

## प्रभावशाली व्यक्तित्व के गुण एवं तकनीक 'व्यक्तित्व विकास के संदर्भ में'

कृष्णा शर्मा \*

**प्रस्तावना** - आज से लगभग 2000 वर्ष पूर्व व्यक्तित्व के लिए पर्सनालिटी शब्द का उपयोग किया जा सका था। 'पर्सोना' लैटिन भाषा का शब्द है जिसका अर्थ नकाब अथवा वेष-भूषा है। दूसरे शब्दों में 'पर्सोना' का अर्थ है- एज वन एपीयर टू अदर।

'व्यक्तित्व व्यक्ति के मनोदैहिक गुणों का वह गत्यात्मक संगठन है जो व्यक्ति वातावरण के प्रति अपूर्व समायोजन को निर्धारित करता है।'

- जी. डब्लू. आलपोर्ट

'व्यक्तित्व की परिभाषा उस अति विशेषपूर्ण संगठन के रूप में की जा सकती है जिसमें व्यक्ति की संरचना, व्यवहार के ढंग रूचियाँ अभिवृत्तियाँ क्षमताएँ, योग्यताएँ सम्मिलित हैं।'

- एम. एन. मन

### व्यक्तित्व का अर्थ

व्यक्तित्व की परिभाषा विभिन्न व्यक्तित्व मनोवैज्ञानिकों ने विभिन्न प्रकार से की है। व्यक्तित्व के अर्थ के सम्बन्ध में कुछ प्रमुख मनोवैज्ञानिकों के विचार निम्नलिखित हैं।

'व्यक्तित्व व्यक्ति के संरचना व्यवहार के तरीके रूचि अभिवृत्ति क्षमता योग्यता तथा झुकाव का एक विशिष्ट संगठन है।' - मन

'व्यक्तित्व वातावरण के साथ लगातार समायोजन का परिणाम होता है।'

- बोरिंग

**प्रभावशाली व्यक्तित्व के लिए निम्नलिखित गुण एवं तकनीक अपनाई जा सकती है**

**जिम्मेदारी** - जिम्मेदारी का मनुष्य के जीवन में बहुत महत्व है। इसे समझना एवं स्वीकारना चाहिए, जिम्मेदारी से मुहँ मोड़ना छोटेपन की निशानी होती है। अच्छे व्यक्तित्व हेतु अपनी जिम्मेदारी को निष्ठापूर्वक पूर्ण करना चाहिए।

**सोच** - सोच हमेशा सही व सकारात्मक रखना चाहिए। मनुष्य जो सोचता है, उसका उसके व्यक्तित्व पर गहरा प्रभाव पड़ता है। सबकी जीत में हमेशा अपनी जीत सुनिश्चित होती है एवम् सेवा भाव से जीत हासिल होती है। ये विचार रखना चाहिए।

**सकारात्मक विचार** - आलोचना व शिकायत न करे, पर सही आलोचना अवश्य करे। मद करने के लिए आलोचना अवश्य करे पर किसी को नीचा नहीं दिखाए। अपनी बात को सकारात्मक रूप से तथा प्रशंसा के साथ खत्म करना चाहिए।

**मुस्कुराहट** - मुस्कुराना एक कला है एवम् दूसरों को खुश रखना जीवन से जुड़ा एक महत्वपूर्ण तत्व है। इसीलिए सदा मुस्कुराए तथा दयालुता के भाव को ध्यान में रखना चाहिए। मुस्कुराते हुए चेहरे को सभी पंसद करते हैं। परंतु मुस्कान सदा असली होना चाहिए। दिखावटी नहीं।

**व्यवहार** - व्यवहार में हमेशा नम्रता का भाव होना चाहिए। दूसरों के

व्यवहार का सही अर्थ लगाना चाहिए। अच्छे व्यवहार से अच्छे रिश्ते निर्मित होते हैं। व्यवहार का व्यक्तित्व पर गहरा प्रभाव पड़ता है।

**अच्छा श्रोता** - अच्छे श्रोता बने। दूसरों को बोलने के लिए उत्साहित करें सवाल पूछें यह आपकी दिलचस्पी को दिखाता है। बीच में नहीं बोलना चाहिए एवम् विषय नहीं बदलना चाहिए। सम्मान व समझ का भाव होना चाहिए बात को ध्यान से सुने तथा संदेश पर ध्यान दे न कि बोलने के तरीके पर।

**विनम्रता** - विनम्रता व्यवहार की दृष्टि से महत्वपूर्ण होती है। विनम्रता के बिना आत्मविश्वास अहंकार के समान होता है। यह महानता को दर्शाती है तथा बड़प्पन की पहचान है। सही विनम्रता में आकर्षण होता है। लेकिन गलत में प्रतिकर्षण होता है।

