

उत्साही

निराशावादी

उव्वा

शांत

उत्साही

निराशा

शांत

उव्वा

निराशावादी

उत्साही

निरा

उव्वा

शांत

उत्साही

निराशावादी

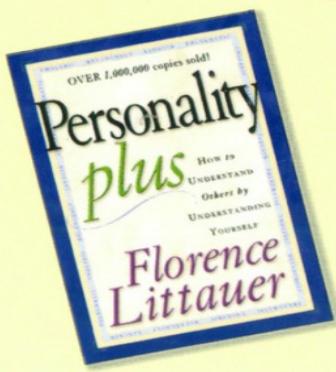
उव्वा

# पर्सनलिटी

## लक्षण

खुद को  
समझकर  
दूसरों को  
कैसे समझें

# प्रलोरेंस लिटर



Hindi Translation of the International Bestseller  
*Personality Plus*

पुस्तक

पुस्तक

प्रतिलिपि

प्रतिलिपि



# पर्सनैलिटी

## एक्स



# ਪੰਜਾਬ

## ਲਿਟਰੇਚਰ

ਪ੍ਰਕਾਸ਼ਨ  
ਲਿਟਰੇਚਰ

ਅਨੁਵਾਦਕ : ਡਾਂ. ਸੁਧੀਰ ਦੀਕ්ਖਿਤ, ਰਜਨੀ ਦੀਕਖਿਤ



ਮਾਂਜੂਲ ਪਬਲਿਸ਼ਿੰਗ ਹਾਊਸ

First published in India by



**Manjul Publishing House**

*Corporate and Editorial Office*

• 2<sup>nd</sup> Floor, Usha Preet Complex, 42 Malviya Nagar, Bhopal 462 003 - India

*Sales and Marketing Office*

• 7/32, Ground Floor, Ansari Road, Daryaganj, New Delhi 110 002 - India

Website: [www.manjulindia.com](http://www.manjulindia.com)

*Distribution Centres*

Ahmedabad, Bengaluru, Bhopal, Kolkata, Chennai, Hyderabad, Mumbai, New Delhi, Pune

Hindi translation of the international bestseller *Personality Plus* by Florence Littauer

This edition first published in 2007

Ninth impression 2016

Copyright C. 1983, 1992 by Florence Littauer Originally published in English under the title

*Personality Plus*

by Fleming H. Revell

a division of Baker Publishing Group,

Grand Rapids, Michigan, 49516, U.S.A

All rights reserved.

**ISBN 978-81-8322-065-1**

Translation by Dr. Sudhir Dixit, Rajni Dixit

All rights reserved. No part of this publication may be reproduced, stored in or introduced into a retrieval system, or transmitted, in any form, or by any means (electronic, mechanical, photocopying, recording or otherwise) without the prior written permission of the publisher. Any person who does any unauthorized act in relation to this publication may be liable to criminal prosecution and civil claims for damages.

## विषय-सूची

विशेष धन्यवाद

### खंड एक पर्सनैलिटी प्रोफ़ाइल अपनी जाँच करने का आसान तरीका

- 1 आप अनुठे हैं
- 2 आपकी पर्सनैलिटी प्रोफ़ाइल

### खंड दो भिन्न प्रकृतियों की शक्तियाँ हमारे व्यक्तिगत गुणों का सर्वेक्षण

- 3 आइए लोकप्रिय आशावादी व्यक्तियों के साथ मज़े करें
- 4 आइए पूर्ण निराशावादी व्यक्तियों के साथ सुनियोजित बनें
- 5 आइए अपनी भावनाओं को समझें
- 6 आइए सशक्त क्रोधी व्यक्ति के साथ आगे बढ़ें
- 7 आइए शांत संतोषी व्यक्तियों के साथ चैन से रहें

### खंड तीन व्यक्तित्व योजना व्यक्तिगत कमज़ोरियों को दूर करने का तरीका

प्रस्तावना : सकारात्मक वातों की अति नकारात्मक बन जाती है

- 8 आइए लोकप्रिय आशावादी व्यक्तियों को व्यवस्थित करें
- 9 आइए पूर्ण निराशावादी व्यक्ति को खुश रहना सिखाएँ
- 10 आइए सशक्त क्रोधी व्यक्तियों को थोड़ा शांत करें
- 11 आइए शांत संतोषी व्यक्तियों को प्रेरित करें

### खंड चार व्यक्तित्व के सिद्धांत लोगों के साथ बेहतर संबंधों की राह

- 12 हर व्यक्ति अनुठा सम्मिश्रण है
- 13 हम बंधन में नहीं रहना चाहते
- 14 विपरीत ध्रुव आकर्षित होते हैं
- 15 हम लोगों की भिन्नताओं को पहचान सकते हैं
- 16 दूसरों के साथ किस तरह व्यवहार करें

### खंड पाँच व्यक्तित्व शक्ति अपनी पूर्ण क्षमता तक पहुँचने के लिए शक्ति का स्रोत

- 17 पर्सनैलिटी प्लस की शक्ति से लोग सकारात्मक बनते हैं!

परिशिष्ट : पर्सनैलिटी टेस्ट के शब्दों की परिभाषाएँ

## विशेष धन्यवाद

पच्चीस साल पहले मेरी एक सहेली ने मुझे टिम लाहेर्ड की पुस्तक स्पिरिट कंट्रोल टेंपरामेंट देकर उसे पढ़ने की सलाह दी। इस पुस्तक में दी गई चार प्रकृतियों के बारे में पढ़कर मैं तत्काल मुग्ध हो गई। ऐसा लग ही नहीं रहा था कि प्रकृतियों का यह अद्भुत सिद्धांत ईसा मसीह से चार सौ साल पहले हिप्पोक्रेटीज़ ने दिया था। जब इसमें मुझे अपने और फ्रेड जैसे व्यक्ति का वर्णन मिला, तो मुझे महसूस हुआ कि लेखक यकीनन गोपनीय रूप से हमें जानता होगा। हालाँकि मैं कभी टिम लाहेर्ड से नहीं मिली थी, लेकिन मैं सचमुच उनके जैसे ज्ञानी व्यक्ति से मिलना चाहती थी। एक साल के भीतर मेरी यह इच्छा तब पूरी हुई, जब हम दोनों ने एक ही सेमिनार में भाषण दिए। टिम उतने ही प्रगतिशील और रोमांचक थे, जितनी कि मुझे उम्मीद थी। उन्होंने मुझे प्रकृतियों के अधिक अध्ययन के लिए प्रोत्साहित किया।

बरसों तक सिखाने और परामर्श देने के बाद मैंने पर्सनैलिटी प्लस प्रकृतियों का यह संग्रह इकट्ठा किया है और अब मैं यह पुस्तक टिम लाहेर्ड को ही समर्पित कर रही हूँ, जिन्होंने मुझे सबसे पहले प्रेरित किया। मैं उस बात से सहमत हूँ, जो उन्होंने मुझे एक पत्र में लिखी थी :

जब मैंने यह पुस्तक लिखी थी, उसके बाद अब मुझे और भी ज्यादा विश्वास हो गया है कि चार प्रकृतियों का सिद्धांत मानवीय व्यवहार का सर्वश्रेष्ठ स्पष्टीकरण है।

टिम लाहेर्ड, आपके प्रोत्साहन के लिए धन्यवाद।

फ्लोरेंस लिटार

---

खंड एक

## पर्सनैलिटी प्रोफ़ाइल

अपनी जाँच करने का आसान तरीका

---

---

## अध्याय 1

### आप अनूठे हैं

हम सभी बेहतर व्यक्तित्व चाहते हैं। हम सभी फँटेसी आइलैंड पर अपनी तस्वीर देखते हैं, जहाँ धंटी बजते ही हम आकर्षक, वाक्पटु, मनमोहक पोशाक वाले कुलीन व्यक्ति में बदल जाते हैं। हम लडखड़ाते, अटकते, फैलाते या भटकते नहीं हैं। इसके बजाय हम बातचीत करते, मन मोहते, आकर्षित और प्रेरित करते हैं। जब शो खत्म हो जाता है, तो हम अपने दिमाग़ की स्क्रीन बंद कर देते हैं और दोबारा पुराने ढरें पर जीने लगते हैं। अपनी खाली स्क्रीन को घूरते समय हम सोचते हैं कि हमारी ‘सितारा छवि’ क्यों खत्म हो गई; हमारी जगह नए सितारे क्यों आ गए, जो अपनी भूमिकाओं को आत्मविश्वास से निभाते हैं; असली जीवन में हम सामंजस्य क्यों नहीं बैठा पा रहे हैं?

हम पर्सनैलिटी कोर्सेस की तरफ भागते हैं, जो चौबीस धंटों में हमें वाक्पटु बनाने का वादा करते हैं। हम आत्म-मूल्यांकन अनुभवों की तरफ भागते हैं, जो हमें अधिकतम शक्ति से लैस करके छोटे-मोटे ईश्वर में बदलने का दावा करते हैं। हम संवेदनशीलता सत्रों की ओर भागते हैं, ताकि काल्पनिक भविष्य में अपनी राह खोज सकें। हम चमत्कारों की उम्मीद में जाते हैं, लेकिन निराश होकर घर लौटते हैं। हम रोमांचक व्यक्ति के साँचे में फिट नहीं बैठते हैं, हममें संभावना का विस्फोट नज़र नहीं आता है, हम उत्कृष्टता के मानदंड नहीं माने जाते हैं। हमारी अलग-अलग प्रेरणाएँ, योग्यताएँ और व्यक्तित्व होते हैं, इसलिए हमारे साथ एक सा व्यवहार नहीं किया जा सकता।

#### कोई भी दो व्यक्ति एक से नहीं होते

अगर हम सभी बक्से में रखे एक जैसे अंडे होते, तो कोई विशाल मुर्गी हमें सेकर रातोरात आकर्षक मुर्गों में बदल सकती थी, लेकिन हम सभी भिन्न हैं। हम सभी अपनी विशिष्ट शक्तियों और कमज़ोरियों के साथ पैदा हुए हैं तथा कोई जादुई फँर्मूला हम सभी के लिए चमत्कार नहीं कर सकता है। जब तक हम अपने अनूठेपन को नहीं पहचान लेते, तब तक हम यह बात नहीं समझ सकते कि लोग एक ही सेमिनार में एक ही वक्ता की बात सुनकर अलग-अलग सफलता कैसे हासिल कर लेते हैं।

पर्सनैलिटी प्लस हममें से हर एक को चार मूलभूत प्रकृतियों का अनन्त सम्मिश्रण मानती है और हमें प्रोत्साहित करती है कि हम सतह पर दिखने वाली चीज़ों को बदलने की कोशिश करने से पहले अपने वास्तविक स्वरूप को पहचान लें।

#### जो अंदर है, वह महत्वपूर्ण है

जब माइकलाएंजेलो डेविड की प्रतिमा तराशने वाले थे, तो उन्होंने संगमरमर चुनने में बहुत समय लगाया, क्योंकि वे जानते थे कि कच्चे माल की गुणवत्ता से ही प्रतिमा की सुंदरता तय होगी। उन्हें पता था कि वे पत्थर का आकार तो बदल सकते थे, लेकिन मूलभूत तत्व को नहीं बदल सकते थे।

उनकी बनाई हर कलाकृति अनूठी है, क्योंकि अगर वे चाहते, तो भी वे संगमरमर का हूबहू वैसा ही टुकड़ा नहीं खोज सकते थे। अगर वे उसी खदान से दूसरा पत्थर काटते, तो भी वह ठीक वैसा नहीं होता। मिलता-जुलता

होता, लेकिन ठीक वैसा नहीं होता।

## हममें से हर एक अनूठा है

हममें ऐसे गुण हैं, जो हमें अपने भाई-बहनों से अलग करते हैं। बरसों तक लोगों ने हमें छीला है, आकार दिया है, हथौड़े मारे हैं, छेनी चलाई है, रंदा मारा है। जब हम यह सोचने लगे कि अब हम प्रतिमा के रूप में बनकर तैयार हो चुके हैं, तभी किसी ने हमें फिर से आकार देना शुरू कर दिया। कभी-कभार एकाध दिन पार्क में हमें बड़ा मज़ा आया, जब हमारे पास से गुज़रने वाले हर व्यक्ति ने हमारी प्रशंसा की, लेकिन बाकी समय हमारा मखौल उड़ाया गया, विश्वेषण किया गया या हमें नज़रअंदाज़ किया गया।

हम सभी अपनी प्रकृति के लक्षणों के साथ पैदा हुए हैं। यह हमारा कञ्चा माल है, हमारी अनूठी चट्टान। हममें से कुछ ग्रेनाइट हैं, कुछ संगमरमर, कुछ एलबास्टर, कुछ सैंडस्टोन। हमारी चट्टान का प्रकार नहीं बदलता है, लेकिन हमारे आकार बदले जा सकते हैं। यही हमारे व्यक्तित्वों के बारे में सही है। हम अपने नैसर्गिक गुणों के साथ शुरू करते हैं। हमारे कुछ गुण सुंदर होते हैं, जिनमें सोने की किनारी होती है। कुछ दोष भी होते हैं, जहाँ दरार दिखती है। हमारी परिस्थितियाँ, आईक्यू, राष्ट्रीयता, अर्थशास्त्र, परिवेश और माता-पिता का प्रभाव हमारे व्यक्तित्वों को ढाल सकता है, लेकिन अंदर की चट्टान वही रहती है।

मेरी प्रकृति मेरा वास्तविक स्वरूप है। मेरा व्यक्तित्व वह पोशाक है, जो मैं अपने ऊपर पहनती हूँ। जब मैं सुबह शीशे में देखती हूँ, तो मुझे एक सादा चेहरा, सीधे बाल और मोटा शरीर दिखता है। यह मेरा असली स्वरूप है। लेकिन मैं एक घंटे के भीतर मेकअप से अपने चेहरे को रंगीन बना सकती हूँ। मैं अपने बाल फुलाने और धुँधराले बनाने के लिए लोहे के रिंग्स का प्रयोग कर सकती हूँ तथा अपने मोटापे को छिपाने के लिए सुंदर पोशाक पहन सकती हूँ। मैंने अपने वास्तविक स्वरूप को ढँक लिया है, लेकिन इसके नीचे जो है, उसे मैं स्थायी रूप से नहीं बदल पाई हूँ।

काश हम खुद को समझ सकें और :

जान सकें कि हम किस चीज़ से बने हैं

जान सकें कि हम सचमुच कौन हैं

जान सकें कि हम जिस तरह से प्रतिक्रिया करते हैं, क्यों करते हैं

जान सकें कि हमारी शक्तियाँ क्या हैं और उन्हें कैसे बढ़ाया जा सकता है

जान सकें कि हमारी कमज़ोरियाँ क्या हैं और उन्हें कैसे दूर किया जा सकता है

हम जान सकते हैं! पर्सनेलिटी प्लस हमें बताएगी कि हमें अपनी जाँच कैसे करनी है, अपनी शक्तियों को कैसे बढ़ाना है और अपनी कमज़ोरियों को कैसे ख़त्म करना है। जब हम जान जाते हैं कि हम कौन हैं और हमारा व्यवहार ऐसा क्यों है, तब हम अपने आंतरिक स्वरूप को समझ सकते हैं, अपने व्यक्तित्व को सुधार सकते हैं और दूसरों के साथ सामंजस्य स्थापित करना सीख सकते हैं। हम किसी दूसरे की नकल करने की कोशिश नहीं कर रहे हैं, ज्यादा चमकदार पोशाक या नई टाई पहनने की कोशिश नहीं कर रहे हैं या हम जिस तरह के पत्थर के बने हैं, उस पर अफसोस नहीं कर रहे हैं। हम तो जन्म से मिले कच्चे माल के साथ जितने अच्छे बन सकते हैं, बनने की कोशिश कर रहे हैं।

इन दिनों निर्माताओं ने क्लासिक मूर्तियों की नकल करने के तरीके खोज लिए हैं और किसी भी बड़े गिफ्ट स्टोर में आपको डेविड, वॉशिंगटन, लिंकन, रीगन और क्लियोपेट्रा की दर्जनों नकल मिल सकती हैं। नकल बहुत हो सकती हैं, लेकिन असली आप एक ही हैं।

## हम कहाँ शुरू करें?

आपमें से कितनों को माइकल एंजेलो कॉम्प्लेक्स है ? आपमें से कितने दूसरे लोगों को कच्चे माल की तरह देखते हैं,

जो आपके विशेषज्ञ हाथ से ढल सकते हैं? आपमें से कितने कम से कम एक व्यक्ति के बारे में सोच सकते हैं, जिसे आप सचमुच आकार दे सकते हैं, बशर्ते वह आपकी बुद्धिमत्ता के शब्द सुन भर ले? वह व्यक्ति आपकी बात सुनने के लिए कितना उत्सुक है?

अगर दूसरों को अपने मनचाहे साँचे में ढालना संभव होता, तो आज मेरे पति फ्रेड और मैं आदर्श होते, क्योंकि हम शुरुआत से ही एक-दूसरे को अपने साँचे में ढालने की ठान चुके थे। मैं जानती थी कि अगर वे थोड़े खुल जाएँ और मनोरंजक हो जाएँ, तो हमारा वैवाहिक जीवन बहुत अच्छा हो सकता है; लेकिन वे थे कि मुझे व्यवस्थित और ज़िम्मेदार बनाने पर तुले हुए थे। हनीमून के दौरान ही मैंने पाया कि फ्रेड और मैं तो अंगूर खाने के तरीके पर भी एकमत नहीं थे!

मुझे हमेशा अपने पास ठंडे, हरे अंगूरों का पूरा गुच्छा रखना अच्छा लगता है। मुझे जो भी अंगूर अच्छा दिखता है, मैं उसे तोड़कर खा लेती हूँ। जब तक मैंने फ्रेड से शादी नहीं की थी, तब तक मैं नहीं जानती थी कि “अंगूर खाने के नियम” भी होते हैं। मैं नहीं जानती थी कि जीवन के हर छोटे सुख का भी तथाकथित सही तरीका होता है। जब मैं बरमुडा के कैंब्रिज बीच पर हमारे कॉटेज के बाहर बैठकर समुद्र को निहारते हुए बड़े गुच्छे में से अंगूर तोड़ रही थी, तो मैंने फ्रेड के मुँह से पहली बार अंगूर खाने के नियम के बारे में सुना। उस समय मुझे यह एहसास नहीं था कि फ्रेड मेरे बेतरतीब अंगूर खाने का विश्वेषण कर रहे थे, जब तक उन्होंने यह नहीं पूछा, “क्या तुम्हें अंगूर पसंद हैं?”

“हाँ, बहुत ज़्यादा पसंद हैं!”

“तब तो शायद तुम यह जानना चाहोगी कि उन्हें सही तरीके से कैसे खाया जाता है?”

यह सुनकर मेरी रूमानी फंतासी टूट गई और मैंने एक ऐसा सवाल पूछा, जो बाद में मेरी दिनचर्या का हिस्सा बन गया : “मैंने क्या गलत किया ?”

“तुमने ग़लत कुछ नहीं किया; लेकिन तुम इसे सही तरीके से नहीं कर रही हो।” मुझे इन दोनों बातों में कोई अंतर नज़र नहीं आया, लेकिन मैंने बात को उन्हीं के तरीके से कह दिया।

“मैं क्या सही तरीके से नहीं कर रही हूँ?”

“सभी जानते हैं कि अंगूरों को सही तरीके से कैसे खाया जाता है। हम एक बार में एक गुच्छा काटते हैं, इस तरह।”

फ्रेड ने अपनी नाखून काटने वाली कैंची बाहर निकाली और अंगूर का एक छोटा गुच्छा काटकर मेरे सामने रख दिया।

जब वे मेरी तरफ गर्व से देखते हुए खड़े थे, तो मैंने पूछा, “क्या इससे उनका स्वाद बढ़ जाता है?”

“यह स्वाद की बात नहीं है। यह तो इसलिए है, ताकि बड़ा गुच्छा ज़्यादा समय तक आकर्षक लगे। जिस तरह से तुम अंगूर खाती हो - कुछ अंगूर यहाँ से तोड़े, कुछ वहाँ से तोड़े - उससे गुच्छा बहुत ख़राब दिखने लगता है। ज़रा देखो तो सही, तुमने इसका क्या हाल कर दिया है! देखो वे छोटी-छोटी ख़ाली डंडियाँ कितनी भद्दी दिख रही हैं। इनसे पूरा गुच्छा बुरा दिखने लगता है।” मैंने चारों तरफ नज़र डाली कि कहीं अंगूर के न्यायाधीश तो आस-पास नहीं छिपे हैं, जो मेरे अंगूर के गुच्छे को किसी प्रतियोगिता में ले जाने वाले हों, लेकिन जब मुझे कोई नहीं दिखा, तो मैंने कहा, “किसे परवाह है?”

मैंने तब तक यह नहीं सीखा था कि “किसे परवाह है ?” जैसा वाक्य फ्रेड से नहीं बोलना चाहिए, क्योंकि इससे उनका चेहरा लाल हो जाता था और वे हताशा से आह भरते हुए कहते थे, “मुझे परवाह है और यह पर्याप्त होना चाहिए।”

फ्रेड को छोटी-छोटी बातों की भी सच्ची परवाह है और उनके परिवार में मेरी उपस्थिति से पूरे गुच्छे की सुंदरता ख़राब हो रही थी। मेरी मदद करने के लिए फ्रेड ने मेहनत करके मुझे सुधारने का बीड़ा उठाया। उनकी बुद्धिमत्ता की सराहना करने के बजाय मैं उनकी रणनीति को विफल करने में जुट गई और चतुराई से उन्हें अपने

जैसा बनाने की कोशिश करने लगी। बरसों तक फ्रेड मेरी असफलताओं को दूर करने की कोशिश करते रहे - और मैं उनकी कमियों को दूर करने की कोशिश करती रही - लेकिन हममें से किसी में भी कोई सुधार नहीं हुआ।

जब हमने टिम लाहेई की स्पिरिट कंट्रोल टेंपरामेंट (टिनडेल हाउस) पढ़ी, तब जाकर हमारी आँखें खुलीं कि हम क्या कर रहे थे। हम दोनों ही सामने वाले को अपने साँचे में ढालने की कोशिश कर रहे थे। हमें यह एहसास ही नहीं था कि कोई हमसे भिन्न होकर भी सही हो सकता है। मैंने पाया कि मैं लोकप्रिय आशावादी प्रकृति की हूँ, जिसे आनंद और रोमांच पसंद है; फ्रेड पूर्ण निराशावादी प्रकृति के हैं, जो जीवन को गंभीर और क्रमबद्ध रखना चाहते हैं।

जब हमने प्रकृतियों का और अध्ययन किया, तो हमें पता चला कि हम दोनों ही कुछ हद तक सशक्त क्रोधी प्रकृति के थे, जो हमें सही होते हैं और हर चीज़ जानते हैं। कोई हैरानी नहीं कि हमारा तालमेल नहीं बैठ पाया! न सिर्फ हम अपने व्यक्तित्वों और जीवन की रुचियों में बिलकुल विपरीत थे, बल्कि हम दोनों ही खुद को सही मानते थे। क्या आप इस तरह के वैवाहिक जीवन की कल्पना कर सकते हैं?

यह पता चलना कितनी राहत की बात थी कि हमारे लिए अब भी उम्मीद बाकी थी। हम एक-दूसरे की प्रकृतियों को समझ गए और हमने एक-दूसरे के व्यक्तित्व को स्वीकार कर लिया। जब हमारा जीवन बदला, तो हम प्रकृतियों के बारे में सिखाने, शोध करने और लिखने लगे। पर्सनैलिटी प्लस पञ्चीस साल के सेमिनार में दिए गए भाषणों, व्यक्तित्व परामर्श और लोगों की प्रकृतियों के दिन-प्रतिदिन के अवलोकन का फल है। यह पुस्तक आपको आसान, रोचक शब्दावली में मनोविज्ञान का सबक सिखाएगी, ताकि हम :

1. अपनी शक्तियों और कमज़ोरियों की जाँच कर सकें और यह सीख सकें कि किस तरह अपने सकारात्मक गुणों को बढ़ाया जाए और नकारात्मक गुणों को ख़त्म किया जाए।
2. दूसरे लोगों को समझ सकें और यह एहसास कर सकें कि दूसरे हमसे भिन्न होने के कारण ही ग़लत नहीं हो जाते हैं।

अपने कच्चे माल का पता लगाने और अपनी मूलभूत प्रकृति को समझने के लिए हम व्यक्तित्व या प्रकृति समूहों की जाँच करेंगे, जिनके बारे में हिप्पोक्रेटीज़ ने 2400 साल पहले लिखा था। हम लोकप्रिय आशावादी प्रकृति के व्यक्तियों के साथ मज़े करेंगे, जो उत्साह से भरपूर होते हैं। हम पूर्ण निराशावादी प्रकृति के व्यक्तियों के साथ गंभीर हो जाएँगे, जो सभी कामों में पर्णता का प्रयास करते हैं। हम सशक्त क्रोधी प्रकृति के व्यक्तियों के साथ आवेश में आ जाएँगे, जिनमें जन्मजात नेतृत्व क्षमता होती है। और हम शांत संतोषी प्रकृति के व्यक्तियों के साथ शांति से बैठेंगे, जो जीवन के साथ सुखद सामंजस्य स्थापित कर चुके हैं। चाहे हम किसी भी तरह के हों, हम इनमें से हर प्रकृति से कुछ न कुछ सीख सकते हैं।

## अध्याय 2

### आपकी पर्सनैलिटी प्रोफ़ाइल

चार अलग-अलग प्रकार की प्रकृतियों के बारे में जानने से पहले कुछ मिनट का समय निकालकर हम अपनी खुद की पर्सनैलिटी प्रोफ़ाइल के बारे में पता लगा लें, जिसे फ्रेड ने तैयार किया है। जब आप निर्देशों के अनुसार चालीस सवालों के जवाब पूरे कर लें, तो अपने अंकों को स्कोर शीट पर भर लें और उन्हें जोड़ लें। अगर आप लोकप्रिय आशावादी हैं और कॉलमों को देखकर दुविधा में पड़ जाते हैं, तो किसी पूर्ण निराशावादी व्यक्ति को खोजें, जो जीवन को ऑंकड़ों की श्रृंखला के रूप में देखता है और उसकी मदद से अपनी शक्तियों तथा कमज़ोरियों का योग कर लें।

किसी में भी कोई प्रकृति शत-प्रतिशत नहीं होती है, लेकिन स्कोर से आपको अपनी मूलभूत शक्तियों और कमज़ोरियों की सटीक जानकारी मिल जाएगी। अगर सभी प्रकृतियों में आपके समान अंक आते हैं, तो शायद आप शांत संतोषी हैं, जो बहुउद्देशीय होता है।

आपकी पर्सनैलिटी प्रोफ़ाइल अनठी है, लेकिन अपनी प्रकृति की संरचना की जानकारी से आप खुद को समझ सकेंगे और दूसरों को भी उनके वास्तविक रूप में स्वीकार कर सकेंगे। जब आप अपने परिवार और मित्रों की खुद का विश्लेषण करने के लिए प्रोत्साहित करेंगे, तो आप संप्रेषण के नए रास्ते खोल देंगे, जो ज्ञानवर्धक और आनंददायक होंगे।

अपने प्रकृति परीक्षण का स्कोर देखने के बाद आपको अपने अंदरूनी गुणों के बारे में पता चल जाएगा - आपके वे जन्मजात गुण, जिनकी वजह से आप परिस्थितियों के प्रति अपनी सामान्य प्रतिक्रिया करते हैं। अपने वास्तविक स्वरूप की अधिक गहरी समझ के लिए अगले पाँच अध्याय पढ़ें और अपने बारे में बहुत सी नई बातें जानें।

