UNIVERSAL LIBRARY
OU_186529
UNIVERSAL LIBRARY

**OSMANIA UNIVERSITY LIBRARY**

Call No. H 137 G74V

Accession No. P.G.H 406

Author G74V

Title ग्राहम . जे. एम.
अस्तित्व अनु : दीपा सिंह

This book should be returned on or before the date last marked below.

राजकमल मनोविज्ञान माला—७

# व्यक्तित्व

## इसके विकास के उपाय

लेखक की Personality का अनुवाद

लेखक
जे० एम० ग्राह्म एम० ए०

अनुवादक
श्री जी० पी० सिंह

राजकमल प्रकाशन दिल्ली

प्रकाशक
राजकमल पब्लिकेशन्स लिमिटेड
दिल्ली।

मूल्य एक रुपया

Checked 19_3

मुद्रक
गोपीनाथ सेठ,
नवीन प्रेस, दिल्ली।

# क्रम

प्रस्तावना .... १
१. व्यक्तित्व क्या है ? .... ३
२. व्यक्तित्व-निर्धारक तत्व .... २१
३. व्यक्तित्व के गुण और दोष .... ३७
४. अच्छा व्यक्तित्व प्राप्त करने के तरीके .... ५७

# प्रस्तावना

यदि आप पश्चिम की पत्रिकाओं के विज्ञापन-पृष्ठ देखें तो उनमें से अधिकांश में मनोविज्ञान की नई-नई विचार-धाराओं की झलक पायंगे। यदि एक में आपको प्रभावशाली व्यक्तित्व तथा असाधारण व्यक्तिगत आकर्षण प्रदान करने की शक्ति बताई गई है तो दूसरे में ऐसे तरीके बताए गए हैं जो आपको गुलामी से निकालकर एक महत्वपूर्ण पद पर पहुंचा सकते हैं। उन्हें पढ़कर ऐसा प्रतीत होगा कि यदि आप इन विज्ञापनों के कहे अनुसार चलें तो जीवन के सभी सम्भव आनन्द आपके चरणों में लोटते फिरेंगे।

प्रस्तुत पुस्तक ऐसा कोई प्रलोभन नहीं देती और न ही कोई ऐसा तरीका बतलाती है जिससे आपके व्यक्तित्व में एकाएक क्रांतिकारी परिवर्तन हो जाय। हाँ, इतना इसका दावा अवश्य है कि यदि आप इसमें बताए हुए सिद्धान्तों पर आचरण करेंगे तो आपकी अन्तर्निहित शक्ति के अनुसार आपके चरित्र और व्यक्तित्व का पूरा विकास हो सकता है तथा आप उच्च श्रेणी का वैयक्तिक नैपुण्य और संतुलन ( पाँयज़ ) प्राप्त कर सकते हैं।

एक महत्व की बात, जिसका ध्यान हमेशा रखना चाहिए, यह है कि व्यक्तित्व केवल एक प्रकार का ही नहीं होता। उसके

अनेक प्रकार हैं; उनमें से प्रत्येक का अपना स्थान है तथा प्रत्येक प्राप्त करने योग्य है।

इसमें कोई सन्देह नहीं कि आजकल की प्रतियोगितापूर्ण दुनिया में किसी-न-किसी प्रकार का व्यक्तित्व होना एक अत्यावश्यक गुण है। करीब-करीब हर मालिक आजकल ऐसे स्त्री या पुरुष की खोज में रहता है जिसके ऊपर जिम्मेदारी का बोझ डाला जा सके तथा जिस पर हर परिस्थिति-विशेष में विश्वास किया जा सके।

ये ही एक पूर्ण और सुविकसित व्यक्तित्व के आवश्यक गुण हैं।

# व्यक्तित्व क्या है ?

अधिकांश लोग 'व्यक्तित्व' का अर्थ उत्साह, प्रफुल्लता, साहस या विश्वस्तता समझते हैं। सभा-सोसाइटियों में प्रभावशाली और दबंग आचरण को भी व्यक्तित्व का प्रतीक समझा जाता है।

असल में आपका व्यक्तित्व वह खास चीज़ है जो आपको सर्व-साधारण की भीड़ में भी निराला बनाए रहती है, या जिसकी तरफ इशारा करते समय हम कह उठते हैं, "अरे, वह तो दूसरों से भिन्न है।"

कई लोग कह उठेंगे, "अतुल एक अद्भुत व्यक्तित्व वाला पुरुष है। अपने काम में ग़ज़ब की निपुणता रखता है। यदि एक बार उसने समझ लिया कि अमुक चीज़ उसे पानी है, तो फिर उसे पाकर ही दम लेता है। मुझे तो उससे ईर्ष्या होती है !"

संभवतः अतुल क़द में लम्बा, देखने में सुन्दर, शरीर से सुसज्जित और हर प्रकार से एक चुस्त नवयुवक है, फौरन लोगों को प्रभावित कर लेता है। हम सभी इस श्रेणी के व्यक्तियों से परिचित हैं।

लेकिन दूसरी तरफ ऐसे लोगों की संख्या भी कम न होगी जो महसूस करेंगे कि अतुल कुछ-कुछ आक्रामक (एग्रेसिव) तथा आवश्यकता से अधिक महत्वाकांक्षी व्यक्ति है, काम की धुन में

हमेशा अपने ही अन्दर डूबा रहता है, किसी सांस्कृतिक व्यसन का जैसे उसके जीवन में कोई स्थान ही न हो, मानो दुनिया में आगे बढ़ते जाना ही सब कुछ है, और ऐसा करने में शायद उसे अपने कार्य-साधनों के औचित्य-अनौचित्य का भी बहुत ख्याल नहीं रहता।

फिर भी आक्रामक श्रेणी का व्यक्तित्व ऐसा है जिसकी आजकल के ज़माने में बड़ी कद्र की जाती है। कारण यह है कि ऐसा व्यक्ति वर्तमान युग की प्रवृत्ति से अभिभूत होता है, और चूँकि वह किसी भी मूल्य पर सफलता प्राप्त करने के लिए तुला होता है, उसका दृष्टिकोण एक कट्टर व्यक्तिवादी का होता है।

कभी-कभी आदमी की सांसारिक सफलता को ही उसके व्यक्तित्व का प्रतीक मान लिया जाता है। अनेक लोग सुन्दर व्यक्तित्व और अच्छी वेश-भूषा, सम्पन्नता या साधारण सफलता को एक ही चीज़ समझते हैं। इसका कारण यह है कि दुनिया में एक बड़ी संख्या ऐसे लोगों की है, जिन्होंने अपने व्यक्तित्व के बल पर गरीबी से निकलकर सम्पन्नता प्राप्त की है या नगण्य अवस्था से उन्नति करके किसी महत्वपूर्ण पद पर पहुँच गए हैं।

लेकिन व्यक्तित्व के और भी कई प्रकार हैं। सांसारिक अर्थ में धनी होना ही जीवन का सर्वस्व और एकमात्र लक्ष्य नहीं है। एक ऐसा सर्वांगपूर्ण जीवन व्यतीत करना, जो सच्चे मैत्री

सम्बन्धों तथा सुन्दर अनुभवों से भरा हुआ हो तथा जिसमें व्यक्ति को यह सन्तोष हो कि उसने जीवन के श्रेष्ठतम आदर्शों और विश्वासों के अनुकूल आचरण किया है, सुन्दर व्यक्तित्व के लिए कम आवश्यक नहीं है।

बावजूद इस विश्वास के कि 'प्रायः आदमी की बाहरी वेश-भूषा से ही उसकी असलियत का अन्दाजा लग जाता है', वेश-भूषा एक नगण्य महत्व की चीज़ है।

एक बार किसी सरकारी भवन के उद्घाटन के अवसर पर प्रतिष्ठित लोगों की एक मण्डली उपस्थित थी। अधिकांश लोग अपेक्षित शिष्टाचार के अनुकूल सुबह के कपड़े पहन कर आये हुए थे। लेकिन उस दिन का सबसे अच्छा भाषण एक ऐसे व्यक्ति ने दिया जो सोने के समय पहने हुए कपड़ों में ही चला आया था और वह भी बहुत गन्दे कपड़े। निस्सन्देह वह एक बहुत उच्च श्रेणी का व्यक्तित्व रखने वाला व्यक्ति था।

एक और प्रकार का व्यक्तित्व होता है जो अपेक्षाकृत शान्त रहने वाले व्यक्तियों में पाया जाता है। उसकी विशेषताएं होती हैं सज्जनता, विनय-शीलता, शिष्टता, उदारता, सरलता और गहरा आत्म-विश्वास। ये उस व्यक्ति के गुण हैं जो स्वयं अपने को तथा अपने साथियों को भली-भाँति समझता है।

इनके अलावा एक और श्रेणी भी होती है जिसे सच्चे अर्थों में 'मनमोहक' व्यक्तित्व कहा जा सकता है। ऐसे व्यक्तित्व वाले लोग महत्वाकांक्षाओं के पीछे नहीं दौड़ते। उनमें दूसरों के

लिए असीम सद्भावना और मैत्री की भावना भरी होती है तथा वे सभी के दुख-सुख के साथी होते हैं। साथ ही सांसारिक सफलता की दृष्टि से भी ऐसे लोग महत्वाकांक्षी व्यक्तियों की अपेक्षा बुरे नहीं होते।

जैसा पहले कहा गया है वेश-भूषा से व्यक्तित्व नहीं बनता, लेकिन आत्म-स्थापन (सेल्फ-असर्शन) उसका एक आवश्यक अंग है। शिक्षा यद्यपि महत्वपूर्ण वस्तु है, परन्तु व्यक्तित्व के लिए उतनी आवश्यक नहीं है। कुछ लोगों का तो यह भी विचार है कि भलमनसाहत भी आवश्यक नहीं है, क्योंकि महान् व्यक्तित्व वालों में जहां एक ओर कई संत हुए हैं, वहीं और शायद उनसे भी बड़ी संख्या में पापात्मा भी हुए हैं। सौंदर्य अलबत्ता एक महत्वपूर्ण चीज़ है, परन्तु केवल सौंदर्य नगण्य होता है। अनेक सुन्दर अभिनेत्रियाँ अपने कार्य में असफल रह जाती हैं क्योंकि उनकी सुन्दरता के पीछे व्यक्तित्व का अभाव होता है।

उच्च परिवार में पैदा होने से भी व्यक्तित्व का कोई विशेष सम्बन्ध नहीं है। कितने ही लम्बी उपाधियों से विभूषित लोग अत्यन्त मनहूस और प्रभाव-शून्य होते हैं।

यदि हम उन विशेषताओं का ठीक-ठीक पता लगा लें, जिन्होंने नेपोलियन या नेलसन, मुसोलिनी या हिटलर, लायड जार्ज या चर्चिल, गांधी या टाल्सटाय, टैगोर या बर्नार्ड शा को इतना ऊपर उठा दिया तो शायद हम इस समस्या की जड़ के

निकट पहुंच जायंगे।

प्रत्येक ऐसे व्यक्ति में, जो अपने साथियों की तुलना में बहुत ऊपर उठ जाता है, कुछ मौलिक गुण पाए जाते हैं।

मनुष्य के चेहरे से निकलता हुआ जीवट या कार्य-क्षमता का प्रकाश, जिससे दूसरों पर उसकी अदम्य शक्ति की छाप पड़ती है, इन गुणों में से एक है। सुन्दर स्वास्थ्य दूसरा गुण है, हालांकि यह अनिवार्य नहीं है। शारीरिक स्वास्थ्य के बारे में प्रसिद्ध समाजशास्त्री और नाटककार श्री बर्नार्ड शा क्या कहते हैं यह ध्यान देने योग्य है, "यदि आपके पास अच्छा स्वास्थ्य है, तो उससे काम लीजिए, क्योंकि यही उसकी उपादेयता है। स्वास्थ्य को संचित मत करिए, नहीं तो बासे दूध की तरह उसके विगड़ जाने का खतरा है।"

एक दूसरी आवश्यकता बुद्धि है; और जैसा कि कुछ लोगों का ख्याल है इस गुण का धनी या अच्छे परिवार में पैदा होने से कोई सम्बन्ध नहीं है। बल्कि हिसाब लगाकर देखा गया है कि धनियों की प्रतिस्पर्धा के फलस्वरूप अपेक्षाकृत गरीब परिवारों ने ही अधिकांश उच्च व्यक्तित्व के लोगों को पैदा किया है।

कुमारी ग्रीनबी ने 'व्यक्तित्व' नामक अपनी पुस्तक में कहा है कि "अधिकांश लोग स्वभावतः प्रेम, पौरुष, सौंदर्य, सौम्यता और सुन्दर स्वभाव को पसन्द करते हैं, परन्तु बुद्धि या मस्तिष्क को नहीं पसन्द करते।"

पहले सभी गुण वांछनीय हैं, प्रत्येक आदमी इस बात को स्वीकार करेगा; परन्तु बुद्धि का महत्व नहीं है सब लोग ऐसा मानने के लिए तैयार न होंगे।

अन्य आवश्यक गुण ये हैं—साहस, हार्दिकता, कष्ट झेलने की सामर्थ्य, सामने मौजूद काम पर पूरा ध्यान दे सकने की क्षमता, व्यवहार-चातुर्य, उत्साह, मौलिकता, खतरा उठाने की योग्यता, और परिपक्व निर्णय-शक्ति।

परन्तु व्यवहार चातुर्य, उत्साह और निर्णय-शक्ति के बीच परस्पर सम्बन्ध होना आवश्यक है, जिससे व्यक्ति के जीवन में उचित संतुलन की स्थापना हो सके। आवश्यकता से अधिक उत्साही व्यक्ति कभी-कभी ऐसा आचरण कर सकता है कि देखने में मूर्ख प्रतीत हो। अधिक दुनियादार और चालाक लोग ऐसे व्यक्ति को फंसाकर अपना स्वार्थ-साधन करते हैं। अतएव आवश्यकता इस बात की है कि उत्साह के वेग को थोड़ा दबाकर रखा जाय।

लार्ड नार्थक्लिफ ने एक बार कहा था कि जिस आदमी को सफलता प्राप्त करनी हो उसे अपनी विनोद-वृत्ति को सदा के लिए दबा देना चाहिए। लेकिन विनोद-वृत्ति एक कीमती गुण है। वास्तव में लार्ड नार्थक्लिफ का मतलब यह था कि आवश्यकता से अधिक विनोद-वृत्ति वालों को हमेशा इस बात का खतरा बना रहता है कि न तो वे स्वयं जीवन की समस्याओं का गम्भीरता-पूर्वक सामना कर सकें और न अन्य लोग ही उनकी बातों पर कोई ध्यान दे सकें। इसमें कोई सन्देह नहीं कि यदि विनोद-वृत्ति

मनुष्य को सनकी बना दे या उसके कारण वह जीवन को एक बड़ा मज़ाक समझने लगे तो वह एक बड़ी बाधा का रूप धारण कर लेती है।

इस समस्या की असली गुत्थी पर हम उस वक्त पहुंचते हैं जब हम समझ लें कि व्यक्तित्व एक सामाजिक गुण है। यह वह चीज़ है जिसकी परख तब तक नहीं हो सकती जब तक व्यक्ति को अपने साथियों के सम्पर्क में न देखा जा सके। साथियों के बीच आदमी का व्यवहार कैसा होता है,इसे देखकर ही बताया जा सकता है कि उसमें व्यक्तित्व है अथवा नहीं।

इस प्रकार मनुष्य की यह छठी वृत्ति अर्थात् सामाजिक वृत्ति (सोशल सेन्स) ही उसकी सबसे बड़ी विशेषता है। किसी भी सामाजिक ढांचे के अन्दर आसानी से समा जाने की योग्यता को ही 'सामाजिक वृत्ति' (सोशल सेन्स) कहते हैं। यदि आप में यह गुण मौजूद है तो कभी आप लोगों से दब नहीं सकते; आपको पता है कि किन साथियों के साथ कैसा व्यवहार करने की आवश्यकता है, क्योंकि आप उनकी दुर्बलताओं से भली-भाँति परिचित हैं।

इसके अलावा हो सकता है कि आपमें कोई विलक्षण गुण न हो या आपने कभी कोई बहुत बड़ी सफलता भी न प्राप्त की हो, फिर भी महज़ इसलिए कि आपके अन्दर 'सामाजिक-वृत्ति' मौजूद है, आप अपने से अधिक योग्यता वाले साथियों से आगे बढ़ सकते हैं। इसका मतलब यह हुआ कि आप में

