

व्यक्तिमत्व विकास कोर्स २०१८-१९

अभ्यासक्रम

आयुष्यात कर्तबगारी करायची आहे का ?

आत्मविश्वास वाढविणे महत्वाचे वाटते का ?

तुमच्यातले न्यूनगंड तुम्हाला त्रास देतात का ?

नकारी भूमिका सोडून होकारी भूमिका वाढवायची आहे का ?

एकाग्रता, स्मरणशक्ती वाढविण्यासाठी वैज्ञानिक उपाय हवे आहेत का ?

तुम्ही खूप हूशार असूनसुद्धा अभ्यासाचा/कामाचा ताण येतो का ?

आपले व्यक्तिमत्व परिपूर्ण असावे असे आपल्याला मनापासून वाटते. त्यासाठी काय आवश्यक आहे? नेमके कोणते प्रयत्न करावेत? याचे उत्तम शास्त्रशुद्ध उपाय मनशक्ती केंद्राने या व्यक्तिमत्व विकास कार्यशाळेत सुचविले आहेत. तसेच या विषयासंबंधित प्रदर्शन व ग्रंथसाहित्य कार्यक्रम स्थळी उपलब्ध असते.

युवक ही राष्ट्राची संपत्ती आहे, असा या केंद्राचा विश्वास आहे. योग्य पद्धतीने सुसंस्कृत, सुविध व सक्षम होऊन राष्ट्र निर्मितीसाठीच्या प्रयत्नात युवक भक्कम आधार कसा होऊ शकेल, यासाठी अनेक पद्धतीने संशोधन केले जाते. तसेच युवकांसाठी विविध उपक्रमही राबविले जातात. त्यातलाच एक भाग म्हणून ही व्यक्तिमत्व विकास कार्यशाळा आहे.

अभ्यासक्रम —

- व्यक्तिमत्वाचा अर्थ आणि व्याप्ती
- जीवनाची ध्येयनिश्चिती
- व्यक्तिमत्व विकासाने यश संपादन
- अभ्यासाच्या सोप्या युक्त्या
- आयुष्यातील उत्कृष्टत्व साधण्याच्या पद्धती.

व्यक्तीचा शारिरीक, मानसिक, भावनिक व सामाजिक विकास होत असतो. या विकासातून तिचा पिंड घडत असतो. व्यक्तीचा हा घडलेला पिंड म्हणजे व्यक्तिमत्व होय. व्यक्तिमत्वाबाबत विशेष माहिती स्पष्ट होण्यासाठी पुढे काही व्याख्या दिल्या आहेत – व्यक्तिमत्व म्हणजे स्वतःच्या परिसराशी व्यक्तीचे जे वैशिष्ट्यपूर्ण समायोजन होत असते त्याला कारणीभूत असणारी व वर्तनाला चालना देणारी शारिरीक, मानसिक यंत्रणेची संघटना होय.

व्यक्तिमत्व म्हणजे सामाजिक परिस्थितीत घडणाऱ्या व्यक्तीच्या वर्तनाची गोळा बेरीज होय.

व्यक्तिमत्व म्हणजे सामाजिक उद्दीपन मुल्य.

व्यक्तिमत्वाचा विकास : शरीराचा रंग व ठेवण, बुद्धी इत्यादी गोष्टी घेऊन व्यक्ती जन्माला येते. या गोष्टी तिला आनुवंशिकतेने मिळालेल्या असतात. व्यक्तीकडे असलेल्या उपजत अशा बाबींना जैविक बीजे म्हणता येईल. जीवन जगत असतांना विविध बाह्य घटकांचा, प्रामुख्याने सामाजिक घटकांचा, व्यक्तीच्या विकासावर परिणाम होत असतो. जैविक बीजे आणि बाह्य घटक यांच्यातील आंतरक्रियेचा परिपाक म्हणजे व्यक्तीचे व्यक्तिमत्व होय. अर्थात व्यक्तिमत्व विकासात आनुवंशिकता आणि वातावरण या दोन्हीशी संबंधीत घटकांचा वाटा असतो. व्यक्तिमत्व विकासात वाटा असणारे काही घटक पुढीलप्रमाणे –

