सामाज्य के नियम

अवधेश द्विवेदी

BlueRose ONE.com
Stories Matter
NewDelhi • London

BLUEROSE PUBLISHERS
India | U.K.

Copyright © Awadhesh Dwivedi 2026

All rights reserved by author. No part of this publication may be reproduced, stored in a retrieval system or transmitted in any form or by any means, electronic, mechanical, photocopying, recording or otherwise, without the prior permission of the author. Although every precaution has been taken to verify the accuracy of the information contained herein, the publisher assumes no responsibility for any errors or omissions. No liability is assumed for damages that may result from the use of information contained within.

BlueRose Publishers takes no responsibility for any damages, losses, or liabilities that may arise from the use or misuse of the information, products, or services provided in this publication.

BlueRose ONE.com
Stories Matter
NewDelhi • London

For permissions requests or inquiries regarding this publication,
please contact:

BLUEROSE PUBLISHERS
www.BlueRoseONE.com
info@bluerosepublishers.com
+91 8882 898 898
+4407342408967

ISBN: 978-93-7825-325-6

Typesetting: Simran

First Edition: May 2026

लीडरशिप सिर्फ ट्रॉफियों के बारे में नहीं होती,

लीडरशिप इस बात में है कि आपने वर्षों तक टीम को कैसे संभाला और आगे बढ़ाया।

लीडरशिप इस बात में है कि आने वाली पीढ़ी के खिलाड़ी आपको एक आइकन के रूप में देखते हैं।

लीडरशिप उस गहरे प्रभाव के बारे में है, जो आपने सालों में इस खेल पर डाला है।

एक पूर्ण सुपरस्टार।

खेल का एक सच्चा प्रतिनिधि।

यही एक सच्चे नेता की पहचान होती है।

एक नेता इस लिए जन्म लेता है कि वह चारों ओर देखे और कहे —

"हाँ! यह जगह मेरी है। "

धन्यवाद, कप्तान।

कवि परिचय

मुझे क्रिकेट, विशेष रूप से टेस्ट क्रिकेट, के प्रति गहरी रुचि है। मैंने विराट कोहली के टेस्ट करियर पर आधारित यह पुस्तक लिखी है, जिसमें उनकी मानसिकता, कप्तानी और संघर्ष को दर्शाया गया है। मेरा मानना है कि खेल केवल शारीरिक क्षमता का ही नहीं, बल्कि मानसिक शक्ति का भी परिचय होता है।

मैं इस पुस्तक के माध्यम से एक महत्वपूर्ण संदेश देना चाहता हूँ कि इसमें बताए गए 18 पाठ केवल टेस्ट क्रिकेट में उपलब्धियों तक सीमित नहीं हैं, बल्कि आपको किसी भी क्षेत्र में बेहतर योग्यता प्राप्त करने में सहायता प्रदान कर सकते हैं। इस पुस्तक में मैंने उन सिद्धांतों और नियमों पर चर्चा की है, जो एक साधारण व्यक्ति को एक सच्चा योद्धा बना सकते हैं। यह पुस्तक मेरे लिए मात्र एक किताब नहीं है, बल्कि मेरे जीवन की प्रेरणा और मेरा आदर्श बिंदु है। इस पुस्तक का नायक मेरे लिए आत्मविश्वास का प्रतीक है, और उनके द्वारा लिए गए निर्णयों तथा उनके संघर्षों से ही मुझे यह प्रेरणा मिली है। मेरा मानना है कि सच्ची सफलता केवल प्रतिभा से नहीं, बल्कि मानसिक शक्ति, अनुशासन और निरंतर प्रयास से प्राप्त होती है।

आमतौर पर “About the Author” में लेखक अपनी उपलब्धियों और योग्यताओं का उल्लेख करता है, परंतु मेरे पास ऐसी कोई विशेष उपलब्धि या पहचान नहीं है। मेरी पहचान मेरे आदर्श तक ही सीमित है। मेरे लिए यही पर्याप्त है कि मेरे आदर्श टेस्ट क्रिकेट के महान खिलाड़ी विराट कोहली हैं।

जहाँ तक मेरी रुचियों की बात है, मुझे कला के प्रति विशेष लगाव है। मैं चित्रकला के माध्यम से अपनी रचनात्मकता को अभिव्यक्त करने का प्रयास करता हूँ, क्योंकि यह मेरे लिए भावनाओं और विचारों को व्यक्त करने का एक सशक्त माध्यम है। मैंने 18 चित्र बनाए हैं, जिनमें भावनाओं और रचनात्मकता का विशेष महत्व है।

मैं बात कर रहा हूँ क्रिकेट के G.O.A.T. की।

जिसकी पहचान अनुशासन है, और निरंतरता उसकी सबसे बड़ी ताकत है। आत्मविश्वास, कभी हार न मानने का जज़्बा, और खुद पर विश्वास ही उसकी असली पहचान है।

100% प्रयास और शानदार वापसी —

वह इंसान, जिसमें कभी हार न मानने की भावना है और जो लड़ना जानता है।

वह जानता है कि मुश्किल परिस्थितियों में भी टीम का साथ कैसे निभाना है।

ट्रॉफी जीतना ही सब कुछ नहीं होता। हर कोई वह हासिल नहीं कर सकता जो उसने हासिल किया है। मैं उस आत्मविश्वास की बात कर रहा हूँ, जिसे लोग मैदान पर महसूस करते हैं —क्योंकि वहाँ कुछ भी हो सकता है।

"ऐसे काम करो कि वही तुम्हारी पहचान बन जाए। "

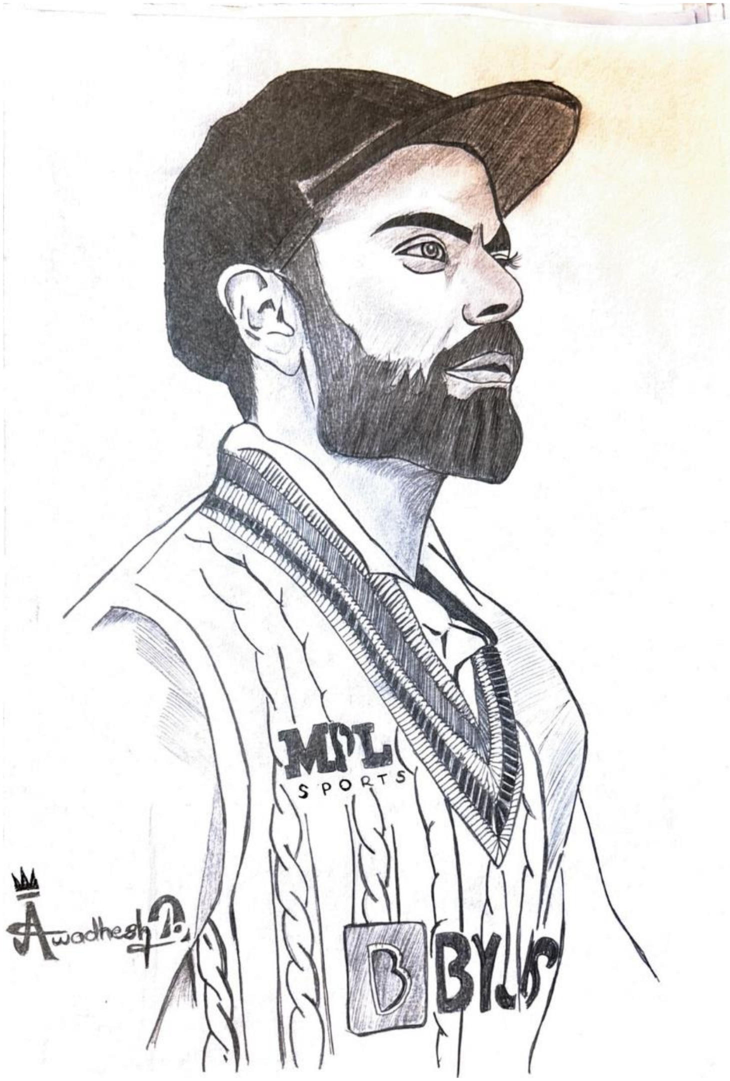
मेरी दुनिया, मेरी ज़िंदगी, मेरा राजा।

मेरे लिए, वह सब कुछ है।

— **अवधेश द्विवेदी**

अनुक्रमणिका

1. साम्राज्य....................1
2. निरंतरता....................9
3. आत्मविश्वास....................17
4. कभी हार ना मानना....................26
5. शारीरिक क्षमता....................36
6. ऐतिहासिक पलटवार....................44
7. अहंकार....................53
8. ईमानदारी....................63
9. नेतृत्व....................72
10. बुद्धिमत्ता....................79
11. समझदारी....................86
12. अवलोकन....................92
13. तपस्या....................98
14. धैर्य....................104
15. अपनी कमियों पर विजय पाना....................110
16. त्याग....................119
17. सफलता की तैयारी....................129
18. अपने क्षेत्र का राजा बनो....................141


MPL
SPORTS
Awadhesh

1.
साम्राज्य

साम्राज्य कोई ऐसा शब्द नहीं, जिसे कह देने भर से वह बन जाए,और न ही यह कोई ऐसी वस्तु है, जिसे खरीदा जा सके। साम्राज्य बनाया नहीं जाता,साम्राज्य आपको गढ़ता है — आपको राजा बनाता है।

साम्राज्य ⇄ राजा

साम्राज्य का अर्थ केवल राजनीतिक सत्ता नहीं है,बल्कि हर क्षेत्र में एक योद्धा जन्म लेता है,जो अपने कर्म और क्षमता से उस क्षेत्र का राजा बनता है। वह अपने साम्राज्य की स्थापना करता है। एक राजा और उसका साम्राज्य— दोनों एक-दूसरे के बिना अधूरे हैं।

हम क्रिकेट के मैदान की बात कर रहे हैं। क्रिकेट के तीन फॉर्मेट होते हैं, और यहाँ हम टेस्ट क्रिकेट पर ध्यान केंद्रित कर रहे हैं।

क्रिकेट की दुनिया में कई महान खिलाड़ी आए हैं। कुछ बेहतरीन फिनिशर थे, कुछ महान बल्लेबाज़, कुछ उत्कृष्ट कप्तान, कुछ जुझारू खिलाड़ी और कुछ शानदार फील्डर थे। लेकिन **विराट कोहली** में ये सभी गुण एक साथ मौजूद थे। उनके चेहरे पर एक तीव्र और आत्मविश्वास से भरा भाव दिखाई देता था—उनकी आँखें बहुत कुछ कहती थीं। बात करते समय सामने वाले की आँखों में आँखें डालकर देखना उनकी पहचान बन चुका था। टेस्ट क्रिकेट पाँच दिनों तक चलता है, फिर भी वह पहले दिन से लेकर आखिरी दिन तक समान ऊर्जा और जुनून बनाए रखते थे। उस समय हम टेस्ट क्रिकेट की रैंकिंग में सातवें स्थान पर थे। इसके बाद एक विजयी अभियान की शुरुआत हुई—इतिहास को बदलने के लिए, निडर होकर खेलने के लिए और अपनी एक नई विरासत बनाने के लिए।

युद्धभूमि में जाने के केवल दो ही परिणाम होते हैं—या तो विजय, या फिर पराजय। यह पराजय आपके आत्मसम्मान, अनुभव और आत्मविश्वास की भी हो सकती है। मंज़िल चाहे कितनी भी ऊँची क्यों न हो, रास्ता हमेशा आपके कदमों के नीचे ही होता है। जो चमकता है और फिर बिखर जाता है, वह "कर्तव्य" है...और जो बिखरने के बाद भी चमकता रहता है, वह "व्यक्तित्व" है। कठिन रास्ते कायरों के लिए होते हैं, बहादुरों के लिए नहीं |

Virat Kohli के पास दुनिया के सबसे शक्तिशाली हथियार थे—

- निडरता
- आत्मविश्वास
- उत्साह
- स्पष्टता
- समझ

जब आपके पास ऐसा नेता होता है, तो आपकी पूरी टीम में एक नई ऊर्जा और जोश का संचार हो जाता है। कभी-कभी आपका रवैया ही सामने वाले को हराने के लिए पर्याप्त होता है।

जब भारतीय अंतरराष्ट्रीय क्रिकेट टीम (India national cricket team) ऑस्ट्रेलिया दौरे पर जाती थी, तब ऑस्ट्रेलिया अंतरराष्ट्रीय क्रिकेट टीम (Australia national cricket team) हमारे खिलाड़ियों को स्लेजिंग करके दबाव में लाती थी, और हम इसका जवाब देने में असमर्थ रहते थे। फिर एक गरजता हुआ राजा आया—जिसकी आँखों में तूफान था। वह अकेला ही 11 खिलाड़ियों पर भारी पड़ सकता था। उसके अंदर एक राजा जैसा आत्मविश्वास और रवैया था। अब हालात बदल चुके थे—हम ऑस्ट्रेलिया में, उन्हीं की धरती पर, उन्हें जवाब दे रहे थे। यहीं से भारतीय क्रिकेट के स्वर्णिम युग की शुरुआत हुई—भारत का ऑस्ट्रेलिया दौरा (India tour of Australia) 2014–15। जब राजा बदला, तो सेना भी बदल गई।

यह सच है कि हम वह सीरीज़ जीत नहीं पाए, लेकिन हर युद्ध जीतने के लिए नहीं लड़ा जाता—कुछ युद्ध सिर्फ इसलिए लड़े जाते हैं, ताकि दुनिया को यह बताया जा सके कि मैदान पर कोई ऐसा भी था, जो अंत तक डटा रहा।

2014 के ऑस्ट्रेलिया दौरे पर, ऑस्ट्रेलिया के पास दुनिया की सर्वश्रेष्ठ तेज गेंदबाज़ी आक्रमणों में से एक था। एशियाई पिचों पर वे खतरनाक थे, लेकिन ऑस्ट्रेलिया की पिचों पर तो वे और भी भयावह बन जाते थे। जब वे तेज गति से गेंदबाज़ी करते थे, तो ऐसा लगता था मानो हाथियों का एक झुंड विरोधी टीम को रौंद देने के लिए दौड़ रहा हो। हमारे पास न तो मजबूत तेज गेंदबाज़ी थी और न ही स्थिर बल्लेबाज़ी। हमारे बल्लेबाज़ उनके गेंदबाज़ों का सामना करने में संघर्ष कर रहे थे—उनकी बाउंसर गेंदों का कोई जवाब नहीं था, बाहर जाती गेंदें, अंदर आती गेंदें और उनकी तेज गति, सब कुछ हमारे लिए चुनौती बन चुका था। लेकिन उसी टीम में एक ऐसा खिलाड़ी था, जिसके पास भले ही अनुभव कम था, पर उसके अंदर लड़ने का जज़्बा था। उसने यह साबित कर दिया कि वह एक बड़े मंच का खिलाड़ी है। ऑस्ट्रेलियाई गेंदबाज़ों ने भी उसे तोड़ने की पूरी कोशिश की, लेकिन वह अडिग रहा। जैसे जुगनुओं की एक सभा लगी हो, जहाँ यह चर्चा हो रही हो कि सूरज को कैसे हटाया जाए—लेकिन उन्हें यह नहीं पता था कि वह सूरज टेस्ट क्रिकेट पर राज करने के लिए आ चुका है।

कुछ राजा ऐसे होते हैं, जिन्हें उनका साम्राज्य विरासत में मिल जाता है, लेकिन यह एक ऐसा राजा था, जिसने अपना साम्राज्य खुद बनाया। लोगों को अंदाज़ा भी नहीं था कि वह क्रिकेट को एक नई पहचान देने वाला है।

ऑस्ट्रेलिया में मैच केवल 11 बनाम 11 का नहीं होता—वहाँ एक तरफ 11 विरोधी खिलाड़ी होते हैं, और दूसरी तरफ 11 ऑस्ट्रेलियाई खिलाड़ी के साथ पूरा दर्शक वर्ग भी खड़ा होता है। ऐसा माहौल विरोधी टीम को अंदर से कमजोर कर देता है। उस वातावरण में ऐसा लगता है मानो "आत्मविश्वास" सिर्फ किताबों में लिखा हुआ एक शब्द है, जिसका वास्तविक दुनिया में कोई अस्तित्व ही नहीं है। लेकिन इस बार, उसी माहौल में आत्मविश्वास खुद खड़ा था—और उसका नाम था **विराट कोहली**, वह अकेला 11 खिलाड़ियों से लड़ रहा था और साथ ही मैदान में मौजूद दर्शकों को भी अपने प्रदर्शन से जवाब दे रहा था।

टेस्ट रैंकिंग में भारत को शीर्ष स्थान तक पहुँचाना—यह **उनकी** कप्तानी की सबसे बड़ी उपलब्धियों में से एक था। भारतीय खिलाड़ियों की ऑल टाइम बेस्ट रैंकिंग उसी दौर में देखने को मिली।

घरेलू सरज़मीं पर टेस्ट क्रिकेट में हार—

हार = 0 (win लगातार 11 सीरीज़)

वह पहले भारतीय कप्तान बने, जिन्होंने भारत का ऑस्ट्रेलिया दौरा (India tour of Australia)2018–19 में ऑस्ट्रेलिया को उसी की धरती पर हराकर टेस्ट सीरीज़ जीती। वह काले अयाल (black maned) वाला शेर था— एक ऐसा शेर, जिसकी दहाड़ मैदान पर गूंजती थी। कवर ड्राइव **उनकी** डीएनए में बसा हुआ था।

- भारत के लिए कप्तान के रूप में सबसे अधिक टेस्ट जीत दर्ज करने का रिकॉर्ड भी उनके नाम है।
- कप्तान के रूप में सबसे अधिक रन (5864) बनाने का कीर्तिमान भी उन्होंने स्थापित किया।
- वह पहले एशियाई कप्तान बने, जिन्होंने ऑस्ट्रेलिया में टेस्ट सीरीज़ जीतकर इतिहास रचा।
- उनकी कप्तानी में भारत लगातार 5 वर्षों तक ICC टेस्ट रैंकिंग में नंबर 1 बना रहा।
- उनके नेतृत्व में भारत ने लगातार 9 द्विपक्षीय टेस्ट सीरीज़ जीतीं।
- टेस्ट क्रिकेट में कप्तान के रूप में सबसे अधिक दोहरे शतक (7) लगाने का रिकॉर्ड भी उनके नाम है
- प्रत्येक वर्ष किसी भारतीय खिलाड़ी द्वारा बनाए गए सर्वाधिक अंतरराष्ट्रीय रन:

  2011 – 1,644 रन

  2012 – 2,186 रन

  2013 – 1,913 रन

  2014 – 2,286 रन

2015 – 2,595 रन

2017 – 2,818 रन

2018 – 2,735 रन

2019 – 2,455 रन

- भारत के टेस्ट कप्तान विराट कोहली के बारे में दुनिया के सबसे महान खिलाड़ियों ने कुछ टिप्पणियां दी हैं-

Sunil Gavaskar
उन्होंने कहा कि कोहली ने भारतीय टीम को aggressive mindset दिया और विदेशों में जीतने का आत्मविश्वास बढ़ाया। उनके अनुसार कोहली की कप्तानी ने टीम की सोच बदल दी।

Sachin Tendulkar
सचिन ने कोहली की तारीफ करते हुए कहा कि उन्होंने भारतीय क्रिकेट को नई ऊँचाइयों पर पहुंचाया और फिटनेस व अनुशासन का नया स्तर सेट किया।

Kapil Dev
कपिल देव ने कहा कि कोहली एक passionate leader हैं, जिनकी ऊर्जा टीम को आगे बढ़ाती है और युवा खिलाड़ियों को

Michael Vaughan
वॉन के अनुसार, कोहली ने भारतीय टीम को निडर बना दिया, विशेषकर विदेशी दौरों पर उनकी कप्तानी बहुत प्रभावशाली रही।

Wasim Akram
वसीम अकरम ने कहा कि कोहली की आक्रामकता और नेतृत्व क्षमता ने भारत को एक मजबूत टेस्ट टीम बना दिया।

Kumar Sangakkara
उनके अनुसार, कोहली की कप्तानी में भारत ने टेस्ट क्रिकेट का स्तर ऊँचा किया।

Graeme Smith

स्मिथ ने कहा कि कोहली की कप्तानी में टीम का पेस अटैक दुनिया का सबसे खतरनाक बना।

Allan Border

उन्होंने कोहली को एक कठोर और प्रतिस्पर्धी कप्तान बताया।

Nasser Hussain

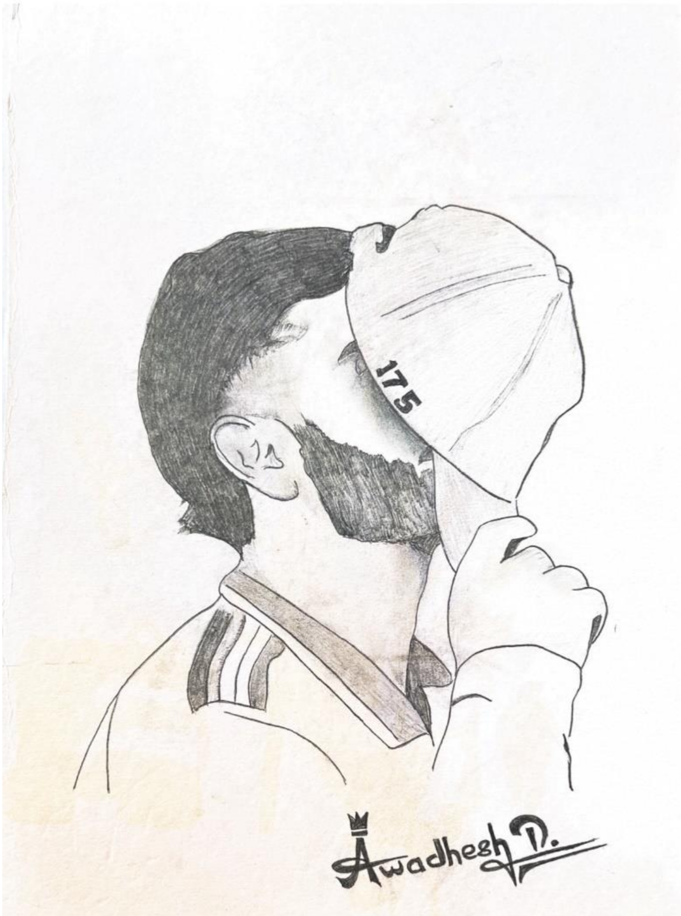
हुसैन के अनुसार, कोहली ने भारतीय टीम को विदेशों में जीतने की मानसिकता दी।

David Lloyd

उन्होंने कहा कि कोहली की कप्तानी में भारत कभी हार मानने वाली टीम नहीं रही।

Brett Lee

ब्रेट ली ने कोहली को ऊर्जा से भरपूर और जुनूनी कप्तान बताया।


175
Awadhesh D.

2.
निरंतरता

निरंतरता खुद से किया हुआ वादा होता है। यह वह शक्ति है, जो नशे की तरह कार्य करती है। यह एक ऐसा नशा है, जो इंसान को अपने सपनों के पीछे लगाता है। यह हर व्यक्ति के अंदर पाया जाता है। किसी के अंदर यह सकारात्मक होता है, और किसी के अंदर नकारात्मक। हमारी रोज़ की दिनचर्या भी निरंतरता का ही हिस्सा होता है। यह जीवन का एक चक्र है। सफलता पाने के बहुत से रास्ते हैं, पर बिना अनुशासन के सफलता नहीं मिल सकती क्योंकि सफलता उन्हीं को मिलती है, जो खुद को अनुशासन में रखते हैं।

निरंतरता दिशा पर निर्भर करती है, जो आपको महान बनाती है। एक मजदूर भी अपने काम को रोज़ लगन और मेहनत से करता है। फर्क सिर्फ काम के प्रकार में होता है। यही निरंतरता जब किसी के लिए जुनून बन जाती है, तब वह व्यक्ति अपने क्षेत्र में श्रेष्ठ बन जाता है। यह कोई ऐसी वस्तु नहीं है, जो विरासत में मिलती हो। अगर ऐसा होता, तो अमीर हमेशा अमीर और गरीब हमेशा गरीब रहते क्योंकि निरंतरता ही वह शक्ति है, जो किसी भी स्थिति को बदल सकती है। निरंतरता , अनुशासन और मानसिकता सुनने में एक जैसे लगते हैं, लेकिन इनमें उतना ही फर्क है, जितना जीवन की अलग-अलग अवस्थाओं में होता है। दुनिया में हर व्यक्ति के पास कुछ न कुछ सपने जरूर होते हैं। सपने उम्र और समय की मांग पर निर्भर करते हैं। इनमें से कुछ सपने पूरे होते हैं और कुछ अधूरे रह जाते हैं। सपनों का पूरा होना या अधूरा रह जाना आपकी कामयाबी को दर्शाता है—ऐसा लोगों का मानना है।

सपनों को पाने की चाबी निरंतरता है। बस शर्त इतनी है कि आपको उस चाबी को घुमाना आना चाहिए। क्योंकि चाबी पकड़ना तो सबको आता है, लेकिन उसे किस दिशा में घुमाना है, यह कुछ लोगों को ही पता होता है। इस दुनिया में

हर कोई निरंतरता का पालन करता है, चाहे वह सही दिशा में हो या गलत। क्योंकि एक अपराधी भी अपने अपराध को लगन और जुनून के साथ करता है। इसलिए जितना महत्व निरंतरता का है, उतना ही महत्व दिशा का भी है।

शब्दों को सही क्रम में लगाने से वाक्य बनता है और सही वाक्यों का समूह एक पुस्तक का निर्माण करता है। इसमें एक बात महत्वपूर्ण है—शब्द सार्थक होने चाहिए, क्योंकि वही आपकी पुस्तक को लोकप्रिय बनाते हैं और आपकी दिशा व दशा दोनों को तय करते हैं। क्षमा कीजिए, मैं हिंदी व्याकरण का कोई विद्वान नहीं हूँ; शायद मैं अपने विषय से भटक गया था।

अगर आपको अपने सपने हासिल करने हैं, तो संघर्ष करना पड़ेगा। आपने एक कहावत अवश्य सुनी होगी।

करत-करत अभ्यास से जड़मति होत सुजान,
रसरी आवत-जात ते शिला पर परत निशान।

बाहरी वातावरण आपको या तो बहुत अधिक प्रेरित कर सकता है, या निरुत्साहित कर सकता है। निरंतरता खुद से किया हुआ वादा है, जो आपको आपके लक्ष्य तक पहुँचाता है। लक्ष्य छोटा या बड़ा हो सकता है, परंतु उसे पाना ही बड़ी बात होती है। लक्ष्य प्राप्त करने से आपके अंदर एक अलग ऊर्जा का संचार होता है। यह ऊर्जा किसी बाहरी प्रेरणा से नहीं मिल सकती; यह एक ऐसी अवस्था है, जो अंदर से उत्पन्न होती है। सपने वे नहीं होते जो रात को आते हैं; सपने वे होते हैं, जो आपको सोने नहीं देते। लेकिन इनका पूरा होना केवल सोचने से संभव नहीं है; इसके लिए निरंतरता आवश्यक होती है। यह प्रतिभा और प्रेरणा से भी अधिक महत्वपूर्ण है। हर दिन एक छोटा कदम आपको लक्ष्य की ओर ले जाता है, क्योंकि यह आपको कभी हार न मानने की प्रेरणा देता है। यह आपकी आदतों और सीमाओं को तय करता है, और आप इसे बदल भी सकते हैं। कोई भी बदलाव एक दिन में नहीं होता, लेकिन एक दिन अवश्य होता है। निरंतरता केवल आदतों का नाम नहीं है; यह एक सोच है। आपको अच्छा लगे या बुरा, मन हो या न हो, परिणाम दिखें या न दिखें—फिर भी आप निरंतर इस कार्य को महत्व देते हैं। यह आदत आपको भीड़ से अलग करती है। सामान्य व्यक्ति प्रेरित होने पर कार्य करता है, लेकिन महान व्यक्ति निरुत्साहित होने पर भी कार्य करता है।

क्योंकि बड़े परिणाम निरंतरता से ही आते हैं। यह कोई विचार नहीं, बल्कि सच है।

दिशा + मेहनत + निरंतरता = सफलता

जब आपकी सोच और आपके काम में जुड़ाव होता है, तब व्यक्ति सफल होता है। जब आप किसी भी कार्य को बार-बार करते हैं और वही कार्य आपका उद्देश्य बन जाता है, इसी को हम निरंतरता कहते हैं। निरंतरता को यह नहीं पता होता कि सही क्या है और गलत क्या है। निरंतरता आपको महान बनाती है; तय आपको करना है कि आपका मार्ग कौन-सा होगा। कुछ लोग पढ़ाई के क्षेत्र में महान बनते हैं, तो कुछ लोग गलत रास्तों पर भी अपनी पहचान बना लेते हैं। दोनों में समानता केवल निरंतरता की ही है। अगर आप चाहते हैं कि आपका जीवन एक खास दिशा में जाए, तो आपको ऐसे नियम बनाने होंगे, जो उस दिशा का समर्थन करें , क्योंकि केवल उत्साह से महान नहीं बना जा सकता; निरंतरता ही आपको महान बनाएगी।

निरंतरता का अर्थ केवल लगातार चलते रहना नहीं होता, क्योंकि दृढ़ता और निरंतरता में अंतर होता है। अगर आप थक गए हैं, तो आराम कीजिए, रुकिए नहीं; क्योंकि मंज़िल वहीं है, रास्ते बदल सकते हैं। हार न मानने का अर्थ है अपने भटकाव और विनाशकारी आदतों को छोड़ना। जब आप कोई आदत बनाते हैं और उसे बीच में ही छोड़ देते हैं, तब आपके भीतर एक अलग भावना उत्पन्न होती है। यह भावना आपको अंदर से तोड़ देती है, जो असंगति (inconsistency) जैसी स्थिति को जन्म देती है। और जब यह और अधिक बढ़ जाती है, तब यह निरुत्साह (demotivation) को जन्म देती है।

जब आप निरुत्साहित होते हैं, तब आपकी हालत उन सैनिकों की तरह होती है, जिनके पास बंदूक तो होती है, लेकिन उनके घाव इतने गहरे होते हैं कि वे न तो उसे उठा पाते हैं और न ही चला पाते हैं। निरंतरता आपकी केवल आदत नहीं, बल्कि आपकी पहचान बन जाती है। क्योंकि यह कोई स्थिर वस्तु नहीं है, बल्कि एक बहाव है, जो आपको अंततः सफलता के किनारे तक पहुँचा देता है। थकना, रुकना और गिरना—ये जीवन में आते रहते हैं, लेकिन निरंतरता इन सबसे लड़ने में सहायता करती है। असफल होना कोई गुनाह नहीं है, लेकिन

उससे कुछ न सीखना नुकसान है , क्योंकि असफलता आपको तोड़ने नहीं, बल्कि कुछ सिखाने आती है। और इसी प्रक्रिया को हम खुद को तराशना कहते हैं। क्योंकि खुद को लगातार बेहतर बनाना ही निरंतरता है।

निरंतरता हर प्रकार के संघर्षों को पार करने में मदद करती है। निरंतरता उस मेहनत का फल है, जो आपने किया होता है। इससे मिलने वाली सफलता अंत नहीं, बल्कि एक नए युग के आरंभ का संकेत होती है। निरंतरता का अभाव प्रयासों को कमजोर कर देता है।

क्रिकेट = निरंतरता

क्रिकेट के क्षेत्र में भी निरंतरता का उतना ही महत्व है, जितना कि वास्तविक जीवन में। मैं यह नहीं कह रहा कि जो क्रिकेट के बारे में नहीं जानता, वह निरंतरता को नहीं समझ सकता |

निरंतरता टालने वाले को पछतावा और करने वाले को पहचान दिलाती है। कहते हैं कि कर्म देखता है। तुम जितने कंसिस्टेंट रहोगे, तुम्हारा कर्म उतने ही बेहतर परिणाम देगा।

निरंतरता व्यक्तित्व के निर्माण की एक प्रक्रिया है। महानता दिखावा नहीं, बल्कि गहराई माँगती है , क्योंकि दुनिया उन लोगों को याद नहीं रखती, जो आसान राहों पर चले हों। दुनिया उन्हीं लोगों को सुनती है, जिन्होंने तब भी अपने सपनों को नहीं छोड़ा, जब छोड़ देना सबसे आसान था। निरंतरता वीरता की वह निशानी है, जो हारने पर दुगने उत्साह से फिर उठना जानती है। क्रिकेट में 'C' शब्द का अर्थ कंसिस्टेंसी को दर्शाता है। यह भी कहा जा सकता है कि कंसिस्टेंसी क्रिकेट का आधार है।

शारीरिक और मानसिक सीमाओं को तोड़कर निरंतरता प्राप्त की जा सकती है। निरंतरता का अर्थ किसी कार्य को नियमित रूप से करने की आदत बनाना है। यह आपको लगातार बेहतर बनने के लिए प्रेरित करता है।

मानसिकता → अनुशासन → निरंतरता

क्रिकेट में भी जब हम कुछ शॉट की बात करते हैं, तो उनमें किसी खिलाड़ी का नाम सामने आता है। उदाहरण के लिए—कवर ड्राइव।

कवर ड्राइव = विराट कोहली

अब आप सोचेंगे कि इसमें निरंतरता का क्या महत्व है। निरंतरता ही आपको इस काबिल बनाती है।

जब हम कवर ड्राइव की बात करते हैं, तो शॉट खेलते समय आपके बैट, हेड, रिस्ट और फ्रंट फुट—सभी का अपनी-अपनी सही स्थिति में होना और इनका निरंतरता के साथ तालमेल में काम करना अनुशासन का हिस्सा है। शरीर का यह संतुलन केवल अनुशासन और निरंतरता से ही प्राप्त किया जा सकता है और यही अनुशासन आगे चलकर निरंतरता का रूप ले लेता है।

जब आप किसी कार्य की शुरुआत करते हैं, तो प्रारंभ में उसमें कमियाँ होती हैं, लेकिन धीरे-धीरे इन कमियों को दूर करना और सही तरीके से कार्य करना ही निरंतरता कहलाता है। खेलों में तो आपका हर कदम भी निरंतरता का पालन करता है। आपके चलने का ढंग तक बदल जाता है।

क्रिकेट में बैट पकड़ने का तरीका अलग-अलग हो सकता है, लेकिन सबसे अधिक आवश्यकता सही समय-निर्धारण की होती है क्योंकि यदि आपको किसी शॉट को खेलने में कठिनाई हो रही है, तो आप निरंतर अभ्यास से उस कमी को दूर कर सकते हैं। क्रिकेट में केवल अच्छा बैटर या बॉलर होना ही पर्याप्त नहीं होता, बल्कि फील्डिंग भी उतना ही महत्व रखती है। फील्डिंग आपके निरंतर सक्रिय रहने पर निर्भर करती है।

क्योंकि सफलता की असली वजह हमारी सोच और आदतों पर निर्भर करती है। विचारों के प्रति आपकी गंभीरता ही तय करती है कि आप लक्ष्य प्राप्त कर पाएंगे या नहीं। आपका जीवन आपकी सोच से बनता है, और आपकी सोच रोज़ाना दोहराए गए विचारों से प्रभावित होती है।

यह बात सभी जानते हैं कि सफलता एक दिन में नहीं मिलती; इसे छोटे-छोटे लगातार प्रयासों से पाया जाता है। लेकिन ऐसे छोटे प्रयास करने के लिए बहुत कम लोग तैयार होते हैं। जब लक्ष्य बड़े हो जाते हैं, तो निरंतरता का महत्व

भी बढ़ जाता है। हर एक कदम को महत्व देना ही निरंतरता को बनाए रखना है। जो लोग कहते हैं कि समय की कमी होती है, वे गलत सोच रखते हैं। समय की नहीं, बल्कि प्राथमिकता की कमी होती है और निरंतरता का परम मित्र है—धैर्य।

कोई भी असफलता एक दिन का परिणाम नहीं होती, बल्कि आपकी रोज़ की छोटी-छोटी आदतों—जैसे कार्य को टालना—का परिणाम होती है। यह सोच आपको असफल व्यक्ति बना देती है। आपने एक बात पर गौर किया होगा—जब मैंने सफलता और असफलता की बात की, तो उनमें एक समानता थी: छोटी-छोटी आदतें।

तो क्या यह भी निरंतरता है? हाँ, आप सही समझे—यह भी निरंतरता ही है। तो क्या सफलता और असफलता दोनों के पीछे निरंतरता है? यह विरोधाभास लग सकता है कि सफल होने के लिए भी निरंतरता ही जिम्मेदार है और असफल होने के लिए भी। दरअसल, दोनों में अंतर केवल दिशा और लक्ष्य का होता है। और इन सब में आपका साथ धैर्य ही देता है।

क्रिकेट भी अनिश्चितताओं का खेल है। निरंतरता का एक छोटा-सा बदलाव भी आपको मैच में वापसी करा सकता है। स्कोर बड़ा या छोटा होने से जीत और हार का निर्णय नहीं होता, बल्कि मैच वही जीतता है, जो निरंतरता के साथ अपने लक्ष्य की ओर बढ़ता है। क्योंकि बड़ा स्कोर कुछ ओवरों में नहीं बनता; हर ओवर में बनाए गए निरंतर रन ही आपको बड़े लक्ष्य तक पहुँचाते हैं। निरंतरता का सही अर्थ है अपने भीतर हो रहे अच्छे और बुरे बदलावों को समझना।

आइए, आपको क्रिकेट में निरंतरता का महत्व समझाएँ कि यह आपके खेल पर कितना प्रभाव डालती है और कैसे आपकी जीत और हार तक बदल सकती है। जब हम बॉलिंग की बात करते हैं, तो लगभग 90% आपकी बॉलिंग आपके रन-अप पर निर्भर करती है। यह आपकी गति, सटीकता और स्विंग की क्षमता को भी निर्धारित करती है। जब आप बॉलिंग करते हैं, तब आपके पैर निरंतरता का पालन करते हैं। आप जहाँ गेंद फेंकना चाहते हैं, वहाँ फेंक सकते हैं, लेकिन जब आपका रन-अप खराब होता है, तब आपके कदमों की गति में निरंतरता बिगड़ जाती है।

ऐसी स्थिति में या तो आप संतुलन खो देते हैं, या गेंद उस जगह नहीं पहुँचती जहाँ आप उसे फेंकना चाहते हैं। इतना ही नहीं, आपने अभी निरंतरता का पूरा महत्व समझा भी नहीं है। केवल एक या दो गलत कदमों के कारण, जब आप उस रेखा (crease) को पार कर जाते हैं, जहाँ नियम है कि आपके कदम उससे आगे नहीं जाने चाहिए, तब इसका परिणाम 'नो बॉल' के रूप में सामने आता है। यह एक गेंद पूरे मैच का परिणाम बदलने की क्षमता रखती है।

क्रिकेट में निरंतरता का एक और महत्व है—सामने वाले की गलतियों को लगातार पहचानना और उनका सही उपयोग करना , क्योंकि जब बैटर गलती करे, तो बॉलर उसका फायदा उठाए; और जब बॉलर गलती करे, तो बैटर उसका लाभ उठाए। एक सही कप्तान वही होता है, जिसे सामने वाले की ताकत ही नहीं, बल्कि उसकी कमजोरी का भी पता हो, और वह उस कमजोरी का सही समय पर लाभ उठाना जानता हो। यह टीम के हित में होता है लेकिन इसमें एक बात और जरूरी है—खेल अपनी जगह है, और मानवता अपनी जगह होनी चाहिए। निरंतरता विश्वास को जन्म देती है। टैलेंट आपको कामयाबी दिला सकता है, लेकिन केवल कामयाबी पाना ही पर्याप्त नहीं होता। कामयाबी को लगातार बनाए रखना ही सबसे बड़ी सफलता है।

आपने "सामान्य" शब्द बहुत सुना होगा—"मैं सामान्य हूँ", "वे सामान्य हैं। " लेकिन यह है क्या? यह एक ऐसी मानसिकता है, जिसे लोग स्वयं अपने मन में बैठा लेते हैं। असफल होने पर यही मानसिकता उन्हें सांत्वना देती है कि इसमें उनकी कोई कमी नहीं है, वे सामान्य हैं, और यह शायद उनके लिए नहीं था। अगर हम समझें कि "सामान्य" निरंतरता की कौन-सी अवस्था है, तो यह वह स्थिति है, जिसमें व्यक्ति कुछ समय तक निरंतरता बनाए रखता है, लेकिन फिर उससे भटक जाता है। कुछ समय बाद वह दोबारा प्रयास करता है और फिर उसी चक्र में फँस जाता है। यह एक ऐसी स्थिति है, जो केवल प्रेरणा के सहारे चलती है।

अब हम बात करते हैं विराट कोहली की, जिन्होंने अपने संघर्ष और निरंतरता के बल पर क्रिकेट को एक नई पहचान दी। उन्होंने यह सिखाया कि अपने काम में डूबना ही आपकी असली पहचान है। निरंतर अभ्यास आपको नई ऊँचाइयों

तक पहुँचा सकता है, क्योंकि किसी भी कार्य को करने का अपना-अपना तरीका होता है—और यही फर्क आपको दूसरों से अलग करता है। इसी से तय होता है कि आप बड़ी ऊँचाइयाँ हासिल करेंगे या केवल संघर्ष करते रह जाएंगे। जब आप पहली बार क्रिकेट खेलते हैं, तो आप केवल रन बनाने के उद्देश्य से खेलते हैं। लेकिन धीरे-धीरे, जब वही खेल आपका जुनून बन जाता है, तो आप सीखने के लिए खेलने लगते हैं। हर कोच अपनी टीम के खिलाड़ियों को हर प्रकार के शॉट की ट्रेनिंग देता है, और सभी खिलाड़ी वे शॉट खेलते भी हैं। लेकिन एक अच्छे और खराब शॉट में फर्क कहाँ से आता है? यह फर्क है—निरंतरता का। क्योंकि जब आप बार-बार एक ही शॉट खेलते हैं, तो धीरे-धीरे आपको अपनी कमियाँ पता चलती हैं। उन कमियों को सुधारने के लिए आप फिर से अभ्यास करते हैं, और यही निरंतरता आपको उस शॉट का मास्टर बना देती है।

विराट कोहली—कवर ड्राइव के मास्टर। यह मैं नहीं कह रहा, बल्कि क्रिकेट की दुनिया के वे लोग कहते हैं, जिन्होंने इस खेल को करीब से समझा है। हो सकता है कुछ लोगों को यह बात पसंद न आए—हर किसी के अपने विचार होते हैं। लेकिन इसे वही मानते हैं, जिन्होंने क्रिकेट में अपना वर्चस्व स्थापित किया है, जिन्होंने इस खेल को जिया है।

आपके कार्यों और आदतों के आधार पर समाज आपको एक पहचान देता है और उसी के अनुसार आपको संबोधित करता है। समाज में भी दो तरह के लोग होते हैं—एक वे, जो आपके गुणों को ध्यान में रखकर आपको पहचान देते हैं, और दूसरे वे, जो आपको नीचा दिखाने की कोशिश करते हैं। किसी को नीचा दिखाने की भावना तब उत्पन्न होती है, जब आप किसी और को उससे अधिक श्रेष्ठ दिखाना चाहते हैं।

बारिश के दौरान सभी पक्षी आश्रय ढूंढते हैं,
लेकिन बाज अपनी ऊंचाई बढ़ाता है।

समस्याएं सभी के लिए होती हैं,
Sफर्क सिर्फ आपके प्रयास से पड़ता है।

Awadhesh D.