लोगों से मिलने-जुलने की योग्यता अच्छी है।

मुझे अनेक ऐसे दृष्टांतों का पता है जहां बिना किसी शिक्षा-सम्बन्धी या अन्य गुणों के केवल 'सामाजिक वृत्ति' के बल पर लोगों ने अपने धन्धे या व्यापार में काफी ऊंचा दर्जा हासिल कर लिया है; और मेरा विश्वास है कि पाठकों में से भी कई के अनुभव इस प्रकार के होंगे।

सामाजिक वृत्ति व्यवहार-कौशल (टैक्ट) से ही मिलती-जुलती चीज है। दूसरे शब्दों में यह उस मनुष्य की विशेषता है जो समझता है कि किस प्रकार दूसरों की बात सुननी चाहिए, कब अपना मुंह एकदम बंद कर लेना चाहिए तथा विभिन्न लोगों और परिस्थितियों को किस प्रकार सुलझाना चाहिए। ये उसी व्यक्ति में आ सकते हैं जो अपने साथियों की हर बात को जानने और समझने का कष्ट करता है, उनमें दिलचस्पी लेता है तथा कन्धे से कन्धा मिलाकर उनके बीच उठता-बैठता है। पुस्तकों से ये बातें नहीं सीखी जा सकतीं।

सामाजिक वृत्ति उस व्यक्ति में नहीं आ सकती जो ऐसे व्यक्तियों के सम्पर्क में आने पर जिन्हें वह अपने से अधिक चतुर या धनी समझता है, हीन-भाव (इनफीरिआरिटी काम्प्लेक्स) का अनुभव करने लगे। इसकी विशेष व्याख्या आगे चलकर की जायगी।

निम्नलिखित सूची संक्षिप्त विवरण के रूप में उपयोगी होगी :—

| व्यक्तित्व को बनाने वाले तत्व | व्यक्तित्व को बिगाड़ने वाले तत्व |
|---|---|
| जीवन-शक्ति | जीवन-शक्ति का अभाव |
| सुन्दर स्वास्थ्य | अस्वास्थ्य |
| तीव्र बुद्धि | मन्द बुद्धि |
| साहस | कायरता |
| एकाग्रचित्त | चंचलता |
| व्यवहार-कौशल | व्यवहार-कौशल की कमी |
| उत्साह | निरुत्साह |
| मौलिकता | मौलिकता का अभाव |
| खतरा उठाने की प्रवृत्ति | हिचकिचाहट और भय |
| परिपक्व निर्णय-शक्ति | कमज़ोर निर्णय-शक्ति |
| आत्म-संयम | असंयम |
| चरित्र | चरित्र की दुर्बलता |
| सामाजिक वृत्ति | सामाजिक वृत्ति का अभाव |
| सौम्यता और संतुलन | भद्दापन |
| स्वाभाविकता | कृत्रिमता |
| संस्कृति | अज्ञान |
| विनय-शीलता | प्रवंचना |
| उदारता | स्वार्थपरता |
| मूक आत्म-विश्वास | उद्दण्डता और कट्टर-पंथिता |

| | |
|---|---|
| दूसरों के दृष्टिकोण को समझने की क्षमता | असहिष्णुता<br>अनावश्यक हठ<br>स्वयं से घृणा (आत्म-निन्दा)<br>निराशा की भावना<br>भाग्यवादिता और<br>सनकीपन |

अब हमें देखना होगा कि ये गुण किस श्रेणी के लोगों में पाए जाते हैं। एक प्रकार से व्यक्तियों की दो स्पष्ट श्रेणियां हमें दिखाई पड़ती हैं—बहिर्मुख (एक्स्ट्रावर्ट) और अन्तर्मुख (इंट्रावर्ट)।

बहिर्मुख वह व्यक्ति है, जिसकी अभिरुचि बाहर की तरफ होती है, यानी बाहरी दुनिया की चीज़ों से दिलचस्पी होती है। अन्तर्मुख वह व्यक्ति है जिसकी अभिरुचि अन्तर्मुखी होती है, अर्थात् जिसकी दिलचस्पी का केन्द्र उसका अपना आंतरिक जीवन ही होता है।

बहिर्मुख व्यक्ति के प्रधान गुण हैं काम करने की प्रबल इच्छा तथा दूसरों पर अधिकार जमाने की प्रवृत्ति। ऐसे लोग शांत-प्रकृति होते हैं, न कि भावुक। चूंकि उनका अधिकांश ध्यान बाहरी दुनिया की तरफ होता है, चिंतन या मनन के लिए उनके जीवन में बहुत स्थान नहीं होता। आन्तरिक विकास की

दृष्टि से उनका जीवन अपूर्ण होता है। इतना ही नहीं, आंतरिक जीवन की माँगको दबाने के लिए वे निरन्तर अपने को बढ़ती हुई कार्यशीलता में फेंकते जाते हैं। यह सब होते हुए भी बहिर्मुख व्यक्ति अपने विचारों को अपने चारों तरफ की वास्तविकता के अनुकूल बनाने का प्रयत्न करते हैं।

ऐसे व्यक्ति पर परिस्थितियों का प्रभाव शीघ्र पड़ता है। चूंकि उसके जीवन का लक्ष्य ही अपने को जीवन की माँगों के अनुकूल बनाना होता है, वह अपने वातावरण में भली-भाँति खप जाता है। उसके विचार सर्व-साधारण के तथा उसकी जीवन-शैली परम्परागत होती है।

दुनिया किन गुणों की प्रशंसा करती है, इसे वह भली-भांति समझता है। बातों का जवाव देते समय सहज मुसकान से उसका चेहरा खिल जाता है, उसके अंग-अंग से स्फूर्ति टपकती प्रतीत होती है। और यही कारण है कि अन्तर्मुख व्यक्ति की अपेक्षा उसका व्यक्तित्व अधिक निखरा हुआ होता है। उसके ये गुण शीघ्र ही उसे जनता की निगाहों के सामने ले आते हैं। लोग उसकी प्रशंसा करते हैं; कहते हैं, 'उसका व्यक्तित्व असाधारण है।'

दूसरी तरफ, अन्तर्मुख व्यक्ति मितभाषी होता है तथा उसमें कार्यशीलता का थोड़ा अभाव होता है। साधारणतः गम्भीर प्रकृति होने के कारण उसका हृदय शान्त नहीं, वरन् भावुक होता है। वह निरन्तर विचार-मग्न रहता है और यही उस विश्रान्ति

(रिपोज़) का कारण है जो कभी-कभी सुस्ती की हद तक पहुंच जाती है तथा एक आदत का रूप धारण कर लेती है।

बहिर्मुख व्यक्ति के ठीक विपरीत वह अपनी भावनाओं को अपने ही अन्दर रखे रहता है। साधारणतः उसकी आदतें लोगों को पसन्द नहीं आतीं, वे समझते हैं कि उसकी सारी दिलचस्पी अपने ही तक केन्द्रित है। वह अपने विचारों को वास्तविकताओं के अनुकूल बनाने का उतना प्रयत्न नहीं करता जितना वास्तविकताओं को अपने विचारों के अनुकूल। अधिकांश लोग कह उठेंगे कि यही मनुष्यों की वह श्रेणी है जिसमें व्यक्तित्व का अभाव होता है।

जिस प्रकार बहिर्मुख व्यक्ति में आक्रामक वृत्ति (एग्रेसिवनेस) आत्म-विज्ञापन और विवेक की कमी आदि अवगुणों के आ जाने की सम्भावना होती है, ठीक उसी प्रकार भावात्मक जीवन के विकृत हो जाने के कारण अतिशय अन्तर्मुख व्यक्ति में सहृदयता का अभाव हो जाना स्वाभाविक है और यह उसके मित्रों की निराशा का सबसे बड़ा कारण है।

असल में यह कहना मुश्किल है कि कोई भी व्यक्ति एकदम बहिर्मुख या एकदम अन्तर्मुख होता है। अधिकांश लोग दोनों के मिश्रण होते हैं तथा साधारणतया जीवन की आवश्यकताओं को पूरा कर लेते हैं। फिर भी चूँकि इन दोनों श्रेणियों की अलग-अलग विशेषताएं हैं, किसी भी व्यक्ति में इनका स्पष्ट रूप में पाया जाना असम्भव नहीं है।

जीवन के प्रति आपके दृष्टिकोण को "जीवन-पद्धति" ( लाइफ-स्टाइल ) कहते हैं और इस दृष्टिकोण के अनुरूप ही आपके व्यक्तित्व का निर्माण होता है। पैतृक परम्परा से प्राप्त गुणों तथा पालन--पोषण के वातावरण से प्राप्त संस्कारों के आधार पर ही आपकी जीवन-पद्धति बनती है।

मनोविज्ञान में एक महत्वपूर्ण सिद्धान्त होता है जिसे परिपूरण और अधिक परिपूरण ( काम्पेन्सेशन एण्ड ओवर काम्पेन्सेशन ) का नियम कहते हैं। जब कोई व्यक्ति स्वास्थ्य, सम्पत्ति सामाजिक स्थिति या अन्य किसी विषयमें औरों के मुका-बले हीनता का अनुभव करता है तो वह अनेक प्रकार के उपायों द्वारा उनसे भी आगे बढ़कर अपनी इस कमी को पूरा करने या उसका मुआविज़ा हासिल करने का प्रयत्न करता है।

ऐसा करने में उसे मनुष्य की उस मौलिक प्रेरणा से सहायता मिलती है जिसे शक्ति-लालसा ( विल-टु-पावर ) कहते हैं और जो प्रत्येक व्यक्ति के अन्दर निहित होती है। मनुष्य का हीन-भाव जितना गहरा होगा, उसकी शक्ति-लालसा की गति उतनी ही तीव्र होगी। यदि हीन-भाव और शक्ति-लालसा के इस संघर्ष में सफलता मिली तो व्यक्ति का विकास होगा और यदि असफलता हुई तो व्यक्ति का पतन होगा और वह समाज-द्रोही, आत्म-हन्ता या क्रूर लुटेरा—कुछ भी बन सकता है।

सारी वैज्ञानिक उन्नति तथा मानव-समाज की असंख्य कला-कृतियाँ केवल इसलिए संभव हो सकी हैं कि अनेक व्यक्तियों

ने अपनी शक्ति-लालसा को कार्य-शील रखा है। यही वह शक्ति है जो हमें जीवन में आगे बढ़ने की प्रेरणा देती है।

यदि शक्ति-लालसा को खुली छूट दे दी जाय तो अपने लक्ष्य-प्राप्ति के मार्ग में पड़ने वाली किसी भी मानवीय या भौतिक बाधा को कुचल डालने में उसे संकोच नहीं होगा। लेकिन सौभाग्य से शक्ति-लालसा के ऊपर एक दूसरी उतनी ही मौलिक और प्रबल शक्ति का नियंत्रण होता है, जिसे 'सामूहिक चेतना' ( विल टु कम्यूनिटी ) कहते हैं। यह चेतना निरंतर हमें अपने साथियों तथा समाज के जीवन से ऐक्य स्थापित करने की प्रेरणा देती रहती है।

यदि व्यक्ति ने अपने अन्दर संघर्ष करने वाली इन दो विरोधी इच्छाओं के बीच सामंजस्य स्थापित कर लिया तो उसका व्यक्तित्व निश्चय ही उच्च कोटि का होगा, क्योंकि ऐसी अवस्था में उसे एक ठोस जीवन-पद्धति प्राप्त हो जायगी। इसके विपरीत यदि यह सामंजस्य न प्राप्त किया जा सका तो मनुष्य का व्यक्तित्व धुंधला, दृष्टिकोण विकृत तथा जीवन अस्वाभाविक होगा।

ये दोनों इच्छाएं हमारे अन्दर मौजूद हैं, इसे हम भली-भाँति जानते ही नहीं, वरन् उनकी प्रेरणा का निरंतर अनुभव कर चुके हैं तथा करते रहते हैं। हमें पता लगाना चाहिए कि उनका पारस्परिक संबंध सामंजस्यपूर्ण है अथवा संघर्ष-मय।

यदि संयोग से आपको इन दोनों के बीच एक उपयोगी

और मैत्रीपूर्ण सम्बन्ध स्थापित करने में सफलता मिल चुकी है तो आप भली-भाँति समझ सकते हैं कि पिछले पृष्ठों में जिक्र की हुई सामूहिक-चेतना का अभिप्राय क्या है। पूर्ण रूप से विकसित सामूहिक चेतना को ही सामाजिक वृत्ति (सोशल सेन्स) कहते हैं।

यदि आपने उपरोक्त सामंजस्य स्थापित कर लिया है तो आप स्वार्थ-परता, असामाजिकता, मिथ्याभिमान और आक्रामकता आदि दुर्गुणों के शिकार न होंगे। व्यक्तित्व सम्बन्धी ये दुर्गुण तभी उत्पन्न होते हैं जब सामूहिक चेतना की सहज अभिव्यक्ति से मुंह मोड़कर शक्ति-लालसा को एकदम बे-लगाम छूट दे दी जाती है।

व्यक्ति के अन्दर इस अनियंत्रित वृत्ति की प्रधानता उस वक्त होती है जब वह अपने साथियों के मुकाबिले एक गहरे हीन-भाव का अनुभव करने लगता है तथा प्रतियोगिता में उनसे हार जाने के भय से उनका साथ छोड़कर ऐसे उपायों की खोज में लगता है जिनसे वह अपनी इन दुर्बलताओं पर काबू पा सके।

निश्चय रखिए कि ऊपर जो कुछ कहा गया है उसका मतलब यह नहीं है कि आपको अपने उद्देश्यों की प्राप्ति के लिए, समाज में प्रतिष्ठित स्थान प्राप्त करने के लिए या धनोपार्जन के लिए अपनी शक्ति-लालसा का प्रयोग करना ही नहीं चाहिए। उसका अर्थ केवल इतना है कि यदि उपरोक्त प्रयत्न करते समय

आप अपने साथियों का ख्याल रखेंगे तथा उनके साथ पूर्ण सहयोग करते हुए आगे बढ़ेंगे तो बहुत अच्छे रहेंगे।

आरम्भ में हम बहिर्मुख और अंतर्मुख व्यक्तित्वों की चर्चा कर चुके हैं। अब यदि हम उसके बाद कही हुई बातों की दृष्टि से उन पर विचार करते हैं तो हम इतना और जोड़ दे सकते हैं कि यदि बहिर्मुख व्यक्ति सामूहिक चेतना से काम नहीं लेता, अपने साथियों से सहयोग करने की योग्यता नहीं रखता, तथा अपने को समाज के लिए भारस्वरूप बना लेता है तो निश्चय ही उसका व्यक्तित्व विकृत हो जायगा।

ऐसा क्यों ? इसलिए कि जो व्यक्ति अपने साथियों से अलग रहकर जीवन बिताता है वह प्रेम के स्निग्ध और रचनात्मक प्रभाव से एकदम शून्य रह जाता है जबकि एक सुन्दर व्यक्तित्व के निर्माण के लिए इन चीजों का होना परमावश्यक है। अपने ही में मस्त रहने वाले ऐसे व्यक्तियों के अन्दर दूसरों के लिए कोई सहानुभूति नहीं हो सकती, न उन्हें किसी में दिलचस्पी होगी और न किसी को उनमें। अनेक मानस-शास्त्रियों के अनुभव से इस सत्य की पुष्टि की जा चुकी है।

इतना ही नहीं, बल्कि इस प्रकार के व्यक्ति में कई समाज-विरोधी प्रवृत्तियों के उत्पन्न हो जाने की संभावना रहती है—जैसे क्रूरता, परपीड़नरति ( सैडिज्म) या मद्यपान । और ऐसे व्यक्ति को कभी भी अच्छे व्यक्तित्व वाला नहीं कहा जा सकता।

मानव-जीवन की करीब-करीब सभी समस्याएं सामाजिक

हैं और यही कारण है कि उन्हें सुलझाने के लिए सामाजिक वृत्ति का होना परमावश्यक है। परन्तु चूँकि बहिर्मुखी व्यक्ति में इस वृत्ति का अभाव होता है, जब भी कभी जीवन की कोई प्रमुख समस्या उसके सामने आती है, उसे एक ऐसा धक्का लगता है जो उसकी समाज-विरोधी भावनाओं का कारण बन जाता है।

ऐसे बहिर्मुखी व्यक्ति के सामने जब कोई ऐसी समस्या आ जाती है जिसे वह सुलझा नहीं सकता तो तुरंत असामाजिक आचरण करने लगता है, असीम क्रूरता या परिपीड़न पर उतारू हो जाता है। लेकिन चूंकि उसके जीवन की प्रबलतम वृत्ति उसकी अंधाधुंध कार्यशीलता है, इस असफलता में भी उसकी जीवन-पद्धति देखी जा सकती है।

इसी प्रकार सामाजिक वृत्ति से हीन अन्तर्मुखी व्यक्ति की जीवन-पद्धति उस समय देखी जा सकती है जब वह किसी ऐसी समस्या से हार मानकर बैठ जाता है, जिसके लिए उस वृत्ति का होना आवश्यक है। उसकी अकर्मण्यता का अनुमान उस मानसिक विकार की भयंकर अवस्था से लगाया जा सकता है जिसमें यह असफलता उसे डाल देती है जैसे कि स्नायु-रोग या निद्रानाश।

कहा जाता है कि स्नायु-रोगी व्यक्ति संसार का सबसे दुःखी प्राणी है। फिर, ऐसे व्यक्ति में सुन्दर व्यक्तित्व कहाँ से आ सकता है!

