

“मैं” और शख्सियत - ब.कु.प्रीति

कुछ सेकेण्ड तक गौर करें कि मैं शख्सियत कैसी बनाना चाहता हूँ अपनी। उसके लिए देखें कि लोगों तक क्या संदेश पहुँच रहा है - अच्छा या बुरा। यदि आपकी शख्सियत लोगों तक गलत संदेश पहुँचा रही है तो उसको बदलने का प्रयास करें। अच्छाई की तलाश करें तो आप उसे जरूर पा लेंगे। शख्सियत को निखारने के लिए नीचे हम कुछ कदमों पर विचार करते हैं।

अच्छे श्रोता बनें
हम लोगों को अक्सर कहते सुनें कि बातचीत की कला मर रही है, लेकिन क्या हमको नहीं लगता कि अच्छा श्रोता मिलना काफी मुश्किल है? वास्तव में एक अच्छा श्रोता बहुत मूल्यवान होता है। खुद से सवाल करें, हमको कैसा लगता है जब हम चाहते हैं कि कोई व्यक्ति हमारी बात सुने लेकिन:
- वह सुनने से ज्यादा बोले
- हमारी पहली बात पर ही वह असहमति प्रकट करें
- वह हमको हर कदम पर टोके
- वह बेसब्री दिखाए और हमारे हर वाक्य को खुद पूरा करे
- वह शरीर से तो मौजूद हो परन्तु मन कहीं और हो
- वह सुने लेकिन समझे नहीं या हमको हर बात दोहरानी पड़े
- वह ऐसे नतीजों पर पहुँचे जिनका तथ्यों से कोई मतलब नहीं
- वह ऐसे सवाल पूछे जिनका बातचीत के मुद्दों से कोई रिश्ता नहीं
- वह बेचैन लग रहा हो
ये सभी बातें इस बात को दिखाती हैं कि उस इंसान को हममें या बातचीत के मुद्दों में कोई दिलचस्पी नहीं है, और उसमें शिष्टाचार का अभाव है।

उत्साही बनें
उत्साह और सफलता साथ-साथ चलते हैं, मगर उत्साह का नंबर पहला है। उत्साह - आत्मविश्वास, आत्मबल और वफादारी बढ़ाता है। यह अमूल्य है। उत्साह एक से दूसरे में फैलता है। हम किसी व्यक्ति के बात करने, चलने और हाथ मिलाने के ढंग से उसके उत्साह को महसूस कर सकते हैं। उत्साह एक तरह की आदत है। इसे अपनाया जा सकता है और इसका अभ्यास

किया जा सकता है। जब तक जिंदगी है जिंदादिली से जीएं। मौत आने से पहले ही मुर्दा न बनें। उत्साह और इच्छा साधारण व्यक्ति को असाधारण बनाती है। सिर्फ एक डिग्री के फर्क से पानी भाप बन जाता है और भाप बड़े से बड़े इंजन को खींच सकती है। उत्साह हमारी जिंदगी के लिए वही काम करता है।

ईमानदारी और सच्चाई से प्रशंसा करें
मनोवैज्ञानिक विलियम जेम्स का कहना है, "इंसान की सबसे बड़ी गहरी इच्छाओं में से एक है - प्रशंसा पाने की इच्छा। अनचाहा महसूस होने का भाव तकलीफदेह हो सकता है।" कीमती ज़ेवरात सच्चे उपहार नहीं हैं,

“जब मैं कोई गलती करूँ तो मुझमें इतनी शक्ति हो कि खुद को बदल सकूँ, और जब मैं सही काम करूँ तो मुझमें इतनी शक्ति हो कि अहंकार न आए।” यह जीने का अच्छा तरीका है।



हो सकता है कि कई बार यह कमियों को ढकने के लिए माफ़ी मांगने का एक जरिया हो। कई बार लोगों को पूरा समय न दे पाने की कमी को हम उपहारों से पूरा करने की कोशिश करते हैं। असली उपहार तो हम खुद को किसी के साथ बाँट दे देते हैं। सच्ची तारीफ़ करना उन सबसे बड़े उपहारों में से है, जो हम किसी को दे सकते हैं। इससे दूसरा व्यक्ति खुद को महत्वपूर्ण समझता है। ज्यादातर लोगों में खुद को महत्वपूर्ण माने जाने की इच्छा काफी गहरी होती है। यह इंसान के लिए एक प्रेरणा हो सकती है। तारीफ़ का असर तभी होता है, जब उसमें इस तरह की कुछ बातें हों:

1. यह साफ और स्पष्ट होनी चाहिए।
2. यह तुरंत होनी चाहिए।
3. यह सच्ची होनी चाहिए।
4. प्रशंसा में परंतु शब्द लगाकर उसे हल्का

न करें।
5. प्रशंसा मिलने के बाद हमें उसकी रसीद या स्वीकृति प्राप्त करने की जरूरत नहीं है। अगर हमारी कोई तारीफ़ करे तो उसे भ्रमवाद कहते हुए विनम्रतापूर्वक स्वीकार कीजिए।
झूठी प्रशंसा स्वीकार करने से सच्ची आलोचना स्वीकार करना ज्यादा आसान है। कम से कम व्यक्ति अपनी सही स्थिति तो जान लेता है। ईमानदारी से प्रशंसा करने का कोई अवसर हाथ से जाने न दें। इससे प्रशंसित व्यक्ति का स्वाभिमान बढ़ता है। साथ ही हमारा स्वाभिमान भी बढ़ता है। लोगों के सामने किसी की तारीफ़ करने का अर्थ उसे मान्यता देना है।
चेतावनी- किसी मानदंड के बिना की गई तारीफ़ संबंधित आदमी को नाराज़ कर सकती है।

