

## व्यक्तित्व का विकास कैसे करें?

धीरेन्द्र स्वामी

इस संसार में व्यक्ति की पहचान उसके व्यक्तित्व (Personality) से होती है। अब यह उस पर निर्भर करता है कि वह अपनी पहचान कैसी बनाना चाहता है? प्रभावी (Active), सकारात्मक (Positive) या फिर नकारात्मक (Negative)। निश्चय ही हर कोई प्रभावी व्यक्तित्व का धनी बनना चाहेगा। व्यक्तित्व का निर्माण स्वयं आपके हाथों में है। अगर आप अपने व्यवहार को आकर्षक, बेहतर, मधुर व सकारात्मक बना सकते हैं, तो निश्चय ही आप एक करिश्माई व्यक्तित्व के धनी बन सकते हैं।

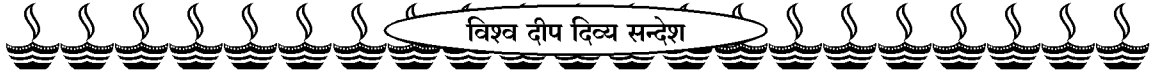
इस दुनियाँ में अच्छी सोच वाले लोग अच्छा व ओछी सोच वाले ओछा व्यवहार करते हैं। आप दूसरों के साथ जैसा व्यवहार करेंगे, वैसा ही प्रतिफल पायेंगे। कहते हैं ना, कि “बोया पेड बबूल का तो आम कहाँ से होय?” अपने व्यक्तित्व को निखारने के लिये, उसे विकसित करने के लिये, आपको अपनी भाषा और व्यवहार में परिवर्तन कर उसे उच्चस्तर का बनाना होगा। आप स्वयं को उस सोने के सिक्के की तरह बनायें, जो जमीन पर ‘चित्त’ पड़े या ‘पर’ उसका मूल्य कम नहीं होता। या फिर उस नोट की तरह, जिसमें कितनी ही सलवटें भर जायें या मुड़ जायें, परन्तु अपना मूल्य नहीं खोता।

अपने व्यक्तित्व को निखारने के लिये प्रस्तुत है कुछ सूत्र जिन्हें अपनाया जा सकता है—

**आत्मविश्वास—** आपके व्यवहार व अभिव्यक्ति में आत्मविश्वास झलकना चाहिये। आपके उठने-बैठने, चलने-फिरने, खड़े होने व शारीरिक हावभाव से, आपका आत्मविश्वास झलकता है। अपने आत्मविश्वास को, अपने आत्मबल को दृढ़ करें। किसी भी कार्य से हड़बडाहट ना दिखायें।

**अभिवादन—** प्रत्येक व्यक्ति को जीवन में इसकी आदत अवश्य डाल लेनी चाहिये। अभिवादन चाहे वाणी से हो, हाथ जोड़कर हो, हाथ मिलाकर हो, बडों के चरणस्पर्श कर या अन्य किसी भी प्रकार से हो। ये शिष्टाचार जीवन में बहुत प्रभावी होता है। झुकने वाला सदा ही महान कहलाता है। जैसे कच्चे आम वृक्ष की ऊँची टहनियों पर लटके होते हैं, परन्तु पके हुये मीठे आम तो डालियों पर रहकर भी झुक जाते हैं। एक और बहुत ही आवश्यक एवं विशेष बात ध्यान रखें कि जब भी आप किसी का अभिवादन करें, तब अपने चेहरे पर हल्की सी मुस्कान अवश्य रखें। यह बहुत ही प्रभावी होती है।

**वाणी—** जब भी कभी किसी से वार्तालाप करें तो अपनी वाणी पर नियंत्रण रखें। संतुलित एवं



सौम्य भाषा का प्रयोग करें। मृदुभाषी सदैव ही आदर व सम्मान का पात्र होता है। दुर्वचन व कठोर वाणी आपके व्यक्तित्व को ठेस पहुँचा सकते हैं। 'क्रोध' तो मनुष्य की सारी छवि ही बिगाड़ देता है। ध्यान रखें आपकी वाणी से किसी के मर्म को चोट ना पहुँचे। कड़वे बोल वालों का तो शहद भी नहीं बिकता।

**धैर्य एवं सहनशीला-** जीवन के हर कार्य को धैर्यपूर्वक, सोच-विचार कर करें। इससे गलतियाँ होने की सम्भावनाएँ बहुत कम रहती हैं। जैसे खाली बोरी को खड़ा नहीं किया जा सकता, उसी प्रकार इन्सान का व्यक्तित्व प्रेम, करुणा, धैर्य, सम्मान व सेवा जैसे सद्गुणों के बिना नहीं निखरता। जीवन में सहनशीलता होना अत्यन्त आवश्यक है। इससे दुनियाँ की आधी समस्यायें तो यूँ ही हल हो जाती है। किसी भी समस्या पर अपनी प्रतिक्रिया सन्तुलित रखें।