हम अब तक के विवेचन का सारांश इस प्रकार रख सकते हैं:—'सुन्दर व्यक्तित्व उसे कहते हैं, जिसमें व्यक्ति की सम्पूर्ण निहित शक्तियों का सर्वाङ्ग विकास हो चुका हो'। स्पष्ट है कि इन शक्तियों के विकास में मानव की शक्ति-लालसा और सामूहिक चेतना की पूर्ण अभिव्यक्ति भी सम्मिलित है।

दोनों इच्छाओं के सुन्दर सामंजस्य से बना हुआ व्यक्तित्व ही सर्वश्रेष्ठ व्यक्तित्व कहा जा सकता है।

## स्मरणीय बातें

१. अपने अन्दर निहित संभावनाओं को भली-भाँति समझिए तथा उनका अधिक-से-अधिक विकास करने का प्रयत्न कीजिए।

२. सामाजिक वृत्ति पैदा कीजिए।

३. शक्ति-लालसा और सामूहिक-चेतना के बीच सामंजस्य स्थापित करिए। कभी भी एक को दूसरे पर हावी न होने दीजिए।

: २ :

# व्यक्तित्व-निर्धारक तत्व

विलियम मैकडागल ने, जो आजकल के मानस-शास्त्रियों में एक विशिष्ट स्थान रखते हैं, व्यक्तित्व निर्धारक तत्वों को पाँच भागों में बाँटा है—(१) मन की प्रवृत्ति ( डिस्पोज़िशन ), (२) स्वभाव ( टेम्परामेण्ट ), (३) मनःस्थिति ( टेम्पर ), (४) चरित्र ( कैरेक्टर ) और (५) मेधा ( इण्टलेक्ट ) ।

हम भी इन्हीं पाचों पर अलग-अलग विचार करेंगे ।

(१) व्यक्ति के मन की प्रवृत्ति पर कई आन्तरिक ग्रन्थियों (ग्लैण्ड्स) का, जिन्हें प्रणाली-हीन ग्रन्थियाँ (एण्डाक्रीन ग्लैंड्स) कहते हैं, बड़ा प्रभाव पड़ता है—इस विषय की अनेक खोजें पिछले वर्षों में की गई हैं । इन ग्रन्थियों से एक प्रकार का स्राव ( सीक्रेशन ) होता है जो व्यक्ति की विभिन्न प्रवृत्तियों के बीच एक उचित संतुलन स्थापित किये रहता है । चिकित्सा-शास्त्र का यह एक बहुत परिचित सिद्धान्त है कि यदि चुल्लिका ( थीरायड ) और पीयूष ( पिट्यूटरी ) नामक प्रणाली-हीन ग्रन्थियों में अव्यवस्था उत्पन्न हो जाय तो व्यक्ति के अन्दर कई उग्र परिवर्तन आ जाते हैं ।

चुल्लिका ग्रन्थि के दो खण्ड होते हैं, जो स्वरयंत्र (लेरिंक्स) के दोनों तरफ फैले हुए होते हैं । इससे जो स्राव होता है उसे

रक्त-नालिकायें ( ब्लड-वेसेल्स ) सोख लेती हैं। यदि इसके ठीक प्रकार से काम करने में कोई पैदायशी दोष होता है तो आदमी बौना या जड़मति ( इडियट ) हो जाता है, और यदि यह दोष बाद के जीवन में आया तो वह सुस्त और मन्दबुद्धि हो जाता है। इसके विपरीत यदि ये आवश्यकता से अधिक तेज़ी से काम करती हैं तो आँखों की पुतलियाँ सूजकर गंडमाला ( ग्वायट्र ) का रूप धारण कर लेती हैं।

पीयूष ग्रन्थि के भी दो खंड होते हैं और यह खोपड़ी की तलहटी में स्थित होती है। इनमें से एक खंड का स्राव आदमी के शरीर को बढ़ाता है। यदि इसके कार्य करने की गति बहुत तीव्र हुई तो शरीर बेहिसाब बढ़ जायगा और यदि उसमें कोई कमी हुई तो उसका शारीरिक और लैङ्गिक विकास रुक जायगा।

उपरोक्त विश्लेषण से ऐसा प्रतीत होता है कि व्यक्ति के अन्दर झुकाव विशेष की सृष्टि करने वाले यही आन्तरिक स्राव ( सीक्रेशन ) होते हैं और इन्हीं का प्रभाव हमारी प्रवृत्ति ( डिस्पोज़िशन ) पर भी पड़ता है।

उदाहरण के लिए लैङ्गिक ग्रन्थियों ( सेक्स ग्लैण्ड्स ) को ही ले लीजिए। जब इनसे निकलने वाला स्राव रक्त-प्रवाह से जाकर मिलता है तभी मनुष्य में काम-वृत्ति जागती है और वह वासना-तृप्ति की तरफ कार्यशील होता है। परन्तु यह एक विवादग्रस्त प्रश्न है।

कतिपय डाक्टर और मानसशास्त्री यह धारणा उत्पन्न करते हैं कि मनुष्य का अस्तित्व केवल इन प्रणालीहीन ग्रन्थियों की कार्यशीलता का फल है। इसका अर्थ यह हुआ कि व्यक्तित्व-निर्धारक तत्वों के ऊपर हमारा कोई नियंत्रण नहीं है। परन्तु ऐसा मान लेना विषय का अतिरंजन करना है।

एडलर (एक प्रसिद्ध मनोविज्ञानवेत्ता) का भी यही मत है कि लोगों ने ग्रन्थियों का महत्व आवश्यकता से अधिक बढ़ा दिया है। वास्तव में हम उनके उतने बड़े गुलाम नहीं हैं, जितना ये 'ग्रन्थिवादी' हमें बताते हैं।

मैं डाक्टर एफ० जी० क्रुकशैंक का एक थोड़ा लम्बा उद्धरण देने के लिए क्षमा चाहता हूँ। वैयक्तिक मनोविज्ञान सम्बन्धी मेडिकल सोसाइटी के समक्ष भाषण देते हुए इसे उन्होंने अपने एक लेख से पढ़कर सुनाया था।

"वैयक्तिक मनोविज्ञान (इन्डिविज्वल साइकालोजी) इस बात का खण्डन करने में कि हमारी मानस-शैली शारीरिक बनावट या ग्रन्थिक संतुलन पर ही निर्भर होती है, केवल एक ऐसे अकाट्य सत्य का प्रतिपादन करता है जिसकी प्रामाणिकता चिकित्सा- गृहों के ठोस अनुसंधानों से सिद्ध की जा चुकी है। हमने बीथोवन जैसे बहरे संगीतज्ञ, डिमास्थनीज़ जैसे हकलाने वाले वक्ता, धुंधली निगाहों वाले चित्रकार तथा ऐसी मनमोहक अभिनेत्रियाँ देखी हैं जिनको किसी प्रकार भी सुन्दर नहीं कहा जा सकता। कई आदमी देखने में नपुंसक मालूम होते

हैं परन्तु नपुंसक होते नहीं; कितने ही खिलाड़ी जिनको पौरुषवान समझा जाता है, नपुंसक या समजाति-कायुक (होमोसेक्स्वल) होते हैं। हम कई ऐसी औरतों को जानते हैं जो देखने में स्त्रियोचित कोमलता और सौन्दर्य की मूर्ति प्रतीत होती हैं, परन्तु उनके अन्दर नारीत्व या मातृत्व की भावना का लेशमात्र भी नहीं होता। इसी प्रकार कई पुरुषों के चेहरों से मर्दानगी टपकती है, परन्तु उनका हृदय स्त्री से भी दुर्बल होता है।"

डाक्टर क्रुकशैङ्क ने आगे कहा कि "मेरे विचार से इतना सही हो सकता है कि एक सीमित हद तक हमारे बनाने में ग्रन्थिक संतुलन का हाथ हो, परन्तु यह उससे कहीं ज़्यादा सही है कि जीवन के मध्य-काल में ग्रन्थिक-संतुलन स्वयं जीवन के प्रति हमारे दृष्टिकोण से प्रभावित होने लगता है।"

इस प्रकार हम देखेंगे कि व्यक्ति की प्रवृत्ति और व्यक्तित्व को निर्धारित करने वाले उसके अंग या स्राव-सम्बन्धी आंतरिक दोष नहीं होते, वरन् उस प्रतिक्रिया की रूप-रेखा होती है जो इन दोषों के कारण उसके मन में उठती है।

(२) थकावट का मनुष्य के स्वभाव (टेम्परामेण्ट) पर उतना ही असर होता है जितना आन्तरिक स्रावों का। मैकडागल ने मोस्सो द्वारा कुत्तों पर किये हुए प्रयोगों का उल्लेख किया है। इस अनुसंधान-कर्ता ने प्रयोग करके यह दिखा दिया है कि यदि किसी थके हुए कुत्ते का खून एक स्वस्थ और ताज़े जान-

वर के शरीर में इंजेक्शन द्वारा पहुंचा दिया जाय तो उसमें तुरन्त थकावट के लक्षण दिखाई पड़ने लगते हैं।

आन्तरिक प्रवृत्ति के फलस्वरूप मनुष्य के रक्त में अधिक मात्रा में उत्पन्न अवांछित वस्तुएं मस्तिष्क की कार्य-गति धीमी कर देती हैं और थकावट के लक्षण पैदा कर देती हैं।

मान लीजिए दो आदमी एक ही काम पर लगे हुए हैं और उनमें से एक पहले थक जाता है। इसका अर्थ यह हुआ कि थक जाने वाला व्यक्ति अपने रक्त की अवांछित वस्तुओं को उतनी तेजी से दूर नहीं कर सकता जितनी तेजी से दूसरा कर लेता है। दूसरे शब्दों में थकावट का असर उस पर जल्द पड़ता है बनिस्बत उसके साथी के। यह उसके स्वभाव का एक अंग है और उस जीवन-शक्ति का जो सुन्दर व्यक्तित्व का प्रधान गुण है, ठीक उलटा है।

परन्तु स्रावों ( सीक्रेशन्स ) के विषय में जो कुछ कहा गया है वह इस पर भी लागू होता है। थकावट के सिद्धान्त में सत्यता है लेकिन इसका बहुत महत्व नहीं है। वास्तविक महत्व की बात तो यह है कि व्यक्ति पर इस थकावट की प्रतिक्रिया क्या होती है।

बहुत लोगों का विश्वास है कि स्वभाव एक जन्मजात वस्तु है, उसे बदला नहीं जा सकता तथा हमारी मानसिक प्रवृत्ति उसका ही फल है। मेरा ख्याल है कि अब तक हमने जो कुछ कहा है वह इसका पर्याप्त उत्तर है।

इसी प्रकार अन्य बहुतेरे लोग समझते हैं कि मनुष्य की सारी बातें उसके वंश पर ही निर्भर होती हैं। उनका कहना है कि जन्म से ही आदमी सर्वाङ्ग या क्षीणाङ्ग पैदा होता है, वहीं से वह प्रतिभावान, मन्दबुद्धि या औसत बुद्धि वाला बनकर आता है, वहीं से उसकी अच्छी या बुरी नैतिक रूप-रेखा भी बन चुकी होती है तथा जो कुछ मनुष्य के हिस्से में होता है, उसे मिल चुका होता है।

लेकिन बात ऐसी नहीं है। अधिकाधिक लोग अब इस बात को महसूस करने लगे हैं कि केवल वंश ही नहीं किन्तु हमारे वातावरण का हम पर और हमारा उस वातावरण पर प्रभाव और हमारी शिक्षा इत्यादि सभी हमारे जीवन-निर्माण के लिए अत्यन्त महत्वपूर्ण हैं।

वातावरण को इतना महत्व दिया जाने लगा है कि इसके समर्थकों की एक "वातावरणवादी" विचारधारा ही चल पड़ी है। ये लोग कहते हैं कि केवल वातावरण ही वह चीज है जो मनुष्य की रूप-रेखा निर्धारित करती है। लेकिन मेरे ख्याल से यह अतिरंजन की दूसरी सीमा पर दौड़ जाना है।

वंश और वातावरण के इस विवादग्रस्त प्रश्न पर अधिकांश मानस-शास्त्री यही मत रखते हैं कि चूँकि हमारे पास यह जानने का कोई साधन नहीं है कि व्यक्ति-विशेष का स्वभाव वंश की या वातावरण की देन है, हमें इस विषय पर निष्पक्ष रहते हुए यही कहना चाहिए कि स्वभाव के निर्माण में दोनों

ही का हाथ है।

जो भी हो, जैसा कि मैंने पहले भी कहा है महत्व स्वभाव का नहीं है वरन् इस इस बात का है कि आप उसके बारे में करते क्या हैं।

यदि आपका स्वभाव ऐसा है, जिसके द्वारा आप अपने अन्दर निहित सम्भावनाओं को पूर्ण रूप से विकसित करके जीवन को सफल बना सकते हैं, तो स्पष्ट है कि आपको इस बारे में कुछ भी करने की आवश्यकता नहीं है।

परन्तु यदि इसके विपरीत आप सुस्त हैं, आपमें आत्म-नियंत्रण का अभाव है, भावुक हैं तथा जल्दी-जल्दी आने वाले हर्ष और विषाद के झोंकों से परेशान हो जाते हैं, तो आपको कुछ-न-कुछ करना ही होगा।

फिर करना क्या चाहिए ? अपनी शक्ति-लालसा के उचित प्रयोग द्वारा अपने दोषों का परिपूरण वा मुआविज़ा हासिल करना चाहिए।

ऐसी अनेक घटनाएं हो चुकी हैं जहां कुबड़े लोग महान् विद्वान् तथा डरपोक लोग प्रतिभाशाली वक्ता बन गए हैं। जीवन के प्रत्येक क्षेत्र में ऐसे लोगों की तो कोई गिनती नहीं जिन्होंने अपच, कलेजे की बीमारी, हृद्रोग तथा अन्य अनेक तकलीफों को दूर कर लिया है। सच पूछा जाय तो शक्ति-लालसा के उचित प्रयोग की सम्भावनाएं असंख्य हैं।

उचित प्रयोग का मतलब क्या है ?