जब सच्चाई का मसीहा आएगा, तो वह सैक सच्चाई की दिशा में आपका मार्गदर्शन करेगा।

जॉन 16:13

### आपकी पर्सनैलिटी प्रोफ़ाइल

**निर्देश** - नीचे हर लाइन में चार शब्द दिए गए हैं। आपको उनमें से हर लाइन में उस शब्द के पहले X लिखना है, जो आप पर सबसे ज्यादा बार लागू होता है। सभी चालीस लाइनों में ऐसा करें और यह सुनिश्चित करें कि हर लाइन में आपने किसी न किसी शब्द पर निशान लगा दिया है। अगर आपको यक़ीन नहीं है कि आप पर कौन सा शब्द “सबसे ज्यादा बार” लागू होता है, तो अपने जीवनसाथी या मित्र से पछलें और सौचें कि बचपन में आपका जवाब क्या होता। (इनमें से हर शब्द की पूरी परिभाषा के लिए पृष्ठ 242 देखें।)

शक्तियाँ

1	साहसी	अनुकूलनशील	जीवंत	विश्लेषणात्मक
2	लगनशील	विनोदशील	विश्वासोत्पादक	शांत
3	आज्ञाकारी	आत्म-त्यागी	मिलनसार	दृढ़-इच्छापूर्ण
4	ध्यान रखने वाला	निर्यंत्रित	प्रतिस्पर्धी	विश्वास जगाने वाला
5	स्फूर्तिदायक	आदरपूर्ण	संयंत	उपायकुशल
6	संतुष्ट	संवेदनशील	आत्म-निर्भर	प्रफुल्लित
7	योजनाकार	धैर्यवान	सकारात्मक	प्रवर्तक
8	असंदिग्ध	सहज	समय-सारिणी बनाने वाला	शर्मिला
9	क्रमबद्ध	भद्र	स्पष्टवादी	आशावादी
10	दोस्ताना	वफादार	मज्जाक्रिया	सशक्त
11	जोखिमपूर्ण	आनंदपूर्ण	कूटनीतिज्ञ	ब्योरेवार
12	खुशमिज्जाज	सुसंगत	सुसंस्कृत	आत्मविश्वासी
13	आदर्शवादी	स्वतंत्र	अनाक्रामक	प्रेरक
14	प्रदर्शनात्मक	निर्णायिक	शुष्क हास्यबोध	गहरा
15	मध्यस्थ	संगीतप्रेमी	प्रस्तावक	आसानी से घुलने-मिलने वाला
16	विचारशील	अटल	बातूनी	सहिष्णु
17	श्रोता	निष्ठावान	लीडर	सक्रिय
18	संतोषी	प्रमुख	चार्ट बनाने वाला	आकर्षक
19	पूर्णतावादी	सुखकर	उत्पादनकारी	लोकप्रिय
20	ऊर्जावान	निर्भीक	अच्छा व्यवहार करने वाला	संतुलित

कमज़ोरियाँ

21	भावशून्य	झेंपू	ढीठ	रोब जमाने वाला
22	अनुशासनहीन	सहानुभूतिहीन	उत्साहहीन	क्षमाहीन
23	अल्पभाषी	विद्वेषी	प्रतिरोधी	दोहरावपूर्ण
24	बतंगड़ बनाने वाला	भयभीत	भुलककड़	मुँहफट
25	अधीर	असुरक्षित	अनिर्णायिक	बीच में बोलता है
26	अलोकप्रिय	रुचिहीन	तरंगी	स्नेहरहित
27	ज़िद्दी	बेतरतीब	खुश करना मुश्किल	झिझकने वाला
28	मध्यमार्गी	निराशावादी	गर्वला	स्वतंत्रता देने वाला
29	आसानी से क्रोधित	लक्ष्यहीन	विवादपूर्ण	विमुख
30	नादान	नकारात्मक नज़रिया	दुस्साहसी	लापरवाह
31	चिंतित	असामाजिक	काम का दीवाना	श्रेय चाहता है
32	अति संवेदनशील	अकुशल	कायर	वाचाल
33	संदेहपूर्ण	अव्यवस्थित	दबंग	उदास
34	असंगत	अंतर्मुखी	असहिष्णु	उदासीन
35	अस्तव्यस्त	मूडी	बड़बड़ाने वाला	चालबाज़
36	धीमा	ज़िद्दी	शान झाड़ने वाला	संदेहवादी
37	एकाकी	श्रेष्ठता जताने वाला	आलसी	ज़ोर से बोलने वाला
38	ढीला	शंकालु	तुनकमिज़ाज	बेध्यान
39	प्रतिशोधपूर्ण	बेचैन	अनिच्छुक	जल्दबाज़
40	समझौतावादी	आलोचनात्मक	चालाक	परिवर्तनीय

## पर्सनैलिटी स्कोरिंग शीट

अब अपने सभी X को पर्सनैलिटी स्कोरिंग शीट पर उसी शब्द के सामने रख दें। उदाहरण के लिए अगर आपने प्रोफ़ाइल में जीवंत शब्द पर X लिखा हो, तो स्कोरिंग शीट पर भी उसके पहले X लिख दें। (टिप्पणी : प्रोफ़ाइल और स्कोरिंग शीट में लाइनों के शब्द तो वही हैं, लेकिन शब्दों का क्रम बदल गया है।)

शक्तियाँ

लोकप्रिय आशावादी	सशक्त क्रोधी	पूर्णनिराशावादी	शांत संतोषी
1 __ जीवंत	__ साहसी	__ विश्लेषणात्मक	__ अनुकूलनशील
2 __ विनोदशील	__ विश्वासोत्पादक	__ लगनशील	__ शांत
3 __ मिलनसार	__ दृढ़-इच्छापूर्ण	__ आत्म-त्यागी	__ आज्ञाकारी
4 __ विश्वास जगाने वाला	__ प्रतिस्पर्धी	__ ध्यान रखने वाला	__ नियंत्रित
5 __ स्फूर्तिदायक	__ उपायकुशल	__ आदरपूर्ण	__ संयत
6 __ प्रफुल्लित	__ आत्म-निर्भर	__ संवेदनशील	__ संतुष्ट
7 __ प्रवर्तक	__ सकारात्मक	__ योजनाकार	__ धैर्यवान
8 __ सहज	__ असंदिग्ध	__ समय-सारणी बनाने वाला	__ शर्मिला
9 __ आशावादी	__ स्पष्टवादी	__ क्रमबद्ध	__ भद्र
10 __ मज़ाक्रिया	__ सशक्त	__ वफादार	__ दोस्ताना
11 __ आनंदपूर्ण	__ जोखिमपूर्ण	__ ब्योरेवार	__ कूटनीतिज्ञ
12 __ खुशमिजाज	__ आत्मविश्वासी	__ सुसंस्कृत	__ सुसंगत
13 __ प्रेरक	__ स्वतंत्र	__ आदर्शवादी	__ अनाक्रामक
14 __ प्रदर्शनात्मक	__ निर्णायिक	__ गहरा	__ शुष्क हास्यबोध
15 __ आसानी से घुलने-मिलने वाला	__ प्रस्तावक	__ संगीतप्रेमी	__ मध्यस्थ
16 __ बातूनी	__ अटल	__ विचारशील	__ सहिष्णु
17 __ सक्रिय	__ लीडर	__ निष्ठावान	__ श्रोता
18 __ आकर्षक	__ प्रमुख	__ चार्ट बनाने वाला	__ संतोषी
19 __ लोकप्रिय	__ उत्पादनकारी	__ पूर्णतावादी	__ सुखकर
20 __ ऊर्जावान	__ निर्भीक	__ अच्छा व्यवहार करने वाला	__ संतुलित

योग शक्तियाँ

---



---



---



---

कमज़ोरियाँ

लोकप्रिय आशावादी	सशक्त क्रोधी	पूर्ण निराशावादी	शांत संतोषी
21 _ ढीठ	_ रोब जमाने वाला	_ झेंपू	_ भावशून्य
22 _ अनुशासनहीन	_ सहानुभूतिहीन	_ क्षमाहीन	_ उत्साहहीन
23 _ दोहरावपूर्ण	_ प्रतिरोधी	_ विद्वेषी	_ अल्पभाषी
24 _ भुलक्कड़	_ मुँहफट	_ बतंगड़ बनाने वाला	_ भयभीत
25 _ बीच में बोलता है	_ अधीर	_ असुरक्षित	_ अनिर्णायिक
26 _ तरंगी	_ स्नेहरहित	_ अलोकप्रिय	_ रुचिहीन
27 _ बेतरतीब	_ ज़िद्दी	_ खुश करना मुश्किल	_ झिझकने वाला
28 _ स्वतंत्रता देने वाला	_ गर्वला	_ निराशावादी	_ मध्यमार्गी
29 _ आसानी से क्रोधित	_ विवादपूर्ण	_ विमुख	_ लक्ष्यहीन
30 _ नादान	_ दुस्साहसी	_ नकारात्मक नज़रिया	_ लापरवाह
31 _ श्रेय चाहता है	_ काम का दीवाना	_ असामाजिक	_ चिंतित
32 _ वाचाल	_ अकुशल	_ अति संवेदनशील	_ कायर
33 _ अव्यवस्थित	_ दबंग	_ उदास	_ संदेहपूर्ण
34 _ असंगत	_ असहिष्णु	_ अंतर्मुखी	_ उदासीन
35 _ अस्तव्यस्त	_ चालबाज़	_ मूडी	_ बड़बड़ाने वाला
36 _ शान झाड़ने वाला	_ ज़िद्दी	_ संदेहवादी	_ धीमा
37 _ ज़ोर से बोलने वाला	_ श्रेष्ठता जताने वाला	_ एकाकी	_ आलसी
38 _ बेध्यान	_ तुनकमिज़ाज	_ शंकालु	_ ढीला
39 _ बेचैन	_ जल्दबाज़	_ प्रतिशोधपूर्ण	_ अनिच्छुक
40 _ परिवर्तनीय	_ चालाक	_ आलोचनात्मक	_ समझौतावादी

योग – कमज़ोरियाँ कुल योग

---



---



---



---

## कुल योग

---

इस टेस्ट की व्याख्या करना बहुत आसान है। जब आप अपने जवाबों को स्कोरिंग शीट पर उतार लें, तो फिर चारों कॉलमों के सभी जवाबों का अलग-अलग योग कर लें। शक्तियों और कमज़ोरियों वाले दोनों खंडों का योग जोड़ने के बाद आप जान जाएँगे कि आपकी प्रमुख प्रकृति कौन सी है। आप यह भी जान जाएँगे कि आपमें किन प्रकृतियों का सामंजस्य अधिक प्रबल है। उदाहरण के लिए, अगर आपका स्कोर सशक्त क्रोधी प्रकृति की शक्तियों और कमज़ोरियों में 15-15 आता है, तो संदेह की ज्यादा गुंजाइश नहीं है। आप मूलतः सशक्त क्रोधी प्रकृति के व्यक्ति हैं। लेकिन अगर आपका स्कोर लोकप्रिय आशावादी प्रकृति में 8 है, पूर्ण निराशावादी प्रकृति में 6 है, और बाकी दोनों प्रकृतियों में 2-2 है, तो आप लोकप्रिय आशावादी प्रकृति के हैं, जिसमें पूर्ण निराशावादी प्रकृति भी प्रबल है। ज़ाहिर है, इससे आपको अपनी सबसे कम प्रबल प्रकृति की जानकारी भी मिल जाती है।

इस पूस्तक को आगे पढ़ने पर आप सीखेंगे कि अपनी शक्तियों से लाभ कैसे उठाना है, अपनी प्रबल प्रकृति की कमज़ोरियों की भरपाई कैसे करनी है और बाकी प्रकृतियों की शक्तियों तथा कमज़ोरियों को कैसे समझना है।

पर्सनैलिटी प्रोफ़ाइल फ्लोरेंस लिटार की पुस्तक आफ्टर एवरी वेडिंग कम्स अ मैरिज से ली गई है। कॉपीराइट ©, 1981, हार्वेस्ट हाउस पब्लिशर्स।

---

खंड दो

भिन्न प्रकृतियों की शक्तियाँ

हमारे व्यक्तिगत गुणों का सर्वेक्षण

---

---

अब आपको अपने टेस्ट का स्कोर पता चल चुका है। अब आप जान चुके हैं कि आपकी प्रकृति या प्रकृतियों का सामंजस्य कैसा है। अब हम हर प्रकृति की शक्तियाँ संक्षेप में जान लेते हैं। मैं शर्त लगाती हूँ कि आपको यह पता भी नहीं होगा कि आपमें ये अच्छे गुण हैं! अपनी प्रकृतियों की खूबियों को जानने के बाद उनसे लाभ उठाएँ।

## लोकप्रिय आशावादी प्रकृति

बहिर्मुखी • वक्ता • आशावादी

### शक्तियाँ लोकप्रिय आशावादी व्यक्ति के गुण

लोकप्रिय आशावादी व्यक्ति के गुण

आकर्षक व्यक्तित्व

बातूनी, कहानी सुनाने वाला

अच्छा हास्यबोध

रंगों की अच्छी याददाश्त

श्रोता को शारीरिक रूप से पकड़ने वाला

भावुक और प्रदर्शनकारी

उत्साही और अभिव्यक्ति में निपुण

खुशमिज़ाज और जोशीला

जिज्ञासु

मंच पर श्रेष्ठ

भोला और मासूम

वर्तमान में जीने वाला

पल-पाल व्यवहार बदलने वाला

दिल से सञ्चा

हमेशा बच्चा बना रहने वाला

अभिभावक के रूप में लोकप्रिय आशावादी व्यक्ति

घर को मज़ेदार बनाता है

बच्चों के मित्र उसे पसंद करते हैं

बुरी घटना को हँसी-मज़ाक में बदल देता है

सक्स मास्टर होता है

काम के क्षेत्र में लोकप्रिय आशावादी व्यक्ति

कामों के लिए स्वेच्छा से हाँ कर देता है

नई गतिविधियों के बारे में सोचता है

ऊपर से बहुत बढ़िया दिखता है

रचनात्मक और रंगीन

ऊर्जा और उत्साह होता है

ज़ोरदार शुरुआत करता है

दूसरों को शामिल होने के प्रेरित

करता है

अपने आकर्षण से दूसरों से काम

करवाता है

मित्र के रूप में लोकप्रिय आशावादी व्यक्ति

आसानी से मित्र बनाता है

लोगों से प्रेम करता है  
 प्रशंसा को पसंद करता है  
 रोमांचक दिखता है  
 दूसरे इससे ईज्या करते हैं  
 मनमुटाव नहीं रखता है  
 जल्दी माफ़ी माँग लेता है  
 नीरस पलों को रोकता है  
 अनायास होने वाली गतिविधियों को  
 पसंद करता है

## पूर्ण निराशावादी प्रकृति

अंतर्मुखी • चिंतक • निराशावादी

### शक्तियाँ

पूर्ण निराशावादी व्यक्ति के गुण  
 गहरा और विचारशील  
 विश्वेषणकारी  
 गंभीर और उद्देश्यपूर्ण  
 जीनियस बनने की संभावना  
 गुणी और रचनात्मक  
 कलात्मक या संगीतमयी  
 दार्शनिक और काव्यात्मक  
 सौदर्य का प्रशंसक  
 दूसरों के प्रति संवेदनशील  
 त्यागपूर्ण  
 अंतरात्मा को निर्देश मानने वाला  
 आदर्शवादी

अभिभावक के प्राप में पूर्ण निष्ठाशावादी व्यक्ति  
 ऊँचे मानदंड स्थापित करता है  
 हर चीज़ सही तरीके से करना चाहता है  
 घर को सुव्यवस्थित रखता है  
 बच्चों के फैले सामान उठाता रहता है  
 दूसरों के लिए अपनी इच्छा का बलिदान करता है  
 अध्ययन और सदूगुणों को प्रोत्साहित करता है

काम के क्षेत्र में पूर्ण निराशावादी व्यक्ति  
 दिनचर्या का पसंद  
 पूर्णतावादी, ऊँचे मानदंड  
 विवरण को प्रति जागरूक  
 लगनशील और पूर्ण  
 क्रमबद्ध और सुव्यवस्थित  
 साफ़-सुथरा  
 मितव्यी  
 समस्याओं को देखने वाला

रचनात्मक समाधान खोजता है  
शुरू किए काम को पूरा करने की ज़रूरत  
महसूस करता है  
चार्ट, ग्राफ़, आँकड़ों और सूचियों को पसंद  
करता है

मित्र के रूप में पूर्ण निष्ठाशावादी व्यक्ति  
सावधानी से मित्र बनाता है  
पृष्ठभूमि में रहकर संतुष्ट रहता है  
ध्यान आकर्षित करने से कतराता है  
निष्ठावान और वफादार  
शिकायतें सुनता है  
दूसरों की समस्याएँ सुलझा सकता है  
दूसरों के प्रति गहरी चिंता रखता है  
करुणा से आँसू भर आते हैं  
आदर्श जीवनसाथी खोजता है

# सशक्त क्रोधी प्रकृति

## बहिर्मुखी • कर्मशील • आशावादी शक्तियाँ

सशक्त क्रोधी व्यक्ति के गुण  
पैदाइशी नेतृत्वकर्ता  
प्रगतिशील और सक्रिय  
परिवर्तन की आवश्यकता महसूस करता है  
गलतियों को ठीक किए बिना नहीं रह सकता  
दृढ़ इच्छाशक्ति और निर्णय लेने वाला  
भावहीन  
आसानी से हताश नहीं होता  
आत्मनिर्भर और उपायकुशल  
आत्मविश्वास झलकता है  
कोई भी चीज़ सँभाल सकता है

अभिभावक के रूप में सशक्त क्रोधी व्यक्ति  
प्रबल नेतृत्व क्षमता प्रकट करता है  
लक्ष्य बनाता है  
परिवार को कर्म के लिए प्रेरित करता है  
सही जवाब जानता है  
घर को सुव्यवस्थित करता है  
काम के क्षेत्र में प्रशक्त क्रोधी व्यक्ति  
लक्ष्य केंद्रित  
पूरी तस्वीर देखता है  
अच्छी तरह योजना बनाता है  
व्यावहारिक समाधान चाहता है  
कर्म की ओर तेज़ी से प्रवृत्त होता है  
काम सौंपता है  
उत्पादन पर ज़ोर देता है  
लक्ष्य बनाता है  
गतिविधियों को प्रेरित करता है  
विरोध होने पर और अधिक प्रेरित होता है  
मित्र के रूप में सशक्त क्रोधी व्यक्ति  
मित्रों की बहुत कम ज़रूरत होती है  
सामूहिक गतिविधि के लिए कार्य करता है  
आम तौर पर सही होता है  
आपातकालीन स्थितियों में श्रेष्ठ होता है

# शांत संतोषी प्रकृति

अंतर्मुखी • दर्शक • निराशावादी  
शक्तियाँ

शांत संतोषी व्यक्ति के गुण  
दबा हुआ व्यक्तित्व  
आरामपसंद और आरामदेह  
शांत, संयमी और संयत  
धैर्यवान, संतुलित  
एक सा जीवन  
शांत लेकिन हाज़िरजवाब  
सहानुभूतिपूर्ण और दयालु  
भावनाएँ छिपाता है  
जीवन से सुखद समझौता कर लेता है  
बहुउद्देश्यीय व्यक्ति

अभिभावक के रूप में शांत संतोषी व्यक्ति  
अच्छा अभिभावक बनता है  
बच्चों के लिए समय निकालता है  
जल्दी में नहीं रहता है  
अच्छे के साथ बुरे को भी झेल सकता है  
आसानी से विचलित नहीं होता है

काम के क्षेत्र में शांत संतोषी व्यक्ति  
योग्य और स्थिरचित्त  
शांत और खुशमिज़ाज  
प्रशासनिक क्षमता होती है  
मध्यस्थता करके समस्याएँ सुलझाता है  
संघर्ष से बचता है  
दबाव में श्रेष्ठ प्रदर्शन करता है  
आसान रास्ता खोजता है

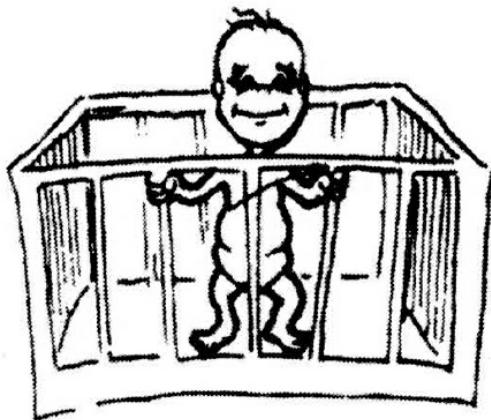
मित्र के छाप में शांत संतोषी व्यक्ति  
साथ चलने में आसान  
खुशनुमा और आनंद देने  
किसी को चोट नहीं पहुँचाता  
अच्छा श्रोता  
शुष्क हास्यबोध  
इसे लोगों को देखना अच्छा लगता है  
इसके कई दोस्त होते हैं  
करुणा और परवाह होती है

पर्सनैलिटी के कार्य-संबंधी गुणों के बारे में अधिक जानकारी के लिए फ्लोरेंस और मेरिटा लिटार की पुस्तक

ਪਸਨੈਲਿਟੀ ਪਜ਼ਲ ਪਛੋਂ (ਰੇਵੇਲ, 1992)।

### अध्याय 3

आइए लोकप्रिय आशावादी व्यक्तियों के साथ मज़े करें



इस दुनिया को लोकप्रिय आशावादी व्यक्तियों (popular sanguines) की कितनी ज्यादा ज़रूरत है।

मुश्किल समय में खुशी का संचार।  
बुढ़ापे में भी मासूमियत की झलक।  
काम के बोझ को कम करने वाला वाकचातुर्य।  
दिल के भारीपन की हल्का करने वाला हास्यबोध।  
काले बादलों को दूर करने वाली आशा की किरण।  
बार-बार शुरू करने का उत्साह और ऊर्जा।  
नीरस दिन में रंग भरने वाली रचनात्मकता और आकर्षण।  
जटिल परिस्थितियों में भी बच्चे जैसी सादगी।

आशावादी व्यक्ति लोकप्रिय होते हैं। वे चाँद-सितारों की दुनिया में रहते हैं और उस दुनिया को अपने घर के आँगन में उतार लाते हैं। लोकप्रिय आशावादी व्यक्ति जीवन की परी कथा मानते हैं और वे परी कथाओं की तरह हमेशा खुश रहना चाहते हैं।

लोकप्रिय आशावादी व्यक्ति आम तौर पर भावुक और मुख्यर होते हैं। वे काम को मज़ेदार बना लेते हैं और उन्हें लोगों के साथ रहना बहुत अच्छा लगता है। ऐसे व्यक्ति हर काम में रोमांच खोज लेते हैं और हर घटना का बेहद रंगीन वर्णन सुनाते हैं। ये बहिर्मुखी और आशावादी होते हैं।

मेरा बेटा फ्रेडी पूर्ण निराशावादी व्यक्ति का आदर्श उदाहरण है। एक दिन जब मैं उसके साथ कार से जा रही थी, तो रास्ते में गुलबहार के सफेद चमकते फूल दिखे। उन्हें देखकर मैं बोली, “इन सुंदर फूलों को तो देखो!” जब फ्रेडी मुड़ा, तो उसकी निगाहें कॉटिदार झाड़ी पर पड़ीं और उसने आह भरते हुए कहा, “हाँ, पर उस कॉटिदार झाड़ी को तो देखो!” उसने पल भर तक सोचकर मुझसे पूछा, “ऐसा क्यों है कि आप हमेशा फूल देखती हैं और मुझे हमेशा कॉटिदार झाड़ियाँ दिखती हैं?” फूलों को देखना लोकप्रिय आशावादी व्यक्तियों की फ़िक्रतरत में होता है। वे हमेशा सर्वश्रेष्ठ की आशा करते हैं।

## लोकप्रिय आशावादी बच्चे

चैकि हम सभी व्यवहार के विशिष्ट गुणों के साथ जन्म लेते हैं, इसलिए हमारी प्रकृति बचपन में ही दिख जाती है। लोकप्रिय आशावादी बच्चे आनंद और खेल की तलाश में रहते हैं तथा वे बचपन से ही जिज्ञासु और खुशमिज्ञाज होते हैं। ऐसे बच्चों के हाथ जो भी चीज़ लगती है, वे उसी से खेलने लगते हैं, हँसते-खिलखिलाते रहते हैं और उन्हें लोगों के साथ रहना बहुत अच्छा लगता है।

हमारी बेटी मेरिटा लोकप्रिय आशावादी है और बचपन से ही उसका हास्यबोध बहुत आनंददायक है। उसकी बड़ी-बड़ी आँखें जिस पल खुली थीं, उसी पल उनमें चमक साफ़ दिख रही थी। कुछ समय पहले जब हम उसके बचपन और स्कूल की तस्वीरें साल-दर-साल जमा रहे थे, तो हम सभी को तस्वीरों में उसका शरारती भाव दिखा, जिसकी वजह से वह अक्सर मुश्किल में फ़ैस जाती थी, लेकिन उसका साथ मज़ेदार लगता था। मेरिटा हमेशा बोलती रहती थी और उसमें रचनात्मक प्रतिभा कूट-कूट कर भरी हुई थी। उसे जो चीज़ मिलती थी, वह उसमें रंग भर देती थी, जिसमें दीवारें भी शामिल थीं। जब हम कनेक्टिकट से दूसरी जगह रहने जाने लगे, तो मैं बेसमेंट की दीवार की भी साथ ले जाना चाहती थी, क्योंकि उस पर छोटे-छोटे हाथ के नीले छापे बने हुए थे, जो मेरिटा ने पोस्टर पेंट की बोतल फ़र्श पर गिराने के बाद बनाए थे। आज मेरिटा मीडिया पब्लिसिटी के क्षेत्र में होने के साथ ही लेखिका और वाक्पटु वक्ता भी है।

## प्रभावी व्यक्तित्व

हो सकता है कि लोकप्रिय आशावादी व्यक्तियों में अन्य प्रकृतियों के लोगों की तुलना में ज्यादा प्रतिभा या अवसर न हों, लेकिन वे किसी भी स्थिति का हमेशा सबसे ज्यादा आनंद लेते हैं। उनके उत्साही व्यक्तित्व और नैसर्गिक आकर्षण से लोग उनकी तरफ़ खिंचे चले आते हैं। लोकप्रिय आशावादी बच्चों के बहुत से प्रशंसक बन जाते हैं, जो उनके आगे-पीछे घूमते रहते हैं, क्योंकि वे ऐसी जगह रहना चाहते हैं, जहाँ दिलचस्प घटनाएँ हो रही हों। हमारी बेटी मेरिटा बचपन में हर दम कोई न कोई रोमांचक काम करती रहती थी। जब बाकी बच्चे अपनी खिलौना कारों से खेलते थे, तब उसने हमारी पहाड़ी के किनारे पर पूरा शहर बना डाला था। उसके निर्देशन में उसने और उसके मित्रों ने सड़कें और पार्किंग स्थान तक बना डाले थे। उसकी पहली इमारत एक बैंक थी, जिसमें मोनोपॉली गेम का नकली पैसा रखा हुआ था। इस रोमांचक खेल में शामिल होने के लिए हर बच्चे को बैंक के शेयर खरीदने पड़ते थे, जिसके लिए उसे एक असली डॉलर चुकाना पड़ता था। डॉलर के बदले उस बच्चे को नकली रुपए मिलते थे। इन डॉलर्स से मेरिटा ने प्लास्टिक की इंटे और सामान खरीद लिए, जिन्हें वह घर बना रहे दूसरे लोगों को बेचने लगी। शहर में स्थिति (location) के अनुसार हर प्लॉट की क़ीमत अलग-अलग होती थी और सबसे ज्यादा पैसे वालों को सबसे अच्छी जगह मिलती थी।