शरीररचना : काही व्यक्तींना उंच धिप्पाड तर काहींना बुटके शरीर लाभलेले असते, काही व्यक्तींचे शरीर सुडौल आणि व्यंगरहीत असते तर काहींच्या ठिकाणी शारिरीक व्यंगे असतात. व्यक्तीच्या शरीररचनेचा तिच्या समायोजनावर चांगला अथवा वाईट परिणाम होतो. उत्तम शरीररचने व आकर्षक चेहरा असणाऱ्या व्यक्तींचा चेहरा इतरांवर लवकर प्रभाव पडतो. उत्तम शरीरसंपत्तीच्या बळावर व्यक्ती नेता बनू शकतो.

काही व्यक्ती अतिशय बारीक असतात. लहानपणी मी पण फार हडकुळा होतो. माझे वडील मला नेहमी म्हणत हा एकेरी हाडाचा आहे. त्यामुळे हा बारीक आहे. परंतु सतत १५ वर्ष व्यायाम करून माझे शरीर दुहेरी हाडाचे झाले. म्हणजे एकेरी हाड व दुहेरी हाड हा काही फरक नसतो. हे मला १५ वर्षानंतर कळले. परंतु मला सुचवायचे एकच आहे. माणूस लहानपणी बारीक जरी असेल परंतु योग्य आहार व नियमित व्यायाम यामुळे आपणांस शरीर भारदस्त बनवता येते. यासाठी सर्वांनी नियमित व्यायाम, योगासन व प्राणायाम नियमित करणे अतिशय आवश्यक आहे.

अंतःस्त्राव ग्रंथी : कंठपिंडातून जास्त स्त्राव होऊन रक्तात मिसळला तर वर्तनात अस्थिरता व चांचल्य येते. हा स्त्राव कमी झाला तर व्यक्ती सुस्त बनते. वृकस्थ पिंडातील स्त्रावामुळे भावनिक उद्रेकांच्या समयी शरीरव्यापावर ताबा राहतो. जननग्रंथीतील स्त्राव कामवासना वाढवितात. थोडक्यात हे लक्षात घ्यावयास हवे की, व्यक्तिमत्व विकासात अंतःस्त्राव ग्रंथीचा महत्वाचा वाटा आहे.

विविध क्षमता : बौद्धिक क्षमतेचा व्यक्तिविकासावर फार परिणाम होतो. ज्या गोष्टी तैल बुद्धीच्या व्यक्ती सहज करू शकतात त्या गोष्टी मंद बुद्धीच्या व्यक्तींना जमत नाही. एखाद्या व्यक्तीच्या बुद्धीची चमक दिसताच अन्य व्यक्ती प्रभावित होतात. बुद्धीसामर्थ्याने कोणतीही व्यक्ती इतरांवर आपले वर्चस्व प्रस्थापित करू शकते. अभिक्षमतेमुळे व्यक्तिमत्व परिपुष्ट होण्यास मदत मिळते.

भौगोलिक परिस्थिती : भौगोलिक परिस्थितीनुसार व्यक्तिमत्वाला विशिष्ट वळण लागते. डोंगर व जंगल असलेल्या प्रदेशातील लोक जास्त कष्टाळू असतात. सुपिक मैदानी प्रदेशातील लोक जास्त धडपड न करणारे, संथ व ऐषआरामाचे जीवन जगणारे असतात.