3.
आत्मविश्वास

सच्चा आत्मविश्वास उन कठिन परिस्थितियों से उत्पन्न होता है, जिन्हें हम पार करते हैं, और उन लक्ष्यों से, जिन्हें हम पूर्ण करते हैं—यही जीवन की सबसे सुंदर उपलब्धियों में से एक है। एक ऐसी दुनिया में स्वयं के प्रति सच्चा बने रहना, जो निरंतर आपको बदलने का प्रयास करती है, मनुष्य की सबसे महान उपलब्धि मानी जाती है। मैं स्वार्थी हूँ, अधीर हूँ और मुझमें थोड़ी असुरक्षा भी है; मैं भी गलतियाँ करता हूँ, कई बार अपने आप पर नियंत्रण खो देता हूँ और मुझे संभालना कठिन हो जाता है, किंतु यदि आप मुझे मेरे सबसे कठिन समय में स्वीकार नहीं कर सकते, तो फिर आप मेरे सर्वोत्तम रूप के अधिकारी नहीं हैं।

आत्मविश्वास प्रत्येक व्यक्ति के भीतर विद्यमान होता है; कोई इसे पहचान लेता है, तो कोई इसे दबा देता है। आवश्यक है कि आप अपने भय पर नियंत्रण करना सीखें और उसे अपने ऊपर हावी न होने दें। आत्मविश्वास उस समय हमारी सबसे बड़ी शक्ति बन जाता है, जब हम कठिन परिस्थितियों का सामना कर रहे होते हैं। आपकी बॉडी लैंग्वेज, आपका बोलने का ढंग और आपकी आँखों की चमक—ये सभी आत्मविश्वास को पहचानने के बाहरी संकेत हैं। आत्मविश्वास एक दिन में विकसित नहीं होता; यह या तो आपके भीतर पहले से होता है, या फिर आपको इसे जागृत करना पड़ता है।

यदि आप स्वयं पर विश्वास करते हैं, तो आप अपने लक्ष्य की आधी दूरी पहले ही तय कर लेते हैं। आत्मविश्वास का अर्थ है अपनी क्षमताओं, कौशल और निर्णय लेने की क्षमता के प्रति एक सकारात्मक दृष्टिकोण रखना। यह अपने जीवन पर नियंत्रण की भावना, अपनी शक्तियों और कमजोरियों को स्वीकार करने तथा स्वयं के प्रति एक सकारात्मक दृष्टिकोण विकसित करने से जुड़ा होता है। आत्मविश्वास का मतलब पूर्ण होना नहीं है, बल्कि स्वयं पर भरोसा करना और

चुनौतियों का सामना करते हुए भी सकारात्मक और उद्देश्यपूर्ण कदम उठाना है।

आत्मविश्वास किसी भी कार्य के प्रति आपके विश्वास को दर्शाता है। लक्ष्य की प्राप्ति आत्मविश्वास को और अधिक सुदृढ़ बनाती है, क्योंकि हमारा शरीर हमारे मन का प्रतिबिंब होता है। आत्मविश्वास वह शक्ति है, जिसके बल पर हम ऐसे लक्ष्यों को भी प्राप्त कर लेते हैं, जिनकी हमने कभी कल्पना भी नहीं की होती, और कई बार ऐसे कार्यों को शब्दों में व्यक्त करना भी कठिन हो जाता है कि हमने उन्हें कैसे पूरा किया। असफलताएँ हमें और मजबूत बनाती हैं; वास्तव में, असफलता ही सफलता की ओर बढ़ने की सीढ़ी है, क्योंकि आपके शब्द भी आपके भीतर के विश्वास को दर्शाते हैं। सच्ची कामयाबी तब मिलती है जब आत्मविश्वास केवल एक भावना न रहकर आपकी सोच और जीवन का हिस्सा बन जाता है। आप अपने अंदर छोटे-छोटे सकारात्मक बदलाव करके अपने आत्मविश्वास को अपनी पहचान बना सकते हैं।

असफलता का प्रभाव इतना गहरा होता है कि यह व्यक्ति के आत्मविश्वास को तोड़ भी सकती है, किंतु असफलता के समय भी अपने विश्वास को बनाए रखना ही आत्मविश्वास को और अधिक सुदृढ़ बनाता है। वास्तव में, असफलता हमें कुछ नया सीखने का अवसर प्रदान करती है, क्योंकि आत्मविश्वास वह गौरव का तिलक है जो हर किसी के माथे पर नहीं लगता। नई चुनौतियों को स्वीकार करना आत्मविश्वास को बढ़ाता है और यह बड़े एवं निर्णायक निर्णय लेने की क्षमता का विकास करता है। आत्मविश्वास का अर्थ यह नहीं है कि आपको सब कुछ आता है, बल्कि यह इस बात का प्रतीक है कि आप उन कार्यों को भी सीख सकते हैं, जो अभी आपके लिए कठिन हैं; यही गुण आपके भीतर उत्साह का संचार करता है। मैदान के बाहर सभी योद्धा होते हैं, परंतु असली परीक्षा मैदान में उतरने पर होती है—वहीं यह तय होता है कि लड़ेगा कौन, और यह साहस आत्मविश्वास से ही आता है क्योंकि दुनिया का सबसे बड़ा युद्ध हमारे भीतर ही चलता है—या तो संदेह के साथ, या फिर आत्मविश्वास के साथ। जंगल में प्रेरणा की कक्षाएँ नहीं चलतीं, वहाँ केवल शक्ति का सिद्धांत कार्य करता है, और यह शक्ति आत्मविश्वास से ही उत्पन्न होती है, जो आगे चलकर उत्साह को जन्म देती

है। चुनौतियाँ हर दिन आएँगी, बस उनका स्वरूप बदलता रहेगा, और इन्हीं चुनौतियों के बीच आत्मविश्वास ही आपका सबसे बड़ा सहारा बनता है।

शौर्य के बिना विजय संभव नहीं है। एक और महत्वपूर्ण बात यह है कि जब भावनाएँ अत्यधिक प्रबल हो जाती हैं, तो आपका आत्मविश्वास कमजोर पड़ने लगता है। मनोवैज्ञानिक युद्ध सामान्य युद्ध जैसा नहीं होता; इसमें न तो कोई हथियार होते हैं और न ही प्रत्यक्ष संघर्ष दिखाई देता है, बल्कि इसमें भ्रम, अपराधबोध और भावनात्मक दबाव का प्रयोग किया जाता है। जब ये भावनाएँ हावी हो जाती हैं, तब आत्मविश्वास धीरे-धीरे गिरने लगता है। आपका लक्ष्य ही यह निर्धारित करता है कि आपके जीवन में संघर्ष कितना गहरा होगा, क्योंकि इतिहास उन्हीं व्यक्तियों की कहानियों से भरा पड़ा है, जिन्होंने चुनौतियों को हल्के में लिया और उन्हें अपने साहस से जीतकर एक मिसाल कायम की।

शक्ति बलपूर्वक प्राप्त नहीं की जाती, बल्कि यह उन लोगों द्वारा अर्जित होती है जो धैर्य और अनुशासन के साथ प्रतीक्षा करना जानते हैं।

चुनौतियों से जूझने के लिए एक सशक्त मन और सशक्त शरीर आवश्यक है, और यह शक्ति मानसिक दृढ़ता से ही उत्पन्न होती है। सरलता, साहस और वीरता मनुष्य के सच्चे आभूषण हैं। कोई भी पद या पदवी आपको महान नहीं बनाती; बल्कि उसके पीछे छिपा संघर्ष और उन चुनौतियों का सामना ही आपको महान बनाता है, क्योंकि बिना कष्ट के किसी बड़े परिवर्तन की कल्पना नहीं की जा सकती। सफलता का सबसे बड़ा सूत्र यह है कि व्यक्ति अपनी कमियों को पहचान सके और उन्हें स्वीकार करे, क्योंकि यही आदत उसे निरंतर आगे बढ़ाती है। एक सामान्य व्यक्ति से स्वयं को ऊपर उठाने की चाबी केवल आत्मविश्वास है। प्रतिभा आपको एक शुरुआत देती है, लेकिन निरंतरता (consistency) और आत्मविश्वास आपको एक महान व्यक्तित्व और पहचान प्रदान करते हैं। आक्रामकता गलत नहीं है, बस उसका दिशा-सही होना आवश्यक है। अंततः, आत्मविश्वास ही आपकी मानसिकता को निर्धारित करता है और यह तय करता है कि आपका कॉन्फिडेंस किस स्तर तक पहुँच सकता है।

आत्मविश्वास कोई ऐसा हथियार नहीं है जिसे केवल युद्धभूमि में प्रदर्शित किया जाए, बल्कि यह वह मनोबल है, जिसके बल पर साधारण मनुष्य महान व्यक्तित्व में परिवर्तित हो जाते हैं। यह वह शक्ति है जो हर मानव के भीतर विद्यमान होती है—किसी में इसकी तीव्रता अधिक होती है, तो किसी में कम; और यह क्षमता व्यक्ति के अपने दृष्टिकोण और प्रयासों पर निर्भर करती है। आत्मविश्वास को केवल शब्दों में परिभाषित किया जा सकता है, किंतु इसकी वास्तविक उत्पत्ति तभी होती है जब व्यक्ति स्वयं अपने भीतर से उसे महसूस करे और उसे विकसित करने की इच्छा रखे।

स्वर्णिम इतिहास केवल पत्थरों से बने साम्राज्यों की कहानी नहीं होता, बल्कि उसके पीछे वीरता और संघर्ष की वह गाथा छिपी होती है, जिसकी कल्पना करना भी सरल नहीं है। आत्मविश्वास वीरता का वह तिलक है, जिसे व्यक्ति स्वयं अपने मस्तक पर धारण करता है, और उस तिलक की गरिमा को बनाए रखना उसका कर्तव्य बन जाता है। आत्मविश्वास के क्षीण होने का सबसे बड़ा कारण यह होता है कि जब व्यक्ति का उद्देश्य स्पष्ट और सही नहीं होता, और उसका अंतर्मन उस कार्य को पूरी तरह स्वीकार नहीं करता, फिर भी केवल लक्ष्य की पूर्ति के लिए वह कार्य करता रहता है, तो धीरे-धीरे उसका आत्मविश्वास कमजोर पड़ने लगता है।

आत्मविश्वास केवल एक आंतरिक भाव नहीं है, बल्कि यह आपका व्यक्तित्व है, जो समाज में आपकी स्थिति को निर्धारित करता है। यह वह शक्ति है, जिसमें व्यक्ति को किसी पद की आवश्यकता नहीं होती; वह जिस भी क्षेत्र में होता है, उस क्षेत्र का नायक बनकर उभरता है। यहाँ सोच और कर्तव्य की प्रधानता होती है। आत्मविश्वास केवल बाहरी बॉडी लैंग्वेज तक सीमित नहीं है। यह सत्य है कि आपकी बॉडी लैंग्वेज आपके आत्मविश्वास को दर्शाती है, किंतु यह आवश्यक नहीं कि हर परिस्थिति में यही एकमात्र सत्य हो।

आत्मविश्वास ही आपको वह साहस प्रदान करता है, जिससे आप एक सकारात्मक दृष्टिकोण और सकारात्मक व्यवहार बनाए रखते हैं। आपकी आँखें आपके आत्मविश्वास का सबसे प्रमुख संकेत होती हैं,जो मौन रहकर भी बहुत कुछ कह जाती हैं। उनमें इतनी शक्ति होती है कि वे सामने वाले के आत्मविश्वास

को प्रभावित कर सकती हैं। आपका आत्मविश्वास ही आपको यह क्षमता देता है कि आप अपने विचारों को स्पष्ट रूप से व्यक्त कर सकें। कई बार आपकी आँखें ही आपके प्रश्नों का उत्तर दे देती हैं, और उसी प्रकार आपको भी उत्तर मिल जाता है। यहाँ मैं प्रेम की नहीं, बल्कि उस स्थिति की बात कर रहा हूँ, जब दो योद्धाओं के बीच आँखों-ही-आँखों में चुनौती और आत्मबल का आदान-प्रदान होता है।

आत्मविश्वास ही आपको आक्रामकता और शांति—दोनों भाव प्रदान करता है। इसके बिना ये भाव केवल क्षणिक रह जाते हैं। न तो आक्रामकता में वह शक्ति होती है, और न ही शांति में वह गहराई, जो आपको अपने कार्य को ध्यानपूर्वक और पूर्णता के साथ संपन्न करने में सक्षम बनाए। दोनों ही भावनाओं का अपना-अपना महत्व है, और दोनों ही आवश्यक हैं। कब कौन-सा भाव प्रबल होगा, यह निर्णय आपको परिस्थितियों के अनुसार स्वयं करना होता है, क्योंकि जितना महत्व शांत रहने का है, उतना ही महत्व आक्रामकता का भी है। यह बात कहकर मैं आपको किसी आध्यात्मिक विचार की ओर आकर्षित नहीं कर रहा, भले ही आपको यह आध्यात्मिक चर्चा प्रतीत हो।

खेल आपको यह सिखाता है कि जब आप हारते हैं, तो उस स्थिति को कैसे संभालना है। केवल आत्मविश्वास ही आपको अपनी प्राथमिकताएँ निर्धारित करने की शक्ति देता है। सच्ची प्राथमिकता वह नहीं होती जो केवल सपनों तक सीमित रहे, बल्कि वह होती है जिसे वास्तविकता में प्राप्त किया जा सके। आत्मविश्वास आपके जीवन की दिशा को तय करता है, जबकि सही प्राथमिकताएँ आपको उस दिशा में आगे बढ़ने में मार्गदर्शन करती हैं। दिशा के बिना आप सफलता प्राप्त नहीं कर सकते, और इसके लिए आपके पास मजबूत मनोबल होना आवश्यक है। मनोबल उस स्थिति को कहते हैं, जब व्यक्ति का मन स्थिर और शक्तिशाली हो तथा वह किसी भी परिस्थिति में हार न माने। मैं यह परिभाषा इसलिए प्रस्तुत कर रहा हूँ क्योंकि किसी भी कार्य में जीत या हार अंततः व्यक्ति के मन और उसकी मानसिक स्थिति पर ही निर्भर करती है।

असफलता के दो प्रकार होते हैं—पहला, जब व्यक्ति अपने मन से ही हार मान लेता है, और दूसरा, जब व्यक्ति पूरे प्रयास और निरंतर कोशिशों के बावजूद असफल होता है।

- स्पष्टता (Clarity) ही आत्मविश्वास की आत्मा है।

स्टेडियम एक कर्मभूमि है, जहाँ पक्ष और विपक्ष अपने-अपने कौशल और सामर्थ्य का प्रदर्शन करते हैं। यह कोई संघर्षपूर्ण युद्ध नहीं, बल्कि ऐसा मंच है जहाँ आपके आत्मविश्वास, आपकी सोच और आपकी भावनाओं की परीक्षा होती है—कभी-कभी ये भावनाएँ व्यक्ति को भीतर से भी कमजोर कर सकती हैं। मैदान का अपना एक विशेष महत्व होता है, और उतना ही महत्वपूर्ण होते हैं दर्शक (क्राउड), जो कभी आपको सहारा देते हैं और कभी चुनौतीपूर्ण परिस्थितियों में आपको परखते हैं। दर्शक उस सहारे के समान होते हैं, जो आपको प्रेरित भी करते हैं और आवश्यकता पड़ने पर आपका मनोबल भी गिरा सकते हैं। इसका सर्वोत्तम उदाहरण ऑस्ट्रेलिया का क्राउड है, जो मैच के दौरान अपनी सक्रिय भागीदारी और प्रभावशाली उपस्थिति से खेल को प्रभावित करता है।

क्रिकेट का मैदान एक विशिष्ट वातावरण का निर्माण करता है, जहाँ पिच की भूमिका अत्यंत महत्वपूर्ण होती है। जब कोई टीम मैदान में उतरती है, तो प्रत्येक खिलाड़ी को अलग-अलग चुनौतियों का सामना करना पड़ता है—चाहे वह बल्लेबाज हो या गेंदबाज। हमने पिच का उल्लेख इसलिए किया है क्योंकि प्रेरणा , आक्रामकता और आत्मविश्वास अभ्यास के दौरान तो अत्यंत प्रभावी होते हैं, लेकिन वास्तविक परिस्थितियों में ये धीरे-धीरे कम हो सकते हैं। ऐसे में केवल आपका आत्मविश्वास और आपकी समझदारी ही काम आती है। जिसके पास ये दोनों गुण होते हैं, वही इस क्षेत्र में महान खिलाड़ी बनता है। एक अच्छा बल्लेबाज रन बना सकता है, एक अच्छा गेंदबाज विकेट ले सकता है, और एक अच्छा फील्डर बेहतरीन फील्डिंग कर सकता है, लेकिन एक महान कप्तान वह होता है जो ऐसा वातावरण बनाता है, जिसमें ये सभी गुण और भी निखरकर सामने आते हैं।

एक नेता या कप्तान का व्यक्तित्व ही पूरी टीम का प्रतिनिधित्व करता है, और उसका एटीट्यूड ही टीम का एटीट्यूड बन जाता है। इस विषय पर हम अगले पाठ में विस्तार से चर्चा करेंगे कि एक सच्चा नेता कौन होता है।

मुश्किलें पेड़ की उस जड़ के समान हैं,
जिसकी न दिशा होती है और न आकार।

आपको उस पेड़ का तना बनना है,
जिसकी जड़ें आने वाले तूफानों में आपको सहारा देती हैं।

VIRAT
18

4.
कभी हार ना मानना

“कभी हार न मानना”— यह शब्द आपको पुस्तकों में अच्छे लग सकते हैं, मगर असल ज़िंदगी में नहीं। क्योंकि लोगों को आत्मविश्वास की कहानी सुनना तो अच्छा लगता है, परंतु वे खुद में बदलाव नहीं लाना चाहते। हारते सब हैं, गिरते भी सब हैं। कुछ लोग इन घटनाओं से प्रेरणा लेते हैं, तो कुछ के लिए यही उस फील्ड की आखिरी कोशिश बन जाती है। अगर हम यह सोचें कि ये सौ रास्ते काम नहीं करते, लेकिन अगला रास्ता अवश्य काम करेगा, तो यही भावना आपको उन लोगों से ऊपर ले जाएगी, जो उन 100 रास्तों पर चलते-चलते हार मान चुके थे। उनका मनोबल इतना कमजोर हो गया था कि वे अगले रास्ते पर चलने की हिम्मत भी नहीं जुटा पाए।

खुद को बेहतर बनाना, डर के बावजूद विश्वास बनाए रखना, थकान के बावजूद न थकना, बार-बार प्रयास करना— और उन प्रयासों में अपनी गलतियों को पहचानकर उन कमजोरियों को दूर करना, जो आपके लिए जंजीर का काम करती हैं। क्योंकि हार न मानना एक ऐसा दृढ़ संकल्प है, जिसमें आपको स्वयं को इतना तपाना पड़ता है कि एक दिन यही तप आपकी पहचान बन जाता है।

कई बार आप अपने अंदर बदलाव लाना चाहते हैं, लेकिन ला नहीं पाते। बार-बार वही गलती दोहराकर आप फिर उसी स्थिति में पहुंच जाते हैं, जहाँ पहले थे। लेकिन जब आप बार-बार प्रयास करके उस पर विजय प्राप्त कर लेते हैं, तब आप उस योद्धा से कम नहीं होते, जो अपने स्वाभिमान के लिए युद्धभूमि में अकेले लड़ रहा होता है। फर्क बस इतना है कि वह युद्धभूमि थी और यह मन की भूमि है। समानता सिर्फ इतनी है कि लड़ना आपको ही है। हर व्यक्ति आपको उसी व्यवस्था में डालना चाहता है, जिसमें वह खुद जी रहा है। वह चाहता है कि आप भी वही नियम अपनाएँ, जिनका वह पालन कर रहा है। यहाँ ‘नियम’ से

तात्पर्य उन सीमाओं से है, जिनमें लोग खुद को बाँधकर उसी में संतुष्ट महसूस करने लगते हैं।

'कभी हार न मानना' माइंडसेट ,एक ऐसी स्थिति है, जिसमें आपका लक्ष्य ही आपकी ज़िंदगी बन जाता है। इसकी शक्ति इतनी प्रबल होती है कि कठिन चुनौतियाँ भी सामान्य लगने लगती हैं और आप उन्हें आसानी से पार कर लेते हैं। यह एक ऐसी अवस्था है, जिसमें अलग से मोटिवेशन की आवश्यकता नहीं होती। असफलता आपको एक नई शुरुआत देती है। आपकी मेहनत यह तय करती है कि असफल होने पर आपको कितना कष्ट होगा।

कई बार आप बहुत मेहनत करके चुनौतियों का सामना करते हैं, लेकिन जब असफल हो जाते हैं, तो अंदर से इतने टूट जाते हैं कि वही चुनौतियाँ आपको पहाड़ जैसी लगने लगती हैं। यह स्थिति इतनी घातक होती है कि कभी-कभी इसकी कल्पना भी नहीं की जा सकती, और इससे उभर पाना बेहद कठिन हो जाता है। ऐसे में आप या तो यह मार्ग छोड़ देते हैं, यह मानकर कि 'यह मेरे लिए नहीं है'— जो एक सामान्य मनुष्य की प्रवृत्ति होती है। इस अवस्था में न तो मोटिवेशन काम आता है और न ही वह संघर्ष, जो आप इतने लगन से कर रहे थे। असफलता एक बदलाव की माँग करती है, और जो व्यक्ति यह बदलाव कर लेता है, उसके लिए असफलता भी मोटिवेशन बन जाती है। यही उसे आगे बढ़ने की ताकत देती है और यह आवश्यक नहीं है कि केवल शारीरिक या मानसिक कष्ट होने पर ही संघर्ष करने की भावना प्रबल हो।

असफलता का एक मुख्य कारण है— खुद को कमजोर मानना। यह एक ऐसा ज़हर है, जो आपको कभी भी कामयाब नहीं होने देगा। यह आपको केवल निराशा ही देगा और आपको इतना प्रभावहीन बना देगा कि आपके अंदर कुछ करने और कुछ पाने की भावना ही नष्ट हो जाएगी।

आप खुद को इतना सीमित कर लेते हैं कि इस अवस्था से बाहर निकलना ही नहीं चाहते। आखिर हालात ही व्यक्ति को महान क्यों बनाते हैं? जिनके जीवन में संघर्ष अधिक होता है, वही बड़ी-बड़ी ऊँचाइयाँ क्यों छूते हैं ? इसका कारण है— कभी हार न मानना। यही आपको अपने संघर्षों से लड़ना सिखाता है, हर

परिस्थिति में चुनौतियों का सामना करना और आगे बढ़ना सिखाता है। यह आपको इतना मजबूत बना देता है कि आप अपने लक्ष्य की ओर पूरी तरह केंद्रित हो जाते हैं। तब चुनौतियाँ आपको गिरा तो सकती हैं, लेकिन हरा नहीं सकतीं। आप फिर खड़े होंगे, फिर लक्ष्य की ओर बढ़ेंगे, और हर परिस्थिति में उसे पाने का प्रयास करेंगे। यही प्रक्रिया आपकी योग्यता का निर्माण करती है। आपके सपनों में केवल लक्ष्य ही स्पष्ट होता है; उसमें आने वाली चुनौतियों की कल्पना करना भी आसान नहीं होता।

कई बार आपकी सफलता के पीछे बहुत लोगों की उम्मीदें छिपी होती हैं। और जब आप असफल हो जाते हैं, तो कई लोग उस रोशनी से वंचित रह जाते हैं, जो केवल आप दे सकते थे। यही आपकी योग्यता है, जो आपको दूसरों से अलग बनाती है और विशेष महत्व प्रदान करती है। **आपकी मेहनत** और संघर्ष किसी की ज़िंदगी बदल सकते हैं क्योंकि जब आप चुनौतियों का सामना करके उन सभी जंजीरों को तोड़ देते हैं, जो लोगों के लिए किसी कैद से कम नहीं होतीं, तब लोग आपको एक लीडर के रूप में देखने लगते हैं और यह उनके लिए एक उदाहरण बन जाता है कि हमें हार स्वीकार नहीं करनी चाहिए। या तो आप बहाने बनाएँगे, या रास्ते निकालेंगे।

एक बात और— जब आप अपने अंदर बदलाव लाते हैं, तब कई बार आपका लक्ष्य इतना बड़ा और विशाल होता है कि लोग उसका विरोध करते हैं और कहते हैं, 'तुम यह नहीं कर पाओगे 'और जब आप इस बात पर विश्वास कर लेते हैं, तब आप समाज के उन बंधनों में बंध जाते हैं, जो खुद को सीमित रखते हैं और दूसरों को भी उन्हीं सीमाओं में रखना चाहते हैं। अगर आप ध्यानपूर्वक किसी के शब्दों को सुनेंगे, तो आपको पता चलेगा कि व्यक्ति के जीवन का संघर्ष आज भी उसके शब्दों में झलकता है, भले ही वह संघर्ष बहुत पहले समाप्त हो चुका हो।

इसमें दोष न तो संघर्ष का है और न ही शब्दों का; दोष केवल उस व्यक्ति का है, जिसने चुनौतियों से हार मानकर खुद को पीछे कर लिया। उसकी वही बातें आज भी उसके शब्दों में दिखाई देती हैं। शायद वह इनकार करे, लेकिन यही सत्य है।

दुनिया में कुछ बातें कहना बहुत आसान है, लेकिन उन्हें कर पाना बहुत मुश्किल होता है। इन्हीं में से एक है— 'कभी हार न मानना। ' यह छोटी सी बात लग सकती है, लेकिन इसमें इतनी ताकत है कि यह आपके जीवन की दिशा बदल सकती है। मुश्किल रास्ते उन्हीं व्यक्तियों को मिलते हैं, जिन्हें मंज़िल तक पहुँचने की क्षमता दी गई होती है। आसान सफर आपकी योग्यताएँ दिखा सकता है, लेकिन उन्हें विकसित नहीं कर सकता। कई बार आपकी योग्यता इतनी बड़ी होती है कि आपका हर छोटा काम भी लोगों के लिए प्रेरणा बन जाता है।

लेकिन इस योग्य बनने के लिए आपको अपनी सीमाओं से बाहर निकलना होगा। सीमाओं से बाहर निकलने का अर्थ यह नहीं है कि आप गलत रास्ता अपनाएँ, बल्कि अपनी कमियों को दूर करके अपने लक्ष्य की प्राप्ति के लिए वह सब करें, जो इस मार्ग के लिए आवश्यक है ।

कभी आपने सोचा है कि वे कौन लोग हैं, जिन्हें न तो समाज की बातें परेशान करती हैं और न ही वे चुनौतियाँ, जो आपके लिए एक बड़ी समस्या बन जाती हैं? वे निरंतर अपने लक्ष्य की ओर बढ़ते रहते हैं। आखिर उन्होंने ऐसा क्या किया है?या फिर क्या वे पहले से ही इतने काबिल थे कि उन्हें इन सब से कोई फर्क ही नहीं पड़ा? नहीं— बिल्कुल भी नहीं।

व्यक्ति जन्म से हिंसक नहीं होता; समाज और परिवेश उसे इस दिशा की ओर अग्रसर करते हैं।

समाज की बुराइयाँ आपको इतनी विवश कर देती हैं कि आप गलत मार्ग पर चलने लगते हैं।

लेकिन जब आप इन्हीं बुराइयों के खिलाफ आत्मविश्वास के साथ 'कभी हार न मानने' की भावना लेकर आगे बढ़ते हैं और चुनौतियों का सामना करते हैं, तब आप अपने कर्तव्य के प्रति इतने निष्ठावान हो जाते हैं कि संघर्ष आपको कष्ट नहीं देता, बल्कि एक अभ्यास की तरह आपको और मजबूत बनाता है।

सफलता की कहानी बड़े संघर्षों से लिखी जाती है। यह इस बात का प्रमाण होती है कि आपने चुनौतियों का सामना किया है और उसी का परिणाम सफलता के रूप में प्राप्त हुआ है।

जब व्यक्ति खुद में बदलाव लाने के लिए आगे बढ़ता है, तब उसकी पुरानी आदतें ही उसे वापस खींचने लगती हैं। ये वे आदतें हैं, जिन्हें वह त्यागना चाहता है, लेकिन वही बार-बार उसके सामने आकर खड़ी हो जाती हैं। वे इतनी चुनौती देती हैं कि आपका मार्ग फिर से विपरीत दिशा में मुड़ने लगता है।

'कभी हार न मानना' एक ऐसी मानसिकता है, जिसमें कुछ शब्दों के लिए कोई स्थान नहीं होता— जैसे हार, डर, भय और अविश्वास। ये वे शब्द हैं, जो आपके लिए बने ही नहीं हैं। यह एक ऐसा पागलपन है, जो आपको केवल अपने लक्ष्य को प्राप्त करने के लिए बार-बार प्रयास करने के लिए प्रेरित करता है।

अगर आपको अपने सपने पूरे करने हैं, तो उनमें आने वाली समस्याओं का सामना आपको खुद ही करना होगा। ये समस्याएँ आपको या तो इतना कमजोर बना देंगी कि आप उस मार्ग पर फिर कभी नहीं लौटेंगे, या फिर इतना मजबूत बना देंगी कि उसी मार्ग पर आपके पदचिह्न बन जाएंगे, जो दूसरों के लिए प्रेरणा बनेंगे। लक्ष्य की प्राप्ति स्वयं करनी होती है। आपको ही तय करना होता है कि आपका लक्ष्य बड़ा है या नहीं।

कई बार हम लक्ष्य को छोटा मानकर उतनी मेहनत नहीं करते, जितनी आवश्यक होती है। और जब असफलता मिलती है, तब हम खुद से सवाल करते हैं— 'क्या मैं यह लक्ष्य प्राप्त कर पाऊँगा? लेकिन जब आपने उस स्तर की मेहनत ही नहीं की, जितनी जरूरी थी, तब मन में एक प्रश्नचिह्न बन जाता है। अब अगर आपके अंदर स्थिरता होगी, तो आप अपनी गलतियों से सीखकर पुनः प्रयास करेंगे। यही वीरता का संकेत है। और यही स्थिरता आपके अंदर ऐसी निरंतरता लाएगी कि आप अपने लक्ष्य की ओर दोगुने उत्साह से बढ़ेंगे।

आसानी से प्राप्त होने वाली सफलता केवल कुछ समय तक ही टिकती है। जब वह थोड़े समय बाद आपसे दूर हो जाती है, तो आपको दुख होता है क्योंकि जो चीज़ आपको आसानी से मिल गई, उसे कोई और भी उतनी ही आसानी से

प्राप्त कर सकता है। व्यक्ति को हमेशा छोटी-छोटी आदतें ही परेशान करती हैं। यही छोटी आदतें बदलाव भी लाती हैं और कामयाबी तक पहुँचाती हैं।

लेकिन इसका विपरीत भी होता है— यही आदतें व्यक्ति को धीरे-धीरे उसके लक्ष्य से भटका भी देती हैं। हमारा मन हमेशा संघर्ष से भागता है। वह बदलाव नहीं चाहता। वह स्वयं को उन्हीं कार्यों में सीमित रखना चाहता है, जिनमें वह वर्तमान में है। दुनिया में हम अक्सर दूसरों से प्रेरणा लेकर ही अपने अंदर बदलाव लाते हैं। इन बदलावों का महत्व इतना होता है कि ये आपको दिशा तो दिखा सकते हैं, लेकिन चलना आपको ही होता है।

आप ही तय करते हैं कि किस रास्ते से आप खुद को कहाँ तक पहुँचा सकते हैं। ये रास्ते आपको अपने रास्ते बनाना भी सिखाते हैं। यह सब आपकी काबिलियत पर निर्भर करता है, जिसे आप धीरे-धीरे स्वयं सीख जाते हैं। भावनाएँ स्थायी नहीं होतीं; वे बदलती रहती हैं। कई बार यही भावनाएँ आपको आगे बढ़ाती हैं, तो कई बार पीछे भी ले जाती हैं।

ऐसे में केवल भावनाओं के आधार पर आप अपने लक्ष्य को प्राप्त नहीं कर सकते। लेकिन जब यही भावनाएँ दृढ़ निश्चय और संकल्प का रूप ले लेती हैं, तब आप योग्य भी बनते हैं और योग्यताएँ भी प्राप्त करते हैं। आसान राहों पर कोई भी सकारात्मक रह सकता है, लेकिन मुश्किल राहों में केवल एक संकल्पवान व्यक्ति ही आगे बढ़ता है। जब लक्ष्य केवल एक चाहत होता है, तब व्यक्ति भावनाओं और मन के अनुसार चलता है लेकिन जब लक्ष्य एक उद्देश्य बन जाता है, तब व्यक्ति परिस्थितियों के खिलाफ भी जाकर वह सब करने का साहस करता है, जो एक सामान्य मनुष्य के लिए केवल कल्पना होती है। कई बार जब हम खुद से किया हुआ वादा पूरा नहीं कर पाते, तब हम अपने आप को अयोग्य समझने लगते हैं।

यह भावना इतनी प्रबल हो जाती है कि हम दोबारा प्रयास करने से भी डरने लगते हैं। हमें लगने लगता है कि हम इस लक्ष्य को प्राप्त नहीं कर सकते। यह निराशा यहीं तक सीमित नहीं रहती। यह व्यक्ति के हर कार्य को प्रभावित करने लगती है, और उसका मनोबल वैसा नहीं रहता जैसा कुछ समय पहले था। लेकिन

यहीं से एक 'घायल शेर' भी जन्म ले सकता है— जो पलटकर वार करता है और आपके घावों को एक नई शक्ति में बदल देता है।

आपके अंदर एक ऐसी ईच्छा पैदा होती है, जिसकी आपने कभी कल्पना भी नहीं की होती। इस ईच्छा में इतनी क्षमता होती है कि यह आपको दोगुने उत्साह से आगे बढ़ाती है। जो भावनाएँ पहले आपके लिए समस्या थीं, वही अब आपको ऐसा मनोबल देती हैं, जिससे आप बड़ी से बड़ी चुनौतियों का सामना भी आसानी से कर सकते हैं, क्योंकि हर दर्द एक बदलाव लाता है— या तो वह सकारात्मक होता है, या नकारात्मक।

जब आप लड़ना सीख लेते हैं, तब यही दर्द आपकी ताकत बन जाता है और आपको अपने आराम के दायरे से बाहर निकालता है। जब आप अपनी असफलता या नाकामयाबी को कमजोरी न मानकर उसे एक दिशा देते हैं, तब वही असफलता आपको इतना मजबूत बना देती है। ये बातें सुनने में तो अच्छी लगती हैं, लेकिन जब आप खुद में बदलाव लाने की कोशिश करते हैं, तब वही पुरानी भावनाएँ आप पर हावी हो जाती हैं।

आपकी योग्यता केवल शब्दों को बोलने और पढ़ने तक ही सीमित रह जाती है— और यही सच्चाई है। आप सोचेंगे कि ऐसे लोग कहाँ मिलते हैं, लेकिन जब आप ध्यान से देखेंगे, तो समझ आएगा— यह तो हमारी ही कहानी है। सफलता उस ताज की तरह है, जिसे पाने के लिए कुछ गुण आपके अंदर होने चाहिए। ये गुण तभी विकसित होंगे, जब आप स्वयं **उस** पर काम करेंगे।

अगर आपके अंदर वे गुण नहीं हैं, तो आप इस ताज को संभाल भी नहीं पाएंगे। क्योंकि मुश्किल से मिली सफलता ही गर्व का कारण बनती है। हर ऊँचाई की अपनी एक कीमत होती है, और उन ऊँचाइयों तक पहुँचने के लिए आपको संघर्ष करना होगा, त्याग करना होगा और पीछे नहीं हटना होगा। जब आपके पास कुछ भी नहीं बचता, तब सफलता उसी की होती है, जो कभी हार नहीं मानता। हमें पता होता है कि यहाँ प्रयास करने से हम कामयाबी की ओर बढ़ेंगे। यह भी जानते हैं कि कुछ बातें और आदतें हमें पीछे ले जा रही हैं, फिर भी हम वही गलतियाँ दोहराते रहते हैं।

आखिर हमने खुद को इतना सीमित क्यों कर लिया है? क्या हमारी महत्वाकांक्षाएँ कम हो गई हैं? धीरे-धीरे हमारा समाज भी इन्हीं बंधनों में बंधता जा रहा है। आपका असफल होना और टूट जाना आपका अंत नहीं है। आपको एक नए युग की शुरुआत करनी होगी, जो आपको एक ऐसा योद्धा बनाएगा, जो संघर्ष करना जानता है। जब आप आगे बढ़ना सीख जाते हैं, तब यही असफलता आपकी योग्यताओं की परीक्षा लेने के लिए फिर सामने आती है और आपको फिर से गिराने की कोशिश करती है।

लेकिन आपको हर बार उठकर संघर्ष करना है। विश्वास रखिए, आप खुद में बदलाव महसूस करेंगे और संघर्ष के लिए पहले से अधिक तैयार रहेंगे। और यही आपकी असली सफलता है— जिसे आपने स्वयं बनाया है। विकास तब होता है, जब जीवन में चुनौतियाँ होती हैं। इन्हीं चुनौतियों के माध्यम से आप संघर्ष करना सीखते हैं। जब आप विपरीत परिस्थितियों में भी लड़ना सीख लेते हैं, तब वही परिस्थितियाँ आपको अंधेरे में डालती हैं, ताकि आप और मजबूत बन सकें।

असफलता आपको सिखाती है कि कौन-सा मार्ग सही है और कौन-सा गलत। यह आपको खुद को और बेहतर बनाने का अवसर देती है। जीत की असली कीमत क्या होती है, यह सीख भी हमें असफलता ही देती है। क्रिकेट के क्षेत्र में भी इसका बहुत महत्व है।

अगर आपके अंदर 'कभी हार न मानने' की भावना नहीं है, तो आपके लिए क्रिकेट का खेल केवल एक गेंद तक ही सीमित रह जाएगा क्योंकि हर अगली गेंद एक नई चुनौती लेकर आती है, जो आपकी कल्पना से भी परे हो सकती है। लेकिन जब आप बार-बार प्रयास करते हैं और इसी भावना के साथ खेलते हैं, तब धीरे-धीरे आप उस संघर्ष को स्वीकार करने लगते हैं, जो पहले आपके लिए केवल डर था। कई बार आप एक ही शॉट खेलते हुए बार-बार आउट हो जाते हैं। इसका यह मतलब नहीं है कि आप उस शॉट को खेलना बंद कर दें।

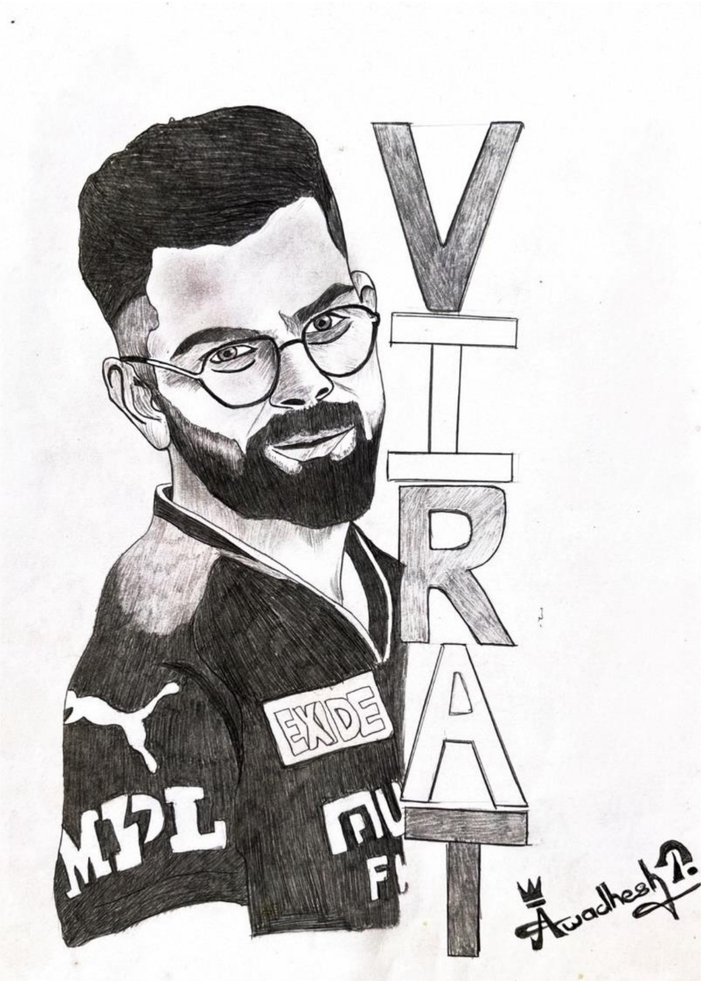
बल्कि आपको अपनी कमियों को पहचानकर उसी शॉट को फिर से खेलने का प्रयास करना चाहिए। और जब आप इस बात पर दृढ़ हो जाते हैं कि 'मैं यह कर सकता हूँ', तब आप खुद को आगे बढ़ाने के लिए प्रेरित करते हैं। क्रिकेट

अनिश्चितताओं का खेल है। ऐसे में आपकी आंतरिक भावना ही आपको मजबूत बनाए रखती है, ताकि आप इन परिस्थितियों में बिना हार माने अपने लक्ष्य की ओर बढ़ते रहें।

बात करते हैं विराट कोहली की — दुनिया के सबसे सफल रन चेज़ मास्टर में से एक। जिस क्षण उन्हें लक्ष्य मिलता है, वे और भी खतरनाक हो जाते हैं। ऐसा लगता है जैसे उन्हें ठीक-ठीक पता होता है कि लक्ष्य का पीछा कैसे करना है।