शक्ति-लालसा का उचित प्रयोग उसे कहा जायगा जिसमें सामूहिक चेतना का कोई विरोध न हो, जब आपका लक्ष्य केवल अपना स्वार्थ-साधन न हो, बल्कि इस बात का प्रयत्न हो कि आप अपने साथियों के जीवन में भली-भाँति समा जायं।

इसका अनुचित प्रयोग उस वक्त होता है जब आप किसी काल्पनिक या शारीरिक हीनता का अनुभव करते हैं और आक्रामकता ( एग्रेसिवनेस ) के द्वारा एक प्रकार की श्रेष्ठता प्राप्त करके उस हीनता पर विजय पाना चाहते हैं।

उदाहरण के लिए आप राम और श्याम को ले लीजिए। राम का विवाहित जीवन सुखी है, उसकी पत्नी हर प्रकार से अच्छी है, तीन बच्चे हैं, शहर में उसे एक अच्छी-सी नौकरी मिली हुई है, उसका भविष्य उज्वल है, वह एक कुशल खिलाड़ी है तथा उसके मित्रों की संख्या लम्बी है।

श्याम भी कोई बुरा आदमी नहीं है, हालांकि कभी-कभी अपने आक्रामक ( एग्रेसिव ) स्वभाव के कारण वह लोगों को नाराज़ कर देता है। उसकी भी शादी काफी सुखप्रद थी, दो सुन्दर बच्चे थे, वह अपने पिता के दफ्तर में काम करता था और करीब-करीब निश्चित था कि किसी दिन वही उनकी जगह लेगा। एक समय था जब वह भी खेला करता था, लेकिन अब उसको खेलने में दिलचस्पी न रही; उसके दोस्त भी बहुत कम हो गए।

जब पहली बार दोनों किसी कारोबार के सिलसिले में मिले

तो राम को देखते ही श्याम ने एक प्रकार के हीन-भाव का अनुभव करना आरम्भ कर दिया था। उसको लगा कि राम आत्म-विश्वास से भरा हुआ है और हालांकि वह कोई हर्षोन्माद से पागल नहीं हो रहा था, फिर भी एक आशा-भरा उत्साह उसके चेहरे पर खेल रहा था। साथ ही वह अपने को भली-भाँति समझता था; आत्म-विश्वास से पूर्ण होते हुए भी वह आक्रामक न था; उसने अपने को समाज में एक दम खपा लिया था।

श्याम जब कभी ऐसे लोगों के सम्पर्क में आता था जिन्हें वह अपने से अधिक भाग्यशाली, चतुर, स्वस्थ या सुखी समझता था, तो एक गहरे हीन-भाव का अनुभव किया करता था।

जब इस हीन-भाव के कारण वह समझता था कि उसके आत्म-सम्मान को एक और ठेस लगी है तो उसकी प्रतिक्रिया विचित्र होती थी। आत्म-ग्लानि के क्षोभ से पीड़ित होकर वह अपने रहे-सहे मित्रों से भी किनारा कस लेता था और बराबर इसी प्रयत्न में लगा रहता था कि जिन लोगों से वह हीनता अमुभव करता है, किस प्रकार उनके ऊपर विजय प्राप्त करे।

ऐसे व्यक्ति का हीन-भाव जितना ही गहरा और उग्र होगा, परिपूरण प्राप्त करने का उसका प्रयत्न उतना ही तेज और अव्यवस्थित होगा। अन्त में उसके ये अव्यवस्थित प्रयत्न उसे दिवा-स्वप्न ( डे-ड्रीमिंग ) की अवस्था में ला देते हैं, जहां वह ऐसे क्षेत्रों में सफलता प्राप्त करने का दुष्प्रयत्न करता है जिनके लिए वह एक दम अयोग्य है।

श्याम ने भी अनेक दिवा-स्वप्न देखे। वह हमेशा यह सोच कर अपने को सान्त्वना दे लिया करता था कि यदि उसके पेट में शूल की तकलीफ न होती तो अवश्य ही वह अपनी लक्षित सफलता को प्राप्त कर लिये होता।

इसके बदले, चाहिए यह था कि वह अपने शारीरिक दोष को बिना किसी संकोच के स्वीकार किये होता तथा अपनी सीमाओं के साथ-साथ अपनी योग्यताओं को भली-भाँति समझ कर विश्वास के साथ आगे बढ़ते हुए उनका अच्छा-से-अच्छा उपयोग किये होता। यह उसके अन्दर सामाजिक दिलचस्पी या अनुभव की कमी या दूसरे शब्दों में सामाजिक वृत्ति का अभाव ही था जिसके कारण वह नई परिस्थितियों तथा अजनबी लोगों के बीच हीन-भाव का अनुभव करता रहा।

वह इन परिस्थितियों से डरता रहा और इसीलिए उनसे भागता फिरा। लेकिन आदमी के लिए आवश्यकता से अधिक एकान्तवास अच्छा नहीं होता। श्याम ने यह नहीं देखा कि उसका आचरण एक दूषित चक्कर से घूम रहा है—हीन-भाव से आरम्भ करके उसने लोगों से सम्पर्क बढ़ाया—उसका हीन-भाव और भी तीव्र हो गया, उसने भय का रूप धारण कर लिया। अब वह लोगों के सम्पर्क से भागने लगा—हीन-भाव उग्रता की सीमा तक पहुंच गया।

राम के जीवन में पर्याप्त मात्रा में सामंजस्य था, क्योंकि उसने अपने साथियों से सम्पर्क बनाए रखा। उसका व्यक्तित्व

निखर गया था। उसके साथ लोगों की अच्छी पटती थी क्योंकि मनुष्यों के अनुभव ने उसे उनकी तथा अपनी दुर्बलताओं से अच्छी तरह परिचित करा दिया था और इस कारण वह किसी से भी कोई अनुचित आशा न रखता था।

वह खिलाड़ी था और उसके अनेक मित्र थे। केवल इतना ही न था—उसने अपने को सामाजिक दृष्टि से उपयोगी भी बना रखा था, यहाँ तक कि स्थानीय दान-संस्थाओं की व्यवस्था करके उसने अपने को समाज का एक अनिवार्य अंग बना लिया था। दूसरे शब्दों में उसने अपनी सामूहिक चेतना का पूर्ण विकास किया था, जब कि श्याम ने उससे एकदम मुँह मोड़ लिया था।

लेकिन यदि आप चाहें तो भी सामूहिक चेतना से विमुख होकर आप इसका फल भोगे बिना नहीं रह सकते।

यह हमारी एक मौलिक चेतना है और अपनी पुकार सुनकर ही दम लेती है। आप उससे भाग नहीं सकते। इसलिए आवश्यक यह है कि आप स्वेच्छा से सामूहिक चेतना की यह पुकार सुनें, उसका पूरा विकास करें, और फिर अच्छा-से-अच्छा व्यक्तित्व आपका है—ठीक राम जैसा व्यक्तित्व।

राम के व्यक्तित्व की विशेषताएं अनेक थीं—चूंकि वह अपनी कीमत को अच्छी तरह समझता था, उसमें गम्भीर आत्म-विश्वास था; लोगों से मिलने-जुलने में पटु था, इसलिए उसके व्यवहार में एक सहज प्रफुल्लता थी; उसमें सामाजिक वृत्ति पर्याप्त थी और इसकी मदद से वह अपने मालिक तथा

अन्य लोगों को प्रसन्न किये रहता था; सबका लिहाज़ और उदारता उसके सामान्य गुण थे तथा जीवन-शक्ति, जिसके द्वारा वह लोगों के ऊपर अपनी गुप्त प्रतिभा की अमिट छाप डालता था, भी उसमें कम न थी।

ऐसे व्यक्ति की वैयक्तिक पटुता हमेशा उच्च श्रेणी की होती है। उसमें वह दुर्बलताएं होती ही नहीं जो व्यक्तित्व को कुरूप बना देती हैं, उदाहरणार्थ—अकर्मण्यता, उदासीनता, क्षुद्रता, कायरता, व्यर्थ की भावुकता, अहंकार या आक्रमण-शीलता।

(३) व्यक्तित्व को निर्धारित करने वाली तीसरी चीज़ व्यक्ति की मनःस्थिति (टेम्पर) है। यहाँ पर भी शक्ति-लालसा की कार्य-शीलता दिखाई पड़ती है।

जब आपकी शक्ति-लालसा का उद्देश्य सफलता प्राप्त करना है, परन्तु साथ ही आप समाज के जीवन में पूरी तरह घुल-मिल भी जाना चाहते हैं,तो अवश्य ही आपकी मनःस्थिति ऐसी बनेगी कि आप जितने लोगों के सम्पर्क में आएं सबसे उचित सहानु-भूति रख सकें।

इस प्रकार जब अपने साथियों से आपका पूर्ण ऐक्य स्था-पित हो जायगा तो आप उनके तौर-तरीके अच्छी तरह समझ लेंगे और यह जानकारी आपको स्वयं अपने को समझने में मदद देगी। इससे आपको एक उचित दृष्टिकोण की प्राप्ति होगी तथा आपकी मनःस्थिति स्थिर और सुव्यवस्थित बन जायगी,

No. ८०६

लोगों के साथ आपका सम्बन्ध अच्छा होगा।"

इसके विपरीत, वह व्यक्ति जो अपनी शक्ति-लालसा का प्रयोग केवल दूसरों पर विजय पाने के लिए करता है और चाहता है कि 'लोग उसकी ओर देखें' अपने को कड़वा, अवांछित, सनकी और क्षुब्ध बना लेता है।

उपरोक्त बातों का यह मतलब नहीं है कि हम अपच से उत्पन्न अव्यवस्था तथा किसी तेज दर्द से होने वाले कष्ट को मनःस्थिति की क्षुब्धता का कारण समझते ही नहीं। वास्तव में वंश और स्रावों के बारे में कही हुई बात यहाँ भी लागू होती है। यदि कोई गठिया से पीड़ित है तो यह रोग उसे इस बात की तीव्र प्रेरणा दे सकता है कि वह अपनी तिल्लियों को एकदम स्वस्थ रखे।

( ४ ) चरित्र व्यक्तित्व का सबसे महत्वपूर्ण अंग है । मैकडॉगल ने चरित्र को वह चीज़ बताया है जो व्यक्ति को संगतता ( कांसिस्टेन्सी ), दृढ़ता, आत्म-नियंत्रण, आत्म-निर्देशन या स्वतन्त्र निर्णय की शक्ति प्रदान करता है।

परन्तु चरित्र में और भी कई चीजें आती हैं । उसका एक नैतिक पहलू भी है। सच तो यह है कि नैतिक-शिक्षण और चरित्र-गठन दोनों एक चीज़ हैं। इसका प्रमाण यह है कि जीवन में भलमनसाहत, न्याय या सत्य जैसे आदर्शों की कद्र दोनों का एक आवश्यक अंग है।

आरंभ में ही हमें समझ लेना चाहिए कि व्यक्ति और

उसका चरित्र एक ही वस्तु नहीं है; दोनों अलग-अलग चीजें हैं। व्यक्ति जहाँ जीवन-भर वही बना रहता है, उसका चरित्र अनुभव के साथ-साथ बदलने में समर्थ ही नहीं, वरन् बदलता ही रहता है।

चरित्र-निर्माण के लिए ज्ञान एक उपयोगी वस्तु है, परन्तु अनिवार्य नहीं। अतएव शिक्षा या संस्कृति का बड़ा महत्व है। शिक्षा ही से आप अधिकांश अनुभव प्राप्त करते हैं, तथा अपने बिखरे हुए विचारों को एक सुसंबद्ध शृंखला में आयोजित करते हैं।

यदि आप यह समझते हैं कि क्या अच्छा है क्या बुरा, क्या सही है क्या गलत, क्या मूल्यवान है तथा क्या नगण्य है, तो आपके निर्णय बुद्धिमत्तापूर्ण होंगे तथा चरित्र-गठन में सहायता मिलेगी।

मनुष्य के विचारों और कार्यों की संगतता, जो सुन्दर चरित्र-गठन के लिए सबसे ज़रूरी चीज़ है, कई प्रकार से प्राप्त की जा सकती है। मैकडॉगल का विश्वास है कि यदि हम न्याय और कर्त्तव्य आदि की भावनाओं का एक विशाल भाव-पुंज के अन्दर एकीकरण कर सकें तो हम आवश्यक संगतता प्राप्त कर सकते हैं।

हम सभी ऐसे व्यक्तियों से परिचित हैं जिन्हें स्वयं अपने मन का पता नहीं होता। ऐसे लोगों में जिस चीज़ का अभाव है वह है आचरण की संगतता। मैकडागल का कहना है कि यदि

हम यह संगतता प्राप्त करना चाहते हैं तो हमें एक ऐसी सार्व-भौम प्रवृत्ति या विशाल भाव-पुंज का विकास करना चाहिए जिसके अन्दर और सारी प्रवृत्तियाँ समा जायं।

यह भाव ऐसा होना चाहिए जो उसके जीवन पर शासन कर सके, चाहे वह एक महान् प्रेम हो या कोई ऐसा शौक ( हॉबी ) हो, जिसका उसके मन पर अधिकार हो। जब एक बार इस सार्वभौम भाव की सृष्टि हो जाती है तो अन्य छोटी-छोटी इच्छाएं और भावनाएं अपनी-अपनी तीव्रता और महत्व के अनुसार अपने उचित स्थान पर स्थिर हो जाती हैं। इस प्रकार व्यक्ति के जीवन की एक योजना बन जाती है तथा उसके आचरण और व्यवहार में संगतता आ जाती है।

मैकडागल के अनुसार ऐसा श्रेष्ठ और सार्वभौम भाव "आत्म-पर्यवेक्षण" ( सेल्फ-रिगार्डिङ्ग ) है, क्योंकि वह व्यक्ति के प्रत्येक कार्य और निर्णय में एक ज़बरदस्त प्रेरक-हेतु (मोटिव) का काम देता है।

लेकिन मेरे अपने विचार से यह चरित्र की एक बहुत संकुचित और स्वार्थपूर्ण परिभाषा प्रतीत होती है। मेरा विश्वास है कि यदि आप समाज का एक सदस्य होने के नाते अपना कर्त्तव्य समझते हैं तथा उसका पालन करते हैं तो आपका चरित्र ठोस होगा, क्योंकि उस वक्त आप महसूस करेंगे कि जो कुछ समाज ने आपके लिए किया है उसके बदले में आपको अपने कार्यों का एक हिस्सा अपने साथियों के हित के लिए अलग कर देना चाहिए।

दूसरे शब्दों में "आपको अपने साथियों से उतना ही प्रेम करना होगा, जितना आप स्वयं अपने से करते हैं।"

यह दृष्टिकोण आपके अन्दर जीवन की श्रेष्ठतर मान्यताओं के प्रति अनुराग उत्पन्न करेगा जिसका अर्थ होगा स्वयं परमात्मा के प्रति अनुराग तथा जीवन की सच्ची पूर्णता। और इस प्रकार आप सुन्दर चरित्र का निर्माण कर सकेंगे।

(५) मेधा की शिक्षा ऐसी होनी चाहिए कि वह हर चीज़ को अपने उचित स्थान पर रख सके। मेधा का कर्त्तव्य यह है कि वह मस्तिष्क द्वारा सामने लाई हुई चीजोंमें से सर्वश्रेष्ठ को चुनकर आपकी इच्छा के सामने उपस्थित करें, जिससे इच्छा उसे सर्वप्रथम स्थान दे सके। न्याय-प्रियता को इस दृष्टि से प्रथम स्थान प्राप्त है। इसके द्वारा ही आप समझते हैं कि क्यों आपको अपने साथियोंकेसाथ तथा स्वयं अपने साथ उचित व्यवहार करना चाहिए। ऐसा करने से व्यक्ति की सामूहिक चेतना का सहज विकास हो जाता है।

## स्मरणीय बातें

१. आपके दोष, चाहे वे वास्तविक हों या काल्पनिक, उतने महत्वपूर्ण नहीं हैं जितनी उनके प्रति आपकी प्रतिक्रिया।

२. सुन्दर चरित्र के लक्षण हैं सामाजिक वृत्ति, आत्म-विश्वास, दूसरों का लिहाज़, उदारता तथा जीवन-शक्ति। इनका विकास करना परमावश्यक है।

३. चरित्र-गठन और नैतिक-शिक्षण दोनों एक चीज़ हैं।

: ३ :

## व्यक्तित्व के गुण और दोष

बहुत से लोग समझते हैं कि जीवन में सफलता प्राप्त करने के लिए एक दबंग और रोबदार व्यक्तित्व की आवश्यकता है। परन्तु यदि वे असलियत पर थोड़ा ध्यान से विचार करें तो पता चलेगा कि उस आदमी का व्यक्तित्व, जिसका स्वभाव मैत्री-पूर्ण है, जो मिलनसार है तथा फिर भी जिसमें आत्म-सम्मान की कमी नहीं है, कहीं बहुत अधिक पसन्द किया जाता है बनिस्बत तथाकथित शानदार व्यक्तित्व के।

लोग यह कल्पना करने लगते हैं कि जो आदमी अधिक दबंग और आक्रामक है उसे दुनिया में अधिक सफलता मिलती है क्योंकि उसके सामाजिक सम्पर्क विस्तृत होते हैं और वह रुपये-पैसे से धनी होता है। परन्तु हो सकता है कि सामाजिक और आर्थिक दृष्टि से काफी सफलता प्राप्त कर लेने पर भी उसका व्यकितत्व एक अति सामान्य श्रेणी का ही रह जाय। अनेक रचनात्मक कार्यों में लगे हुए नेता इसके जीते-जागते प्रमाण हैं। उनके पास न तो धन है और न असाधारण ख्याति, फिर भी उनका व्यक्तित्व सर्वोत्कृष्ट श्रेणी का है।

