

विद्या भवन, बालिका विद्यापीठ लखीसराय

वर्ग -दशम ब

॥पाठ्य सहगामी अभिक्रिया ॥

विद्यार्थी इन सरल तरीकों से बढ़ाएं अपने आत्मविश्वास की ताकत को



हर कामयाब व्यक्ति की एक ही खास बात होती है और वह यह है कि वे खुद पर हमेशा विश्वास करते हैं. यह आत्म-विश्वास उन्हें हर कदम पर चुनौतियों का सामना करने में मदद करता है. आत्म-विश्वास एक ऐसी quality है जो हर स्टूडेंट को अपनी लाइफ में अपनानी चाहिए इससे उन्हें हर पड़ाव में कामयाबी मिलेगी जैसी कि परीक्षाओं में, एक्स्ट्रा-करीकुलर एक्टिविटीज़ जैसे डिबेट कम्पटीशन, essay या speech कांटेस्ट या फिर games या कोई cultural आर्ट्स से जुड़ा इवेंट ही क्यों न हो. जिसमें आत्मविश्वास नहीं, समझ लो वो इस दुनिया में कुछ भी सही तरीके से कर नहीं सकता है. लेकिन इसमें हताश होने की कोई बात

नहीं हैं. क्योंकि आत्मविश्वास एक ऐसा गुण है जो कोई भी व्यक्ति कुछ आसान तरीके अपना कर खुद में विकसित कर सकता है.

यहाँ पढ़िए और जानिए कैसे आसानी से आप अपना आत्म-विश्वास बना सकते हैं जिससे आपको ज़िन्दगी में हर कदम पर कामयाबी मिलेगी -

1. जिस काम से लगे डर उसे करें बार-बार:

हमें अपनी कमजोरी को अपनी ताकत बनाना चाहिए, जिस भी कारण से हमें लगता है कि हम कमज़ोर पड़ रहे हैं वो काम ही हमें करना चाहिए यानि ऐसा काम जिससे ज्यादातर हम दूर भागते हैं या घबराते हैं और जिस दिन हमारी कमजोरी हमारी ताकत बन जाए तो हमारा आत्मविश्वास कभी कम नहीं होगा. इस कमजोरी को दूर करने का सबसे अच्छा तरीका यह है कि आप उस काम को बार-बार करें जिससे आप घबराते हैं. बार-बार उसे दोहराएँ और यकीन मानिए आपका किसी भी बात को लेकर घबराना खत्म हो जायेगा और आपकी कमजोरी ही आपकी ताकत बन जाएगी.

-
-

. लक्ष्य को छोटे-छोटे उद्देश्यों में बांटे:

सबसे पहले लक्ष्य और उद्देश्य में अंतर क्या है यह समझते हैं. किसी भी एग्जाम में टॉप करना लक्ष्य होता है और उसके लिए सबसे पहले हर सब्जेक्ट के पेपर को क्लियर करना होता है, इस एक लक्ष्य को पाने के लिए अच्छी तरह से मेहनत करना और पुरे साल अच्छे से तैयारी करना और सेल्फ-एनालिसिस करते रहना. ये हैं एग्जाम्स में कामयाब होने के लक्ष्य को पाने के लिए छोटे-छोटे उद्देश्य. इन छोटे-छोटे उद्देश्यों से बड़े goals जल्दी और आसानी से प्राप्त भी होंगे और इससे आपका सेल्फ कॉन्फिडेंस भी बढ़ेगा जो आपके लक्ष्य को पाने में मदद करेगा.

3. ऑय कॉन्टेक्ट बनाएं:

आत्मविश्वास बनाए रखने और घबराहट दूर करने का सबसे अच्छा तरीका है हमेशा आंखों में आंखें मिलाकर बात करना. जिन लोगों को भी बात करने में घबराहट होती है उन्हें हमेशा दूसरों से eye-contact बनाकर बात करनी चाहिए. इससे आपको ही अपने आप में आत्मविश्वास की वृद्धि महसूस होगी. क्योंकि सामने जो हैं वो भी एक इन्सान हैं और उनमें

भी समझ हैं अगर आप नए हैं तो वह समझेंगे आपकी परेशानी को इसलिए बिना झिझक बात करें खुद आपको अपने आत्मविश्वास की कमी दूर होती नज़र आएगी.