चाहे लक्ष्य कितना भी बड़ा क्यों न हो, उन्होंने कई बार एक ऐसे 'शेर' की तरह खेल दिखाया है, जिसकी नज़र केवल अपने लक्ष्य पर होती है। वे जानते हैं कि कब अपनी गति बढ़ानी है और कब उसे नियंत्रित करना है, और इसी संतुलन के साथ वे विजय प्राप्त करते हैं। कई बार ऐसी परिस्थितियाँ आती हैं जहाँ पराजय लगभग निश्चित लगती है, लेकिन जब आप उन परिस्थितियों में भी हार नहीं मानते, तब आप एक ऐसी मानसिकता विकसित करते हैं जिसका जवाब सामने वाले के पास नहीं होता। यह आपकी योग्यता ही है, जो विकट परिस्थितियों में भी आपको लगातार अपने लक्ष्य की ओर बढ़ने की शक्ति देती है। और यही कठिन परिस्थितियाँ आपको और अधिक निखारती हैं, जिससे आप एक योग्य और मजबूत व्यक्ति के रूप में खड़े होते हैं।

***अपने प्रयास और संघर्षों की पूंजी को खत्म होने दीजिए,
कहीं ऐसा न हो कि आपके ख्वाब ही आपकी सबसे
बड़ी कमाई बनकर रह जाएं।***


VIRAT
EXIDE
MPL
Awadhesh

5.
शारीरिक क्षमता

शरीर को नया आकार देने के लिए धैर्य और अनुशासन दोनों की आवश्यकता होती है। फिटनेस का मतलब शरीर में संतुलन और स्थिरता बनाए रखना है। अगर आप ऊर्जावान हैं, सक्रिय हैं और बीमार नहीं पड़ते हैं, तो आप स्वस्थ हैं, क्योंकि फिटनेस का पैमाना आपकी कार्यक्षमता है, न कि तराजू पर दिखने वाला अंक। फिटनेस का मतलब है अपने शरीर में उस ऊर्जा का संचार करना, जिसे हमने अपने आलस के पीछे छुपा दिया है।

फिटनेस की असली शक्ति अनुशासन है, जो शरीर को दिन-प्रतिदिन निखारता है। यह कोई मंजिल नहीं है, बल्कि एक सफर है, और यह सफर हर दिन चलता रहता है। अगर आप यह सोच रहे हैं कि मैं इस अध्याय में आपको सुबह जल्दी उठने, हरी सब्जियाँ खाने, पर्याप्त पानी पीने या जंक फूड से बचने जैसी बातें बताऊँगा, तो आप गलत हैं। मैं न तो कोई फूड चार्ट बना रहा हूँ और न ही ऐसी कोई "शॉप" जो आपको तुरंत फिट बना दे।

यह एक ऐसा अध्याय है, जहाँ केवल बातों से बदलाव लाना मुश्किल होता है, क्योंकि शरीर का संतुलन व्यक्ति स्वयं ही बनाता है। मैं आपको केवल प्रोत्साहित कर सकता हूँ और इसका महत्व बता सकता हूँ, क्योंकि फिटनेस कोई ऐसा लक्ष्य नहीं है कि आपने उसे प्राप्त कर लिया और अब उसकी आवश्यकता समाप्त हो गई। बल्कि यह आपके जीवन का वह हिस्सा है, जिससे आप भाग नहीं सकते। एक न एक दिन ऐसी स्थिति आती है जब आपको इस अनुशासन की आवश्यकता महसूस होती है, और अगर आप इसे अनदेखा करते हैं, तो शरीर आपको बीमारी के रूप में उसका परिणाम देता है।

कुछ आदतें और नियम आपके शरीर को उस दिशा में ले जा सकते हैं, जो आपने सोचा था। यह एक ऐसा विषय है, जिसमें हम कह सकते हैं कि जो नियम एक व्यक्ति के लिए काम करता है, वह दूसरे के लिए जरूरी नहीं कि काम करे। इसमें व्यक्ति का स्वयं का अनुभव सबसे महत्वपूर्ण होता है। कई बार दूसरे के दिए हुए नियम आपके जीवन में वह बदलाव नहीं ला पाते, जिसकी आप उम्मीद करते हैं। अपने आप में बदलाव लाने के लिए आपको कई बार नियमों को तोड़ना और नए नियम बनाना पड़ता है। शरीर एक डायनेमिक सिस्टम है, जो समय, ऊर्जा और पर्यावरण के साथ बदलता रहता है। इसलिए जो नियम आज आपके जीवन में बदलाव ला रहा है, यह जरूरी नहीं कि भविष्य में भी वही प्रभाव डाले। यह एक ऐसा विषय है, जिसमें व्यक्ति स्वयं अपने नियम बनाना सीखता है। सभी के अपने-अपने लक्ष्य होते हैं, जिन्हें वे अपनी आवश्यकता और नियमों के अनुसार पूरा करने का प्रयास करते हैं। **प्रयास** एक जैसा हो **सकता** है, लेकिन परिणाम अलग-अलग हैं।

विराट कोहली के अनुसार, उनका अभ्यास और फिटनेस अब सिर्फ क्रिकेट तक सीमित नहीं है, बल्कि उनकी जीवनशैली बन चुकी है। वे मानते हैं कि शारीरिक फिटनेस के साथ-साथ मानसिक ऊर्जा और स्पष्टता भी बहुत जरूरी है। जब तक वे खुद को फिट और ऊर्जावान महसूस करते हैं, उन्हें कोई परेशानी नहीं होती। फिटनेस का अर्थ योग्यता और अनुकूलता है, क्योंकि अनुकूलता वह शक्ति है, जिसमें आप अपने आप में बदलाव लाकर कुछ पाने की कोशिश करते हैं। यह बदलाव आपको इतना सक्षम बना देता है कि आप प्रतिकूल परिस्थितियों में भी बेहतर प्रदर्शन कर सकते हैं और अपने लक्ष्य प्राप्त कर सकते हैं। फिटनेस वह मापदंड है, जिसमें आप अपने अंदर उन आवश्यक आदतों को निखारते हैं।

फिटनेस को यदि हम परिभाषित करें, तो यह शरीर और मानसिक स्वास्थ्य की वह स्थिति है, जिसमें व्यक्ति खेल, काम और दैनिक गतिविधियों को प्रभावी ढंग से करने में सक्षम होता है।

यदि मैं आपको यही परिभाषा सरल शब्दो में बताऊँ, तो आपको ऐसा लगेगा कि मैं आपको एक किताबी परिभाषा दे रहा हूँ, जो आपके अंदर केवल सुनने और दोहराने की आदत ही विकसित कर पाएगी। फिटनेस की आधुनिक

परिभाषा किसी व्यक्ति की किसी विशिष्ट कार्य को करने की क्षमता और विभिन्न परिस्थितियों से निपटने की उसकी अनुकूलनशीलता को दर्शाती है। फिटनेस आपको किसी कार्य को कुशलतापूर्वक करने में सक्षम बनाती है। दूसरे शब्दों में, यह बिना अनावश्यक थकान के दैनिक कार्यों को करने की क्षमता है, जिसमें व्यक्ति अपनी दिनचर्या को अधिकतम प्रदर्शन, सहनशक्ति और शक्ति के साथ पूरा करता है।

अपनी फिटनेस और योग्यता के माध्यम से स्वयं को बदलें, क्योंकि यदि आप स्वयं में बदलाव नहीं लाते, तो यह दुनिया और यहाँ के लोग आपको ऐसी परिस्थितियों में डाल सकते हैं जिसकी आप कल्पना भी नहीं कर सकते। शारीरिक और मानसिक — दोनों प्रकार की फिटनेस होती हैं। जितना महत्व शारीरिक फिटनेस का है, उतना ही महत्व मानसिक फिटनेस का भी है। न तो आप सभी कार्य केवल शारीरिक बल से कर सकते हैं और न ही केवल मानसिक बल से। जो लोग यह कहते हैं कि सभी विजय केवल मानसिक बल से प्राप्त की जा सकती हैं, यह मेरे लिए एक विरोधाभास है, क्योंकि हर विजय केवल मानसिक शक्ति से प्राप्त नहीं होती। कई बार आपको अपनी शारीरिक क्षमता का भी प्रदर्शन करना पड़ता है। जब इसमें अहंकार आ जाता है, तब यह शक्ति कमजोर होने लगती है, और ऐसे समय में शब्द महत्वहीन हो जाते हैं।

फिटनेस आपके अंदर अतिरिक्त ऊर्जा प्रदान करती है, जो आपको शारीरिक और मानसिक चुनौतियों से लड़ने में मदद करती है। यह तब भी सहायक होती है, जब परिस्थितियाँ आपके प्रतिकूल होती हैं। निराशा सभी के जीवन में आती है, या तो आप उन निराशाओं को स्वीकार कर निराशावादी बन जाएँ, या फिर आप ऐसा परिवर्तन करें जो आपको संघर्षशील व्यक्ति के रूप में पहचान दिलाए।

जब आप किसी भी क्षेत्र में कार्य करते हैं, तब कई बार आप अपने कार्य को सही ढंग से करते हैं, फिर भी आपको निराशा का सामना करना पड़ता है। ऐसे समय में परिस्थितियाँ आपसे बदलाव की मांग करती हैं। ध्यान रहे, मैं समय के द्वारा लाए गए बदलाव की बात कर रहा हूँ, न कि उन बदलावों की, जो लोग आप पर थोपना चाहते हैं। यह बदलाव आपके अंदर एक नए स्वरूप का निर्माण

करता है, जिसे आपने अपने तप, त्याग और संघर्ष से प्राप्त किया है। यह आपके मनोबल को बढ़ाता है और यही मनोबल आपको वह ऊर्जा प्रदान करता है, जो आपको आपके लक्ष्य तक पहुँचने में मदद करती है।

फिटनेस आपको मन की गुलामी से आज़ादी दिलाती है। रुचि (इंट-रेस्ट) वह क्षमता है जो सभी नियमों को तोड़ देती है। यह उस अंगार के समान है, जो केवल अपने लक्ष्य को प्राप्त करने के लिए तेज़ी से आगे बढ़ता है, जैसे जंगल में लगी आग पूरे जंगल को अपने में समेट लेती है। आपकी योग्यताएँ तब याद रखी जाती हैं, जब उनके पीछे संघर्ष की कहानी होती है। वह आपके व्यक्तित्व की एक गाथा बन जाती है। चुनौतियाँ कभी समाप्त नहीं होतीं। जब आप अपना लक्ष्य प्राप्त कर लेते हैं, तब चुनौतियाँ केवल अपना स्वरूप बदलकर पुनः आपके सामने आ जाती हैं। बदलाव का मतलब यह नहीं है कि हम अपनी आवश्यकताओं की पूर्ति आसानी से करके स्वयं को आलस की दीवारों में बंद कर लें। इससे हमारे अंदर केवल रक्षात्मक प्रवृत्ति ही बढ़ती है।

कुछ योग्यताएँ आपको किसी परंपरा का पालन करके ही प्राप्त होती हैं, जिनमें से एक महत्वपूर्ण है संघर्ष। यदि आप अपने आप में बदलाव चाहते हैं, तो आपको संघर्ष करना पड़ेगा। संघर्ष का अर्थ केवल शारीरिक परिश्रम नहीं है, बल्कि अपने लक्ष्य को प्राप्त करने के लिए स्वयं को उस योग्य बनाना और विषम परिस्थितियों का सामना इतनी कुशलता से करना है कि उनसे मिलने वाला बदलाव आपके भीतर एक ऐसी स्थिति का निर्माण करे, जिसमें आपकी सफलता के स्पष्ट संकेत दिखाई दें। आपकी फिटनेस की असली ताकत आपकी सहनशक्ति है। यही आपको वह शक्ति प्रदान करती है, जो आपके अंदर आवश्यक बदलाव लाती है।

कोई भी मेहनत तभी बदलाव लाती है, जब आप अपने कार्य में पूरी तरह डूबना सीखते हैं। इसका यह अर्थ नहीं है कि आपको अपने क्षेत्र की पूरी जानकारी होनी चाहिए, क्योंकि कई बार हम बिना जानकारी के भी किसी कार्य में लग जाते हैं, जो हमें सफलता से दूर कर देता है। ऐसे में व्यक्ति संघर्ष तो करता है, लेकिन उसकी योग्यता और आत्मविश्वास सही दिशा में काम नहीं कर

पाते, जिससे वह न तो वह बदलाव ला पाता है, जो वह चाहता है, और न ही चुनौतियों का सही तरीके से सामना कर पाता है।

जो व्यक्ति लड़ नहीं सकता और खड़ा नहीं हो सकता, वह स्वयं को बोझ समझने लगता है। सहानुभूति हमेशा समय पर निर्भर करती है। यदि आप केवल उपयोगी बने रहते हैं, तो आप शक्तिशाली नहीं बन सकते। यह दुनिया में खतरनाक स्थिति है, क्योंकि जब तक आप बिना प्रश्न किए दूसरों की बात मानते हैं, तब तक आपको सराहा जाता है, लेकिन जैसे ही आप अपनी बात पर दृढ़ता से खड़े होने लगते हैं, लोगों को आपसे समस्या होने लगती है। वे आपके भीतर होने वाले बदलाव को स्वीकार नहीं करना चाहते।

शासन वही करता है, जो अपनी योग्यताओं और शक्ति का सही समय पर उपयोग करता है और उन्हें अपने नियंत्रण में रखता है। यह उसकी पहचान होती है। फिटनेस शक्ति को एक अवसर नहीं, बल्कि एक जिम्मेदारी के रूप में देखती है। यह शक्ति स्वयं उत्पन्न नहीं होती, बल्कि इसे निरंतर प्रयास और अनुशासन से विकसित किया जाता है। यह मन को एक नई ऊर्जा प्रदान करती है, जो आपको सीमाओं में बाँधने के बजाय उन्हें तोड़ना सिखाती है। यह ऊर्जा धीरे-धीरे आपकी इंद्रियों द्वारा महसूस की जाती है, क्योंकि शक्ति को बताया नहीं जाता, उसे महसूस किया जाता है। व्यक्ति का बदलाव इतनी शक्ति रखता है कि वह डर की चीख से भी अधिक प्रभावशाली और खतरनाक हो सकता है।

शक्तिशाली व्यक्ति की ताकत यह नहीं है कि वह खतरनाक है, बल्कि यह है कि वह समय और परिस्थितियों के अनुसार खतरनाक बन सकता है। यह तभी संभव है जब आप अप्रत्याशित (अनप्रेडिक्टेबल) हों, और यही बदलाव असली शक्ति है। कोई भी बदलाव बिना भय के नहीं होता, बल्कि एक मजबूत व्यक्ति अपने डर को नियंत्रित करना सीख लेता है। यह बदलाव केवल नियंत्रण चाहता है। बदलाव का खेल भावनाओं पर आधारित नहीं होता, क्योंकि भावनाओं के नियंत्रण से आने वाला बदलाव न तो आपको आत्मनिर्भर बनाता है और न ही शासन करने की क्षमता का विकास कर पाता है।

क्रिकेट में भी कुछ बदलाव आवश्यक हैं, जो आपको महानता की ओर ले जाते हैं। उनमें से एक महत्वपूर्ण पहलू फिटनेस है, जो आपको एक बेहतर खिलाड़ी की श्रेणी में खड़ा करता है और आपके अंदर अपने लक्ष्य को पाने की तीव्र भूख पैदा करता है। भारतीय क्रिकेट में समय के साथ कई बदलाव हुए और खेल भी बेहतर हुआ, लेकिन फिटनेस के मामले में हम काफी पीछे थे। यह बदलाव भारतीय क्रिकेट के महान खिलाड़ी विराट कोहली ने लाया। बदलाव के बारे में सोचने वाले बहुत लोग होते हैं, लेकिन बदलाव को लागू कौन करता है, यह अधिक महत्वपूर्ण है। विराट कोहली ने न केवल खुद को फिट बनाया, बल्कि अपने टीम के अन्य खिलाड़ियों के लिए भी एक आदर्श (रोल मॉडल) बन गए।

आज फिटनेस उतना ही महत्वपूर्ण है जितना कि खेल । यह बदलाव एक दिन में नहीं आया, बल्कि निरंतर प्रयास और अनुशासन का परिणाम है। समय के साथ दो ही संभावनाएँ होती हैं — या तो यह आपको अधिक योग्य बनाता है, या फिर ऐसी स्थिति उत्पन्न करता है जिसमें व्यक्ति स्वयं को हारा हुआ मानकर उस क्षेत्र को छोड़ना चाहता है।

वर्तमान परिस्थितियों को बदला नहीं जा सकता, लेकिन अपने प्रयासों और बदलावों के माध्यम से अपनी योग्यताओं को निखारा जा सकता है। यह आपकी क्षमताओं का विस्तार करता है और आपको समय की सीमाओं से ऊपर उठने में मदद करता है।

विराट कोहली ने अपने अनुशासन के माध्यम से अपनी फिटनेस को इतना बेहतर बनाया, कि आज वही फिटनेस उन्हें नई ऊर्जा प्रदान करती है। अच्छे समय में सभी सफल हो जाते हैं, क्योंकि उस समय आपकी मेहनत और योग्यता आपका साथ देती है। लेकिन जब समय विपरीत होता है, तब कई बार आपका पूरा प्रयास निरर्थक लगता है। इसका यह अर्थ नहीं है कि आपके अंदर अनुशासन नहीं है, या आप संघर्ष नहीं कर रहे हैं। आप लगातार अभ्यास कर रहे हैं और अपनी कमियों को दूर करने का प्रयास कर रहे हैं, फिर भी परिस्थितियाँ कठिन लगती हैं। ऐसे समय में व्यक्ति स्वयं को टूटा हुआ महसूस करता है और उसकी भावनाएँ उसे परेशान करने लगती हैं। उसे समझ में नहीं आता कि ये चुनौतियाँ क्यों आ रही हैं, जबकि उसने पहले भी संघर्ष किया है।

यह वह समय होता है जब आपका सामना स्वयं समय से होता है या तो आप पीछे हट जाते हैं, या फिर आगे बढ़ते हैं। क्योंकि यह समय आपको कमजोर बनाने नहीं आया, बल्कि आपको निखारने आया है।

अब प्रश्न आता है कि इन सभी परिस्थितियों में फिटनेस की क्या भूमिका है। फिटनेस आपको विपरीत परिस्थितियों में शारीरिक और मानसिक शक्ति प्रदान करती है, जो आपके लिए प्रेरणा का कार्य करती है। यह आपको एक नई गति देती है, जो धीरे-धीरे आपके मनोबल को बढ़ाती है। इसमें असीम ऊर्जा होती है, जो आपकी योग्यताओं का निर्माण स्वयं करती है और आपको एक मजबूत व्यक्ति बनाती है।

आपकी फिटनेस उस जड़ के समान है, जो विपरीत परिस्थितियों में आपको मजबूती प्रदान करती है।

T20
WORLD
INDIA

6.
ऐतिहासिक पलटवार

कल से खुद को इतना बेहतर बनाना कि आपको भी खुद पर विश्वास न हो, क्योंकि शेर की दहाड़ किसी को डराने के लिए नहीं होती, बल्कि इसलिए होती है कि वह खुद को याद दिला सके कि वह कौन है। और यही दहाड़ आपकी योग्यता, आपके संघर्ष और आपकी इच्छाशक्ति में होती है।

जब आप हारते हैं, तब आपको लगता है कि लोग आपकी भावनाओं को समझेंगे, लेकिन ऐसा हमेशा नहीं होता। उस समय आप अपनी ऊर्जा इस बात में लगा देते हैं कि इन समस्याओं के कारण आप हार गए। ध्यान रहे, मैंने यहाँ “चुनौती” शब्द का प्रयोग नहीं किया है, बल्कि “समस्या” शब्द का उपयोग किया है। यहाँ समस्याओं से मेरा तात्पर्य उन सामान्य गतिविधियों से उत्पन्न बाधाओं से है, जो आपकी दिनचर्या का हिस्सा होती हैं। ये समस्याएँ न तो आपको वास्तविक शक्ति देती हैं और न ही आपको वापसी करने की ताकत।

अक्सर ये समस्याएँ क्षणिक होती हैं, लेकिन आप उन्हें आवश्यकता से अधिक बड़ा बना देते हैं, जबकि वास्तव में वे उतनी बड़ी नहीं होतीं। भावनाओं में इतनी शक्ति होती है, जिसकी आप कल्पना भी नहीं कर सकते, और न ही इसकी कोई निश्चित सीमा होती है।

आपकी योग्यताएँ आपको तब धोखा दे सकती हैं, जब आपकी दिशा सही नहीं होती। आप इसलिए हारे, क्योंकि आप वहाँ कमजोर पड़ गए, जहाँ आपको अधिक समझदार और सतर्क होना चाहिए था। यह कमजोरी की बात नहीं है, बल्कि नियंत्रण की कमी का परिणाम है, जो आपकी हार का कारण बनती है। कई बार यह हार इतनी गहरी होती है कि उसका प्रभाव विनाशकारी होता है और यह आपके मनोबल को कमजोर कर देती है। आप हारे, क्योंकि आपने

अपनी भावनाओं को अपनी ताकत समझ लिया। लेकिन ये भावनाएँ न तो आपको आत्मनिर्भर बनाती हैं और न ही वह आत्मबल प्रदान करती हैं, जो कठिन परिस्थितियों से लड़ने के लिए आवश्यक होता है।

दर्द वह मुद्रा है, जिसे आप या तो स्वयं को मजबूत बनाने में खर्च कर सकते हैं, या फिर उसे व्यर्थ की शिकायतों में बहा सकते हैं। दर्द यह सूचना देता है कि आपकी कमजोरी कहाँ रही है और आप कितने कमजोर थे, जबकि आप उसे अपनी शक्ति मानकर आगे बढ़ रहे थे। वह शक्ति वास्तव में कितनी निरर्थक थी, यह दर्द आपको समझाता है। दर्द आपके भीतर ऐसे भाव उत्पन्न करता है, जिन्हें आपका मन स्वीकार नहीं करना चाहता। यह आपके सभी भ्रमों को तोड़ देता है और आपको उस सत्य से अवगत कराता है, जिसकी न तो आपको आदत है और न ही आपने कभी उसकी कल्पना की थी।

क्योंकि दर्द न तो किसी माप की वस्तु है और न ही कोई ऐसा मनुष्य, जिसका रूप आप अपने मन में कल्पना कर सकें। हर दर्द के भीतर डोमिनेंस (dominance) का एक बीज छिपा होता है। बस आपको इतना कठोर और निडर (ruthless) बनना होगा कि आप उस शक्ति का उपयोग कर सकें। पावर खुद को सही साबित नहीं करती, वह बस होती है। समय की भीख मांगना सबसे बड़ी कमजोरी है। सामने वाले की पावर आपके प्रतिक्रिया (रिएक्शन) पर निर्भर करती है।

कोई भी भावना गलत नहीं होती, लेकिन जब आप उन भावनाओं के इतने आदी हो जाते हैं कि वे आपको नियंत्रित करने लगती हैं, तब वही आपकी हार का कारण बनती हैं। शब्दों में बहुत ताकत होती है, अगर उनकी सटीकता और भाव को समझा जाए।

जिसके अंदर समझदारी नहीं होती, उसके लिए अच्छी सलाह का भी कोई महत्व नहीं होता। जब आप अपने दर्द को हराने के लिए फिर से खड़े होते हैं और इस बार उन सभी गलतियों को अपनी ताकत बना लेते हैं, जो आपके दर्द का कारण थीं, तब आप सबसे पहले अपनी एक सीमा (boundary) निर्धारित करते हैं। आप गलत व्यवहार पर अपनी उपस्थिति देना छोड़ देते हैं। उसी क्षण,

जो लोग आपका अपमान करते थे, वे आपकी खामोशी से डरने लगते हैं। कमजोर लोग इसे घमंड (arrogance) कहते हैं, और डरे हुए लोग इसे अहंकार (ego) कहते हैं, लेकिन वास्तव में यह आत्म नियंत्रण (self-control) है।

सीमाएँ (boundaries) आपको सही और गलत के बीच का अंतर स्पष्ट करती हैं। यह आपको सस्ता नहीं, बल्कि मूल्यवान बनाती हैं। यह आपको अपने मनोबल के आधार पर निर्णय लेने की शक्ति देती हैं। यह एक घोषणा है कि "मैं अब बेहतर हो गया हूँ," और यह आपको आत्म-नियंत्रण प्रदान करती है तथा आपको सुरक्षित रखती है। चुप रहना आपकी कमजोरी नहीं, बल्कि आपकी योग्यता भी हो सकती है, यदि आप में समझदारी है।

जब हम सीमाओं की बात करते हैं, तो प्रश्न यह है कि यह सीमाएँ कैसे बनती हैं। ये सीमाएँ बेहतर से बेहतर बनने की इच्छा से बनती हैं। इनकी ताकत आपकी सोच और रणनीति में होती है, क्योंकि यह दुनिया केवल भावनाओं से नहीं चलती। सोच और रणनीति ही आपको इतना मजबूत बनाती हैं कि आप निरंतर बेहतर बन सकें।

उपहार (gifts) भुला दिए जाते हैं, लेकिन हथियार याद रखे जाते हैं। यह एक मनोवैज्ञानिक सत्य है। आत्मविश्वास एक हथियार की तरह है, जिसे आप अपने शब्दों और व्यवहार से सामने वाले तक यह संदेश पहुंचा देते हैं कि अब आप कमजोर नहीं हैं। अब आपको जवाब भी मिलेगा, और हर हार का जवाब भी दिया जाएगा। जब आप लड़ना सीख जाते हैं, तब यही ऊर्जा आपको शक्ति प्रदान करती है, जो आपको धोखे और विनाश से बचाती है। लोग उसी से डरते हैं, जिसे वे नियंत्रित नहीं कर सकते। यहाँ "डर" का अर्थ आतंक नहीं, बल्कि आपका नियंत्रण और आपकी जागरूकता है।

आत्मविश्वास एक हथियार है। यदि आप इसका उपयोग नहीं करेंगे, तो कोई और इसका उपयोग आपके खिलाफ करेगा। ताकत अच्छे लोगों के पास नहीं होती, बल्कि उन लोगों के पास होती है जो अपने नियम स्वयं निर्धारित करते हैं। यही नियम उनकी ताकत को नियंत्रित और संचालित करते हैं। कोई भी व्यक्ति कमजोर पैदा नहीं होता। यह मैं उन मानदंडों के आधार पर कह रहा हूँ, जिनके

आधार पर समाज लोगों को परिभाषित करता है। कुछ लोगों के नियम और आदतों ने दूसरों को कमजोर बनाने का प्रयास किया है। ध्यान रहे, ताकत मांगी नहीं जाती, बल्कि अर्जित की जाती है। जीवन के खेल में वही याद रखा जाता है, जो आपका बेहतर पक्ष दर्शाता है।

क्रिकेट में, "पलटवार " तब होता है जब कोई टीम या खिलाड़ी बड़ी हार या खराब फॉर्म से उबरकर फिर से जीत हासिल करता है या बेहतर प्रदर्शन करता है। यह किसी खिलाड़ी या टीम की अपनी पुरानी सफलता, ताकत या लोकप्रियता में वापसी को दर्शाता है। उदाहरण के लिए, जब कोई टीम बुरी तरह हार रही होती है लेकिन फिर वापसी करके जीत जाती है, या कठिन समय, गिरावट या अनुपस्थिति के बाद फिर से अपने शीर्ष फॉर्म में लौट आती है।

क्रिकेट में कमबैक एक ऐसा कदम है, जिसके बिना आप इस क्षेत्र में आगे नहीं बढ़ सकते। बस आपका मन इतना शक्तिशाली होना चाहिए कि आपको सभी असफलताएँ छोटी लगने लगें। आपको विपरीत परिस्थितियों में भी अपनी टीम को लक्ष्य तक पहुँचाना होता है, क्योंकि समय और परिस्थितियाँ अक्सर आपको आपके लक्ष्य से दूर ले जाने की कोशिश करती हैं। पलटवार आपकी युद्ध कौशल (warrior mindset) की योग्यता को दर्शाता है। यह भावना आपको नई ऊँचाइयों को प्राप्त करने में सहायता करती है।

कई बार आप अपनी योग्यता के दम पर उस ऊँचाई पर पहुँच जाते हैं, जहाँ लोगों की अपेक्षाएँ और माँग इतनी बढ़ जाती है कि आपके द्वारा प्राप्त किए गए लक्ष्य उन्हें छोटे लगने लगते हैं। लोग आपसे हमेशा और बड़े लक्ष्यों की उम्मीद रखते हैं। आपके द्वारा प्राप्त किए गए लक्ष्य कई लोगों के लिए प्रेरणा और विश्वास का कारण बनते हैं। इसमें न तो आपकी योग्यता का दोष है और न ही लोगों का। आपने अपनी योग्यता के दम पर ही लोगों के अंदर यह विश्वास पैदा किया है। अब यह आपकी जिम्मेदारी बनती है कि आप अपनी योग्यता के आधार पर एक ऐतिहासिक पलटवार करें, जो उन सभी लोगों की जीत होगी जिन्होंने आप पर विश्वास किया था। वे जानते थे कि एक दिन आप निश्चित रूप से अपनी योग्यता के स्तर से उनकी उम्मीदों पर खरे उतरेंगे।

हर खिलाड़ी के जीवन में ऐसे पल आते हैं जब वह केवल एक लक्ष्य बनकर रह जाता है। उस समय उसकी योग्यता उसका साथ नहीं देती और उसके प्रयास विफल हो जाते हैं। वह हर स्तर पर मेहनत करता है, लेकिन ऐसा लगता है जैसे समय केवल उसे ही लक्ष्य बना रहा है। ऐसे समय में उसकी असफलताएँ, उसकी योग्यता और सफलताओं से अधिक महत्वपूर्ण लगने लगती हैं। लोग उसे पीछे खींचते हैं, और उसका आत्मविश्वास भी धीरे-धीरे गिरने लगता है। आप इस इंतजार में रहते हैं कि आपकी मेहनत का फल मिलेगा, लेकिन यह आदत धीरे-धीरे आपको कमजोर बनाती जाती है। आप दूसरों के साथ अच्छा व्यवहार करते हैं, लेकिन सामने वाला आपकी मासूमियत का फायदा उठाता है। फिर भी आप इस उम्मीद में बैठे रहते हैं कि आपको न्याय मिलेगा। यह सोच गलत नहीं है, लेकिन सवाल यह है कि आप खुद को इतना असहाय क्यों बना लेते हैं? अपनी किस्मत को स्वयं दिशा देना सीखिए । आपको ऐसे सिद्धांत अपनाने होंगे, जो आपको इन उलझनों से बाहर निकाल सकें। लोग आपको अपने साथ उतना ही रखते हैं, जिससे आप उन पर निर्भर रहें, न कि आप उन्हें प्रतिस्थापित (replace) कर सकें।

"ऐतिहासिक पलटवार" क्रिकेट का स्कोर नहीं है। यह एक ऐसी स्थिति है, जिसमें आपका पलटवार कब और कितना शक्तिशाली होगा, यह अनिश्चित और अप्रत्याशित होता है। आप इसकी कल्पना भी नहीं कर सकते कि कितना संघर्ष आपको उस स्तर तक ले जाएगा, जहाँ आप ऐतिहासिक पलटवार कर सकें। यह पलटवार आपकी योग्यता को एक नई दिशा प्रदान करता है, जैसे उगता हुआ सूर्य एक नई शुरुआत का प्रतीक होता है।

यह जितना आसान लगता है, उतना है नहीं। जब आपका मनोबल टूटता है, तब आप उन आदतों से लड़ते हैं, जिन्होंने आपको यहाँ तक पहुँचाया था। आप स्वयं से सवाल करने लगते हैं, क्योंकि आपकी योग्यता भी आपका साथ छोड़ती हुई महसूस होती है। यह कोई क्रिकेट का बल्ला नहीं है, जिसे पकड़कर आप तुरंत खेलना शुरू कर दें। यह वह पल है जो आपको एक महान खिलाड़ी बनाता है। अब आप उस स्तर पर पहुँच चुके हैं, जहाँ आप संकट से बाहर निकलना जानते हैं।

भावनाओं में इतनी शक्ति होती है, जिसकी आप कल्पना भी नहीं कर सकते, और न ही इसकी कोई निश्चित सीमा होती है।

विराट कोहली ने अपनी क्षमता से इस बात को सिद्ध किया है, जिसे हमने और पूरी दुनिया ने देखा है। हमने वह समय भी देखा है जब इस खिलाड़ी ने हर संभव प्रयास किया, जो एक व्यक्ति को सक्षम बनाता है। लेकिन उस समय न तो समय उनका साथ दे रहा था और न ही परिस्थितियाँ। ऐसा लग रहा था मानो वह धीरे-धीरे सीमित होते जा रहे हैं, और वह दिन दूर नहीं जब उनकी कहानी किसी किताब का अंतिम पृष्ठ बन जाएगी—एक ऐसी कहानी जो अपने साथ आने वाले वर्चस्व को भी समाप्त कर देगी। लेकिन उनमें एक साम्राज्य का निर्माण करने की क्षमता थी। उनकी कल्पना में महानता थी, और उसकी वास्तविकता भी उतनी ही सच्ची थी।

एक चिड़िया उड़ने के लिए अपने पंखों की ताकत पर नहीं, बल्कि अपने हुनर पर ध्यान देती है। वही हुनर उसे ऊँचाई के साथ-साथ दिशा भी प्रदान करता है। वह उसे उस दुनिया को देखने में मदद करता है, जिसे वह अपने घोंसले में रहकर नहीं देख सकती। वह रोज़ नई ऊँचाइयों को प्राप्त करके अपने लक्ष्य को और कठिन और चुनौतीपूर्ण बनाती है। हम इसे अक्सर नहीं देख पाते, क्योंकि उनके पास सोशल मीडिया की सुविधा नहीं होती।

अगर कोई यह कहता है कि आपका लक्ष्य केवल कल्पना है, तो उन्हें बस इतना कहिए कि वे भी कभी किसी के लिए केवल एक कल्पना थे—लेकिन आज उनका अस्तित्व है। किसी भी लक्ष्य को पहली बार प्राप्त करने में कठिनाई होती है, लेकिन धीरे-धीरे लोग ऐसे नियम और तरीके खोज लेते हैं, जिनसे वे उस लक्ष्य को प्राप्त कर सकें। लेकिन जब आप स्वयं अपना तरीका और नियम बनाते हैं, तो वही बदलाव एक क्रांति बन सकता है।

यह समाज और नियम आपको पीछे खींचने की कोशिश करेंगे, लेकिन आपको अपनी योग्यता को साबित करना होगा। क्योंकि समुद्र में पत्थर फेंकने से लहरें नहीं उठती हैं—और वही आपकी पहचान है। कुछ लोग कहते हैं कि समाज आपको आगे नहीं बढ़ने देता। यह आंशिक रूप से सही हो सकता है,

लेकिन इसकी सीमाएँ होती हैं। अगर आपको कभी ऐसा अनुभव नहीं हुआ, तो या तो आपकी योग्यता पर्याप्त नहीं थी जिससे आप उस नियम को चुनौती दे सकें, या फिर आप उसी नियम का हिस्सा थे। जब आपके लक्ष्य आपकी आँखों में उतर आते हैं, तो वह जीवन का सबसे खूबसूरत पल होता है। लेकिन आपकी क्षमता तब सीमित होने लगती है जब आप अपनी आँखों पर संतोष का चश्मा लगा लेते हैं। यह चश्मा सफलता की रोशनी को कम कर देता है। फर्क बस इतना है कि यह रोशनी बाहर से नहीं, बल्कि आपकी सोच से आती है।

विराट कोहली ने पलटवार (कमबैक) की ऐसी कहानी लिखी, जो "ऐतिहासिक पलटवार" बन गई। यह आने वाली पीढ़ियों के लिए एक उदाहरण है कि लगातार प्रयास और अपनी योग्यता से कठिन परिस्थितियों को भी हराया जा सकता है। हमने क्रिकेट में वह वर्चस्व हासिल किया, जिसकी कभी कल्पना भी नहीं की थी। भारत का टेस्ट क्रिकेट में यह "ऐतिहासिक पलटवार" एक स्वर्णिम इतिहास बन गया, और इस कहानी के नायक विराट कोहली थे। यह एक ऐसा विजय अभियान था जिसने टेस्ट क्रिकेट में नई क्रांति ला दी। ऐतिहासिक पलटवार यह दर्शाता है कि आपका मनोबल कितना मजबूत है। जब आप चुनौतियों को पार करते हुए आगे बढ़ते हैं, तब अपनी योग्यता को फिर से साबित करना ही आपकी सबसे बड़ी शक्ति बन जाती है। कमबैक एक ऐसी प्रक्रिया है, जो धीरे-धीरे बनती है। यह आपकी छोटी-छोटी आदतों और निरंतर प्रयासों से आकार लेती है।

एक सच्चा संघर्ष वही है, जिसमें आप अपनी योग्यता को साबित करने के लिए खुद से लड़ते हैं। उस समय न तो पुराने नियम काम आते हैं और न ही आपकी पुरानी सफलता। उस समय आपको खुद पर विश्वास करके, अपनी स्किल पर भरोसा करना होता है। यही विश्वास आपको आत्मबल देता है, और वही आत्मबल आपको हर चुनौती से बाहर निकालता है। इस समय में कई लोग आपका साथ छोड़ देते हैं, लेकिन कुछ ऐसे लोग भी होते हैं जो आपके साथ रहते हैं।

जो लोग आपका साथ छोड़ते हैं, उनका महत्व इसलिए होता है क्योंकि वही आपके अंदर नई ऊर्जा पैदा करते हैं। यह ऊर्जा आपको आगे बढ़ने की प्रेरणा

देती है और आपको अपनी योग्यता साबित करने के लिए मजबूर करती है। आपकी योग्यता लोगों को झुकने पर मजबूर कर देती है—और यही आपकी असली जीत है।

इस जीत में कोई शोर नहीं होता, लेकिन यह आपके विश्वास की सबसे बड़ी जीत होती **हैं**|

अपने लक्ष्य को इतना महत्व दो कि
परिस्थितियां तुम्हें रोक न सकें,

क्योंकि शेरों का झुंड यूं ही इकट्ठा नहीं होता,
उसके पीछे एक बड़ा उद्देश्य होता है।

Awadhesh P.