कुटुंब : घर हाच मुलांचा पहिला सामाजिक परिसर होय. आई वडील व कुटुंबातील अन्य व्यक्तींच्या वर्तनाचा तसेच घरातील एकुण वातावरणाचा मुलांच्या वर्तनावर फार परिणाम होतो. मुलांच्या योग्य व्यक्तिमत्व विकासासाठी त्याची मातृप्रेमाची गरज योग्य त्या प्रमाणात लहानपणी भागविली जाणे अत्यावश्यक असते. ज्या मुलाला प्रेमळ, वत्सल, सद्वर्तनी, फाजील लाड न करणारे व अपत्याच्या योग्य विकासाची काळजी घेणारे आई वडील लाभतात त्यांचे व्यक्तिमत्व योग्य रीतीने उमलते. घरात वडीलांचा आवश्यकतेपेक्षा जास्त दरारा असेल व मुलाला कोठलेही स्वातंत्र्य लाभत नसेल तर अशी मुले भित्री कातर स्वभावाची होतात. मातापित्यांचा लहानपणीच वियोग झालेली मुले धास्तावलेली व चिंताग्रस्त होतात. ज्या मुलांचा फाजील लाड होतो ती मुले लहरी, स्वार्थी व हेकट स्वभावाची होतात. ज्येष्ठ मुले दादा बनण्याची, शेंडेफळ जास्त हेकट होण्याची तर मधली मुले आक्रमक होण्याची शक्यता असते. एकुलत्या एका मुलाला आपल्या बरोबरीच्या मुलांचा सहवास न लाभल्यामुळे अकाली प्रौढत्व येते. लहानपणीच मुलांकडून पालकांनी ग्रामगीता, ज्ञानेश्वरी, विविध आरती संग्रह, हरीपाठ पाठ करून घेतले तर मोठेपणी आपोआप मुलांवर चांगले संस्कार होतात. मुलांना वयाच्या १० वर्षापासूनच नियमित योगासन व व्यायामाची सवय लावावी.

शेजार व मित्र : घराबाहेर पडता येऊ लागल्यावर मुले शेजारच्या समवयस्क मुलांबरोबर खेळू लागतात. चांगल्या मित्रांच्या सहवासात असणाऱ्या मुलांच्या व्यक्तिमत्वाचे चांगले पैलू पडत जातात, तर वाईट मुलांच्या संगतीत असणारे मुले दुर्वर्तनी होऊ लागते. 'संगती सगदोषोण' असे म्हटलेच आहे.

शाळा : शाळा म्हणजे छोट्यानी समाज होय. वयाच्या सहाव्या वर्षी मुल प्राथमिक शाळेत जाऊ लागते. तत्पूर्वी काही मुले माँटेसरी, अंगणवाडी, बालवाडी यासारख्या शाळांमधून गेलेली असतात. घरच्या वातावरणापासून शाळेच्या वातावरणात आलेली मुले सुरुवातीला भांडावलेल्या स्थितीत असतात. हळूहळू ते शालेय जीवनाशी समायोजन साधू लागतात शिक्षकांचे व्यक्तिमत्व, विविध विषयांचा अभ्यास, परीपाठ, अभ्यासपूरक व सहशालेय कार्यक्रम, खेळ, क्रिडा, कवायती इत्यादींचा मुलांच्या वर्तनावर परिणाम होऊन त्यांचे व्यक्तिमत्व घडू लागते. प्रेमळ व कर्तव्यदक्ष शिक्षक आदर्श ठरतात. रागीट व लहरी शिक्षक आवडत नाहीत. सुख, दुःख, यश, अपयश, मान, अपमान इत्यादी अनुभव आता प्रकर्षाने येऊ लागतात व या सर्वांचा व्यक्तिमत्व विकासावर परिणाम होऊ लागतो. उत्तम शालेय वातावरण व आदर्श शिक्षक यांचा मुलांच्या व्यक्तिमत्व विकासावर निश्चितच चांगला परिणाम होतो. मुलांवर चांगले संस्कार घडावे यासाठी मुल्य शिक्षण शासनाने सुरु केले आहे. यासाठी शाळेत कब बुलबुल पथक, स्काऊट गाईड पथक स्थापन करण्यात यावे. नियमित बालसभा, सांस्कृतिक कार्यक्रम, क्रिडा स्पर्धा, योगासन वर्ग नियमित होणे गरजेचे आहे.