**जीवन में वैर-विरोध को स्थान न दें-** ये मीठे जहर होते हैं। यह काम आप साँप और बिच्छुओं के लिए छोड़ दें। किसी की निन्दा करने से बचें। यह ओछी व नकारात्मक मनःस्थिति का द्योतक है।

**विनम्रता-** यह आपके व्यक्तित्व में चार चाँद लगा सकती है। जीवन में अच्छा भविष्य बनाने के लिये मधुर व्यक्तित्व के धनी बनें, सहृदय बनें। अहंकार से बचें।

**संस्कार-** यदि आप स्वयं अच्छे हैं, तो आपको अच्छे लोग मिल ही जायेंगे। यदि आप बुरे हैं, तो अच्छों में भी बुराइयाँ खोजते रहेंगे। अगर एक बीज भी अच्छा बो देंगे, तो पूरा वृक्ष उपहार में प्राप्त हो जायेगा। अगर गलत बीजारोपण कर दिया तो काँटे भी मिल सकते हैं। अपने व्यक्तित्व को निखारने के लिये रुपया-पैसा, पहनावा, घर-मकान इतने आवश्यक नहीं है, जितने कि 'संस्कार'। अतः उन्हें बेहतर बनाना होगा, स्वयं को ऊपर उठाना होगा। उन्हें ऐसा बनाना होगा कि दूसरों के दिलों में एक छाप छोड़ जायें। एक प्रभाव छोड़ जायें। आध्यात्मिक विचारों को अपनायें।

**कर्मयोगी बनें-** जीवन में दूसरों के सहयोगी बनें, उपयोगी बनें तथा कर्मयोगी बनें। अपनी वाणी और व्यवहार को ऐसा बनायें कि रिश्तों के बन्द ताले भी खुल जायें। कर्तव्यपरायण बनें। अपने कर्तव्य का निर्वहन करने से पीछे न हटें।

**मर्यादा में रहे-** मर्यादा में रहना, नीति परायण होना आपके व्यक्तित्व में चार चाँद लगा देगा। घमण्ड से दूर रहें, क्योंकि यह आपके व्यक्तित्व को निखारने में बाधा बन सकता है। भौँहे चढ़ाने व बाँहें चढ़ाने से बचें। सिद्धान्तवादी बनें। जीवन के मूल्यों को समझे व उन्हें जीवन में अपनायें। दूसरों में कमियाँ ना ढूँढ़ें। ऐसा करने से पूर्व, अपने अन्तर में भी झाँकें। अपने व्यक्तित्व को ऐसा बनायें कि लोग अपनी समस्याओं का निदान आप में ढूँढ़ें। कटुतापूर्ण बातों की अनदेखी करने का प्रयास करें। अपनी मनोवृत्ति को हमेशा शुद्ध व सरल रखें। उत्तेजित होने से बचें।



साहसी बनें, धुन के बनें- साहसी बनें, न्यायप्रिय बनें। न्यायप्रियता भी आपके व्यक्तित्व में चार चाँद लगा सकती है। अपनी प्रतिभा को आँच न आने दें, सत्यवादी रहें। आपकी संकल्पशक्ति दृढ़ होनी चाहिये।

**अभिव्यक्ति की कला-** आपकी अभिव्यक्ति की कला भी आपके व्यक्तित्व को चार चाँद लगा सकती है। अगर आप किसी व्यक्ति या उसके कार्य की प्रशंसा करते हैं, तो यह शर्बत का काम करती है और निन्दा जहर का। अच्छे विचार, मधुरवाणी और सौम्य व्यवहार आपको (Positive) सकारात्मक बना देगा। ऐसे शब्दों के प्रयोग से बचें, जिनसे आपके आत्मविश्वास में कमी झलके। जीवन प्राप्त ज्ञान को व्यवहार में लाने का प्रयास करें, केवल उसके बारे में बातें ही न करें।

**नकारात्मकता से बचें-** जीवन में नकारात्मकता (Positive) से सदा दूरी बनाये रखें। चेहरे पर मुस्कान रखें व अनायास किसी की निन्दा करने से भी बचें।

**कुछ अन्य बिन्दु जो जीवन में उतारे जा सकते हैं-**

- जीवन में सहजता, सरलता एवं निडरता हो।
- निर्भीकता जो सामंजस्यपूर्ण हो।
- दुविधा को अपने जीवन में स्थान न दें।
- स्वाभिमानि बनें।
- कथनी और करणी में अन्तर न हो।
- जीव में सृजनात्मकता का समावेश हो।
- सादगी एवं मितव्ययिता अपनायें।
- मन, वचन और कर्म पर संयम हो।
- सदा समय की पालना का जीवन में ध्यान रखें।
- अभी नहीं तो, कभी नहीं वाला 'नारा' याद रखें।
- संवेदनशील बनें।

विषय बड़ा विशाल है। यहाँ इस पर इतना ही लिखने का प्रयास किया गया है। पाठक उक्त वर्णित बिन्दुओं की कसौटी पर स्वयं को परखने का प्रयास करेंगे, ऐसी आशा है। अगर कोई सुझाव व त्रुटि लगे तो मुझसे संपर्क कर सकते हैं।

पूर्व वायुसैनिक