पाठ 1

मेरी पहचान : स्वजागरूकता

किशोरावस्था तक आते–आते परिवार और समाज से मिलने वाली पहचान ही उनकी अपनी पहचान बनने लगती है। यदि उन्हें अपनी अलग पहचान स्थापित करनी है तो अपनी मजबूतियाँ और कमजोरियों को पहचानने के प्रति जागरूक रहना होगा तथा अपने सपने साकार करने के लिए स्वयं की पहचान बनानी होगी।

अपने अन्तर्मन में झाँक कर यदि हम देखें तो हमें ज्ञात होगा कि हममें बहुत सी कमियाँ और अच्छाइयाँ हैं। इनके बोध से ही हम अपनी वास्तविकता जान सकते हैं। अपने व्यक्तित्व को पहचान सकते हैं, अर्थात् स्वयं को पहचान सकते हैं।

जीवन में दूसरों के साथ सही सामंजस्य बैठाने के लिए स्वयं को पहचानना अत्यन्त आवश्यक है। जन्म के साथ ही बच्चों के लिंग तथा शारीरिक रूप–रंग, स्वभाव तथा मानसिक क्षमताओं का कुछ हद तक निर्धारण हो जाता है। साथ ही व्यक्तित्व विकास में दूसरे महत्त्वपूर्ण कारकों जैसे – परिवार, विद्यालय, शिक्षक, संचार माध्यम, परिवार की सामाजिक व आर्थिक स्थिति आदि का भी महत्त्वपूर्ण योगदान होता है। जन्म से पूर्व आनुवंशिक व बाद के कुछ वातावरण सम्बंधी कारक हमारे नियन्त्रण के बाहर होते हैं। उनका चुनाव हम अपनी पसन्द के अनुसार नहीं कर सकते हैं। अतः हमारे व्यक्तित्व निर्माण में हमारे 'स्वयं' के योगदान को समझना बहुत आवश्यक है। 'स्वयं' (Self) की समझ विकसित होने के साथ ही हम अपनी पसन्द, नापसन्द, राय, सहमति, असहमति आदि को व्यक्त करना शुरू कर देते हैं। इसी 'स्वयं' के आधार पर हम स्वयं के बारे में तथा दूसरों के बारे में पहचान (छवि) का निर्धारण करते हैं। इस पूरी प्रक्रिया में हम अपने आपको तथा आसपास के वातावरण को तीन सन्दर्भों में समझते हैं –

- मैं वास्तव में कैसा हूँ ? दूसरे लोग वास्तव में कैसे हैं ? (वास्तविकता)
- मैं कैसा हो सकता हूँ ? दूसरे लोग कैसे हो सकते हैं ? (सम्भावना)
- मुझे कैसा होना चाहिए ? दूसरे लोगों को कैसा होना चाहिए ? (आदर्श)

हम आस–पास के लोगों के साथ निरन्तर संवाद करते हैं और अपने अनुभव के आधार पर अपनी पहचान बनाने लग जाते हैं। यह पहचान लगातार बदलती रहती है। स्वयं की मजबूतियों और कमजोरियों को पहचानने में सक्षम होकर, परिवार, विद्यालय और विभिन्न स्थानों पर अपनी पहचानों और भूमिकाओं को समझ पाना ही स्वयं की पहचान है। कई बार ऐसा भी होता है कि हम एक साथ कई छवियों में जीते हैं जैसे – घर में बेटा/बेटी, भाई/बहन तथा विद्यालय में एक विद्यार्थी और दोस्त की भूमिका में। हमारी यह पहचान मुख्यतः स्थितियों के आधार पर परिवर्तित होती रहती है। हमारी स्वयं से यह पहचान दो तरह की होती है –

चित्र 1.1

(i) वास्तविक 'स्व' (Real Self)

स्वयं के गुण–दोषों के आधार पर हम जिस प्रकार स्वयं को पहचानते हैं, अर्थात् हम स्वयं अपनी छवि का निर्माण करते हैं।

(ii) आदर्श 'स्व' (Ideal Self)

हम स्वयं के व्यक्तित्व का जिस प्रकार निर्माण करना चाहते हैं, अर्थात् हम जैसा बनना चाहते हैं।