4. अपनों से शुरुवात करें:

आत्मविश्वास आपको खुद के लिए ही चाहिए और इसकी शुरुवात भी आपको खुद करनी होगी. आपमें आत्मविश्वास की कमी का कारण कुछ भी हो सकता है, जैसे आप लोगो के बीच बोल नहीं पाते, चाह कर भी खुद को अभिव्यक्त नहीं कर पाते, तो इसके लिए एक और सरल तरीका यह भी है कि आप अपने जानने वालों जैसे- घर के सदस्यों और दोस्तों के बीच ज्यादा से ज्यादा समय बिताएं और कोशिश करें की खुल कर बात कर सकें. हो सकता है आपका मजाक भी बनें लेकिन उससे डरे नहीं क्योंकि आपकी कमियां ही आपके आत्मविश्वास को कमज़ोर करती है और इसके लिए अपनी कमियों को ढूंढें और खतम करें. घर के छोटे-छोटे फंक्शन में अपना योगदान दें और अपना 100 प्रतिशत दें इससे आपका आत्मविश्वास बढ़ेगा.

5. जिम्मेदारी लें:

आत्मविश्वास को बढ़ाने के लिए छोटे-छोटे जिम्मेदारियों में भाग लेना शुरू करें. घर, स्कूल, जैसी जगहों पर होने वाली गतिविधियों में जिम्मेदारी लें और उसे जोश के साथ पूरा करें ऐसा करने से खुद में ही आपको बदलाव नज़र आएगा और ये बदलाव ही आपके आत्मविश्वास को बढ़ावा देगा. कोई भी काम करने के लिए एक **स्ट्रेटेजी बनाये** जिसमें कार्य का पूरा ब्यौरा शामिल करें और परिणाम का भी एक अनुमान लगाएं अगर इसी ट्रैक पर काम करेंगे तो आपको सही गलत का अनुभव होगा और इससे आप में आत्मविश्वास आएगा.

6. आँख खोल कर सपने देखें:

आप जिस काम के लिए खुद को लेकर दुविधा में है उसे दूर करने के लिए उसे करने की चाह बनाए. जिस भी काम को लेकर आप को डर है की आप उसे करने में समक्ष नहीं हैं उसे करने की कोशिश करें, भ्रम में न रहें. काम करते समय पूरी तरह अपने सपनों के बारे में सोचते हुए आगे बढ़ें, आप खुद ही महसूस करेंगे की आपमें आत्मविश्वास आपके सपने को आगे बढ़ा सकता है, बस ज़रूरत है तो खुद को अपने सपनों के लिए प्रेरित करने की. इससे आपमें सकारात्मक सोच आती है जिससे आपका आत्मविश्वास बढ़ता है .

7. गलती करने से न डरें:

बहुत से लोग गलतियां करने से डरते हैं. उन्हें यह पता नहीं होता कि ऐसा करना एक सफल जीवन के लिए बहुत जरूरी है. दुनिया का कोई भी ऐसा सफल इंसान नहीं है जिसने कभी

कोई गलती नहीं की हो. गलतियां तो होंगी लेकिन उन गलतियों से सीखना बहुत जरूरी है. यदि आपने अपनी गलतियों से सीखना शुरू कर दिया तो गलतियां आपको डराएगी नहीं और आपका आत्मविश्वास भी बढ़ेगा. दुनिया में ऐसे बहुत से लोग हैं जिन्होंने अपने जीवन की सबसे बड़ी गलती के बाद ही अपने जीवन की सबसे बड़ी उपलब्धि प्राप्त की है. इसलिए घबराएँ नहीं खुद पर पूर्ण विश्वास रखें.

8. फेल होने से न डरें:

हमेशा सही परिणाम की कल्पना न करें क्योंकि जरूरी नहीं की आप जो भी काम कर रहे हैं उसमें आपको एक बार में ही सफलता मिले, कभी-कभी निराशा भी मिलती है पर उसे स्वीकार करें क्योंकि गलती से ही इंसान सीखता है जो नीचे गिरते हैं वो ही बुलंदियाँ छूते हैं इसलिए फेल होने से अपने आत्मविश्वास को कम न होने दें बल्कि अपनी गलतियों को सुधारें और आगे बढ़ें .

निष्कर्ष: आत्म-विश्वास सभी में होता है बस जरूरत है तो अपनी इस क्षमता को पहचानने की. आप भी ऊपर दिए गए इन आसान तरीकों को अपनाएँ और कामयाबी के लिए अपने सेल्फ-कॉन्फिडेंस को बढ़ाएं.

Related Stories

- बोर्ड परीक्षा लिखते समय विद्यार्थी अक्सर करते हैं ये गलतियाँ
- 5 कार्य जो लगभग हर टॉपर ने एग्जाम से पहले जरूर किये थे
- ICSE vs CBSE: जानें कौन है ज्यादा बेहतर

Related Categories