बच्चे दिन भर पहाड़ी पर चढ़ते-उतरते रहते थे। इसमें असली डॉलर भी शामिल हैं, यह मुझे तब तक पता नहीं चला, जब तक कि पाँच साल के फ्रेडी ने मुझे जंगली फूलों का एक गुच्छा बेचने की कोशिश नहीं की, ताकि उसे “खरीदने” के लिए पर्याप्त पैसे मिल जाएँ। हमारे घर के आस-पास कई पहाड़ियाँ थीं, जहाँ हर बच्चा मुफ्त में अपना खुद का शहर बना सकता था, लेकिन मेरिटा ने यह घोषणा की थी कि उसकी पहाड़ी “सबसे अच्छी जायदाद” थी और सिर्फ़ वही रहने काबिल थी।

बड़े होने के बाद भी लोकप्रिय आशावादी बच्चे भीड़ को लुभाते रहते हैं। वे अपने गैंग के लीडर बन जाते हैं, स्कूल के नाटकों में मुख्य भूमिकाएँ निभाते हैं और उनके बारे में अक्सर कहा जाता है कि जीवन में उनकी सफलता की संभावना सबसे ज्यादा है। ऑफ़िस के काम में भी वे ध्यान आकर्षित करते हैं, पार्टियाँ देते हैं और क्रिसमस की

सजावट का काम करते हैं। जहाँ भी जीवन नीरस होता है, वहाँ वे रोमांच भर देते हैं।

माँ के रूप में लोकप्रिय आशावादी महिला घर को सुखद बना देती है। वह पाइड पाइपर की तरह बच्चों को चुंबक जैसा आकर्षित करती है। चैंकि लोकप्रिय आशावादी व्यक्ति भीड़ के आकार के अनुपात में चमकते हैं, इसलिए उनकी प्रतिभा एक श्रोता के बजाय समूह के सामने ज्यादा प्रखर होती है। उनका सर्वश्रेष्ठ रूप भीड़ के सामने ही प्रकट होता है। इसीलिए लोकप्रिय आशावादी माताएँ अपने छोटे बच्चे को अकेले कहानी सुनाने के बजाय बच्चों से भरे कमरे में नाटकीय रूप से कहानी सुनाना ज्यादा पसंद करती हैं।

मैरी एलिस नामक युवती ने मेरे एक सेमिनार के बाद मुझे बताया कि वह अपने इलाके में - दरअसल पूरे शहर में - काफी लोकप्रिय हो गई, जब उसे पता चला कि बावन डॉलर में वह चार सौ गुब्बारे और हीलियम का टैंक खरीद सकती है। उसके बेटे की बर्थडे पार्टी थी और हर मेहमान बच्चे ने बारी-बारी से गुब्बारे भरकर उड़ाए। जब चार सौ गुब्बारे हवा में उड़े, तो उसकी पार्टी के चर्च शहर भर में होने लगे।

बहरहाल, लोकप्रिय आशावादी व्यक्तियों की रोमांचक गतिविधियाँ कई बार सीमाएँ लाँघ जाती हैं। एक रचनात्मक माँ ने मुझे बताया कि वे आस-पड़ोस के बच्चों में काफ़ी लोकप्रिय हैं, क्योंकि वे अपने घर में हमेशा कुछ न कुछ खास करती रहती हैं। एक दिन उन्होंने अपने यहाँ आने वाले बच्चों को बताया कि पीछे के आँगन में बहुत सारे हाथी आ गए हैं, इसलिए सबको छिप जाना चाहिए। तभी दरवाजे की घंटी बजी और वह माँ रंगती हुई दरवाजे तक गई। बाहर एक छोटी लड़की खड़ी थी, जिसने पूछा कि वे ऐसे क्यों चल रही हैं। उन्होंने जब दिया, “घर के पिछवाड़े हाथी भरे हुए हैं और मैं यह नहीं चाहती कि वे मझे देख लें। अच्छा रहेगा कि तुम भी नीचे झुक जाओ।” सभी बच्चे शांति से दुबके रहे। बीच-बीच में माँ बार-बार खिड़की के पास जाकर हाथियाँ की जाँच करती रही। आखिर पाँच बजे उन्होंने घोषणा की, “हाथी चले गए हैं, इसलिए अब तुम सुरक्षित घर जा सकते हो।”

बाद में उन्हें पता चला कि एक छोटी बच्ची ने घर जाकर अपनी माँ को बताया, “माँ, आज मिसेज़ स्मिथ के घर के पिछवाड़े हाथी आ गए थे, इसलिए उन्हें दिन भर घर में छिप-छिपकर चलना पड़ा।” उस माँ को लगा कि उसकी बेटी झूठ बोल रही है, इसलिए उन्होंने उसे सज़ा दे दी।

लोकप्रिय आशावादी व्यक्तियों, इस बारे में सावधान रहें कि आपका आनंद और मस्ती सीमा न लाँघ जाए।

## बातूनी, कहानी सुनाने वाले

लोकप्रिय आशावादी व्यक्ति की पहचानने का सबसे स्पष्ट तरीका यह है कि आप किसी समूह में उस व्यक्ति की तलाश करें, जो सबसे ज़ोर से बोल रहा हो और लगातार बोल रहा हो। दूसरी प्रकृति के लोग बातें करते हैं; आशावादी व्यक्ति लगातार कहानी सुनाते हैं।

जब हम न्यू हैवन, कनेक्टिकट में रहते थे, तब उस शहर में एक सात मंज़िला पार्किंग गैरेज बना। एक बार क्रिसमस से एक दिन पहले मैंने उस सीमेंट के ढाँचे में अपनी कार खड़ी की, जो किसी खुली जेल की तरह दिख रहा था। इसके बाद मैं इत्मीनान से शॉपिंग करने चली गई। लोकप्रिय आशावादी व्यक्ति परिस्थितिवादी होते हैं, इसलिए उनकी याददाश्त कमज़ोर होती है और उन्हें इधर-उधर रखी चीज़ों जैसे कारों को ढूँढ़ने में मुश्किल आती है। ऐसा ही मेरे साथ हुआ। जब मैं शॉपिंग करने के बाद उस पार्किंग के किले के पास पहुँची, तो मुझे ज़रा भी याद नहीं था कि मैंने कार कहाँ पार्क की है।

लोकप्रिय आशावादी महिला के साथ एक अच्छी बात यह है कि उसके चेहरे पर असहायता का ऐसा भाव होता है, जिससे आम तौर पर लोगों का ध्यान आकर्षित हो जाता है। लोकप्रिय आशावादी महिलाओं की तरह मैं वहाँ खड़े-खड़े सात मंज़िलों की तरफ धूरने लगी और यह सोचने लगी कि कार खोजने का काम कहाँ से शुरू करूँ। एक आकर्षक युवक पास से गुज़र रहा था। जब उसने मुझे बहुत सारे सामान के साथ परेशानहाल देखा, तो उसने पूछा, “क्या आप किसी परेशानी में हैं?”

“मुझे पता नहीं है कि इस सात मंज़िला गैरेज में मेरी कार कहाँ खड़ी है।”

“आपकी कार कैसी है?”

“यह भी एक समस्या है। मुझे नहीं मालूम।”

उसने हैरानी से पूछा, “आपको यह भी नहीं मालूम कि आपकी कार कैसी है ?”

“देखिए हमारे पास दो कारें हैं और मुझे याद नहीं है कि आज मैं कौन सी कार लाई हूँ।”

एक मिनट तक सोचने के बाद वह बोला, “मुझे अपनी चाबियाँ दिखाएँ।

शायद उससे कुछ अंदाज़ा लग जाए।”

यह आग्रह आसान लगता था, लेकिन यह इतना भी आसान नहीं था। चाबियाँ खोजने के लिए मुझे अपने सारे पैकेट नीचे रखने पड़े और पास वाली गटर के ऊपर बनी जगह पर हैंडबैग को पूरा खाली करना पड़ा, तब कहीं जाकर मुझे चाबियाँ मिलीं। मुझे घुटनों के बल गटर के ऊपर कुछ करते देख एक और आदमी वहाँ आ गया और पूछने लगा, “क्या हो गया ?”

पहले युवक ने जवाब दिया, “इस सात मंज़िला पार्किंग गैरेज में इनकी कार खो गई है।”

उसने भी वही सवाल पूछा, “कार कैसी है?”

“इन्हें नहीं पता।”

“इन्हें नहीं पता? तो फिर हम उसे कैसे खोज पाएँगे ?”

वे दोनों हार मानें, इससे पहले ही मैंने उत्साह से उन्हें बता दिया, “या तो यह पीली कार है, जिसके अंदर काले रंग की सीटें और लाल डायल हैं, या फिर यह बड़ी नैवी ब्लू कार है, जिसमें इसी रंग की सीटें हैं।”

दोनों आदमियों ने अपना सिर हिलाया, मेरे पैकेट उठाए और मुझे पार्किंग गैरेज की तरफ़ ले गए। जब हम सातों मंज़िलों में कार खोजने लगे, तो सहयोगी प्रवृत्ति के दूसरे लोग भी हमारे समूह में शामिल हो गए और हममें जान-पहचान हो गई। जब तक हमें ओ एफएलओ लाइसेंस प्लेट लगी पीली कार मिली, तब तक हममें इतनी अच्छी धनिष्ठता हो चुकी थी कि मैं एक क्लब शुरू करके उसकी प्रेसिडेंट बनना चाहती थी।

मैं तेज़ी से घर पहुँची। मैं अपने पति फ्रेड को गैरेज में कार खोजने के इस अद्भुत प्रसंग के बारे में विस्तार से बताने के लिए व्याकुल थी। पंद्रह मिनट बाद जब मेरी कहानी खत्म हुई, तो मुझे यह सुनने की उम्मीद थी, “कितने भले लोग थे, जिन्होंने मेरी प्यारी बीबी की मदद की!” लेकिन नहीं। उन्होंने गंभीरता से अपना सिर हिलाया और आह भरते हुए कहा, “मुझे इस बात पर शर्म आती है कि मेरी शादी इतनी मुर्ख औरत से हुई है, जो यह भी भूल सकती है कि सात मंज़िला पार्किंग गैरेज में उसने कार कहाँ पार्क की थी!”

जल्दी ही मैंने यह सीख लिया कि मैं अपनी कहानियाँ ऐसे लोगों को ही सुनाऊँ, जो मेरे हास्यबोध की क़द्र करें।

## पार्टी की जान

लोकप्रिय आशावादी लोगों की मूलभूत इच्छा यह होती है कि वे आकर्षण का केंद्र बन जाएँ। उनकी दिलचस्प बातों के साथ उनका यह गुण उन्हें पार्टी की जान बना देता है। जब मेरा भाई रॉन किशोर था और मैं उसकी हाई-स्कूल स्पीच टीचर थी, तो हम पार्टियों में जाने से पहले खास-खास पंक्तियों की रिहर्सल कर लेते थे। मैं उसे ताज़ा राजनीतिक-आर्थिक घटनाएँ बता दिया करती थी और वह उनके बीच में मज़ेदार बातें जोड़ देता था। जब भी बात करते-करते वह विषय आता था, तो हम अपना “त्वरित” हास्यबोध प्रदर्शित करने के लिए तैयार रहते थे। जल्दी ही हमारी लोकप्रियता चारों तरफ़ फैल गई, हालाँकि हमारा रहस्य किसी को पता नहीं चल पाया। इसके बाद तो हालत यह हो गई कि लोग हमें अपनी पार्टियों में बुलाने के लिए पैसे तक देने लगे।

लॉस एंजेलिस टाइम्स में एक लेख छपा था, जिसमें लिखा था, “पार्टी के लिए मेहमान किराए पर लें।” इसमें यह बताया गया था कि लोग अपनी पार्टियों को सफल बनाने के लिए आकर्षक और वाक्पटु प्रकृति के लोगों को किराए पर ले सकते हैं। लोकप्रिय आशावादी व्यक्तियों के लिए यह कितना बढ़िया व्यवसाय है : हर रात को

पार्टियों में जाना और बदले में पैसे भी कमाना।

अगर आप लोकप्रिय आशावादी लोगों को किराए पर बुलाने का खर्च नहीं उठा सकते, तो ऐसे लोगों से जान-पहचान बढ़ा लें और यह सुनिश्चित करें कि आपकी डिनर पार्टियों में कम से कम ऐसे दो लोग ज़रूर मौजूद रहें। बस इतना ध्यान रखें कि उन्हें पास-पास न बैठाएँ, वरना बाकी लोग एकाकी महसूस करने लगेंगे। इसके बजाय उन्हें टेबल के विपरीत सिरों पर बैठाएँ, ताकि वे पूरी शाम सिर्फ़ एक-दूसरे का ही मनोरंजन न करते रहें।

## रंगीन

हालाँकि लोकप्रिय आशावादी व्यक्तियों के लिए नाम, तारीख, जगह और तथ्य याद रखना मुश्किल होता है, लेकिन उनमें ज़िंदगी के रंगीन वर्णन याद रखने की अनूठी क्षमता होती है। हो सकता है कि किसी भाषण के बाद उन्हें यह याद न ही कि वक्ता ने क्या कहा था, लेकिन उन्हें यह ज़रूर याद रहता है कि कार्यक्रम में बोलने वाली ने बैंगनी रंग की पोशाक पहनी थी, जिसमें सामने मोर बने थे और एक सीने पर पीला चाँद निकल रहा था। हो सकता है उन्हें यह याद न रहे कि वे चर्च में गए थे या संगीत कार्यक्रम में, लेकिन वे आपको समूहगान के संगीत-निर्देशक का मज़ेदार वर्णन सुना सकते हैं, जो अपना अंदरूनी वस्त्र पहनना भूल गई थी और फ्लडलाइट में खड़ी होने के कारण उसकी गलती सबको नज़र आ रही थी।

मुझे नाम याद रखने में उलझन होती है, लेकिन मैं रंगीन विचार याद रख सकती हूँ, जैसे लोगों का व्यवसाय। जब हमारी बेटी लॉरेन के कई तरह के बॉयफ्रेंड्स घर आते थे, तो मैंने उनके नाम याद रखने का एक रचनात्मक तरीका खोज लिया था। मैं उनके सरनेम की जगह पर उनके व्यवसाय को रख देती थी, ताकि उनका नाम याद रह जाए। यह सिलसिला डेविड से शुरू हुआ, जो एक बाइक स्टोर का मालिक था और उसका एक लंबा सरनेम था, जिसके बीच में कहीं पर झेड था। आज तक मैं उसके नाम का उच्चारण नहीं कर पाता हूँ, इसलिए मैंने उसका नाम “डेविड साइकल” रख दिया, ताकि वह “डेविड कैमरा” से अलग हो जाए, जो फोटोग्राफ़र था। “डी प्लेन” एक पायलट था और आप “डॉन एयर फ्रॉर्स” के व्यवसाय के बारे में खुद ही अंदाज़ा लगा सकते हैं। “बॉबी वॉट्स” सिंचाई विभाग में काम करता था, “रॉन लोन” बैंक में काम करता था और “जेफ बेरोज़गार” कोई काम नहीं करता था। लॉरेन की शादी “रैंडी कॉइन” से हुई, जो सिङ्गों का संग्राहक तथा विशेषज्ञ था।

बाद में मेरिटा के साथ भी यही हुआ और वह घर पर ग्रोसरी स्टोर के मालिक “जिमी सब्ज़ी” को ले आई, जिसके बाद “पॉल पुलिस” आया, जो पुलिस विभाग में काम करता था। फिर ‘पीटर पेंटर’ आया, जो एक पेंट कपनी का मालिक था और बाद में “मैनी मनी,” जो अमीर था।

खराब याददाश्त की कमज़ोरी को पारिवारिक परंपरा में बदलने का काम सिर्फ़ लोकप्रिय आशावादी लोग ही कर सकते हैं।

## श्रोता को पकड़ना

चूँकि लोकप्रिय आशावादी व्यक्ति बहुत गर्मजोश होते हैं, इसलिए उनमें अपने मित्रों को गले लगाने, चूमने, धौल जमाने और छूने की आदत होती है। यह शारीरिक संपर्क उनके लिए इतना स्वाभाविक होता है कि उनका ध्यान इस तरफ़ जाता ही नहीं है और जब वे अपनी बाँहें खोलकर आगे बढ़ते हैं तो पूर्ण निराशावादी लोग पीछे की तरफ़ हटने लगते हैं।

मेरी बेटी मेरिटा और मैं दोनों ही लोकप्रिय आशावादी हैं और हम एक-दूसरे को गले लगाती रहती हैं। चूँकि हम दोनों एक साथ काम करती हैं, इसलिए हम ऑफ़िस में भी मिलती रहती हैं और निरंतर संपर्क में रहती हैं। एक दिन मेरिटा एक सहेली के साथ लंच करने गई और उसके बाद हैरिस नाम के डिपार्टमेंटल स्टोर में शॉपिंग करने चली गई। उसी दिन अनायास ही मैं भी हैरिस स्टोर गई और मुझे मेकअप काउंटर पर मेरिटा दिख गई। स्वाभाविक रूप से मैंने चिल्लाकर कहा, ‘मेरिटा, मेरी प्यारी बच्ची!’ वह मेरी तरफ़ दौड़ती हुई आई और बोली, ‘प्यारी माँ!’ हम झपटकर इस तरह गले लग गए, जैसे काफ़ी समय से बिछुड़ी हुई सहेलियाँ हों। हम टेलकम पाउडर की टेबल के ऊपर एक-दूसरे को चूमती और गले लगाती रहीं। कलंक चुपचाप खड़ी रही। मेरिटा ने उसे बताया, ‘ये मेरी माँ हैं।’

कलर्क ने जवाब दिया, “मैंने अंदाज़ा लगा लिया था। वैसे आप दोनों कितने अरसे बाद एक-दूसरे से मिल रही हैं?”

मेरिटा और मैंने एक साथ जवाब दिया, ‘दो घंटे बाद।’

कलर्क ने हैरानी से कहा, “ओह। मुझे तो लग रहा था कि आप लोग कम से कम एक साल बाद मिल रही होंगी।”

लोकप्रिय आशावादी लोगों में ‘झूँने’ की आदत तो होती ही है, इसके अलावा वे अक्सर अपने श्रोता को पकड़कर भी रखते हैं, ताकि वह क़रीब ही रहे और कहीं भाग न जाए। लोकप्रिय आशावादी लोगों को सबसे ज्यादा चोट इस बात से पहुँचती है कि उनका मज़ाक ख़त्म होने से पहले ही उनका श्रोता भाग निकले।

### मंच पर उत्कृष्ट

जब आप व्यक्तित्वों और उनकी प्रकृतियों को समझने लगेंगे, तो आप जीवन के हर क्षेत्र में इस ज्ञान का इस्तेमाल करेंगे। इस ज्ञान के सही प्रयोग से आप बहुत सी गलतियों से बच जाएँगे और जान जाएँगे कि लोगों को सही जगह पर कैसे रखना है। लोकप्रिय आशावादी लोगों में नाटकीयता की आंतरिक अनुभूति होती है। उनमें मंच और कैमरे के लेंस के बीच रहने का चुंबकीय आकर्षण होता है। वे रोमांच की तरफ खिंचे चले जाते हैं और अगर रोमांच कम होने लगता है, तो वे इसे उत्पन्न भी कर देते हैं।

लोकप्रिय आशावादी व्यक्ति उत्कृष्ट स्वागतकर्ता, मेहमाननवाज़, रिसेप्शनिस्ट, मास्टर्स ऑफ़ सेरेमनी और कलब प्रेसिडेंट बनते हैं। वे सबको आनंदित कर सकते हैं और नीरस लोगों में भी उत्साह भर सकते हैं। आप तो बस उन्हें दर्शक दे दें, वे अपना नाटक खुद लिख लेंगे।

### बड़ी-बड़ी आँखों वाले और मासूम

लोकप्रिय आशावादी व्यक्ति हमेशा आँखें फैला-फैलाकर देखता रहता है और मासूम दिखता है। ऐसे लोग निष्कपट होते हैं और बुढ़ापे में भी उनमें बच्चों जैसी सादगी होती है। हालाँकि सच तो यह है कि वे बाक़ी प्रकृति वाले लोगों से ज्यादा मूँख नहीं होते हैं; वे तो सिर्फ़ ऐसे दिखते हैं।

मेरी सहेली पैटी इसका सटीक उदाहरण है। उसकी आँखें बड़ी-बड़ी और भूरी हैं। इन्हें ज्यादा प्रभावी बनाने के लिए वह बड़ी-बड़ी नक़ली आईलैशेस का इस्तेमाल भी करती है। उसे देखकर हमेशा ऐसा लगता है, जैसे वह बारिश से बचने के लिए किसी तिरपाल के नीचे खड़ी हो। पैटी को कोई कुछ भी बताए, वह हमेशा अपनी पलकें झपकाकर कहती है, 'अरे, मैंने तो कभी इस बारे में सोचा ही नहीं!'

एक दिन मेरे पति ने मुझसे पूछा, “पैटी कभी किसी बारे में सोचती भी है या नहीं?” लोकप्रिय आशावादी व्यक्तियों को हर विचार नया लगता है।

### उत्साही और शारीरिक मुद्राओं के प्रयोग में निपुण

लोकप्रिय आशावादी व्यक्ति भावुक और शारीरिक मुद्राओं के प्रयोग में निपुण होते हैं। वे लगभग हर चीज़ के बारे में आशावादी और उत्साही होते हैं। आप जिस भी काम के बारे में सोचें, वे उसे करना चाहते हैं। आप जिस भी जगह का ज़िक्र करें, वे वहाँ जाने के लिए तैयार रहते हैं। वे स्थिर नहीं रहते हैं, बल्कि कूदते हैं, हाथ हिलाते हैं और हिलते-डुलते रहते हैं। मैं लोकप्रिय आशावादी प्रकृति के एक पादरी को जानती हूँ, जो अपने प्रवचन के दौरान अक्सर इतने रोमांचित हो जाते हैं कि उन्हें एक हाथ में बाइबल पकड़ने में दिक्कत होती है, क्योंकि लहराने के लिए सिर्फ़ एक ही हाथ बचता है। शारीरिक मुद्राओं से अभिव्यक्ति के लिए वे इतने आतुर रहते हैं कि अपने पंजों को उठाते और हिलाते रहते हैं। यही नहीं, जब कोई महत्वपूर्ण बात आती है, तो उस पर ज़ोर देने के लिए वे लात भी चलाते हैं। अगर उनके प्रवचन में आपकी रुचि न भी हो, तो भी आपको यह देखने में मज़ा आ जाएगा कि वे बिना संतुलन खोए यह काम कितनी देर तक कर सकते हैं।

एक लड़की ने अपने लोकप्रिय आशावादी परिवार के बारे में बताते हुए कहा था, “हम एक ऐसे घर में बड़े हुए थे, जहाँ भावनाएँ दीवारों से रिस रही थीं।”

मेरी सहेली कॉनी कई व्यक्ति शॉप्स की मालकिन है। उसने मुझे बताया कि वह कोशिश करती है कि उसकी हेयरड्रेसर्स लोकप्रिय आशावादी हों। इसका कारण यह है कि इस प्रकृति की हेयरड्रेसर्स ही सारे दिन ग्राहकों की मुश्किल समस्याओं को सुनने के बावजूद उत्साही रह सकती हैं। “दोपहर तक उनके सामने का शेल्फ अस्ट-व्यस्त हो जाता है। हर जगह रौलर बिखरे रहते हैं। वे एक-दूसरे से कंधी उधार लेती रहती हैं। लेकिन हर शाम को घर जाते समय वे खुश रहती हैं। अस्ट-व्यस्त शेल्फों से मुझे ज़्यादा दिक्कत नहीं होती है। मैं हर रात को एक सफाई करने वाली को बुला लेती हूँ, जो एक बार फिर सबकुछ करने से जमा देती है।”

असाधारण (extraordinary) शब्द लोकप्रिय आशावादी लोगों के वर्णन के लिए ही ईजाद किया गया होगा, क्योंकि उनका हर विचार और शब्द साधारण (ordinary) से परे होता है और निश्चित रूप से अतिरिक्त (extra) तो होता ही है। मिसेज़ पिगी ने अपनी फैशन टिप में कहा था, “बहुत ज़्यादा भी काफ़ी नहीं होता।” यह लोकप्रिय आशावादी लोगों के बारे में भी सच है।

## उत्सुक

लोकप्रिय आशावादी व्यक्ति हमेशा जिज्ञासु होते हैं और वे हर बात जानने के लिए छाटपटाते हैं। पार्टियों में अगर ऐसा व्यक्ति बातचीत करते समय कमरे के पार अपने नाम का ज़िक्र सुने, तो वह अपनी बात अधूरी छोड़कर नई आवाज़ की तरफ मुड़ जाएगा। लोकप्रिय आशावादी व्यक्ति आम तौर पर एक ऐसे रेडियो की तरह होता है, जिस पर हर व्यक्ति डायल घुमाकर अलग-अलग स्टेशन चलाता रहता है। ऐसे व्यक्ति का मस्तिष्क तेज़ी से एक चर्चा से दूसरी चर्चा पर जा सकता है, इसलिए उसे इस बात से कोई दिक्कत नहीं होती है।

लोकप्रिय आशावादी व्यक्ति हमेशा “हर बात” जानना चाहते हैं। रहस्य उन्हें पागल कर देता है। वे क्रिसमस के तोहफों का पता लगाने की ताक में रहते हैं और रहस्यमयी बातों का पता लगाने के बाद ही चैन से बैठते हैं।

ऐसे लोग हर अनजान चीज़ को जानना चाहते हैं। एक महिला ने मुझे बताया कि एक बार वे अपनी छत पर लकड़ी के नए पटिए लगवा रही थीं। उन्हें पता नहीं था कि यह काम कैसे किया जाता है, इसलिए वे सीढ़ी से चढ़कर छत पर पहुँच गईं। जब वे ऊपर पहुँचीं और चिमनी की तरफ रेंगकर गईं, तो कल्पना कीजिए, मज़दूरों को कितनी हैरानी हुई होगी! मज़दूरों ने उनसे अनुरोध किया कि वहाँ गिरने का खतरा है, इसलिए वे नीचे लौट जाएँ। बहरहाल, वे वहाँ से हिलाँ तक नहीं। उन्होंने मज़दूरों से कहा कि वे बस यह जानना चाहती हैं कि छत पर पटिए कैसे लगाए जाते हैं। एक मज़दूर ने सहारा देकर उन्हें चिमनी तक पहुँचा दिया, ताकि वे वहाँ बैठकर काम होते देख सकें। वे सबाल पूछती रहीं और उत्साह से हाथ हिलाती रहीं। हाथ हिलाते-हिलाते जब वे पीछे झुकीं, तो उनका संतुलन गड़बड़ा गया और वे चिमनी में गिर गईं। उनकी चीख सुनकर मज़दूर उन्हें बचाने के लिए दौड़े। उन्हें खींचकर बाहर निकालने के लिए चार आदमियों की ज़रूरत पड़ी। सबको उनके एक-एक हाथ-पैर पकड़ने पड़े। ईटों की रगड़ के कारण महिला की पूरी कमर छिल गई और सफेद पैंट राख में सन गया। महिला को सहारा देकर सीढ़ी तक पहुँचाने के बाद एक मज़दूर बोला, “हमें यहाँ मेरी पॉपिन्स जैसे नाटक की ज़रूरत नहीं है।”