7.
अहंकार

अहंकार तब गलत नहीं होता, जब आपकी भावनाएँ इस प्रकार हों कि आपका हृदय पवित्र है, आपकी निष्ठा अटूट है, और आपके इरादे सच्चे हैं। जब आप अपने आप पर अडिग रहते हैं और आपको दूसरों की मान्यता की आवश्यकता नहीं होती, क्योंकि आप जानते हैं कि आप क्या योगदान दे सकते हैं और आप उसमें पूरी तरह सक्षम हैं, तब यह आत्मविश्वास का रूप लेता है। लेकिन यदि यह भावना दूसरों को नीचा दिखाने या उनके प्रति असंतुलित व्यवहार में बदल जाती है, तो वही अहंकार हानिकारक बन जाता है। हर व्यक्ति के पास बताने के लिए एक कहानी होती है, सीखने के लिए एक सबक होता है, और साझा करने के लिए ज्ञान होता है। जीवन हमारे अनुभवों से बंधी एक सुंदर कृति है। हमें चाहिए कि हम अपनी कहानी को खुलकर साझा करें, ताकि हम दूसरों के लिए प्रेरणा बन सकें। आप बदलाव ला सकते हैं, क्योंकि आप महत्वपूर्ण हैं और आपको एक उद्देश्य के साथ बनाया गया है। इसलिए अपने जीवन को उद्देश्यपूर्ण तरीके से जिएँ, आगे बढ़ें, और अपने कार्यों से दुनिया में फर्क पैदा करें।

अहंकार आपको तारीफ का भूखा और आलोचना का विरोधी बना देता है। यह आपको केवल अपने ही दृष्टिकोण में सीमित कर देता है। आत्मविश्वास और अहंकार में अंतर करना अक्सर कठिन होता है, लेकिन यह अंतर आत्मबोध (self-awareness) के माध्यम से समझा जा सकता है। जब आप स्वयं को गहराई से समझते हैं, तभी आप जान पाते हैं कि आपका आत्मविश्वास कहाँ समाप्त होता है और आपका अहंकार कहाँ शुरू होता है।

आत्मविश्वास का उच्चतम रूप कभी-कभी अहंकार जैसा प्रतीत होता है। उसकी रूपरेखा और व्यवहार समान लग सकते हैं, लेकिन वास्तव में यह

अहंकार नहीं, बल्कि आत्मविश्वास का प्रकाशित और विकसित रूप होता है। अहंकार, क्योंकि आत्मविश्वास का ही एक विकृत रूप है, वह आपको सफलता दिला सकता है, लेकिन उसमें स्थिरता नहीं होती। अहंकार आपको दुनिया को केवल उसी दृष्टिकोण से दिखाता है, जैसा आप देखना चाहते हैं, और यही धीरे-धीरे आपकी कमजोरी बन सकती है।

अहंकार अक्सर सफलता के साथ उत्पन्न होता है, और कई बार यह इतना सूक्ष्म होता है कि व्यक्ति स्वयं भी यह नहीं समझ पाता कि वह कब अपने व्यवहार में बदल गया। जब आप अपने अंदर कुछ बदलाव करके निर्णय लेना शुरू करते हैं, तब आपके कार्यों के परिणाम या तो सफलता लाते हैं या असफलता। लेकिन लोग अक्सर असफलता को ही अहंकार का नाम दे देते हैं और आपके बारे में गलत धारणा बना लेते हैं। लोग परिणामों के आधार पर ही आपकी योग्यता का मूल्यांकन करने लगते हैं, खासकर तब जब आप उनके द्वारा बनाए गए मार्ग का अनुसरण नहीं करते। वे यह भूल जाते हैं कि सफलता प्राप्त करने का केवल एक ही मार्ग नहीं होता, और जो मार्ग उन्होंने बनाया है, वह भी मनुष्यों द्वारा ही अपने अनुसार निर्मित किया गया है।

आवश्यकता ही आविष्कार की जननी होती है। हो सकता है कि आपके द्वारा चुना गया मार्ग आपको सफलता तक पहुँचाने में अधिक सरलता प्रदान करे। यहाँ सरलता का अर्थ संघर्ष से बचना नहीं है, बल्कि अपनी योग्यता और परिश्रम का सही स्थान पर उपयोग करके सफलता प्राप्त करना है। यदि अहंकार पूरी तरह गलत होता, तो लोग क्यों कहते हैं—"अब तो अहंकार दिखाना पड़ेगा"? यहाँ भी एक प्रकार की "मैं" की भावना और प्रबलता होती है। कई बार लोग अहंकार का उपयोग अपनी कमियों को छुपाने के लिए करते हैं। लेकिन यदि आपका अहंकार आपको मानसिक बल देता है, और साथ ही आपके अंदर सही और गलत का स्पष्ट विवेक है, तो यह आपको और अधिक योग्य बनने के लिए प्रेरित कर सकता है।

जब आपके अंदर यह भावना होती है कि "मैं अपने लक्ष्य को प्राप्त करने के लिए हर आवश्यक नियम और प्रयास का उपयोग करूंगा", तब यही अहंकार धीरे-धीरे आपके आत्मबल में परिवर्तित हो जाता है। समाज के लिए यह व्यवहार कभी-कभी गलत प्रतीत हो सकता है, क्योंकि हर व्यक्ति के अपने नियम, अपनी

परिभाषाएँ और अपना दृष्टिकोण होता है। लेकिन जब आपके भीतर केवल “मैं” की प्रधानता हो जाती है और वह संतुलन खो देता है, तभी वह अहंकार के रूप में प्रकट होता है, जिसकी दिशा अक्सर अंधकार की ओर होती है और जो आपके नियंत्रण को कमजोर कर सकता है। जब आप सबकी बातों को सुनकर उनमें अपने “मैं” की समझ और दृष्टि जोड़ते हैं, तभी नए विचार और नवाचार (innovation) जन्म लेते हैं।

अहंकार तब विनाशकारी नहीं होता, जब आप अपनी योग्यताओं को प्राथमिकता देते हैं , जो श्रेष्ठ (great)भावनाओं से जुड़ी थी और उसे सही दिशा में उपयोग करते हैं। आलोचना आपकी कमियों को उजागर करती है। यह आवश्यक नहीं है कि हर आलोचना सही हो, लेकिन उसमें से उन बातों को चुनना, जो उपयोगी हों, ठीक वैसे ही है जैसे सोने के कण को पत्थर में से निकालना। आपको आलोचना को समझकर, समय और परिस्थिति के अनुसार अपने भीतर आवश्यक बदलाव करने चाहिए। **निर्दयी** (ruthless) होना अहंकार का हिस्सा नहीं है। इसका अर्थ है मानसिक रूप से परिपक्व और समझदार होना। इसका अर्थ यह भी है कि आप यह समझते हैं कि जब आप अच्छे इरादों के साथ शतरंज खेल रहे हैं, तो बाकी लोग भी अपने-अपने सोच-समझे कदमों के साथ खेल रहे हैं। जिन नियमों का आप निष्ठा से पालन करते हैं, वही नियम कई बार लोग अपनी आवश्यकता के अनुसार बदल लेते हैं। डर का अर्थ तानाशाह बनना नहीं है। इसका अर्थ यह समझना है कि यदि कोई आपकी मर्यादा का उल्लंघन करता है, तो उसके परिणाम क्या होंगे। इसका मतलब है कि आप निष्पक्ष भी हैं और साथ ही चुनौती देने वालों के लिए खतरनाक भी हैं।

निर्णायक (decisive) कदम मनोवैज्ञानिक श्रेष्ठता (psychological dominance) बनाते हैं, और यही वह स्थान है जहाँ अधिकांश लोग अपनी प्रभावशीलता खो देते हैं। अपने अपमान का उत्तर देना आपका अहंकार नहीं है, बल्कि यह आपके आत्मसम्मान (self-respect) की अभिव्यक्ति है। किसी की परवाह करना भी एक प्रकार की कीमत है, क्योंकि हर भावना का अपना मूल्य होता है। यह दुनिया न केवल उन लोगों की है जो अच्छा बोलते हैं, और न ही केवल उन लोगों की जो अच्छा दिखाते हैं। यह दुनिया उन लोगों की है, जो नियंत्रण (control) रखते हैं।

नियंत्रण से रहस्य (mystery) पैदा होता है, और रहस्य से भावनात्मक दूरी (emotional distance) बनती है, जो आपकी शक्ति को बनाए रखती है। यदि आपको राज करना है, तो अपने दिल को अपनी रणनीति से अधिक तेज़ धड़कने न दें। जो व्यक्ति अत्यधिक परवाह करता है, वही सबसे आसानी से नियंत्रित किया जा सकता है, क्योंकि भावनाएँ एक ऐसा हथियार हैं जिन्हें आवश्यकता के अनुसार प्रभावित किया जा सकता है। लोगों के इतने करीब रहें कि आकर्षण बना रहे, और इतने दूर रहें कि उनके मन में जिज्ञासा और बेचैनी बनी रहे। अपनी उपस्थिति को दुर्लभ बनाइए, ताकि लोग आपको महत्व दें। लोग आपको निर्दय कहेंगे, तो उन्हें कहने दीजिए, क्योंकि तूफान कमजोरों से माफी नहीं मांगता। दूरी का अर्थ उदासीनता नहीं, बल्कि समझदारी से किया गया संतुलित नियंत्रण है। इस दुनिया में खतरा (risk) ही सबसे आकर्षक तत्वों में से एक है।

राजाओं को ताज दया के लिए नहीं मिलता, बल्कि उन्हें नियंत्रण और शक्ति के लिए ताज दिया जाता है। और नियंत्रण हमेशा ताकत से उत्पन्न होता है। एक व्यक्ति को केवल प्रतिक्रिया (reaction) देना नहीं, बल्कि सोच-समझकर उत्तर (response) देना सीखना चाहिए। दूरी एक रणनीति का हिस्सा है। यह कमजोरी नहीं, बल्कि शासकों, विजेताओं और नेताओं का एक महत्वपूर्ण उपकरण है। लोग उसी के पीछे भागते हैं जिसे वे आसानी से प्राप्त नहीं कर सकते, और उसी का सम्मान करते हैं जो स्वयं को सस्ता नहीं बनाता। जब आप अपनी भावनाओं को हर किसी के साथ साझा करना बंद कर देते हैं, तब आप रहस्यमय (mysterious) बन जाते हैं। लोग इसे अहंकार समझ सकते हैं, लेकिन वास्तव में रहस्यमय व्यक्ति अधिक खतरनाक और प्रभावशाली होता है, क्योंकि कोई नहीं जानता कि वह अगला कदम क्या उठाएगा।

कम परवाह करने का अर्थ मानवता को छोड़ देना नहीं है, बल्कि अपनी भावनाओं और मानवता पर नियंत्रण करना है। आग में भी शांत रहना, धोखे में भी चुप रहना, और तूफान में भी स्थिर रहना—यही वास्तविक शक्ति और नियंत्रण है। दुनिया की सबसे बड़ी ताकत यह है कि यदि अहंकार को सही दिशा दी जाए, तो वह आपकी सबसे बड़ी शक्ति बन सकता है। यदि अहंकार नियंत्रण से बाहर हो जाए, तो वही आपकी सबसे बड़ी कमजोरी बन जाता है।

अहंकार में “मैं” की प्रधानता होती है, और जब यह संतुलन खो देता है, तो व्यक्ति अपने निर्णयों में तर्क और समझ खो देता है। अहंकार या तो आपको नई ऊँचाइयों तक ले जा सकता है, या फिर आपको पूरी तरह नष्ट भी कर सकता है। यदि आपका अहंकार आपको बेहतर बनने के लिए प्रेरित करता है, तो यह एक ताकत है। लेकिन यदि वही अहंकार आपको बदलने से रोकता है, तो वही आपके विनाश का कारण बन सकता है। कभी-कभी चुप रहना आपके नियंत्रण और मानसिक शक्ति (inner strength) को दर्शाता है। सही दिशा में उपयोग किया गया अहंकार आपकी विजय को अजेय बना सकता है और आपको और बेहतर बनने के लिए प्रेरित कर सकता है।

यह सोचना गलत है कि हर असफलता का कारण केवल अहंकार होता है। यह समाज द्वारा बनाई गई एक गलत धारणा है, जिसमें अहंकार को हमेशा नकारात्मक रूप में प्रस्तुत किया जाता है। कई बार लोगों को अहंकार के कारण शर्मिंदा किया जाता है, जबकि सही संदर्भ में यह एक प्रेरक शक्ति भी हो सकता है। जब लोग आपकी काबिलियत पर संदेह करते हैं, तब आपका आत्म-बल (inner drive) सक्रिय होता है और आप एक योद्धा की तरह चुनौतियों का सामना करने लगते हैं। लोग इसे आत्मविश्वास कहते हैं, लेकिन कई बार यह वही दृढ़ता और संकल्प होता है, जिसे लोग अहंकार समझ लेते हैं।

आत्मविश्वास सीमित परिस्थितियों में काम करता है, लेकिन जब परिस्थितियाँ आपके नियंत्रण से बाहर होती हैं, तब आपका संकल्प और आंतरिक शक्ति ही आपको आगे बढ़ाती है। आप हार सकते हैं, लेकिन आप अपने संघर्ष को बीच में छोड़ने से इनकार करते हैं। यही जिद और दृढ़ता आपको विजेता बनाती है। युद्ध के मैदान में यही भावना आपको सफल बनाती है, जिसे लोग अक्सर अहंकार का नाम दे देते हैं। लोग ऐसा इसलिए कहते हैं, क्योंकि उन्हें लगता है कि यदि आप हर काम इस भावना के साथ करेंगे, तो आप संतुलन खो देंगे। लेकिन यह भी सच है कि “मैं कर सकता हूँ” जैसी भावना ही आपको असंभव को संभव बनाने की शक्ति देती है, जिसे लोग अहंकार समझ लेते हैं। समय और परिस्थिति के अनुसार इस भावना की प्रबलता आवश्यक होती है, क्योंकि यही शक्ति आपको असाधारण परिणाम देने में सक्षम बनाती है। वह व्यक्ति, जो अपने अहंकार को एक हथियार की तरह सही समय और परिस्थितियों में उपयोग

करता है, उसे महान बनने से कोई नहीं रोक सकता। हालाँकि, यह सब केवल शब्दों में आसान लगता है, लेकिन वास्तविक जीवन में इसे समझना और लागू करना बहुत कठिन होता है। कभी-कभी व्यक्ति का संकल्प और आत्मबल ही उसे उसके अपमान का उत्तर देने की शक्ति देता है। अहंकार के अनेक रूप हो सकते हैं, लेकिन यहाँ जिस भावना की बात हो रही है, वह है जो परिस्थितियों के अनुसार प्रबल रूप ले लेती है।

जब आप दूसरों के प्रति आत्म-समर्पण (selfless dedication) के भाव से कार्य करते हैं और सामने वाला उस भाव की कद्र नहीं करता, तब आपके भीतर एक आंतरिक शक्ति उत्पन्न होती है, जो आपको अपने आत्म-सम्मान की रक्षा करने के लिए प्रेरित करती है।

यह शक्ति उस विनम्रता को संतुलित करती है, जो आपको अब तक संभालकर रखती थी, और यदि इसे सही दिशा में उपयोग न किया जाए, तो यह अत्यधिक तीव्र भी हो सकती है। यह स्थिति तब और अधिक चुनौतीपूर्ण हो जाती है, जब लोग आपके आत्म-समर्पण को आपकी कमजोरी मानकर आपसे उसकी अपेक्षा करने लगते हैं। ऐसी परिस्थितियों में यही आंतरिक शक्ति आपको संघर्ष के लिए तैयार करती है और आपके आत्म-सम्मान की परिभाषा बन जाती है। यह भावना आपको परिस्थितियों का सामना करने और उन्हें जवाब देने की क्षमता देती है। कई बार आपका पद और आपकी जिम्मेदारियाँ आपको ऐसी परिस्थितियों में ले आती हैं, जहाँ दृढ़ता और निर्णय लेने की क्षमता आवश्यक हो जाती है। इन क्षणों में यह भावना आपको सही निर्णय लेने और कठिन परिस्थितियों में आगे बढ़ने में सहायता करती है।

जब यही भावना आपको असंभव लगने वाली सफलता दिलाती है, तो लोग भी इस शक्ति को समझने लगते हैं और इसे स्वीकार करने लगते हैं। यह वही शक्ति है, जो समय और परिस्थिति के अनुसार आवश्यक होती है और व्यक्ति को मजबूत बनाती है। मैं बहुत जल्द अपने बेहतर संस्करण के साथ वापस आऊँगा। अपने उद्देश्य पर ध्यान केंद्रित करो, क्योंकि अंत में लोग तुम्हारा दिल नहीं, बल्कि तुम्हारी सफलता देखते हैं। तनाव को तुमसे पहले खत्म कर दो, वरना तनाव तुम्हें खत्म कर देगा। अपने लक्ष्य को हासिल कर लो, इससे पहले कि तुम्हारा लक्ष्य तुम्हें हरा दे। जीवन को पूरी तरह जी लो, इससे पहले कि जीवन

तुमसे छिन जाए। यह अहंकार नहीं, बल्कि समय के साथ सीखा हुआ एक सबक है, जो आपके भीतर ऐसी भावनाएँ उत्पन्न करता है जो आपको परिस्थितियों से लड़ने में सहायता करती हैं। यदि यह भावना प्रबल नहीं होगी, तो आप अपनी निराशा में डूब सकते हैं, जो या तो आपके अंत का कारण बन सकती है या फिर आपको स्थिरता की स्थिति में रख सकती है।

(Self-control is a strength, and calmness is mastery.)

स्व-नियंत्रण एक शक्ति है, और शांति (calmness) एक कला है जिसमें महारत हासिल होती है।

आपको उस स्तर तक पहुँचना चाहिए जहाँ आपका **विचार** किसी दूसरे व्यक्ति के छोटे-छोटे या महत्वहीन कार्यों से प्रभावित न हो। किसी और को अपने जीवन की दिशा को नियंत्रित करने का अवसर न दें।

क्रिकेट एक ऐसा खेल है जो अनिश्चितताओं से भरा होता है और समय तथा परिस्थितियों के अनुसार लगातार बदलता रहता है। यह खेल आपकी महत्वाकांक्षाओं की परीक्षा लेता है और यह दिखाता है कि आप दबाव में कैसे प्रतिक्रिया देते हैं। इस क्षेत्र में आपके अंदर शांति (calmness) और आक्रामकता (aggression) दोनों का संतुलन होना चाहिए, क्योंकि समय के अनुसार आपकी दिशा और ऊर्जा की तीव्रता बदलती रहती है। यह खेल एक युद्ध क्षेत्र के समान है, जहाँ आपको अपने कौशल को दिखाने का अवसर मिलता है। चुनौतियाँ आपको या तो मजबूत बनाती हैं या कमजोर, और इसका प्रभाव आपके प्रदर्शन पर स्पष्ट रूप से दिखाई देता है। अहंकार (ego) भी इस क्षेत्र में एक महत्वपूर्ण भूमिका निभा सकता है।

कभी-कभी आपके अंदर का अहंकार आपकी टीम के लिए सकारात्मक ऊर्जा का संचार करता है, लेकिन यदि यह नियंत्रण से बाहर हो जाए, तो यह नुकसानदायक भी बन सकता है। इसलिए आवश्यक है कि अहंकार को समय और परिस्थिति के अनुसार नियंत्रित और परिवर्तित किया जाए, ताकि वह आप पर हावी न हो। कई बार यही अहंकार जीवन में ऐसे बदलाव लाता है, जो आपको नई दिशा प्रदान करते हैं।

मैं न तो अहंकार का पूर्ण समर्थन कर रहा हूँ और न ही विरोध, बल्कि यह समझाने का प्रयास कर रहा हूँ कि इस क्षेत्र में अहंकार का एक निश्चित महत्व होता है। मेरे विचार आपको विरोधाभासी (contradictory) लग सकते हैं, लेकिन जब आप इन शब्दों की गहराई में जाकर परिस्थितियों को समझते हैं, तब आपको महसूस होगा कि इनमें वास्तविकता (reality) छिपी है।

उदाहरण के लिए, विराट कोहली ने टेस्ट क्रिकेट में महत्वपूर्ण बदलाव किए, जो समय और परिस्थितियों के अनुसार आवश्यक थे।

अहंकार इस बात का नहीं था कि "हम सबसे बेहतरीन टीम हैं", बल्कि इस बात का था कि "हम एक बेहतरीन टीम की तरह खेलेंगे और अपने प्रदर्शन को बेहतर बनाएंगे। "कई बार उनके अहंकार ने कठिन परिस्थितियों में टीम को संभाला, चाहे वह बल्लेबाजी हो या फील्डिंग।

क्रिकेट में विकेट केवल गेंदबाज (bowler) के कारण नहीं गिरता, बल्कि फील्डिंग भी एक महत्वपूर्ण भूमिका निभाती है, जहाँ दबाव का वातावरण बनाकर बल्लेबाज को असहज किया जा सकता है। लेकिन यदि यह दबाव संतुलन से बाहर हो जाए, तो यही अहंकार टीम के लिए हानिकारक भी बन सकता है।

जब आप अपने अहंकार को परिस्थितियों के अनुसार नियंत्रित नहीं कर पाते, तो धीरे-धीरे वही अहंकार आपके ऊपर हावी हो जाता है और आपकी सफलता को प्रभावित करने लगता है। कई बार व्यक्ति अपनी सफलता के कारण अहंकार में इतना डूब जाता है कि वह समय और परिस्थितियों की मांग को समझ नहीं पाता। हर व्यक्ति का अहंकार अलग होता है, और इसे किसी निश्चित पैमाने या डिग्री में मापा नहीं जा सकता। इसी कारण, अहंकार का सही उपयोग और उसका समयानुसार रूपांतरण ही सफलता और असफलता के बीच का अंतर निर्धारित करता है।

जो अपने सपनों को लक्ष्य बना लेता है,
वही इतिहास में साम्राज्य का निर्माण करता है।

Awadhesh

8.
ईमानदारी

ईमानदारी (Loyalty) का अर्थ है निष्ठापूर्ण आचरण। यह एक ऐसी भावना है जो विश्वास पर आधारित होती है और आपके व्यक्तित्व को आकार देती है। यदि इसमें सही दिशा और समझदारी हो, तो यही ईमानदारी आपकी सबसे बड़ी ताकत भी बन सकती है और सबसे बड़ी कमजोरी भी। ईमानदारी वह वादा है, जो आप स्वयं से करते हैं और जो आपके चरित्र और व्यक्तित्व को प्रदर्शित करता है। यह आपकी योग्यता को बढ़ा भी सकती है और उसे समाप्त भी कर सकती है।

जब आप अंधविश्वास के साथ बिना समझ के ईमानदार होते हैं, तब आपकी ईमानदारी पर दाग लग सकता है। ऐसी ईमानदारी का कोई स्पष्ट उद्देश्य या दिशा नहीं होता। कई बार यह एक ही दिशा में बढ़ती रहती है, और जब यह अत्यधिक हो जाती है, तो अंततः आपके ही नुकसान का कारण बनती है। लोग अपनी आवश्यकता और परिस्थिति के अनुसार ईमानदारी को बदलते रहते हैं। अक्सर लोग ईमानदारी को केवल प्रेम संबंधों से जोड़कर देखते हैं, लेकिन वास्तव में यह एक गहरी मानसिक और व्यवहारिक स्थिति है।

ईमानदार होने का अर्थ यह नहीं है कि आप सही और गलत के बीच का अंतर भूल जाएँ। कुछ लोग इसी भावना का दुरुपयोग करते हैं और दूसरों को नियंत्रित करने के लिए इसका उपयोग करते हैं। यह दुनिया चालाक और स्वार्थी लोगों से भरी हुई है, जहाँ कुछ लोग आपकी भावनाओं के साथ खेल सकते हैं।

जब ईमानदारी आपकी सीमाओं को बांधने लगती है, तब यह एक जाल बन जाती है, जिससे बाहर निकलना कठिन हो जाता है। ऐसी स्थिति में लॉयल्टी आपकी कमजोरी बन सकती है। कई नेता इसी भावना का उपयोग करते हैं,

क्योंकि उन्हें पता होता है कि आज्ञाकारी भीड़ को नियंत्रित करना आसान होता है। जब आपकी योग्यता कम होती है और आप केवल लॉयल रहते हैं, तब लोग आपकी कदर नहीं करते। लेकिन जब आप सक्षम होते हैं, तब यही लॉयल्टी आपकी पहचान बन जाती है।

जब ईमानदारी को एक हथियार के रूप में उपयोग किया जाता है, तब ऐसा लगता है कि आप नियंत्रण में हैं। लेकिन जब आप इसे केवल वफादारी में बदल देते हैं, तब आप स्वयं को उस स्थिति में ला देते हैं जहाँ दूसरा व्यक्ति आपको नियंत्रित करने लगता है। यह स्थिति आपकी कमजोरी बन सकती है, क्योंकि यह दुनिया हमेशा वैसी नहीं होती जैसी हम समझते हैं।

जब आप यह सब सुनते हैं, तो आपको लगता है कि शायद आपमें कोई कमी है। लेकिन जब आप अपनी कमजोरियों को सुधारने का प्रयास करते हैं, तब आपको समझ आता है कि कई बार यह सिर्फ एक भ्रम होता है। यदि आप ईमानदार रहते हुए हारते हैं, तो यह आपके लिए एक कठिन और दर्दनाक अनुभव हो सकता है। जब आप सामने वाले की भावनाओं को अधिक प्राथमिकता देते हैं, तब आप अपनी भावनाओं को दबाने लगते हैं। ऐसे में दूसरा व्यक्ति आपकी भावनाओं का उपयोग करके आप पर हावी हो सकता है।

लेकिन यह न तो उसकी पूर्ण जीत है और न ही आपकी पूर्ण हार, बल्कि यह केवल एक स्थिति है जहाँ संतुलन बिगड़ गया है। ईमानदारी अपने आप में गलत नहीं है। यह एक बहुत शक्तिशाली गुण है, लेकिन इसे सही दिशा, अनुशासन और समझदारी के साथ उपयोग करना जरूरी है। जब ईमानदारी को सही दिशा मिलती है, तब यह आपकी सबसे बड़ी ताकत बन जाती है।

यह आपके अंदर छिपी नकली नैतिकता को उजागर करती है और आपको सच्चाई का सामना करने की शक्ति देती है।

दुनिया अच्छाई से नहीं, बल्कि रहस्य और शक्ति से डरती है। भय का कारण वह नहीं होता जो आपको ज्ञात है, बल्कि वह वहाँ उत्पन्न होता है जहाँ अनिश्चितता होती है। लोग आपका सम्मान इसलिए करते हैं क्योंकि वे आपके अगले रूप को नहीं जानते। अक्सर लोग डर की परिभाषा गलत समझते हैं। डर आपको कठोर

नहीं बनाता, बल्कि आपको सीमाओं का एहसास कराता है। जब आप अनुमान लगाने योग्य (predictable) हो जाते हैं, तब आपकी शक्ति धीरे-धीरे कम हो जाती है। यह गुण नहीं, बल्कि एक कमजोरी है, और समय के साथ यह कमजोरी परखी जाती है।

नैतिकता का महत्व तभी तक है, जब तक वह आपकी योग्यता दबाती नहीं है। यदि नैतिकता आपकी क्षमता को बाधित कर रही है, तो आपको यथार्थ (reality) पर ध्यान देना चाहिए।

ईमानदारी तभी मूल्यवान होती है, जब वह बुद्धिमत्ता और विवेक के साथ जुड़ी हो। यदि आपके आदर्श आपकी योग्यता को कम कर रहे हैं, तो उन आदर्शों को छोड़ना आवश्यक हो जाता है। यदि आप समय के अनुसार कठोर निर्णय नहीं ले पा रहे हैं, तो इसका अर्थ है कि आपके आदर्शों में गंभीरता की कमी है।

आपकी उदारता (generosity) लोगों के लिए अपेक्षित बन जाती है, और समय के साथ आपकी बार-बार की दयालुता अपना प्रभाव खो देती है। अच्छाई का दिखावा, सही समय और सही स्थान पर, वास्तविक अच्छाई से भी अधिक प्रभावशाली हो सकता है। लेकिन असीमित दयालुता और लगाव आपकी ताकत को कम कर सकते हैं। "रणनीतिक अच्छाई" का अर्थ स्वार्थी होना नहीं है, बल्कि अपने प्रभाव को समझदारी से उपयोग करना है।

कृतज्ञता (gratitude) अस्थायी हो सकती है। आपकी अच्छाई और दयालुता की एक सीमा होती है। बार-बार किया गया एहसान धीरे-धीरे एक उपहार नहीं, बल्कि एक जिम्मेदारी लगने लगता है।

लोगों की अपेक्षाएँ आपसे बढ़ जाती हैं, और अंततः आपके इरादों से अधिक महत्वपूर्ण आपके परिणाम हो जाते हैं क्योंकि दुनिया आपके इरादों को नहीं, बल्कि आपके परिणामों को देखती है। आपके इरादे चाहे कितने भी अच्छे क्यों न हों, यदि आप सही परिणाम नहीं दे पाते, तो उन इरादों का मूल्य कम हो जाता है। लोग आपको आपके द्वारा दिए गए परिणामों के आधार पर याद रखते हैं। सच्ची अच्छाई में साहस (courage) की आवश्यकता होती है। इसमें आपको दिखावे से अधिक परिणाम को प्राथमिकता देनी होती है। आपकी अच्छाई भी

वहीं समाप्त हो जाती है, जहाँ वह आपको नुकसान पहुँचाने लगती है। सबसे दयालु व्यक्ति भी किसी की मदद नहीं कर सकता, यदि वह उन लोगों के सामने दब जाए जो उसका दुरुपयोग करते हैं। अच्छाई का अर्थ कमजोरी नहीं है, बल्कि इसका अर्थ है—इतना शक्तिशाली होना कि आप सही समय पर सही निर्णय लेकर अच्छाई को चुन सकें।

ताकत कमजोरी से नहीं टूटती, बल्कि भावनाओं से प्रभावित होती है। क्योंकि कमजोरी अक्सर भावनाओं से जुड़ी होती है, और भावनाएँ ही कई बार आपकी शक्ति को प्रभावित करती हैं। भावनाओं में परिवर्तन करके किसी को भी प्रभावित या नियंत्रित किया जा सकता है।

आज के समय में लोगों ने हकीकत से अधिक भावनाओं को महत्व देना शुरू कर दिया है। जो उनके भावनाओं को बदल देता है, वह उनके विश्वास को भी बदल सकता है। सच्ची शक्ति तब आती है जब आप अपनी हर भावना को पहचानना सीख लेते हैं। जो व्यक्ति अपनी भावनाओं पर नियंत्रण नहीं रखता, उस पर उसकी भावनाएँ नियंत्रण कर लेती हैं।

भावनाएँ आपकी ताकत को छीन सकती हैं—डर आपको रोक देता है,गुस्सा आपको भावुक और असंतुलित बना देता है,प्यार आपको अंधा कर सकता है,और अपराधबोध (guilt) आपको कमजोर बना देता है। और अहंकार (ego) आपको लापरवाह बना देता है। हर भावना एक रस्सी की तरह होती है, जिसके माध्यम से एक कुशल और चतुर व्यक्ति आपको नियंत्रित कर सकता है। एक समझदार मनुष्य अपनी भावनाओं को पहचानता है और उन्हें अपने नियंत्रण में रखता है, ताकि कोई और उनका उपयोग करके उसे प्रभावित या नियंत्रित न कर सके। जब तक आप अपनी भावनाओं पर नियंत्रण रखते हैं, तब तक आप स्वतंत्र हैं; लेकिन जिस क्षण आपकी भावनाएँ आप पर हावी हो जाती हैं, उसी क्षण आपकी शक्ति कम होने लगती है। गुस्सा अनुशासन (discipline) बन सकता है। ,डर सतर्कता (alertness) में बदल सकता है। ,इच्छा मेहनत (hard work) का रूप ले सकती है। हर भावना का एक उच्च स्तर होता है, जो साधारण नियमों से परे जाकर व्यक्ति की सोच और कार्य को दिशा देता है। लोग हमेशा तर्क (logic) से नहीं, बल्कि भावनाओं से संचालित होते हैं। जब किसी व्यक्ति में

सही भावनाएँ उत्पन्न कर दी जाती हैं, तो उसे किसी भी दिशा में मोड़ा जा सकता है और उसके निर्णयों को प्रभावित किया जा सकता है। भावनाओं को समाप्त करना लक्ष्य नहीं होना चाहिए, बल्कि उन्हें अपनी योग्यता के माध्यम से एक ताकत में बदलना चाहिए।

यह बात कहकर मैं आपकी भावनाओं से आपको डराना नहीं चाहता, बल्कि यह अवगत कराना चाहता हूँ कि आपकी भावनाएँ आपकी सबसे बड़ी शक्ति बन सकती हैं, जो आपको एक साम्राज्य खड़ा करने में मदद कर सकती हैं।

एक सामान्य व्यक्ति और एक योग्य व्यक्ति दोनों में भावनाएँ होती हैं, लेकिन दोनों के बीच अंतर उनकी प्राथमिकता (priority) का होता है। योग्य व्यक्ति में भावनाओं को नियंत्रित करने और सही दिशा देने की क्षमता होती है, जो उसे महान बनाती है। वह सभी भावनाओं का उपयोग करता है, लेकिन उन पर पूरी तरह नियंत्रण रखता है। भावनाएँ आपके चरित्र पर निर्भर करती हैं। यदि आप अपनी भावनाओं को अपने पद और जिम्मेदारी के अनुसार नियंत्रित नहीं कर पाते हैं, तो वह पद केवल एक कल्पना बनकर रह जाता है। भावनाओं पर विजय पाने वाला व्यक्ति उन्हें समाप्त नहीं करता, बल्कि उन्हें निखारता और सही दिशा में उपयोग करता है।

ईमानदारी (Loyalty) अपने आप में गलत नहीं है, लेकिन जब आप उस पर नियंत्रण खो देते हैं, तो वही आपकी कमजोरी बन जाती है। कोई भी भावना तब तक गलत नहीं होती, जब तक वह आपकी कमजोरी न बन जाए। लेकिन जब कोई भावना आपकी कमजोरी बन जाती है, तो वह आपको एक मोहरे की तरह इस्तेमाल होने योग्य बना देती है, जिससे आप धीरे-धीरे महत्वहीन हो जाते हैं।

ईमानदारी में बहुत शक्ति होती है, क्योंकि यह त्याग और समर्पण की भावना को मजबूत करती है। एक योद्धा के भीतर यह भावना बहुत प्रबल होती है, और यही उसे महान बनाती है। यह आपके देश के प्रति समर्पण की भावना को दर्शाता है। उदाहरण के लिए, विराट कोहली ने ईमानदारी (Loyalty) की एक मजबूत मिसाल पेश की है। ईमानदारी केवल दो व्यक्तियों के बीच के संबंध को ही नहीं दर्शाती, बल्कि यह एक निष्ठापूर्ण आचरण (faithful conduct) है।

एक व्यक्ति स्वयं के प्रति भी ईमानदार हो सकता हैं । इसका अर्थ है कि आप अपनी भावनाओं और योग्यताओं का सम्मान करेंगे और उन्हें एक निष्ठापूर्ण नियम मानकर उनका पालन करेंगे। आप अपने कर्तव्यों को समझकर उनका पालन करेंगे और स्वयं के साथ ईमानदार रहेंगे। इसका मतलब यह भी है कि आप अपने आत्म-सम्मान को कम नहीं करेंगे और अपनी भावनाओं का सम्मान करेंगे। अपने कार्य के प्रति आपका निष्ठापूर्ण आचरण ही आपके समर्पण (dedication) को दर्शाता है, और यही चीज़ आपके खेल या कार्य में दिखाई देती है।

क्रिकेट हर कोई खेलता है, लेकिन अंतर भावनाओं का होता है। कुछ लोग अपनी भावनाओं को सीमित रखते हैं, जबकि कुछ लोग अपनी भावनाओं में इतने गहराई से डूब जाते हैं कि वे अपने खेल को अपना जीवन मान लेते हैं। वे अपने खेल को इतना महत्व देते हैं कि वे उसे अपना कर्तव्य समझकर पूरी निष्ठा के साथ निभाते हैं। यही लॉयल्टी उन्हें सम्मान और महत्व प्रदान करती है, क्योंकि उनके निर्णय उनके विवेक और दिशा पर आधारित होते हैं।

विराट कोहली ने अपने खेल को अपना कर्तव्य मानकर उसे निभाया है। उन्होंने यह सिद्ध किया है कि त्याग और समर्पण में इतनी शक्ति होती है कि आप अपने लक्ष्य को प्राप्त कर सकते हैं। खेल में ईमानदारी का उतना ही महत्व है जितना कि वास्तविक जीवन में। यह बताती है कि आपका समर्पण और आपकी दिशा किस ओर है। जब आप अपने कार्य या खेल को पूरी निष्ठा से महत्व देते हैं, और आपका समर्पण प्रबल होता है, तो यही समर्पण एक दिन आपको उस क्षेत्र का महारथी बना देता है।

मुझे एक कठिन सच्चाई को स्वीकार करना पड़ा कि लोग मुझे उतना महत्व नहीं देते जितना मैं उन्हें देता हूँ। मैं उन सच्चे लोगों में से एक हूँ, जो बिना सोचे-समझे अपना समय, अपनी ऊर्जा, और यहाँ तक कि अपनी अंतिम कमाई तक दे देता हूँ। लेकिन मैंने यह अनुभव किया है कि जब आप बार-बार देते रहते हैं, तो लोग इसे अपना अधिकार समझने लगते हैं। वे यह भूल जाते हैं कि यह कितना दुर्लभ है और लगातार देने में कितनी ऊर्जा और त्याग लगता है। मैं किसी को चेतावनी नहीं देता, बल्कि बस पीछे हट सकता हूँ। क्योंकि एक बार जब आप

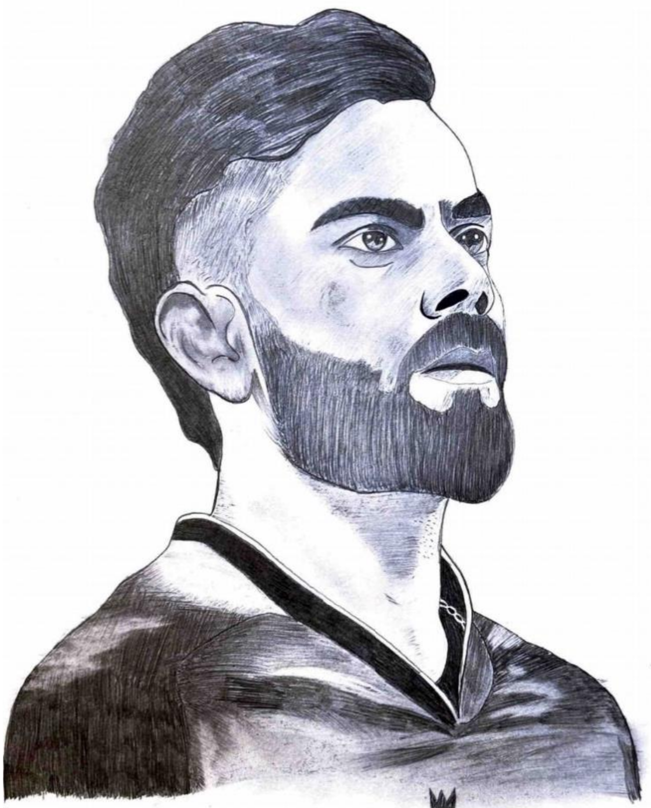
मुझे यह दिखा देते हैं कि आप मुझे उतना महत्व नहीं दे सकते जितना मैं आपको देता हूँ, तो आपको मेरा वही स्वरूप दोबारा कभी नहीं मिलेगा।

विश्वास कमाया जाता है, सम्मान दिया जाता है, और वफादारी दिखाई जाती है। यदि इनमें से किसी एक का भी उल्लंघन होता है, तो अंततः तीनों खो जाते हैं।

एक मजबूत रिश्ते में जवाब भी प्रेम होता है, विकास भी प्रेम होता है, और ईमानदारी भी प्रेम होती है। सच्ची समझदारी भी इसी प्रकार के संतुलन से आती है। जो व्यक्ति आपसे सच्चा प्रेम करता है, वह आपकी कमियों को समझता है और उन्हें सुधारने की कोशिश करता है। वह आपके विकास की संभावनाओं पर ध्यान देता है। जब आप गलतियाँ करते हैं, तो वह आपको सही मार्ग दिखाता है। जब आप अस्वस्थ आदतों में फँस जाते हैं, तो वह आपको चुनौती देता है।

लेकिन वह यह सब आपको नियंत्रित करने के लिए नहीं करता, बल्कि आपके साथ मिलकर आगे बढ़ने और आपको बेहतर बनाने के लिए करता हैं।

सफर में मिलने वाली ठोकरें मंजिल की
अहमियत बताती हैं,
क्योंकि सीखे हुए ज्ञान और बताए गए
ज्ञान में बहुत फर्क होता है।


Awadhesh T.

9.
नेतृत्व

जब नेतृत्व की बात होती है, तब एक और महान लीडर का उल्लेख करना आवश्यक हो जाता है। मेरे अनुसार, दुनिया की सबसे बड़ी लीडर एक मां होती है। वह हमें बचपन से ही उस समाज से बचाती है, जो हमें दबाने या कुचलने का प्रयास करता है। वही हमारी पहली गुरु होती है और हमारी प्रारंभिक शिक्षा का केंद्र भी। वह हमें गुण और अवगुण के बीच का अंतर समझाती है। यहां "मोह" का भाव "ममता" को दर्शाता है, जिसकी गहराई की कल्पना भी नहीं की जा सकती। शब्दों की सुंदरता आपको एक परंपरा सिखाती है, लेकिन यदि आपको प्रभाव डालना है, तो वह शब्दों की सटीकता और गंभीरता से आता है। यही भावना आपकी नेतृत्व को मजबूत बनाती है।

पद का महत्व तब कम हो जाता है, जब आपके उद्देश्य बड़े होते हैं। उद्देश्य ही आपको इतना महान बना देते हैं कि आपका महत्व उस पद से भी अधिक हो जाता है।

पत्थर कभी नहीं टूटता, यदि उसमें दरार न हो। इस विचार में उतनी ही शक्ति है, जितनी एकता में होती है।

यदि जंगल खामोश है, तो इसका अर्थ यह नहीं कि वह उसकी विशेषता है; बल्कि या तो वहां के लीडर का खौफ है, या वहां रहने वाले जीवों में इतना अनुशासन है कि वे उस शांति को बनाए रखते हैं। अपनी भावनाओं का सही समय, सही परिस्थिति और सही दिशा में उपयोग करना ही नेतृत्व है। आपकी कोई भी ताकत आपके लिए घातक बन सकती है, यदि उसकी दिशा और उद्देश्य सही न हों। यदि एकता सही दिशा में हो, तो वह सकारात्मक बदलाव लाती है, अन्यथा वही एकता पूरे जंगल को जलाकर राख भी कर सकती है।

व्यक्ति अक्सर अपनी परेशानियों के लिए स्वयं ही जिम्मेदार होता है। यह बात नेतृत्व पर भी लागू होती है। कई बार व्यक्ति स्वयं ही सामने वाले को इतना अधिकार दे देता है कि वह उसका शोषण करने लगे या अपनी आवश्यकता के अनुसार उस पर नियम थोपने लगे।

सम्राट बनाए जाते हैं, बनते नहीं। एक लीडर वह नहीं होता जो समूह के ऊपर हो, बल्कि वह उसका दिल होता है—जो महसूस करता है, मार्गदर्शन करता है और दूसरों के भीतर छिपी क्षमता को बाहर निकालने में मदद करता है। नेतृत्व में अधिक बोलने की नहीं, बल्कि बेहतर बोलने की आवश्यकता होती है। एक सच्चा लीडर ऐसे बोलता है कि लोग उसे सुनें, समझें और उसके साथ चलें। जीवन में कभी-कभी न बोलना भी एक शक्ति होती है। रुकना और महसूस करना आपको और अधिक गहराई प्रदान करता है तथा आपको भीतर से मजबूत बनाता है। एक लीडर वही है, जो सही समय पर सही कदम उठाए। शब्दों में वही प्रभाव आता है, जिसके पीछे सच्चाई, अनुभव और एक स्पष्ट सोच होती है। आपके शब्द तभी प्रभाव डालते हैं, जब वे सच्चे हों और सही समय पर कहे जाएं। चुनौतियां सबके सामने आती हैं—कुछ लोग उनका सामना करते हैं, जबकि कुछ लोग अपने भाग्य को कोसते रहते हैं। लेकिन कहा जाता है, "आवश्यकता ही आविष्कार की जननी है। " लोगों की आवश्यकताएं और मजबूरियां एक नए नायक को जन्म देती हैं, जो आपको चुनौतियों से लड़ना सिखाता है और आपको इतना सक्षम बनाता है कि आप स्वयं आने वाली चुनौतियों का सामना कर सकें।

यदि लीडर शारीरिक रूप से दुर्बल हो, तो वह न स्वयं को संभाल सकता है, न अपनी टीम को, और न ही अपने दायित्वों को। यदि उसका मन अस्थिर और निर्बल हो, तो वह अपनी ही चिंताओं से पराजित होता रहेगा। और यदि उसकी आत्मा कमजोर हो, तो वह अपने अनुयायियों का मार्गदर्शन कैसे कर पाएगा? यदि आप एक बेहतरीन टीम बनाना चाहते हैं, तो ऐसा माहौल बनाइए जहाँ कोई व्यक्ति बिना किसी डर के अपना हाथ उठाकर कह सके, "मैं असहमत हूँ," और उसे किसी प्रकार के नुकसान या नौकरी जाने का भय न हो। एक लीडर के रूप में, आपके पास हर दिन किसी की जिंदगी बदलने का एक अद्भुत अवसर

होता है। नेतृत्व कभी भी लोगों को तोड़ने के बारे में नहीं होती, बल्कि यह लोगों को उनका सबसे बेहतर रूप बनने में मदद करने के बारे में होती है।

लीडर बनने के लिए हमें किसी पद की आवश्यकता नहीं होती, हमें केवल लोगों की परवाह करनी होती है। लोग पद वाले लीडर से ज्यादा दिल वाले लीडर का अनुसरण करना पसंद करते हैं। हर व्यक्ति के पास एक कहानी होती है, फर्क केवल इतना होता है कि कौन-सी कहानी कब और कैसे सुनाई जाती है। एक सच्चा लीडर वही होता है, जिसके शब्दों में परिवर्तन लाने की क्षमता होती है, क्योंकि शब्दों का सही उपयोग ही नेतृत्व की नींव है। यह आवश्यक नहीं है कि शारीरिक या मानसिक पीड़ा होने पर ही आपके भीतर नेतृत्व विकसित हो। आपकी चुनौतियां आपके लक्ष्य पर निर्भर करती हैं—जितना बड़ा लक्ष्य होगा, उतनी ही बड़ी चुनौतियां भी होंगी। लक्ष्य प्राप्त करने के दो मार्ग होते हैं—एक सरल और दूसरा कठिन। सरल मार्ग आकर्षक लगता है, परंतु अक्सर आपको लक्ष्य से भटका देता है, जबकि कठिन मार्ग लंबा हो सकता है, लेकिन वही आपको आपके लक्ष्य तक अवश्य पहुंचाता है।

चुनौतियां हमेशा बदलती रहती हैं, लेकिन यदि आपका लक्ष्य दृढ़ है, तो हर चुनौती आपको कुछ नया सिखाकर ही जाती है, और यही एक सच्चे लीडर का उद्देश्य होना चाहिए।