यह सब जानते हुए भी अनेक ऐसे लोग हैं जो इस प्रकार

का तथाकथित व्यक्तित्व प्राप्त करने के लिए काफी परिश्रम करते हैं। वे अच्छे-से-अच्छे कपड़े पहनकर बड़ी शान से चलते हैं, ऊंची आवाज़ में अपनी तरक्की की बातें करते हैं और हमेशा लोगों के ऊपर अपनी पटुता की धाक जमाने की कोशिश किया करते हैं।

एक प्रशान्त आत्म-विश्वास सुन्दर व्यक्तित्व का सबसे महत्वपूर्ण गुण है तथा इसके विपरीत आत्म-विश्वास का अभाव उसका सबसे बड़ा दोष है।

जब आप अपने को भली-भाँति समझते हैं और अपने गुणों और दोषों का—न कि आमदनी का—ठीक-ठीक हिसाब जान लेते हैं, तो आप आत्म-विश्वास के मार्ग पर अग्रसर हुए होते हैं। लेकिन यदि इस जानकारी के बावजूद भी आप अपने दोषों पर ही सोचना अधिक पसन्द करते हैं तथा हमेशा उन लोगों की ईर्ष्या में व्यस्त रहते हैं जिन्हें आप अपने से श्रेष्ठ समझते हैं तो आप में संतुलन का अभाव हो जाना तथा निरन्तर बेचैनी के साथ अपनी योग्यता में सन्देह करने लगना अनिवार्य हो जाता है।

उपरोक्त दृष्टिकोण का परिणाम यह होता है कि आप आवश्यकता से अधिक महत्वाकांक्षी होते जाते हैं और चूंकि आपकी आकांक्षा पूरी नहीं होती, आप दिन-ब-दिन अधिक क्षुब्ध, असन्तुष्ट, कातर और बेचैन बनते जाते हैं।

लेकिन जो व्यक्ति अपने साथियों के निकट सम्पर्क में रहता

है, कभी भी हीनता की भावना से पीड़ित नहीं होता क्योंकि उसकी आंखों के सामने हमेशा ही मानव-प्रकृति की दुर्बलता के दृष्टान्त मौजूद रहते हैं। फलस्वरूप वह अपनी थोड़ी-बहुत योग्यताओं के लिए कृतज्ञ होता है, लेकिन अपनी मजबूरियों के लिए कभी लज्जित नहीं होता। चूंकि आत्म-विश्वास उसके अन्दर कूट-कूटकर भरा होता है वह अपना सही मूल्य समझता है।

जो लोग प्रभावशाली व्यक्तित्व प्राप्त करना चाहते हैं वे शायद ही विनम्रता जैसे गुण को अपने लिए आवश्यक समझें, परन्तु है यह एक अत्यन्त ही महत्वपूर्ण चीज़। दुनिया में आप अभिमान और ऐंठबाज़ी से अप्रियता के अतिरिक्त और क्या पा सकते हैं ?

कुछ लोगों की आदत होती है कि यदि वे किसी गोष्ठी में बैठे हों और वहाँ उनके अलावा कोई और बातचीत में धाक जमा ले तो वे बड़े दुखी हो जाते हैं, जैसे उनका कोई भारी अपमान हो गया हो। ऐसे लोगों के पास जब कभी कोई कहने लायक बात न भी हो तो भी वे अनायास बकवाद करते जायंगे, जब कि कभी-कभी आदमी को स्वयं चुप होकर पीछे बैठने का अभ्यास करना चाहिए। इस अभ्यास से मनुष्य आत्म-चिन्तन तथा संयम की तरफ प्रवृत्त होता है।

अभिमानी लोग अपने को इतना बड़ा और महत्वपूर्ण बनाए रखने का ढोंग किये होते हैं कि सामान्य लोग उनके पास पहुँच

ही नहीं सकते। इतना ही नहीं, निरन्तर अपनी झूठी शान की रक्षा के फिराक में वे स्वयं अपने को भी दयनीय बना लेते हैं।

सच बात तो यह है कि अभिमान हमारी एक दुर्बलता है यह उन लोगों का हथियार है जो बिना इसके अपने साथियों पर कोई प्रभाव डाल ही नहीं सकते तथा जिनको अपने पर ज़रा भी विश्वास नहीं है। यदि किसी व्यक्ति को स्वयं अपनी योग्यता का सही अनुमान लगाने के लिए अभिमान की मदद लेनी पड़े तो निस्सन्देह उसे अपनी शक्तियों पर विश्वास नहीं है और अभिमान की शरण लेकर वह अपने आंतरिक भय पर काबू पाना चाहता है।

अतएव अभिमान से आपको उसी प्रकार बचना चाहिए जैसे प्लेग की बीमारी से। आत्म-सम्मान की रक्षा अवश्य कीजिए, परन्तु आत्म-सम्मान को ही सब कुछ बनाकर उसे अभिमान में परिणत न कर दीजिए। यदि आपने ऐसा किया तो लोगों को यही प्रतीत होगा कि आपको अपने प्रभाव पर विश्वास नहीं है और अन्त में हो भी यही जायगा।

संवेदनशील स्वभाव एक सुन्दर चीज़ है। कलाकार, संगीतज्ञ, कवि और शिल्पकार के लिए तो, जो मानव की आत्मा के अन्तस्तल तक पहुंचना चाहते हैं, इसका होना परमावश्यक है। संवेदनशीलता (सेन्सिटिवनेस) की पृष्ठभूमि में सहानुभूति का होना भी जरूरी है। प्रत्येक व्यक्ति को इसे प्राप्त करने का प्रयत्न करना चाहिए।

लेकिन एक और प्रकार की संवेदनशीलता (सेन्सिटिवनेस)

होती है, जो बाहर से देखने में उतनी ही अच्छी मालूम होती है, लेकिन होती है ठीक इसके विपरीत ! यह उस आदमी का अस्त्र है जो हमेशा अपने साथियों से एक विशेष रियायत की आशा रखता है।

कमज़ोर आदमी भी इस भावुकता की शरण लेते हैं क्योंकि मिथ्याभिमानी व्यक्तियों की तरह वे भी स्वीकार करते हैं कि साधारण तरीकों से वे अपने साथियों से आदर नहीं प्राप्त कर सकते और इसीलिए उन्हें बिगड़े हुए बच्चों का तरीक़ा अख्तियार करना पड़ता है। वे संघर्ष करके सफलता प्राप्त करने में सर्वथा असमर्थ हैं।

ऐसा व्यक्ति झूठी कल्पना के सहारे अपने को महत्वपूर्ण समझता है। वह अपने को धोखा देता है कि उसका स्वभाव सर्व-साधारण से कहीं बहुत अच्छा और कोमल है, उसकी आत्मा उत्कृष्ट है, उसकी चेतना जागृत है,उसका स्वभाव कलात्मक है तथा स्वयं वह एक निराली सुकुमारता वाला व्यक्ति है।

कुछ लोग अपने पालन-पोषण की परिस्थितियों के फलस्वरूप औरों से अधिक भावुक होते हैं। उदाहरण के लिए इकलौते बच्चों को ले लीजिए। बड़े होने पर बहुधा ऐसे बच्चों में भावुकता अधिक आ जाती है। वे अपने साथियों से वही प्रेम और लिहाज पाने की आशा करते हैं जो उनको अपनी आवश्यकता से अधिक स्नेही माता से मिला होता है। परन्तु चूंकि उन्हें यह चीज़ मिलती नहीं, वे अपने साथियों के सम्पर्क से

दूर हट जाते हैं तथा अपने अशिष्ट व्यवहार को 'भावुकता' के पर्दे में छिपाना चाहते हैं।

गंभीरता व्यक्तित्व का एक दूसरा लक्षण है, जिसे गुण या दोष दोनों ही का रूप दिया जा सकता है। गुण के रूप में विनम्रता से इसका निकट सम्बन्ध है। दोष के रूप में यह मिथ्या भावुकता से ही मिलती-जुलती चीज़ है।

गंभीरता दोष कब बन जाती है? उस वक्त जब व्यक्ति किसी काम को करना चाहता है परन्तु महसूस करता है कि औरों के सामने वह उसे पूरा नहीं कर सकता। आत्म-विश्वास के अभाव में तथा हीन-भाव से पीड़ित होने के कारण वह अकेला रहने लगता है और कभी भी दूसरों के मुकाबिले अपनी ताकत का अनुमान लगाने की हिम्मत नहीं कर पाता।

उसे सबसे दूर रहना अच्छा मालूम देने लगता है। वह बराबर इस कल्पना से अपने को धोखा दिया करता है कि वह अपने साथियों से उच्चतर श्रेणी का व्यक्ति है या यदि कोशिश करे तो हो सकता है। लेकिन यह बात निश्चित है कि यदि उसे विश्वास हो कि वह लोगों से मिल-जुलकर सामाजिक सफलता प्राप्त करने की योग्यता रखता है तो उसे कभी भी ऐसा करने में झिझक न होगी।

सहज मुसकान एक साधारण गुण प्रतीत होता है, परन्तु जब आप उसके अर्थ पर विचार करते हैं तो पता चलता है कि मुसकान वह सिगनल है जो किसी मित्र के शुभागमन

की सूचना देता है।

जब कोई व्यक्ति बिना किसी मित्र-भाव का अनुभव किये हुए भी मुस्करा देता है, उस वक्त भी कम-से-कम इतना तो वह समझता ही है कि नम्रता मनुष्य का एक सामाजिक धर्म है। मुस्कराने की परम्परा हमसे ऐसा व्यवहार करा देती है मानो हम एक दूसरे के मित्र हों।

फिर भी जिस मुसकान के पीछे सच्चा स्नेह होता है वह श्रेष्ठ मुसकान है। जिस व्यक्ति में यह भाव होता है उसका दूसरों के प्रति उदार होना अनिवार्य है, क्योंकि मनहूस चेहरा उसी व्यक्ति का होता है जिसके हृदय में अपने साथियों के प्रति विरोध की भावना होती है; और जहाँ विरोध है वहाँ ईर्ष्या का होना अवश्यम्भावी है। जहाँ कोई व्यक्ति अपने साथियों या प्रतियोगियों को हराना या अपमानित करना चाहता है, वहाँ ईर्ष्या और विरोध का उत्पन्न हो जाना एकदम स्वाभाविक है।

जो आदमी अपने साथियों के प्रति शत्रुता का भाव रखता है, प्रायः वह बहुत महत्वाकांक्षी होता है। अपनी शत्रुता की भावना के द्वारा वह औरों के ऊपर एक प्रकार की श्रेष्ठता का अनुभव करना चाहता है। लेकिन यदि उसने अपना यह रवैया न बदला तो उसका कष्ट में पड़ जाना एकदम तय है। कारण यह है कि चूंकि हमेशा वह खुले आम अपना विरोध नहीं प्रकट कर सकता, उसे छिपकर काम करना पड़ता है और इससे उसके व्यवहारों में 'दुहरापन' आ जाता है, जिसे कभी भी अच्छे

व्यक्तित्व का लक्षण नहीं कहा जा सकता।

यदि आप चाहते हैं कि लोग आपको श्रेष्ठ 'व्यक्ति' समझें तो आपको एक उपयुक्त मनःस्थिति प्राप्त करनी चाहिए; और ऐसा तभी हो सकता है जब आप अपने कार्यों से उन्हें समझा दें कि आप उनके साथ हमेशा सहयोग करने के लिए इच्छुक और तैयार रहते हैं।

इसके विपरीत यदि आपके कार्यों से प्रतीत हुआ कि आप आवश्यकता से अधिक महत्वाकांक्षी हैं तथा हमेशा इसी कोशिश में रहते हैं कि अपने साथियों से दूर हटकर अकेले अपना स्वार्थ-साधन कर सकें, तो कभी भी लोग आपको अच्छे व्यक्तित्व वाला आदमी नहीं समझ सकते।

पहले कही हुई बातों को कभी न भूलिए। व्यक्तित्व एक सामाजिक चीज़ है। किसी आदमी के अन्दर व्यक्तित्व है या नहीं, इसे आप कभी नहीं बता सकते जब तक कि आप उसे अपने साथियों के बीच व्यवहार करते न देख लें।

अब तक हमने कई जगह महत्वाकांक्षा का ज़िक्र किया है, परन्तु हमेशा प्रशंसा के भावसे नहीं। आइए, अब हम इस विषय पर थोड़ा विस्तृत विचार करें और देखें कि कहाँ तक इसकी आलोचना ठीक है।

आपने कई बार ऐसी शिकायत सुनी होगी कि अमुक व्यक्ति में ज़रा भी महत्वाकांक्षा नहीं है। संभवतः वह व्यक्ति एक ऐसी नौकरी पर है, जिसमें सुरक्षा तो पर्याप्त है परन्तु वेतन बहुत

कम है। फिर भी उस आदमी में योग्यता इतनी है कि यदि वह परवाह करता तो तरक्की कर सकता था। लेकिन प्रतीत होता है कि वह कभी इसकी परवाह नहीं करता।

क्या हमें इस बात का अधिकार है कि हम उसे सुस्त कह सकें?

यदि उसके पास इतना रुपया है कि वह अपनी साधारण जिम्मेदारियों को पूरा कर सकता है तो यह कहना कठिन है कि उसके आचरण में कोई खराबी है। फिर भी, कई लोग कहेंगे ही कि "अरे हटाओ, छोड़ो उसकी बात; निहायत सुस्त आदमी है। आदमी के पास अकल किसलिए होती है? आगे बढ़कर अच्छा स्थान प्राप्त करने के लिए ही तो?"

असल में महत्वाकांक्षा से एकदम शून्य होना बुरी बात है। लेकिन, महत्वाकांक्षा के दो प्रकार होते हैं; जिनमें से एक अधिक प्रशंसनीय होता है बनिस्बत दूसरे के।

यदि मनुष्य की सारी महत्वाकांक्षा यही है कि वह अपना कर्तव्य अच्छे-से-अच्छे ढंग से सम्पादन कर सके, बिना किसी प्रकार का अशोभनीय प्रयत्न किये अपनी स्थिति अधिक-से-अधिक सुधार सके, अपने को स्वतन्त्र और दूसरों के लिए उपयोगी बना सके, तो कहा जायगा कि उसकी महत्वाकांक्षा ठीक है।

लेकिन यदि उसका लक्ष्य किसी भी कीमत पर सफलता प्राप्त करना और धनी बनकर ऐसी शान और इज्जत प्राप्त करना है कि और लोग 'चौंधिया जायं' तो वह खतरनाक महत्वाकांक्षा है।

प्रशंसनीय महत्वाकांक्षा उस वक्त उत्पन्न होती है जब मनुष्य अपने जिम्मे लिये हुए कार्य को अच्छे-से-अच्छे ढंग से सम्पन्न करने के लिए इच्छुक होता है। वह महसूस करता है कि समाज के प्रति उसका एक कर्तव्य है और जी-जान से उसे पूरा करने का प्रयत्न करता है। दूसरे शब्दों में उसकी प्रेरक-शक्ति का स्रोत सामूहिक चेतना होती है।

इसके विपरीत दूसरे प्रकार की महत्वाकांक्षा का कारण केवल शक्ति-लालसा की कार्यशीलता होती है। अतएव इस प्रकार की महत्वाकांक्षा वाला व्यक्ति केवल अपने साथियों से आगे बढ़ जाने की होड़ में लगा हुआ होता है न कि किसी सामाजिक हित के काम में।

इसके अलावा यदि दूसरे प्रकार की महत्वाकांक्षा वाला व्यक्ति किसी क्षेत्र में सफलता प्राप्त करने के लिए आवश्यकता से अधिक जोर लगाकर भी असफल हो जाता है तो स्पष्ट है कि वह अपने ही पैरों में कुल्हाड़ी मारता है न कि किसी और के।

अच्छा हो यदि आप शान्तिपूर्वक एक जगह बैठकर इस दृष्टि से अपने अन्तर को टटोलें। अपने से पूछें कि आप प्रथम श्रेणी में आते हैं या द्वितीय में। आप देखेंगे कि जीवन के अन्य क्षेत्रों की ही भाँति यहाँ भी मध्यम मार्गका अनुसरण करना सब से श्रेयस्कर है।