## हमेशा बालपन

लोकप्रिय आशावादी लोग बचपन की आदतों को इसलिए भी नहीं छोड़ते हैं, क्योंकि बचपन में वे बहुत प्यारे थे। उनके माता-पिता और टीचर्स उन्हें लाड करते थे। वे “आकर्षण के केंद्र” वाले इस जीवन को नहीं छोड़ना चाहते। एक और कारण यह है कि वे दरअसल बड़े होना ही नहीं चाहते हैं। हालाँकि दूसरी प्रकृति के व्यक्ति बचपन को पीछे छोड़कर बड़े होना चाहते हैं, लेकिन लोकप्रिय आशावादी व्यक्ति कल्पना की दुनिया में रहना पसंद करते हैं। सभी लड़कियाँ सिंड्रेला होती हैं और सभी लड़के सुंदर राजकुमार होते हैं। परीकथाओं में सुंदर राजकुमारों को कोई काम नहीं करना पड़ता है। वे तो सफेद घोड़ों पर बैठकर ढूबते सूरज की दिशा में बढ़ते जाते हैं, लेकिन उन्हें कभी नौकरी की तलाश में नहीं भटकना पड़ता है। उम्र के साथ ज़िम्मेदारियाँ आती हैं, लेकिन लोकप्रिय आशावादी व्यक्ति जीवन में घर-गृहस्थी की ज़िम्मेदारियों से बचने की भरसक कोशिश करते हैं।

## स्वेच्छा से मदद की पहल

चूंकि लोकप्रिय आशावादी लोग मददगार और लोकप्रिय बनना चाहते हैं, इसलिए आगा-पीछा सोचे बिना ही मदद का प्रस्ताव रख देते हैं। एक पार्टी में लिंडा और वोनिस बेबी-सिटिंग की समस्याओं के बारे में बातचीत कर रही थीं। लिंडा को अपने पाँच बच्चों को सँभालने के लिए एक रात को बेबी-सिटर की ज़रूरत थी। लोकप्रिय आशावादी वोनिस ने कहा, "लिंडा, इस बारे में चिंता मत करो। हम तुम्हारे लिए कोई न कोई बेबी-सिटर खोज लेंगे।" कुछ दिन बाद लिंडा ने यह जानने के लिए वोनिस को फोन किया कि उसने क्या इंतज़ाम किया है। बहरहाल, उसे यह पता लगा कि वोनिस तो एक महीने की छुट्टियाँ मनाने के लिए यूरोप चली गई हैं।

लोकप्रिय आशावादी लोगों के मदद के बादे की महत्व न दें, क्योंकि उन लोगों को अक्सर यह याद ही नहीं रहता है कि उन्होंने किस काम में मदद करने का प्रस्ताव रखा है।

एक रात को जब फ्रेड और मैं न्यूयॉर्क में एक समूह के सामने प्रकृतियों के बारे में बता रहे थे, तो मैंने बताया कि लोकप्रिय आशावादी लोग स्वेच्छा से मदद करने का प्रस्ताव तो रख देते हैं, लेकिन काम को पूरा नहीं करते हैं। मैंने कहा, "उदाहरण के लिए, अगर किसी लोकप्रिय आशावादी लड़की ने आज रात को हमारे ब्रेक में कॉफी बनाने के लिए स्वेच्छा से मदद करने का प्रस्ताव रखा है, तो उस बत्त हमें यह पता चलेगा कि वह कॉफी की मशीन का स्विच चालू करना ही भूल गई है।" यह सुनते ही सामने वाली लाइन में बैठी चमकीली आँखों वाली एक प्यारी सी लड़की चीखी और गलियारे से भागती हुई किचन में गायब हो गई। वह लोकप्रिय आशावादी प्रकृति की थी; उसने कॉफी बनाने के लिए स्वेच्छा से मदद करने का प्रस्ताव रखा था; वह कॉफी मशीन का स्विच चालू करना भूल गई थी। नतीजा यह हुआ कि उस रात को हमें कॉफी नहीं मिल पाई। लोकप्रिय आशावादी लोगों को दूसरों की मदद करना अच्छा लगता है और उनके इरादे नेक होते हैं, लेकिन अगर आप बत्त पर कॉफी चाहते हैं, तो बेहतर होगा कि यह काम आप खुद ही कर दें।

## रचनात्मक और रंगीन

लोकप्रिय आशावादी व्यक्ति का दिमाग हमेशा नए और रोमांचक विचार सोचता रहता है। हर दिन उसके सामने नई चुनौतियाँ आती हैं, जिनका वह रचनात्मक समाधान सोचता है। किसी भी कमेटी की मीटिंग में लोकप्रिय आशावादी लोग ही नए विचारों के सपने देखते हैं, हॉल की सजावट की कल्पना करते हैं और प्रोजेक्ट के लिए अनूठी तथा रोमांचक विषयवस्तु सोचते हैं।

जब लॉरेन सेकंड ग्रेड में पढ़ती थी, तो उसने अपनी टीचर को बताया, "मेरी माँ पार्टीयों के लिए हमेशा खास इंतज़ाम करती हैं।" यह सुनकर टीचर ने मुझे रूम मदर बना दिया। हैलोवीन की पार्टी मेरा पहला बड़ा आयोजन थी और लॉरेन मुझे बार-बार याद दिलाती रही कि उसने वादा किया था कि मैं सचमुच कुछ अलग हटकर करूँगी।

बच्ची के इस विश्वास ने मेरी रचनात्मक इंद्रिय को जगा दिया और मैं एक ऐसी हैलोवीन पार्टी की योजना बनाने लगी, जिसे सेकंड ग्रेड में पढ़ने वाले बच्चे कभी न भूल पाएँ। लॉरेन कल-एड और स्टाइरोफोम के कप से चिह्निती थी, इसलिए मैंने काँच के बड़े प्यालों में ऑरेंज जूस का पंच देने की योजना बनाई। जब मेरे दिमाग ने इस तस्वीर की कल्पना की, तो मैंने बफ्फ की तैरती हुई रिंग की कल्पना भी कर ली, जो कैंडी के कदू को घेरे हुए हो। पार्टी वाले दिन मैंने बेकर के यहाँ जाकर सामान्य कपकेक्स लिए, जिनके ऊपर सुंदर काली बिल्लियाँ थीं। मैंने हैलोवीन के खास नैपकिन और हर बच्चे के पहनने के लिए पार्टी हैट भी लिए। मैंने तीन गैलन ऑरेंज पंच बनाया और उसे प्लास्टिक की एक खुली बाल्टी में भर दिया, जिसमें बफ्फ की रिंग सबसे ऊपर तैर रही थी। मैंने कार के फर्श पर पीछे एक तरफ कपकेक रखे और दूसरी तरफ बाल्टी रख ली।

ज़ाहिर है, लोकप्रिय आशावादी होने के कारण मुझे देर हो रही थी, इसलिए मैंने फटाफट पार्टी के लिए बनाई नारंगी पोशाक पहनी और जल्दी-जल्दी अपने घर के ड्राइव से निकली। जैसे ही मैं सड़क पर मुड़ी, एक कार तेज़ी से सामने आ गई और मुझे धाड़ से ब्रेक लगाना पड़ा। तभी मुझे समुद्र की लहरों के टकराने जैसी आवाज़ सुनाई दी। मैं फ़ौरन समझ गई कि पार्टी शुरू होने से पहले ही खत्म हो चुकी है। मैंने डरते-डरते पीछे देखा। वहाँ ऑरेंज जूस का समुद्र था, जिसमें कपकेक्स के ऊपर अट्राईस काली बिल्लियाँ तैर रही थीं और डूबने से बचने की कोशिश कर रही थीं।

मैं देर से स्कूल पहुँची और बड़ी ख़राब हालत में पहुँची। मेरे हाथों में कूल-एड के कुछ पैकेट और वैनिला वेफ़र्स का बॉक्स था, जबकि मेरी बाई कलाई पर आइस रिंग थी। लौरेन पूरी पार्टी में रोती रही और मुझे दोबारा कभी रूम मदर नहीं बनाया गया!

लोकप्रिय आशावादी व्यक्तियों के मन में हमेशा रचनात्मक और रंगीन विचार आते रहते हैं, लेकिन उन्हें साकार करने के लिए उन्हें कुछ समझदार दोस्तों की भी ज़रूरत होती है।

## दूसरों को प्रेरित और आकर्षित करता है

चँकि लोकप्रिय आशावादी व्यक्तियों में प्रचुर ऊर्जा और उत्साह होता है, इसलिए वे दूसरों को सहज ही आकर्षित और प्रेरित कर लेते हैं। हैरी ट्रैपैन ने एक बार कहा था कि लीडरशिप का मतलब दूसरों को काम करने के लिए इस तरह प्रेरित करने की योग्यता है, ताकि वे उस काम को खुशी-खुशी कर सकें। यह वाक्य लोकप्रिय आशावादी व्यक्तियों की विशेषता और उनकी लीडरशिप की सूक्ष्म शैली के बारे में बता देता है। लोकप्रिय आशावादी प्रकृति का प्रभावी व्यक्ति विचार सोचता है और दूसरों को उन विचारों पर काम करने के लिए प्रेरित करता है। जब लोकप्रिय आशावादी लोग अपनी प्रकृति के बारे में समझने लगते हैं, तो उन्हें यह एहसास हो जाता है कि वे काम को शुरू करने के मामले में तो विशेषज्ञ हैं, लेकिन उन्हें ऐसे मित्रों की ज़रूरत है, जो काम को ख़त्म करने के मामले में विशेषज्ञ हों।

लोकप्रिय आशावादी नेता अपने मतदाताओं का विश्वास हासिल कर लेते हैं और उनसे अपना मनचाहा काम करवा सकते हैं। लोकप्रिय आशावादी प्रकृति के चतुर व्यक्तियों के पास तो ऐसे लोगों की भीड़ लग सकती है, जो बिना तनख्वाह के उनके यहाँ काम करने के लिए लालायित रहते हैं। मेरे भाई रॉन में यह गुण बचपन से ही है। मैंने आकर्षित और प्रेरित करने की उसकी योग्यता को काफ़ी पहले पहचान लिया था, हालाँकि उस समय मैंने लोकप्रिय आशावादी प्रकृति के बारे में सुना भी नहीं था। रॉन अपने वाकचातुर्य और आकर्षण का प्रयोग करके काम टालने का हरसंभव प्रयास करता था।

कोरिया युद्ध के दौरान रॉन सेना में भर्ती हो गया था और उसे एक बड़े जहाज़ से समुद्र पार भेज दिया गया। सैन फ्रांसिस्को से बाहर निकलते ही पहली रात को उसने यह घोषणा सुनी : “कल सुबह आप लोग डेक पर इकट्ठे हो जाएँ। आपको यात्रा के दौरान काम बाँटे जाएँगे।”

चँकि लोकप्रिय आशावादी लोग किसी भी क्रीमत पर काम से बचने की कोशिश करते हैं, इसलिए रॉन एक ऐसी योजना बनाने लगा, ताकि उसे डेक पर झाड़-पोछा न लगाना पड़े। अगली सुबह जब सैनिक इकट्ठे हुए, तो रॉन एक क्लिपबोर्ड पर कागज़ और पेन लेकर काम सौंपने वाले सार्जेन्ट की बगल में खड़ा हो गया। जब सार्जेन्ट नाम और काम पढ़ रहा था, “तुम दस लोग लैट्रिन का काम सँभालोगे, तुम बीस लोग पेंट उखाड़ने का,” तो रॉन उन्हें प्रोत्साहित करते हुए बीच-बीच में लिखता रहा। जब रॉन को छोड़कर बाक़ी सभी सैनिकों को काम सौंप दिए गए, तो सार्जेन्ट ने उससे पूछा, ‘और तुम क्या करोगे?’

रॉन ने अधिकार भरी आवाज़ में कहा, ‘मैं यहाँ पर टेलेंट शो का प्रभारी हूँ।’

सार्जेन्ट ने हैरानी से कहा, “मुझे नहीं मालूम था कि यहाँ पर टेलेंट शो भी होने वाला है।”

‘ओह हाँ,’ रॉन ने उसे आश्वस्त किया। “बंदरगाह पर पहुँचने से पहले आखिरी रात को हम एक बेहतरीन शो करेंगे। इसकी योजना बनाने के लिए मुझे पूरी यात्रा में काफ़ी मेहनत करनी पड़ेगी। वैसे सर, आपने काम बहुत अच्छी तरह से बाँटे हैं। हम आगे भी मिलते रहेंगे।” इन सकारात्मक शब्दों के साथ रॉन चल दिया और दो हफ़्तों तक चैन की बंसी बजाता रहा। डेक पर जब दूसरे सैनिक पेंट उखाड़ते रहते थे, तो वह टहलते हुए उनसे पूछता था कि क्या उनमें कोई विशेष प्रतिभा है। हैरानी की बात यह थी कि किनारे पर जो लोग गायक नहीं थे, वे जहाज़ पर पहुँचते ही गायक बन गए। रॉन ने अपने क्लिपबोर्ड पर गायकों और नर्तकों के नामों की सूची बना ली। आखिरी दोपहर को उसने उन सभी को इकट्ठा करके रिहर्सल करवाई और फिर एक बेहतरीन कार्यक्रम आयोजित करवाया, जिसमें वह बीच-बीच में अपनी मज़ाकिया बातों से लोगों को आनंदित कर रहा था। उस रात जहाज़ पर मौजूद हर आदमी को मज़ा आ गया। किसी ने उसके काम के बारे में कोई सवाल नहीं उठाया और वह शो एक नीरस यात्रा का बहुत ही मज़ेदार अंत साबित हुआ। कुछ सप्ताह बाद रॉन को सरकार की तरफ़ से एक चर्मपत्र

मिला, जिसमें उसे सैनिकों का मनोबल बढ़ाने के लिए सम्मानित किया गया था। जहाज पर सम्मान पाने वाला वह एकमात्र व्यक्ति था।

सिर्फ लोकप्रिय आशावादी व्यक्ति ही दो सप्ताह तक बिना कुछ किए प्रशंसापत्र पा सकता है।

### आसानी से दोस्त बनाते हैं

लोकप्रिय आशावादी व्यक्तियों के लिए कोई अनजान नहीं होता है, क्योंकि हैलो कहते ही वे तत्काल अजनबी को भी दोस्त बना लेते हैं। जब दूसरी प्रकृति के लोग ज़िश्करते हैं या पीछे रहते हैं, तब लोकप्रिय आशावादी व्यक्ति सामने दिखने वाले हर व्यक्ति के साथ बातचीत शुरू कर देता है। जब मैं चेकआउट काउंटर पर लाइन में खड़ी होती हूँ, तो मैं हमेशा किसी न किसी से बात करने लगती हूँ। उसकी बास्केट में झाँकते ही मुझे बात करने का विषय मिल जाता है।

मेरा बेटा फ्रेडी पूर्ण निराशावादी प्रकृति का आदर्श उदाहरण है। जब वह किशोरावस्था में था, तो एक दिन मैं उसके साथ लाइन में खड़ी हुई थी। मैंने देखा कि हमारे सामने वाली महिला की पूरी बास्केट ब्रेड से भरी हुई थी। मुझे यह बात असामान्य लगी, इसलिए मैंने उससे पूछा लिया कि वह इतनी सारी ब्रेड क्यों ले जा रही है। उसने मुझे बताया कि वह एक चर्च द्वारा आयोजित नाश्ते में जा रही है और उसे ब्रेड लाने का ज़िम्मा दिया गया है। मैंने उससे पूछा कि वह कौन से चर्च जाती है और जल्दी ही हम धर्मशास्त्र पर गहरी चर्चा करने लगे। हम दोनों का ही समय अच्छा गुज़रा और हम अच्छी सहेलियों की तरह अलग हुई। कार की तरफ बढ़ते समय मेरे बेटे ने कहा, ‘आपके साथ स्टोर आने में बहुत शर्म आती है।’

मैंने आँखें फाइकर मासूमियत से पूछा, ‘क्यों?’

“आपने उस बेचारी महिला से यह क्यों पूछा कि उसके पास इतनी सारी ब्रेड क्यों है? आपको इस बात से कोई मतलब नहीं होना चाहिए कि कोई अजनबी कितनी ब्रेड ख़रीदता है। अब आगे से मैं आपके साथ कभी लाइन में खड़ा नहीं होऊँगा।”

लोकप्रिय आशावादी व्यक्ति अपने दोस्ताना स्वभाव को अच्छा गुण मानता है, लेकिन ज़रूरी नहीं है कि दूसरी प्रकृति के व्यक्ति भी ऐसा ही मानें। एक शाम हम डिनर के लिए बाहर गए थे। मैं अपने पति को एक अन्य दृपति के साथ छोड़कर टॉयलेट गई। हाथ धोते समय मैंने देखा कि एक लड़की प्लास्टिक के सॉफ़े पर बैठी सुबक रही थी। मैंने पूछा, “क्या कोई परेशानी है?”

उसने आह भरी और सुबकने लगी, इसलिए मैं उसके पास बैठ गई। उसकी हाल ही में शादी हुई थी और उसकी अभी-अभी पति से लड़ाई हुई थी। मैंने उसकी समस्या का विश्लेषण किया, उसे माफ़ी माँगने का तरीका बताया और उसे उसके पति के पास भेज दिया। जब मैं अपनी टेबल पर लौटी, तो फ्रेड ने पूछा कि इतनी देर कैसे लग गई। मैंने उन्हें बताया कि मैंने किस तरह एक नई सहेली बनाई थी, जिसे मदद की ज़रूरत थी। हमारे साथ वाली महिला ने मेरी तरफ दहशत से देखते हुए कहा, “क्या टॉयलेट में अजनबियों से दोस्ती करना खतरनाक नहीं है?”

दूसरी प्रकृति के लोग इसे खतरनाक मान सकते हैं, लेकिन लोकप्रिय आशावादी व्यक्ति कहीं भी आसानी से दोस्त बना लेते हैं, टॉयलेट में भी।

### रोमांचक दिखता है

चूँकि लोकप्रिय आशावादी लोग हमेशा धर्माके से काम करते हैं, इसलिए उनका जीवन उनके दोस्तों के जीवन से ज़्यादा रोमांचक नज़र आता है। उनके काम तो बहुत ज़्यादा रोमांचक नहीं होते हैं, लेकिन वे अपनी आपबीती थोड़ी बढ़ा-चढ़ाकर और रोमांचक बनाकर सुनाते हैं।

एक बार हवाई जहाज में मेरे पास एक लोकप्रिय आशावादी व्यक्ति बैठा। वह फौरन हॉलीवुड के अभिनेताओं और अभिनेत्रियों के बारे में बात करने लगा। ऐसा लग रहा था, जैसे वह उन सभी को बहुत अच्छे से जानता हो।

जोआन क्रॉफोर्ड के साथ कितना बुरा हुआ ? उसके पीछे एक महिला थी! हमारे शहर में कितना तृफ़ान मचा था! जब हमने सज्जन हेवर्ड को खो दिया, तो मैं समझ गया कि हॉलीवुड कंगाल हो गया। आखिरी बार जब मैं उसके साथ हवाई अड्डे पर था, तो वह बहुत सुंदर दिख रही थी। मैं दूरबीन से उसकी तरफ़ देखता रहा और उसके सुंदर लाल बालों से नज़रें नहीं हटा पाया। वह किसी महारानी की तरह शान से चल रही थी! जब बेटी डेविस चली जाएगी, तो सब कुछ ख़त्म हो जाएगा!”

जब वह साँस लेने के लिए रुका, तो मैंने उससे पूछा कि क्या वह हॉलीवुड की फ़िल्मों का प्रोड्यूसर है। उसने जवाब दिया, “ओह नहीं, काश ऐसा होता! मैं तो अमेरिकन एयरलाइंस में डेस्क क्लर्क हूँ, इसलिए मुझे फ़िल्म स्टार्स अक्सर दिखते रहते हैं।”

लोकप्रिय आशावादी व्यक्ति ही डेस्क क्लर्क होने के बावजूद हॉलीवुड की महारानियों के बारे में व्यक्तिगत विचार बता सकता है। लोकप्रिय आशावादी व्यक्ति जो भी काम करते हैं, वह हमेशा रोमांचक दिखता है और बाकी लोग उनसे ईष्या करते हैं, जबकि हकीकत यह हो सकती है कि उनके अनुभव बाकी लोगों से कम रोमांचक हों।

लोकप्रिय आशावादी व्यक्तियों में एक अचेतन योग्यता होती है कि वे किसी भी सामान्य काम को बड़ी घटना में बदल सकते हैं। एक शाम को जब हमारा पूरा परिवार हमारी बेटी लैरिन के लिविंग रूम में इकट्ठा था, तो मेरिटा ने पॉपकॉर्न बनाने का फैसला किया। वह उछलकर खड़ी हुई और किचन की तरफ़ चल दी। चार साल का रैंडी भी उसके पीछे-पीछे चला गया। लगभग दस मिनट बाद रैंडी भागता हुआ लिविंग रूम में आया। उसकी गोल-गोल आँखें हेडलाइट की तरह चमक रही थीं।

‘चलकर पॉपकॉर्न को तो देखिए। वे पूरे किचन में उड़ रहे हैं।’

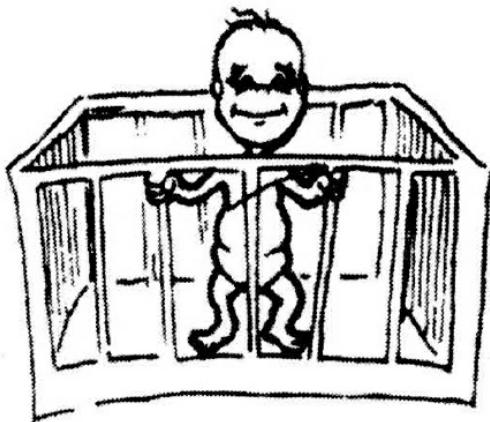
हम भागकर किचन में गए। वहाँ हमने देखा कि एयर पॉपर में से पॉपकॉर्न विस्फोट करते हुए रॉकेटों की तरह उड़ रहे थे। हम सभी कटोरे उठाकर उड़ते हुए पॉपकान को पकड़ने की कोशिश करने लगे। दरअसल मेरिटा ने नए एयर पॉपर में बहुत ज़्यादा मङ्का डाल दी थी और उसे चलाने के बाद रैंडी को देखरेख का काम सौंपकर खुद बाथरूम चली गई थी। इस ग़लती से एक मङ्गेदार पार्टी गेम शुरू हो गया, क्योंकि हम सभी को हवा में उड़ते हुए पॉपकॉर्न को पकड़ने की कोशिश में मज़ा आ रहा था। छोटा रैंडी तो आज भी यही मानता है कि पॉपकॉर्न बनाने का मेरिटा आंटी का तरीका ही सबसे सही तरीका है!

खुश रहने से आप स्वस्थ रहते हैं...।

प्रोवर्ब्स 17:22 जीएनबी

## अध्याय 4

आइए पूर्ण निराशावादी व्यक्तियों के साथ सुनियोजित बनें



दुनिया को पूर्ण निराशावादी प्रकृति के व्यक्तियों (perfect melancholies) की कितनी ज्यादा ज़रूरत है।

जीवन को तह तक जाकर देखने की गहराई।

संसार के सौंदर्य को सराहने वाला कलात्मक स्वभाव।

मास्टरपीस बनाने की अनूठी प्रतिभा।

विश्वेषण करने और उचित समाधान तक पहुँचने की योग्यता।

दूसरों के घटिया काम के विपरीत उत्कृष्टता के हर विवरण पर ध्यान देने का गुण।

जो काम शुरू किया जाए, उसे पूरा करने का लक्ष्य। यह क्रसम खाना, “अगर कोई काम करने लायक है, तो यह अच्छी तरह से करने लायक है।”

“हर काम अच्छी तरह और क्रम से” करने की इच्छा।

प्रकृतियों को समझने से पहले मैं ऐसे लोगों को पसंद नहीं करती थी, जो मुझसे अलग स्वभाव के होते थे। मैं चाहती थी कि लोग जीवन का आनंद लें और उनका स्वभाव मौज-मस्ती का हो। मैं खुद को इतना अच्छा समझती थी कि मुझे अपनी कमियों का एहसास ही नहीं हुआ या मदद की ज़रूरत महसूस नहीं हुई। जब मैं खुद का विश्वेषण करने लगी, तब मुझे एहसास हुआ कि हालाँकि मैं बाहर से अच्छी दिखती थी, लेकिन मुझमें काम को पूरा करने की प्रवृत्ति नहीं थी। मैं अपने पति फ्रेड की गहराई, संवेदनशीलता, सुनियोजित प्रवृत्ति और सूचियों को महत्व देने लगी। तब जाकर मैं यह समझी कि मुझे फ्रेड जैसे सच्चे सहायक और पूर्ण निराशावादी प्रकृति के उन मित्रों की कितनी ज़रूरत थी, जो जीवन की सतह से नीचे देख सकते थे।

पूर्ण निराशावादी व्यक्ति दरअसल बचपन से ही गहरी सोच में डूबा दिखता है। वह शांत रहता है, कोई फ्रमाइश नहीं करता है और अकेले रहना पसंद करता है। वह शुरुआत से ही समय की पाबंदी पसंद करता है और सुनियोजित माता या पिता से उसकी अच्छी पटरी बैठती है। उसे शोर-शराबे और दुविधा से कष्ट होता है। साथ ही, उसे यह भी अच्छा नहीं लगता है कि उसे खींचकर अलग-अलग जगह ले जाकर उसकी दिनचर्या में व्यवधान डाला जाए।

जब हमने अपने बेटे फ्रेडी को गोद लिया, तो हम प्रकृतियों के बारे में कुछ नहीं जानते थे, इसलिए हमें पता नहीं था कि वह पूर्ण निराशावादी है। हमें बताया गया था कि वह गंभीर स्वभाव का था और कभी मुस्कराता नहीं था। हमें यह भी बताया गया था कि तीन महीने की उम्र से ही वह पास से गुज़रने वाले हर व्यक्ति का विश्लेषण करता दिखता था। उसके ये गुण बाद में भी नहीं बदले। किशोरावस्था में वह गंभीर और विश्वसनीय था। वह अक्सर मेरिटा के मसख़रेपन से चिढ़ जाता था। वह ज़िदगी को बहुत मज़ेदार नहीं मानता था और उसके लिए सुबह-सुबह मुस्कराना लगभग असंभव होता था। आज भी वह अंतर्मुखी तथा गंभीर है और प्रबल बहिर्मुखी परिवार में रहने के बाद भी उसका स्वभाव ज़रा भी नहीं बदला है।

पूर्ण निराशावादी लोग चिंतक होते हैं। ये लोग लक्ष्य के प्रति गंभीर होते हैं, व्यवस्था व क्रमबद्धता के प्रति निष्ठावान होते हैं और सौंदर्य तथा बुद्धि के प्रशंसक होते हैं। वे रोमांच की तलाश में नहीं भटकते हैं, बल्कि अपने जीवन के लिए सर्वश्रेष्ठ योजना का विश्लेषण करते हैं। अगर पूर्ण निराशावादी व्यक्ति न रहें, तो हमारे समाज में कविता, कला, साहित्य, दर्शन या संगीत बहुत कम रह जाएँगा। हम संस्कृति, परिष्कार, अभिरुचि और प्रतिभा से महरूम रह जाएँगे। हमारे पास बहुत कम इंजीनियर, आविष्कारक और वैज्ञानिक होंगे। हमारे अकाउंटिंग लेज़र बेकार हो जाएँगे और हमारे आय-व्यय के कॉलमों की संख्या समान नहीं होगी।

पूर्ण निराशावादी प्रकृति के व्यक्ति मानवता की आत्मा, मस्तिष्क और हृदय हैं। ओह, दुनिया को पूर्ण निराशावादी व्यक्तियों की कितनी ज़्यादा ज़रूरत है!

