Chapter 6- Soft Skills-Personality Development

Personality Development

Personality Development का मतलब होता है अपने व्यक्तित्व को उभारना यानि व्यक्तित्व का विकास। Personality Development में आपको अपने Personal Behavior, Attitude, Presentation Method, लोगों से बात करने का तरीका और ऐसी ही बहुत सी चीजों को उभारना होता है।

Personality Development से आपके स्वभाव और व्यवहार में काफी सुधार आता है और यह केवल आप पर ही Positive Affect नही डालता बल्कि आपके आस–पास के लोगों का भी आपके तरफ एक Positive Attitude develop (विकसित) होता है।

What is Personality?

प्रत्येक व्यक्ति में कुछ विशेष गुण या विशेषताएं होती हैं जो दूसरे व्यक्ति में नही होती हैं, इन्हीं गुणों एवं विशेषताओं के कारण ही प्रत्येक व्यक्ति दूसरे से भिन्न होता है। व्यक्ति के इन गुणों का संगठन ही व्यक्ति का व्यक्तित्व (Personality) कहलाता है।

Personality अध्ययन के दो मुख्य दृष्टिकोण हैं–

1. Psychological (मनोवैज्ञानिक)
2. Sociological (सामाजिक)

Determinants of Personality

व्यक्तित्व को प्रभावित करने में कुछ विशेष तत्वों का हाथ रहता है उन्हे हम 'व्यक्तित्व के निर्धारक' (Determinants of Personality) कहते हैं। यही तत्व मिलकर व्यक्तित्व को पूर्ण बनाने में सहयोग देते हैं। इन्हीं तत्वों के अनुरूप व्यक्तित्व का विकास होता है। कुछ विद्वानों ने व्यक्तित्व के निर्धारण में जैविक (Biological) आधार को प्रमुख माना है तो कुछ ने पर्यावरण संबंधी आधार को प्रधानता दी है, परन्तु व्यक्तित्व के विकास में इन दोनों निर्धारकों का हाथ रहता है।

Biological Determinants-

1. Heredity (आनुवंशिकता)
2. Endocrine Glands (अंतःस्रावी ग्रंथियाँ)
3. Body shape and Health (शारीरिक गठन व स्वास्थ्य)
4. Body Chemistry (शारीरिक रसायन)

Environment Determinants-

1. Natural Determinants (प्राकृतिक निर्धारक)
2. Social Determinants (सामाजिक निर्धारक)
3. Cultural Determinants (सांस्कृतिक निर्धारक)

Self-Awareness

Self-awareness (आत्म जागरूकता) का मतलब है कि अपने आप की स्थिति को सही तरीके से जानना। यानी कि आप अपने आप को कितना जानते हैं, आपमें क्या–क्या qualities हैं, आपके सामने क्या–क्या problems हैं और उन problems के बारे में आपको कितनी information है। दूसरे लोग आपके बारे में क्या सोचते हैं, दूसरे लोगों की आपके प्रति क्या दृष्टिकोण (approach) है। यानी की अपने आपको पूरी तरीके से जानना ही self-awareness कहलाता है।

How to Increase Self-Awareness-

- ✓ अपने प्रति honest (ईमानदार) रहें।
- ✓ अपने जीने के fixed pattern को बदलें।
- ✓ Communication skills और Learning skills को improve करें।
- ✓ Empathy (सहानुभूति) develop करें।
- ✓ Life में नई चीजों को add करें।

Motivation

Motivation का मतलब है कि किसी भी काम या किसी भी Motive को पूरा करने की इच्छा को और increase करना, यानी कि किसी को प्रोत्साहित करना ताकि किसी कार्य को लेकर यदि किसी व्यक्ति को निराशा होती है तो वह उसे आसानी से कर सके। Motivation लोगों के mind तथा personality development के लिए बहुत महत्वपूर्ण है। यह व्यक्ति

के negative attitude को remove करने में help करता है। अतः हम कह सकते हैं कि Motivation उन प्रमुख elements में से एक है जो किसी व्यक्ति को सफल होने में help करता है। एक motivate person अपनी limit को increase करने की कोशिश करता है तथा हमेशा day-to-day अपने performance को अच्छा बनाने की कोशिश करता है।