इस वास्तविक पहचान से आदर्श पहचान की ओर जाने की प्रक्रिया में हमें अपनी सीमाओं और क्षमताओं को समझ लेना आवश्यक है। साथ ही हमारे वास्तविक 'स्व' तथा आदर्श 'स्व' के बीच का अन्तर अर्थात् हम वास्तव में जैसे हैं तथा हम कैसा बनना चाहते हैं, इन दोनों स्थितियों के बीच का अन्तर भी अधिक नहीं होना चाहिए। हमारी स्वयं के बारे में स्पष्ट राय होनी चाहिए। यह स्पष्टता हमें हमारे आदर्श व्यक्तित्व के निर्माण में सहायता करती है। इस सन्दर्भ में निम्नलिखित चरण महत्वपूर्ण हैं –

आत्म अवधारणा (Self Concept) ↓	स्वयं की पसन्द, नापसन्द, अच्छाइयों, बुराइयों, क्षमताओं, योग्यताओं, कद–काठी, रूप–रंग, स्वभाव, आदतों आदि की पहचान।
आत्म सम्मान (Self Respect) ↓	अपनी पहचान को स्वीकार कर उसे सम्मान देना।
आत्म विश्वास (Self Confidence)	सकारात्मक सोच व उत्साह के साथ अपनी योग्यताओं व क्षमताओं का पूर्णतः उपयोग करना।

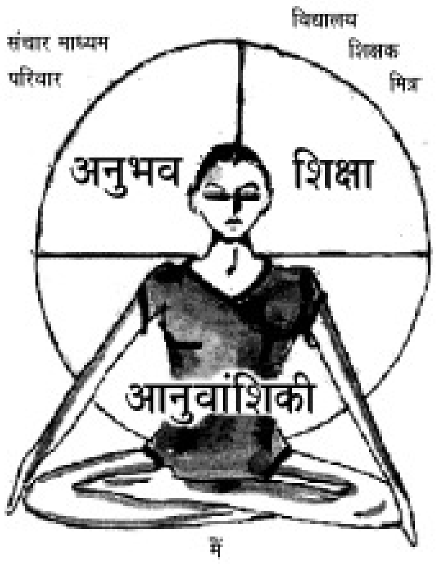
अपने जीवन में हम एक ही समय में कई तरह की स्थितियाँ और कई लोगों से प्रभावित होते हैं। ये स्थितियाँ कभी बाधक बनती हैं तो कभी सहायक भी होती हैं। यहीं पर हमारे दृष्टिकोण (attitude) की अहम् भूमिका होती है। अगर हम सकारात्मक दृष्टिकोण से स्थितियों को समझेंगे तो बेहतर भविष्य की ओर बढ़ सकेंगे। नकारात्मक सोच रखने से हम कभी भी अपनी सही पहचान नहीं बना सकेंगे। यदि हम सकारात्मक दृष्टिकोण बनाकर अपनी स्वयं की सही पहचान बनाना चाहते हैं तो हमें निम्नलिखित बातों का ध्यान रखना चाहिए –

- अपने हर दिन की शुरूआत अच्छे विचार से करें।
- अपनी सोच सकारात्मक बनायें और अपने आस–पास घटने वाली घटनाओं में कमियाँ ढूँढ़ने की बजाय अच्छाइयाँ ढूँढ़ना शुरू कर दें।
- हर कार्य को समय पर करने की आदत डालें, उसे टालें नहीं।
- जिन लोगों से कुछ सीख रहे हैं उनके प्रति कृतज्ञ रहें।
- लगातार ज्ञान प्राप्त करते रहने की आदत डालें।
- आत्म विश्वास को जगायें। सुविचारित, समयानुकूल और दृढ़तापूर्वक निर्णय लें।

दिल्ली के गांधी साहित्य निधि पुस्तकालय में एक किशोर पुस्तकें देखते–देखते गांधी जी की लिखी पुस्तक बिना बताए छुपा कर ले गया। पुस्तक में बड़ी प्रेरक बातें लिखी थीं। उसमें यह भी लिखा हुआ था कि साध्य के साथ साधन भी पवित्र होना चाहिए। वह किशोर गाँधी जी के मार्ग पर चलना चाहता था। उसे पुस्तक चुरा लेने की गलती महसूस हुई और उसने पुस्तक का मूल्य मनीआर्डर से भेज दिया तथा अपनी गलती के लिए क्षमा माँगी।

अपने व्यक्तित्व के सही विकास के लिए स्वयं के बारे में जागरूक होना आवश्यक है। जागरूक होने पर ही हम अपने गुणों एवं अवगुणों की सही–सही पहचान कर सकते हैं तथा अपने सामर्थ्य के अनुसार अपनी कमजोरियों को दूर भी कर सकते हैं। इसके साथ ही हमें परिवार व समाज के स्तर पर जो भी संसाधन (सुविधाएँ, पैसा, अवसर, सहयोग) उपलब्ध हैं, उनको मन से स्वीकार कर लेना चाहिए। ऐसी स्थिति में बिना किसी कुण्ठा व निराशा के हम उनका अधिकतम उपयोग कर सकते हैं।