### गंभीर, विचारशील, विश्लेषणवादी

लोकप्रिय आशावादी व्यक्ति बहिर्मुखी होता है, जबकि पूर्ण निराशावादी व्यक्ति अंतर्मुखी होता है। लोकप्रिय आशावादी व्यक्ति को बोलना अच्छा लगता है और वह हर बात बता देता है, जबकि पूर्ण निराशावादी व्यक्ति गंभीर, शांत और विचारमग्न रहता है। लोकप्रिय आशावादी व्यक्ति जीवन को गुलाबी रंग के चश्मे से देखता है, जबकि पूर्ण निराशावादी व्यक्ति का स्वभाव जन्म से ही निराशावादी होता है। वह समस्याओं के आने से पहले ही उन्हें भाँप लेता है और किसी भी काम को करने से पहले उसकी क़ीमत का हिसाब लगा लेता है। पूर्ण निराशावादी व्यक्ति हमेशा मामले की तह तक पहुँचना चाहता है। वह चीज़ों का सतही मूल्यांकन करने के बजाय गहरे सत्य तक पहुँचने के लिए मेहनत करता है।

लोकप्रिय आशावादी व्यक्ति बात करता है, तीव्र क्रोधी व्यक्ति काम करता है, शांत संतोषी व्यक्ति देखता रहता है, जबकि पूर्ण निराशावादी व्यक्ति सोचता है, योजना बनाता है, रचना करता है और आविष्कार करता है। पूर्ण निराशावादी व्यक्ति नीरस काम को भी शौक से करने को तैयार रहते हैं, बशर्ते उन्हें भविष्य में सुखद परिणाम की झलक दिख रही हो। पूर्ण निराशावादी बच्चा घंटों तक पियानों की प्रैक्टिस करके अपनी प्रतिभा को निखार सकता है, जबकि लोकप्रिय आशावादी बच्चा दो बार “द ट्रेन सॉन्ग” बजाकर खेलने में लग सकता है।

पूर्ण निराशावादी व्यक्तियों के लिए मस्तिष्क की आंतरिक कार्यपद्धति महत्वपूर्ण होती है और वे पालने में लेटे-लेटे ही अपने आस-पास के जीवन का अवलोकन करना शुरू कर देते हैं। पूर्ण निराशावादी बच्चों के पास ऐसे खिलौने होते हैं, जिनमें बुद्धि और विश्लेषण की ज़रूरत पड़ती है। वे अपनी उँगलियों से काम करना पसंद करते हैं, समस्याओं के जटिल जवाब सोच लेते हैं और उद्देश्यपूर्ण गंभीर मनोरंजन की योजना बना लेते हैं।

स्कूल में पूर्ण निराशावादी विद्यार्थी टर्म पेपर और रिसर्च प्रोजेक्ट से खुश होते हैं। वे अकेले रहकर काम करना पसंद करते हैं, क्योंकि बातचीत करने से प्रगति धीमी होती है। वे ऐसे विषय पसंद करते हैं, जो नए व गहरे हों तथा जिनकी सही तरह से जाँच या खोजबीन नहीं की गई हो। उन्हें व्यवस्थित और तार्किक तरीके से पढ़ाने वाले टीचर पसंद आते हैं।

मेरे पति फ्रेड को बचपन से ही बर्तन साफ़ करना अच्छा लगता था। परिवार में सिर्फ़ उन्हीं की यह काम पसंद था। दरअसल उन्हें यह विश्वेषण करना अच्छा लगता था कि इस काम को ज्यादा अच्छी तरह कैसे किया जा सकता है। जब मैं पहली बार उनसे मिली, तो वे न्यूयॉर्क सिटी के स्टोफर्स रेस्टरां में मैनेजर बनने का प्रशिक्षण ले रहे थे और अपनी विश्वेषणात्मक योग्यताओं का अच्छा इस्तेमाल कर रहे थे। उन्हें बर्तन साफ़ करना तब भी अच्छा लगता था और उनके समूह में सिर्फ़ वे ही बर्तन साफ़ करने के प्रशिक्षण को लेकर उत्साहित थे। उन्हें लंच के समय डिश रूम के महासंग्राम में जाना, अराजकता के माहौल में क्रमबद्धता लाना और बर्तन धोने वालों को विजय तक पहुँचाना बहुत अच्छा लगता था!

बहरहाल, कई बार वे अपनी इस काविलियत को कुछ ज्यादा ही दूर तक ले जाते थे। जब हमारी नई-नई शादी हुई, तो एक बार उन्होंने मुझे बर्तन साफ़ करते देखकर कहा, “तुमने बयालीस बार अनावश्यक हाथ हिलाया।” शायद मैंने ऐसा किया था, लेकिन निश्चित रूप से मुझे यह सुनकर अच्छा नहीं लगा था!

स्टोफर्स में फ्रेड के जिस गुण की सबसे ज्यादा सराहना हुई, वह था रेस्टरां की समस्याओं का विश्वेषण करने और बिना शोर मचाए उन्हें सुलझाने की योग्यता। महत्वाकांक्षी युवा एक्ज़ीक्यूटिव होने के नाते उन्हें डाइनिंग रूम के एक कोने में खड़े होने में गर्व का अनुभव होता था। वहाँ खड़े-खड़े वे वेट्रेस की हर उस बो-टाई को देख लेते थे, जो ठीक तरह से नहीं बँधी होती थी; हर तस्वीर को, जिसका फ्रेम टेढ़ा होता था; हर नमकदानी और मसालेदानी को, जो टेबल के बीच में नहीं रखी होती थी; हर कुर्सी को, जो सही तरह से टेबल के नीचे नहीं सरकी होती थी। फिर वे घर लौटते थे और एक बार घर की तरफ़ देखकर जो बोलना शुरू करते थे - आप बाकी बात समझ गए होंगे।

पूर्ण निराशावादी व्यक्ति आम तौर पर ऐसे व्यवसाय और कैरियर हूँड लेते हैं, जहाँ उनकी योग्यताओं की क़द्र होती है। वे जीवन की समस्याओं का विश्वेषण करते हैं और थिक टैंक की विचारों से लबालब कर देते हैं। गंभीर, विचारशील मस्तिष्क और विश्वेषणात्मक स्वभाव सकारात्मक गुण हैं, लेकिन अति होने पर पूर्ण निराशावादी व्यक्ति समस्याओं के बारे में निरर्थक चिंता करने लगते हैं और दूसरों को आँकने में जुटे रहते हैं। पूर्ण निराशावादी व्यक्तियों की चौकन्ही निगाह के सामने बाकी लोग घबरा सकते हैं।

## गंभीर और उद्देश्यपूर्ण

पूर्ण निराशावादी व्यक्ति गंभीर होते हैं। वे दीर्घकालीन लक्ष्य बनाते हैं और सिर्फ़ वही काम करना चाहते हैं, जो उन्हें लक्ष्य तक ले जाते हों। दुर्भाग्य से, उनकी शादी आम तौर पर ऐसे लोगों से होती है, जो मौज-मस्ती भरे जीवन को पसंद करते हैं, इसलिए वे उन हल्की-फुल्की बातों से परेशान हो सकते हैं, जिनसे उनका जीवनसाथी रोमांचित होता है।

जब हमारी बेटी लॉरेन की नई-नई शादी हुई, तो वह और मैं मकान खरीदने के अभियान पर निकल पड़े। हमें दरअसल मकान खरीदने की जल्दी नहीं थी। मकान देखने का काम ही अपने आप में मजेदार था। हर मकान में कुछ गंभीर कमियाँ थीं और दोपहर ढलने तक मैं अपने पति फ्रेड को उन भयंकर मकानों के बारे में बताने के लिए बेताब होने लगी। मैं उनके बिज़नेस ऑफ़िस में धड़धड़ाती हुई घुसी और बैठ गई, ताकि उस दिन की रंगीन कहानियाँ सुनाकर उनका दिल बहला सकूँ। जब मैं अपनी मनमोहक कहानी सुना रही थी, तो फ्रेड ने मामले की तह तक पहुँचाने वाला एक भयानक सवाल पूछ लिया, जिससे मेरी बकवास रुक गई, ‘क्या लॉरेन ने मकान खरीदा?’

मैं इस बात का जवाब नहीं देना चाहती थी, क्योंकि इसके बाद मैं लंबी-चौड़ी कहानी नहीं सुना सकती थी।

“देखो...”

“क्या मकान खरीदा?”

“नहीं, लेकिन...”

“नहीं, ‘कोई लेकिन नहीं।’ मेरे पास बहुत से काम हैं। मुझे इतनी फुरसत नहीं है कि मैं उन सभी मकानों के

लंबे वर्णन सुनूँ, जो तुमने नहीं खरीदे।”

मैं घर की तरफ लौटते समय यह सोचने लगी कि पूर्ण निराशावादी व्यक्ति एक घंटे की बकवास नहीं सुनना चाहते हैं, जब सच्चाई सिर्फ एक शब्द “नहीं” में बताई जा सकती हो।

## प्रतिभा-बुद्धि

अरस्टू ने कहा था, “सभी प्रतिभाशाली व्यक्ति निराशावादी प्रकृति के होते हैं।” लेखक, कलाकार और संगीतकार आम तौर पर पूर्ण निराशावादी होते हैं, क्योंकि वे उस नैसर्गिक प्रतिभा के साथ पैदा होते हैं, जिसे सही तरीके से प्रेरित करने और तराशने पर वे महान बन सकते हैं। माइकलएंजेलो निस्संदेह पूर्ण निराशावादी थे, हालाँकि इस वक्त वे हमारे टेस्ट देने के लिए इस दुनिया में नहीं हैं।

मोज़ेस, डेविड और पाइटा की विश्वविष्यात प्रतिमाएँ गढ़ने से पहले उन्होंने मानव शरीर का गहन अध्ययन किया। वे मुर्दाघरों में गए और उन्होंने लाशों को खुद चीरकर मांसपेशियों का अध्ययन किया। चूँकि वे अपने ज़माने के औसत मूर्तिकार से ज़्यादा गहराई में गए थे, इसलिए उनकी प्रतिमाएँ आज तक सुरक्षित रखी जाती हैं और उनका सम्मान किया जाता है।

अगर मुझसे मूर्ति तराशने को कहा जाता, तो मैं संगमरमर की शिला पर पूरे जोश से प्रहार करती और हर उस चीज़ को जल्दी से छील देती, जो डेविड जैसी नहीं दिखती थी। किस्मत अच्छी होती, तो मेरी कलाकृति पॉइंट मृग, पोस्ट ऑफिस के सामने वाली खाली जगह पर रखी जा सकती थी, लेकिन पाइटा आज सेंट पीटर्स के बैसिलिका को सुशोभित कर रही है।

माइकलएंजेलो आर्किटेक्ट भी थे। उन्होंने कविताएँ भी लिखी हैं। बहरहाल, रोम के वेटिकन में सिस्टिन चैपल की छत पर बने भित्तिचित्रों के लिए उन्हें सबसे ज़्यादा याद किया जाता है। ये नौ दृश्य बुक ऑफ जेनेसिस से लिए गए हैं और उन्हें ज़मीन से सत्तर फुट ऊपर बने मचान पर पीठ के बल लेटकर बनाने में चार साल (1508-1512) लगे थे।

क्या आप कल्पना कर सकते हैं कि अगर माइकलएंजेलो लोकप्रिय आशावादी होते, तो क्या होता ? उनके पास कोई योजना नहीं होती। वे एक कोने से शुरू करके तस्वीर बनाने लगते और उस वक्त जो उनके दिमाग में आता, उसका चित्र बना देते। मचान पर चढ़ने के बाद उन्हें यह पता चलता कि वे लाल पेंट तो नीचे ही भूल आए थे और उन्हें उसे लाने के लिए नीचे उतरना पड़ता। कुछ दिनों तक अकेले मचान पर रहने के बाद इस पूरे प्रोजेक्ट में उनकी रुचि खत्म हो गई होती। उन्होंने वह काम छोड़ दिया होता और एडम अंजीर के पत्तों के बिना ही रह जाता। लेकिन माइकलएंजेलो पूर्ण निराशावादी थे, इसीलिए आज उनका नाम सार्वकालिक महानतम प्रतिभावान रचनाकारों में शामिल है।

अगर आप पूर्ण निराशावादी हैं, तो क्या आप अपनी आंतरिक योग्यताओं को विकसित करने की सर्वश्रेष्ठ कोशिश कर रहे हैं ?

## गुणी और रचनात्मक

पूर्ण निराशावादी व्यक्ति सबसे ज़्यादा गुणी और रचनात्मक होते हैं। उनकी अभिरुचि कलात्मक, सांगीतिक, दार्शनिक, काव्यात्मक या साहित्यिक हो सकती है। वे गुणी लोगों की क्रद्र करते हैं, प्रतिभावान लोगों की सराहना करते हैं और कभी-कभार भावना में एकाध आँस भी बहा देते हैं। वे हर क्षेत्र के महान लोगों व्दारा अभिभूत होते हैं और प्रकृति के रहस्यों पर आश्र्य व्यक्त करते हैं। वे सिम्फनी में डब जाते हैं और अपने स्पीकर्स की आवाज़ में खो जाते हैं। वे जितने ज़्यादा पूर्ण निराशावादी होते हैं, उन्हें स्टीरियो के उतने ही साज़ो-सामान की ज़रूरत होती है।

कुछ समय पहले हमने एक सेमिनार किया, जिसमें हमने लोगों को उनकी प्रकृति के अनुसार समूहों में बॉट दिया। फ्रेड ने यह पता लगाने का फैसला किया कि पूर्ण निराशावादी व्यक्तियों वाले समूह में कितने लोगों की संगीत में रुचि थी। उन्होंने ग्रुप लीडर से कमरे में मौजूद संगीत की अभिरुचि वाले लोगों की गिनती करके हमें बताने को कहा। जब ग्रुप लीडर लौटा, तो उसने हमें यह बताया :

हमारी पहली समस्या तो संगीत की अभिरुचि की परिभाषित करने की थी। हममें से कुछ को लगा कि इसका मतलब यह है कि संगीत बजाने की प्रतिभा होनी चाहिए, जबकि बाक़ी लोगों का यह विचार था कि इसके लिए सिर्फ़ संगीत को पसंद करना ही काफ़ी है। हमने कुछ समय तक इस बारे में विचार किया और फिर वोटिंग करवाने का फ़ैसला किया : एक संगीत को पसंद करने के लिए और दूसरा संगीत बजाने की प्रतिभा के लिए। मैंने पूछा कि उनमें से कितने लोग संगीत को पसंद करते हैं। इस पर अठारह लोगों ने अपने हाथ उठा दिए। जब मैं संख्या लिखने लगा, तभी एक युवक ने पूछा, "इसके लिए शास्त्रीय संगीत पसंद होना चाहिए या फिर वर्तमान संगीत को पसंद करने से ही काम चल जाएगा ?" इस पर भी एकराय नहीं बन पाई, इसलिए हमने एक बार फिर वोटिंग की : जो शास्त्रीय संगीत को पसंद करते थे और जो किसी भी तरह के संगीत को पसंद करते थे।

फिर हम दूसरे हिस्से पर पहुँचे और मैंने पूछा कि उनमें से कितनों में संगीत बजाने की प्रतिभा है। पंद्रह ने अपने हाथ उठाए, लेकिन एक महिला ने बीच में टोकते हुए पूछा, "क्या इसके लिए यह ज़रूरी है कि आप इस समय कोई वाद्ययंत्र बजाते हों ?" या फिर अगर पहले कभी वाद्ययंत्र बजाया हो, तो भी चल जाएगा ? मैं हाई स्कूल में क्लेरिनेट बजाती थी।" इस मुद्दे पर भी गहन चर्चा होने लगी और हम सही जवाब तय करने की कोशिश करने लगे। जब हमने यह पता लगाने के लिए एक बार फिर वोटिंग करवाने का फ़ैसला किया कि कितने लोग पहले वाद्ययंत्र बजाते थे और कितने इस बजाते हैं, तभी एक व्यक्ति ने यह सवाल पूछा लिया, "अगर कोई कल से पियानो सीखने लगे, तो क्या होगा ?" तभी हमारा समय ख़त्म हो गया और मैंने हार मान ली।

अगर हमने यह काम लोकप्रिय आशावादी व्यक्तियों के समूह को दिया होता, तो वे सवाल को ही भूल गए होते। तीव्र क्रौधी व्यक्तियों का चेयरमैन पूछता, 'आपमें से कितने लोगों में संगीत प्रतिभा है?' और इसके बाद फ़ौरन हाथ गिन लिए होते। शांत संतोषी व्यक्तियों के समूह ने कहा होता, "इससे क्या फ़र्क़ पड़ता है?" सिर्फ़ पूर्ण निराशावादी व्यक्ति ही संगीत की परिभाषा तय करने में पंद्रह मिनट लगा सकते थे और पाँच हिस्सों में रिपॉर्ट प्रस्तुत कर सकते थे।

### सूचीयों, चार्टों, ग्राफ़ों और आँकड़ों को पसंद करता है

हम सभी कभी-कभार सूचियाँ बनाते हैं, लेकिन पूर्ण निराशावादी लोगों के लिए सूचियों, चार्टों और ग्राफ़ों का प्रयोग जीवन का एक महत्वपूर्ण हिस्सा होता है। पूर्ण निराशावादी मस्तिष्क इतने क्रमबद्ध तरीके से सोचते हैं कि वे आँकड़ों को उसी तरह देख सकते हैं, जिस तरह लोकप्रिय आशावादी व्यक्ति लोगों को देखते हैं। लोकप्रिय आशावादी व्यक्ति घटनाओं के बारे में सोचते हैं, जबकि पूर्ण निराशावादी व्यक्ति कॉलमों में सोचते हैं।

विवियन ने मुझे बताया कि उसे चार्टों और ग्राफ़ों से प्रेम है। उसका मानना है कि अगर वे लोगों को समझ में आ जाएँ, तो सभी उन्हें पसंद करने लगेंगे। वह बाक़ी लोगों को उनके पीछे के सिद्धांत समझाने में अपना बहुत समय लगाती है और यह नहीं समझ पाती है कि कुछ लोगों की उनमें ज़रा भी रुचि क्यों नहीं है। जब उसने प्रकृतियों की भिन्नताओं के बारे में सुना, तो वह समझ गई कि तीन-चौथाई लोग सबसे अच्छे ग्राफ़ों और सबसे रंगीन चार्टों पर भी रोमांचित क्यों नहीं होते हैं।

हालाँकि सुनियोजित होने से हर व्यक्ति को उच्च स्तर पर पहुँचने में मदद मिलती है, लेकिन पूर्ण निराशावादी व्यक्ति के लिए तो यह जीवन की मूल आवश्यकता है। जीवन को क्रमबद्ध बनाने के लिए मेरे पाति फ्रेड अपनी शर्ट की जेब में तीन बाइ पॉच इंच के कार्डों का पैकेट रखते हैं। हर दिन काम होने के बाद उन्हें बदल दिया जाता है। उनकी उसी जेब में छह अलग-अलग तरह के पेन भी रखे रहते हैं। उनके जैकेट की जेब में तीन पेसिलें रखी रहती हैं और फ्लैशलाइट वाला पेन भी, ताकि मद्दिम रोशनी वाले रेस्टरॉन्टों में मीनू पढ़ा जा सके या अँधेरे थिएटर में गिरे हुए सामान को खोजा जा सके। उनके पैंट की सामने वाली दाई जेब में एक पेननाइफ़ और चिल्लर हमेशा रहती है, जबकि बाई जेब में नेलकटर रहता है। रुमाल पैंट के पीछे वाली दाई जेब में रहता है और पर्स बाई जेब में वे सुबह पूरी तैयारी से निकलते हैं, हालाँकि उनके कपड़ों पर यहाँ-वहाँ थोड़े उभार दिखते रहते हैं।

डेट्रॉइट की बारबरा ने मुझे बताया कि उन्होंने अपनी बेटी का "आदर्श घरेलू विवाह" किया। उन्होंने पूरे

कार्यक्रम के चार्ट बनाने में महीनों मेहनत की और परिवार के हर सदस्य के लिए निर्देश टाइप किए, जिनमें उनकी व्यक्तिगत ज़िम्मेदारियाँ बताई गई थीं। उन्होंने दरवाज़े की घंटी पर टेप चिपका दिया, ताकि कोई घंटी न बजा सके। उन्होंने दरवाज़े पर एक तख्ती भी टाँग दी : विवाह चल रहा है। उन्होंने सभी फोनों के तार निकाल दिए और प्रमुख दरबान के लिए विस्तृत समय चार्ट तैयार करके दे दिया। अन्य कर्तव्यों के अलावा शादी शुरू होते ही उसे एयर कंडीशनर बंद करना था, ताकि पंखों की आवाज़ से व्यवधान न पड़े। घुमावदार सीढ़ियों के सबसे ऊपर एक बड़ी तख्ती पर बारबरा ने दुल्हन के लिए आखिरी निर्देश भी टाँग दिया था, मुस्कराओ!

## विस्तृत वर्णन के प्रति जागरूक

जीवन की बहुत सी छोटी-छोटी बातों पर मैं ध्यान भी नहीं देती हूँ, लेकिन वे बातें पूर्ण निराशावादी व्यक्तियों के लिए बहुत महत्वपूर्ण होती हैं। उदाहरण के तौर पर टॉयलेट पेपर को ही लें। मैं बिना कुछ सोचे-समझे टॉयलेट पेपर को रोलर पर लगा देती थी और मुझे कोई फ़र्क नहीं पड़ता था कि रोलर किस तरफ़ धूमेगा। लेकिन फ्रेड ने मुझे बताया कि मैं यह काम ग़लत तरीके से करती हूँ। मैंने पूछा, “यह ग़लत कैसे है? यह वहाँ लग तो गया है ना?”

मेरे पति ने आह भरते हुए कहा, “हाँ, लग तो गया है, लेकिन यह ग़लत तरफ़ लगा है। तुमने इसे उलटा लगा दिया है।”

मैंने धूरकर देखा। बहरहाल मुझे यह समझ में नहीं आया कि टॉयलेट पेपर उलटा कैसे लग सकता है। इस पर उन्होंने मुझे बताया कि टॉयलेट पेपर रोल के सामने से बाहर आना चाहिए - दीवार की तरफ़ नहीं जाना चाहिए, जहाँ आपको इसका सिरा खोजना पड़े। मेरे ख्याल से किसी को इसकी खोज में ज़्यादा दूर तक नहीं जाना पड़ता, लेकिन मैं यह काम अपने पति के तरीके से करने के लिए सहमत हो गई और मैंने यह बात याद रखी।

बरसों बाद जब छापे वाला टॉयलेट पेपर आया, तो फ्रेड मुझे यह दिखाकर बहुत रोमांचित हुए कि सही तरीके से रोल लगाने पर छोटे-छोटे फूल कितने प्यारे दिखते हैं, लेकिन उलटा लगाने पर फूल वाला हिस्सा टाइल्स की तरफ़ हो जाता है। मुझे आखिरकार मानना पड़ा कि उनकी बात सही थी, तब कहीं जाकर उन्हें तसल्ली हुई। अब जब मैं किसी घर में जाती हूँ और देखती हूँ कि टॉयलेट पेपर ग़लत तरीके से लगा है, तो मैं उसे निकालकर सही तरीके से लगाने से खुद को रोक नहीं पाती हूँ।

जब फ्रेड हमारे सेमिनारों में यह उदाहरण देते हैं, तो मुझे हमेशा आश्वर्य होता है कि बहुत से पूर्ण निराशावादी लोग आकर उन्हें धन्यवाद देते हैं कि उन्होंने उनके जीवनसाथी के सामने यह स्पष्ट कर दिया है कि टॉयलेट पेपर लटकाने का सिर्फ़ एक ही सही तरीका होता है।

पूर्ण निराशावादी व्यक्ति हर बात का ध्यान रखने में माहिर होते हैं, इसलिए वे लोकप्रिय आशावादी व्यक्तियों के उत्कृष्ट सहयात्री होते हैं, क्योंकि वे हवाई जहाज़ के टिकट सँभाल सकते हैं, सामान का ध्यान रख सकते हैं और यह भी याद रख सकते हैं कि कौन सा गेट बताया गया है।

कमेटियों में भी पूर्ण निराशावादी व्यक्ति वरदान होते हैं, क्योंकि वे विस्तृत वर्णन वाले ऐसे सवाल पूछ सकते हैं, जिन्हें लोकप्रिय आशावादी व्यक्ति नज़रअंदाज़ कर देते हैं, जैसे क्या हम इस प्रोजेक्ट का ख़र्च उठा पाएँगे ? हॉल को किराए पर लेने में कितना ख़र्च आएगा ? आपकि हिसाब से कितने लोग आएँगे ? आप कितना किराया लेंगे ? क्या इस काम को लोग पसंद करेंगे ? क्या आपको एहसास है कि आपने कार्यक्रम की जो तारीखें चुनी हैं, वे ईस्टर की बीकैंड की हैं? पूर्ण निराशावादी व्यक्तियों का संतुलन न हो, तो कई कमेटियाँ जोश में अजीबोगरीब हवाई काम कर देंगी, लेकिन क़ीमत के बारे में नहीं सोचेंगी।

## क्रमबद्ध और सुनियोजित

लोकप्रिय आशावादी व्यक्ति जीवन में आनंद की तलाश करते हैं, जबकि पूर्ण निराशावादी व्यक्ति जीवन में क्रमबन्द्रता की तलाश करते हैं। लोकप्रिय आशावादी व्यक्ति गंदे किचन या ठसाठस भरी डेस्क पर काम कर सकते हैं, लेकिन पूर्ण निराशावादी व्यक्ति क्रमबद्धता और सुव्यवस्थित चीज़ों के बिना काम नहीं कर सकते।

एक लड़की ने मुझे बताया कि वह जेबखर्च कमाने के लिए स्कूल के बाद एक महिला के घर की सफाई करने में उसकी मदद कर रही थी। उसने अपना काम पूरा कर लिया और सभी बोतलों को अलमारी में जमा दिया। जब वह चलने के लिए मुड़ी, तो महिला ने उसे बुलाकर बताया कि उसने सामान सही तरह से नहीं जमाया था। लड़की के मुँह से आह निकल गई, जब उस महिला ने उसे शेल्फ पेपर पर बने गोले दिखाए, जो इस बात के संकेत थे कि हर डिब्बा या बोतल कहाँ रखी जाए - एजाक्स के लिए गोला, विंडेक्स के लिए अंडाकार आकृति, डिटर्जेंट के लिए आयत, ब्लीच के लिए बड़ा गोला। उस महिला ने हर चीज़ को सही जगह पर रखते हुए कहा, 'जब आप सामान को सही क्रम में रखते हैं, तो आपका हाथ उस पर बहुत जल्दी पहुँच जाता है।'