Importance of Motivation-

- ✓ Improves Quality
- ✓ Better Society
- ✓ Improves the Educational Standards
- ✓ Growth of individual
- ✓ Help to Reduce the Negativity

Self-Discipline

Self-discipline का मतलब है अपने ऊपर control रखना और अपने आपको कुछ नियमों में बाँधना ताकि आप सिर्फ वही focus रख सकें, वही action ले सकें और वही काम कर सकें जो आपके लिए सबसे ज्यादा जरूरी है।

Building a Positive Personality

- ✓ Communication skills को improve करें।
- ✓ लोगों के साथ व्यवहार को अच्छा रखें।
- ✓ अपने confidence को increase करें।
- ✓ Dressing sense को सुधारें।
- ✓ अपने body language को improve करें।
- ✓ अपने अन्दर positive thinking को जागृत करें।

Gestures

Gesture का मतलब होता है इशारा करना या संकेत करना।

Example-

Motion of hands or body to emphasize or help to express a thought or feeling. (किसी विचार या भावना को व्यक्त करने या व्यक्त करने में मदद करने के लिए हाथों या शरीर की गति)।

Self-Esteem (Self-Efficacy)

आत्म–अवधारणा वह है जो हम स्वयं के बारे में सोचते हैं। self-esteem (आत्म–सम्मान) स्वयं का positive या negative evaluation (मूल्यांकन) है, जैसा कि हम अपने बारे में क्या सोचते हैं, क्या देखते है और कैसा महसूस करते हैं।

Self-Motivation

Self-motivation का अर्थ होता है खुद को प्रोत्साहित करना, या फिर हम ये कह सकते हैं कि खुद को किसी अच्छे काम या अपने लक्ष्य के प्रति motivate रहना ही self-motivation कहलाता है।

Time Management

भिन्न–भिन्न कार्यों को करने के लिए लगाये गए समय और उनको करने के क्रम को सोच–विचार कर व्यवस्थित करना ही time management (समय प्रबंधन) कहलाता है। proper time management सही time पर work को complete करने में हमारी help करता है।

Stress Management

(stress) एक सामान्य प्राकृतिक क्रिया है, लेकिन दिन–प्रतिदिन से जुड़ी समस्यायें जब हमारे ऊपर हावी होने लगती हैं और हम इसका हल नही निकाल पाते हैं तब यह तनाव का रूप ले लेती है। stress को mental, physical, emotional तथा behavior संबन्धी प्रतिक्रियाओं के रूप में define किया जाता है।

Stress management के द्वारा तनाव को काफी हद तक कम किया जा सकता है–

- ✓ सकारात्मक द्रष्टिकोण रखें।
- ✓ तनाव के कारणों को दूर करें।
- ✓ जीवन में हर घटना को स्वीकार करें।
- ✓ उन लोगों के साथ पर्याप्त समय बितायें जिन्हें आप पसंद करते हैं।

✓ समय का उचित प्रबंध करें।

Etiquettes & Manners

दैनिक जीवन में दूसरों पर अच्छा प्रभाव डालने के लिए शिष्टाचार महत्वपूर्ण है। शिष्टाचार को जीवन जीने के विज्ञान के रूप में भी जाना जाता है। इसे अच्छे व्यवहार के रूप में परिभाषित किया गया है जो मनुष्य को जानवरों से अलग करने में मदद करता है। शिष्टाचार, विनम्रता और अच्छे व्यवहार का मतलब है खुद के साथ–साथ दूसरों का भी सम्मान करना आना चाहिए। शिष्टाचार व्यक्तियों को समाज में सम्मान दिलाने में मदद करता है।

लॉरेंस स्टर्न (Laurence Sterne) के अनुसार– खुद के लिए सम्मान हमारी नैतिकता का मार्गदर्शन करता है, और दूसरों के लिए सम्मान हमारे शिष्टाचार का मार्गदर्शन करता है।