स्वयं की पहचान सही प्रकार से होने के बाद ही हम अपने लक्ष्य को प्राप्त कर सकते हैं। अर्थात् अपनी क्षमताओं व योग्यताओं को पहचान कर निरन्तर आगे बढ़ सकते हैं। इस प्रकार स्वयं, परिवार तथा समाज के विकास में हम सकारात्मक और अधिकतम योगदान दे सकते हैं।



चित्र 1.2

महत्त्वपूर्ण बिन्दु

- हमारे व्यक्तित्व के विकास में आनुवंशिक (जन्मजात गुणों) व वातावरणीय कारकों (परिवार, विद्यालय, समाज आदि) के साथ स्वयं हमारा भी महत्त्वपूर्ण योगदान है।
- हमारा व्यक्तित्व स्थायी एवं पूर्ण नहीं होता, इसमें परिस्थितिजन्य परिवर्तन आते रहते हैं।
- हमारे व्यक्तित्व का विकास लगातार चल रहा है। इस प्रक्रिया में हमें अपने गुणों व सकारात्मक सोच को बनाये रखना है और अवगुणों व नकारात्मक सोच को दूर करना है।

जानें, समझें और करें

1. क्षमताओं और कमजोरियों को आधार बनाकर नीचे दी गई जिज्ञासाओं पर सोचिए और लिखिए –

- क्या आप सपने देखते/देखती हैं ? आपके ऐसे कौन से तीन सपने हैं जिन्हें आप पूरा करना चाहते/चाहती हैं ?

....

....

- आप कैसा इन्सान बनना चाहते/चाहती हैं ? और क्यों ?

....

....

- आपकी सबसे बड़ी उपलब्धि क्या है ?

....

....

- आप सबसे ज्यादा किस व्यक्ति से प्रभावित हैं ? और क्यों ?

....

....

- आप अपना खाली समय किस प्रकार व्यतीत करना चाहते/चाहती हैं ?

....

....

- क्या आप अपने भविष्य को लेकर चिन्तित हैं ? यदि चिन्तित हैं तो क्यों ?

....

....

- आपकी प्रिय पुस्तक व आपका प्रिय खेल कौन–सा है ?

....

....

2. आप अपनी तीन कमजोरियाँ और तीन विशेषताएँ लिखिए –

कमजोरियाँ	**विशेषताएँ**
1. ______________________	1. ______________________
2. ______________________	2. ______________________
3. ______________________	3. ______________________

• अपनी कमजोरियों को विशेषताओं में बदलने के लिए आप कौन से क्या कदम उठ़ाना चाहेंगे ?

....

....

3. लोगों के बीच आपकी क्या पहचान है ?

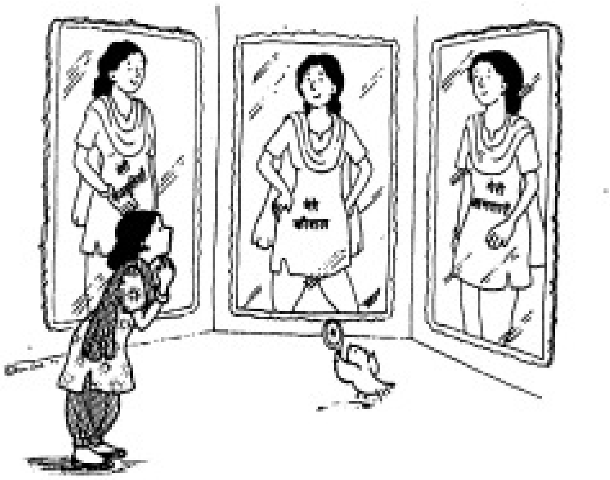
....

....

• क्या आप अपनी पहचान में कोई परिवर्तन चाहते हैं ? यदि हाँ तो किस प्रकार से ?

....

....



चित्र 1.3

"आत्म विश्वास सफलता का मुख्य रहस्य है।" – *एमर्सन*

"असफलता की चिन्ता मत करो वह बिल्कुल स्वाभाविक है, वे असफलताएँ जीवन के सौन्दर्य हैं। यदि तुम हजार बार भी असफल होते हो तो एक बार फिर प्रयत्न करो।" – *स्वामी विवेकानन्द*