समाज व संस्कृती सुसंस्कृत समाजात वाढणारी मुले व रानटी समाजात वाढणारी मुले यांच्या व्यक्तिमत्व विकासात महत्वाचे फरक आढळतात. सामाजिक व सांस्कृतिक वातावरणाचा व्यक्तिमत्व विकासावर परिणाम होतो. त्याग, सेवा, सहिष्णुता यासारख्या मुल्यांची जोपासना करणाऱ्या समाजात वाढणाऱ्या मुलांमध्ये ही मुल्ये हळूहळू रूजत जातात. लोकशाही पद्धतीने

जीवन जगणार्या समाजात सहकार्याची भावना वाढीला लागते. काही समाज शांत तर काही समाज भांडखोर वृत्तीचे असतात. व्यक्तिमत्त्वाचे वर्णन घटक गुण व विरुद्ध गुण पुढे दर्शविले आहे.

घटक गुण विरुद्ध गुण

- बहिर्मुखी सुस्वभावी लवचिक अंतर्मुखी, चिडखोर, ताठर
- बुद्धिमान, कर्तव्यदक्ष, विचारी मुख्य, भोंगळ, विचारहीन
- वास्तववादी, स्थिर, सहिष्णू स्वकेंद्रीत, चंचल, आतताई
- गर्विष्ठ, बढाईखोर, कडक विनयशिल, विन्मुख, हळवा
- आनंदी, आशावादी, समाजशील दुःखी, निराशावादी, तटस्थ
- ध्येयवादी, अंतस्फूर्तीवादी, स्नेहाळ अश्रद्ध, तर्ककठोर, निर्दय
- विचारी, विद्यावान, सौंदर्यप्रेमी संकुचित, साधा, ओबडधोबड
- स्वतंत्र, चिकाटीचा, व्यवहारी परतंत्र, धरसोड करणारा, अवास्तववादी
- दयाळू, सहकारी, मनमोकळा कठोर, असहकारी, कुढा
- विकल, पलायनवादी, विसंगत तरतरीत, कामसू, सुसंगत
- बालीश, चंचल, असहिष्णू समायोजक, शांत, सहिष्णू
- उत्साही, प्रेमळ, विश्वासू विफलवृत्ती, निष्ठूर, संशयी

व्यक्तिमत्त्वाची सुधारणा : व्यक्तिमत्त्वात सुधारणा करण्याच्या दृष्टीने खालीक सूचना लक्षात ठेवणे व त्यावर अंमल करणे उपयुक्त ठरेल.