**विश्वसनीयता** - सही चरित्र हेतु विश्वसनीयता होनी चाहिए। विश्वास में बहुत ताकत होती है और किसी का विश्वास जीतने में बहुत समय लगता है।

**तहजीब** - तहजीब अदब या शिष्टाचार अच्छे व्यक्तित्व की निगरानी है। अच्छी तहजीब वाला या शिष्ट व्यवहारी बनना चाहिए। बोलचाल में तहजीब वाले शब्दों का प्रयोग करना चाहिए। दूसरों का मजाक न उड़ाए अच्छे दोस्त बनें। सहानुभूति दिखाए दूसरों के साथ वैसा व्यवहार करें जो कि स्वयं को पसंद हो।

**उत्साह** - उत्साह व सफलता साथ-साथ चलती है। उत्साह आत्मविश्वास को बढ़ाता है। किसी से बात करने के तरीके से उसके उत्साह को महसूस किया जा सकता। जिन्दगी को उत्साह एवम् जिंदादिली से जीना चाहिए।

**ईमानदारी** - व्यक्तित्व के निर्माण में ईमानदारी की महत्वपूर्ण भूमिका होती है। किसी कि प्रशंसा ईमानदारी व सच्चाई से करनी चाहिए। व्यवहारिकता में भी ईमानदारी का होना आवश्यक होता है। व्यक्ति का चरित्र उत्तम तभी होता है, जब वह ईमानदार हो।

**तर्क** - तर्क करने से तार्किक क्षमता विकसित होती है। परंतु तर्क को तकरार नहीं बनने देना चाहिए। तकरार या बहस बुरी होती है। बहस करके हासिल जीत भी हार है। तर्क व बहस में अंतर है, बहस से आग निकलती है व तर्क से आग बूझती है एवं तर्क में ज्ञान की मात्रा होती है।

**वचनबद्धता** - अपने द्वारा किए हुए वादों को पूर्ण करने की जबाबदारी लेना चाहिए। वचनबद्धता एक ऐसा वादा होता है जो हर हाल में पूरा करना चाहिए। जिससे विश्वास एवं रिश्तों में दृढ़ता बढ़ती है।

**कृतज्ञता** - कृतज्ञता का भाव एक अच्छे व्यक्तित्व की निशानी है। किसी के आकार को मानकर कृतज्ञता प्रकट करना चाहिए।

**द्वेष** - किसी से बैर, शत्रुता या द्वेष नहीं रखना चाहिए मित्रवत व्यवहार रखना चाहिए। क्षमा करने की भवना रखना चाहिए। अच्छी बातों को याद रखकर बुरी बातों को भूल जाना चाहिए।

"तुम मुझे एक बार धोखा देते हो तो तुम पर लानत है  
तुम मुझे दोबारा धोखा देते हो तो मुझ पर लानत है।"

**समस्या समाधान तकनीक** - समस्या समाधान के संबंध में कुछ अधिक कहने से पूर्व यह जानना आवश्यक है कि समस्या का अर्थ क्या है, एण्डीयाज ने समस्यात्मक स्थिति को पांच अवयवों के आधार पर समझाया है।

1. प्राणी के लिए लक्ष्य का होना
2. उद्दीपक संकेतों का प्राप्त होना
3. उद्दीपक संकेतों के प्रति अनुक्रियाओं
4. उद्दीपकों का अनु - क्रियाओं से अलग- अलग संबंधित होना।
5. गलत और सही अनुक्रियाओं की सूचना प्राप्त होना।

जॉनसन के अनुसार - 'जब प्राणी लक्ष्य पहुँचने के लिए अभिप्रेरित होता है। परंतु लक्ष्य प्राप्ति के प्राथमिक प्रयास में वह असफल हो जाता है। तो इस अवस्था में उस प्राणी के लिए समस्या उत्पन्न हो जाती है।'

**समस्या समाधान का अर्थ एवं विशेषताएँ** - आइजेक और उनके साथियों के अनुसार - समस्या समाधान वह प्रक्रिया है। जिसमें प्राथमिक (ज्ञानात्मक) परिस्थितियों से प्रारंभ कर इच्छित लक्ष्य तक पहुँचना अपेक्षित है।

**समस्या** - जॉनसन ने समस्या समाधान से संबंधित छः समस्याओं का वर्णन किया है जो नि.लि. है-

1. व्यवहार लक्ष्य निर्देशित होता है। और व्यवहार में निरंतरता पाई जाती है।
2. व्यवहार अथवा क्रियाओं में निरंतरता उस समय समाप्त हो जाती है। जब लक्ष्य प्राप्त हो जाता है।
3. समस्या समाधान में प्राणी भिन्न-भिन्न प्रकार से प्रयास अथवा अनुक्रियाएँ करता है।
4. एक ही जाति के प्राणी एक ही समस्या का समाधान भिन्न-भिन्न प्रकार से करते हैं अर्थात् समस्या समाधान में वैयक्तिक भिन्नता पाई जाती है।
5. जब प्राणी किसी समस्या का समाधान प्रथम बार करता है तो समय अधिक लगता है। परंतु उसी समस्या का समाधान जब उसे दोबारा करना होता है तो समय कम लगता है।
6. समस्या समाधान चिंतन का एक विशिष्ट रूप है।