पूर्ण निराशावादी व्यक्ति सुव्यवस्थित अलमारियों को पसंद करते हैं। फ्रेड ने छोटी आस्तीन की शर्टों, निट शर्ट्स और ड्रेस शर्ट्स के लिए अलग-अलग खंड बना रखे हैं। उनका हर पैट एक अलग हैंगर पर टैंगा होता है और उसमें बेल्ट भी लगा रहता है, ताकि एक पैट उठाने के चक्कर में दो पैट न खिंच जाएँ या जल्दबाज़ी में सही बेल्ट न खोजना पड़े। उनके जैकेट और पैट गोलाकार क्रम में टैंगे रहते हैं। रात को वे उन्हें उतारकर बाई तरफ रख देते हैं और अगले दिन दाई तरफ से कपड़े निकालते हैं। इस तरह से शैली में विविधता आती है और कपड़े क्रम से पहने जाते हैं। उनके जूते अलमारी के नीचे वाले खंड में क्रीने से जमे रहते हैं और वे उन सब पर महीने में एक बार बहुत अच्छी तरह पॉलिश करते हैं।

जब हमारी नई-नई शादी हुई थी, तो मैं लोकप्रिय आशावादी शैली में फ्रेड के कपड़े रखती थी। मुझे लगता था कि जैस-तैसे कपड़े अंदर रखने के बाद अगर दराज़ बंद हो जाए, तो किला फ़तह हो जाता है। एक दिन फ्रेड ने कहा, 'मैं इस बात की प्रशंसा करता हूँ कि तुम मेरे कपड़े धोती हो, लेकिन आगे से तुम उन्हें अंदर रखने के बजाय बाहर ही छोड़ दिया करो। उन्हें मैं अपने हिसाब से खुद अंदर रख लूँगा।' जब मैंने अपना अक्सर पूछा जाने वाला सवाल पूछा, 'मुझसे क्या गलती हो रही है?' तो उन्होंने मुझे दिखाया कि मैं उनके मोज़ों को मौड़कर दराज़ में फेंक देती थी। फिर उन्होंने हर मोज़े को बीच से सही तरह से तह करके बताया और उन्हें इस तरह जमाया, ताकि सबका एड़ी वाला हिस्सा एक दिशा में रहे। जब उन्होंने यह सुव्यवस्थित कार्यक्रम पूरा कर लिया, तो उनके दराज़ का सामान ज़िग्जां पज़ल की तरह बढ़िया तरीके से जम गया।

चालीस साल में मैं कभी पूर्ण निराशावादी व्यक्तियों की सुधङता से कपड़े तह करने की कला नहीं सीख पाई हूँ। इसके बजाय मैं तो उस मज़ेदार अनुभव से ही रोमांचित होती हूँ, जब अस्त-व्यस्त दराज़ में किसी चीज़ के मिलने से ही दिल खुश हो जाता है।

एक डॉक्टर की पूर्ण निराशावादी पत्नी ने सामाजिक मेल-मिलाप का रिकॉर्ड रखने के लिए डबल फ़ाइलिंग सिस्टम तैयार किया था। एक फ़ाइल बॉक्स में कार्यक्रम के अनुसार कार्ड रखे थे, जैसे क्रिसमस 1975, ईस्टर 1980, और उन सभी लोगों की सूचियाँ थीं, जिन्होंने उसमें भाग लिया था। साथ ही उस दिन का मीनू भी था। दूसरे बॉक्स में अतिथियों के नाम के कार्ड्स थे, जो वर्षमाला के क्रम से जमे थे। हर कार्ड में उस व्यक्ति के आने की तारीख लिखी थी, मीन पर उसकी प्रतिक्रिया भी लिखी थी (अगर उसने इस बारे में कोई टिप्पणी की हो), और एक कॉलम बना था, जिस पर लिखा था कि क्या उस मेहमान ने धन्यवाद का पत्र भेजा था। पीछे यह रिकॉर्ड भी था कि क्या उस मेहमान ने उसे अपने घर पर बुलाया था। इस तरह उस महिला के पास पिछले चौदह सालों की हर डिनर पार्टी का हर वर्णन था।

जो लोग इस प्रकृति के नहीं हैं, उनके लिए यह जानना महत्वपूर्ण है कि पूर्ण निराशावादी व्यक्तियों के लिए सुव्यवस्था और क्रमबद्धता कितनी महत्वपूर्ण होती है। वैसे हम सभी अगर इस दिशा में थोड़ा ध्यान दें, तो इससे हमें भी मदद मिल सकती है।

## साफ़-सुथरा

पूर्ण निराशावादी व्यक्तियों का पहनावा आम तौर पर अच्छा होता है और उनके कपड़े बेदाग रहते हैं। पुरुष कार्यकुशल दिखते हैं और महिला का >हुलिया बिलकुल सही होता है। वे अपने आस-पास के माहौल को साफ़-सुथरा रखना पसंद करते हैं, इसलिए कई बार तो वे दूसरों की फेंकी हुई चीज़े भी उठा लेते हैं। जब पंद्रह साल पहले फ्रेड और मैं यूरोप गए, तो हमारे समूह में दो लोकप्रिय आशावादी महिलाएँ थीं, जिनकी दिलचस्पी बस संग्रहालयों और गिरजाघरों के सामने खड़े हैंकर तस्वीरें खिंचवाने में थी। उनके सूटकेस में पोलेरोइड फ़िल्म भरी

हुई थी और जब बाक़ी लोग पार्थेनॉन के बारे में टूर गाइड का वर्णन सुन रहे थे, तो वे पोर्टिको के खंभों के पास खड़ी होकर तस्वीरें खिंचवा रही थीं। जब वे पोलेरोइड कैमरे से तस्वीर बाहर निकालती थीं, तो तस्वीर के साथ चिपकने वाले काले कागज़ वहीं फेंक देती थीं और फोटो खिंचवाने के नए स्थान की तलाश में चल देती थीं। फ्रेड की साफ़-सफ़ाई की इंद्रिय को यह बात गवारा नहीं थी कि अमेरिकी लोग चिपकने वाले काले कागज़ के टुकड़े पूरे यूरोप में खिलाफ़ रहे थे। इसलिए वे दो सप्ताह तक उनके पीछे-पीछे चलते रहे और महलों को साफ़ रखने में योगदान देते रहे। एक बार उन्होंने उन महिलाओं को उनकी मुर्खता दिखाने की कोशिश की और उनमें से एक को उसका फैलाया कचरा थमाते हुए धीरे से कहा।

“माफ़ कीजिए, यह आपके हाथ से गिर गया था।”

उस महिला ने जवाब दिया, “ओह, कोई दिक्कत नहीं है। यह हमारे किसी काम का नहीं है।”

हमारे बेटे फ्रेडी ने भी बचपन से ही पूर्ण निराशावादी प्रकृति का प्रदर्शन किया है। वह अपने पालने की छड़ों के बीच से हमारा विश्वेषण करता था। छुट्टपन में वह अपने खिलौनों से साफ़-सुधरे ढंग से खेलता था और झपकी लेने से पहले अपने सभी ट्रक जमाकर रखता था। जैसे ही वह अपना बिस्तर लगाने लायक बड़ा हुआ, उसने यह सुनिश्चित किया कि उसकी चादर की सभी बड़ी लाइनें सीधी हों, किनारे भी। वह हर दिन अपने हर खिलौने को एक ही जगह पर रखता था और अगर कोई उसका एक खिलौना भी हटाता था, तो उसे पता चल जाता था।

एक पूर्ण निराशावादी युवक ने मुझे बताया कि उसे एक लोकप्रिय आशावादी युवती के साथ डेटिंग पर जाना था। वह उसे लेने के लिए निर्धारित समय पर उसके ऑफिस पहुँच गया। वहाँ वह उसकी डेस्क की हालत देखकर स्तब्ध रह गया और इस बात पर भी कि वह किसी काम के लिए चली गई थी और स्पष्ट रूप से यह भूल गई थी कि उसे डेटिंग पर जाना है। जब वह बैठकर उसका इंतज़ार करने लगा, तो उसका ध्यान पास वाली डेस्क की तरफ़ गया, जो साफ़-सुधरी थी। डेस्क के कैलेंडर पर साफ़-सुधरी इबारत थी, पेंसिलों की तोक वाले सिरे एक दिशा में थे और इन तथा आउट बास्केट खाली थीं। जब साफ़-सुधरी डेस्क वाली लड़की अंदर आई, तो वह उसके साथ बातचीत करने लगा। उस लड़की का पहनावा आकर्षक था और वह जानती थी कि वह क्या कर रही थी।

उस युवक ने कहा, ‘अचानक मुझे एहसास हुआ कि मैं गलत लड़की के पीछे पड़ा हुआ था। वैसे भी वह तो आई नहीं थी, इसलिए मैं दूसरी लड़की की लंच पर ले गया और तब से हम - क्रमबद्ध तरीके से - लगातार डेटिंग कर रहे हैं।’

## पूर्णतावादी -उच्च मानदंड

जीवन में पूर्ण निराशावादी व्यक्ति का सूत्रवाक्य होता है, अगर कोई काम करने लायक है, तो वह अच्छी तरह से करने लायक है। इस बात से कोई फर्क नहीं पड़ता कि वह उस काम को कितनी तेज़ी से कर सकता है, फर्क तो इस बात से पड़ता है कि वह उस काम को कितनी अच्छी तरह से कर सकता है। गुणवत्ता हमेशा मात्रा से ज्यादा महत्वपूर्ण होती है और जब किसी काम का ज़िम्मा पूर्ण निराशावादी व्यक्ति के पास हो, तो जान लें कि काम सही तरह से और समय पर हो जाएगा।

सिंडी ने मुझे बताया कि उसके पूर्ण निराशावादी पति फ़िल अपने घर पर पेंट करवाना चाहते थे, लेकिन वे जानते थे कि यह काम सिर्फ़ वे ही अच्छी तरह से कर सकते हैं। वे हर पटिए को सैंडपेपर से रगड़ने लगे। घर को पेंट करने में पूरा एक साल लग गया, जिस दौरान घर बहुत गदा दिखने लगा। साल के अंत तक उन्होंने इस पर शानदार पेंट कर दिया था। बहरहाल, इसके बाद उनका तबादला हो गया और उन्हें घर बेचना पड़ा। उस महिला ने स्वीकार किया कि उसके पति ने इतना बढ़िया पेंट किया था कि उसकी बदौलत उन्हें मकान की ज्यादा कीमत मिली।

हमारे पूर्ण निराशावादी पेपरबॉय ने मुझे कुछ मुड़े-तुड़े डॉलर दिखाते हुए कहा कि किसी को देने से पहले वह हमेशा उन पर प्रेस करके उन्हें सीधा कर देता है, क्योंकि उसे मुड़े-तुड़े नोटों से चिढ़ है। सिर्फ़ पूर्ण निराशावादी व्यक्ति ही अपने पैसों पर प्रेस कर सकते हैं।

हालाँकि मुझे लगता है कि मैं बहुत ही सुघड़ गृहिणी हूँ, लेकिन मेरे पूर्ण निराशावादी बेटे फ्रेडी को लगता है

कि मैं उसके स्तर तक नहीं पहुँची हूँ। एक बार जब मेरिटा और मैं कुछ दिनों की यात्रा पर बाहर गए, तो फ्रेडी ने राहत की साँस ली। उसने अपने पिता की तरफ देखते हुए कहा, “अब महिलाएँ तो चली गई हैं। अब मैं इस घर को सही तरीके से जमा सकता हूँ।” पहली शाम को उसने फ़र्श पर वैक्यूम किया, लिविंग रूम के फर्नीचर पर पॉलिश की और शेल्फ पर रखी चीज़ों को पूर्ण निराशावादी व्यक्तियों की तरह सीधी क़तार में रखा।

आजकल के युग में दोयमता आम हो चुकी है, लेकिन पूर्ण निराशावादी व्यक्ति उच्च मानदंडों की मशाल हैं, जिनका बाकी लोगों को अनुसरण करना चाहिए।

## मितव्ययी

पूर्ण निराशावादी व्यक्तियों की फ़ितरत होती है कि उन्हें बर्बादी अच्छी नहीं लगती है और वे पैसे बचाना पसंद करते हैं। मेरे पति फ्रेड अखबार से रिबेट कूपन सफाई से काटते हैं और सही वक्त के लिए जमाकर रख लेते हैं। अगर मैं कभी यह काम करूँ, तो मैं अखबार को आड़ा-तिरछा फाड़ लेंगी और स्टोर में अजीब से मुड़-तुड़े अखबार के पन्ने लेकर पहुँच जाऊँगी। फ्रेड के जीवन का महत्वपूर्ण पल तब आता है, जब एक पौंड कॉफ़ी पर उन्हें कूपन के कारण एक डॉलर की छूट मिलती है और सुपरमार्केट में डबल कूपन डे होता है। एक बार तो एक कैन में भी डबल कूपन निकला और फ्रेड इस बात से उत्साहित हो गए कि उन्हें एक तरह से काफ़ी पीने के बदले सेंटीस सेंट दिए जा रहे हैं। लोकप्रिय आशावादी व्यक्ति इन रिबेट कूपनों का कभी फ़ायदा नहीं उठाते हैं, लेकिन पूर्ण निराशावादी व्यक्ति यह सुनिश्चित कर लेते हैं कि उन्हें वह हर चीज़ मिले, जिसके बे हक्कदार हैं।

फ्रेड न सिर्फ़ रिबेट कूपनों की तलाश में रहते हैं, बल्कि वे डस्टबिन उलट-पुलटकर यह भी देखते हैं कि मैं कहीं कोई काम का सामान तो नहीं फेंक रही हूँ। वे यह फ़ैसला करते हैं कि मेरे धोने के बाद उस गंदे डिब्बे का उपयोग हो सकता है। वे यह फ़ैसला करते हैं कि जिन केलों को मैंने फेंक दिया है, वे काम आ सकते हैं तथा पुरानी झाड़ु अभी कुछ समय तक और चल सकती है। अगर मैं किसी चीज़ को उनसे छिपाकर फेंकना चाहूँ, तो मुझे उसे पड़ोसी के डस्टबिन में छिपाना पड़ता है।

मेरी दादी रस्सी सँभालकर रखती थीं। उनके पास एक डिब्बा था, जिस पर लिखा था : इतनी छोटी रस्सियाँ, जिनका उपयोग नहीं हो सकता। मेरी पहचान की एक महिला पूर्ण निराशावादी है। वह बचे हुए खाने को प्लास्टिक के एक बड़े डिब्बे में बंद करके फ्रिज में रख देती है। वह ऊपर हर आइटम के नाम के सामने उसे रखने की तारीख भी लिख देती है। वह ताजे बचे खाने को पीछे रखती है और बाकी डिब्बों को आगे खिसका देती है। इस तरह वह बचे हुए खाने को क्रम से खाती है और कोई चीज़ कभी बर्बाद नहीं होती है।

## गहरी चिंता और सहानुभूति

पूर्ण निराशावादी व्यक्ति दूसरों की सच्ची चिंता करते हैं और उनकी ज़रूरतों के प्रति संवेदनशील होते हैं। जब लोकप्रिय आशावादी व्यक्ति आकर्षण का केंद्र बनने की कोशिश करते हैं, तब पूर्ण निराशावादी व्यक्ति दूसरों का अवलोकन करते हैं और उनकी समस्याओं के प्रति सहानुभूति दिखाते हैं। मेरी एक पूर्ण निराशावादी सहेली ने मुझे बताया कि जब उसने टीवी पर वियतनाम के अनाथों से भरा हवाई जहाज़ देखा, तो उसकी आँखों में आँसू आ गए। इस पर उसके तीव्र क्रोधी पति ने पूछा, “तुम रो क्यों रही हो? तुम उनमें से किसी को भी तो नहीं जानती हो!”

जब हम परेड देखने जाते हैं, तो फ्रेड सैनिकों को देखकर भावविव्ल हो जाते हैं और उन सभी अमेरिकी सैनिकों की याद करने लगते हैं, जिन्होंने देश की खातिर अपने प्राण न्योद्धावर कर दिए थे। बहरहाल, उस वक्त मैं भीड़ में किसी परिचित चेहरे की तलाश करती हूँ और परेड के बाद किसी जश्न की उम्मीद करती हूँ।

पूर्ण निराशावादी व्यक्ति उत्कष्ट सलाहकार साबित होते हैं, क्योंकि वे दूसरों के दिलों में झाँकने में निपुण होते हैं। वे लोगों की समस्याओं को सुनने, उनका विश्लेषण करने और उनका उचित समाधान खोजने के इच्छुक होते हैं। लोकप्रिय आशावादी व्यक्ति किसी दूसरे की समस्या के बारे में इतनी लंबी बात नहीं सुन सकते हैं और वे किसी नकारात्मक बात में शामिल होना भी पसंद नहीं करते हैं, लेकिन पूर्ण निराशावादी व्यक्तियों के मन में दूसरों के प्रति सच्ची सहानुभूति होती है और वे उनकी परवाह करते हैं।

## आदर्श जीवनसाथी खोजते हैं

चूँकि पूर्ण निराशावादी व्यक्ति पूर्णतावादी होते हैं, इसलिए वे चाहते हैं कि उन्हें आदर्श जीवनसाथी मिले। वे सावधानी से दोस्त चुनते हैं और पहले इस बात की तसल्ली कर लेते हैं कि वे उनके मानदंडों पर खरे उतरें। लोकप्रिय आशावादी व्यक्तियों की तरह उन्हें बहुत सारे परिचितों की ज़रूरत नहीं होती है, उन्हें तो बस थोड़े से निष्ठावान मित्रों की ज़रूरत होती है।

मेरे सामने विवाह का प्रस्ताव रखने से पहले फ्रेड ने एक चार्ट बनाया था, जिसमें उन्होंने उन सभी गुणों को लिख लिया था, जो वे अपनी पत्नी में चाहते थे। उन्होंने इन सभी बिंदुओं पर मेरी जाँच करके पाया कि मैं लगभग 90 प्रतिशत योग्यताओं को पूरा करती हूँ। उन्होंने यह अनुमान लगाया कि शादी के बाद वे शेष 10 प्रतिशत की भी सही कर लेंगे। लेकिन हमारी शादी के बाद क्या हुआ ? छोटी-छोटी शलतियाँ बड़ी दिखने लगीं और जो गुण मुझमें नहीं थे, वे अनिवार्य नज़र आने लगे।

कुछ समय बाद फ्रेड इस बात पर हताश हो गए कि मैं उनके मानदंडों पर कितनी कमज़ोर हूँ। जब उन्होंने मुझे चार्ट के बारे में बताया, तो मुझे यह जानकर सदमा लगा कि उन्होंने ग्राफ़ के पैमाने पर मेरी जाँच की थी - मैं इस बात से तो और भी ज्यादा विचलित हो गई कि उनके हिसाब से मैं असफल हो गई थी। अगर उस बङ्गत हम प्रकृतियों के अंतर के बारे में जानते, तो मैं उनकी पूर्णता की इच्छा और चाटों के मोह को समझ सकती थी और उन्हें यह एहसास हो सकता था कि लोकप्रिय आशावादी व्यक्ति के लिए उनके मानदंड बहुत ऊँचे थे। हम दोनों ही कई अन्य समस्याओं से भी बच सकते थे।

जब हमने यह कहानी ब्हिटियर के एक सेमिनार में बताई, तो एक सुंदर युवती हमसे बात करने के लिए आई। बरसों पहले उसने आदर्श पति के बारह गुणों की सूची बनाई थी और डेटिंग करते बङ्गत वह इसी सूची के आधार पर युवकों का मूल्यांकन करती थी। सबसे अच्छे युवक में नौ गुण थे और उसने सात साल पहले उससे सगाई कर ली थी। शादी करने से पहले वह उसके पूरी तरह सुधरने का इंतज़ार कर रही थी। हमने सुझाव दिया कि या तो वह उसे इस हाल में ही स्वीकार कर ले या फिर उसे आज़ाद कर दे, ताकि वह नौ गुणों या इससे कम गुणों की सूची वाली लड़की को खोज सके। बाद में उसने हमें बताया कि उसने सगाई तोड़ दी है। जीवन में आदर्श की खोज करना एक सकारात्मक लक्ष्य है, लेकिन हमें यह एहसास होना चाहिए कि हमें इस दुनिया में आदर्श जीवनसाथी कभी नहीं मिल पाएँगे।

पूर्ण निराशावादी व्यक्ति आदर्शवादी, सुव्यवस्थित और उद्देश्यपूर्ण होते हैं।

समझदार व्यक्ति आगे आने वाली समस्याओं को भाँपकर उनका सामना करने की तैयारी करता है। मुख्य कभी आगे नहीं देखता है और परिणाम भोगता है।

प्रोवॅर्स 27:12 टीएलबी

## अध्याय 5

### आइए अपनी भावनाओं को समझें

यहाँ पर हम विचार करने के लिए कुछ देर के लिए टाइम आउट लेते हैं!

मुझे लगता है कि अब तक आप खुशमिज़ाज लोकप्रिय आशावादी और गूढ़ विश्वेषणात्मक पूर्ण निराशावादी व्यक्तियों के बारे में समझ गए होंगे। हालाँकि इन दोनों प्रकृतियों के व्यक्ति उद्देश्य और प्रतिक्रियाओं में एक-दूसरे के विपरीत हैं, लेकिन उनमें कई गुण समान हैं। ये दोनों ही भावक होते हैं। लोकप्रिय आशावादी व्यक्ति भावनाओं के हिसाब से जीते हैं और उनकी ज़िंदगी में उतार-चढ़ाव जल्दी-जल्दी आते हैं। हो सकता है कि आम लोकप्रिय आशावादी व्यक्ति के जीवन में दोपहर से पहले ही छह भावनात्मक संकट आ जाएँ। उसके लिए हर चीज़ या तो बहुत बढ़िया या बहुत बुरी होती है - बीच का कोई रास्ता नहीं होता है। एक उदाहरण देखें, लोकप्रिय आशावादी माँ फ़ोन पर खुशी-खुशी बात कर रही है, तभी उसका बच्चा कुर्सी से गिर पड़ता है। वह चीखती है, “वह मर गया!” और फ़ोन पटक देती है। वह बच्चे को उठाकर पूरे घर में भागती है और उसके साथ-साथ चीखती हुई बैंडएड खोजती है। तभी दरवाज़े पर घंटी बजती है। पादरी मिलने आए हैं। वह उन्हें अंदर बुलाती है, बच्चे को पालने में लिटाने के लिए भागती है, खुन पोंछने के लिए उसकी तरफ़ टाँवेल उछाल देती है और कहती है, “रोना बंद करो, पादरी आए हैं।” फिर वह लिविंग रूम में मुस्कराती हुई जाती है और बड़े प्यारे अंदाज़ में कहती है, ‘कितना सुहाना दिन है!'

क्या आपको एहसास है कि इस तरह के जीवन से लोकप्रिय आशावादी व्यक्तियों को कितना भावनात्मक नुकसान होता है? अगर आप लोकप्रिय आशावादी व्यक्ति की भावनाओं को ग्राफ़ पर उतारें, तो यह इस तरह ऊपर-नीचे होता रहता है ...



पूर्ण निराशावादी व्यक्ति हाशिए पर खड़ा होता है और इतने उथल-पुथल भरे जीवन को देखकर आलोचनात्मक निर्णय देता है। “काश वह शांत रहना सीख लो।” ‘काश वह अपनी भावनाओं पर काबू रखना सीख लो।’

#### लंबा पैटर्न

पूर्ण निराशावादी व्यक्तियों को यह एहसास ही नहीं होता है कि वे भी भावक हैं, फर्क सिर्फ़ इतना है कि उनके उच्च बिंदु ज्यादा ऊँचे होते हैं और निम्न बिंदु ज्यादा नीचे होते हैं तथा पूरा पैटर्न ज्यादा लंबा चलता है। मान लीजिए इस समय पूर्ण निराशावादी व्यक्ति सामान्य मूड में है। अब तक उसे किसी बात से दिक्कत नहीं हुई है। जब वह अपना लंच बैग उठाता है, तो उसे पता चलता है कि उसकी लोकप्रिय आशावादी पत्नी उसके लिए सैंडविच बनाना भूल गई है। वह यह बात बताते समय उसे धूरकर देखता है। वह फ़ौरन भागकर सैंडविच बनाने लगती है। सलाद काटते समय वह अपनी ऊँगलियाँ चाटती है और वह सोचता है, कितनी बुरी हरकत है! लेकिन ज़ाहिर है, वह उसकी पत्नी की तरह भावक नहीं है, इसलिए चुप रहता है। पत्नी सैंडविच उठाती है और ड्रॉअर खोलती है,

जिसमें बैग रखे हैं। ड्रॉअर फँस जाता है, इसलिए वह उसे खोलने के लिए ज़ोर लगाती है। इस कारण वह पीछे की तरफ़ गिर जाती है और उसके साथ ही सैंडविच भी गिर जाता है। पति उसे फर्श से सैंडविच उठाकर दोबारा रखते हुए देखता है। ऐसा करते समय वह कहती है, “थोड़ी सी धूल से किसी को नुकसान नहीं होता है।” इससे पूर्ण निराशावादी व्यक्ति का पेट दहलने लगता है और वह सोचने लगता है कि काश उसके मन में मैकडोनल्ड्स जाने का विचार आ जाता!

घर से निकलते समय वह ऊपर से तो शांत दिखता है, लेकिन मन ही मन भुनभुनाता रहता है। अगले दिन पत्नी फिर सैंडविच बनाना भूल जाती है और पति उसे आवाज़ लगाता है, लेकिन फिर खुद ही सैंडविच बनाने लगता है। सलाद बासी है और ब्रेड सूखी है, क्योंकि पत्नी ने उसे ठीक से लपेटकर नहीं रखा है। वह इस बात को स्पष्टता से अपनी पत्नी को बताता है, जो रोने लगती है, क्योंकि वह बहुत भावुक और अस्थिर है।

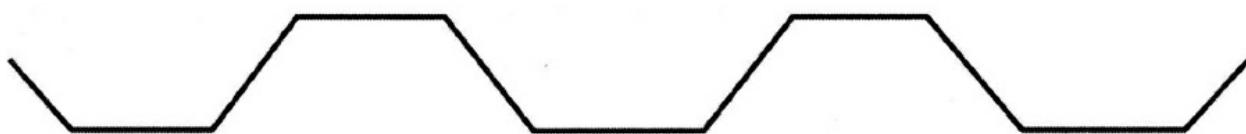
तीसरे दिन वह खुद ही सैंडविच बनाता है। पिछली रात को वह सारा सामान घर ले आया था। जब वह अपनी पत्नी को फ़ोन पर बातें करते और हँसते हुए सुनता है, तो भुनभुनाता रहता है, क्योंकि इस समय उसे अपने पति के बारे में सोचना चाहिए था। वह बिना गुड बाई किए चल देता है और निकलते समय धड़ाम से दरवाज़ा बंद करता है। पत्नी को थोड़ा विचलित तो करना ही चाहिए। उस रात को घर लौटने के बाद वह चुप-चुप रहता है। पत्नी उससे पूछती है कि क्या गड़बड़ है। लेकिन वह कुछ नहीं कहता है और यह खेल चलता रहता है।

जब वह एक सप्ताह तक हताश रहता है, तो पत्नी उससे सच्चाई उगलवा लेती है। अब वह जान जाती है कि पति का मँह इसलिए फ़ुला हुआ है, क्योंकि वह उसके लिए सैंडविच बनाना भूल गई थी। वह चिल्लाती है, “तुमने सैंडविच जैसी छोटी चीज़ के कारण मुझसे एक सप्ताह से बात नहीं की?”