- व्यायाम आणि नियमित सकस आहार घेऊन व्यक्तीला आपले शरीर निकोप व पिळदार बनविता येते. काळा रंग व बसके नाक असूनही व्यक्तीचे शरीर पिळदार तर या पिळदारापणाची इतरांवर छाप पडणारच.
- 'एकु नुर आदमी और दस नुर कपडा' असे म्हटले जाते. आपण योग्य ते कपडे परीधान केले तर आपले व्यक्तिमत्व उठून दिसते. शरीर स्वच्छ ठेवणे, योग्य केशरचना करणे, नीटनेटके कपडे वापरणे हे प्रत्येकाच्या स्वाधीनचे आहे. या गोष्टीमुळे व्यक्तिमत्व उठून दिसते.
- नेहमी हसतमुख असणारी व गोड बोलणारी व्यक्ती आपल्याला आवडते. सदासर्वदा कपाळावर आठ्या असलेल्या, दुर्मुखलेल्या व्यक्तीचा सहवास आपल्याला आवडत नाही. आपली वृत्ती आनंदी ठेवणे व गोड बोलणे फारसे कठीण नाही.
- समाजात मान्यता पावलेल्या कृतिनैपुण्यापैकी एखादे कृतिनैपुण्य संपादन करणे कुणालाही शक्य आहे. इतरांना आवडेल असे काही ना काही प्रत्येकाला करता येईल व स्वतःच्या व्यक्तिमत्त्वाचा दर्जा सुधारता येईल.
- व्यक्तिमत्व सुधारण्याचा प्रयत्न करीत असतांना स्वतःला चांगले ओळखलेले असणे जरूरी आहे. स्वतःच्या कुवतीची दखल न घेता, कुठलाही प्रयत्न न करण्यापूर्वीच 'मला जमणार नाही' असा ग्रह करून घेणे हे बरोबर नाही मैदानावर एका मुलाला तु का खेळत नाही असे शिक्षकाने विचारले तर तो मुलगा म्हणाला मला हा खेळ जमणार नाही. इतर मुले मला हसतील. मुलाच्या मनातील न्युनगंड शिक्षकाने काढून टाकला तेव्हा तो इतरांबरोबर मैदानांवर खेळू लागला व बऱ्यापैकी क्रिडापटू झाला. प्रत्येक व्यक्तीला आपल्याजवळील व्यक्तिमत्व गुणांची दखल घ्यावी आणि ती वाढीला लावण्याचा कसून प्रयत्न करावा.
- आपल्या व्यक्तिमत्त्वाच्या विकासासाठी तसेच सुधारणेसाठी इतरांच्या मदतीची आवश्यकता असते हे लक्षात ठेवावे. माणुसघाणी व कुढ्या प्रवृत्तीची व्यक्ती आपल्या व्यक्तिमत्त्वाच विकास साधू शकत नाही. प्रत्येक व्यक्तीला स्वतःचे मुख्य असते. इतरांचा आपल्यावर परिणाम होतो तसा आपला इतरांवर परिणाम होत असतो. इतरांच्या सहवासात राहून समाजातील आपले मान्यतामूल्य वाढविण्याचा सतत प्रयत्न केला पाहिजे. 'प्रयत्ने वाळूचे कण रगडीता तेलही गळे' या उक्तीप्रमाणे कोणतेही काम प्रयत्नाने साध्य होते. माझ्याच्याने हे काम जमणार नाही हा न्युनगंड काढून टाकून कामासाठी प्रयत्न केले तर कोणतेही अवघड काम सहज करू शकतो.
- आपण कार्यालयात काम करीत असताना अनेक कर्मचारी पाहत असतो. मी १० मी वर्षापूर्वी एक पंचायत समिती बाबू पाहिले त्यांना माझा मी प्रशिक्षणाचा जिल्हा स्तरावरून आलेला आदेश मागितला असता प्रशिक्षणाचा आदेश प्राप्त होण्यासाठी तुम्हाला १०० रु लागतील. मी म्हटले सरकारी आदेश आहे. तुम्हाला द्यावेच लागेल तर तो म्हणाला मी कोणतेही काम फुकट करीत नाही माझ्यासोबत कोणत्याही शिक्षकाला बोलायचे असेल तर वेळाचे पैसे लागतात.

कारण मी एल. एल. बी आहे. तर मी मग म्हटले तुम्ही वकिल का झाले नाही. मी त्या बाबूला म्हटले की तुम्ही एक दिवस आपल्या अशा वर्तनामुळे तुमची नक्कीच नोकरी जाणार आणि खरेच तोच बाबू १ वर्षाने सस्पेंड झाला. माझी व त्यांची भेट झाली तेव्हा तो व्यक्ती फारच खजील झाला. दुसऱ्यांच्या भावनेचा आदर न करता, कोणताही संयम न बाळगता काम करणारे अनेक कर्मचारी सस्पेंड होत आहे. मग त्याच्या कुटुंबाची काय वाताहात होत असेल तोच व्यक्ती जाणत असतो. काही कर्मचारी समोरच्या माणसाची योग्य पारख करीत नाही सर्वाना सारख्या मापात तोलत असतो व अशाच वेळी एखादा वरचढ माणूस भेटून त्या व्यक्तिला सस्पेंड करून दाखवितो. म्हणून प्रत्येक कर्मचार्याने इमाने इतबारे काम केल्यास कोणावरही सस्पेंड होण्याची पाळी येणार नाही. कार्यालयात योग्य काम केल्याने आपले सुद्धा एक आदर्श व्यक्तिमत्व तयार होत असते.