प्रशंसा और चापलूसी में क्या फर्क है?
इन दोनों के बीच सच्चाई का फर्क होता है। एक दिल से होती है जबकि दूसरी जुबान से। एक में असलियत होती है, दूसरे में स्वार्थ छिपा होता है। कुछ लोगों का ईमानदारी से तारीफ़ करने की तुलना में चापलूसी करना आसान लगता है। हम न तो चापलूसी करें और न ही चापलूसों की बातों में आएँ। झूठी तारीफ़ रिंगिस्तान में मृगमारीचिका के समान है। जैसे-जैसे हम उसके नज़दीक जाते हैं, और ज्यादा निराशा मिलती है क्योंकि यह भ्रम से ज्यादा कुछ भी नहीं है। लोग अपने

घटियापान को छिपाने के लिए चेहरे पर ईमानदारी का नकाब लगा लेते हैं।

जब हम कोई गलती करते हैं तो उसे कबूल करते हुए आगे बढ़ें
“जब मैं कोई गलती करूँ तो मुझमें इतनी शक्ति हो कि खुद को बदल सकूँ, और जब मैं सही काम करूँ तो मुझमें इतनी शक्ति हो कि अहंकार न आए।” यह जीने की अच्छी फ़िलॉसफी है। कुछ लोग सीखते हुए जीते हैं और कुछ लोग जीते हैं लेकिन कभी सीखते नहीं। गलतियों से सीखना चाहिए। गलती को दोहराना सबसे बड़ी गलती है। अपनी गलती के लिए किसी पर दोष न लगाएँ और न ही बहाने बनाएँ। इस पर अड़े न रहें। जब हम अपनी गलती महसूस करें तो बहुत अच्छा होगा कि उसे स्वीकार करके माफ़ी मांगें। क्यों? गलती स्वीकार करने से दूसरा व्यक्ति निरुत्तर हो जाएगा। प्रभावी शख्सियत कैसे बनाएँ इसके बारे में हम आगे के अंकों में भी चर्चा करेंगे।



जबलपुर-म.प्र. | महाशिवरात्रि महोत्सव के अंतर्गत अंतर्राष्ट्रीय महिला दिवस पर आयोजित आध्यात्मिक कार्यक्रम में दीप प्रज्वलन करने के पश्चात् नगर पुलिस अधीक्षक ईशा पंत, ब.कु. श्वेता, वरिष्ठ स्त्री रोग विशेषज्ञ डॉ. पुष्पा पांडे, पूर्व राज्य मंत्री एस.के.मुद्दनी, डॉ. श्याम रावत, प्रोफेसर मेडिकल कॉलेज, जबलपुर, कैसर विभाग, महेंद्र सिंह टाकुर, मैनेजर, आयुध निर्माणी तथा ब.कु. भावना।



मुंबई-सि.ओ.न. | नारी सुरक्षा अभियान के अंतर्गत आयोजित 'विश्व कल्याण में नारी का स्थान' कार्यक्रम में प्रख्यात गायक शबाब शबारी, बॉलीवुड एक्ट्रेस श्वेता भारद्वाज, ब.कु. संतोष, बॉलीवुड व टॉलीवुड एक्ट्रेस तनीषा सिंह, सीनियर इंसेक्टर सुजाता बहन, एक्टर व मॉडल शाहिल आनंद।



भदोही-उ.प्र. | 78वीं शिवजयन्ती के उपलक्ष्य पर दीप प्रज्वलन करते हुए एस.पी. वी.के. दीक्षित, एस.डी.एम., ब.कु. विजयलक्ष्मी, ब.कु. अमरहर्ष, ब.कु. ब्रजेश तथा अन्य।



नरसिंगपुर-म.प्र. | शिव श्वजारोहण के अवसर पर रूद्रेश तिवारी को ईश्वरीय सौगत देते हुए ब.कु. कुसुम।



टोहाना-पंजाब. | 78वीं शिवजयन्ती महोत्सव पर केक काटते हुए डॉ. शिव सचदेवा, समाजसेवी, श्री कृष्ण प्रभाकर, अध्यक्ष, अखिल भारतीय ब्राह्मण सभा, ब.कु. बाला, कुमार संजय, विकास अधिकारी, एल.आई.सी., पूर्व अध्यक्ष, भारत विकास परिषद तथा अन्य बहनें।



सक्ती - छ.ग. | 78वीं शिव जयन्ती महोत्सव पर दीप प्रज्वलित करते हुए अमर अग्रवाल, संचालक गिरीराज रैन बंसरा, राम अवतार अग्रवाल, भा.ज.पा. मण्डल अध्यक्ष, ब.कु. रुक्मिणी, ब.कु. बिन्दु तथा ब.कु. शशी।



नोएडा. | शिवरात्रि महोत्सव के अवसर पर प्रदर्शनी का उद्घाटन करते हुए ब.कु. सरोज, दीपक अग्रवाल तथा समाजसेवी महेश गिरी।



सिवनी-म.प्र. | शिवजयन्ती सप्ताह का उद्घाटन करने के पश्चात् ब.कु. ज्योति, भारतीय स्टेट बैंक के मुख्य प्रबंधक दिनेश वर्गीय, डॉ. धर्मेश सिंह तथा ब.कु. गीता।



खंभालिया-जामनगर(गुज.) | शिव श्वजारोहण करते हुए ब.कु. सुष्मा तथा अन्य भाई बहनें।