उद्दण्डता और अभिमान झूठी प्रशंसा से उत्पन्न होते हैं। यदि आप दूसरों के साथ उचित सहानुभूति से व्यवहार करना

सीख लें तो आप हमेशा इनसे बचे रहेंगे। हममें से अच्छे-से-अच्छे व्यक्ति में भी शायद ही कोई ऐसी विशेषता हो जिस पर हमें मिथ्याभिमान हो सके। अच्छे व्यक्तित्व में इनके लिए एकदम गुंजाइश नहीं होती।

आत्म-विश्वास घबड़ाहट या कातरता का ठीक उलटा है। कोई भी आदमी बहुत भीरु या घबड़ाए हुए व्यक्ति की कदर नहीं करता। क्यों? इसलिए कि अधिकांश लोग इस बात को अस्पष्ट रूप से समझ जाते हैं कि ये लक्षण प्रायः एक ऐसी छिपी हुई इच्छा के परिणाम होते हैं जिसके वशीभूत होकर वह व्यक्ति अपनी निस्सहाय अवस्था दिखाकर औरों पर प्रभुत्व जमाने की ताक में है।

यह स्नायु-रोगी हमेशा अपनी ही चिंता में रहता है और यही सोचता रहता है कि वह लोगों की निगाह में कैसे दीखता है या यह कि वह दूसरों पर कैसा प्रभाव डाल रहा है।

ऐसा प्रतीत होता है मानो उसने समझ लिया है कि साधारण प्रयत्नों द्वारा वह लोगों पर प्रभुत्व नहीं जमा सकता और इसीलिए इन उपायों से लोगों से विशेष रियायत प्राप्त करना चाहता है।

आप कभी भी स्नायु-तनाव से पीड़ित न होंगे यदि आप अपने साथियों की सेवा करने की बात अधिक सोचें बनिस्बत उनकी निगाहों में अपना महत्व स्थापित करने की। यदि आपको अपनी और अपने व्यक्तित्व की अनावश्यक चिंता नहीं

है तथा आप उपयोगी कार्यों को सम्पन्न कर डालने की तरफ अधिक प्रवृत्त हैं, तो आपको अनायास ही सुन्दर व्यक्तित्व प्राप्त हो जायगा।

किसी विषय पर शीघ्रता के साथ सही राय कायम कर लेने की योग्यता सुन्दर व्यक्तित्व का एक प्रधान गुण है। जब आप किसी प्रभावशाली व्यक्तित्व का ख्याल करते हैं तो पहली चीज जिसका आपके दिमाग पर सबसे अधिक असर पड़ता है, वह है उस व्यक्ति में गम्भीर प्रश्नों पर बिना किसी हिचकिचाहट के शीघ्र निर्णय कर लेने की योग्यता। कभी-कभी ये निर्णय इतनी जल्दी किये जाते हैं कि आपको जल्दबाजी-सी (रेकलेसनेस) प्रतीत होने लगती है। फिर भी, प्रायः सभी ऐसे निर्णय सही निकलते हैं।

दूसरी तरफ तथाकथित भावुक स्वभाव वाले अनेक ऐसे व्यक्ति होते हैं जो कोई निर्णय करने या कार्य प्रारम्भ करने के पहले बहुत देर तक हिचकिचाते रहते हैं। क्यों? इसलिए कि ऐसे लोग बुरे अर्थ में आवश्यकता से अधिक महत्वाकांक्षी होते हैं।

चूंकि उनका एकमात्र ध्येय सफलता प्राप्त करना तथा लोगों की निगाह में ऊंचा बनना होता है, असफलता की संभावना से भी वे डरते रहते हैं। उनके ख्याल से असफल हो जाना उनके आत्माभिमान के लिए एक जबरदस्त धक्का होगा तथा लोगों की निगाह में उनकी शान मिट्टी में मिल

जायगी। यही कारण है कि वे इतना हिचकिचाते हैं।

कभी-कभी तो वे निर्णय को इतने दिन तक टालते हैं कि उससे और आगे टालना असम्भव हो जाता है। इसके बाद वे घबड़ा जाते हैं और एकाएक निर्णय कर बैठते हैं; उनका यह सारा आचरण सफलता के पीछे आँख मूँद कर दौड़ने का फल है।

इस बात का प्रमाण यह है कि यदि उनका निर्णय सही निकल गया तो तुरन्त कह बैठेंगे, "देखा, यह भी कोई मामूली बात है? और वह भी जब कि आखिरीवक्त पर इतनी जल्दी में मुझे फैसला करना पड़ा था।" लेकिन अगर कहीं फैसले में गलती हो गई तब भी उन्हें कहने की गुंजाइश रहेगी, "और आशा ही क्या की जा सकती थी? मैं तो जल्दी के मारे परेशान था और एकाएक मुश्किल मामले का फैसला करना पड़ गया।"

आदमी अपनी गलती को छिपाने के लिए इस हद तक जा सकता है और फिर भी अपने को सफल समझने कीमूर्खता से बाज नहीं आता। हमेशा वह कोई-न-कोई ऐसा बहाना ढूंढ लेता है जो उसकी निगाह में एकदम सही मालूम होता है। प्रायः वह और लोगों को भी इन बहानों से धोखा दे देता है। लेकिन कुशल निरीक्षक यह देख ही लेते हैं कि निर्णय-शक्ति का यह अभाव असफल होने के भय से खतरा उठाने की अनिच्छा का फल है। ऐसा व्यक्ति कभी भी जीवन में कोई

जिम्मेदारी उठाने के लिए तैयार नहीं होता। उसमें साहस का, जो व्यक्तित्व का एक परमावश्यक गुण है, सर्वथा अभाव होता है।

सत्य-निष्ठा व्यक्तित्व का एक और गुण है और व्यवहार-पटुता को कभी भी इस पर हावी नहीं होने देना चाहिए। किसी महान् व्यक्ति को अनेक विरोधों के बावजूद भी सत्य पर अटल रहते देखना सभी को बहुत प्रिय लगता है।

लेकिन इसमें भी धोखा हो सकता है। सत्य-प्रेम भी कभी-कभी गुण के स्थान पर दुर्गुण बन सकता है। उन अतिशय तार्किक लोगों को छोड़कर जो तर्क में हर हालत में विजय की ही आशा करते हैं, कुछ ऐसे भी लोग होते हैं जो सत्य-प्रेम का दावा करते हैं परन्तु इस प्रेम को दूसरों पर प्रभुत्व जमाने में ही उपयोग करते हैं।

ऐसे लोग अपने को सर्वसाधारण से बहुत ऊपर समझते हैं, जबकि उनका तथाकथित सत्य-प्रेम केवल लोगों के ऊपर रोब जमाने का साधन होता है। आप देखेंगे कि ऐसे लोग सत्य को प्रगट करने के लिए सदा अनुपयुक्त मौका खोजेंगे, उदाहरण के लिए ऐसा कोई अवसर जब उस बात के प्रकाश में आ जाने से किसी और का जीवन ही चौपट हो जाय।

हमेशा उस आदमी से सावधान रहिए जिसका सत्य-प्रेम उसे इस प्रकार से बातें करने के लिए मजबूर करता है, "हालाँकि मुझे ऐसी बातें कहते हुए घृणा होती है परन्तु कर्त्तव्य मुझे

मजबूर करता है कि मैं आपको सावधान कर दूँ कि अमुक व्यक्ति आपके विरुद्ध...आदि” और फिर किसी आपसी मित्र की निन्दा और चुगली शुरू कर देता है ।

एक और प्रकार का सत्य-प्रेमी होता है जो सत्य के ऊपर 'शहीद' हो जाता है। यह वह व्यक्ति होता है जिसको दुनिया 'समझ नहीं पाती' और 'तकलीफ' देती है। ऐसा व्यक्ति अपने सभी सहकारियों और मित्रों के विरोध के बावजूद भी 'सत्य' पर अड़ा रहता है, और जब अन्त तक सब उसे पीड़ा पहुंचाना बन्द नहीं करते तो वह अपनी नौकरी से इस्तीफा दे देता है, या उस मण्डली को छोड़ देता है, या उस सभा-विशेष से असहयोग कर देता है। संयोग से ऐसे लोगों की संख्या कम नहीं है।

थोड़ा ध्यान से देखने पर पता चलेगा कि इस प्रकार के लोग वास्तव में आवश्यकता से अधिक अभिमानी होते । वे किसी प्रकार का भी मतभेद सहन नहीं कर सकते क्योंकि इसे वे अपने आत्म-सम्मान के लिए घातक समझते हैं। वे आक्रामक होते हैं तथा छिप कर लोगों पर वार किया करते हैं।

हठधर्म भी दोष के अतिरिक्त और कुछ नहीं है। यह बिगड़े दिमाग लोगों का एक लक्षण है। हठी व्यक्ति जबरदस्ती अपने विचारों को आपके ऊपर लादने का प्रयत्न करता है। उसकी बातचीत का तरीका ऐसा होता है—“देखिए, मैं आपको बतलाता हूँ कि यह बात ऐसी ही है; मैं जो कुछ कहता हूँ उसे ठीक मानिए”—आदि ।

हठधर्मी किसी प्रकार का विरोध सहन नहीं कर सकता क्योंकि उसको हमेशा ऐसा मालूम होता है जैसे उसका प्रतिद्वन्द्वी उसे नीचे गिराने की कोशिश कर रहा हो। वह किसी और को सत्य का अन्वेषक होने का आदर नहीं दे सकता, वरन् अकेले अपने को ही इसका अधिकारी समझकर आत्म-प्रवंचना में पड़ा रहता है।

नतीजा यह होता है कि तर्क और वाद-विवाद के समय उसका मिजाज गरम हो जाता है। लोग स्वभावतः ही उसके चिड़चिड़ेपन की शिकायत करने लगते हैं। कभी-कभी लोग जान-बूझकर उसकी बुराई करते हैं और कभी सहज उसको चिढ़ाने के लिए, क्योंकि ऐसे लोग बहुत जल्दी चिढ़ जाते हैं, विनोद वृत्ति से एकदम शून्य होते हैं तथा उन्हें चिढ़ाना या बेवकूफ बना देना बहुत आसान होता है।

कैसे कहा जा सकता है कि ऐसे व्यक्ति में भी व्यक्तित्व होता है ?

यदि आपके अन्दर आवश्यकता से अधिक आत्म-स्थापन (सेल्फ-एसर्शन) की प्रवृत्ति दिखाई पड़ती है तो आपको उसकी प्रेरक-शक्ति ( मोटिव ) का पता लगाना चाहिए। थोड़ी-बहुत मात्रा में यह प्रवृत्ति हर एक के अन्दर होती है। इसे उभाड़ने वाली शक्ति मनुष्य की आत्म-रक्षा (सेल्फ-प्रिजर्वेशन) वृत्ति होती है।

लेकिन उन लोगों में जिनकी शक्ति-लालसा को बेलगाम छोड़ दिया जाता है, आत्म-स्थापन एक दुर्गुण बन जाता है,

क्योंकि ऐसी अवस्था में इसका उद्देश्य आत्म-रक्षा न रहकर स्वार्थ-साधन हो जाता है।

आवश्यकता से अधिक आत्म-स्थापक व्यक्ति लोगों का ध्यान आकर्षित करने के लिए बराबर अपने को आगे ठेलता जाता है। कभी-कभी वह अपने प्रयत्न में सफल भी हो जाता है, परन्तु उसको अच्छे व्यक्तित्व वाला कभी नहीं कहा जा सकता।

व्यक्तित्व चाहने वाले को आशावादी होना चाहिए। आशावादी के चेहरे से सहज प्रसन्नता टपकती रहती है। लोग तुरन्त उसके प्रफुल्ल स्वभाव से आकर्षित हो जाते हैं। उसकी जीवन-शैली सरल होती है, क्योंकि बिना इसके लोग देर तक आशावादी बने रहने का ढोंग नहीं कर सकते।

निराशावाद उस आदमी में होता है जो आवश्यकता से अधिक सावधान होता है तथा जिसने तय कर लिया होता है कि वह कभी एकाएक किसी नई परिस्थिति में पड़ने पर भी घबराएगा नहीं। वह किसी भी आकस्मिक घटना के लिए पूरी तरह तैयार होता है। इस प्रकार की असामान्य स्नायविक तैयारी के कारण जो कुछ भी उस पर बीतती है उसे वह सह सकता है।

निराशावाद के हथियार हैं सनकीपन, आवश्यकता से अधिक सतर्कता, सन्देह तथा हर ऐसी चीज़ को जान लेने की प्रबल जिज्ञासा, जिससे आदमी को किसी असफलता की संभावना हो। निराशावादी इन सभी हथियारों से सुसज्जित होकर

एक बहुत चालाक और जानकार निगाह लिये हुए तथा सतर्क होकर जीवन के मोर्चे पर अग्रसर होता है। वह उन लोगों का मजाक करता है जो जीवन को एक प्रोत्साहक संघर्ष समझते हैं।

जीवन के प्रति यथार्थवादी दृष्टिकोण रखने वाले व्यक्ति की आँखों में चमक, उसके कदमों में दृढ़ता तथा उसकी मुट्ठियों में शक्ति होती है। उसमें साहस और विश्वास कूट-कूटकर भरा होता है। जिम्मेदारियोंसे दूर भागने के लिए वहबहाने नहीं बनाता, बल्कि उन्हें उठाने के लिए आवश्यक आत्म-अनुशासन का स्वागत करता है। उसका व्यक्तित्व सर्वोत्कृष्ट श्रेणी का होता है।

इसके विपरीत काल्पनिक दृष्टिकोण वाला व्यक्ति अपने हर काम में हिचकिचाने वाला होता है, वह अपने दुर्गुणों का शिकार होता है, जीवन से दूर भागने वाला होता है।

धीरे-धीरे वह हर ऐसे मौके से बचने की कला में प्रवीण हो जाता है, जिसमें उसकी योग्यताओं की परीक्षा की संभावना हो। कारण यह है कि उसने अपने पड़ोसियों से सहयोग न करने का निश्चय कर लिया है तथा और तरीकों से ही उनसे आगे बढ़ जाना चाहता है।

अगर आप व्यक्तित्व प्राप्त करना चाहते हैं तो मन्द-बुद्धि, सुस्त और नीरस नहीं बने रह सकते। ये व्यक्तित्व के वह दुर्गुण हैं जो दिवा-स्वप्न लेने वाले मनुष्य में उत्पन्न होजाते हैं।

लोग दिवा-स्वप्न देखना तभी आरम्भ करते हैं जब वे अपनी कमजोरियों से एक दम ऊब जाते हैं तथा अपनी शक्ति-लालसा को खुली छूट दे देते हैं।

अपना उत्साह हमेशा बनाए रखिए। जीवन से सही अनुराग पैदा कीजिए। कभी सुस्ती या थकावट आपके निकट न आएगी। दिखावट के लिए आपके पास समय ही न रहेगा। आपको शिकायत होगी कि जो सब काम आप करना चाहते हैं, उनके लिए पर्याप्त समय ही नहीं है।

### स्मरणीय बातें

१. कोशिश करके यह आदत बनाइए कि यदि कभी-कभी लोग आप को एकदम पीछे डाल दें तो भी आप अपना संतुलन न खो दें।

२. यदि सौभाग्य से आपके अन्दर ऊपर लिखे हुए व्यक्तित्व के दुर्गुण नहीं हैं तो उसके गुणों को प्राप्त करने का प्रयत्न कीजिए।

३. अच्छा व्यक्तित्व प्राप्त करने के लिए आवश्यकता से अधिक परेशान न होइए। यदि आप जीवन के उचित कर्त्तव्यों का सम्पादन करते रहेंगे तो आपके व्यक्तित्व का विकास अपने आप होता जायगा।

: ४ :

# अच्छा व्यक्तित्व प्राप्त करने के तरीके

अपने अन्दर निहित सद्गुणों का अच्छा-से-अच्छा उपयोग करके ही आप अच्छा व्यक्तित्व प्राप्त कर सकते हैं।