दुनिया में हमेशा अच्छे लोग ही सताए जाते हैं—यह एक कठोर सत्य है, जिसे मैंने स्वयं अनुभव किया है। आपको कोई भी कार्य केवल इसलिए नहीं करना चाहिए कि सामने वाला खुश हो जाए, क्योंकि यह सोच भले ही अच्छी लगे, परंतु इसका परिणाम हमेशा आपके पक्ष में नहीं होता। ऐसा करके आप सामने वाले को अपने ऊपर हावी होने का अवसर दे देते हैं और उसे आपको नियंत्रित करने का मौका मिल जाता है। लोगों को अक्सर अच्छे लोगों से परेशानी होती है, और आपकी अति-भलाई धीरे-धीरे आपको दासत्व की ओर ले जा सकती है। इसलिए आवश्यक है कि आप खुद को अप्रत्याशित बनाए रखें, क्योंकि जब आप अप्रत्याशित होते हैं, तो लोग आपकी भावनाओं पर सवाल उठाने लगते हैं और सतर्क रहते हैं कि कहीं आप ऐसा कदम न उठा लें जिससे उन्हें नुकसान हो सकता है।

अपनी आवाज में इतना आत्मविश्वास लाएं कि सामने वाला चुप हो जाए, और अपनी दृष्टि में इतनी दृढ़ता लाएं कि वह आपके आत्मविश्वास को दर्शाए। जब लोग यह महसूस करेंगे कि आप केवल शांत ही नहीं, बल्कि खतरनाक भी हो सकते हैं, तभी वे आपका सम्मान करना शुरू करेंगे। यह आपकी पहचान और गरिमा को बचाने का तरीका है। यह दुनिया उतनी सरल और अच्छी नहीं है जितनी हम सोचते हैं; कई बार आपको अपनी उपस्थिति का प्रभाव दिखाना पड़ता है, भले ही आपको अपनी शक्ति का उपयोग न करना पड़े—सिर्फ उसका अस्तित्व ही पर्याप्त होता है। धारणा (perception) अक्सर वास्तविकता से अधिक शक्तिशाली होती है, क्योंकि यह दुनिया प्रभाव से चलती है, केवल सच्चाई से नहीं। यदि आप अत्यधिक अच्छे हैं, तो आपको कई जगहों पर असम्मान भी झेलना पड़ सकता है। अब आपके सामने दो रास्ते हैं—या तो आप समय को देखते हुए चुपचाप यह सब सहते रहें, या स्वयं को इतना सक्षम बना लें कि कोई भी आपको नियंत्रित न कर सके। यही सोच आपको आगे बढ़ाती है और आपको मजबूत बनाती है। इंसान नहीं बदलते, बल्कि उनके युद्ध का मैदान बदल जाता है। पहले युद्ध हथियारों से लड़े जाते थे, लेकिन आज वही काम शब्दों के माध्यम से किया जाता है। यदि आप इस खेल के नियम नहीं समझेंगे, तो आप हमेशा एक मोहरे की तरह इस्तेमाल होते रहेंगे। इसका अर्थ यह नहीं है कि आप अच्छाई छोड़ दें—बल्कि आपको अच्छा बनना है, लेकिन भोला नहीं; आपको चालाक बनना है, लेकिन क्रूर नहीं; आपको रणनीति सीखनी है, धोखाधड़ी नहीं।

आपको अपनी अच्छाई और अपनी ताकत के बीच संतुलन बनाना आना चाहिए। परिस्थितियों को समझकर अपनी अच्छाई को ढाल नहीं, बल्कि एक हथियार की तरह इस्तेमाल करना ही सच्ची समझदारी है। हमें अपनी शक्ति का विकास इसलिए करना चाहिए, ताकि हम दूसरों पर हावी होने के लिए नहीं, बल्कि अपने ऊपर किसी के प्रभुत्व को रोकने के लिए सक्षम बन सकें। यही शक्ति आपको स्वतंत्रता और आत्मविश्वास देती है।

अपने अंदर गहरी समझ विकसित कीजिए, जो आपको यह जानने में मदद करेगी कि क्या करना है, कब करना है, कहाँ करना है और कैसे करना है। यदि आपके अंदर नेतृत्व की भावना नहीं है, तो आपकी योग्यता का प्रभाव बहुत कम

रह जाता है। नेतृत्व को सीखने और समझने के लिए शतरंज (Chess) जैसे खेल से बेहतर कोई उदाहरण नहीं है, जो धैर्य, रणनीतिक सोच, फोकस, योजना बनाने और निर्णय लेने की क्षमता को विकसित करता है। शतरंज हर चाल पर सही निर्णय लेने की कला सिखाता है, और यही क्षमता आपको एक सच्चा लीडर बनाती है, जिसमें जोखिम का आकलन और रणनीतिक सोच दोनों शामिल होते हैं।

हम नेतृत्व की बात कर रहे हैं, विशेष रूप से एक कप्तान के रूप में टेस्ट क्रिकेट में, जहाँ शब्दों की सटीकता और विचारों की स्पष्टता अत्यंत महत्वपूर्ण होती है। नेतृत्व (Leadership) वह क्षमता है जिसमें व्यक्ति अपने सोच, व्यवहार और कौशल के माध्यम से दूसरों को प्रभावित करता है, मार्गदर्शन देता है और प्रेरित करता है, जिससे लोगों में प्रेरणा और समन्वय विकसित होता है। लीडरशिप के विभिन्न प्रकार होते हैं, जैसे—सत्तावादी, लोकतांत्रिक, स्वतंत्र, प्रभावशाली, परिवर्तनकारी और सेवक नेतृत्व। एक सच्चा लीडर वह होता है जो स्वयं को अनुशासन में रखना जानता है, जबकि अनुयायी वह होता है जिसे नियमों में मजबूर किया जाता है। हर व्यक्ति में लीडर बनने की क्षमता नहीं होती, जैसे हर जंगल में शेर नहीं होता। यह एक राजसी ताज के समान है, जो केवल योग्य और सक्षम व्यक्ति को ही मिलता है।

दुनिया में मिलने वाले पद, सम्मान और पहचान आपकी नेतृत्व क्षमता, आत्मविश्वास और व्यक्तित्व की मजबूती पर निर्भर करते हैं। यदि आपके भीतर आत्मविश्वास नहीं है, तो आपके शब्दों का प्रभाव समाप्त हो जाता है। सफलता प्राप्त करने के लिए संघर्ष, त्याग और मेहनत आवश्यक हैं, क्योंकि दर्द ही उपलब्धि का मार्ग बनता है। एक सच्चे लीडर को अपने क्रोध, भावनाओं और इच्छाओं पर नियंत्रण रखना आना चाहिए, क्योंकि यही उसकी सबसे बड़ी परीक्षा होती है।

एक लीडर को स्वयं को नेतृत्व देना आना चाहिए, क्योंकि जब उसके अंदर निराशा और हताशा चरम पर होती है, तब स्वयं को संभालना ही सच्ची लीडरशिप है। नेतृत्व केवल बड़े पदों या बड़ी कंपनियों तक सीमित नहीं है, बल्कि यह एक मानसिकता है जो हर स्तर पर कार्य करती है। लोग अक्सर कहते

हैं कि कर्म का फल मिलता है, लेकिन वास्तव में बुद्धि और समझ का भी उतना ही महत्व होता है। अच्छे और दयालु लोग कई बार अपनी ही अच्छाई के कारण कमजोर समझे जाते हैं और लोग उनका शोषण करने लगते हैं। धीरे-धीरे यह स्थिति शोषण में बदल जाती है और लोग किसी मसीहा का इंतजार करने लगते हैं। लेकिन नेतृत्व सिखाता है कि करुणा का अर्थ मूर्खता नहीं होता। दया करना अच्छा है, परंतु इतनी नहीं कि आप स्वयं को ही हानि पहुँचा दें। यदि आप हमेशा दूसरों की भावनाओं को अपनी भावनाओं से ऊपर रखते हैं, तो आपकी नेतृत्व क्षमता कमजोर हो जाती है। इसलिए अपनी अच्छाई को समझदारी के साथ उपयोग करना चाहिए। आपकी अच्छाई एक अमूल्य खजाना है, लेकिन इसे हर किसी पर व्यर्थ नहीं करना चाहिए। इसका अर्थ यह बिल्कुल नहीं है कि आप बुरे बन जाएँ, बल्कि इसका अर्थ यह है कि आप संतुलन, समझ और रणनीति के साथ अपनी अच्छाई का प्रयोग करें। एक सच्चा लीडर वही होता है जो अच्छाई और शक्ति के बीच सही संतुलन बनाकर आगे बढ़ता है और अपने साथ-साथ दूसरों को भी सही दिशा में ले जाता है।

अगर मैं धैर्यपूर्वक खड़ा हूं, तो इसका मतलब
यह नहीं कि मैं लड़ना नहीं जानता।
मेरी दहाड़ उस दिन गूंजेगी, जब जवाब
मेरे शब्द नहीं, मेरा हुनर देगा।

Awadhesh P.

10.
बुद्धिमत्ता

बुद्धिमत्ता केवल ज्ञान तक सीमित नहीं होती, बल्कि यह व्यक्ति के आत्मसम्मान का अभिन्न हिस्सा बन जाती है। स्वयं में परिवर्तन ही इसे प्राप्त करने का वास्तविक मार्ग है। जब व्यक्ति ज्ञान, अनुभव, सहज बुद्धि और अंतरदृष्टि का संतुलित उपयोग करते हुए सोचता और कार्य करता है, तभी वह सच्चे अर्थों में बुद्धिमत्ता को धारण करता है। बुद्धि आपकी निर्णय लेने की क्षमता को परिष्कृत करती है, जिससे आप भावनाओं और दीर्घकालिक परिणामों के बीच संतुलन स्थापित कर पाते हैं। राक्षस पैदा नहीं होते, उन्हें बनाया जाता है। जब किसी व्यक्ति को उसकी सीमाओं तक धकेल दिया जाता है और वह अपनी सहनशक्ति से अधिक पीड़ा झेलता है, तब उसके भीतर कुछ अंधकारमय और विकृत जन्म लेता है, जो न केवल दर्द देना चाहता है, बल्कि उसे सहना भी चाहता है। हम सभी केवल एक बुरे दिन की दूरी पर हैं, अपने असली स्वरूप में बदल जाने से।

जीवन का सबसे बड़ा मज़ाक यह है कि वह हमें यह विश्वास दिलाता है कि सब कुछ हमारे नियंत्रण में है। जीवन में कोई तय स्क्रिप्ट नहीं होती—इसे उसी रूप में स्वीकार करो और आगे बढ़ो। कष्ट ही शिखर तक पहुँचने का मार्ग है, और दर्द ही परिवर्तन का माध्यम है। यह दर्द देगा, लेकिन अंततः यह पूरी तरह सार्थक होगा। दर्द पर मुस्कुराओ, उसे अपनाओ, और फिर कोई भी तुम्हें तोड़ नहीं पाएगी। तुम यह देखकर हैरान रह जाओगे कि तुम क्या-क्या करने में सक्षम हो। दर्द ही भाग्य का द्वारपाल है। दर्द तुमसे केवल एक सवाल पूछता है:

क्या तुम सच में अपने लक्ष्यों को पाना चाहते हो, या तुम केवल बातें करने वाले हो? यदि तुम वास्तव में गहन समझ और व्यक्तिगत विकास चाहते हो, तो तुम्हें अपनी सीमाओं से बाहर निकलना होगा—चाहे इसके लिए तुम्हें स्थान

बदलना पड़े या यात्रा करनी पड़े। जितना दूर जाओगे, उतना ही अधिक सीखोगे और पाओगे।

दुनिया सबके लिए एक समान है। इसका अर्थ बाहरी परिस्थितियों से नहीं, बल्कि हमारी आंतरिक दुनिया से है, जो विचारों से घिरी होती है। इसी दुनिया में लोग कभी परेशान होते हैं, कभी खुश रहते हैं और समय के साथ अपने विचारों को बदलते भी रहते हैं। हर व्यक्ति का अनुभव अलग होता है, क्योंकि हर कोई अपने व्यक्तित्व के चश्मे से दुनिया को देखता है। व्यक्तित्व के आधार पर ही पहचान मिलती है, और लोग परिस्थितियों के अनुसार आपकी क्षमता का आकलन करते हैं। इसी आकलन के पैमाने को बुद्धि कहा जाता है।

लोगों का मानना है कि यदि आप परिस्थितियों के अनुसार स्वयं को ढाल लेते हैं और उन पर विजय प्राप्त कर लेते हैं, तो आपमें बुद्धिमत्ता का गुण है। अपनी गलतियों से सीखना ही असली बुद्धिमानी है। मुश्किल से मुश्किल कार्यों को सरलता से करना ही वह क्षमता है, जो आपको सफलता तक ले जाती है। बुद्धि इंसान को जीत दिलाती है, जबकि मूर्ख व्यक्ति उसे अपनी ही हार का कारण बना लेता है। लोग कहते हैं कि अकेले रहना बुद्धिमान लोगों की निशानी है, लेकिन इसका अर्थ यह नहीं कि आप लोगों से दूरी बना लें। इसका वास्तविक मतलब है उन विचारों से दूर रहना, जो आपके भीतर केवल नकारात्मकता को बढ़ाते हैं।

बुद्धिमत्ता वह गहन क्षमता है, जिसके माध्यम से व्यक्ति ज्ञान, अनुभव और गहरी समझ को सही निर्णय, अंतर्दृष्टि और सहानुभूति के साथ जीवन की जटिलताओं में लागू करता है। इसका उद्देश्य केवल तथ्यों को एकत्र करना नहीं, बल्कि संतुलित और सार्थक जीवन जीना होता है।

जब आप परिस्थितियों को समझकर उनके अनुसार कार्य करते हैं, जो आपकी कार्यकुशलता को बढ़ाता है, तभी आपको बुद्धिमान व्यक्ति कहा जाता है। हर व्यक्ति अपने अनुभवों के आधार पर बुद्धिमत्ता की परिभाषा देता है, लेकिन यह आवश्यक नहीं कि हर परिभाषा सही ही हो। यह समय और परिस्थितियों के अनुसार बदलती रहती है, और ऐसा होना भी जरूरी है, क्योंकि केवल एक ही विचार के साथ चलना उचित नहीं होता। शांत रहना बुद्धिमान

व्यक्ति की एक पहचान हो सकती है, लेकिन यही पूर्ण सत्य नहीं है। समय और परिस्थितियों के अनुसार अपने व्यवहार को बदलना भी उतना ही आवश्यक है। कई बार स्थिति की मांग होती है कि आप उचित समय पर प्रतिक्रिया दें, और यह भी बुद्धिमत्ता का ही हिस्सा है।

बुद्धिमान व्यक्ति परिस्थितियों और आवश्यकताओं को समझता है तथा अपनी ताकत का उपयोग सही समय पर करता है, जिससे उसकी योग्यता और अधिक निखरती है। जब आप किसी नए क्षेत्र में होते हैं, तो शुरुआत में उसका पैटर्न समझ में नहीं आता, लेकिन धीरे-धीरे आप उसे समझने लगते हैं। यही प्रक्रिया आपके भीतर समझदारी और बुद्धि के विकास को दर्शाती है। अपनी गलतियों को पहचानना और उन पर सही कार्य करना ही सच्ची बुद्धिमानी है। कई बार आपको अपनी ताकत का प्रदर्शन भी करना पड़ता है, जो बुद्धिमत्ता का ही एक रूप है। अक्सर ऐसा होता है कि व्यक्ति योग्य होने के बावजूद भय के कारण निर्णय नहीं ले पाता, और यही उसकी हार का कारण बनता है। कई बार व्यक्ति नियमों को जानता तो है, लेकिन उनका सही उपयोग नहीं कर पाता। न तो हमेशा सत्य बोलना उचित है और न ही असत्य। बुद्धिमान व्यक्ति वही है जो इन दोनों का संतुलित रूप से उपयोग करता है, लेकिन इसमें स्वार्थ की प्रधानता नहीं होनी चाहिए। अन्यथा, वह केवल दूसरों की भावनाओं का उपयोग करने लगेगा। यह बातें विरोधाभासी लग सकती हैं, लेकिन इन्हें समय के अनुसार सही तरीके से उपयोग करना ही वास्तविक योग्यता है।

बुद्धिमान व्यक्ति अपनी कमजोरियों को भी अपनी रणनीति का हिस्सा बना लेता है। वह अपनी सीमाओं को समझकर उन्हें अपनी ताकत में बदल देता है। यह एक प्रकार का मायाजाल होता है, लेकिन यही उसे कठिन परिस्थितियों से बाहर निकालता है। जो दूसरों के लिए केवल एक विचार होता है, उसे वह अपनी बुद्धिमत्ता से वास्तविकता में बदल देता है। ताकत का सही स्थान पर उपयोग करना भी बड़ी बुद्धिमानी है। बुद्धिमान व्यक्ति समय और परिस्थितियों को महत्व देता है, क्योंकि समय ही व्यक्ति को अवसर और शक्ति प्रदान करता है।

आपकी ताकत केवल भय का प्रतीक नहीं होती, बल्कि यह विश्वास का भी संकेत होती है। बुद्धिमान व्यक्ति अपनी कमजोरियों को भी एक हथियार की तरह उपयोग करता है, और यही उसकी वास्तविक योग्यता होती है। कोई व्यक्ति

कमजोर है, यह तब पता चलता है जब वह हारता है, लेकिन लोग ऐसा मानते हैं, यह आवश्यक नहीं है। क्योंकि बुद्धि के बल पर परिस्थितियों को बदला जा सकता है। एक कमजोर व्यक्ति भी अपनी बुद्धि के बल पर एक योग्य व्यक्ति को परास्त कर सकता है। बुद्धिमान व्यक्ति कई बार अच्छे लोगों का उपयोग केवल साधन के रूप में करते हैं—यही उनकी चतुराई होती है। जब कोई व्यक्ति उनके काम का नहीं रहता, तो उसे अलग कर दिया जाता है।

क्रिकेट के क्षेत्र में भी बुद्धिमत्ता की आवश्यकता होती है, जो आपको नई सीख देती है। कई बार आपकी हार में भी जीत छिपी होती है, जो आगे चलकर आपके ऐतिहासिक पलटवार का कारण बनती है। बड़े मैच जीतने के लिए आप अपनी रणनीति में बदलाव करते हैं। यह बदलाव कभी-कभी उस समय हार का कारण बन सकता है, लेकिन भविष्य में यही बदलाव आपको जीत की ओर ले जाता है।

बुद्धिमान व्यक्ति केवल वर्तमान की जीत और हार के पीछे नहीं भागता, बल्कि वह उन बदलावों और अपनी क्षमताओं पर ध्यान केंद्रित करता है जो उसे भविष्य में भी सफलता दिला सकते हैं।

क्रिकेट भी समय के साथ निरंतर बदलता रहता है। यह अनिश्चितताओं का खेल है। एक पल ऐसा लगता है कि आप मजबूत स्थिति में हैं, लेकिन अगले ही पल आपकी स्थिति बदल सकती है और आप सामान्य स्कोर भी नहीं बना पाते। इसमें गलती हमेशा आपकी योग्यता या कौशल की नहीं होती, बल्कि कई बार परिस्थितियां भी इसका कारण होती हैं , या तो आपके विरोधी आपसे अधिक योग्य होते हैं और अपनी क्षमता का सही समय पर उपयोग कर रहे होते हैं। समय आपके विपरीत हो सकता है, और आपने उसके अनुसार बदलाव नहीं किया होता। हो सकता है कि आप वातावरण की अनुकूलता को समझ नहीं पाए या आपने परिस्थितियों को हल्के में लिया—जो आपकी हार का कारण बना।

विराट कोहली ने टेस्ट क्रिकेट में कई महत्वपूर्ण बदलाव लाए हैं। कई बार आप परिस्थितियों के अनुसार ऐसे निर्णय लेते हैं, जिनसे लोग अनजान होते हैं—यही आपकी बुद्धिमत्ता की पहचान है। कई बार आपने स्वयं को कमजोर दिखाया, लेकिन सही समय आने पर खेल की दिशा बदल दी। यही आपकी

समझदारी है, जो आपको एक बुद्धिमान खिलाड़ी की श्रेणी में रखती है। रणनीति के माध्यम से अपनी टीम में सामंजस्य स्थापित करके ऐसा चक्रव्यूह तैयार करना, जो सामने वाले को परास्त कर दे, यही वास्तविक बुद्धिमत्ता कहलाती है।

विराट कोहली ने टीम इंडिया में अनेक महत्वपूर्ण बदलाव किए, जो उनकी बुद्धिमत्ता को दर्शाते हैं। बुद्धिमत्ता का अर्थ केवल शिक्षा या बड़ी डिग्री होना नहीं है, बल्कि यह इस बात पर निर्भर करता है कि आप परिस्थितियों का सामना कैसे करते हैं। आपके अंदर आए हुए बदलाव लोगों के लिए चिंता का कारण बन सकते हैं, लेकिन लोग यह नहीं समझते कि हर समय एक ही रूप में बने रहना आपको कमजोर बना सकता है।

लोग आपके व्यवहार को समझकर उसका उपयोग अपने हित में करने लगते हैं, क्योंकि उन्हें यह पता होता है कि आप किस परिस्थिति में कैसे प्रतिक्रिया देंगे। ऐसे में आपके पास दो विकल्प होते हैं—या तो आप अपने व्यवहार में समय के साथ बदलाव लाते रहें, या फिर अपने अंदर इतनी शक्ति विकसित करें कि लोग आपकी सीमाओं को समझ सकें। कई बार लोग आपके फैसलों से खुश होंगे, तो कई बार नाराज भी होंगे। लोग आपके कार्यों के आधार पर ही आपसे अपेक्षाएं रखते हैं। आप परिस्थितियों को संभाल पाते हैं क्योंकि आप अपनी बुद्धिमत्ता का सही उपयोग करते हैं। बुद्धिमत्ता का अर्थ हर बात की सफाई देना नहीं होता, बल्कि कई बार आपके शब्दों में इतनी शक्ति होनी चाहिए कि आप कम शब्दों में अपनी बात स्पष्ट रूप से कह सकें।

कई बार आपको वहां झुकना पड़ता है, जहां आपका अहंकार इसकी अनुमति नहीं देता। लेकिन यही समय के अनुसार सही बदलाव होता है, और यही बड़े परिवर्तन की शुरुआत बनता है। लोग आपका सम्मान करते हैं, इसका अर्थ यह नहीं है कि वे हर बार उसे दिखाएं। सम्मान व्यक्ति के दिल में होता है। कई बार यह उनकी आंखों और शारीरिक हाव-भाव में भी झलकता है, और हमें इस भावना को समझना और उसका सम्मान करना चाहिए।

जहां शब्द कम और समझ ज्यादा होती है
वही बुद्धिमता की शुरुआत होती है

Awadhesh

11.
समझदारी

"समझदारी '' भले ही एक छोटा शब्द है, लेकिन इसमें भविष्य निर्माण करने की अपार क्षमता होती है।

अंडरस्टैंडिंग रिश्तों को मजबूती प्रदान करती है, क्योंकि इसमें आपको दूसरे व्यक्ति की भावनाओं को भी महत्व देना पड़ता है। आप उन जरूरतों को समझते हैं, जो रिश्ते के लिए आवश्यक होती हैं। इससे कहीं न कहीं अहंकार कम हो जाता है। क्योंकि जब अहंकार हावी होता है, तब व्यक्ति केवल अपनी बातों और भावनाओं को ही महत्व देता है। मैं यह बातें करके आपको केवल रिश्तों या प्रेम-प्रसंग का महत्व नहीं समझा रहा हूँ। अक्सर लोग रिश्तों की बातों को सिर्फ प्रेम से जोड़कर देखते हैं, लेकिन मेरा आशय उससे कहीं व्यापक है। मैं उन सभी गतिविधियों की बात कर रहा हूँ, जो हमें सामाजिक बनाती हैं।

जब आप खुद को समाज से अलग करने का प्रयास करते हैं, तब इसके पीछे दो कारण हो सकते हैं। या तो समाज की कुछ बातें ऐसी होती हैं, जो आपको आगे बढ़ने नहीं देतीं—और यह आप तभी समझते हैं, जब आपने उनसे कुछ सीखा होता है। या फिर आप उन चुनौतियों का सामना नहीं कर पा रहे होते, जो समाज आपके सामने ला रहा है। इस स्थिति में आप परिस्थितियों के साथ संतुलन नहीं बना पाते, जिसका अर्थ है कि आप अभी उस सीख को पूरी तरह समझ नहीं पाए हैं।

समझदारी केवल आपकी भावनाओं को महत्व नहीं देती, बल्कि यह समय और परिस्थितियों के अनुसार एक ऐसी समझ विकसित करती है, जो आपको दूरदृष्टि प्रदान करती है। क्योंकि हर समय और परिस्थिति की अपनी अलग मांग होती है। सामान्य परिस्थितियों में हो सकता है कि इसकी आवश्यकता कम हो, लेकिन जब आप एक लीडर की तरह कार्य करते हैं, तब आपकी भावनाएं केवल

वर्तमान तक सीमित नहीं रहतीं। आपको आने वाली चुनौतियों को ध्यान में रखते हुए एक गहरी समझ विकसित करनी होती है, जो आपकी लीडरशिप को बनाए रखे।

समझदारी को भी विजय और पराजय की परिस्थितियों से गुजरना पड़ता है। जब आप सफल होते हैं, तब आपको समझदारी का टैग दिया जाता है, और जब आप असफल होते हैं, तब लोग कहते हैं कि आपने अपनी भावनाओं और योग्यताओं को समय से अधिक महत्व दिया। दूसरे शब्दों में, लोग यह भी कहते हैं कि आपने अपनी बुद्धि का अधिक उपयोग किया, जो आपकी असफलता का कारण बना। तो क्या हमें आने वाली चुनौतियों का आकलन नहीं करना चाहिए? मैं इस सोच को महत्व नहीं देता, क्योंकि यह प्रगति के मार्ग में सबसे बड़ी बाधा बन सकती है।

जब आपके अंदर समझदारी नहीं होती, तब आप स्वयं ही नई-नई चुनौतियां उत्पन्न कर लेते हैं, जो समय के साथ बढ़ती जाती हैं। आपकी एक गलती आपके उस स्वर्णिम भविष्य को नष्ट कर सकती है, जिसका आपने सपना देखा था। व्यक्ति अपने ही विचारों में इतना उलझ जाता है कि वह यह समझ नहीं पाता कि किन विचारों को कितना महत्व देना चाहिए।

इसी को हम "विवेक" कहते हैं। आपके विचार और निर्णय लेने की क्षमता इस गुण का विकास करते हैं। विजडम (बुद्धिमत्ता) और समझदारी एक ही सिक्के के दो पहलू हैं। एक के बिना दूसरे का अस्तित्व हो सकता है, लेकिन वह स्थायी नहीं होता। ऐसे में उनकी वास्तविक कीमत भी कम हो जाती है।

समझदारी का एक और महत्वपूर्ण पहलू यह है कि आपके पास उन विचारों की गंभीरता होनी चाहिए, जिन्हें आप लागू करना चाहते हैं क्योंकि असफल होने के बाद, आपके इन शब्दों का कोई महत्व नहीं रह जाता कि "मुझे इस स्थिति का पहले से अनुमान था।"

जब आप केवल शब्दों के प्रभाव में फंस जाते हैं, तब कुछ शब्द आपके अंदर गंभीरता लाते हैं, जबकि कुछ शब्द आपको इतना कमजोर बना देते हैं कि कोई भी व्यक्ति आपको अपने अनुसार प्रभावित कर सकता है। इसमें न तो शब्दों की

गलती होती है और न ही व्यक्तियों की, बल्कि आप उन बातों को समझ नहीं पाते, जो आपकी कमजोरी को उजागर कर रही होती हैं।

जब आप जल्दी क्रोधित हो जाते हैं, या उस समय शांत रहते हैं जब जवाब देना आवश्यक होता है, तो यह दर्शाता है कि आपके अंदर चुनौतियों को संभालने की कुशलता की कमी है। परिस्थिति के अनुसार स्वयं को ढालना ही सबसे बड़ी कुशलता है, क्योंकि यही आपको ऐसी योग्यता प्रदान करती है, जिससे आप परिस्थितियों को अपने अनुसार मोड़ सकते हैं। ये बातें हर क्षेत्र में लागू होती हैं। हो सकता है कि वर्तमान में आप किसी उच्च पद पर न हों, लेकिन यदि आपके अंदर परिस्थितियों को संभालने और सही निर्णय लेने की क्षमता है, तो आप निश्चित रूप से प्रगति करेंगे। यह क्षमता इतनी प्रभावशाली होती है कि यह न तो केवल शक्ति को महत्व देती है और न ही उच्च पद को।

यदि हम इसकी परिभाषा सरल शब्दों में समझें, तो समझदारी का अर्थ है—किसी व्यक्ति, स्थिति या विषय को गहराई से समझना, उसका बोध करना और उसकी सही जानकारी प्राप्त करना। जब आप किसी क्षेत्र में प्रवेश करते हैं, तब आपको केवल वही बातें बताई जाती हैं, जो सीमित जानकारी प्रदान करती हैं। लेकिन अपने अनुभव और अभ्यास के बल पर आप उन जानकारियों को समझते और उजागर करते हैं, जो आपको पहले नहीं बताई गई थीं। यदि आपका शिक्षा तंत्र आपके अंदर समझदारी का विकास नहीं कर पा रहा है, तो वह केवल किताबों तक ही सीमित रह जाता है। ऐसी शिक्षा आपको डिग्री तो दे सकती है, लेकिन वह आपके सोचने की क्षमता को सीमित भी कर सकती है।

शिक्षा का उद्देश्य केवल डिग्री प्राप्त करना नहीं है, बल्कि समझ और विवेक का विकास करना है। शिक्षा में इतनी शक्ति होती है कि वह समाज में क्रांति ला सकती है। लेकिन आज शिक्षा के क्षेत्र में समझदारी की कमी स्पष्ट रूप से देखी जा सकती है। मैं शिक्षा की बात इसलिए कर रहा हूँ, क्योंकि एजुकेशन दुनिया का सबसे बड़ा हथियार है। मेरा उद्देश्य यह कहना नहीं है कि मैं किसी प्रकार की राजनीति कर रहा हूँ, और न ही मैं केवल वर्तमान शिक्षा प्रणाली को देखकर यह बातें कह रहा हूँ, बल्कि मैं शिक्षा के मूल उद्देश्य को समझाने की कोशिश कर रहा हूँ।

क्रिकेट के क्षेत्र में भी समझदारी की बहुत आवश्यकता होती है, क्योंकि इसमें समय और परिस्थितियों को समझना बेहद जरूरी होता है। क्रिकेट में जितना महत्व एक अच्छे खिलाड़ी का होता है, उतना ही पिच का भी प्रभाव पड़ता है। यह एक ऐसा महत्वपूर्ण पहलू है, जिसे आप तभी समझ पाते हैं जब आप इस खेल का हिस्सा बनते हैं। कुछ कठिनाइयों के बारे में आपको तभी पता चलता है, जब आप इस क्षेत्र को गहराई से समझते हैं। आप इन्हें अनदेखा नहीं कर सकते, क्योंकि यही छोटी-छोटी बातें आपकी असफलता का कारण बन सकती हैं। कुछ पिचें आपके खेल को आसान बनाती हैं, तो कुछ उसे कठिन बना देती हैं। पिच का पूर्ण निरीक्षण कर पाना संभव नहीं होता, लेकिन इसके बारे में जानकारी एकत्र करना आवश्यक होता है। इसमें आपका अनुभव और समझदारी महत्वपूर्ण भूमिका निभाते हैं।

क्रिकेट में समझदारी एक अहम भूमिका निभाती है, क्योंकि यही आपको आपके लक्ष्य के प्रति गंभीर बनाती है। यह किसी भी बल्लेबाज या गेंदबाज के लिए पहली चुनौती होती है। इसलिए मैदान (ग्राउंड) का महत्व भी उतना ही होता है। आपको अपने खेल से जुड़ी हर उस गतिविधि पर ध्यान देना होगा, जो आपके प्रदर्शन को प्रभावित करती है। यह गुण तब विकसित होता है, जब आपके अंदर आत्म-जागरूकता होती है।

आत्म-जागरूकता (Self-awareness) का अर्थ है—अपने विचारों, भावनाओं, ताकत, कमजोरियों और व्यवहार को समझने की क्षमता। कई बार आप समस्या का समाधान जानते हैं, लेकिन न तो निर्णय ले पाते हैं और न ही उसे लागू कर पाते हैं; आप केवल अपने विचार व्यक्त कर पाते हैं। जब आप अपने क्षेत्र को गहराई से समझने लगते हैं, तब आपको कई ऐसी बातें पता चलती हैं जो सही नहीं होतीं। जब आप उनका विरोध करते हैं, तब आपको रोका भी जा सकता है। इसके पीछे कई प्रकार की सीमाएं हो सकती हैं।

समझदारी आपको यह क्षमता प्रदान करती है कि आप उस समय भी सही निर्णय ले सकें, जब अन्य लोग अपनी समझ खो देते हैं और परिस्थितियों से भागने लगते हैं।

विराट कोहली ने भारतीय टेस्ट क्रिकेट टीम में क्रांतिकारी बदलाव किए और टेस्ट क्रिकेट को एक नई दिशा दी। आप किसी भी क्षेत्र में बदलाव ला सकते हैं, यदि आप उसे गहराई से समझते हैं। बिना जानकारी के आप बदलाव के बारे में सोच तो सकते हैं, लेकिन उसे प्रभावी रूप से लागू नहीं कर सकते। शुरुआत में आपको लग सकता है कि आप सफल हो रहे हैं, लेकिन ऐसी सफलता अक्सर क्षणिक होती है।

विराट कोहली ने केवल टेस्ट क्रिकेट को ही नहीं बदला, बल्कि उन्होंने ऐसे महत्वपूर्ण निर्णय भी लिए, जो समय और परिस्थितियों के अनुसार आवश्यक थे। लगातार बदलाव करते हुए कई बार ऐसे फैसले भी लेने पड़ते हैं, जो लोगों के लिए आश्चर्यजनक होते हैं। लेकिन यही फैसले आपको मजबूत बनाते हैं। जब यही निर्णय आपको सफलता दिलाते हैं, तब लोग उनका समर्थन करने लगते हैं। आपको न तो किसी के समर्थन की आवश्यकता होती है और न ही उन विचारों की, जो केवल शब्दों तक सीमित होते हैं। वास्तविक बदलाव आपकी समझदारी से आता है। कई बार यह बदलाव केवल विचारों में नहीं, बल्कि लोगों के साथ आपके व्यवहार में भी दिखाई देता है।

विराट कोहली ने टेस्ट क्रिकेट में उन बातों पर ध्यान दिया, जो समय की मांग थीं। उन्होंने बदलाव किए और ऐसे विचार अपनाए, जो विरोधियों के लिए एक सबक बन गए। हमारी सोच में भी बदलाव आया, जिसने हमें विदेशी जमीन पर जीत दिलाने में मदद की। हमने एक ऐसी रणनीति विकसित की, जिसमें हर परिस्थिति के अनुसार प्रतिक्रिया देने की क्षमता शामिल थी। आत्मसम्मान से जुड़ी हर बात का जवाब देना और टीम के हित में निर्णय लेना—यही वह बदलाव थे, जिन्होंने टीम को प्रेरित किया और उसे मजबूत बनाया। हर कहानी के पीछे एक संदेश होता है, और समझदार व्यक्ति उस संदेश को पहचानते हैं। वही संदेश उनके लिए सीख बन जाता है।

मैंने कमजोरी का बोझ उठाना छोड़ दिया क्योंकि
मेरे पैरों की चालों में अब आगे बढ़ने की आहट है

VIRAT
18

12.
अवलोकन

अवलोकन (Observation) वह प्रक्रिया है, जिसमें किसी चीज़ को ध्यानपूर्वक देखना, समझना और उस पर नज़र रखना शामिल होता है, ताकि उससे जानकारी प्राप्त की जा सके। वे महान शब्द, जो शक्ति को भी शक्तिहीन बना सकते हैं, यह बताते हैं कि व्यक्ति अपनी सीमाओं का निर्माण स्वयं करता है। ऑब्ज़र्वेशन (अवलोकन) इन सीमाओं को बढ़ाने का एक महत्वपूर्ण माध्यम है।

अवलोकन आपको ऐसी योग्यताएँ प्रदान करता है, जिससे आप दूसरों की कमजोरियों को पहचान पाते हैं, और वही आपके लिए ताकत बन जाती हैं। जब आपकी अवलोकन पावर मजबूत हो जाती है, तब आपकी बातों का महत्व भी बढ़ जाता है। लोग आपकी बातों को पहले से अधिक महत्व देने लगते हैं, क्योंकि उनमें गहराई होती है। वे केवल शब्द नहीं होते, बल्कि उनमें परिस्थितियों से लड़ने की क्षमता होती है।

अवलोकन आपके अंदर उन गुणों का विकास करता है, जो व्यक्ति को समझने में आपकी मदद करते हैं। जब आप किसी व्यक्ति को सही ढंग से समझ लेते हैं, तब आप उसके व्यवहार का अनुमान लगा सकते हैं और उसी के अनुसार अपने निर्णय ले सकते हैं। व्यक्ति परिस्थितियों को समझने लगता है, बजाय उनमें बह जाने के। यही संतुलन उसे मजबूत बनाता है। अवलोकन समझदारी से उत्पन्न होती है। दुनिया उन्हीं लोगों को महत्व देती है, जो हर स्थिति में संतुलन बनाए रखते हैं।

अवलोकन एक लीडर की वह क्षमता है, जो उसे अपनी लीडरशिप बनाए रखने में सहायता करती है क्योंकि जब आप गतिविधियों को सही ढंग से ऑब्ज़र्व

नहीं कर पाते, तब आप आने वाले बदलावों के अनुसार स्वयं को तैयार नहीं कर पाते। यदि आपके अंदर ऑब्ज़र्व करने की कला विकसित हो जाए, तो आप ऐसे महत्वपूर्ण निर्णय ले सकते हैं, जो आपको कठिन परिस्थितियों से बाहर निकालते हैं।

कई बार ऐसा होता है कि लोग आप पर हावी हो जाते हैं, लेकिन यदि आपने उनकी कमजोरियों को पहले ही ऑब्ज़र्व किया हो, तो समय आने पर परिस्थितियाँ बदल सकती हैं। जब हमारे कार्यों में अवलोकन की कमी होती है, तब यह जरूरी नहीं कि हमें असफलता ही मिले। लेकिन जब आप किसी कार्य को गहराई से ऑब्ज़र्व करके करते हैं, तो उसके बेहतर परिणाम मिलने की संभावना बढ़ जाती है। बेहतर परिस्थितियों में कोई भी सफलता प्राप्त कर सकता है, लेकिन जब आप ऑब्ज़र्व करना सीख जाते हैं, तब आप कठिन परिस्थितियों को भी अपने पक्ष में मोड़ सकते हैं। सच बोलना और आवश्यक होने पर झूठ बोलना—यह समझ तभी विकसित होती है, जब आपको परिस्थितियों की गहरी जानकारी होती है। समय के साथ आपको अपने नियमों में बदलाव करना पड़ता है, जो लोगों के लिए आश्चर्यजनक हो सकता है। यही अवलोकन की वास्तविक शक्ति है।

जंगल का राजा बनने के लिए शेर को किसी राज्याभिषेक की आवश्यकता नहीं होती; वह अपनी शक्ति और क्षमता के बल पर राजा बनता है। उसे यह पता होता है कि उसका शिकार अपने बचाव में कौन-कौन से कदम उठा सकता है। यही उसकी ऑब्ज़र्वेशन पावर है, जो उसकी सबसे बड़ी ताकत बनती है। जब आप वर्तमान परिस्थितियों को ध्यानपूर्वक ऑब्ज़र्व करने लगते हैं, तब आप आने वाली परिस्थितियों को भी नियंत्रित करने की क्षमता विकसित कर लेते हैं। ऐसे लोग ही स्थितियों को अपने अनुसार बदल पाते हैं, क्योंकि उन्हें पता होता है कि सामने वाले को कौन-सी बातें प्रभावित कर रही हैं।

जब आप ऑब्ज़र्व करना सीख लेते हैं, तब आप अपनी कमजोरियों और क्षमताओं पर ध्यान देते हैं और उन **योग्यताओं** का विकास करते हैं, जो आगे आपके काम आती हैं ,क्योंकि कई बार परिस्थितियाँ आपको दूसरा मौका नहीं देतीं। यह बात युद्ध जैसी परिस्थितियों में और भी महत्वपूर्ण हो जाती है। यदि

आप यह नहीं समझ पा रहे कि आपका विरोधी अगली चाल क्या चल सकता है, तो एक समय ऐसा आएगा जब आपके पास जवाब नहीं होगा। आप लड़ तो सकते हैं, लेकिन केवल स्वाभिमान के लिए। कई बार परिस्थितियाँ आपसे यह मांग करती हैं कि आप अपने स्वाभिमान को थोड़े समय के लिए पीछे रखें। यह आपकी हार नहीं होती, बल्कि एक बड़ी रणनीति का हिस्सा होती है। कुछ लोग अपनी भावनाओं को इतना खुला रख देते हैं कि उन्हें समझना और ऑब्ज़र्व करना आसान हो जाता है—जब तक कि यह उनकी रणनीति का हिस्सा न हो।

अवलोकन के बल पर ही बड़े-बड़े बदलाव होते हैं, और यही बदलाव आगे चलकर प्रेरणा बन जाते हैं। समय भी कई बार आपको आने वाली परिस्थितियों के लिए संकेत देता है। उगता हुआ सूर्य हमें यह सिखाता है कि धीरे-धीरे हमारी क्षमता की किरणें अंधकार को दूर कर सकती हैं। लोग कहते हैं कि यदि आपके अंदर योग्यता है, तो आप अंधेरे में भी सही निशाना लगा सकते हैं। कई बार व्यक्ति अपने लक्ष्य को प्राप्त करने के लिए दूसरों की तुलना में कम परिश्रम करता है, लेकिन वह अपनी अवलोकन क्षमता के माध्यम से उन महत्वपूर्ण बातों पर अधिक ध्यान देता है, जो उसे बेहतर परिणाम देती हैं। इस दुनिया में हर कार्य करने के कुछ नियम होते हैं, और जो व्यक्ति इन नियमों को समझ लेता है, वह अपनी कुशलता से उस कार्य को सफलतापूर्वक कर सकता है। अवलोकन व्यक्ति को ऐसे परिणाम भी दिखाती है, जिनकी उसने पहले कल्पना नहीं की होती।

अवलोकन का अर्थ केवल दूसरों की गतिविधियों को देखना नहीं है, बल्कि अपनी गतिविधियों को समझना भी है।

Nothing is more dangerous than a person who stays silent after being insulted.

