

मैं ऐसा क्यों हूँ?

Self-Discovery & Identity

गीता की दृष्टि से स्वयं को समझने की यात्रा



CLARITY

PURPOSE

PEACE

REAL IDENTITY

WHO AM I?

निमाई बंधु दास

भूमिका

स्वयं को समझने की एक यात्रा

मनुष्य जीवनभर बहुत कुछ जानने और पाने का प्रयास करता है। वह शिक्षा प्राप्त करता है, अपने करियर को आगे बढ़ाता है, परिवार और संबंधों की जिम्मेदारियाँ निभाता है और अपने भविष्य को बेहतर बनाने के लिए प्रयास करता है। वह अपने आसपास की दुनिया को समझने में बहुत समय लगाता है।

लेकिन इस सारी यात्रा में एक प्रश्न अक्सर अनुत्तरित रह जाता है—

“मैं स्वयं को कितना जानता हूँ?”

हम अपने बारे में कुछ धारणाएँ बना लेते हैं। हमें लगता है कि हम ऐसे ही हैं, हमारा स्वभाव ऐसा ही है और हम कुछ परिस्थितियों में हमेशा इसी तरह व्यवहार करेंगे। धीरे-धीरे ये धारणाएँ इतनी मजबूत हो जाती हैं कि हम उन्हें अपनी वास्तविक पहचान मानने लगते हैं।

यदि कोई बार-बार कहता है कि हममें आत्मविश्वास की कमी है, तो संभव है कि हम भी स्वयं को कमजोर समझने लगे। यदि किसी काम में असफलता मिलती है, तो हम यह मान सकते हैं कि हम उस काम के योग्य ही नहीं हैं। यदि दूसरे लोग हमसे आगे बढ़ते दिखाई देते हैं, तो हम अपनी उपलब्धियों को कम महत्त्व देने लगते हैं।

कभी हम दूसरों को प्रसन्न रखने के लिए अपनी इच्छाओं और आवश्यकताओं को पीछे कर देते हैं। कभी अपनी गलतियों को स्वीकार करने के बजाय उनका बचाव करते हैं। कभी अपने भीतर उठने वाले प्रश्नों को व्यस्तता में दबा देते हैं।

धीरे-धीरे हम अपने जीवन में इतने व्यस्त हो जाते हैं कि स्वयं को समझने के लिए रुकना ही भूल जाते हैं।

और फिर कभी किसी शांत क्षण में, किसी असफलता के बाद, किसी संबंध में आई कठिनाई के बीच या जीवन की किसी बड़ी उपलब्धि के बावजूद हमारे भीतर एक प्रश्न उठता है—