**प्रकृति :**

1. समस्यात्मक स्थिति में जीव के सामने निश्चित रूप से एक अथवा अधिक लक्ष्य होते हैं।
2. समस्यात्मक स्थिति में जीव को विभिन्न प्रकार के संकेत या उद्दीपक प्राप्त होते हैं।
3. समस्यात्मक स्थिति में जीव को विभिन्न प्रकार की अनुक्रियाएँ समाधान हेतु करता है।
4. समस्यात्मक स्थिति में जीव की विभिन्न प्रकार की अनुक्रियाएँ विभिन्न प्रकार की उत्तेजनाओं से अनुबंधित होती हैं, यह अनुबन्धन गत अनुभवों के आधार पर स्थापित होता है।

5. समस्यात्मक स्थिति में जीव सही अनुक्रिया कर रहा है या गलत अनुक्रिया कर रहा है, इसका अनुभव जीव को हो जाता है।

**लक्षण :**

1. समस्यात्मक स्थिति में प्राणी का समस्त व्यवहार लक्ष्य की ओर उन्मुख होता है तथा उसके इस प्रकार के व्यवहार में निरंतरता होती है।
2. समस्यात्मक स्थिति में प्राणी अनेक प्रकार की अनुक्रियाएँ करता है।
3. समस्यात्मक स्थिति में विभिन्न व्यक्तियों की अनुक्रियाएँ भिन्न - भिन्न होती हैं।
4. समस्या समाधान में यदि प्राणी की सीधी हुई अनुक्रियाओं का उपयोग है तो समस्या समाधान में समय कम लगता है।
5. समस्या समाधान के प्रारंभिक प्रयासों में समय अधिक और बाद के प्रयासों में समय कम लगता है।
6. समस्यात्मक स्थिति के अनुभवों का केन्द्रीय नाडी संस्थान में प्रतीकात्मक प्रतिनिधित्व होता है।
7. समस्यात्मक स्थिति से संबंधित लक्ष्य प्राप्त होने पर प्राणी की समस्त अनुक्रियाएँ समाप्त हो जाती हैं।

**तकनीकी :**

1. **अनुक्रिया पदानुक्रम** - समस्या समाधान की इस मेकेनिज्म का अर्थ है कि प्रयोज्य की अनेक अनुक्रियाएँ एक उद्दीपक स्थिति से अनुबंधित होती हैं, अध्ययनों में यह देखा गया है कि उद्दीपक से संबंधित वे अनुक्रियाएँ समस्या समाधान के समय शीघ्र उत्पन्न होती हैं, जिनका उद्दीपक स्थिति के साथ प्रबल साहचर्य रहा है। प्रयोज्य उद्दीपक के उपस्थित होने पर बहुधा समस्या समाधान के लिए उस अनुक्रिया को दुहराता है जिस अनुक्रिया ओर उद्दीपक के बीच साहचर्य अधिक प्रबल होता है।
2. **अप्रकट प्रयत्न और भूल** - समस्या समाधान संबंधी प्रयोग में देखा गया है कि मानव प्रयोज्य भी अप्रकट प्रयत्न और भूल अनुक्रियाएँ बहुधा प्रतीकात्मक स्तर पर होती हैं प्रयोज्य कल्पना और चिंतन के स्तर पर बहुत से उपाय सोचेगा और प्रत्येक उपाय की उपयोगिता की जाँच करेगा। उसे उपाय त्रुटिपूर्ण लगेगा उसे वह छोड़ देगा फिर चिंतन स्तर पर प्रयत्न करके अगला उपाय सोचेगा।
3. **मध्यस्थताकारी सामान्यीकरण** - व्यवहारवादियों ने समस्या समाधान की व्याख्या के लिए इस मेकेनिज्म का भी उपयोग किया है। यह एक प्रकार का प्रत्यक्षपरक प्रक्रम है यह देखा गया है कि भौतिक उद्दीपक यथापि एक-दूसरे से भिन्न होते हैं परंतु इनमें कुछ प्रकार की सामान्यता पाई जा सकती है।

**संदर्भ ग्रंथ सूची :-**

1. व्यक्तित्व का मनोविज्ञान, शर्मा एण्ड शर्मा।
2. व्यक्तित्व का मनोविज्ञान, अरुण कुमार सिंग।