(किसी अपमान के बाद जो व्यक्ति शांत रहता है, वह सबसे अधिक खतरनाक होता है।)

अवलोकन और समझदारी ही आपको इस योग्य बनाते हैं कि आप अपनी क्षमताओं का सही उपयोग कर सकें। इसका यह अर्थ नहीं है कि बिना अवलोकन

के आप अपनी क्षमताओं का उपयोग नहीं करते, बल्कि आप करते हैं—परंतु आपको उतने प्रभावी परिणाम नहीं मिलते। ऐसे परिणाम आपकी वास्तविक क्षमता के अनुसार या तो छोटे होते हैं या सामान्य।

क्रिकेट के क्षेत्र में भी अवलोकन का बहुत महत्व है, इतना कि लोग इससे प्रिडिक्शन (पूर्वानुमान) करने लगते हैं और अपने भविष्य को बेहतर बनाने की कोशिश करते हैं। अवलोकन भविष्य में आने वाले बदलावों का संकेत देती है। कुछ लोग दूसरों की भावनाओं को ऑब्ज़र्व करके उसे केवल खेल तक सीमित नहीं रखते, बल्कि उसे एक अवसर या व्यवसाय के रूप में भी देखते हैं।

आप काबिल हैं—यह अच्छी बात है, लेकिन यह आवश्यक नहीं है कि केवल आपकी ही क्षमता पर्याप्त हो। समय हमेशा बदलाव की मांग करता है, और इन बदलावों को ऑब्ज़र्व किया जा सकता है। हो सकता है कि आपकी योग्यता वर्तमान परिस्थितियों के लिए पर्याप्त हो, लेकिन इसका अर्थ यह नहीं है कि परिस्थितियाँ स्थिर रहेंगी। यही कमी लोगों को सीमित कर देती है, क्योंकि वे आने वाले बदलावों को ऑब्ज़र्व करके अपने खेल या कार्य में सुधार नहीं करते—जो उन्हें और अधिक योग्य बना सकता है। समय बदलेगा, और लोगों का व्यवहार भी बदलेगा। जो लोग आज आपके साथ हैं, वे आपकी बढ़ती हुई योग्यता से असहज भी हो सकते हैं। वे आपके पद को चुनौती देने की कोशिश करेंगे, आपकी छोटी-छोटी गलतियों पर बार-बार प्रहार करेंगे और आपको अयोग्य साबित करने का प्रयास करेंगे। वे कहेंगे कि समय बदलाव मांगता है, और आप आने वाले समय के लिए उपयुक्त नहीं हैं।

ऐसी परिस्थितियों में आपको अपने खेल को ऑब्ज़र्व करना होगा और समय के अनुसार उसमें बदलाव करना होगा। लोगों को इससे फर्क नहीं पड़ता कि आप कितने योग्य हैं या आपने क्या हासिल किया है। आपको उनकी हर बात का जवाब अपने बेहतर प्रदर्शन से देना होगा, क्योंकि यही जवाब व्यक्ति को भीतर तक प्रभावित करता है। जब आपका प्रदर्शन मजबूत होता है, तो विरोध करने वाले भी चुप हो जाते हैं—यही आपकी योग्यता की असली जीत है।

विराट कोहली ने टेस्ट क्रिकेट को गहराई से ऑब्ज़र्व किया और आवश्यक बदलाव किए—चाहे वह खिलाड़ियों का चयन हो या टीम का माइंडसेट। उन्होंने उन गलतियों को पहचाना, जो टीम की जीत में बाधा बन रही थीं। टीम के माइंडसेट में बदलाव किया गया, जो समय के अनुकूल था, और खिलाड़ियों की भूमिकाओं को स्पष्ट रूप से निर्धारित किया गया। यह जरूरी नहीं है कि आपने जो ऑब्ज़र्व किया है, उसे लागू करते ही तुरंत सौ प्रतिशत परिणाम मिलें। लेकिन हर छोटा बदलाव भी आपकी अवलोकन की सफलता को दर्शाता है।

जब आप अपने लक्ष्य की ओर बढ़ते हैं, तो लक्ष्य और कठिन होता जाता है और परिस्थितियां बदलने लगती हैं। लेकिन जब आप यह समझ लेते हैं कि सामने वाला अपनी स्थिति को मजबूत करने के लिए कौन-कौन से कदम उठा सकता है, तब आप धीरे-धीरे खेल को अपने नियंत्रण में लाने लगते हैं। जब यह नियंत्रण बढ़ता है, तो सामने वाला संतुलन खोने लगता है और आपकी अवलोकन का शिकार हो जाता है। आपको पहले से अंदाजा होने लगता है कि वह कब और कैसे अपनी चाल चलेगा। जब तक खेल सामान्य रूप से चल रहा होता है, तब तक अवलोकन की गहराई उतनी स्पष्ट नहीं होती। लेकिन जैसे-जैसे मैच परिणाम की ओर बढ़ता है, ऑब्ज़र्वेशन की भूमिका और महत्वपूर्ण हो जाती है। जो व्यक्ति या टीम सामने वाले की गतिविधियों को बेहतर ढंग से समझ लेती है, वही अपने लक्ष्य को प्राप्त करती है।

अवलोकन में इतनी शक्ति होती है कि आप जटिल से जटिल परिस्थितियों को भी बदल सकते हैं। जब आप सही तरीके से ऑब्ज़र्व करते हैं, तो आपका आत्मविश्वास बढ़ता है, क्योंकि आपको आने वाले कदमों का अंदाजा होता है।

संघर्षों से कभी हार नहीं माननी चाहिए,
यही आपकी पहचान बनाते हैं।

विरासतों के ऊंचे महलों में कबूतरों का बसेरा
भी होता है, पर उनका जिक्र इतिहास में नहीं,
सिर्फ कविताओं में क्योंकि होता है।

Awadhesh

13.
तपस्या

किसी भी कार्य को लक्ष्य तक पहुँचाने का सबसे महत्वपूर्ण माध्यम तपस्या है। तपस्या बलिदान मांगती है—आपके उन विचारों और आदतों का, जो आपके लक्ष्य के मार्ग में बाधा उत्पन्न करते हैं। हम अपने अंदर बदलाव लाना चाहते हैं और कुछ समय के लिए उसे अपनाते भी हैं, परंतु कुछ समय बाद हम फिर उन्हीं आदतों या कार्यों को दोहराना शुरू कर देते हैं। हम एक लूप में फँसे होते हैं। हमें पता होता है कि यदि हम इस लूप से बाहर निकल जाएँ, तो अपनी परिस्थितियों को बदल सकते हैं, लेकिन हम निकल नहीं पाते।

किसी भी व्यक्ति के विचारों में भिन्नता उसके द्वारा किए गए कार्यों और उस वातावरण पर निर्भर करती है, जिसमें वह रहा है। कई बार परिस्थितियाँ भी इसे बदल देती हैं। जो अपने सपनों को लक्ष्य बना लेता है, वही इतिहास में साम्राज्य का निर्माण करता है। आपके अंदर बदलाव लाती है, परंतु इस बदलाव को लाने के लिए आपको कष्ट उठाना पड़ता है। यह बदलाव केवल मजबूत मनोबल से ही प्राप्त किया जा सकता है।

तपस्या का अर्थ केवल तप के बल पर शक्तियों को अर्जित करना नहीं है, बल्कि अपनी इच्छाओं और भावनाओं को नियंत्रित करना भी है। क्योंकि कोई भी भावना तब तक गलत या कमजोरी नहीं होती, जब तक वह आपके व्यवहार को प्रभावित नहीं करती।

यदि मैं आपसे कहूँ कि तपस्या का अर्थ है—आध्यात्मिक उन्नति के लिए स्वेच्छा से शारीरिक कष्ट सहना, आत्म-अनुशासन रखना और गहन ज्ञान प्राप्त करना, जिससे मन शुद्ध हो और मोक्ष या आत्म-साक्षात्कार प्राप्त हो सके—तो यह परिभाषा आध्यात्मिक रूप से उत्कृष्ट है। इसमें योग, उपवास, मौन और

इंद्रियों पर नियंत्रण जैसी कठोर साधनाएँ शामिल होती हैं, जो शरीर, वाणी और मन की शुद्धि पर केंद्रित होती हैं। परंतु क्या आपने इसका वास्तविक अर्थ समझा है? शायद नहीं। अधिकतर लोग तपस्या का अर्थ केवल मोक्ष प्राप्त करना ही समझते हैं। यह परिभाषा सैद्धांतिक रूप से सही है, परंतु वास्तविक जीवन में यह पूरी तरह लागू नहीं होती।

वास्तविक जीवन में तपस्या का अर्थ है—अपने मन पर नियंत्रण रखना। असली तपस्या मन के विकारों (काम, क्रोध, लोभ, मोह) पर विजय प्राप्त करना है, जिससे जीवन में संतुलन और आंतरिक संतुष्टि आती है। तपस्या वह शक्ति है, जो आपको गहन ज्ञान, संयम और आत्म-अनुशासन प्रदान करती है। यह आपके अंदर ऊर्जा का सृजन करती है और आपको अपने कार्य के प्रति पूर्ण समर्पण सिखाती है।

तपस्या का अर्थ है—अपने कार्य के प्रति इतनी लगन और इच्छाशक्ति विकसित करना कि आप हर बाधा को पार कर सकें। यह किसी साम्राज्य को जीतने की बात नहीं है, बल्कि अपने कार्य को पूर्ण निष्ठा और समर्पण के साथ करने की प्रक्रिया है। तपस्या से आप अपनी शक्तियों और योग्यताओं को एक बिंदु पर केंद्रित करना सीखते हैं और अपने कार्य में अधिक कुशल बनते हैं।

तपस्या आपको वह दृष्टि प्रदान करती है, जिससे आप अपने आसपास होने वाले सूक्ष्म बदलावों को समझ पाते हैं। इसका अर्थ यह नहीं है कि आपके अंदर कोई दिव्य शक्ति आ जाती है, बल्कि यह आपके अवलोकन (Observation) की क्षमता का विकास है, जिसे आप धीरे-धीरे अपनी आदतों और विचारों में बदलाव लाकर विकसित करते हैं। तपस्या आपमें बदलाव लाती है, और यह बदलाव त्याग मांगता है। त्याग में व्यक्ति को पीड़ा होती है। मैं यहाँ शारीरिक पीड़ा की बात नहीं कर रहा, जो लंबे समय तक बैठने से उत्पन्न होती है, बल्कि उस मानसिक और भावनात्मक पीड़ा की बात कर रहा हूँ, जिसे आप देख या छू नहीं सकते, केवल महसूस कर सकते हैं। यह पीड़ा आपकी संवेदनाओं से जुड़ी होती है, और इन्हें छोड़ना बहुत कठिन होता है। व्यक्ति अपनी ही आदतों से संघर्ष करता है, और यही संघर्ष उसे बार-बार उसी स्थिति में वापस ले आता है।

ज्ञान आपको शक्ति दे सकता है, परंतु आपका चरित्र ही वह आधार है, जो आपको सच्चा और स्थायी सम्मान दिलाता है।

क्रिकेट तपस्वियों की वह भूमि है, जो उन्हें तपस्या करने पर सब कुछ प्रदान करती है। यह उतना आसान नहीं है, जितना आपको लगता है। क्रिकेट में साधना या तपस्या का अर्थ यह नहीं है कि आप आसन पर बैठकर सामने बैट या बॉल रखकर ध्यान केंद्रित करें। ऐसा करने से आपको उसके आकार के बारे में ज्ञान हो सकता है, परंतु इससे आप एक अच्छे खिलाड़ी नहीं बन सकते। वास्तविक साधना और तपस्या का अर्थ है अपने भीतर आवश्यक बदलाव लाना, जिससे आपके अंदर महत्वपूर्ण योग्यताओं का विकास हो सके।

दुनिया की सबसे बड़ी साधना या तपस्या 'अभ्यास' है। यह तपस्या का ही एक रूप है। जब एक खिलाड़ी लगातार एक ही शॉट को बार-बार खेलता है, क्योंकि उसे पता होता है कि यह उसकी कमी है, और लोग इसी कमी पर प्रहार करेंगे, तब वह निरंतर अभ्यास के माध्यम से उसे सुधारने का प्रयास करता है।

तपस्या का मूल सिद्धांत समर्पण भाव है। एक खिलाड़ी अपनी कमी को दूर करने के लिए हर संभव प्रयास करता है और अपने भीतर अनुशासन लाता है। क्योंकि बिना अनुशासन के वह बार-बार अपनी गलतियों को दोहराएगा। जब लोग आपकी कमी जान जाते हैं, तब वे उसी प्रकार की परिस्थितियों का निर्माण करते हैं, जिससे आप फिर वही गलती करें। लेकिन आपको लड़ना सीखना होगा। आप बार-बार एक ही गलती नहीं कर सकते। क्योंकि जब आप बार-बार एक ही गलती का शिकार होते हैं, तब आपके मन में भ्रम उत्पन्न होता है। तब या तो आप परिस्थितियों से भागते हैं या बिना दिशा के प्रहार करते हैं। यह प्रहार कभी-कभी सफल हो सकता है, लेकिन इसमें न तो विश्वास होता है और न ही स्पष्टता।

केवल अपनी कमियों को छुपाने का प्रयास होता है, और यह संदेह आपके मन में बना रहता है। यही संदेह भय को जन्म देता है। परंतु जब आप अपनी संपूर्ण ऊर्जा अपनी कमियों को दूर करने में लगाते हैं, निरंतर अभ्यास करते हैं,

अपनी भावनाओं को नियंत्रित करते हैं और अपने कदमों में स्थिरता लाते हैं, तब आप परिस्थितियों से भागते नहीं, बल्कि उन्हें समझकर अपनी रणनीति बदलते हैं। आपका यह परिवर्तन ही आपका उत्तर बन जाता है। लेकिन सामने वाला इसे चुनौती समझता है और आपको फिर उसी गलती में फँसाने का प्रयास करता है। यदि आप फिर वही गलती दोहराते हैं, तो यह आपकी सबसे बड़ी पराजय होती है—आपकी अभ्यास रूपी तपस्या की पराजय। इसका सार यही है कि तपस्या उतनी आसान नहीं है, जितनी आप समझते हैं। तपस्या सीमित सोच और बाधक विश्वासों को तोड़ने की प्रक्रिया है। तपस्या करते-करते आप स्वयं का एक नियम बनाते हैं, जो आपकी पहचान बन जाता है।

प्रकृति ने आपको उड़ान भरने के लिए पंख नहीं दिए, न ही राजशाही ताकत दी, और न ही वह गर्जना दी जो आपकी शक्ति को प्रदर्शित कर सके। परंतु आप तपस्या के बल पर इनसे मिलने वाले परिणामों और योग्यताओं को अर्जित कर सकते हैं।

तपस्या आपको नई आदतों का निर्माण करने तथा पुरानी आदतों को छोड़ने में मदद करती है। क्रिकेट अनिश्चितताओं का खेल है, जहाँ नई-नई परिस्थितियाँ आती रहती हैं। यह आपकी योग्यताओं का निरंतर परीक्षण करता है। आपकी साधना आपको योग्य बनाती है। यह समय-समय पर आपको सिखाती भी है और आपके कर्तव्य के प्रति सजग भी करती है।

कुछ भावनाएँ परिस्थितियों के अनुसार स्वयं विकसित हो जाती हैं, और वे आपको नई सीख देती हैं। खुद को परिस्थितियों के अनुसार ढालना सबसे बड़ी तपस्या है, क्योंकि परिस्थितियाँ आपकी परीक्षा लेती हैं और उनका कोई निश्चित पैटर्न नहीं होता। आपको अपनी क्षमताओं का सही मिश्रण करके स्वयं को सिद्ध करना होगा।

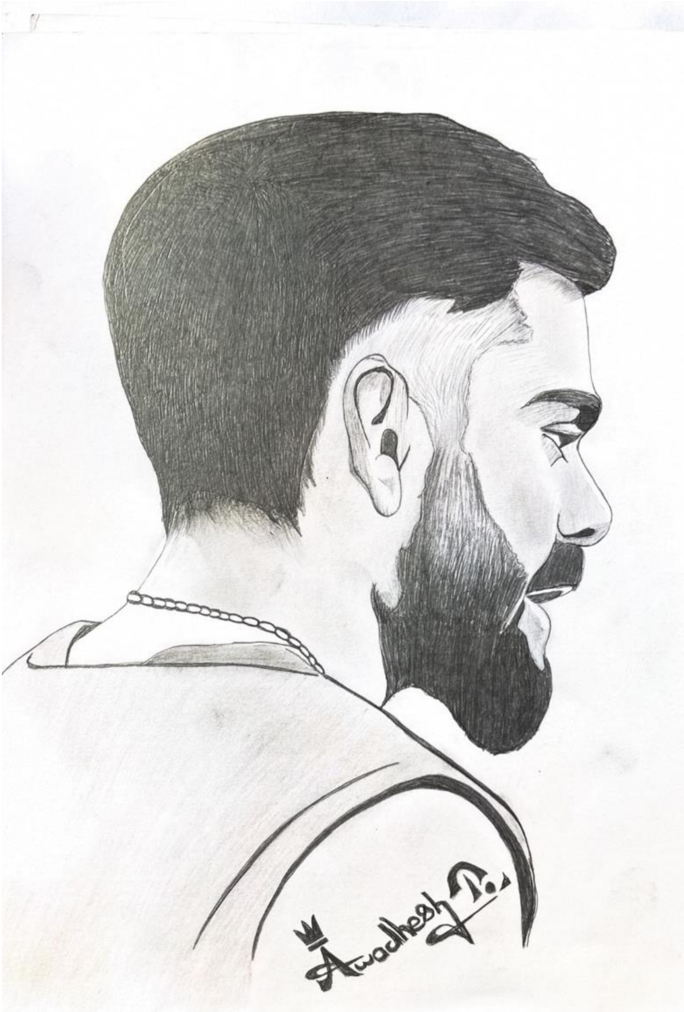
विराट कोहली ने अपने आप में महत्वपूर्ण बदलाव किया, जो समय की मांग थी। उन्होंने अपने खेल को बेहतर बनाने के लिए अपनी अनेक आदतों को छोड़ा, जो बेहतर परिणाम के लिए आवश्यक था। उन्होंने स्वयं को खेल के स्वरूप में ढाला और उत्कृष्ट परिणाम प्राप्त किए। उन्होंने फिटनेस को प्राथमिकता दी।

विश्वास मानिए, इसमें होने वाला अभ्यास अत्यंत कठिन होता है। यह बदलाव बड़े बलिदान मांगता है और निरंतर अभ्यास से ही प्राप्त होता है। आपकी आदतें बार-बार आपको लक्ष्य से दूर ले जाएँगी, परंतु आपका दृढ़ निश्चय ही आपको पुनः लक्ष्य की ओर अग्रसर करेगा।

आपके द्वारा लाया गया परिवर्तन भले ही व्यक्तिगत स्तर से शुरू हुआ हो, लेकिन उसके परिणाम दूसरों को प्रेरित करते हैं। लोग इसे प्रेरणा के रूप में देखते हैं। लेकिन एक और अभ्यास होता है—लोगों द्वारा। यह आपके अभ्यास के विपरीत होता है। वे आपके अंदर उन भावनाओं को फिर से जगाने का प्रयास करते हैं, जिन्हें आपने अपनी साधना से शांत किया था। यह प्रक्रिया धीरे-धीरे बनती है, परंतु जब आप इन भावनाओं को महत्व नहीं देते, तब यही आपकी साधना की वास्तविक जीत होती है।

पहले जंगल का इतिहास बताता है— अगर राज करना है,
तो त्याग करना पड़ेगा।

प्रयास में मिली सफलता उत्साह तो देती है,
लेकिन सीख नहीं।


Awadhesh T.

14.
धैर्य

धैर्य केवल प्रतीक्षा करने की क्षमता नहीं है, बल्कि प्रतीक्षा के दौरान अपने विचारों, भावनाओं और व्यवहार को शांत, सकारात्मक और संतुलित बनाए रखने की कला है। धैर्य वह शांत स्वीकृति है, जिसमें आप यह समझते और स्वीकार करते हैं कि जीवन की घटनाएँ हमेशा आपके मन में बनाए गए क्रम के अनुसार नहीं, बल्कि अपने समय और अलग क्रम में घटित होती हैं| धैर्य वह शक्ति है, जिसका उपयोग आप स्वयं के लिए करते हैं—मुश्किल या इंतजार के समय बिना किसी शिकायत के शांत और स्थिर रहने के लिए। यह किसी भी कौशल को सीखने और चुनौतियों का सामना करने के लिए एक आवश्यक गुण है। लोग कहते हैं कि धैर्य वीरता की निशानी है, और यह बात सत्य भी है। परंतु जब यही धैर्य अति-निष्क्रियता में बदल जाए, तब यह हमारी कमजोरी बन जाता है।

धैर्य बदलाव की पहली निशानी है। यह आपको सीमाओं में बांधता नहीं है, बल्कि उन्हें विस्तार देने का मार्ग तैयार करता है। यह आपके विचारों और भावनाओं में संतुलन लाता है, जिससे आप परिस्थितियों को बेहतर तरीके से समझ पाते हैं।

धैर्य अपने प्रति एक विश्वास है—यह भरोसा कि आप निरंतर बेहतर बनने और पाने का प्रयास करेंगे। धैर्य का अर्थ धीमा होना नहीं है, बल्कि अपने विचारों का अवलोकन करना है। किसी भी योग्यता का निर्माण धैर्य के साथ ही होता है; बिना धैर्य के योग्यताओं का विकास संभव नहीं है। यह आपके विचारों में गहराई लाता है, जो समझदारी को जन्म देती है। यह तपस्या का मूल आधार है। इसका महत्व तब और बढ़ जाता है, जब आप कमजोर होते हैं। कमजोर होने का अर्थ योग्यताओं का कम होना है। ऐसी स्थिति में व्यक्ति स्वयं को बेहतर बनाने के बजाय अहंकार का सहारा लेने लगता है, जो अंततः उसकी कमजोरी को उजागर कर देता है।

धैर्य हमारी गलतियों को कम करता है, क्योंकि यह हमें मात्रा से अधिक गुणवत्ता को महत्व देना सिखाता है। धैर्य से आप उन छोटे-छोटे पलों को समझ पाते हैं, जिन्हें आप पहले बोझ समझते थे। धैर्य का अर्थ है—चीजों को उनके निर्धारित समय के अनुसार होने देना। धैर्य दूसरों के प्रति समर्पण नहीं है, बल्कि आने वाली परिस्थितियों को समझकर उन्हें अपने पक्ष में बदलने की क्षमता है। यह आपके आत्मबल को बढ़ाता है और आपको हर परिस्थिति के प्रति सजग बनाता है। धैर्य व्यक्ति को परिस्थितियों को समझने और बेहतर उपाय खोजने में सहायता प्रदान करता है। हर व्यक्ति की अपनी समझ होती है, और वह अपनी क्षमताओं के आधार पर अपनी योग्यता का प्रदर्शन करता है।

धैर्य वीरता की निशानी है, क्योंकि कई बार आपका धैर्य ही दूसरों को असहज कर देता है और उसी क्षण यह आपकी ताकत बन जाता है। इसमें इतनी शक्ति होती है कि आप सामने वाले के स्वभाव को पहचान सकते हैं। जब आप प्रतिक्रिया नहीं देते, तब सामने वाले की व्याकुलता बढ़ने लगती है, और वह अपनी वास्तविक आदतों और स्वभाव का प्रदर्शन करने लगता है। परंतु आप अपनी उन भावनाओं को महत्व देते हैं, जो आपके धैर्य को और अधिक प्रबल बनाती हैं।

जब आप धैर्यपूर्वक किसी कार्य को करते हैं, तब आप उन बारीक बातों पर ध्यान देते हैं, जिनका उपयोग करके आप अपनी कुशलता को प्रदर्शित कर सकते हैं। आप उन नियमों को समझने लगते हैं, जो आपको योग्य बनाते हैं, और धीरे-धीरे आप उन्हीं कार्यों के महारथी बन जाते हैं।

धैर्य का अर्थ है—अपनी भावनाओं को समय और परिस्थितियों के अनुसार नियंत्रित करना और आवश्यक होने पर उन्हें सही दिशा देना। धैर्य व्यक्ति को समय के साथ सही प्रक्रिया अपनाने में सहायता करता है, जो बेहतर परिणाम लाती है और आपके कार्य को महत्वपूर्ण बनाती है। कई बार समय हमें ऐसी परिस्थितियों में डाल देता है, जहाँ धैर्य ही एकमात्र उपाय बचता है। और कई बार यह शक्ति असफलता के बाद और अधिक प्रबल हो जाती है। आप अपनी ही भावनाओं से संघर्ष करते हैं, परंतु धैर्य ही आपको इन परिस्थितियों में संभालता है। क्योंकि असफलता हमें यह सिखाती है कि या तो हम अभी सफलता के योग्य

नहीं हैं, या हमारी योग्यताओं में अभी कमी है। यह समझ और स्वीकार्यता हमें धैर्य ही सिखाता है।

धैर्य का अर्थ यह नहीं है कि आप कुछ न करें, बल्कि इसका अर्थ है—दिशा और समझदारी के साथ कार्य करना, जिससे आपका प्रयास आपको उचित परिणाम दे सके। क्योंकि एक ही कार्य में बार-बार मिलने वाली असफलता या तो आपको अधैर्य बना देती है, या फिर निराशावादी।

धैर्य आत्म-सुधार की जड़ है। यह मन को शांत करता है और आपको सही निर्णय लेने में सक्षम बनाता है, विशेषकर तब जब समय आपके विरुद्ध हो। मनोभाव में बदलाव लाने के लिए व्यक्ति कई प्रकार के रास्ते अपनाता है, और कभी-कभी वह ऐसी आदतों या साधनों का भी सहारा लेता है, जिन्हें समाज उचित नहीं मानता। परंतु सच्चा धैर्य आपको इन रास्तों से बचाता है और सही दिशा में बनाए रखता है।

धैर्य हमें वास्तविक स्वतंत्रता प्रदान करता है, क्योंकि तब हमारा मन बाहरी चीजों पर निर्भर नहीं रहता, बल्कि स्वयं सही निर्णय लेने में सक्षम होता है। यह स्वतंत्रता बाहरी नहीं, बल्कि भीतर के भय से मुक्त होने की स्वतंत्रता है। सफलता का महत्व तब और बढ़ जाता है, जब वह कठिनाइयों के बाद प्राप्त होती है और उन कठिनाइयों के दौरान धैर्य ही आपका सच्चा साथी होता है, जो आपके अंदर आत्मविश्वास को बनाए रखता है।

धैर्य का अर्थ है—अपनी अधूरी कमियों को पहचानना और उन्हें दूर करना। यही प्रक्रिया आपके भीतर वास्तविक योग्यता का विकास करती है। धैर्य और सफलता दोनों ही धीमी गति से प्राप्त होते हैं, क्योंकि सबसे बड़ी सफलताएँ हमेशा धीमी आग में पकती हैं। यहाँ "आग" का अर्थ आपके संघर्ष और मेहनत से है, जो आप सफलता प्राप्त करने के लिए करते हैं। जब व्यक्ति कड़ी मेहनत के बाद भी असफल होता है, तब वह अपनी ही योग्यताओं पर संदेह करने लगता है। वह अपनी भावनाओं से संघर्ष करने लगता है, और यही संघर्ष उसे भीतर से तोड़ता है। ऐसी स्थिति में यह कहना आसान होता है कि धैर्य रखना चाहिए, परंतु इसे निभाना अत्यंत कठिन होता है। कहा जाता है कि धैर्य वीरता की निशानी है, और यह सत्य है। एक धैर्यवान व्यक्ति धीरे-धीरे अपनी भावनाओं से लड़ते हुए स्वयं को फिर से तैयार करता है—पहले से अधिक मजबूत और अपने लक्ष्य के

प्रति अधिक एकाग्र। धैर्य उसे उन कारणों पर ध्यान केंद्रित करने में सहायता करता है, जो उसकी असफलता के पीछे थे, और उसे सही दिशा में प्रयास करने की समझ प्रदान करता है।

कई बार हम धैर्य को यह कहकर नजरअंदाज कर देते हैं कि हम समय को महत्व दे रहे हैं, जबकि वास्तव में समय की मांग भी धैर्य ही होती है। धैर्य का अर्थ ठहराव नहीं है, बल्कि परिस्थितियों को समझकर सही समय पर सही निर्णय लेना है।

लोगों का मानना है कि धैर्यवान व्यक्ति की पहचान उसके बोलने के तरीके से की जा सकती है। यह बात कुछ हद तक सत्य है, क्योंकि उसके शब्दों में ठहराव और प्रभाव होता है। परंतु केवल शब्दों के आधार पर किसी को धैर्यवान नहीं कहा जा सकता। धैर्य की वास्तविक परीक्षा परिस्थितियाँ लेती हैं।

क्रिकेट में धैर्य का महत्व अत्यधिक है। एक धैर्यवान खिलाड़ी परिस्थितियों को समझकर परिणाम बदल सकता है। धैर्य का अर्थ खेल में केवल स्थिर रहना नहीं है, बल्कि परिस्थितियों के अनुसार अपनी शैली में बदलाव लाना है। टेस्ट क्रिकेट इसका सबसे बड़ा उदाहरण है। यह पाँच दिनों तक चलने वाला खेल है, जहाँ धैर्य और समय का सही संतुलन देखने को मिलता है। यहाँ हर गेंद, हर रन और हर निर्णय धैर्य की परीक्षा लेता है।

क्रिकेट के तीनों प्रारूपों में टेस्ट क्रिकेट में धैर्य का महत्व सबसे अधिक होता है। दुनिया के कई महान बल्लेबाज सीमित ओवरों के खेल में सफल रहे, लेकिन टेस्ट क्रिकेट में वे अपनी वही पहचान नहीं बना सके। इसका मुख्य कारण धैर्य की कमी थी, जिसके कारण वे इस प्रारूप की मांग और उसके पैटर्न को समझ नहीं पाए।

टेस्ट क्रिकेट में खेले गए शॉट्स धैर्य को परिभाषित करते हैं। ये शॉट्स देखने में इतने दुर्लभ और आकर्षक होते हैं कि उन्हें शब्दों में व्यक्त करना कठिन है। इन्हें खेलने के लिए सही समय, संतुलन और मानसिक स्थिरता की आवश्यकता होती है—जो केवल धैर्य से ही प्राप्त की जा सकती है। जब मैच शुरू होता है, तब दोनों टीमें एक-दूसरे के धैर्य को तोड़ने का प्रयास करती हैं। फील्डिंग टीम के पास इसमें अधिक अवसर होते हैं, और वे इसका पूरा उपयोग करते हैं। ऐसी

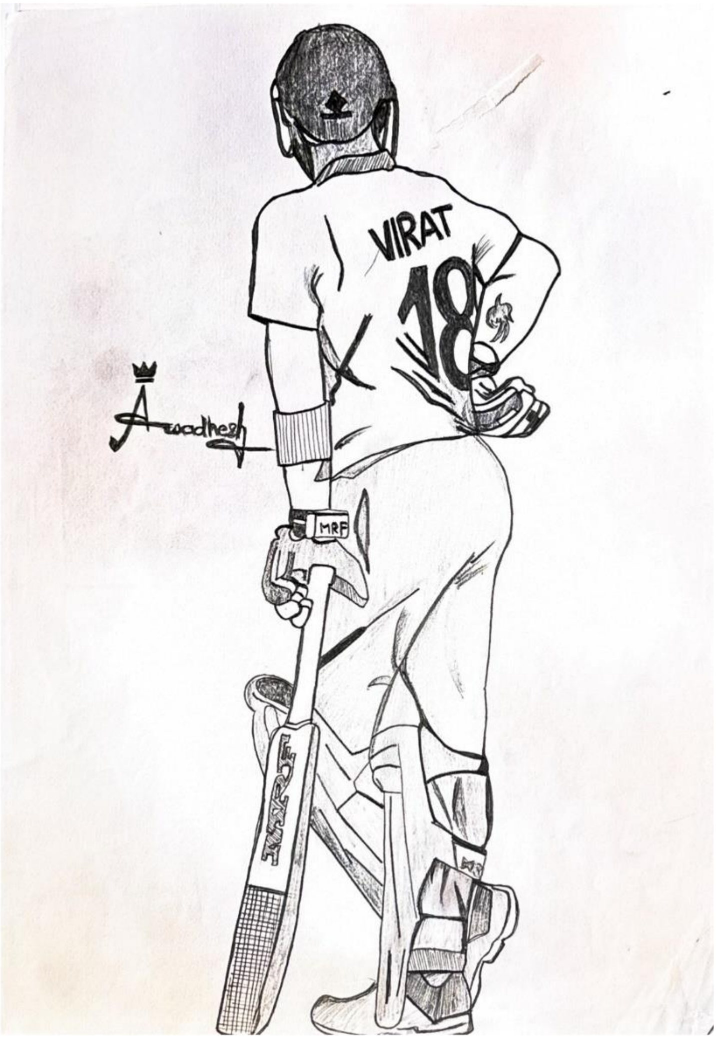
स्थिति में बल्लेबाज की वास्तविक परीक्षा होती है। उसे अपनी योग्यता और धैर्य के माध्यम से हर चुनौती का उत्तर देना होता है।

विराट कोहली इसका सर्वश्रेष्ठ उदाहरण हैं। उन्होंने अपने खेल में समय के अनुसार बदलाव किए और अपनी योग्यता को निरंतर बेहतर बनाया। उन्होंने भारतीय क्रिकेट को एक नई पहचान दी। लोग अक्सर उनके आक्रामक स्वभाव को देखकर यह मान लेते हैं कि उनके अंदर धैर्य की कमी है, जबकि सच्चाई इसके विपरीत है। धैर्य का अर्थ अपने आत्मसम्मान को दबाना नहीं होता, बल्कि सही समय पर सही प्रतिक्रिया देना होता है।

धैर्य आपके खेल में दिखाई देता है—आपके निर्णयों में, आपके व्यवहार में और आपके प्रदर्शन में। यह आपको सही समय पर सही कदम उठाने की क्षमता देता है। लोग कहते हैं कि "हार के बाद जीत होती है", परंतु यह केवल एक कथन बनकर रह जाता है, यदि आप इसे अपने कार्यों में नहीं उतारते। यदि आप हर हार के बाद धैर्यपूर्वक अपनी गलतियों को सुधारते हैं, तभी यह कथन वास्तविकता बनता है।

विराट कोहली ने अपनी उपलब्धियाँ धैर्य, अनुशासन और निरंतर सुधार के माध्यम से प्राप्त की हैं। उन्होंने परिस्थितियों के अनुसार धैर्य को अपनाया और अपने प्रदर्शन से उसका प्रमाण दिया। किसी भी व्यक्ति के महान बनने के पीछे केवल विचार नहीं, बल्कि उन विचारों में दिशा, गंभीरता और निरंतरता का होना आवश्यक है। यह गुण तभी विकसित होते हैं, जब व्यक्ति धैर्यपूर्वक अपने विचारों पर कार्य करता है और उन्हें व्यवहार में उतारता है। जो लोग शीघ्र और सही निर्णय लेते हैं, उनके पीछे भी धैर्य ही कार्य करता है। उन्होंने धैर्य के माध्यम से समझदारी विकसित की होती है, नियमों को समझा होता है, और उसी के आधार पर निर्णय लेने की क्षमता प्राप्त की होती है। ऐसे लोगों के लिए वही परिस्थितियाँ आसान हो जाती हैं, जो दूसरों के लिए कठिन और चुनौतीपूर्ण होती हैं।

***मैं हार से नहीं डरता, क्योंकि मैंने अपनी हर हार को
अपने साम्राज्य की पहली प्रजा बना लिया है।***


VIRAT
18
MRF

15.
अपनी कमियों पर विजय पाना

अपनी कमियों पर काबू पाना यह नहीं दर्शाता कि आप अपनी उन आदतों को नजरअंदाज करें, जो आपकी प्रगति में बाधा बनती हैं। अक्सर लोग या तो अपनी कमियों को छुपाते हैं, या उन्हें अपनी आदत बना लेते हैं। वे इन कमियों का समाधान खोजने के बजाय परिस्थितियों को दोष देते हैं, जबकि वास्तविकता यह है कि इन परिस्थितियों का निर्माण उन्होंने स्वयं अपनी आदतों के माध्यम से किया होता है। अपनी कमियों को जान लेना ही सफलता नहीं है। वास्तविक सफलता यह है कि आप उन्हें दूर करने के लिए कितना प्रयास करते हैं। क्योंकि व्यक्ति अपनी कमियों के कारण ही असफल होता है, और यही कमियां उसके बेहतर परिणामों में सबसे बड़ी बाधा बनती हैं।

अपनी भावनाओं को त्याग देना सफलता नहीं है, बल्कि उन्हें नियंत्रित करना और सही समय पर उनका सही उपयोग करना ही वास्तविक योग्यता है। जब आप अपनी कमियों को पहचानते हैं, लेकिन उन्हें दूर नहीं कर पाते, तब वही कमियां आपकी सबसे बड़ी कमजोरी बन जाती हैं। हो सकता है कि आप फिर भी सफलता प्राप्त कर लें, पर इसका यह अर्थ नहीं है कि आपकी कमियां समाप्त हो गई हैं। उनका प्रभाव धीरे-धीरे आपके कार्यक्षेत्र में दिखाई देने लगता है।

कमियां तब बड़ी समस्या नहीं बनतीं, जब आप उन पर नियंत्रण करना सीख लेते हैं। जब आप उन्हें अपने ऊपर हावी नहीं होने देते और परिस्थितियों के अनुसार उन्हें संतुलित करते हैं, तब वे आपकी प्रगति में बाधा नहीं बनतीं। नियंत्रण का अर्थ यह नहीं है कि कमियां समाप्त हो गई हैं, बल्कि इसका अर्थ है कि अब वे आपके मार्ग में रुकावट नहीं बन रहीं। यह तभी संभव है, जब आपका मन मजबूत हो, क्योंकि एक मजबूत मन ही भावनाओं पर विजय प्राप्त कर सकता है। कुछ कमियां सामाजिक रूप से स्पष्ट दिखाई देती हैं, क्योंकि उनका प्रभाव सीधे आपके व्यवहार और कार्यों में झलकता है। मैं यहाँ केवल असफलता

की बात नहीं कर रहा, बल्कि उन कमियों की बात कर रहा हूँ, जो एक सामाजिक व्यक्ति के रूप में हमारे व्यवहार में दिखाई देती हैं।

जीत और हार आपकी योग्यता का प्रमाण अवश्य देती हैं, परंतु जीवन केवल कार्यक्षेत्र तक सीमित नहीं है। हम एक सामाजिक व्यक्ति भी हैं। आप किसी एक क्षेत्र में अत्यंत योग्य हो सकते हैं, परंतु अन्य क्षेत्रों में कमियों के कारण आपको अपेक्षित सम्मान नहीं मिल पाता। ऐसी स्थिति में वही कमियां आपकी परेशानी का कारण बनती हैं और कई बार आपकी अन्य योग्यताओं को भी दबा देती हैं। इसका अर्थ यह नहीं है कि आप अयोग्य हैं, बल्कि यह दर्शाता है कि आपको उन क्षेत्रों पर भी कार्य करने की आवश्यकता है, जो अब तक उपेक्षित रहे हैं। क्योंकि योग्यता सिद्ध करने का केवल एक ही पैमाना नहीं होता, समाज आपको विभिन्न दृष्टिकोणों से परखता है।

आपकी एक छोटी सी कमी भी इतनी प्रभावशाली हो सकती है कि वह आपकी अनेक योग्यताओं को पीछे छोड़ दे। महत्वपूर्ण यह नहीं है कि वह कमी कहाँ से आई या कैसे उत्पन्न हुई, बल्कि यह महत्वपूर्ण है कि आप उसे दूर करने के लिए कितना प्रयास करते हैं। यदि आप किसी आदत से परेशान हैं, तो वही आदत आपकी कमजोरी बन जाती है और धीरे-धीरे आपके मन पर नियंत्रण करने लगती है। इसका अर्थ है कि आपकी भावनाएं आप पर हावी हो रही हैं, और आप अनजाने में वही कार्य बार-बार दोहराने लगते हैं।

व्यक्ति के अंदर कई प्रकार की कमियां हो सकती हैं, और इनका मुख्य कारण है—भावनाओं का असंतुलित होना। जब तक भावनाएं आपके नियंत्रण में नहीं होंगी, तब तक आपकी सबसे बड़ी ताकत भी परिस्थितियों के अनुसार कमजोरी में बदल सकती है।

जब आप अपनी भावनाओं को नियंत्रित करना सीख जाते हैं, तब धैर्य का जन्म होता है। और यही धैर्य आगे चलकर समझदारी को जन्म देता है, जो आपकी कमियों को दूर करने में सहायता करता है। भावनाओं को नियंत्रित करने का अर्थ यह नहीं है कि आप उन्हें पूरी तरह समाप्त कर दें, बल्कि इसका अर्थ है कि आप उन्हें अपने विचारों पर हावी न होने दें।

यह एक सामान्य व्यक्ति के लिए सबसे बड़ी चुनौतियों में से एक है और इसका यह भी अर्थ नहीं है कि आप अपनी भावनाओं पर पूरी तरह नियंत्रण प्राप्त कर लेते हैं, क्योंकि यह लगभग असंभव है। परंतु जो व्यक्ति इस दिशा में निरंतर प्रयास करता है, वही धीरे-धीरे अपनी कमियों पर विजय प्राप्त करता है और स्वयं को बेहतर बनाता है। यह आवश्यक नहीं है कि जिन कार्यों में आपको असफलता मिल रही है, उसमें केवल भावनाओं का ही दोष हो। कई बार समय और परिस्थितियाँ भी विपरीत होती हैं।

जब भावनाएँ प्रबल हो जाती हैं, तब कई बार आपकी ताकत ही आपकी कमजोरी बन जाती है। ऐसी स्थिति में आप समय और परिस्थितियों को महत्व नहीं देते, और लोग इसी का बार-बार उपयोग करते हैं। जब आपकी योग्यता बढ़ती है, तब आपकी छोटी-सी कमी भी लोगों को बड़ी दिखाई देने लगती है। हो सकता है कि वह वास्तव में आपकी कमी न हो, बल्कि केवल समय और परिस्थिति का प्रभाव हो। परंतु जो लोग आपकी योग्यता से असहज होते हैं, वे ऐसे अवसरों की तलाश में रहते हैं, जहाँ वे उन्हीं बातों का उपयोग करके आपकी क्षमता को कमतर साबित कर सकें।

