

## व्यक्तित्व विकास (Personality Development) को कैसे उठायें—

आज के समय में हमारी पर्सनालिटी का उच्च होना बहुत ज्यादा जरूरी है। हमारे व्यक्तित्व के सही तरीके से विकसित ना होने के कारण हमें बहुत जगह निराशा का सामना करना पड़ता है जिससे कि हमारे ऊपर खराब प्रभाव पड़ता है।

व्यक्तित्व विकास करने के लिए हम यहां पर कुछ तरीके हैं, जिनके प्रयोग से आप बहुत आसानी से स्मार्ट बन सकते हैं और अपनी पर्सनैलिटी को और अच्छा कर सकते हैं—

### 1— मीठा और अच्छा बोले—

पर्सनालिटी डेवलपमेंट में हमारी कम्युनिकेशन स्किल एक महत्वपूर्ण भूमिका निभाती है निभाती है हमारी वाणी स्पष्ट होनी चाहिए जो भी बोले सीधे एवं सच बोले किसी को भी बुरा ना बोले बोलने से पहले सोचकर एवं समझ कर बोले।

### 2— अपने पहनावे पर ध्यान दे—

पहनावा हमारे व्यवहार को दर्शाता है, इसलिए हमेशा साफ कपड़े पहने। ज्यादा झाम ताम वाले कपड़े ना पहने। हल्के कलर के कपड़ों का चयन ज्यादा करें, जितना हो सके साधारण बन कर रहे। साधारण होना अपने आप में ही यूनिक होता है। अपने बालों को भी सही तरीके से रखें।

### 3— सबकी मदद करें—

सबके साथ अच्छा व्यवहार करें सबकी मदद करें स्वार्थी बनकर बिल्कुल ना रहे क्योंकि स्वार्थी व्यक्ति को कोई पसंद नहीं करता और हमेशा उनकी बुराई ही करता है इसलिए आप कोशिश करिए कि आप शांत स्वभाव के हो और सबकी मदद करने वाले रहे। मदद करने से हमें बहुत ही अच्छा महसूस होता है और हमारे अंदर एक सकारात्मक ऊर्जा का संचार भी होता है जो कि हमारे अन्य काम करने में अत्यधिक सहायक है।

### 4—खूब किताबें पढ़ें—

प्रतिदिन कुछ न कुछ अवश्य पढ़ें नई—नई किताबों को पढ़ें और उनसे नई नई चीजों को सीखने की कोशिश करें अपनी सोच को विकसित करें, किताबों से अपने ज्ञान की वृद्धि करें किताबे

आपकी सच्ची साथी होती हैं इसलिए उनका साथ जीवन में कभी भी ना छोड़े और उनसे दोस्ती अवश्य करें।

### **5- चीजों को गंभीरता से लें-**

हम अक्सर हर चीज को मजाक में लिया करते हैं, मजाक करना अच्छी बात है परंतु हर बात को मजाक में लेना बहुत गलत बात है। इसलिये अपने भविष्य, अपने समय, अपनी पढ़ाई को लेकर गंभीर हुए उन पर चिंतन करें और उन पर मेहनत करें, हमेशा मजाक में चीजों को न ले। गंभीर होना हमारी पर्सनालिटी के लिए एक पॉजिटिव संकेत होता है।

### **6- सकारात्मक रहे-**

हमेशा चीजों में गलती ना ढूँढे, बल्कि चीजों में कुछ अलग कुछ अच्छा ढूँढने की कोशिश करें। हर चीज में और हर इंसान में कुछ ना कुछ खराब और अच्छा हमेशा होता है, इसलिए हमेशा खराब पर ध्यान ना देकर अच्छे पर ध्यान देने की कोशिश करें क्योंकि खराब तो सभी को दिखाई देता है, परंतु अच्छा देखने वाले बहुत कम ही लोग होते हैं और सकारात्मकता हमारी पर्सनालिटी को और निखारती है।

### **7-लोगो को मोटिवेट करें-**

यदि कोई आपके सामने किस्मत से हार मान चुका है तो उसे प्रेरणा दें मोटिवेट करें, उन्हें परेशानियां बता-बता कर उनका मनोबल ना नीचे करें। यह आपकी गलत परवरिश को दर्शाता है इसलिए लोगों को मोटिवेट करें, उनके सामने आपको आदर्श के तौर पर प्रस्तुत करें ना कि उन्हें नीचा दिखा कर अपने आप को उनके ऊपर सिद्ध करें।

### **8- अपने ऊपर भरोसा रखे-**

अपने ऊपर भरोसा रखें मन से कार्य को करें और अगर सफलता एक बार में नहीं भी मिलती है तो हार ना माने और मेहनत करें तब तक करें जब तक की सफलता नहीं मिल जाती। अपने ऊपर एवं अपनी काबिलियत पर कभी भी शक ना करें क्योंकि आपको भी नहीं पता कि आप जीवन में क्या कर सकते हैं भरोसा रखने वाले लोगो की पर्सनालिटी लोगों को जल्दी अट्रैक्ट करती है।

## निष्कर्ष—

अपना व्यक्तित्व बदलना बहुत कठिन है। कहते हैं कि आप सब कुछ बदल सकते हैं पर किसी का नेचर नहीं बदल सकते। ये इंसान के लिए बेहद चुनौतिपूर्ण कार्य है। अगर जज्बा है तो निम्न तरीके आप अपना व्यक्तित्व बदल सकते हैं— आप जैसा व्यक्तित्व चाहते हैं, वैसी ही किताबें पढ़ें। जिन्हें आप आदर्श मानते हैं, उनकी जीवनियाँ पढ़ें। उनके सद्गुणों को अपने अंदर लाने का प्रयास करें। इससे आपको नयी नयी बातें जानने को मिलेंगी और आपके अंदर सकारात्मक ऊर्जा का संचार होगा।

आप एक दिन में अपना व्यक्तित्व नहीं बदल सकते। अपनी आदतें आप धीरे धीरे बदलें। रोज़ कुछ नया सीख कर अपने अंदर लाने का प्रयास करें।

ध्यान और योगा करें। ये बेहद जरूरी है। इससे ना केवल आप अपना मन सकारात्मक चीजों पर लगाएंगे, बल्कि आपको अंदर से स्फूर्ति आएगी। ध्यान लगाने से मन को शांत और नियंत्रित करने में मदद मिलती है।

अपने आस पास का माहौल अच्छा रखें। जी हां। जहां आप रहते हैं, वहाँ का माहौल अच्छा होना चाहिए। कोई भी चीज़ ऐसी ना हो जो आपका मन भटकाए। आप कुछ अच्छे पोस्टर, मोटिवेशनल विचार दीवारों पर लगा सकते हैं।

अच्छे लोगो के साथ वक्त बिताएं। उनसे बातें करें। जो लोग आपको आदर्श लगते हैं, उनसे मिलें और जानें कैसे वो अपने जीवन में सफल हुए। उनसे मिली सकारात्मक चीजों को खुद अंदर लाएं और उसके अनुरूप खुद को ढालें।