सबसे पहले आक्रामक-वृत्ति (एग्रेसिवनेस) को लीजिए। यदि आप उसे जड़ से नष्ट नहीं कर सकते तो कम-से-कम इस को एक दम दबाकर रखना तो बहुत आवश्यक है। कितने ही आदमी जो अत्यन्त साधारण बुद्धि वाले होते हैं परन्तु मिलने-जुलने में तेज़ होते हैं, केवल अपने सौजन्य के कारण अच्छे व्यक्तित्व वाले समझे जाते हैं। और सौजन्य आक्रामक-वृत्ति का ठीक उलटा है।

अनेक लोग कार्यपटुता (एफिशेन्सी) की बातें करते हैं और कहते हैं कि व्यक्तित्व के लिए इसका होना अनिवार्य है। ठीक है, कार्यपटुता निस्संदेह व्यक्तित्व का एक अमूल्य गुण है। लेकिन इसे प्राप्त करना कोई बहुत मुश्किल बात नहीं है। कार्य-पटुता का ही दूसरा नाम सहज-बुद्धि है। यदि आपका जीवन विवेकपूर्ण है, आप अपनी शक्ति का दुरुपयोग नहीं करते, तथा अपने जीवन और दैनिक कार्य में जो कुछ ज्ञातव्य है, ध्यान लगा कर उसे सीख लेते हैं, तो स्वभावतः आप कार्यपटु होंगे।

जहां तक दूसरों के ऊपर प्रभाव डालने की बात है, कार्य-

पटुता, शक्ति या सामर्थ्य एक ही ढंग के गुण हैं। ये ही जीवन-शक्ति के रूप में प्रस्फुटित होते हैं तथा जिस व्यक्ति के अंदर वर्तमान होते हैं वह तुरंत लोगों के ऊपर प्रभाव डालता है। यदि लोग प्रभावित न हो सकें तो समझना चाहिए कि इन गुणों का अभाव है।

इसके बाद मैं बतलाऊंगा कि मेरे विचार से अच्छे व्यक्तित्व की आवश्यकताएं क्या हैं।

१. शारीरिक स्वास्थ्य पर पूरा ध्यान दीजिए। भोजन, व्यायाम और निद्रा-सम्बन्धी सभी हानिकारक आदतों से बचिए। यदि आप हर चीज में संयम से काम लेते हुए एक विवेकपूर्ण जीवन व्यतीत करें, तो कभी थकावट या सिरदर्द से पीड़ित न होंगे और न ही आप उस दुखदायी भावना के शिकार होंगे कि "यों ही तबियत कुछ खराब रहा करती है।"

फिर भी इस दिशा में बहुत शक्की-मिजाज होने की ज़रूरत नहीं है। जी० के० चेस्टरटन (अंग्रेजी के सुप्रसिद्ध साहित्यिक और परिहास-लेखक) इस शताब्दी के महानतम व्यक्तियों में से थे, परन्तु फिर भी वे खूब खाते और पीते थे, धूम्रपान भी कम न करते थे। वे प्रसिद्ध दार्शनिक और नाटककार जार्ज बर्नार्डशा के शाकाहार और नशा-परहेज का मज़ाक किया करते थे और कहा करते थे कि इन कट्टरपन्थी लोगों द्वारा जीवन की अच्छी चीज़ों का आनन्द लेने से इनकार करना एक प्रकार के रोग-भ्रम या अति स्वास्थ्य-चिंता (हाइपोकाण्ड्रिसिस)

का प्रतीक है।

बहुत उच्च कोटि के स्वास्थ्य का अभाव फिर भी कोई ऐसी चीज़ नहीं है कि आदमी अच्छा व्यक्तित्व प्राप्त करने का अपना प्रयत्न ही छोड़ दे। कई अत्यन्त क्षीण-काय व्यक्ति, जैसे कि पिछले महायुद्धों में एकदम अपाहिज बने हुए व्यक्ति, अपने व्यक्तित्व के कारण ही श्रेष्ठ सहचर प्रमाणित होते हैं। ये बहादुर आदमी अपनी तकलीफों के बावजूद भी हमेशा मुस्कराते रहते हैं।

अनेक लोगों का, जो पुराने अपच से पीड़ित होते हैं, सारा दृष्टिकोण ही इस रोग की मनहूसियत से रंगा हुआ होता है। उनके व्यक्तित्व पर भी इसकी छाप होती है। ये लोग एक गहरे हीन-भाव से पीड़ित होते हैं।

ऐसे लोग अपने मन में बराबर कहा करते हैं कि, "मैं तो जीवनसंग्राम के लिए वैसे ही कमज़ोर हूँ। मुझसे यह आशा नहीं करनी चाहिए कि मैं सामान्य स्वास्थ्य वाले व्यक्तियों की भाँति प्रसन्न रहूँ या सफलता प्राप्त कर सकूं।"

लेकिन शारीरिक हीनता के लिए जिस बात का महत्व है, वह डाक्टर एफ० जी० क्रुकशैङ्क के शब्दों में यह है कि, "व्यक्तित्व को निर्धारित करने वाली चीज़ स्वयं हीनता नहीं होती, बल्कि व्यक्ति की वह प्रतिक्रिया होती है जो उसके मन में इस हीनता के प्रति उठती है।"

कहने का तात्पर्य यह है कि यदि आप में कोई शारीरिक

दोष आ गया है, परन्तु आप सफलतापूर्वक उसका परिपूरण (कॉम्पेन्सेशन)प्राप्त कर लेते हैं तो नुकसान के बजाय वही दोष आपकी उन्नति का कारण बन जाता है।

परिपूरण प्राप्त करने की क्रिया में यह दोष आपको पूर्णता तथा आत्म-सिद्धि की ओर अग्रसर होने में उत्साहित किया करता है। लेकिन यदि आप परिपूरण प्राप्त करने में असफल रहे तो आप निराशावादी हो जायंगे, आपका व्यक्तित्व आकर्षण-हीन हो जायगा और फिर कोई बड़ी सफलता प्राप्त करना आप के लिए कठिन हो जायगा।

असफल परिपूरण उसी समय मिलता है जब आदमी अपने दोष के कारण साहस खो बैठता है और अपने अन्दर एक गहरा हीन-भाव विकसित कर लेता है।

ऐसा हो जाने पर वह अपने से अधिक सफल लोगों के प्रति एक आक्रामक आचरण का प्रयोग करने लगता है,अपनी हीनता के मूल कारण तथा सम्पर्क में आने वाले लोगों से दूर भागता फिरता है तथा सामाजिक जीवन से एकदम परे हट जाता है।

डाक्टर एल० ई० बिश की एक पुस्तक है जिसका शीर्षक है, "प्रसन्न होइए कि आप स्नायु-रोगी हैं"। इस पुस्तक में ऐसे लोगों की एक लम्बी सूची दी गई है जिनके शरीरों में कोई दोष आ गया था परन्तु जिन्होंने सफलतापूर्वक इनके बुरे प्रभाव को मिटा दिया। डाक्टर बिश कहते हैं, "प्रसन्न होइए कि आपके अन्दर कोई दोष आ गया। सभी महान् विचारक और कर्मवीर

इस पर प्रसन्न हो चुके हैं।"

आपको हमेशा अपनी योग्यता का ठीक अनुमान होना चाहिए। कभी मत सोचिए कि आप औरों के मुकाबले इतने हीन हैं कि आपके लिए उनकी बराबरी कर पाना मुश्किल है।

और न ही आपको कभी इस प्रकार तर्क करना चाहिए, "हाय, मेरे पास कुछ भी तो नहीं है, जो मैं अपने साथियों के सन्मुख प्रस्तुत कर सकूं। लोग मुझसे ऊब जाते हैं। मैं किसी लायक भी नहीं।"

अपनी मजबूरियों के विरुद्ध विद्रोह से उत्पन्न इस आत्म-निन्दा का कारण नम्रता नहीं है। जब कोई यह सिद्ध करना चाहता है कि उसे अपने साथियों से सहयोग करने की कोई आवश्यकता नहीं है तो वह जो तर्क देता है यह उसका एक नमूना है।

यह ठीक उस निराशा के समान है जिसे लोग इसलिए अनुभव करते हैं कि वे कोई महान् योद्धा या नायक नहीं हैं। व्यक्तितत्व के विकास के लिए यह अत्यन्त घातक है।

लोग सनकी और सदा रोने-पीटने वाले आदमियों को पसन्द नहीं करते। जीवन तथा निरन्तर प्रफुल्लता की उपयोगिता में विश्वास रखिए। यही वे चीजें हैं, जिन्हें लोग पसन्द करते हैं तथा औरों से पाने की आशा रखते हैं।

यदि आपके अन्दर एक भी प्रतिभा मौजूद है तो उसे छिपाइए नहीं। बाहर आइए और यदि हो सके तो बढ़ाकर

उसे दुगुनी कर लीजिये। यदि नहीं तो जितना आप कर सकते हैं, उतना अवश्य करिये। ऐसा करने में ही आपको जीवन के वे अनुभव प्राप्त होंगे जिनसे आपके अन्दर आत्म-विश्वास और संतुलन की सृष्टि होगी और आत्म-विश्वास के ही द्वारा आपमें शक्ति और सामर्थ्य की वह भावना आयगी जिसके बिना व्यक्तित्व का निर्माण हो ही नहीं सकता।

२. आपको अपने और अपने साथियों तथा समाज के बीच उचित व्यवस्थापन (एडजस्टमेण्ट) कायम करना चाहिए। अपनी सामूहिक चेतना को विकसित होने का पूरा मौका दीजिए।

इसका यह अर्थ नहीं है कि आप अपनी शक्ति-लालसा को अभिव्यक्ति का कोई अवसर ही न दें। यदि आपने यह गलती की तो आपकी प्रायः वैसी ही बुरी हालत होगी जैसी शक्ति-लालसा को एकदम छूट दे देने पर।

जो व्यक्ति अपनी शक्ति-लालसा को एकदम खुला छोड़ देता है, उसके लिए औचित्य-अनौचित्य को एकदम भूल जाने का खतरा रहता है तथा वह अपने साथियों के सम्पर्क से बिलकुल दूर हो जाता है। इस नुकसान के साथ-साथ जोकि कोई मामूली नुकसान नहीं है, उसमें समाज-विरोधी आचरण की प्रवृत्ति भी उदय हो जाती है, जो अच्छे व्यक्तित्व का घोर शत्रु है।

इसके विपरीत जो व्यक्ति केवल सामूहिक चेतना को अपने जीवन पर शासन करने देता है, धीरे-धीरे अपने पृथक् व्यक्तित्व को खोकर अपने साथियों में एकदम मिल जाता है, और

झुंड में से एक बन जाता है। उसका अपना कोई मत नहीं होता; उसकी विचार-धारा अखबारों, भाषणों, पुस्तकों या अपने साथियों से बनी हुई होती है।

अधिकांश लोग प्रायः अपनी शक्ति-लालसा को ही आवश्यकता से अधिक छूट दे देने की गलती करते हैं। लेकिन फिर भी मैं सामूहिक चेतना के क्षेत्र में भी अतिशयता के विरुद्ध सावधान कर देना आवश्यक समझता हूँ।

आपको दोनों प्रेरणाओं के बीच उचित संतुलन स्थापित करना चाहिए। इस प्रकार निश्चय ही आपको सामाजिक वृत्ति (सोशल सेन्स) की प्राप्ति हो जायगी।

और यदि आप में सामाजिक वृत्ति आ गई तो व्यवहार-पटुता (टैक्ट) अपने आप आजायगी। इससे आपको लोगों के साथ काम-चलाऊ सम्बन्ध स्थापित करने में बड़ी मदद मिलेगी, आप प्रत्येक सामाजिक वर्ग के लोगों में स्वच्छन्दताके साथ मिल सकेंगे तथा फिर भी अपने आत्म-सम्मान को सुरक्षित रखते हुए उनका आदर प्राप्त कर सकेंगे।

सामाजिक वृत्ति आपके अन्दर असली जीवन और कार्य-क्षमता पैदा कर देती है। आपके प्रत्येक आचरण से उसकी झलक आने लगती है और लोगों पर आपका ज़बरदस्त प्रभाव पड़ता है। इस प्रकार आपको सच्चा व्यक्तित्व मिल जाता है।

३. आप जो काम कर रहे हैं उसके बारे में आप जितना सीख सकते हैं, सीख लें। आप अपने काम में जितनी ही अधिक

योग्यता प्राप्त करते जायंगे, आपका आत्म-विश्वास उतना ही बढ़ता जायगा। जो आदमी अपने काम में कुशल हैं तथा अच्छे-से-अच्छे ढंग से उसका सम्पादन करने में आनन्द लेता है, वह महसूस करता है कि उसका भी कुछ महत्व है और व्यक्तित्व के विकास में इस भावना से बड़ी मदद मिलती है।

४. अपना उत्साह हमेशा बनाए रखिए। ऐसा करने के लिए दृढ़ विश्वास का होना आवश्यक है। जीवन और उसकी समस्याओं में पूरी दिलचस्पी लीजिए। कभी उन असन्तुष्ट और निराश लोगों की तरह न बनिए जो हमेशा इसी फिराक में लगे रहते हैं कि अगली छुट्टी कब आयगी।

साथ ही, आपको अपने साथियों की समस्याओं में भी दिलचस्पीलेनी चाहिए, नहीं तो आप यह उम्मीद नहीं कर सकते कि उन्हें आपमें कोई दिलचस्पी होगी।

लेकिन आवश्यकतासे अधिक उत्साह दिखानाभी ठीक नहीं है। चालाक लोग हमेशा ऐसे अति-उत्साही लोगों से अनुचित लाभ उठाने के लिए हमेशा तैयार बैठे रहते हैं। कारण यह है कि ऐसे लोग किसी भी नये विचार में—चाहे वह किसी धर्म की बात हो या राजनैतिक सिद्धान्त की—बहुत जल्द बह जाते हैं। ये लोग बिना उसके अन्तिम परिणाम का सोच-विचार किये किसी भी नई योजना को तत्काल मदद देना आरम्भ कर देते हैं।

५. औरों की बात को ध्यान से सुनने की आदत डालिए। 'एक चुप सौ को हरावे' वाली कहावत बिलकुल ठीक है। लेकिन

आपके सुनने में भी समझदारी होनी चाहिए। सन्तों में ही बेवकूफों को सहने की शक्ति होती है। लेकिन आपके लिए इस शिक्षा को बहुत गम्भीरता से पालन करने की आवश्यकता नहीं है।

यदि लोगों की बातें सुनने में आपका मन एकाग्र न होता हो तो भी आपको जबरदस्ती उनकी बातों पर ध्यान देना चाहिए। दूसरों की बात को अच्छी तरह न सुनने वाला आदमी स्वार्थी होता है और वह कभी सर्वप्रिय नहीं बन सकता।

६. अच्छी तरह बातचीत करना सीखिए। लेकिन ऐसा करने के पहले आपके पास कहने लायक कुछ बातें होनी चाहिए। एक सामान्य बुद्धि वाला व्यक्ति भी बातचीत करने वाले की गहराई का पता लगा लेता है, क्योंकि वह स्वयं अपने को बातचीत करता हुआ सुनना चाहता है।

यदि आपको भी उन्हीं चीजों में दिलचस्पी है जिनमें आपके साथियों को, तो अवश्य ही आप एक अच्छे संभाषण-कर्त्ता बन सकेंगे।

लेकिन इसका यह अर्थ नहीं है कि आपको अपना कोई अलग और निराला व्यसन न रखना चाहिए। यदि आप अपनी दुनिया में होने वाली घटनाओं के बारे में अपनी राय रखते हैं, समकालीन पुस्तकों और चल-चित्रों से परिचय बनाये रखते हैं तो इतना साथियों के बीच अच्छे वाद-विवाद के लिए काफी है।

७. आपको सामाजिक शिष्टाचार का भी ज्ञान रखना चाहिए।

यदि आप नृत्य या संगीत में भाग नहीं ले सकते तो ताश, टेनिस या और कोई और खेल तो अवश्य ही जानने चाहिएं।

आपको सच्चे मित्र प्राप्त करने चाहिएं, क्योंकि जीवन की थकान का सुन्दर उपहार मित्रों के स्नेह और हास्य से बढ़कर और क्या हो सकता है? मित्रता या मित्र बनाने की योग्यता का सामाजिक वृत्ति से घनिष्ठ सम्बन्ध है। कभी भी अपनी सामूहिक चेतना से विमुख न होइए, नहीं तो आप मित्रता के मधुर फल से वंचित रह जायंगे।