पति की हताशा और बढ़ जाती है। वह सोचने लगता है कि उसकी पत्नी इतनी भावुक क्यों है। जब कई सप्ताह तक पत्नी नियम से सैंडविच बनाती है, तब कहीं जाकर वह दोबारा सामान्य हो पाता है। क्या आपको पैटर्न दिख गया? वे दोनों ही भावुक हैं। लोकप्रिय आशावादी व्यक्तियों के मूड हर मिनट ऊपर-नीचे होते रहते हैं, जबकि पूर्ण निराशावादी व्यक्तियों के मूड हर महीने ऊपर-नीचे होते हैं।

## दोनों में काफ़ी समानताएँ हैं

हर व्यक्ति दूसरे को भावुक मानता है। पूर्ण निराशावादी व्यक्ति यह साबित कर सकते हैं कि लोकप्रिय आशावादी व्यक्ति बहुत अधीर और बेचैन होते हैं। लोकप्रिय आशावादी व्यक्तियों को यक्कीन ही नहीं होता कि कोई इतनी छोटी बात का बुरा मान सकता है। जब वे दोनों अपने भावनात्मक पैटर्न को समझने की कोशिश करते हैं, तब कहीं जाकर उन्हें पता चलता है कि उनमें बहुत सी समानताएँ हैं। वे दोनों ही भावनात्मक होते हैं - बस उनकी गति अलग-अलग होती है। अगर वे अपनी समस्याओं पर बातचीत करें, तो उनके बीच का तनाव कम हो सकता है। लोकप्रिय आशावादी व्यक्तियों के सामने हर दिन जो संकट आते हैं, उन्हें कम करने में पूर्ण निराशावादी व्यक्ति मदद कर सकता है। इसी तरह, लोकप्रिय आशावादी व्यक्ति बेहतर नियोजन और संवेदनशीलता से पूर्ण निराशावादी व्यक्ति की हताशा को रोक सकते हैं।



## सशक्त क्रोधी और शांत संतोषी लोगों से निबटना

लोकप्रिय आशावादी और पूर्ण निराशावादी व्यक्ति भावुक और परिस्थितिजन्य होते हैं, लेकिन सशक्त क्रोधी और शांत संतोषी व्यक्ति इतने जटिल नहीं होते हैं। सशक्त क्रोधी व्यक्ति सीधा, स्पष्ट और सक्रिय होता है, जिसका एक ही लक्ष्य होता है: इस काम को मरे तरीक से करी - अभी!

शांत संतोषी व्यक्ति लचीला, आरामदेह और सहज होता है, जो विवाद और संघर्ष से बचना चाहता है।

अगर कोई सही तरीके से काम न करे, तो सशक्त क्रोधी व्यक्ति को क्षणिक गुस्सा आ सकता है। लेकिन गलती करने वाले को अच्छी तरह समझाने के बाद वह मामले को ख़त्म मान लेता है और फिर से सामान्य हो जाता है। शांत संतोषी व्यक्ति जब समस्या से बचने के दृढ़ संकल्प के बावजूद नहीं बच पाते हैं, तो वे कुछ समय के लिए निराश हो सकते हैं। बहरहाल, उनकी निराशा किसी को भी नज़र नहीं आती है। शांत संतोषी व्यक्तियों को अपने स्थिर मानसिक संतुलन पर गर्व होता है और वे कहते हैं, ‘मैं कभी किसी को यह पता नहीं चलने देता कि मैं किसी चीज़ के बारे में कैसा महसूस कर रहा हूँ।’

आपको यह समझने में कोई मुश्किल नहीं होती है कि लोकप्रिय आशावादी व्यक्ति कैसा महसूस कर रहे हैं। उनके उतार-चढ़ाव बिजली के बल्ब की तरह स्पष्ट होते हैं।

इसी तरह आप पूर्ण निराशावादी व्यक्ति के मूड के बारे में भी पता लगा सकते हैं। आपको सिर्फ़ इतना देखना है कि वे अपने साथ कमरे में काले बादल लाए हैं या नहीं।

लेकिन सशक्त क्रोधी व्यक्ति हमेशा तूफानी गति से सबसे आगे चलते हैं और शांत संतोषी व्यक्ति स्थिर तथा संकोची होते हैं।

>जिस तरह लोकप्रिय आशावादी व्यक्ति गहरे पूर्ण निराशावादी व्यक्तियों के प्रति आकर्षित होते हैं और अंतर्मुखी पूर्ण निराशावादी व्यक्ति वहिमुखी लोकप्रिय आशावादी व्यक्तियों के प्रति आकर्षित होते हैं, उसी तरह सशक्त क्रोधी प्रकृति के लीडर्स शांत संतोषी अनुयायियों को पसंद करते हैं और शांत संतोषी व्यक्तियों का अनिर्णय वाला स्वभाव निर्णय करने वाले व्यक्ति की तलाश में रहता है।

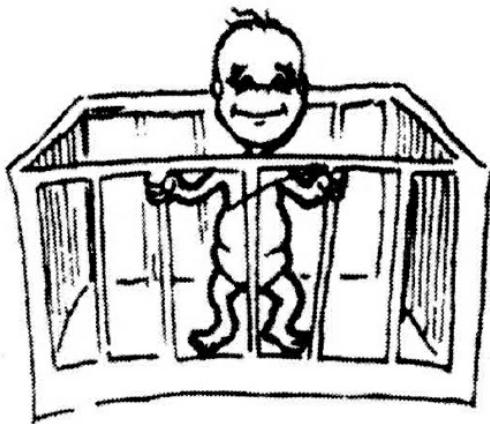
जिस तरह लोकप्रिय आशावादी और पूर्ण निराशावादी व्यक्ति एक-दूसरे की कमी को पूरा कर सकते हैं, उसी तरह सशक्त क्रोधी और शांत संतोषी व्यक्ति भी एक-दूसरे के पूरक हो सकते हैं, बशर्ते वे एक-दूसरे के समझ लें और स्वीकार कर लें। जब हम आगे तीव्र क्रोधी और शांत संतोषी प्रकृतियों का अध्ययन करेंगे, तब आप मेरी बात का मतलब समझ जाएँगे।

सीखने के लिए आपमें सीखने की इच्छा होनी चाहिए...।

प्रोवर्ब्स 12:1 टीएलबी

## अध्याय 6

### आइए सशक्त क्रोधी व्यक्ति के साथ आगे बढ़े



इस दुनिया को सशक्त क्रोधी व्यक्तियों (*powerful choleric*) की कितनी ज्यादा ज़रूरत है!

दूसरों का नियंत्रण शिथिल पड़ने के बाद भी दृढ़ नियंत्रण।  
अनिर्णय की स्थिति में उलझे लोगों के लिए तत्काल निर्णय।  
नेकी की दिशा में ले जाने वाला नेतृत्व।  
दुविधा की स्थिति में जोखिम लेने का जीवट।  
मखौल उड़ने के बाद भी जुटे रहने का आत्मविश्वास।  
अकेले खड़े रहने और महत्वपूर्ण बनने की आत्मनिर्भरता।  
सब भटक सकते हैं, लेकिन ये जीवन के नक्शे के हिसाब से चलते हैं।  
“मुश्किलों के महासागर से जूझने और उनका अंत करने” की इच्छा।

सशक्त क्रोधी व्यक्ति ऊर्जावान होता है, असंभव सपने देखता है और सितारों तक पहुँचने का लक्ष्य बनाता है। रॉबर्ट ब्राउनिंग की तरह ही वह भी सोचता है, ‘इंसान की कोशिश उसकी पहुँच से ज्यादा होनी चाहिए, वरना स्वर्ग किसलिए है?’ सशक्त क्रोधी व्यक्ति हमेशा लक्ष्य बनाता है, उस तक पहुँचने की मेहनत करता है और सफल होता है। जब लोकप्रिय आशावादी व्यक्ति बातें बनाता रहता है और पूर्ण निराशावादी व्यक्ति सोचता रहता है, तब सशक्त क्रोधी व्यक्ति लक्ष्य तक पहुँचने के लिए मेहनत करता रहता है। इस प्रवृत्ति के लोगों को समझना और उनके साथ चलना सबसे आसान है, जब तक कि आप उनके स्वर्णिम सिद्धांत के अनुरूप चलें : “इस काम को मेरे हिसाब से करें - अभी!”

सशक्त क्रोधी और लोकप्रिय आशावादी व्यक्तियों में यह समानता होती है कि दोनों ही बहिर्मुखी और आशावादी होते हैं। सशक्त क्रोधी व्यक्ति लोगों के सामने खुलकर बोल सकता है और उसे पता होता है कि अगर

नेतृत्व की बागडोर उसके हाथ में है, तो अंत में सब कुछ सही हो जाएगा। वह बाकी प्रकृति वाले लोगों से ज्यादा काम करता है और वह आपको यह स्पष्ट रूप से बता देता है कि उसकी स्थिति क्या है। चँकि सशक्त क्रोधी व्यक्ति लक्ष्य केंद्रित होता है और उसमें नैसर्गिक लीडरशिप गुण होते हैं, इसलिए वह जो भी कैरियर चुनता है, उसमें तरक्की करता है।

हमारे ज्यादातर नेता मूलतः सशक्त क्रोधी प्रकृति के होते हैं। अस्सी के दशक की शुरुआत में हमने इसके दो उत्कृष्ट उदाहरण देखे, एक पुरुष और एक महिला : सेक्रेटरी ऑफ़ स्टेट अलैक्जेंडर हेग और ब्रिटेन की प्रधानमंत्री मार्गरेट थैचर। टाइम मैगज़ीन की कवर स्टोरी (16 मार्च 1981) में जॉर्ज जे. चर्च ने “द विकार टेक्स चार्ज” शीर्षक वाले लेख में यह लिखा था :

... जितनी तेज़ी से 56 वर्षीय अलैक्जेंडर हेग, जूनियर ने नए सेक्रेटरी ऑफ़ स्टेट बनने के बाद विदेश नीति का नियंत्रण लिया है, उतनी तेज़ी बहुत कम लौग दिखा पाते थे। अलैक्जेंडर हेग वाटरगेट के सबसे स्याह दिनों में ब्हाइट हाउस के चीफ़ ऑफ़ स्टाफ़ रह चुके हैं। वे पूर्व नाटो कमांडर, सैनिक-अफ़सरशाह- कूटनीतिज्ञ हैं, जिनका आत्मविश्वास उनकी फ़ौलादी इच्छाशक्ति जितना ही प्रबल है। मैसाच्यूसेट्स के लिवरल डेमोक्रेटिक सीनेटर पॉल टोंगास ने जनवरी में हेग के अनुमोदन वाली सुनवाई के अंत में कहा था, “वे अपनी प्रतिभा का इस्तेमाल इस प्रशासन पर आधिपत्य स्थापित करने के लिए करेंगे।”

अगर ऐसा नहीं हुआ, तो इसका कारण उनकी कोशिश की कमी नहीं है। दिसंबर में रीगन ने जब अपने नामांकन की घोषणा की थी, तभी हेग ने अपने आधिपत्य स्थापित करने के संकल्प का संकेत दे दिया था। उन्होंने विदेश नीति का अध्ययन करने वाली संधिकालीन टीम के सदस्यों को बखास्त कर इसकी लंबी रिपोर्टों को कूड़ेदान में डाल दिया था। रीगन के शपथ लेने के कुछ ही घंटों में हेग ने राष्ट्रपति के सलाहकार एडविन मीज़ को एक मेमो भेज दिया, जिसमें उन्होंने विदेश नीति संबंधी निर्णय लेने वाली मशीनरी के पुनर्गठन का प्रस्ताव रखा। इस प्रस्ताव को अगर मान लिया जाता, तो सेक्रेटरी ऑफ़ स्टेट सर्वशक्तिमान बन जाता। दो सप्ताह पहले रीगन ने हेग को उनके ब्दारा माँगे गए ज्यादातर अधिकार दे दिए (सभी नहीं)। इसके बाद हेग ने बाकी केविनेट सदस्यों से ज्यादा तेज़ी से अधीनस्थों की लगभग पूरी टीम चुन ली... .

सशक्त क्रोधी व्यक्तियों का वर्णन करने वाले आम शब्दों की यहाँ देखा जा सकता है... तेज़ी से, नियंत्रण, कमांडर, आत्मविश्वास, फ़ौलादी इच्छाशक्ति, आधिपत्य, संकल्प, पुनर्गठन, निर्णय लेने वाली मशीनरी, सर्वशक्तिमान, अधिकार, शक्ति, तेज़ी से, पूरी।

अगर आप प्रकृतियों को समझने लगें और उन्हें अपने रोज़मर्रा के जीवन में लागू करने लगें, तो टाइम पत्रिका पढ़ना भी मज़ेदार बन जाएगा। इससे दूसरों को समझने और उनकी प्रतिक्रियाओं का पहले से अंदाज़ा लगाने की आपकी क्षमता तेज़ी से बढ़ जाएगी।

इंग्लैंड की पूर्व प्रधानमंत्री मार्गरेट थैचर के बारे में एक लेख छपा था, जिसमें सशक्त क्रोधी प्रकृति का वर्णन करने वाले कई शब्दों का प्रयोग किया गया था: उत्कृष्ट, आधिपत्य, गुणी, समथ, साम्राज्ञी, निर्णयात्मक तरीक से, गहन प्रतिस्पर्धी, कठोर, उग्र, चुनौतीपूर्ण, आक्रामक तकनीकें, घातक, सज्जावों से चिढ़ने वालीं! इन शब्दों को अलग करके देखने से समझ में आ जाता है कि वे सशक्त क्रोधी प्रकृति की लीडर हैं। उनके बारे में यह कहा गया है कि वे “गहरे रंग के सादे कपड़े पहनती हैं और प्रभावी तरीके से बोलती हैं।” यह आत्मविश्वास और नियंत्रण को दर्शने वाली सशक्त महिला का चित्रण है।

### जन्मजात लीडर

सशक्त क्रोधी व्यक्ति बहुत कम उम्र में ही नियंत्रण अपने हाथों में ले लेते हैं। वे पैदाइशी लीडर होते हैं। वे पालने में लेटे-लेटे ही यह योजना बनाते रहते हैं कि वे कितनी जल्दी माँ से सत्ता छीनकर अपने हाथ में ले सकते हैं। उनके साथ सवाल यह नहीं होता है कि क्या के नियंत्रण लेंगे, बल्कि यह होता है कि कब लेंगे। वे अपने माता-पिता को स्पष्ट बता देते हैं कि वे जीवन में क्या चाहते हैं। वे बहुत जल्दी ही अपने अधिकारों की माँग करने लगते हैं और अपने नियंत्रण को मज़बूत बनाने के लिए तेज़ आवाज़ या रोने-झगड़ने का प्रयोग करते हैं।

जब मैं व्यक्तित्वों को नहीं समझने वाली माताओं के साथ बातचीत करती हूँ, तो वे अक्सर मुझे अपने दृढ़ इच्छाशक्ति वाले बच्चों के बारे में बताती हैं, जो कहा गया काम नहीं करते हैं, पूरे परिवार के लिए निर्णय लेते हैं और बचपन में ही पूरे घर को नियंत्रित करने लगते हैं।

हमारी बेटी लॉरेन सशक्त क्रोधी प्रकृति की है। जब से उसने चलना सीखा है, तभी से वह परिपक्ष है और पूरे घर को चलाने में सक्षम है। जब मेरिटा पैदा हुई, तो चार साल की लॉरेन अपने आप दूसरी माँ बन गई। उस पर भरोसा किया जा सकता था कि वह बोतल की सही तरह से गरम करेगी और बेबी-सिटर्स को प्रशिक्षित करेगी। जब वह नर्सरी स्कूल में थी, तो उसकी टीचर ने मुझे बताया, “मुझे कभी क्लास में मौजूद न रहने की चिंता नहीं होती है, क्योंकि मैं जानती हूँ कि लॉरेन बिना किसी बाहरी मदद के पूरी क्लास को चला सकती है।” और वे सही थीं। लॉरेन पूरे स्कूल की लीडर थी और उसने मनोविज्ञान तथा विज्ञेन से अपनी स्नातक डिग्री ली।

हाल ही में मैं एक घर में गई, जहाँ आठ साल की जेनी महारानी की तरह हुक्मत करती थी। उसके चार बड़े भाई-बहन थे, जो उसके कहने पर ही हिलते थे। उसकी सशक्त क्रोधी माँ पारिवारिक व्यवसाय करती थीं, लेकिन जब वे घर आती थीं, तो वे भी जेनी के नियंत्रण के आगे समर्पण कर देती थीं। उनका कहना था, “उससे जूझने से तो यह ज्यादा आसान है।”

एक शाम छह बजे माँ ने घोषणा की, “हम मिसेज़ लिटार को डिनर के लिए स्टोक हाउस ले जा रहे हैं।”

जेनी ने स्पष्टता से कहा, “मैं पिज़्ज़ा खाना चाहती हूँ।”

उसी वक्त जेनी और मैं समझ गए कि हम पिज़्ज़ा खाने जाएँगे, लेकिन माँ मेरे सामने शक्तिशाली दिखना चाहती थीं, इसलिए उन्होंने अपनी बात दोहराई और जेनी की बाँह दबाई, ‘हम स्टीक खाने जा रहे हैं।’

जेनी ने अपना हाथ छुड़ाते हुए कहा, “मेरा हाथ मत दबाओ। मुझे पिज़्ज़ा खाना है।” उसने अपनी माँ की तरह कहर ढाती नज़रों से दैखा और यह स्पष्ट हो गया कि अंतिम विजय किसकी होगी।

जेनी फ़र्श पर लोटने और रोने लगी। भाई-बहन भागते हुए आए और पूछने लगे, “जेनी क्यों रो रही है?”

“क्योंकि वह पिज़्ज़ा खाने के लिए बाहर जाना चाहती है।”

“तो फिर हम वहाँ चलकर उसे खुश क्यों नहीं करते ?”

“अच्छा, ठीक है। हम पिज़्ज़ा खाने ही चलते हैं।”

यह सुनते ही जेनी जल्दी से उठ खड़ी हुई। उसने जीत के उल्लास में मेरी तरफ़ देखकर आँख मारी और हम सभी पिज़्ज़ा खाने चले गए।

अगले दिन मैंने उसकी माँ से पूछा, “जेनी ने सबसे पहले परिवार को नियंत्रित करना कब शुरू किया ?” उसकी माँ ने आह भरते हुए कहा, “मेरा अंदाज़ा है, जब वह तीन महीने की थी। उसने जल्दी ही यह समझ लिया था कि उसके चीखने-चिल्लाने पर हम सब दौड़ने-भागने लगते थे और तभी से वह हम सब पर हुक्मत कर रही है।”

मेरी बेटी मेरिटा लोकप्रिय आशावादी के साथ ही काफ़ी सशक्त क्रोधी भी है। एक बार वह कनाडा से घर लौट रही थी। इस हवाई यात्रा के दौरान उसे स्पोकेन से सीटल और फिर लॉस एंजेलिस पहुँचना था। जब उसका हवाई जहाज़ स्पोकेन में उतरा, तो उसे पता चला कि सीटल की हवाई उड़ान उपलब्ध नहीं थी (एयरलाइन ने इसका कोई स्पष्टीकरण नहीं दिया)। वह बताए गए गेट की तरफ़ चल दी और वहाँ उसे बहुत से उत्तेजित यात्रियों का समूह तो मिला, लेकिन एयरलाइन का कोई कर्मचारी नहीं मिला। वह अगले गेट तक गई और क्लक से यथासंभव अधिकतम जानकारी ली। लौटकर वह ऊँचे टिकट काउंटर पर बैठ गई और अपने सीमित ज्ञान से हर पूछने वाले के सवालों के जवाब देने लगी। जल्दी ही लोग उसे लीडर मानकर बहुत से सवाल पूछने लगे, जिनमें पुरुषों के टॉयलेट की दिशा पूछना भी शामिल था।

जब यह स्पष्ट हो गया कि उड़ान में कई घंटे की देर हो जाएगी और यात्रियों में बगावत फैलने लगी, तो मेरिटा हट्टर्ज़ के काउंटर पर गई। वहाँ उसने पूछा कि सीटल तक कार किराए पर ले जाने में कितने पैसे लगेंगे।

सारे तथ्यों की जानकारी लेकर वह ऊँचे टिकट काउंटर पर वापस लौटी और यात्रियों का ध्यान आकर्षित किया। सभी ने पूरी दिलचस्पी से उसकी वैकल्पिक योजना सुनी। उसने कहा कि जो लोग हट्ज़ की कार किराए पर लेकर सीटल जाना चाहते हैं, वे अपने हाथ उठा दें। फिर उसने छह-छह लोगों के समूह बना दिए और हर समूह में एक व्यक्ति को कार चलाने के लिए तथा दूसरे व्यक्ति को पैसे इकट्ठे करने के लिए नियुक्त किया। जब वह उन सभी को खुशी-खुशी हट्ज़ के ऑफिस की तरफ ले जाने लगी, तो एक औरत बोली, "एयरलाइन वालों ने हमारी देखभाल के लिए कितनी प्यारी लड़की को नियुक्त किया है!"

संकट के समय सशक्त क्रोधी व्यक्ति नियंत्रण अपने हाथ में ले लेते हैं।

## परिवर्तन की आवश्यकता

सशक्त क्रोधी व्यक्ति सुधारवादी होते हैं और जहाँ भी वे कोई गड़बड़ी देखते हैं, उसे सुधारने के लिए बेचैन हो जाते हैं। ऐसे व्यक्ति सही लक्ष्यों और अभियानों में मदद करने के लिए तत्काल उठ खड़े होते हैं। वे कभी उदासीन नहीं होते हैं, बल्कि परवाह करने वाले और आत्मविश्वासी होते हैं।

सशक्त क्रोधी व्यक्ति दूसरों के घरों में तस्वीरों को सीधा करते हैं और रेस्तराँओं में चाँदी के बर्तनों की चमकाते हैं। एक दिन जब मैं एक लोकप्रिय आशावादी सहेली के घर पर थी और बर्तन साफ करने में उसकी मदद कर रही थी, तो मैंने देखा कि उसके बर्तनों की दराज़ खाने के टुकड़ों से भरी थी और बर्तन भी बेतरतीब जमे थे। मैं क्या कर रही थी, यह सोचे बिना मैंने सारे बर्तन बाहर निकाल दिए, बीच में लगी ट्रे साफ़ की और बर्तनों को उनके सही खाँचों में जमा दिया। जब उसने सभी काँटों को एक खंड में और सभी चम्मचों को दूसरे खंड में रखे देखा, तो पलकें झपकाते हुए कहा, "अब मैं समझी कि इस ट्रे में ये छोटे-छोटे खंड किसलिए बने हैं। अब तक मैं यह बात समझ ही नहीं पाई थी।"

फीनिक्स में एक पसन्तैलिटी प्लस सेमिनार में मेरी सशक्त क्रोधी सहेली मेरिलिन और मैं बातचीत कर रहे थे। तभी उसकी बहन मेरी स्यू हमारे बीच आ गई। हममें से किसी ने भी कोई प्रतिक्रिया नहीं की, लेकिन मैंने देखा कि मेरी स्यू का कॉलर नीचे दबा हुआ है और मेरा हाथ अपने आप उसे ठीक करने के लिए वहाँ पहुँच गया। जब मेरा हाथ उसके कंधे पर था, तो मैंने देखा कि मेरिलिन का हाथ उसके दूसरे कंधे पर था और उसके जैकेट पर लगी धूल साफ कर रहा था। बिना यह जाने कि हम क्या कर रहे थे, हम दोनों सशक्त क्रोधी महिलाएँ छोटी-छोटी ग़लतियाँ सुधार रही थीं।

## दृढ़ इच्छाशक्ति वाले और निर्णयशील

सभी संगठनों, व्यवसायों और परिवारों में इच्छाशक्ति और निर्णय लेने की क्षमता की ज़रूरत होती है, जो सशक्त क्रोधी व्यक्तियों में जन्मजात होती है। जहाँ दूसरे लोग निर्णय नहीं ले पाते, वहाँ सशक्त क्रोधी व्यक्ति तत्काल निर्णय ले लेते हैं। वे समस्याएँ सुलझाते हैं और समय बचाते हैं, हालाँकि सभी लोग उनकी निर्णय लेने की शक्ति की सराहना नहीं करते हैं।

एक सेमिनार के बाद हेलन ने मेरे पास आकर कहा, "अब मैं जान गई हूँ कि यूरोप की मेरी यात्रा के दौरान क्या हुआ। मैं तब प्रकृतियों के बारे में नहीं जानती थी, लेकिन मैं स्पष्ट रूप से तीन शांत संतोषी सहेलियों के साथ सैर पर गई थी।" फिर उसने मुझे बताया कि वे कोई निर्णय नहीं ले पाती थीं और उसे ही उनके लिए निर्णय लेने पड़ते थे। "हर रात को मैं उन्हें बताती थी कि अगले दिन होटल की लॉबी में कितने बजे मिलना है और क्या पहनना है। 'ठीक साड़े सात बजे नीचे पहुँच जाना और पैदल चलने वाले जूते पहन लेना, क्योंकि हम विंडसर कैसल घूमने जाएँगे।' वे किसी बात पर रोमांचित नहीं होती थीं और सैर कराने के लिए मुझे उन्हें बसों से नीचे उतारना पड़ता था। एक ने तो नोट्रे डेम के अंदर जाने से इंकार कर दिया, क्योंकि उसे यह लग रहा था कि सभी गिरजाघर एक जैसे होते हैं। हर दोपहर को जब हम लौटते थे, तो वे झपकी लेना चाहती थीं और मुझे उन्हें याद दिलाना पड़ता था, 'ज्यादा देर तक मत सोना, वरना रात की सैर छूट जाएगी।' अगर मैं नहीं होती, तो वे आज भी पिकाड़िली स्क्रेअर में खड़ी होतीं! और सबसे ज्यादा बुरा तो मुझे इस बात का लगा कि हमारे लौटने के बाद से उनमें से किसी ने भी मुझे फोन तक नहीं किया।"

जीवन में सशक्त क्रोधी व्यक्तियों की भूमिका बहुत मुश्किल होती है। उनके पास जवाब होते हैं, वे जानते हैं कि उन्हें क्या करना है; वे तत्काल निर्णय ले सकते हैं, वे दूसरों को मुश्किल से उबारते हैं - लेकिन वे बहुत कम लोकप्रिय होते हैं, क्योंकि उनके विश्वास तथा हठधर्मिता से बाकी लोग असुरक्षित महसूस करने लगते हैं और नेतृत्व करने की उनकी योग्यता को दबांगपन माना जा सकता है।

सशक्त क्रोधी व्यक्तियों को अन्य प्रकृतियों के बारे में समझकर अपने कार्यों को संयत करने की कोशिश करनी चाहिए, ताकि बाकी लोग उनकी योग्यताओं से खुश हों, उनसे आहत न हों।

### किसी भी चीज़ को चला सकते हैं

सशक्त क्रोधी व्यक्ति किसी भी चीज़ को चला सकते हैं, भले ही उन्हें उसे चलाने का तरीका मालूम न हो। दरअसल, मैं कभी किसी ऐसी संस्था में शामिल नहीं हुई, जिसमें मुझे एक साल के भीतर प्रेसिडेंट बनने की संभावना नज़र न आई हो। एक बार तो मैं पहली मीटिंग में ही कनेक्टिकट स्पीच एंड ड्रामा एसोसिएशन की प्रेसिडेंट चुन ली गई - सदस्य बनने से भी पहले। सशक्त क्रोधी व्यक्तियों में ऊपर तक पहुँचने और नियंत्रण अपने हाथ में लेने की नैसर्गिक योग्यता होती है।

मुझे खुद पर बहुत कठोर अनुशासन रखना पड़ता है कि मैं हर एक की समस्याओं को सुलझाने से बचूँ। सशक्त क्रोधी व्यक्तियों के अलावा बाकी सबको यह आसान लगता होगा, लेकिन उनके लिए यह काम बहुत मुश्किल है, क्योंकि वे तत्काल हर चीज़ को चलाना चाहते हैं, भले ही उन्होंने वह काम पहले कभी न किया हो। हमारे मेयर की सशक्त क्रोधी पत्री और मैं एक बार पाँच सौ महिलाओं के लंच में गए। बफे में लंबी टेबलें वी आकार में लगी थीं, जिस बजह से महिलाएँ दोनों सिरों से आ रही थीं और बीच में उनके टकराने से अफ़रा-तफ़री मच रही थी। कइयों की प्लेटें टकरा गई और उनका खाना फैल गया। कुछ के हाथ से प्लेटें छूट गईं और फ़र्श पर गिरकर टूट गईं। लाइन बहुत धीरे-धीरे बढ़ रही थी और हमारा सेक्शन लाइन में पहुँच पाता, इससे पहले ही खाना ख़त्म हो गया। मैंने वहाँ बैठकर सशक्त क्रोधी व्यक्ति की दृष्टि से स्थिति का मूल्यांकन किया और देखा कि पेनी भी गहरे सोच में डूबी थी। मैंने उससे पूछा कि वह क्या सोच रही है। उसके पास भी वही योजना थी, जो मेरे पास थी। हम दोनों को साफ समझ में आ रहा था कि टेबलें एक्स आकार में लगाई जानी चाहिए थीं, ताकि चार लाइनें एक साथ चल पातीं और किसी का भी विरोधी शक्ति से आमना-सामना नहीं होता।

हम दोनों ही हँस पड़ीं, जब हमें यह एहसास हुआ कि हमारे सशक्त क्रोधी मस्तिष्क दूसरों की ग़लतियाँ सुधारने में कितने व्यस्त थे, हालाँकि यह मामला हमारे हाथ में नहीं था। सशक्त क्रोधी व्यक्ति स्वाभाविक रूप से जीवन की समस्याओं के व्यावहारिक जवाब खोज लेते हैं और उन्हें अंदाज़ा भी नहीं होता कि किसी और के मन में सही विचार क्यों नहीं आया?