- आपण कोणतेही काम करीत असतांना आपणांवर सोपविलेले काम व्यवस्थित केल्यास आपणावर दुसरा व्यक्ती रागावणार नाही. विनाकारण कोणी रागावत असेल तर आपण ती गोष्ट खपून घेता नये अशा व्यक्तीला तेव्हाच ती गोष्ट निदर्शनास आणून देणे आवश्यक असते. म्हणजे कालांतराने त्या व्यक्तिला स्वतःची चूक कळेल. आपले स्वतःचे चुकले असेल तर आपण आपली चुक कबुल केली पाहिजे व आपल्या हाताने जी चुक झाली अशी चुक आपल्या हातून पुन्हा घडणार नाही याच विचार आपण अगत्याने केला पाहिजे. काही लोकांना स्वतः काम न करता उपदेश देत राहतात अशा व्यक्तीचे कोणी ऐकत नाही म्हणून स्वतः आदर्श काम करून मग दुसऱ्यांना सांगावे.
- आपण आपले व्यक्तिमत्व सुधारण्यासाठी अनेक थोर व्यक्तींचे जीवन चरित्र वाचत राहिले पाहिजे. थोर व्यक्तींनी आपले जीवन कसे घडविले त्यांनी कोणकोणते कार्य केले आहे. आपले स्वतःचे जीवनमान कसे उंचावले आहे यावरून आपण आपले सुद्धा व्यक्तिमत्व सुधारू शकतो.
- शिक्षकांनी वर्गात नियमित आठवड्यातून एकदा बालसभा घेऊन आपल्या वर्गातील मुलांना बालसभेत कसे बोलायचे याचा सराव दिल्यास अशी मुले मोठेपणी कोठेही कोणत्याही विषयावर दोन शब्द बोलू शकतात व व्यक्तीच्या व्यक्तिमत्त्वाच निश्चितच विकास होतो.

व्यक्तिमत्व विकासाचे १२ पैलू

1. [स्वतःला जाणून घ्या](#)
2. [तुमच्या वागण्या-बोलण्यात सकारात्मकता आणा](#)
3. [तुम्हाला स्वताचे मत असू द्या](#)
4. [नवीन लोकांना भेटा](#)
5. [वाचन करा, नवीन छंड जोपासा](#)
6. [तुम्ही चांगला श्रोता व्हा](#)
7. [तुम्ही जरा विनोदी राहा](#)
8. [इतरांचा आदर राखा](#)
9. [बॉडी लॅंग्वेजवर भर द्या](#)
10. [ड्रेसिंग सेन्स सुधारा](#)
11. [आत्मपरिक्षण करा](#)
12. [कॉन्फिडन्ट राहा](#)

स्पर्धेच्या युगात व्यक्तिमत्व विकासाला अनन्यसाधारण महत्त्व प्राप्त झाले आहे. त्यावरून सिलेक्शन होण्याची शक्यता वाढली आहे. शिवाय दैनंदिन व्यवहारांमध्ये स्वतःला इतरांच्या तुलनेत सरस ठेवण्यासाठी व्यक्तिमत्व विकासाची निकड जाणवू लागली आहे. एकिकडे याची एवढी गरज जाणवत असताना दुसरीकडे व्यक्तिमत्व विकास प्रशिक्षणाच्या नावाखाली लोकांची आर्थिक पिळवणूक सुरु आहे. पैसा घेऊनही व्यक्तिमत्त्वात बदल झाल्याचे दिसून येत नाहीये. अशा वेळी काय करावे, आणि काय करू नये अशा मानसिक तणावातून आजचा तरुण वर्ग जात आहे.

आम्ही आपल्यासाठी घेऊन आलोय, व्यक्तिमत्व विकासाचे 12 मुद्दे / टिपा. यामुळे निश्चितच तुमच्यात बदल घडून येतील. यांचा तुम्हाला निश्चितच फायदा होईल.