८. विनयशील बनिए। यों तो विनयशीलता स्वयं एक प्रशंसनीय गुण है, परन्तु यदि विनयशील व्यक्ति अपने को समाज के लिए उपयोगी भी साबित कर सके तो यह उसके आदर का एक बड़ा कारण बन जाता है।

इसके विपरीत आक्रामक वृत्ति वाला व्यक्ति एक प्रकार से स्वयं अपनी प्रशंसा का विज्ञापन करता फिरता है, और इसलिए उसे अपने कामों द्वारा सिद्ध करना पड़ता है कि सचमुच उसमें कोई महत्व की बात है।

दूसरी तरफ विनयशील व्यक्ति के हर काम से ऐसा मालूम होता है मानो वह अपने को बहुत मामूली आदमी समझता है। अतएव जब वह कोई प्रशंसनीय कार्य कर डालता है तो उसे असामान्य आदर मिलता है।

बेन्जामिन फ्रैंकलिन लोगों को अपने पक्ष में कर लेने के लिए विनयशीलता का मूल्य अच्छी तरह समझते थे। उन्होंने

लिखा है कि जब वे राजदूत बनकर पेरिस गये तो जान-बूझकर अत्यन्त विनयशीलता का आचरण करना आरम्भ किया। नतीजा यह हुआ कि थोड़े ही समय में वे फ्रांसीसियों के अत्यन्त प्रिय बन गए।

उन्होंने कभी भी लोगों के ऊपर अपने विचारों को लादने का प्रयत्न नहीं किया। जब कभी कुछ कहना होता था तो वे 'मेरा ख्याल है कि....' या 'मेरी राय में....' आदि कहकर ही प्रारम्भ करते थे।

सभी व्यवहार-कुशल व्यक्ति समझते हैं कि अपने साथियों के ऊपर 'प्रभुत्व जमाने' से कोई लाभ नहीं होता। यह समझते हुए कि सभी लोग नम्रता पसन्द करते हैं, वे कभी-कभी अपना काम साधने के लिए नम्रता का ढोंग बना लेते हैं। ऐसी दिखावटी नम्रता हार्दिकता से शून्य होने के कारण निन्दनीय भले ही हो, परन्तु फिर भी झूठी ऐंठ और आक्रामकता से तो अच्छी ही होती है।

परन्तु असली नम्रता वह है जो इस ज्ञान से निकलती है कि आपका स्थान महत्वपूर्ण होते हुए भी अनिवार्य नहीं है; या आप दुनिया में अपने ढंग के अद्वितीय नहीं हैं। यही वह नम्रता है जिसके द्वारा व्यक्ति समाज के जीवन में अपने लिए एक उपयोगी स्थान प्राप्त कर सकता है।

सच्चे अर्थ में विनम्र व्यक्ति अपनी सीमाओं को बिना किसी शिकायत के स्वीकार करता है तथा भली-भाँति समझता

है कि अकेला उसीका महत्व नहीं है, दुनिया में एक-से-एक बढ़कर लोग पड़े हुए हैं। इस प्रकार ईश्वर जैसी एक सत्ता में उसे सच्ची आस्था उत्पन्न हो जाती है।

डब्ल्यू० सी० लूसमोर ने अपनी पुस्तक 'व्यक्तित्व के लाभ' ( दि गेन आफ पर्सनैलिटी ) में अत्यन्त विनयशील जी० के० चेस्टरटन का विरोधाभास दिखाई पड़ने वाला यह उद्धरण दिया है, "यदि आदमी अपने को बड़ा बनाने की कोशिश करेगा तो हमेशा वह छोटा बनता हुआ प्रतीत होगा।"

अभिमान से धोखेबाजी और असभ्यता उत्पन्न होती है और ऐसी धोखेबाजी को कोई भी पसन्द नहीं करता—यहाँ तक कि स्वयं दूसरा धोखेबाज व्यक्ति भी।

नम्रता अपने आप आ जायगी यदि आप अपनी सीमाओं को उचित रूप में समझते हैं तथा यह अनुभव करते हैं कि प्रायः सभी लोगों की सीमाएं आप ही जैसी हैं। और यह ज्ञान आपको तभी प्राप्त होगा जब आप अपने साथियों में खुलकर मिलेंगे तथा उन्हें समझने का प्रयत्न करेंगे।

जिस व्यक्ति की सामूहिक चेतना पूरी तरह विकसित हो चुकी है वह लोगों के साथ सहयोग करने तथा दूसरों की भलाई में हाथ बँटाने की ज्यादा चिन्ता करता है, बनिस्बत स्वयं अपने महत्व की चिन्ता करने के। ऐसा व्यक्ति कभी हीन-भाव से पीड़ित नहीं होता और न काल्पनिक प्रभुत्व प्राप्त करने के लिए शक्ति-लालसा का दास बनता है।

६. अपने पड़ोसी के साथ प्रेम कीजिए। भय आपको उन्हीं चीजों से लगता है जिनको आप समझते नहीं। यदि आप पारस्परिक सम्पर्क के द्वारा अपने पड़ोसी को भली-भाँति समझ नहीं लेते, तो आप उससे भय खाते रहेंगे; और भय से ही घृणा उत्पन्न होती है।

लेकिन अपने साथियों का ज्ञान तथा यह अनुभव कि वे भी उन्हीं मजबूरियों से बंधे हुए हैं जिनसे स्वयं आप, तभी आते हैं जब आपकी सामूहिक चेतना पूर्ण रूप से विकसित हो; और इनके फलस्वरूप ही नम्रता तथा पड़ोसी का प्रेम आते हैं।

पड़ोसी के प्रेम का अर्थ यह है कि जिस प्रकार भी संभव हो आप उसकी अधिक-से-अधिक सेवा करना चाहते हैं। स्वभावतः ऐसा करने के लिए आप उसके साथ अधिक-से-अधिक सहयोग करेंगे और उसकी भलाई करने का प्रयत्न करेंगे। कुमारी ग्रीनबी अपनी पुस्तक 'व्यक्तित्व' में लिखती हैं कि "प्रेम व्यक्तित्व के संगठन का सबसे स्पष्ट और सर्वांगपूर्ण तरीका है।"

सारी दुनिया प्रेमी व्यक्ति को पसन्द करती है। क्यों? इसलिए कि हर एक समझता है कि प्रेमी उदारचरित होता है। इस कथन को इस प्रकार भी व्यक्त किया जा सकता है, "हर प्रेमी दुनिया को प्यार करता है, तथा दुनिया प्रेमी को प्यार करती है।" इस कथन के प्रथम भाग में निहित सत्य ही लोगों को प्रेमी की तरफ आकृष्ट करता है।

साधारण स्त्री-पुरुष का प्रेम, जिसके फलस्वरूप पूर्णता की

वह भावना उत्पन्न होती है जो ऐसे प्रेम का प्रधान लक्षण है, पड़ोसी के प्रेम से थोड़ा भिन्न होता है। पड़ोसी का प्रेम भी एक प्रकार की पूर्णता का भाव उत्पन्न करता है, परन्तु साथ ही आपको वह एक आंतरिक शान्ति और बाह्य संतुलन भी प्रदान करता है।

मैंने इससे पहले भी बताया है कि भावुकता, कातरता और लज्जा उस व्यक्ति के अस्त्र हैं जो हीन-भाव से पीड़ित होता है तथा दूसरों के विरोध से डरता है। इन उपायों का प्रयोग वह लोगों से विशेष रियायत प्राप्त करने के लिए करता है, क्योंकि उसे इस बात का भय होता है कि साधारण तरीकों से शायद ही वह किसी पर प्रभाव डाल सके।

उसकी मनोवृत्ति कुछ इस प्रकार से व्यक्त होती है, "मैं एकदम घबड़ा गया हूँ, अतएव आप मुझसे अजनबी लोगों के बीच जाने की आशा नहीं कर सकते!" नतीजा यह होता है कि वह अपने पड़ोसी तक से सहयोग करने से भागता है।

कितने ही वक्ता और अभिनेत्रियाँ श्रोताओं या दर्शकों के सन्मुख उपस्थित होने के पहले बुरी तरह व्यथित हो उठते हैं।

क्यों लोग इस प्रकार का आचरण करने लगते हैं? इसलिए कि उन्हें भय होता है कि कहीं वे अपने या अपनी कला के साथ न्याय न कर सकें।

कितने ही लोग इन दुर्बलताओं पर विजय पाने के लिए अपने को ज़बरदस्ती कठिनाइयों के मुंह में झोंक देते हैं। जार्ज

बर्नार्ड शा ने स्वीकार किया है कि जब पहले-पहल उन्होंने एक सभा में भाषण दिया तो कँपकँपी के मारे उनके घुटने एक दूसरे से टकरा रहे थे, फिर भी वे बोलते गए। लेकिन ऐसी परिस्थितियों में ज़बरदस्ती का नतीजा हमेशा अच्छा नहीं होता।

जिस व्यक्ति ने अपने साथियों के प्रति एक उचित दृष्टिकोण का विकास कर लिया है, वह कभी भी इस प्रकार की अनावश्यक कातरता से पीड़ित नहीं होता।

जो वक्ता, 'लोगों के ऊपर उसका क्या प्रभाव पड़ेगा' इसकी चिंता बगैर अपनी बात को अच्छे-से-अच्छे ढंग से कहने का प्रयत्न करता है, कभी घबड़ा नहीं सकता। वह इस विषय में इस प्रकार मग्न होता है कि उसे अपना तो ख्याल ही नहीं आता। अतएव उसका भाषण सहज-प्रवाह और हार्दिकता से पूर्ण होता है तथा प्रत्येक दृष्टि से एक सफल भाषण कहा जाता है।

१०. हमेशा अपना ध्यान अच्छा व्यक्तित्व पाने पर ही मत लगाये रखिए। एक ऐसी पुस्तक में जिसका विषय ही व्यक्तित्व प्राप्त करने के तरीके बतलाना है, यह शिक्षा बड़ी अजीब-सी प्रतीत होगी। लेकिन मैं बतलाता हूँ कि असल में मेरा मतलब क्या है।

उदाहरण के लिए आप आनन्द (हैपीनेस) और सुख (प्लेज़र) को ले लीजिए। इन दोनों ही की यह विशेषता है कि आप इनका पीछा करके इन्हें नहीं प्राप्त कर सकते। यही कारण है कि जो लोग सांसारिक सुखों का जीवन व्यतीत करने लगते हैं, उन्हें

जीवन को असह्नीय बन जाने से रोकने के लिए रोज़ नये-नये रोमांचों ( थ्रिल्स ) की आवश्यकता पड़ती है। इनकी हालत उन अफीमचियों की-सी होती है जो यदि रोज़-रोज़ अफीम की मात्रा को बढ़ाते न जायं तो नशा ही न आये और बिना नशे के उनकी दुर्गति हो जाय।

सच्चा आनन्द, सच्चे सुख की भाँति,जीवन की जिम्मेदारियों को पूरा करने का पारितोषिक है, क्योंकि ऐसा करके ही आप अपने महत्व का तथा अपने कर्तव्य की पूर्ति का अनुभव कर सकते हैं, जो सच्चे आनन्द का आधार है।

ठीक यही बात व्यक्तित्व की भी है। यदि पहले आपने, आप जो कुछ होना चाहते हैं, उसकी तस्वीर बना ली और तब उस काल्पनिक तस्वीर के अनुरूप आचरण करना आरम्भ कर दिया तो आप हृदय-हीनता कृत्रिमता और कठोरता के पुतले बन जायंगे।

परन्तु यदि आपने एक ऐसे कर्तव्यशील जीवन में अपने को भुला दिया जो सहयोग और त्याग का द्वार आपके लिए खोल देता है, तो अवश्य ही आपको एक अच्छा व्यक्तित्व मिलेगा। अपने साथियों में दिलचस्पी लेने के कारण उन्हें भी आपमें दिलचस्पी हो जाना स्वाभाविक है। इस प्रकार आपकी आँखों में तेज और व्यवहारों में शालीनता आजायगी तथा आप समाज के एक उपयोगी और सुखी सदस्य बन जायंगे।

कई लेखकों का कहना है कि यदि किसी व्यक्ति में कोई

भी विशेषता या आकर्षण की बात नहीं है तो उसे किसी ऐसे छद्म-या तकियाकलाम ( मैनरिज्म ) की शरण लेनी चाहिए जो उसकी इस कमज़ोरी को केवल छिपा ही न दे बल्कि उसे आदर भी दिला सके।

उदाहरण के लिए यदि कोई व्यक्ति अच्छा संभाषण-कर्ता नहीं है तो उसे एक पटु श्रोता होना चाहिए, क्योंकि जो लोग बहुत बातें नहीं करते, प्राय: उन्हें बुद्धिमान समझा जाता है। या उसे एक रहस्यवादी मुद्रा धारण कर लेनी चाहिए। यह लोगों को चक्कर में डाल देती है। अभिनेत्रियों में यह चालाकी बहुत प्रचलित है: इसमें लोगों को एक प्रकार की जगमगाहट प्रदान कर देने की ताकत होती है।

लेकिन यह एक निराशापूर्ण सम्मति है। कुशल दृष्टि वाले लोग तुरन्त असली और नकली का अन्तर भाँप लेते हैं।

प्रचलित कहावत के शब्दों में, "आप कुछ लोगों को हमेशा अंधकार में रख सकते हैं, या सभी लोगों को कुछ देर तक, परन्तु सभी लोगों को हमेशा बेवक़ूफ़ बनाते रहें, यह असंभव है।" साथ ही, इस प्रकार का धोखा स्वयं धोखा देने वाले के दिमाग़ पर एक बहुत बुरा मनोवैज्ञानिक असर डालता है।

अपने साथ तथा दूसरों के साथ सदैव निष्कपट आचरण करिए, जो बात हो उसे साफ़-साफ़ प्रगट कर दीजिए। आप देखेंगे कि प्रत्येक परिस्थिति में आपको यह नीति सर्वोत्कृष्ट जँचेगी।

बहुत अच्छा होगा यदि आप व्यक्तित्व-विकास सम्बन्धी आदेशों की एक सूची अपनी जेब में रखें जिससे आप कभी-कभी उसे देखकर अपनी आवश्यकताओं की याद ताज़ी कर लिया करें। नीचे इस सूची का एक छोटा उदाहरण दिया जाता है।

प्राप्त करना चाहिए—

सुन्दर शारीरिक स्वास्थ्य
अपनी योग्यता का सही अन्दाज़
सामाजिक वृत्ति
विनयशीलता
पड़ोसी का प्रेम
अपने काम का विशेष ज्ञान
दूसरों को सुनने की आदत
सामाजिक शिष्टाचार

इनसे बचना चाहिए—

हीन-भाव तथा उसके साथी—आत्म-निन्दा और सनकीपन
ईर्ष्या
मिथ्याभिमान तथा उसकी व्युत्पत्तियाँ—भावुकता, कातरता, लज्जा, झूठी शान पर अड़े रहना, असभ्यता और एकाकीपन

इस पुस्तक को पढ़कर आपने नतीजा निकाला होगा कि व्यक्तित्व की प्राप्ति 'व्यक्ति' बनकर ही की जा सकती है। और आप

को 'व्यक्ति' तभी कहा जायगा जब सर्वसाधारण की भीड़ में खड़े रहने पर भी आपको अलग किया जा सके ।

वे गुण जो आपमें यह निरालापन ला सकते हैं वही हैं जिनको हमने पिछले पृष्ठों में गिनाया है ।

व्यक्तितत्व प्राप्त करने के लायक चीज़ है । यदि आप अच्छे व्यक्तित्व वाले हैं तो जीवन का पूरा आनन्द उठा सकेंगे । इसके अलावा जीवन की और भी बहुत-सी सुख-सुविधाएं, जो दुनिया में उपलब्ध हैं, आपको अनायास मिल जायँगी ।

आवश्यकता इस बात की है कि आप विश्वास के साथ आगे बढ़ते जायं और व्यक्तितत्व हासिल करें ।

## स्मरणीय बातें

१. सामूहिक चेतना का उचित विकास करके अपने साथियों के साथ पूर्ण सामंजस्य स्थापित कीजिए ।
२. अपनी योग्यताओं के बारे में एक नम्र परन्तु सही राय क़ायम कीजिए ।
३. आप अच्छा व्यक्तित्व प्राप्त कर सकेंगे यदि 'स्वयं' को भूलकर हाथ में मौजूद काम को पूरा करने में सारा ध्यान लगा दें ।