आपकी कमियां दूसरों के लिए ताकत बन जाती हैं। जब व्यक्ति भावनाओं के प्रभाव में आ जाता है, तब वह समय और परिस्थितियों के चक्र को समझ नहीं पाता और अपनी योग्यता को शब्दों से सिद्ध करने का प्रयास करता है। मैं उन योग्यताओं की बात कर रहा हूँ, जो व्यक्ति अपने कार्यों से सिद्ध करता है। क्योंकि व्यक्ति अक्सर अपनी कमियों को स्वयं उजागर कर देता है, और वही उसके लिए विपरीत परिस्थितियों का निर्माण करती हैं परंतु एक समझदार व्यक्ति समय और परिस्थितियों की गंभीरता को समझता है। वह अपनी कमियों के बावजूद धैर्यपूर्वक परिस्थितियों पर नियंत्रण पा लेता है—जो कई बार वह व्यक्ति भी नहीं कर पाता, जिसके पास योग्यता तो होती है, पर धैर्य नहीं।

जब आप अपनी कमियों पर काबू नहीं पाते, तब लोग आप पर काबू पाने का प्रयास करते हैं क्योंकि नेतृत्व (Leadership) का एक महत्वपूर्ण नियम है—पहले स्वयं पर नियंत्रण। अपनी कमियों पर नियंत्रण पाना दुनिया की सबसे बड़ी योग्यता में से एक है। इस योग्यता के लिए न तो कोई प्रमाण-पत्र मिलता है, और न ही समाज कोई विशेष पद देता है, परंतु इसका प्रभाव आपके कार्यों में स्पष्ट

दिखाई देता है। जिन कार्यों को करने में आपको पहले कठिनाई होती थी, अब वही कार्य आपको सहज लगने लगते हैं। यह मन की जीत होती है—जब आप अपनी कमियों को पहचानते हैं और उन्हें दूर करने के लिए ठोस कदम उठाते हैं। महत्वपूर्ण यह नहीं है कि आप बदलाव चाहते हैं, बल्कि यह है कि उस बदलाव को लागू करने के लिए आप कितना प्रयास करते हैं।

वह व्यक्ति जो अपनी इच्छाओं से ऊपर उठकर अपनी आवश्यकताओं को प्राथमिकता दे सकता है, वही वास्तव में स्वयं पर नियंत्रण रखता है। ऐसा व्यक्ति कभी किसी के नियंत्रण में नहीं आता—आप वही व्यक्ति बनिए। अपनी कमियों को दूर करने में सबसे बड़ी बाधा अहंकार होती है, क्योंकि उस समय न तो आपको अपनी कमियां दिखाई देती हैं और न ही समझ में आती हैं। कभी-कभी अकेले रहना, झूठे लोगों के साथ रहने से बेहतर होता है क्योंकि ऐसे लोग आपकी कमियों का लाभ उठाते हैं। यदि आप अपनी महत्वाकांक्षा के लिए आवाज उठाते हैं, तो यह आपकी कमजोरी नहीं है।

आपका विरोध करने वाले आपको यही सिखाने की कोशिश करते हैं कि आप ऐसा न करें, क्योंकि वे नहीं चाहते कि आप अपने सम्मान के लिए खड़े हों। यदि आप सम्मान के लिए लड़ना सीख जाते हैं, तो स्वाभाविक रूप से उनकी बातों का विरोध करेंगे। परंतु इस विरोध का एक उद्देश्य होना चाहिए—एक स्पष्ट दिशा, जो आपकी समझदारी से उत्पन्न हो।

यह मान लेना कि लोग हमेशा गलत राय ही देते हैं, स्वयं में एक बड़ी कमी हो सकती है। कई बार हम अपने अहंकार को इतना महत्व देने लगते हैं कि हमें अपनी कमियां दिखाई ही नहीं देतीं। इसका अर्थ यह नहीं है कि हमारे अंदर कमियां नहीं हैं, बल्कि इसका अर्थ है कि हम उन्हें स्वीकार नहीं करना चाहते। इसलिए आवश्यक है कि हम लोगों की बातों का मंथन करें, उन पर विचार करें और यह समझने का प्रयास करें कि क्या वास्तव में वह कमी हमारे अंदर मौजूद है या नहीं। यदि नहीं, तो उन भावनाओं और विचारों को महत्व दें, जो आपके लिए सही और आवश्यक हैं। इसका प्रभाव आपके कार्यों में स्पष्ट दिखाई देगा। यदि कोई आपको सलाह दे रहा है, तो इसका यह अर्थ नहीं है कि आपकी समझदारी के कारण उसकी सलाह का कोई महत्व नहीं है। बल्कि आपको उन बातों को सुनना चाहिए और आवश्यक निर्णय लेना चाहिए। यदि उन निर्णयों से

अपेक्षित परिणाम नहीं मिलते, तब आप अपनी योग्यता और अनुभव का सहारा ले सकते हैं। यह प्रक्रिया उलटी भी हो सकती है—पहले आप अपने विचारों पर कार्य करें, और यदि उचित परिणाम न मिले, तो दूसरों की राय लें। यही संतुलन आपको अपनी कमियों पर नियंत्रण दिलाता है।

शब्दों का महत्व बहुत होता है, परंतु यदि उन शब्दों में सही भाव और लहजा (Tone) न हो, तो वही शब्द गलत प्रभाव डाल सकते हैं। वे दूसरों की भावनाओं को बदलने की क्षमता रखते हैं। लोग आपके प्रति तभी बदलाव लाते हैं, जब आपके अंदर स्वयं बदलाव हो रहा होता है। समाज में विरोध करने वाले लोग भी होते हैं और सही दिशा दिखाने वाले भी। महत्वपूर्ण यह है कि आपके कार्यों का उद्देश्य क्या है। लोगों की सबसे बड़ी कमी यह है कि वे समय के महत्व को नहीं समझते। ऐसा तब होता है, जब वे अपनी भावनाओं को समय से अधिक महत्व देने लगते हैं। समय के महत्व को समझना एक सच्चे योद्धा की सबसे बड़ी ताकत है। यही उसका सबसे प्रभावशाली हथियार है, जो उसे पराक्रमी बनाता है।

जब आपके लक्ष्य बड़े होते हैं, तब आपकी छोटी-छोटी कमियां भी बड़ी कमजोरी का रूप ले लेती हैं। वक्त नहीं बदलता, बल्कि इंसान को अपनी भावनाओं और परिस्थितियों को बदलना पड़ता है। क्योंकि ज्ञान होना और उसका सही उपयोग करना—इन दोनों में बहुत बड़ा अंतर होता है। लोग कहते हैं कि व्यक्ति अपने दुश्मनों से ज्यादा अपनों से हारता है, परंतु यह कथन अधूरा है। वास्तविकता यह है कि व्यक्ति सबसे अधिक खुद से हारता है।

वह बार-बार अपनी उन्हीं भावनाओं से हारता है, जिन्हें बदलने का उसने प्रयास तो किया, लेकिन अपेक्षित परिणाम नहीं मिला। उसे स्वयं पता होता है कि यही कमियां उसकी सबसे बड़ी बाधा हैं, फिर भी वह उन्हीं से बार-बार पराजित हो जाता है। लोगों के अंदर एक सबसे बड़ी कमी यह होती है कि वे प्रयास करने से डरते हैं। समाज ने यह धारणा बना दी है कि असफल होना बुरा है, जबकि सच्चाई इसके विपरीत है।

असफलता हमें सिखाती है कि सफलता पाने के लिए हमें अपनी उन कमियों पर विजय पानी होगी, जो हमारी आदत बन चुकी हैं। यह एक ऐसा कार्य है, जिसे व्यक्ति स्वयं करता है—और यही त्याग और आत्म-सुधार का वास्तविक रूप है।

आपकी कमियां आपको सीमित करती हैं, क्योंकि वे आपको एक ऐसे वातावरण में बनाए रखना चाहती हैं, जो बदलाव का विरोध करता है परंतु वही बदलाव आपके विकास के लिए आवश्यक होता है।

दुनिया का सबसे बड़ा और महत्वपूर्ण सबक हमें असफलता ही सिखाती है—ऐसा सबक, जो कई बार सफल व्यक्ति भी नहीं सीख पाते। असफलता आपको खुद को बदलना सिखाती है। यह आपको उन कमियों की ओर ध्यान दिलाती है, जिनके बारे में आपको पहले पता भी नहीं था। यह आपको सोचने, सीखने और समझने का अवसर देती है। यह आपको परिस्थितियों से लड़ना सिखाती है और आपको महत्वपूर्ण निर्णय लेने के लिए आगे बढ़ाती है। सफलता आपके पूरे सिस्टम का परिणाम होती है। यदि आप असफलता को केवल एक परिणाम मानते हैं और उससे सीखने का प्रयास नहीं करते, तो आप उस परिस्थिति से भागने लगते हैं और उस कार्य को छोड़ने का विचार करते हैं। ऐसी स्थिति में असफलता आपको बार-बार परेशान करती है। आपके मन में यह भाव बना रहता है—“मैं यह नहीं कर पाया”—और यही भाव संदेह को जन्म देता है। धीरे-धीरे यही असफलता आपकी कमी बन जाती है।

जब व्यक्ति स्वयं में बदलाव लाकर उन भावनाओं पर नियंत्रण पा लेता है, जो उसे परेशान कर रही थीं, तो इसका अर्थ यह नहीं होता कि वे भावनाएं समाप्त हो गई हैं, बल्कि उनकी तीव्रता कम हो गई है। और समय तथा परिस्थितियों के अनुसार वे फिर से प्रबल हो सकती हैं।

क्रिकेट एक ऐसा क्षेत्र है, जहाँ भावनाओं का गहरा प्रभाव होता है। यहाँ आपको केवल संभावनाओं पर नहीं, बल्कि स्वयं पर विश्वास करना सीखना होता है। सामान्य लक्ष्य को पाना आसान हो सकता है, परंतु जब लक्ष्य बड़ा होता है, तब आपकी वास्तविक कुशलता की परीक्षा होती है। परिस्थितियाँ यह नहीं देखतीं कि आप कौन-सी चुनौती झेल सकते हैं और कौन-सी नहीं। जब लक्ष्य बड़े होते हैं, तब आपका ध्यान अपनी कमजोरियों की ओर जाता है—कि कहीं सामने वाला उनका लाभ न उठा ले। ऐसी स्थिति में आपको स्वयं को संतुलित रखना होता है और उस कमी को कवर करने के लिए वैकल्पिक उपाय खोजने होते हैं। क्योंकि चुनौती आपके सामने खड़ी होती है और वह आपको संभलने का अधिक अवसर नहीं देती। कई बार आपकी कमजोरी के बारे में सामने वाले को भी पता

होता है और आपको भी। महत्वपूर्ण यह है कि आप उन परिस्थितियों में स्वयं को कैसे संभालते हैं।

जब आप अपनी कमियों पर लगातार कार्य करते हैं, तो धीरे-धीरे आप उसी क्षेत्र में महारत हासिल कर लेते हैं और वही आपकी ताकत बन जाती है क्योंकि आपने सबसे अधिक मेहनत उसी क्षेत्र में की होती है।

आप कोई नया नियम नहीं बनाते, बल्कि उसी नियम में सुधार करके उसे बेहतर बनाते हैं। अभ्यास के दौरान ही आपको यह समझ आता है कि आप कहाँ गलतियां कर रहे थे।

क्रिकेट में जीत उसी की होती है, जो सामने वाले से गलती करवा सके। यह आवश्यक नहीं है कि बेहतर परिस्थितियों वाला ही जीत हासिल करे, क्योंकि एक छोटी-सी गलती भी पूरे खेल को बदल सकती है।

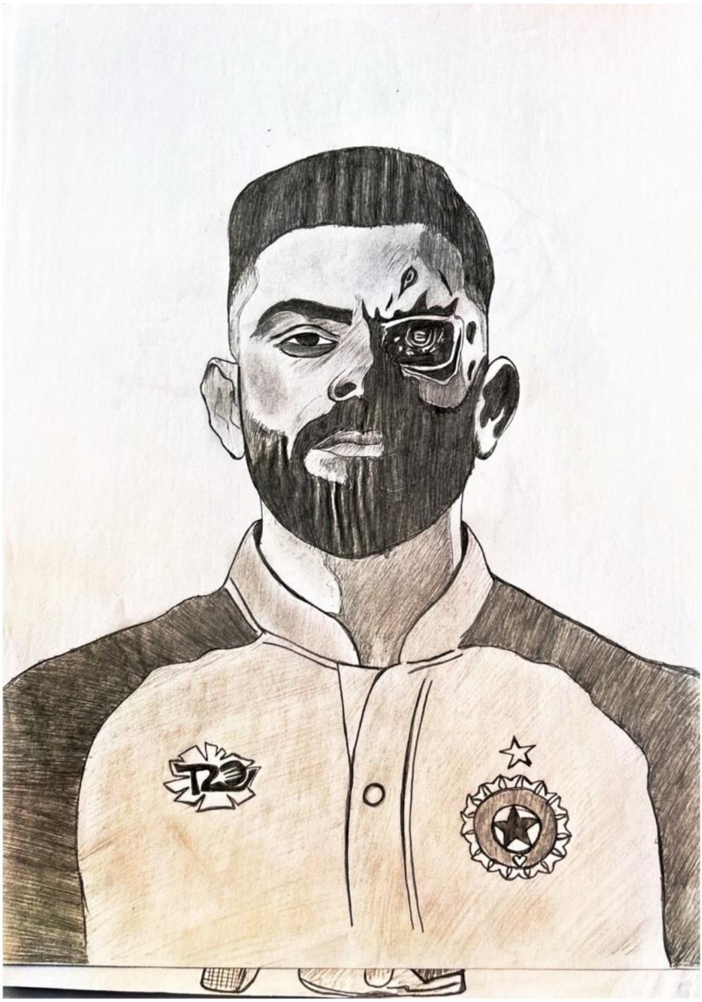
क्रिकेट में परिस्थितियाँ कभी भी बदल सकती हैं। कई बार कुछ अलग करने के प्रयास में आप बड़ी गलतियां कर बैठते हैं, और उसका प्रभाव पूरी टीम को भुगतना पड़ता है। आप परिस्थितियों में स्वयं को साबित करना चाहते हैं—यह एक अच्छी बात है। परंतु इसके लिए आपको खेल की परिस्थितियों के अनुसार अपने खेल में बदलाव लाना होगा। हो सकता है कि सामने वाले को यह आपकी कमी लगे, और उन्हें लगे कि आप परिस्थितियों का सामना बेहतर तरीके से नहीं कर पा रहे हैं। परंतु वास्तविकता में यही आपकी ताकत होती है। धीरे-धीरे यही बदलाव खेल के परिणाम को आपके पक्ष में मोड़ना शुरू कर देता है।

टेस्ट क्रिकेट हमें यह सिखाता है कि धैर्य आपकी कमी नहीं, बल्कि आपकी सबसे बड़ी ताकत है, जो आपको परिस्थितियों पर नियंत्रण पाना सिखाती है। क्रिकेट में 11 खिलाड़ी अपनी-अपनी भूमिका निभाते हुए टीम के लिए योगदान देते हैं। जब आप एक स्पष्ट योजना के साथ खेलते हैं, तब हर खिलाड़ी का योगदान महत्वपूर्ण हो जाता है। यह योगदान समय और परिस्थितियों के अनुसार बदल सकता है, परंतु टीम का लक्ष्य नहीं बदलता। बेहतर परिणाम के लिए आवश्यक है कि हर खिलाड़ी अपनी भूमिका के अनुसार योगदान दे। यदि आप केवल कुछ खिलाड़ियों पर निर्भर रहते हैं कि वे हर परिस्थिति में आपको जीत दिलाएँगे, तो यह संभव नहीं है। खिलाड़ियों से अपेक्षा रखना गलत नहीं है, परंतु

हर बार परिणाम न मिलने पर उन्हें ही दोष देना उचित नहीं है, क्योंकि इस स्तर पर हर खिलाड़ी अपना सर्वश्रेष्ठ प्रयास करता है। कई बार परिस्थितियाँ ही अधिक प्रभावशाली होती हैं, और वही आपको महत्वपूर्ण सीख देती हैं।

विराट कोहली ने अपनी प्रतिभा के दम पर वह सब कुछ हासिल किया, जो हर खिलाड़ी का सपना होता है। परंतु हम यह नहीं जानते कि इन सपनों को सच करने के लिए उन्होंने कितनी इच्छाओं और सपनों को त्यागा होगा। उन्होंने अपनी कमियों पर कैसे काम किया होगा, और कितनी बार खुद को बदलना पड़ा होगा। क्योंकि हमने केवल उनके बेहतरीन प्रदर्शन और शानदार पारियाँ देखी हैं—जो हमारे लिए एक खूबसूरत अनुभव हैं। परंतु उन पारियों के पीछे छिपी मेहनत, संघर्ष और तपस्या को समझना ही वास्तविक सीख है।

समझ वह नहीं जो शब्दों से सीखी जाए,
समझ वह है जो हालात की आग में तपकर निखरती है।


T20

16.
त्याग

त्याग का अर्थ है अपनी उन भावनाओं पर अंकुश लगाना, जो केवल हमारी सोच तक सीमित हैं क्योंकि सफलता बलिदान मांगती है। हर व्यक्ति के लिए त्याग की अपनी-अपनी परिभाषा होती है, और यह परिभाषा गलत नहीं है, क्योंकि उन परिभाषाओं पर व्यक्ति के कार्यक्षेत्र का प्रभाव होता है। लोग इन त्यागों को अपने दैनिक जीवन में अपना लेते हैं, परंतु जब इसका प्रभाव तुरंत दिखाई नहीं देता, तो वे त्याग करने से पीछे हट जाते हैं, क्योंकि वे त्याग तभी करना चाहते हैं जब उन्हें स्पष्ट परिणाम प्राप्त हो। लोग इन त्यागों के कारण आए बदलावों पर ध्यान नहीं देते; उन्हें केवल कार्यक्षेत्र के अच्छे परिणामों से ही मतलब होता है।

त्याग व्यक्ति को महान बनाता है, क्योंकि सामान्य व्यक्ति अपनी आदतों से परेशान रहता है और उन आदतों को छोड़ना कोई सामान्य बात नहीं है। जब आप बदलाव की ओर बढ़ते हो, तो ये आदतें इतनी आसानी से नहीं छूटतीं। इन्हें नियंत्रित करने के लिए जब आप प्रयास करते हो, तब आपको त्याग करना पड़ता है। त्याग करने के पीछे हमेशा कोई न कोई कारण होता है; बिना कारण के व्यक्ति त्याग नहीं करता।

Sacrifice is the act of giving up something valuable for a greater purpose.

(त्याग का अर्थ है किसी बड़े उद्देश्य के लिए किसी मूल्यवान वस्तु को छोड़ देना।)

त्याग = तपस्या

लोग त्याग तो करना चाहते हैं, परंतु केवल उन्हीं वस्तुओं या आदतों का, जिनसे उन्हें कष्ट न हो। लेकिन ऐसा संभव नहीं है। लोग कुछ आदतों का त्याग तो कर देते हैं, परंतु कुछ समय बाद नई आदतों को अपना लेते हैं। ये नई आदतें भी वही परिणाम देती हैं, जिनके कारण पहले त्याग किया गया था। इस प्रकार न तो परिणाम बदलता है और न ही त्याग का उचित लाभ मिलता है। व्यक्ति अपनी आदतों को अधिक महत्व देता है। उसे यह ज्ञात होता है कि इन आदतों का त्याग उसे बेहतर परिणाम दिला सकता है, फिर भी वह ऐसा नहीं करता। व्यक्ति त्याग की भावना तभी विकसित करता है, जब उसे बेहतर परिणाम दिखाई देते हैं। परंतु कुछ कार्यों में, बेहतर परिणाम प्राप्त करने के लिए कुछ समय तक किसी कार्य को न करना त्याग नहीं कहलाता, क्योंकि परिणाम मिलते ही व्यक्ति उन आदतों और कार्यों को फिर से अपनाने लगता है। वह यह सोचता है कि अब तो सफलता मिल गई है, अब त्याग करने का क्या महत्व। ऐसे विचारों से आदतें और अधिक प्रबल हो जाती हैं। परिणामस्वरूप, आपकी आदत आपकी उम्र नहीं देखती, बल्कि केवल अपनी पूर्ति चाहती है।

त्याग बिना साधना के संभव नहीं है। त्याग मनोभाव की वह अवस्था है, जिसकी प्राप्ति वेदना और तपस्या के माध्यम से होती है। त्याग के पीछे हमेशा कोई बड़ा उद्देश्य होता है। त्याग तभी संभव है, जब आप उस उद्देश्य को महत्व देते हैं। त्याग बाहरी वस्तुओं का भी हो सकता है और विचारों का भी, परंतु विचारों का त्याग एक सीमा तक ही संभव होता है। यदि त्याग के पीछे का उद्देश्य पूरा नहीं हो रहा है, तो त्याग का कोई महत्व नहीं रह जाता। समाज यह नहीं देखता कि आपने कितने त्याग किए हैं, क्योंकि उन भावनाओं को महत्व आपने स्वयं दिया होता है।

जब आप सफल होते हैं, तब त्याग का महत्व और बढ़ जाता है, क्योंकि लोग उन नियमों को जानना चाहते हैं, जिनका पालन करके आपने सफलता प्राप्त की। व्यक्ति को विनम्र होना चाहिए, परंतु विनम्रता को अपनी कमजोरी नहीं बनने देना चाहिए, क्योंकि यही विनम्रता कई बार उन कार्यों को रोक देती है, जिनका महत्व समय और परिस्थितियों के अनुसार अधिक होता है। लोगों के भीतर त्याग की शुरुआत अक्सर विपरीत परिस्थितियों से होती है, क्योंकि जब परिस्थितियां

कठिन होती हैं, तब लोग अपनी कमजोर आदतों को छोड़ने का प्रयास करते हैं। जब कुछ नियम टूटते हैं, तो कुछ नए नियम बनते भी हैं। संकल्प उन्हीं के सिद्ध होते हैं, जिनके पास कोई अन्य विकल्प नहीं होता।

शेर और हिरण की दौड़ में कई बार हिरण जीत जाता है, क्योंकि शेर भोजन के लिए दौड़ता है और हिरण जीवन के लिए। याद रखो, उद्देश्य आवश्यकता से अधिक महत्वपूर्ण होता है।

कभी-कभी आपको अपनी खुशी का त्याग करना पड़ता है और सही कार्य को चुनना होता है, क्योंकि हर वह चीज़ जो आपको खुशी देती है, सही नहीं होती। आपका त्याग और समर्पण ही आपके द्वारा किए जाने वाले कार्य को महान बनाते हैं। त्याग आपको समय के महत्व को समझने में सहायता करता है, क्योंकि त्याग की शुरुआत समय और परिस्थितियों को महत्व देने से होती है। यदि आप अपनी महत्वाकांक्षा को महत्व देना चाहते हैं, तो आपको त्याग करना पड़ेगा।

त्याग हमें यह सिखाता है कि भावनाओं को नियंत्रित किया जा सकता है। हमने अपनी भावनाओं को महत्व देकर उन्हें शक्ति प्रदान की है, और इस महत्व को धीरे-धीरे समाप्त भी किया जा सकता है। कुछ भावनाएं इतनी शक्तिशाली हो जाती हैं कि हम उनके गुलाम बन जाते हैं, और उनसे मुक्त हो पाना आसान नहीं होता। जब हम इन भावनाओं से मुक्ति पाने का प्रयास करते हैं, तब हमें कष्ट होता है, और उसी समय त्याग का महत्व बढ़ जाता है। समय और परिस्थितियां विपरीत हो सकती हैं, परंतु रोशनी का महत्व अंधेरे में ही समझ आता है। त्याग मात्र एक शब्द नहीं है और न ही कोई ऐसा दृश्य है, जिसे केवल बोलकर या देखकर सिद्ध किया जा सके। जब आप किसी कार्य को समर्पण भाव से करते हैं, और वही कार्य एक सामान्य व्यक्ति को कठिन लगता है, तो यही आपके त्याग को दर्शाता है। मैंने "सामान्य" शब्द का प्रयोग इसलिए किया है, क्योंकि यदि आपकी भावनाएं आपके मार्ग में बाधा बन रही हैं, तो वे आपकी कमजोरी हैं, और सामान्य व्यक्ति अक्सर अपनी आदतों से ही परेशान रहता है।

त्याग व्यक्ति के भीतर अनुशासन उत्पन्न करता है, जिससे वह अपने विचारों को भी नियंत्रित कर सकता है, जो उसकी आदतों का हिस्सा बन चुके होते हैं।

यदि आप केवल किसी कार्य को नहीं करते हैं, तो इसका यह अर्थ नहीं है कि आपने त्याग किया है, क्योंकि तब आप त्याग के वास्तविक महत्व को नहीं समझ पाते और न ही उसके पीछे के संघर्ष को, जो आपको एक गहरी सीख देता है। इसे आप अनुशासन का नाम दे सकते हैं, क्योंकि जब तक आप उस कार्य को करेंगे नहीं, तब तक आप उससे होने वाली हानियों को नहीं समझ पाएंगे। मैंने लाभ या अच्छाई की बात इसलिए नहीं की है, क्योंकि व्यक्ति किसी भी कार्य की शुरुआत प्रायः लाभ को देखकर ही करता है, चाहे वह लाभ मानसिक शांति से जुड़ा हो या आर्थिक | कोई भी आदत तब छूटती है, जब या तो आपके सामने कोई मजबूरी हो, या उस आदत से आपको गहरी नफरत हो जाए। यह परिवर्तन भीतर से उत्पन्न होता है। बड़ी योग्यताओं के पीछे हमेशा त्याग की महानता छिपी होती है। जब बात आत्मसम्मान की हो, तो व्यक्ति को उन सभी वस्तुओं और सांसारिक संबंधों का त्याग कर देना चाहिए, जो उसके सम्मान के विरुद्ध हों।

त्याग और धैर्य का गहरा संबंध है। त्याग की सिद्धि धैर्य के आध्यात्म से ही संभव है; बिना धैर्य के त्याग संभव नहीं है। मनुष्य के भीतर भावनाओं की प्रधानता होती है, इसलिए किसी भी आदत को छोड़ने के लिए नई आदतों को अपनाना आवश्यक होता है। पुराने विचार और आदतें बार-बार आपको विचलित करेंगी, लेकिन जब आप उन्हें नई आदतों से बदल देते हैं, तो पुरानी आदतों को छोड़ना आसान हो जाता है—और यही त्याग का नियम है।

त्याग के महत्व को वही व्यक्ति समझता है, जिसने अपने भीतर यह परिवर्तन किया हो, क्योंकि उसने स्वयं अपने विचारों से संघर्ष करना सीखा है। जब आप बुरी आदतों से परेशान होते हैं, तब महत्वपूर्ण बातें भी आपको महत्वहीन लगने लगती हैं।

त्याग ही आपको यह सिखाता है कि शब्दों और आदतों का वास्तविक महत्व क्या है। आपकी आदतें आपके जीवन पर क्या प्रभाव डाल सकती हैं?, यह आपको धीरे-धीरे समझ आता है। आप यह जान पाते हैं कि भावनाएं स्थायी नहीं होतीं, संकल्प के माध्यम से उन पर विजय प्राप्त की जा सकती है। तब साधारण आदतें आपको परेशान नहीं करतीं, क्योंकि आप अपने विचारों पर नियंत्रण करना सीख चुके होते हैं और उन नियमों को समझ लेते हैं, जो पहले केवल

शब्दों तक सीमित थे। लोग आदतों को छोड़ने और त्यागने की चर्चा तो बहुत करते हैं, परंतु यह ऐसा विषय नहीं है जिसे केवल चर्चा के माध्यम से समझा जा सके। इसे केवल स्वयं में परिवर्तन लाकर ही समझा जा सकता है। जब आप त्याग की शुरुआत करते हैं, तो प्रारंभ में कुछ समय तक आप नियमों का पालन करते हैं, लेकिन जैसे ही परिस्थितियां बेहतर होने लगती हैं, आप उन नियमों को तोड़ने लगते हैं।

क्रिकेट के क्षेत्र में भी त्याग का विशेष महत्व है। क्रिकेट में अनुशासन अत्यंत आवश्यक है, और अनुशासन का निर्माण त्याग से ही होता है, क्योंकि अनुशासन उन आदतों को महत्व नहीं देता, जो विपरीत परिस्थितियों को जन्म देती हैं। हर क्षेत्र में त्याग का महत्व होता है, और उसी प्रकार क्रिकेट में भी त्याग की अपनी भूमिका है। जिस त्याग की मैं बात कर रहा हूं, लोग उसे अक्सर अनुशासन का नाम देते हैं, परंतु वास्तव में अनुशासन का निर्माण त्याग से ही होता है।

क्रिकेट के तीनों प्रारूपों में, अनुशासन का सबसे अधिक महत्व टेस्ट क्रिकेट में दिखाई देता है। इसलिए यहां त्याग का महत्व और भी बढ़ जाता है। यह पाँच दिनों का खेल है, जिसमें निर्णय तुरंत नहीं आता। यहां न तो आप अत्यधिक उत्साहित हो सकते हैं और न ही अत्यधिक शांत—आपको संतुलन बनाए रखना होता है।

क्रिकेट में, जब आप अपने परिश्रम से खेल को महत्व देते हैं और लगातार बेहतर परिणाम पाने के लिए संघर्ष करते हैं, तब कई बार चोटिल भी होते हैं। यह वेदना शारीरिक भी हो सकती है और मानसिक भी। शारीरिक वेदना में खिलाड़ी चोट के कारण खेल नहीं पाता, क्योंकि यदि वह इस स्थिति में खेलता है, तो उसकी चोट और गंभीर हो सकती है, जिससे परिणाम भी नकारात्मक हो सकते हैं। कई बार खिलाड़ियों को अपने शरीर के अंगों तक का नुकसान उठाना पड़ता है, परंतु यह त्याग नहीं है—इसे बलिदान कहा जाता है। त्याग की परिभाषा है: किसी वस्तु, इच्छा, अधिकार या लगाव को स्वेच्छा से छोड़ देना या उससे विरक्त हो जाना। मैं यह नहीं कह रहा कि यह महत्वपूर्ण नहीं है, बल्कि केवल परिभाषा को स्पष्ट कर रहा हूं। ऐसी भावना को समर्पण कहा जाता है, जो यह दर्शाती है कि खिलाड़ी ने खेल को सर्वोच्च महत्व दिया है। एक खिलाड़ी बनने के

लिए अनेक महत्वपूर्ण त्याग करने पड़ते हैं। आपको समय का महत्व समझना होगा, और समय का महत्व अनुशासन ही सिखाता है। अनुशासन कष्ट से उत्पन्न होता है—मैं यहां प्रारंभिक अनुशासन की बात कर रहा हूं। जब आप कुछ आदतों का त्याग करते हैं और अपनी परिस्थितियों में बदलाव लाना चाहते हैं, तब आप अनुशासित नियमों का पालन करते हैं, क्योंकि आपको उन आदतों पर विजय प्राप्त करनी होती है। एक बात और—वस्तुओं का त्याग करना अपेक्षाकृत आसान होता है, परंतु आदतों का त्याग करना अत्यंत कठिन होता है।

खेल भावना से जुड़ा होता है, जिसमें व्यक्ति को अपनी इच्छाओं पर नियंत्रण रखना होता है और उन भावनाओं को महत्व देना होता है, जो उसे खेल के प्रति प्रेरित करती हैं। खेल भी आपसे त्याग की अपेक्षा करता है—आपको अपने सुविधा क्षेत्र से बाहर निकलना होता है और अपने व्यवहार तथा आदतों में महत्वपूर्ण परिवर्तन करने होते हैं। जब आपके लक्ष्य बड़े होते हैं, तो आपकी इच्छाओं और भावनाओं का प्रभाव भी बढ़ जाता है, और यही लक्ष्य आपके भीतर आवश्यक बदलाव उत्पन्न करते हैं। ये बदलाव आपके त्याग को दर्शाते हैं, जो आपने अपने खेल के लिए किए हैं—और यह प्रक्रिया कभी आसान नहीं होती।

क्रिकेट में खिलाड़ी के पिछले प्रदर्शन को देखा जाता है, और उसकी कमियों पर भी ध्यान दिया जाता है, जहां वह असफल हुआ है, क्योंकि विरोधी उन्हीं कमियों को अपनी ताकत बनाकर उसके विरुद्ध उपयोग करते हैं। महत्वपूर्ण बात यह है कि इन कमियों के बारे में खिलाड़ी स्वयं भी जानता होता है। त्याग के पीछे हमेशा एक जोखिम होता है—कई बार बेहतर पाने की इच्छा में व्यक्ति उन परिस्थितियों को नजरअंदाज कर देता है, जो वास्तव में महत्वपूर्ण होती हैं। अगर आप स्ट्रेस को नहीं झेल सकते, तो आप सफलता को भी संभाल नहीं सकते।

त्याग खेल जगत में महानता की ओर ले जाता है। आप अपनी कमियों को स्वयं दूर करते हैं और बेहतर परिणाम प्राप्त करते हैं। कई बार खिलाड़ी अपने खेल के प्रति इतने लगनशील और दृढ़ संकल्पित हो जाते हैं कि वे केवल अपने खेल को ही महत्व देते हैं, और अन्य गतिविधियां उनके लिए महत्वहीन हो जाती हैं। वहीं कुछ लोग ऐसे भी होते हैं, जो संघर्ष से परेशान होकर अपनी किस्मत को दोष देने लगते हैं और अंततः खेल को छोड़ देते हैं। दोनों ही परिस्थितियों में त्याग

होता है, परंतु अंतर केवल उद्देश्य और दृष्टिकोण का होता है—एक में व्यक्ति संघर्ष से भागता है, जबकि दूसरे में वह संघर्ष को स्वीकार करता है। एक और महत्वपूर्ण बात यह है कि हर बार खेल छोड़ने का निर्णय स्वयं का नहीं होता। कई बार व्यक्ति अपनी जिम्मेदारियों के कारण ऐसे निर्णय लेने के लिए मजबूर हो जाता है। जिस खेल के प्रति आपका गहरा समर्पण होता है, उसे आप आसानी से नहीं छोड़ना चाहते, लेकिन परिस्थितियां आपको ऐसा करने पर विवश कर देती हैं। फिर भी, सफलता त्याग मांगती है, और त्याग के साथ जोखिम उठाना अनिवार्य होता है।

विराट कोहली ने अपने खेल के प्रभाव से भारतीय क्रिकेट को एक नई पहचान दी है। हमें यह पूरी तरह ज्ञात नहीं है कि उन्होंने अपने व्यक्तिगत जीवन में कौन-कौन से त्याग और समर्पण किए हैं, परंतु उनकी योग्यता और प्रतिभा यह स्पष्ट करती है कि उन्होंने टेस्ट क्रिकेट में असाधारण योगदान दिया है। एक खिलाड़ी के रूप में उन्होंने जो भी संभव समर्पण किया जा सकता था, वह किया, क्योंकि आपकी योग्यता आपके संघर्ष का परिणाम होती है।

विराट कोहली ने टेस्ट क्रिकेट में कई महत्वपूर्ण निर्णय लिए, जिनसे बेहतर परिणाम प्राप्त हुए। यह सत्य है कि योजनाएं टीम के सदस्य और कोच मिलकर बनाते हैं, लेकिन उन योजनाओं को स्वीकार करना और उन्हें सफल बनाना कप्तान और खिलाड़ियों के हाथ में होता है। उन्होंने कई ऐसे कदम उठाए, जिनमें जोखिम भी शामिल था, लेकिन उन्हीं निर्णयों के कारण टीम को बेहतर परिणाम मिले। हमने उन परिस्थितियों और मैचों में भी जीत हासिल की, जहां पहले हम हार जाते थे या मैच ड्रॉ हो जाता था। मैच का ड्रॉ होना आपको यह संतोष दे सकता है कि आप हारे नहीं, लेकिन यह सोच धीरे-धीरे आपकी क्षमता को सीमित कर सकती है। यदि आप इन परिणामों को बदलने का प्रयास नहीं करेंगे, तो आप आगे नहीं बढ़ पाएंगे। कई बार त्याग और अनुशासन इतने समान प्रतीत होते हैं कि हम दोनों में स्पष्ट अंतर नहीं कर पाते, परंतु वास्तव में दोनों अलग हैं। त्याग की प्राप्ति अनुशासन के माध्यम से ही होती है।

विराट कोहली ने अपने खेल को बेहतर बनाने के लिए कई ऐसे त्याग किए,

जिन्हें लोगों ने एक नए "कल्चर" के रूप में अपनाना शुरू कर दिया। लोग उन चीजों को अपनी जिंदगी का हिस्सा बना लेते हैं। हो सकता है कि उनका प्रभाव तुरंत आपके खेल में दिखाई न दे, परंतु समय और परिस्थितियों के साथ यही बदलाव परिणामों को भी प्रभावित करते हैं।

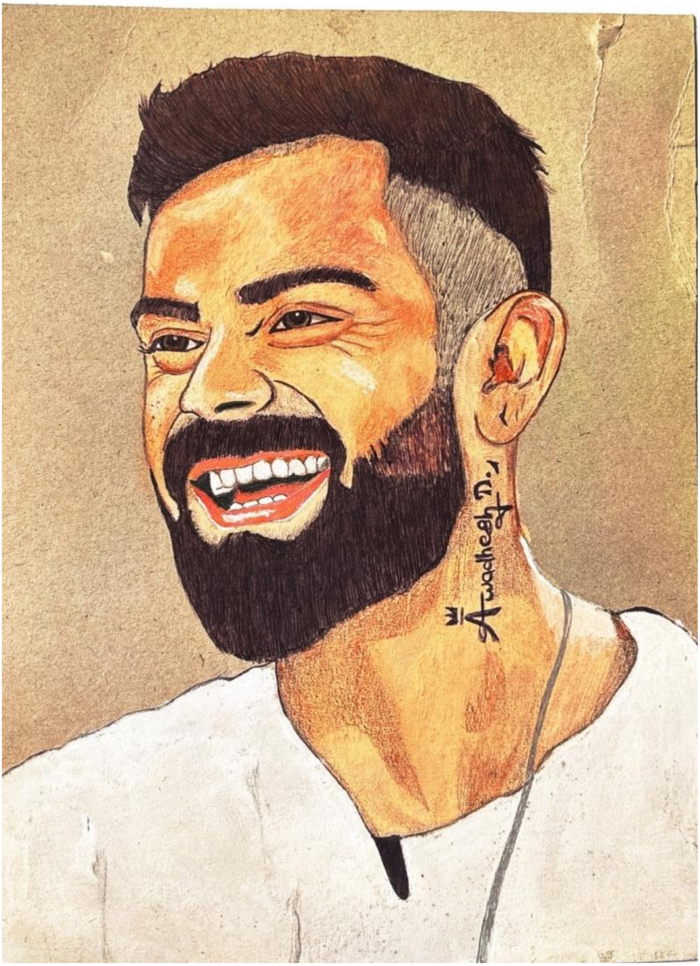
विराट कोहली ने उन आदतों का भी त्याग किया, जो उन पर हावी हो रही थीं। यद्यपि उन्होंने यह बातें स्वयं मुझसे नहीं बताई हैं, परंतु उनके खेल में आए बदलाव और परिणाम इस बात की पुष्टि करते हैं। उन्होंने व्यक्तिगत जीवन में भी कई ऐसे त्याग किए, जिन्हें हम खेल के प्रति समर्पण और जुनून कहते हैं। ये त्याग कई बार पारिवारिक कर्तव्यों से जुड़े होते हैं, जो एक सामान्य व्यक्ति को तोड़ सकते हैं।

जुनून हमेशा त्याग को बढ़ावा देता है, क्योंकि जुनून में एक प्रकार का पागलपन होता है—बेहतर परिणाम पाने की तीव्र इच्छा। यह हर वह प्रयास करने के लिए प्रेरित करता है, जो आपको बेहतर बना सके। विराट कोहली ने क्रिकेट को केवल एक खेल तक सीमित नहीं रखा, बल्कि उसके प्रति इतने समर्पित हो गए कि उन्होंने हर वह निर्णय लिया, जिसने उनके खेल को और बेहतर बनाया—चाहे वह किसी वस्तु या भावनाओं का त्याग करना हो, या नई चीजें सीखना।

विराट कोहली ने हमें यह सिखाया कि बेहतर परिस्थितियों का निर्माण स्वयं करना पड़ता है। अपनी उन भावनाओं का त्याग कीजिए, जो आपको बेहतर बनने से रोकती हैं, और उन विचारों से बाहर निकलें, जो आपको सीमित करते हैं, क्योंकि पतंग की डोर से आसमान की ऊंचाई नहीं नापी जा सकती।

बेहतर विचार और सही बदलाव ही भविष्य निर्माण की नींव होते हैं।

त्याग वह पूंजी है, जिसे जितना खर्च करो, उतना ही सफलता का अनमोल रत्न तुम्हारे पास आता है।


Awadhesh D.

17.
सफलता की तैयारी

कान भरने वाले वे खिलाड़ी होते हैं, जो दूसरों को मोहरे की तरह इस्तेमाल करके स्वयं सुरक्षित रहते हैं।

"सफलता की तैयारी" का अर्थ है जीत हासिल करने और सफल होने की तीव्र और अनियंत्रित इच्छा, जो इतनी प्रबल हो जाती है कि व्यक्ति अपने जीवन के अन्य महत्वपूर्ण पहलुओं को महत्व देना भूल जाता है। यह केवल एक लक्ष्य नहीं है, बल्कि एक प्रणाली और संकल्प है। "सफलता की तैयारी " स्वयं से किया गया एक वादा है कि मैं परिस्थितियों को अपने अनुकूल बनाने के लिए निरंतर प्रयास करूंगा और उस प्रयास को परिणाम में परिवर्तित करूंगा।

कोई भी व्यक्ति किसी कार्य को इसलिए करता है ताकि उसकी परिस्थितियाँ बेहतर हो सकें, और यह उचित भी है। यदि आपके द्वारा किए जा रहे कार्यों का प्रभाव आपकी परिस्थितियों में दिखाई नहीं देता, तो संभव है कि वे कार्य आपके आगे बढ़ने में बाधा बन रहे हों। यह प्रभाव धीरे-धीरे भी दिखाई दे सकता है। "सफलता की तैयारी" की मानसिकता सैनिकों की सोच में स्पष्ट दिखाई देती है। यह सोच इस कारण नहीं होती कि यदि उन्होंने संघर्ष नहीं किया तो दुश्मन उन पर आक्रमण कर देगा, बल्कि इसलिए होती है क्योंकि जब जीत से देश का सम्मान जुड़ा हो, तो व्यक्ति हर परिस्थिति में अपने कर्तव्य को सर्वोपरि रखता है। आपकी हर छोटी और बड़ी गतिविधि आपके देश पर प्रभाव डालती है, और यही भावना इस मानसिकता को और अधिक मजबूत बनाती है।

युद्ध क्षेत्र की परिस्थितियों को देखकर दो प्रकार की प्रतिक्रियाएँ उत्पन्न होती हैं—या तो व्यक्ति उन परिस्थितियों से प्रेरित होकर बेहतर स्थिति का निर्माण

करता है, या फिर भय के कारण उसका मनोबल टूट जाता है और वह पीछे हटने लगता है।

"सफलता की तैयारी " एक ऐसी मानसिकता है जो व्यक्ति को आगे बढ़ने के लिए प्रेरित करती है। केवल यह सोच लेना कि मुझे हर स्थिति में जीतना है, पर्याप्त नहीं है; इस सोच को अपनी आदत में बदलने के लिए निरंतर अभ्यास, अनुशासन और संघर्ष की आवश्यकता होती है। जब कोई व्यक्ति किसी लक्ष्य का पीछा करता है, तो वह चुनौतियों की कल्पना करता है और उसी के आधार पर स्वयं को तैयार करता है। यह आवश्यक नहीं है कि आपको हर बार चुनौतियों का पूर्वज्ञान हो, लेकिन आपको स्वयं को इतना सक्षम बनाना होगा कि आप हर परिस्थिति का सामना कर सकें। आपका प्रतिद्वंदी भी इसी मानसिकता का हो सकता है, इसलिए स्वयं को इतना मजबूत बनाना आवश्यक है कि आप हर चुनौती पर विजय प्राप्त कर सकें। इस विचारधारा का भी महत्व है, क्योंकि कुछ परिस्थितियों में इसकी आवश्यकता होती है। लेकिन इसका ध्यान रखना आवश्यक है कि इसका उपयोग केवल नियमों के भीतर रहकर ही किया जाए। विजय की इच्छा में कई बार व्यक्ति ऐसे तरीकों का सहारा लेने लगता है जो खेल के नियमों के विरुद्ध होते हैं, और ऐसा करना स्वयं के खेल का अपमान है।

जब व्यक्ति केवल जीत पर ध्यान केंद्रित करता है, लेकिन बिना दिशा और समझदारी के आगे बढ़ता है, तो वह परिस्थितियों को समझने में असफल हो जाता है। ऐसे में वह दिशाहीन हो जाता है और अपने लक्ष्य को पाने के लिए गलत रास्ते भी अपना सकता है। कुछ लोगों का मानना है कि इसी भावना से अहंकार उत्पन्न होता है, परंतु अहंकार एक अलग विषय है, जिसकी चर्चा और परिभाषा पहले दी जा चुकी है। आपकी पिछली जीत आपको अगली जीत के लिए प्रेरित करती है और आपको बेहतर बनने की दिशा में आगे बढ़ाती है। आप स्वयं अपने लिए नियम बनाते हैं और उनका पालन करते हैं, और यही आपकी शक्ति है, क्योंकि वे नियम आपने स्वयं निर्धारित किए हैं।

"सफलता की तैयारी" का अर्थ केवल निरंतर सफलता प्राप्त करना नहीं है। सफलता का मतलब केवल जीत नहीं होता, बल्कि स्वयं को बेहतर बनाना भी

है। असफलता भी आपको एक महत्वपूर्ण सीख देती है, और कई बार यही सीख आपकी सबसे बड़ी जीत बन जाती है।

यदि कर्तव्य में अनुशासन नहीं हो, तो व्यक्ति मानसिक रूप से हार जाता है, और मानसिक रूप से हारने वाला व्यक्ति जीवन में भी हार जाता है। यदि कर्तव्य में अनुशासन नहीं हो, तो मनुष्य मन से हार जाता है, और मन से हारा हुआ व्यक्ति जीवन में भी हार जाता है। इस पाठ में सबसे अधिक महत्व त्याग का है, क्योंकि यह आपके लक्ष्य की गंभीरता को दर्शाता है।

शेर इस बात का प्रतीक नहीं है कि वह कभी हारता नहीं है, बल्कि उसके भीतर का माइंडसेट उसे राजा की पहचान देता है। उसकी चाल और उसके वातावरण में छाई खामोशी उसके प्रभाव को दर्शाती है। वह हर परिस्थिति का सामना अपने आत्मविश्वास और मनोबल के साथ करता है। उसकी आँखों में भय नहीं होता, बल्कि आत्मविश्वास और दृढ़ता दिखाई देती है। वह असफलता से निराश नहीं होता, बल्कि उसी लगन और समर्पण के साथ फिर से प्रयास करता है। यही गुण उसे दूसरों से अलग बनाते हैं। भेद इतना ही है कि वे ये बातें न तो हमें प्रकट कर सकते हैं और न ही सामाजिक माध्यमों पर साझा कर सकते हैं। उनकी गतिविधियों का अवलोकन करके ही हम केवल अनुमान लगा सकते हैं, क्योंकि जंगल में विचरण करने वाले शेर और राष्ट्रीय उद्यान में रहने वाले शेर के जीवन में अंतर अवश्य होता है।

शेरों के मध्य भी अपने आधिपत्य को लेकर संघर्ष होते हैं, किंतु अंततः परिणाम किसी एक के पक्ष में ही जाता है। तब प्रश्न यह उत्पन्न होता है कि दोनों के बीच वास्तविक भेद क्या था? उत्तर केवल उनकी मानसिकता में निहित था। उनमें से किसी एक के भीतर विजय की प्रबल अभिलाषा थी या उसका संकल्प अधिक दृढ़ था, जिसने परिणाम को परिवर्तित कर दिया और उसने उस क्षेत्र पर अपना आधिपत्य स्थापित कर लिया। यह भी उल्लेखनीय है कि इस साम्राज्य की सीमाओं का निर्धारण किसी भौतिक सीमा-रेखा द्वारा नहीं होता, बल्कि उस शेर की उपस्थिति ही इस बात का द्योतक होती है कि यह क्षेत्र उसका है।

यह अध्याय सरल नहीं है। आपको निरंतर उन भावनाओं का संयम रखना होगा, जो आपके पथ में बाधा उत्पन्न कर सकती हैं, क्योंकि जब व्यक्ति अपने लक्ष्य में सफलता प्राप्त कर लेता है, तब उसके मन में संतोष का भाव होता है, जो उसके भीतर कार्य के प्रति शिथिलता उत्पन्न कर सकता है।

अधिकांश लोग उन लक्ष्यों की ओर अग्रसर होते हैं, जिन्हें प्राप्त करने के उपरांत वे अपने संघर्ष से मुक्ति प्राप्त करना चाहते हैं, किंतु वे यह नहीं समझते कि महान लक्ष्य व्यक्ति की योग्यता के अनुरूप ही प्राप्त होते हैं। समय-समय पर परिस्थितियाँ व्यक्ति की परीक्षा लेती हैं, जो उसकी क्षमता को और अधिक परिष्कृत करने हेतु आवश्यक होती हैं। यदि ऐसा न हो, तो व्यक्ति धीरे-धीरे सीमित होने लगता है और उसके भीतर विजय की आकांक्षा क्षीण होने लगती है। अतः आपको सतत अपनी दुर्बलताओं पर दृष्टि रखनी होगी, क्योंकि वही आपको उन्नति के मार्ग पर अग्रसर करती हैं। यहाँ केवल परिस्थितियों का उल्लेख नहीं किया जा रहा है, अपितु उन भावनाओं की चर्चा की जा रही है, जो व्यक्ति के अंतर्मन में प्रबल हो उठती हैं। कई बार कुछ व्यक्ति अपनी योग्यता से आगे बढ़ते हुए व्यक्तियों का पीछा करते हैं और अपने पद अथवा अधिकार का दुरुपयोग कर उन्हें पीछे करने का प्रयास करते हैं। धीरे-धीरे यही प्रवृत्ति उनकी आदत बन जाती है और अंततः यही उनका लक्ष्य बन जाता है। यह भावना इतनी प्रबल हो सकती है, जिसकी आप कल्पना भी नहीं कर सकते।

कुछ लड़ाइयाँ व्यक्ति मानसिक बल के आधार पर लड़ता है, तो कुछ शारीरिक बल से लड़ी जाती हैं। दोनों का ही अपना महत्व है, क्योंकि कई बार परिस्थितियों की गंभीरता को देखते हुए युद्ध का परिणाम टाल दिया जाता है। यदि हम दोनों की तुलना करें, तो मानसिक बल का महत्व अधिक प्रतीत होता है, क्योंकि वही आपकी स्थिति और परिणाम को बदलने की क्षमता रखता है।

मनोबल ही साहस को जन्म देता है, और यही साहस उन कार्यों को भी पूर्ण कर देता है जो हमारे लिए केवल कल्पना मात्र होते हैं। साहस के भीतर उत्साह निहित होता है—नए लक्ष्यों को प्राप्त करने का उत्साह, जो हमें निरंतर आगे बढ़ने के लिए प्रेरित करता है। लगातार प्राप्त होने वाली सफलताएँ व्यक्ति को उत्साह से भर देती हैं, जिससे वह हर चुनौती का सामना करने के लिए तैयार हो जाता

है। परंतु कई बार यही उत्साह उसकी असफलता का कारण भी बन सकता है, जब व्यक्ति समय की गंभीरता और परिस्थितियों पर ध्यान दिए बिना केवल अपने उत्साह को प्राथमिकता देने लगता है। कई बार हम लक्ष्य के प्रति इतने उत्साहित हो जाते हैं कि उस अभ्यास को नजरअंदाज कर देते हैं, जो उस लक्ष्य तक पहुँचने की सीढ़ी है।

लक्ष्य को पाने का उत्साह सभी के पास होता है, किंतु केवल उत्साह से परिणाम प्राप्त नहीं होते, क्योंकि निरंतर अभ्यास ही वह माध्यम है, जो हमें उस प्रक्रिया और पैटर्न को समझने में सहायता करता है, जो सफलता तक पहुँचाता है। इसका अर्थ यह नहीं है कि लक्ष्य के प्रति उत्साह नहीं होना चाहिए, क्योंकि यही उत्साह व्यक्ति के भीतर जिज्ञासा उत्पन्न करता है, जो समय के साथ निष्ठा और समर्पण का रूप ले लेता है—और यही किसी भी लक्ष्य के मूल तत्व हैं। हम लक्ष्य के प्रति इतने समर्पित हो जाते हैं कि कई बार उन बातों पर ध्यान नहीं देते, जिन्हें हम अपने अनुभव से सरल बना सकते हैं। हमें एक निश्चित ढाँचे में कार्य करना सिखाया जाता है, जो गलत नहीं है, लेकिन यह आवश्यक नहीं कि वही तरीका आपको उस उच्च स्तर की सफलता दिला सके, जिसकी हम बात कर रहे हैं।

सच्ची सफलता वह है, जिसमें व्यक्ति स्वयं को इस प्रकार तैयार करता है कि वह लक्ष्य को सरल बना देता है। ऐसी सफलता धीरे-धीरे एक मानक (standard) बन जाती है, जो दूसरों के लिए मार्गदर्शक का कार्य करती है।

एक व्यक्ति लक्ष्य प्राप्त करके स्वयं को सफल मान लेता है, परंतु आपकी सफलता केवल यहीं तक सीमित नहीं है। आप इसे और आगे बढ़ाकर एक ऐसा परिणाम बना सकते हैं, जो दूसरों के लिए स्वयं में एक लक्ष्य बन जाए। इस लक्ष्य का सार आपकी मेहनत और आपका दृष्टिकोण होता है। आपने केवल लक्ष्य प्राप्त नहीं किया, बल्कि एक ऐसा मार्ग भी निर्मित किया, जो दूसरों के लिए प्रेरणा का स्रोत बन गया। सफलता इसलिए आवश्यक है क्योंकि यह आपको आगे बढ़ने के लिए प्रेरित करती है। कुछ सीख आपको असफलता से भी प्राप्त होती हैं, परंतु वह भी अंततः आपको सफलता की ओर ही ले जाती हैं।

यह आवश्यक नहीं कि हर प्रयास में आपको तुरंत सफलता मिल जाए, लेकिन निरंतर और सतत प्रयास धीरे-धीरे आपके कार्य के क्षेत्र में प्रभाव दिखाने लगते हैं। जब आप कोई कार्य करते हैं, तो वह या तो सरल होता है या कठिन। सरल कार्य केवल उत्साह प्रदान करता है, जबकि कठिन कार्य आपको एक महत्वपूर्ण सीख देकर जाता है। यही सीख आपके विचारों को प्रभावित करती है, और आपके कार्य करने के तरीके में परिवर्तन लाती है। धीरे-धीरे आप उन नियमों और सिद्धांतों को समझने लगते हैं, जो सफलता से जुड़े होते हैं।

सफल व्यक्ति आपको वे आदतें और नियम बताएगा, जिनसे वह सफल हुआ है, जबकि असफल व्यक्ति आपको वे बातें बताएगा, जो आपको नहीं करनी चाहिए—जो केवल क्षणिक होती हैं और लक्ष्य के मार्ग में बाधा बनती हैं। जब व्यक्ति स्वयं अनुभव से सीखकर सफलता प्राप्त करता है, तब यह सफलता उसके मनोबल की जीत होती है। यह एक ऐसी शक्ति है, जो अपने भीतर एक संपूर्ण संसार को निर्मित करने की क्षमता रखती है।

जब तक आप उन नियमों को नहीं समझेंगे, जो लक्ष्य प्राप्ति के लिए आवश्यक हैं, तब तक आपकी मेहनत का सही उद्देश्य पूर्ण नहीं हो सकता। बिना सही पैटर्न और नियमों को समझे व्यक्ति मेहनत तो करता है, लेकिन वह उस परिणाम तक नहीं पहुँच पाता जिसकी उसने कल्पना की होती है। इसलिए सफलता प्राप्त करने के लिए प्रारंभ से ही उन सिद्धांतों को समझना अत्यंत आवश्यक है, जो आपको बेहतर परिणामों की ओर अग्रसर करते हैं।

कवर ड्राइव को देखते हुए ऐसा लगता है कि यह शॉट सिर्फ विराट कोहली के लिए ही बना है। कई बार आप बहुत नर्वस होते हैं, लेकिन यही शॉट आपको आत्मविश्वास देता है और आपके आत्म-विश्वास को और मजबूत करता है। ऐसा कप्तान जिसने क्रिकेट के पारंपरिक नियमों को भी चुनौती दी है।

सिर्फ शब्दों से जवाब देना कोई बड़ी बात नहीं है, लेकिन अगर आप अपने काम से जवाब नहीं दे सकते, तो वही शब्द आपके लिए मूल्यवान बन जाते हैं। शब्दों का महत्व कार्य करने की क्षमता के बराबर होता है। कभी-कभी आपके सामने आने वाली परिस्थितियाँ आपकी क्षमता की परीक्षा लेती हैं। कुछ लोग

इसलिए चुप रहते हैं क्योंकि वे पहले से ही आपके प्रदर्शन को जानते हैं। आपको कभी उन लोगों के बीच भ्रमित नहीं होना चाहिए जो केवल बोलते हैं और जो अपने कार्य से खुद को साबित करते हैं। हमेशा उस व्यक्ति पर विश्वास करें जो अपने काम से अपनी क्षमता को साबित करता है।

आपमें किसी को भी हराने की क्षमता है — यही विराट कोहली की असली शक्ति और मानसिकता है। मेरा विश्वास है कि मैं किसी को भी, कहीं भी हरा सकता हूँ। यह एक ऐसी मानसिकता है जिसमें आक्रामकता को तर्क और आत्म-चिंतन द्वारा नियंत्रित किया जाता है। वह अपने अहंकार का स्वामी है और कई बार स्थिति के अनुसार कार्य करने के लिए अपने अहंकार को भी पीछे रख देता है। यह गुण उन शक्तिशाली लोगों में बहुत कम देखने को मिलता है, लेकिन सही समय पर झुक जाना भी एक बड़ी ताकत होती है। ऐसी ऊँचाई पर पहुँचो जहाँ आपका नाम ही आपकी पहचान बन जाए, जहाँ आपका नाम ही काफी हो और समाज द्वारा दी गई हर पहचान आपके सामने फीकी पड़ जाए।

टीम के हर खिलाड़ी अपने कप्तान में एक योद्धा को देखता है। उसका आत्मविश्वास, ऊर्जा और नेतृत्व टीम में एक अलग ही जोश भर देता है। अब टीम केवल खेल नहीं रही, बल्कि पूरी मानसिक मजबूती के साथ मैदान में उतरती है। जब बात गंभीर होती है, तो जवाब मैदान में दिया जाता है। उस समय एक अलग ही ऊर्जा और संचार टीम में देखने को मिलता है, जो टीम को एकजुट करके आगे बढ़ाता है। नियम और कानून (Rules & Laws) आपको मजबूत नहीं बनाते, बल्कि आपको स्वयं को मजबूत बनाना पड़ता है। अपने सबसे कठिन समय में भी सावधान रहना चाहिए, लेकिन आपका आत्मविश्वास हमेशा स्थिर रहना चाहिए।

जब आप कठिन परिस्थितियों में होते हैं, तब भी अपनी स्थिति को बेहतर बनाने का प्रयास करें, क्योंकि कई महान लोगों ने भी अपनी महानता कठिन परिस्थितियों में ही प्राप्त की है। इतना आत्मविश्वास होना चाहिए कि सामने वाला व्यक्ति अपनी निर्दोषता स्वयं साबित करने के लिए मजबूर हो जाए।

क्रोध, भावना और साधुता—इन सबके बीच संतुलन रखना जरूरी है। शांति में संत होना और विश्वास ही अंतिम शक्ति है, चाहे परिस्थिति कैसी भी हो।

यह केवल एक वाक्य नहीं है, बल्कि यह सीख है कि इन विचारों का उपयोग विपरीत परिस्थितियों में कैसे किया जाए।

जो लोग मानते हैं कि हम जीत सकते हैं और हार भी सकते हैं, उन्हें केवल इतना कहूँगा—अगर आप डूब रहे हैं, तो किनारे को अलविदा कह दें। और यदि आप उभर रहे हैं, तो विश्वास करें कि आप पूरे समुद्र को पार कर सकते हैं।

धैर्य और साहस यह समझने के लिए आवश्यक हैं कि असफलता अंत नहीं, बल्कि एक नई शुरुआत है।

विराट कोहली केवल एक नाम नहीं, बल्कि आक्रामकता का स्रोत हैं। उनका फोकस ही कई खिलाड़ियों के लिए डर का कारण बनता है। उनकी आँखों में एक अलग जुनून और आत्मविश्वास की भूख दिखाई देती है। टेस्ट क्रिकेट में जब भी हम किसी महान खिलाड़ी को याद करते हैं, तो एक ही नाम सबसे पहले आता है—विराट कोहली।

आप केवल तभी किसी लड़ाई को जीत सकते हैं जब आप अपने विरोधी को पूरी तरह शांत और खाली कर दें। वह कप्तान, जो अपने विरोधियों के मन में डर पैदा करता है, मैदान में एक अलग ही आत्मविश्वास के साथ खेलता है। अगर वह खड़ा है, तो मानो वह जंगल का शेर है, जो किसी से नहीं डरता। 11 खिलाड़ियों के बीच अकेला खड़ा खिलाड़ी—यह कोई फिल्म नहीं, बल्कि एक वास्तविक कहानी है। जो जीतने की जिद रखता है, वही असली नेता होता है। नेता हमें केवल अपने देश में ही नहीं, बल्कि अन्य देशों में भी जीतना सिखाता है। हमने आत्मविश्वास को अपनी पहचान बनाया और लड़ने की कला सीखी। यह केवल शब्द नहीं हैं, बल्कि मैदान पर दिखने वाला वास्तविक प्रदर्शन है।

जब विराट कोहली क्रिकेट के मैदान में उतरते हैं, तो उनके सामने वाले खिलाड़ी की आँखों में डर साफ दिखाई देता है। वह एक खतरनाक खिलाड़ी

हैं—चाहे बल्लेबाज के रूप में, कप्तान के रूप में या फील्डर के रूप में—टेस्ट क्रिकेट में भारत के सबसे प्रभावशाली खिलाड़ियों में से एक।

अपने शब्दों का सम्मान करना अच्छी बात है, लेकिन जब युद्ध (मैदान) की बात आती है, तब शब्दों से ज्यादा आपके कार्य मायने रखते हैं। अगर जरूरत पड़े, तो शब्दों से नहीं, बल्कि अपने काम से जवाब देना चाहिए, क्योंकि आपकी आत्मसम्मान और देश का सम्मान आपसे जुड़ा होता है।

समुद्र की गहराई को लहरों की गति देखकर नहीं मापा जा सकता।

कभी-कभी आपकी योग्यता में कमी नहीं होती, बल्कि सामने वाला व्यक्ति आपसे अधिक सक्षम होता है। लक्ष्य और भाग्य कभी-कभी आपसे आगे निकल सकते हैं।

यदि आप बल्लेबाज हैं, तो मैं आपको सलाह दूंगा कि आपकी आँखों और हाथों के बीच अच्छा तालमेल होना चाहिए।

विश्वास रखें कि आप एक महान बल्लेबाज बन सकते हैं। आँखें स्थिति को समझती हैं और हाथ उस पर कार्य करते हैं। आपका आत्मविश्वास ही सबसे बड़ी ताकत है, विशेषकर तब जब परिस्थितियाँ आपके विरुद्ध हों। जब सामने वाला खिलाड़ी आपको हराने की स्थिति में हो, तब भी यदि आपका आत्मविश्वास मजबूत है, तो आप उस स्थिति को जीत में बदल सकते हैं। यह जीत केवल जीत नहीं होती, बल्कि यह आपकी आत्मसम्मान और विश्वास की जीत होती है।

विश्वास, उद्देश्य, ज्ञान और लक्ष्य—ये सभी मिलकर आपके आत्मविश्वास को और मजबूत बनाते हैं।

क्रिकेट के मैदान में बल्लेबाज और गेंदबाज दोनों अपनी क्षमता और कौशल दिखाते हैं। दोनों ही आत्मविश्वास से भरे होते हैं, लेकिन कभी बल्लेबाज हावी होता है और कभी गेंदबाज। अंतर केवल आत्मविश्वास का होता है। एक का आत्मविश्वास दूसरे के मन में संदेह पैदा कर देता है, जिससे प्रदर्शन पर प्रभाव पड़ता है। आपका दृष्टिकोण और आपकी सोच ही आपके आत्मविश्वास को दर्शाती है।

यदि आप क्रिकेट को समझते हैं, तो आप जानेंगे कि यह खेल हमारे जीवन का एक महत्वपूर्ण हिस्सा बन चुका है। कई बार लोग इतने डूब जाते हैं कि अपने जीवन की हर परिस्थिति को क्रिकेट से जोड़कर देखने लगते हैं। संघर्ष ही मनुष्य को महान बनाता है। यदि जीवन में संघर्ष न हो, तो सामान्य और महान व्यक्ति में अंतर कैसे होगा?

जंगल में कई जानवर होते हैं, लेकिन केवल शेर को ही राजा क्यों माना जाता है?क्योंकि उसमें डर नहीं होता, और उसकी उपस्थिति ही उसकी शक्ति को दर्शाती है। कुत्ते अपनी मौजूदगी साबित करने के लिए भौंकते हैं, लेकिन जंगल की खामोशी शेर की उपस्थिति को दर्शाती है। उड़ने की क्षमता पक्षियों में होती है, लेकिन नेतृत्व एक मानसिकता है, जो मजबूत सोच और दिल से आती है।

बड़े पद प्राप्त करना सफलता हो सकता है, लेकिन यह केवल क्षमता नहीं है। अपनी मानसिकता को विकसित करना जरूरी है, जिससे आप आगे आने वाली चुनौतियों का सामना कर सकें। समाज आपको एक नाम देता है और वही आपकी पहचान बन जाता है, लेकिन समाज हमेशा सही नहीं होता। कभी-कभी समाज आपकी सोच का विरोध भी करेगा।

यदि आपका सोच और कार्य सही है, तो वही समाज आपको महान भी बना सकता है। इसलिए समाज की हर बात को सही मानना आवश्यक नहीं है, लेकिन उसे पूरी तरह नजरअंदाज भी नहीं करना चाहिए। समाज भी आपकी पहचान का आईना होता है।

एक ही गेंद पर दो बल्लेबाज अलग-अलग प्रदर्शन करते हैं। एक बल्लेबाज साधारण शॉट खेलता है, जबकि दूसरा उसी गेंद पर एक बेहतरीन शॉट खेलता है। अतर केवल अभ्यास, निरंतरता और दिशा का होता है। यही अंतर प्रदर्शन को अलग बनाता है।

जीत को इतना महत्व दो कि हार की राख में भी
तुम्हारी उम्मीद चिंगारी बनकर जिंदा रहे।

ROYAL CHAL
BANGALORE
LYF
LLOYD
HERO
Awadhesh P.

18.
अपने क्षेत्र का राजा बनो

रंगों का सही मिश्रण एक खूबसूरत तस्वीर का निर्माण करता है। ठीक उसी प्रकार, यह अध्याय भी आपको तभी प्राप्त होता है, जब आपके पूर्ववर्ती अध्यायों में पूर्ण सामंजस्य स्थापित हो चुका होता है। यह अध्याय आपके अब तक के सभी अनुभवों और सीखों का निचोड़ है। यह इस बात का प्रमाण है कि आपने पूर्व अध्यायों की प्रत्येक बारीकी को गहराई से समझा है, और उसी समझ का परिणाम है कि आप इस स्तर तक पहुँच सके हैं।

नया दृष्टिकोण ही आपको यहाँ तक लेकर आता है। नियमों का पालन करना आपको एक अच्छा कार्यकर्ता अवश्य बना सकता है, परंतु यह पर्याप्त नहीं है। यहाँ उन नियमों की बात हो रही है, जिन्हें आपको किसी कार्य को करने के लिए सिखाया जाता है। इन प्रारंभिक नियमों को सीखना आवश्यक है, किंतु केवल इन्हीं तक सीमित रह जाना आपकी प्रगति को सीमित कर देता है। वास्तविक विकास तब प्रारंभ होता है, जब आप इन नियमों को आत्मसात करते हुए स्वयं नए नियमों का निर्माण करते हैं, और यही नवाचार आपको इस अध्याय के योग्य बनाता है।

बेहतर परिणाम और उच्च योग्यता प्राप्त करने की इच्छा प्रत्येक व्यक्ति में होती है, परंतु ये योग्यताएँ केवल लिखित नियमों या निर्देशों से प्राप्त नहीं होतीं। ये नियम आपको एक निश्चित स्तर तक सफलता अवश्य दिला सकते हैं, किंतु वे आपको इस ऊँचाई तक नहीं पहुँचा सकते। इस स्तर तक पहुँचने के लिए आपको अपने विचारों, अनुभवों और समझ का विस्तार करना आवश्यक होता है।

हमारे समाज में अनेक ऐसे उदाहरण देखने को मिलते हैं, जहाँ व्यक्तियों में परिवर्तन लाने की अद्‌भुत क्षमता होती है, परंतु न तो वे स्वयं प्रयास करते हैं और न ही दूसरों को प्रेरित कर पाते हैं। वे बारीकियों को समझने और समझाने में सक्षम होते हुए भी, अपने ही विचारों की सीमाओं में बंध जाते हैं। विचारों की यह सीमा इतनी प्रभावशाली होती है कि व्यक्ति की संभावनाएँ केवल शब्दों तक ही सीमित रह जाती हैं। यही हमारी सबसे बड़ी बाधा है — हम स्वयं अपने विचारों को सीमित कर लेते हैं। यह सीमा न तो समाज द्वारा थोपी गई होती है और न ही दूसरों के प्रभाव का परिणाम होती है, बल्कि यह हमारे स्वयं के विचारों की उपज होती है। किसी भी शब्द का प्रभाव तब तक नहीं पड़ता, जब तक हम स्वयं उसे महत्व नहीं देते। वास्तविक प्रभाव शब्दों का नहीं, बल्कि हमारे विचारों का होता है।

जब आप किसी कार्य की गहराई को पूर्ण रूप से समझ लेते हैं, तब आपका प्रत्येक कदम एक सशक्त साधन बन जाता है। प्रत्येक व्यक्ति के भीतर एक जन्मजात क्षमता निहित होती है, जिसे पहचानना और प्राथमिकता देना आवश्यक है। यही क्षमता समय के साथ आपकी पहचान का आधार बनती है।

अक्सर ऐसा होता है कि हम इस स्तर तक पहुँचने के लिए आवश्यक प्रयास ही नहीं करते, और यदि करते भी हैं, तो हमारी दिशा स्पष्ट नहीं होती। सही नियम और प्रभावी रणनीति ही आपको इस उपलब्धि तक पहुँचा सकती है। यद्यपि यह आवश्यक नहीं कि आपके द्वारा बनाए गए नियम प्रारंभ से ही पूर्ण हों, परंतु निरंतर प्रयास और अनुभव के साथ वे परिष्कृत होते जाते हैं। परिस्थितियाँ भी समय-समय पर इन नियमों में परिवर्तन लाती हैं, और यही परिवर्तन एक नए समीकरण का निर्माण करते हैं, जो अंततः आपको इस अध्याय तक पहुँचाता है।

यदि आप यह मानते हैं कि केवल बुद्धिमान और समझदार व्यक्ति ही इस स्तर तक पहुँचते हैं, तो यह धारणा पूर्णतः सत्य नहीं है। यदि आपके भीतर भावनाओं का संतुलन है, आप परिस्थितियों को समझने की क्षमता रखते हैं, और उनके अनुरूप कार्य करने का साहस रखते हैं, तो आप भी इस स्तर को प्राप्त कर सकते हैं। परिश्रम करना निस्संदेह महत्वपूर्ण है, परंतु सही समय और उचित दिशा में किया गया परिश्रम ही वास्तविक सफलता का आधार बनता है। इस

स्तर तक पहुँचने के लिए संघर्ष अनिवार्य है, और उसकी तीव्रता का अनुमान पूर्व में लगाना संभव नहीं होता। परिस्थितियाँ बदलती हैं, और उनके साथ संघर्ष का स्वरूप भी परिवर्तित होता है। जो आज कठिन प्रतीत होता है, वही कल सहज हो सकता है; परंतु आने वाला समय नई चुनौतियों के साथ एक नई परिस्थिति का निर्माण अवश्य करता है।

इस अध्याय तक पहुँचने के महत्वपूर्ण एवं रणनीतिक बिंदु

निरंतरता —

अपने लक्ष्य के प्रति इतना लगनशील होना कि चुनौतियाँ केवल शब्दों तक ही सीमित रह जाएँ, और उनका प्रभाव आपके मार्ग की बाधा न बन सके—यही आपकी वास्तविक विजय है। यही विजय आपके भीतर ऊर्जा का संचार करती है और दूसरों को प्रेरित करने की क्षमता भी प्रदान करती है। निरंतरता ही वह पहली सीढ़ी है, जो आपको इस अध्याय की ओर अग्रसर करती है।

आत्मविश्वास —

आत्मविश्वास व्यक्ति की आंतरिक शक्ति है, जिसका वास्तविक महत्व तब प्रकट होता है जब वह अपने लक्ष्य को सर्वोपरि मानता है। यही शक्ति उसे आने वाली चुनौतियों का सामना करने का साहस देती है। इसकी कोई निश्चित सीमा नहीं होती, क्योंकि इसका निर्धारण व्यक्ति स्वयं करता है। यह भीतर से जागृत होने वाली शक्ति है, और यही इस अध्याय की आत्मा है।

कभी हार न मानना —

जब आप अपने प्रत्येक प्रयास में सुधार लाने का संकल्प लेते हैं, तब आप हर चुनौती को बार-बार परास्त करते हुए आगे बढ़ते हैं। ये चुनौतियाँ आपको सीमित करने का प्रयास अवश्य करती हैं, परंतु आपका दृढ़ संकल्प उन्हें निष्प्रभावी कर देता है। यही दृढ़ता इस अध्याय के पंख हैं, जो आपको निरंतर आगे बढ़ाते हैं।

फिटनेस —

फिटनेस केवल शारीरिक शक्ति का नाम नहीं, बल्कि संतुलन, स्थिरता और निरंतरता का समन्वय है। इसमें तीव्रता से अधिक निरंतर अभ्यास और

कार्यात्मक क्षमता पर बल दिया जाता है। इसे एक अस्थायी अवस्था के रूप में नहीं, बल्कि एक जीवनशैली के रूप में अपनाना चाहिए। जिस प्रकार अनुकूल समय व्यक्ति को निरंतर प्रोत्साहित करता है, उसी प्रकार फिटनेस भी आपको आगे बढ़ने की प्रेरणा देती है और आपके संपूर्ण व्यक्तित्व को सुदृढ़ बनाती है।

सबसे शानदार वापसी —

सबसे शानदार वापसी, या ऐतिहासिक पलटवार, उस क्षण को दर्शाता है जब व्यक्ति हार की कगार से उठकर एक अविश्वसनीय विजय प्राप्त करता है। यह आपके भीतर छिपे योद्धा का प्रमाण है। यह इस बात को दर्शाता है कि आप अपने लक्ष्य के प्रति कितने समर्पित और लगनशील हैं।

100% प्रयास —

यह आपके प्रयासों के स्तर का दर्पण है। आप अपने लक्ष्य को प्राप्त करने के लिए कितना समर्पण और परिश्रम करते हैं, यही आपकी दिशा और गति को निर्धारित करता है। आपके द्वारा किया गया प्रत्येक प्रयास ही आपकी मंज़िल तक की दूरी तय करता है।

निष्ठा —

निष्ठा यह दर्शाती है कि आप अपने लक्ष्य और सपनों को कितना महत्व देते हैं। यह आपके उन विचारों और संकल्पों के प्रति आपकी प्रतिबद्धता को प्रकट करती है, जिन्हें आपने अपने जीवन का उद्देश्य बनाया है। यही निष्ठा इस अध्याय की रीढ़ है, जो आपको दृढ़ता और स्थिरता प्रदान करती है।

नेतृत्व —

नेतृत्व कोई जन्मजात गुण नहीं है, बल्कि यह परिस्थितियों और अनुभवों से विकसित होने वाली क्षमता है। समय के साथ यह आपके भीतर एक ऐसी शक्ति का निर्माण करता है, जो न केवल आपको दिशा देती है, बल्कि एक समूह का मार्गदर्शन करने में भी सक्षम बनाती है। सच्चा नेतृत्व स्वयं तक सीमित नहीं रहता, बल्कि दूसरों को भी आगे बढ़ने की प्रेरणा देता है।

बुद्धिमत्ता —

बुद्धिमत्ता वह शक्ति है, जिसे निरंतर प्रयास और अनुभव के माध्यम से विकसित किया जा सकता है। रणनीतियाँ सीखी जा सकती हैं, परंतु उनका सही समय और स्थान पर प्रयोग करना ही वास्तविक बुद्धिमत्ता है। यही नेतृत्व क्षमता की आत्मा है, जो आपको सही निर्णय लेने की क्षमता प्रदान करती है।

समझ —

समझ का अर्थ केवल जानकारी होना नहीं, बल्कि किसी विषय की गहराई को जानना है। कोई भी लक्ष्य न तो अत्यधिक बड़ा होता है और न ही असंभव, यदि आप उन सिद्धांतों और नियमों को समझ लेते हैं, जो उसे सरल बनाते हैं। यह आपकी बुद्धिमत्ता की शक्ति है, जिसे बुद्धिमत्ता का एक महत्वपूर्ण स्तंभ भी कहा जा सकता है।

अवलोकन —

अवलोकन वह क्षमता है, जिसके माध्यम से आप परिस्थितियों को सही समय पर समझते और संभालते हैं। कभी यह पूर्वानुमान के रूप में कार्य करता है, तो कभी वर्तमान स्थिति को समझने में सहायता करता है। यह आपकी समझदारी के साथ मिलकर आपको सही निर्णय लेने में सक्षम बनाता है।

कठिन साधना —

साधना, जिसे तपस्या या वैराग्य का पर्याय भी कहा जा सकता है, उस अवस्था को दर्शाती है जहाँ व्यक्ति अपने लक्ष्य के प्रति पूर्ण समर्पित हो जाता है। जब आप समस्याओं से न तो भयभीत होते हैं और न ही उन्हें अपने मार्ग की बाधा बनने देते हैं, तब आप निरंतर अपने लक्ष्य की ओर अग्रसर होते रहते हैं। यही तपस्या इस अध्याय का आंतरिक ढाँचा है, जो आपकी सफलता की नींव को मजबूत बनाती है।

धैर्य —

धैर्य का अर्थ अपनी भावनाओं को दबाना नहीं, बल्कि उन्हें समझकर परिस्थितियों के अनुसार स्वयं को संतुलित करना है। यह वह शक्ति है, जो व्यक्ति के भीतर विवेक को जन्म देती है, और यही विवेक समझदारी से जुड़कर वर्तमान

परिस्थितियों को बदलने की क्षमता प्रदान करता है। धैर्य सभी गुणों का मूल आधार है, और यही इस अध्याय का आत्मबल है।

अपनी कमियों पर विजय —

आपको अपनी उन आदतों और गतिविधियों पर विशेष ध्यान देना चाहिए, जो आपकी कमियाँ हैं या भविष्य में बड़ी कमजोरियों का रूप ले सकती हैं। छोटी-छोटी आदतें कब गंभीर बाधा बन जाती हैं, इसका आभास भी नहीं होता। इन कमियों पर विजय प्राप्त करना ही आपकी प्रगति की दिशा और गति को निर्धारित करता है। यही इस अध्याय के वे कदम हैं, जो आपकी चाल को सशक्त बनाते हैं।

त्याग —

त्याग केवल भौतिक वस्तुओं का नहीं होता, बल्कि उन भावनाओं का भी होता है, जो धीरे-धीरे आपकी कमजोरी बनती जा रही होती हैं। दोष भावनाओं का नहीं होता, परंतु जब वे अनियंत्रित हो जाती हैं, तो वे आपकी दिशा और दशा दोनों को प्रभावित करती हैं। सही समय पर किया गया त्याग ही आपको स्पष्ट दृष्टि प्रदान करता है—और यही इस अध्याय की आँखें हैं।

जीत का प्रयास —

हमें उन भावनाओं को अधिक महत्व देना चाहिए, जो हमें आगे बढ़ने की प्रेरणा देती हैं। यहाँ महत्व इरादों का होता है और प्रेरणा लक्ष्य को प्राप्त करने की होती है। जीतने का प्रयास वही करते हैं, जो रणभूमि में उतरने का साहस रखते हैं। वे गिरते हैं, संभलते हैं और पुनः आगे बढ़ते हैं—यही वीरता की पहचान है। घुटनों के बल चलने वाले कभी युद्ध नहीं जीतते।

जब व्यक्ति अकेला होता है, तब उसके भीतर का भय समाप्त होने लगता है, क्योंकि वह समझ जाता है कि संघर्ष उसे स्वयं ही करना है।

प्रेरणा का स्रोत — एक महान खिलाड़ी

यह अध्याय एक ऐसे महान खिलाड़ी से प्रेरित है, जिसने भारतीय टेस्ट क्रिकेट में स्वर्णिम युग की नींव रखी। उन्होंने यह सिद्ध किया कि यदि आपके इरादे दृढ़ हों,

तो वे सभी उपलब्धियाँ प्राप्त की जा सकती हैं, जो सामान्यतः केवल विचारों तक सीमित रह जाती हैं।

यह प्रेरणा हमें Virat Kohli से मिलती है।

नेतृत्व और कप्तान की भूमिका —

एक कप्तान या नायक अपनी टीम के लिए प्रेरणा का स्रोत होता है। उसके व्यवहार और निर्णयों का प्रभाव पूरी टीम पर स्पष्ट रूप से दिखाई देता है। जब परिस्थितियाँ विपरीत होती हैं, तब एक कप्तान ही टीम में यह विश्वास जगाता है कि वे बेहतर प्रदर्शन कर सकते हैं और परिणाम को अपने पक्ष में कर सकते हैं। यही छोटे-छोटे विश्वास के क्षण टीम के भीतर ऊर्जा का संचार करते हैं।

एक महान कप्तान —

भारतीय टेस्ट क्रिकेट के इतिहास में Virat Kohli एक ऐसे कप्तान के रूप में उभरे, जिन्होंने इस अध्याय को वास्तविक रूप दिया। उन्होंने अपने खेल और नेतृत्व से यह सिद्ध किया कि आत्मविश्वास और कठिन परिस्थितियों में हार न मानना ही उनकी सबसे बड़ी ताकत है।

उन्होंने केवल रणनीतियाँ बनाई ही नहीं, बल्कि उन्हें प्रभावी रूप से लागू भी किया। वे न केवल एक सफल कप्तान बने, बल्कि एक खिलाड़ी के रूप में भी उनका योगदान अत्यंत महत्वपूर्ण रहा।

उनके नेतृत्व में एक ऐसी आत्मनिर्भर टीम का निर्माण हुआ, जो किसी एक खिलाड़ी पर निर्भर नहीं थी, बल्कि हर खिलाड़ी अपनी क्षमता का सर्वश्रेष्ठ प्रदर्शन कर रहा था। इस टीम में संघर्ष करने का साहस और पलटवार करने का आत्मविश्वास स्पष्ट रूप से दिखाई देता था।

नई दिशा और वर्चस्व —

Virat Kohli ने भारतीय टेस्ट क्रिकेट को एक नई दिशा प्रदान की। यह मार्ग कठिन अवश्य था, परंतु इसका उद्देश्य अत्यंत व्यापक था—एक ऐसी टीम का निर्माण करना, जिसका वर्चस्व स्थापित हो।

यह वर्चस्व भय पर आधारित था, परंतु यह भय शब्दों या आक्रामकता का नहीं, बल्कि एक सशक्त और संगठित टीम के प्रदर्शन का था। यही वास्तविक शक्ति का प्रमाण है।

चरित्र और आत्मविश्वास —

कहा जाता है कि कठिन समय ही मजबूत चरित्र का निर्माण करता है, और इसका सजीव उदाहरण हमें विराट कोहली के रूप में देखने को मिलता है।

उन्होंने यह सिद्ध किया कि व्यक्ति को अपने खेल का वह स्वरूप बनना चाहिए, जिस राह पर चलने से अन्य लोग भयभीत हों। क्योंकि अक्सर लोग आत्मविश्वास से अधिक अफवाहों पर विश्वास करते हैं, जबकि सफलता उन्हीं को मिलती है, जो अपने विश्वास पर अडिग रहते हैं।

ऐसा व्यक्तित्व बनाओ, जो सिर्फ प्रेरित न हो,
बल्कि दूसरों के लिए प्रेरणा का स्रोत बन जाए—
क्योंकि प्रेरित होना और प्रेरणा बनना, दोनों में बहुत
फर्क होता है।