### लक्ष्य-केंद्रित

सशक्त क्रोधी व्यक्ति लोगों को खुश करने के बजाय लक्ष्य हासिल करने में हमेशा ज्यादा दिलचस्पी लेते हैं। यह बात सकारात्मक भी है और नकारात्मक भी, क्योंकि अक्सर शिखर पर पहुँचने के बाद वे अकेले पड़ जाते हैं। मैं जूनियर विमेन्स क्लब की एक प्रेसिडेंट की जानती हूँ। उन्होंने अपने कार्यकाल में अपनी शाखा के लिए अविश्वसनीय ऊँचे लक्ष्य निर्धारित किए। उन्होंने अपने समूह को प्रेरित किया और सब पर कड़ी निगरानी करके यह सुनिश्चित किया कि वे सही तरह से काम करें। उनका कार्यकाल समाप्त होने तक उनके क्लब ने बाकी क्लबों से ज्यादा डिस्ट्रिक्ट अवार्ड जीते, लेकिन उन्होंने यह स्वीकार किया, “पूरे समूह में अब मेरी एक भी सहेली नहीं बची है।”

जब मैं सैन बर्नार्डिनो के विमेन्स क्लब की प्रेसिडेंट थी, तो मैंने एक सशक्त क्रोधी महिला से कमेटी की चेयरवुमैन बनने का आग्रह किया। इस पर उसने जवाब दिया, “मुझे चेयरवुमैन बनने में खुशी होगी, बशर्ते मेरे साथ कमेटी न हो। वे महिलाएँ मेरे रास्ते में अड़ंगा लगाती हैं।”

सशक्त क्रोधी व्यक्ति हमेशा काम को ज्यादा अच्छी तरह से कर सकते हैं, बशर्ते दूसरे लोग उनके रास्ते से हट जाएँ। न चाहते हुए भी वे अक्सर अकेले रह जाते हैं, क्योंकि कोई उनके जितना तेज़ नहीं चल पाता और वे दूसरों

को यह बता देते हैं कि वे प्रगति में बाधक हैं।

### सही तरीके से व्यवस्थित करता है

चूँकि मुझे कई घरों में जाने का अवसर मिला है, इसलिए मैंने यह देखा है कि अलग-अलग प्रकृतियों की माताएँ अपने बच्चों को किस तरह पालती हैं। फीनिक्स में रहने वाली मेरी सहेली कॉनी सशक्त क्रोधी है। उसका घर सुचारू रूप से और कार्यकुशलता से चलता है, क्योंकि उसमें सुव्यवस्थित करने की योग्यता है तथा अपने निर्देशों को क्रियान्वित करवाने की इच्छाशक्ति है। उसके दो छोटे बेटे हैं। एंडी सशक्त क्रोधी है और जे शांत संतोषी है। दोनों को इतनी अच्छी तरह से प्रशिक्षित किया गया है कि माँ के घर से बाहर रहने के बाद भी वे घर को अच्छी तरह से चला सकते हैं। एक शाम को मेरिटा और मैं वहाँ पहुँचे। हम निर्धारित समय से काफी बाद में वहाँ पहुँचे थे, इसलिए कॉनी एक मीटिंग में चली गई थी। एंडी ने दरवाजा खोलते हुए कहा, ‘माँ को बाहर जाना पड़ा, लेकिन जे और मैं आपके लिए डिनर लगा देते हैं।’ जब हमने उन्हें तैयारी करते देखा, तो मुझे काउंटर पर एक कार्ड नज़र आया, जिस पर आसान निर्देश लिखे हुए थे :

एंडी: सलाद तैयार करो, सलाद की पत्ती, प्रूट  
फिक्स सबसे ऊपर।  
सूप को गर्म कर लेना।  
जे : ठंडा पानी देना।  
ब्रेड गर्म कर लेना।  
मिठाई फ़िज में है। मिट गार्निश डाल लेना।

मिनटों में उन्होंने अपने काम कर दिए और हमने एक साथ बैठकर बेहतरीन डिनर का आनंद लिया। दस और बारह साल के बहुत कम बच्चे इतनी कुशलता से काम कर पाते हैं, लेकिन ऐसा इसलिए संभव हुआ क्योंकि एक सुव्यवस्थित और कार्यकुशल माँ ने उन्हें प्रशिक्षित किया था।

जब मैंने चारों तरफ देखा, तो मुझे नज़र आया कि कॉनी ने काम की जगहों पर बच्चों को याद दिलाने वाली बातें लिख रखी थीं। टीवी के ऊपर एक प्रिंटेड साइनबोर्ड रखा था, “हर दिन काम पूरा करने के बाद एक घंटे टीवी। शनिवार और रविवार को टीवी विशेष अनुमति से।”

पियानो पर तीन बाइ पॉच का एक कार्ड रखा था, जिस पर लिखा था, ज़ोर-ज़ोर से पढ़कर बजाओ। बाथरूम में शीशे पर टेप लगा हुआ था, “सिंक और शीशे को साफ़ रखो।” और किचन में यह लिखा हुआ था, अगर बर्टन सिंक में नहीं रखे, तो 25 सेंट।

बाकी प्रकृतियों की माताएँ इस तरह की सुव्यवस्था को बहुत मेहनत वाला काम मानेंगी, लेकिन मैं अनुभव से जानती हूँ कि इससे घर खुशनुमा और कार्यकुशल बनता है। जब मेरे बच्चे छोटे थे, तभी से मैंने उन्हें प्रशिक्षित किया है कि वे घर के काम में मदद करें। मैंने उनके लिए एक वर्क चार्ट तैयार किया है, ताकि वे अपने काम पूरे करने के बाद उस पर निशान लगा सकें। मेरा मानना है कि जब माँ खड़ी होती है, तो हम सभी खड़े होते हैं। जब माँ काम करती है, तो हम सभी काम करते हैं।

चूँकि मैंने उन्हें अच्छी तरह से व्यवस्थित और प्रशिक्षित किया है, इसलिए वे बड़े होकर अनुशासित काम करने वाले बन गए हैं, हालाँकि उन सभी की प्रकृतियाँ भिन्न हैं। किसी भी व्यवसाय या घरेलू स्थिति में लक्ष्य हासिल करने के लिए सुव्यवस्था आवश्यक है। जो व्यक्ति यह नहीं जानता कि वह कहाँ जा रहा है, वह वहाँ पहुँच भी नहीं पाता है। सशक्त क्रोधी व्यक्ति तत्काल, व्यावहारिक सुनियोजन में माहिर होते हैं।

### काम सौंपता है

सशक्त क्रोधी व्यक्ति का सबसे बड़ा गुण यह होता है कि उसमें सफलता हासिल करने की योग्यता बाकी लोगों से

ज्यादा होती है। इस काम में सुनियोजन का गुण उसकी मदद करता है। जब भी वह किसी काम को देखता है, तो उसे फौरन समझ में आ जाता है कि इसे कैसे किया जाना चाहिए और वह प्रोजेक्ट को मन ही मन टुकड़ों में बाँट देता है। वह जानता है कि उसके समूह में कौन क्या कर सकता है और वह पूरे समूह में तत्काल काम बाँट देता है। वह आस-पास खड़े निठल्ले लोगों की भी ज़िम्मेदारियाँ सौंप सकता है (क्योंकि उसे लगता है कि लोग हाथ पर हाथ धरकर बैठने के बजाय काम करना ज़्यादा पसंद करते हैं)।

मुझमें और फ्रेड दोनों में ही सशक्त क्रोधी प्रकृति है। इसलिए जब बच्चे बड़े हो रहे थे, तो हमने वर्क चार्ट बनाए। इन चारों पर हमने हर बच्चे की दैनिक ज़िम्मेदारी लिख दी। स्कूल से घर लौटने के बाद बच्चे चार्ट देखते थे कि उन्हें खेलने जाने से पहले कौन से काम करने हैं। अगर कोई बच्चा मेहनत के रूप में हमारे घर तीन दिन से ज्यादा रुकता था, तो मैं उसका नाम भी चार्ट में लिखकर काम सौंप देती थी। मैंने एक दिन सुना कि एक बच्चा मेरे बेटे फ्रेडी से कह रहा था, “लगता है तुम्हारी माँ मुझे पसंद करती हैं। तभी तो उन्होंने मेरा नाम वर्क चार्ट में लिखा है।”

मुझे लगता है कि बहुत सारी माताएँ उस संभावित श्रम शक्ति को नज़रअंदाज़ कर देती हैं, जो उनके पास घर में ही मौजूद है। और इसका कारण यह है कि उन्हें ज़िम्मेदारियाँ सौंपने का आसान सिस्टम बनाना बड़ी मेहनत का काम लगता है।

कुछ सशक्त क्रोधी व्यक्ति सख्त नियंत्रण रखने के बारे में इतने चिंतित होते हैं कि वे दूसरों को सिर्फ़ घटिया काम ही सौंपते हैं और बड़े काम खुद के लिए बचाकर रख लेते हैं। इस तरह के नियंत्रण की अति उन्हें बड़ी सफलता पाने से रोकती है, क्योंकि अगर वे लोगों के साथ काम करना और ज़्यादा समझदारी से दूसरों को काम सौंपना सीख लेते, तो वे ज़्यादा सफल हो सकते थे।

## विरोध होने पर ज़्यादा प्रगति करता है

सशक्त क्रोधी व्यक्ति सिर्फ़ लक्ष्य हासिल करना ही पसंद नहीं करते हैं, वे विरोध होने पर ज़्यादा प्रगति भी करते हैं। अगर लोकप्रिय आशावादी व्यक्ति किसी काम को करने के लिए निकलें और कोई कह दें कि उस काम को नहीं किया जा सकता, तो वे उस व्यक्ति को धन्यवाद देते हैं - और काम को छोड़ देते हैं। पर्ण निराशावादी व्यक्ति उस समय की बर्बादी का अफ़सोस करते हैं, जो उन्होंने योजना बनाने और स्थिति का विश्लेषण करने में लगाया था, और शांत संतोषी व्यक्ति यह जानकर तो इस बात के लिए कृतज्ञ होते हैं कि उस काम को नहीं किया जा सकता, क्योंकि इसमें उन्हें पहले ही बहुत मेहनत लगने का अंदेशा था। लेकिन अगर सशक्त क्रोधी व्यक्तियों को यह बताया जाए कि कोई काम असंभव है, तो इससे उनकी भूख और बढ़ जाती है।

लोरना ने मुझे बताया कि जब भी उसका पति कोई विशेष घरेलू काम नहीं करना चाहता, तो वह यह कहकर उससे काम करवा लेती है, “तुम्हारी माँ आज आई थीं और मैंने उन्हें बताया कि तुम यह पर्दों को टाँगने वाले हो। यह सुनकर वे बोलीं, ‘उसे तो पता ही नहीं है कि पर्दे कैसे टाँगे जाते हैं।’” उसका पति यह सुनकर फौरन सोफे से उठता था और तत्काल पर्दों को टाँग देता था।

बहुत से सशक्त क्रोधी लोग प्रोफ़ेशनल खिलाड़ी बनते हैं। इसका एक कारण यह है कि वे विरोध के बावजूद कुछ करने की चुनौती को पसंद करते हैं। दूसरी प्रकृतियों के व्यक्ति फुटबॉल के मैदान में ग्यारह विशालकाय लोगों के सामने कमज़ौर पड़ सकते हैं, लेकिन सशक्त क्रोधी प्रकृति के व्यक्ति युद्ध की गर्मी से रोमांचित हो जाते हैं। चाहे पुरुष हो या महिला, सशक्त क्रोधी व्यक्तियों में सफलता की प्रबल प्रतिस्पर्धी भावना और अनुमान से ज़्यादा हासिल करने की इच्छा होती है, जिसके कारण वे वर्तमान विज़नेस की दुनिया में शिखर तक पहुँच सकते हैं। वे आलोचना से हतोत्साहित नहीं होते हैं और उदासीन लोगों से नहीं घबराते हैं। वे तो अपनी निगाह लक्ष्य पर रखते हैं और विरोध के बावजूद वहाँ तक पहुँच जाते हैं।

## उसे दोस्तों की बहुत कम ज़रूरत होती है

लोकप्रिय आशावादी व्यक्ति को श्रोताओं के लिए दोस्तों की ज़रूरत होती है और पूर्ण निराशावादी व्यक्ति को समर्थन के लिए मित्रों की ज़रूरत होती है, लेकिन सशक्त क्रोधी व्यक्ति की किसी की ज़रूरत नहीं होती। उसके

पास अपने प्रोजेक्ट होते हैं और वह सामाजिकता की समय की बर्बादी मानता है, क्योंकि उस दौरान वह कोई सार्थक काम नहीं कर रहा होता है। सशक्त क्रोधी व्यक्ति सामूहिक रूप से तभी काम करेंगे, जब उनका कोई लक्ष्य हो। वे आपके चंदा अभियान को व्यवस्थित करने के लिए उछलकर शामिल हो जाएँगे, लेकिन फालतू बकवास में समय बर्बाद करना उन्हें पसंद नहीं होता है।

## आम तौर पर सही होता है

सशक्त क्रोधी व्यक्ति में स्थिति को भाँपने का एक अंदरूनी एंटीना लगा होता है और वह तभी कोई बात कहता है जब वह जानता हो कि वह सही है। हालाँकि यह एक बहुत अच्छा गुण है, लेकिन ऐसे व्यक्ति के साथ काम करने वाले लोग उसके इस गुण को खास पसंद नहीं करते हैं। मिसी ने एक बार मझे बताया था कि उसका सशक्त क्रोधी पति कभी कोई गलती नहीं करता था, जिससे उसे बड़ी कोफ्त होती थी। वह आशा करती थी कि वह कभी फिसलकर गिर जाए, जिससे यह साबित हो जाए कि वह भी इंसान है। लेकिन एक दिन उसके मन में एक विचार आया : अगर वह अपने परिवार के लिए किसी बिज़नेस मैनेजर को काम पर रखे, तो वह ऐसा मैनेजर चाहेगी, जो ग़लतियाँ न करे। उसे मुफ्त में ही ऐसा मैनेजर मिल गया था। तब से वह अपने पति को नई सकारात्मक रोशनी में देखने लगी।

## आपातकालीन स्थिति में उत्कृष्ट प्रदर्शन

सशक्त क्रोधी व्यक्ति आपातकालीन स्थितियों को पसंद करते हैं। एक दिन जब मैं सांता रोज़ा क्लब में भाषण देने वाली थी। तभी शहर के उस हिस्से की बिजली चली गई। औरतें चीख़ने लगीं और अँधेरे में डूबे रेस्तराँ में अपने पानी के गिलास खोजने की कोशिश करने लगीं। सशक्त क्रोधी व्यक्ति के अलावा कोई भी वक्ता होता, तो उसने कार्यक्रम ख़त्म करके घर का रास्ता नाप लिया होता, लेकिन मेरा दिमाग तत्काल सक्रिय हो गया और मैं अँधेरे में भाषण देने के बारे में नई नीति बताने लगी। मेरे मन में इस तरह की पंक्तिया आईः

“मैं अब उस उम्र में पहुँच चुकी हूँ, जहाँ मैं अँधेरे कोनों में सबसे अच्छी दिखती हूँ।”

“अब आप देख नहीं सकते हैं, इसलिए आपको मेरी बात सुननी ही पड़ेगी।”

जब मैं भाषण की अपनी नई प्रस्तावना की योजना बना रही थी, तभी बिजली आ गई और सांता रोज़ा ने अँधेरे के वरदान पर मेरी प्रस्तावना कभी नहीं सुनी।

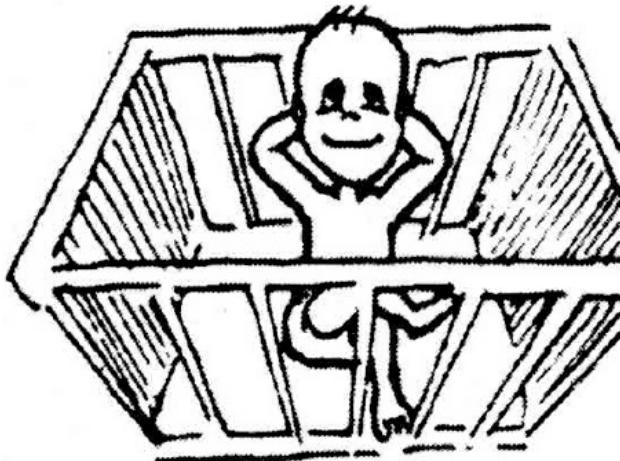
एक बार जब मैं इंडियानापोलिस के श्राइनर ऑडिटोरियम में भाषण दे रही थी, तो अचानक बैगपाइप बैंड बजने लगा। बैंड स्टेज के ठीक पीछे “द कैपबोल्स आर कमिंग” बजा रहा था। शोर में मेरी आवाज़ पूरी तरह से डूब गई और जब चेयरमैन बैंड को बंद कराने के लिए भागे, तो मैंने अपने भाषण में एक नया मोड़ उत्पन्न कर लिया। जल्दी ही बैंड का शोर टायर में से हवा निकलने की तरह धीरे-धीरे शांत हो गया और चेयरमैन ने घोषणा की कि श्राइनर का मार्चिंग बैंड शनिवार की परेड के लिए प्रैक्टिस कर रहा था और उन लोगों को पता नहीं था कि हम उनसे सिर्फ़ एक दीवार दूर हैं। तत्काल मैंने ज़िक्र किया कि यह कितना उचित है कि मेरे बोलते समय एक स्कॉटिश बैंड बजने लगा था, क्योंकि मेरी माँ केटी मैकडूगल कभी बैगपाइप बजाया करती थीं और मार्च किया करती थीं। मैंने अपनी जीवनी को अपनी स्कॉटिश ज़ड़ों पर ख़त्म किया।

ओह, सशक्त क्रोधी व्यक्ति आपातकालीन स्थितियों को बहुत पसंद करते हैं, इसलिए वे अप्रत्याशित स्थितियों से निवट सकते हैं और नई दिशाओं में जा सकते हैं, ख़ास तौर पर जब बैगपाइप बैंड अचानक बजने लगे।

बुधिमत्तापूर्ण नेतृत्व के बिना राष्ट्र संकट में रहता है, लेकिन अच्छे सलाहकार होने पर सुरक्षा का वास होता है।

## अध्याय 7

आइए शांत संतोषी व्यक्तियों के साथ चैन से रहें



दुनिया को शांत संतोषी व्यक्तियों (*peaceful phlegmatics*) की कितनी ज्यादा ज़रूरत है!

एक दिशा में चलते रहने की स्थिरता।

उत्तेजित करने वालों की कोशिशों के बावजूद धैर्य।

जब बाक़ी लोग बोलने में जुटे हों, तब सुनने का सामर्थ्य।

मध्यस्थता का उपहार, विरोधी शक्तियों को एकता के सूत्र में पिरोना।

किसी भी कीमत पर शांति क्रायम रखने का उद्देश्य।

आहत लोगों को राहत देने की करुणा।

जब आस-पास के सभी लोग अपना मानसिक संतुलन खो रहे हों, तो अपना मानसिक संतुलन बरकरार रखने का दृढ़ संकल्प।

इस तरह से जीने की इच्छा, ताकि दुश्मन भी कहने के लिए कोई बुरी बात न सोच पाएँ।

लोगों को समझने का पहला कदम उनके व्यक्तित्वों या प्रकृतियों को समझना है। अगर हम दूसरों के अंदरूनी अंतर नहीं देख पाएँ और उनके वर्तमान स्वरूप को स्वीकार नहीं कर पाएँ, तो हम यह सोचने लगेंगे कि जो भी हमारी तरह नहीं है, वह मानसिक रूप से थोड़ा-बहुत असंतुलित है।

प्रकृतियों को समझने के बाद हमें यह पता चल जाता है कि विरोधी प्रकृति वाले लोग हमें क्यों आकर्षित करते हैं। हमें यह भी पता चलता है कि एक परिवार में भिन्न-भिन्न प्रकृतियों के लोगों के कारण बहुत सारी गतिविधियाँ और रुचियाँ होती हैं। ईश्वर ने हम सभी को लोकप्रिय आशावादी नहीं बनाया है। उस स्थिरते में हमें मज़ा तो बहुत आता, लेकिन हम कभी व्यवस्थित नहीं हो पाते। ईश्वर ने हम सभी को सशक्त क्रोधी लीडर भी नहीं बनाया है। अगर ऐसा होता, तो हमारा अनुसरण कौन करता ?

ईश्वर यह नहीं चाहता था कि हम सभी पूर्ण निराशावादी बनें, क्योंकि स्थितियाँ गड़बड़ होने पर हम सभी हताश हो जाते।

ईश्वर ने शांत संतोषी व्यक्तियों को इसलिए बनाया है, ताकि वे बाकी तीनों प्रकृतियों के लोगों की भावनाओं के प्रतिरोधक (buffer) का काम कर सकें और स्थायित्व तथा संतुलन प्रदान कर सकें।

शांत संतोषी व्यक्ति लोकप्रिय आशावादी व्यक्तियों की हवाई योजनाओं को वास्तविकता के धरातल तक नीचे ले आता है। वह सशक्त क्रोधी व्यक्तियों के आकर्षक निर्णयों से भी बहुत ज्यादा प्रभावित नहीं होता है। वह पूर्ण निराशावादी व्यक्तियों की जटिल योजनाओं को बहुत ज्यादा गंभीरता से नहीं लेता है।

शांत संतोषी व्यक्ति हम सभी के बीच संतुलन बनाकर चलता है और हम सबको बताता है, "यह दरअसल इतना महत्वपूर्ण नहीं है।" और लंबे समय में यह सचमुच महत्वपूर्ण नहीं होता है। हम सभी एक जटिल योजना के हिस्से हैं, जिसमें सही तरह से काम करने वाली हर प्रकृति सही जगह पर फिट हो जाती है और साथ मिलकर एक रोमांचक तथा संतुलित तस्वीर बनाती है।

## हर स्थिति से तालमेल

सभी प्रकृतियों के व्यक्तियों में शांत संतोषी व्यक्ति के साथ तालमेल बैठाना सबसे आसान होता है। शांत संतोषी बच्चे बचपन से ही अपने माता-पिता के लिए वरदान होते हैं। उनके आस-पास रहना अच्छा लगता है। उन्हें कहीं भी ले जाया जाए, वे खुश रहते हैं और वे अस्त-व्यस्त दिनचर्या को भी सहन कर लेते हैं। वे दोस्तों को पसंद करते हैं, लेकिन अकेले में भी चहकते रहते हैं। उन्हें कोई भी चीज़ परेशान नहीं करती और पास से गुज़रने वाले लोगों को देखना उन्हें अच्छा लगता है।

मेरे दामाद रैंडी के पिता ने मुझे रैंडी के शांत संतोषी बचपन के बारे में बताया। वह मिलनसार था और किसी भी स्थिति के अनुसार ढल जाता था। वह हमेशा किताबों में डूबा रहता था और उसकी सिक्के इकट्ठे करने की खूबी उसकी पढ़ने की आदत का ही परिणाम थी। जब उसके माता-पिता सप्ताह में कई दिन शाम को ब्रिज खेलते थे, तो रैंडी पढ़ता रहता था। माता-पिता जहाँ भी जाते थे, अपने इकलौते बेटे और कुछ पुस्तकें साथ ले जाते थे। वे रैंडी को जहाँ भी रखते थे, वह वहाँ खुशी-खुशी डेरा जमा लेता था और बिना हल्ला मचाए पढ़ने लगता था। उसके खुशनुमा व्यवहार और ज्ञानपिपासा के कारण वह सोने के सिक्कों का विशेषज्ञ बन गया और काउंटी न्यूमिस्मेटिक एसोसिएशन का प्रेसिडेंट भी है। वह हर जगह तालमेल बैठा लेता है। स्थिति के अनुसार वह बहुत वाक्पटुता से बातें कर सकता है या चुप रह सकता है। मेरी माँ कहती थीं, 'रैंडी तो संत है।'

शांत संतोषी व्यक्ति संतुलित व्यक्ति होने के सबसे क्रीब होता है : वह जीवन की अति या अतिरेक में काम नहीं करता है, बल्कि ठोस मध्य मार्ग पर चलता है और दोनों तरफ के संघर्ष तथा निर्णय से बचता है। शांत संतोषी व्यक्ति कभी चोट नहीं पहुँचाता है, कभी खुद को आकर्षण का केंद्र नहीं बनाता है और श्रेय पाने की परवाह किए बिना चुपचाप अपेक्षित काम कर देता है। सशक्त क्रोधी प्रकृति का व्यक्ति 'पैदाइशी लीडर' होता है, जबकि शांत संतोषी व्यक्ति 'स्वनिर्मित लीडर' होता है। वह सही प्रेरणा मिलने पर शिखर तक पहुँच सकता है, क्योंकि उसमें सबके साथ तालमेल बैठाने की अद्भुत क्षमता होती है। सशक्त क्रोधी व्यक्ति हर काम को अपने तरीके से करवाना चाहता है, जबकि शांत संतोषी व्यक्ति कभी खुद आगे नहीं बढ़ता है और तब तक पीछे रहता है, जब तक कहा न जाए।

एक दिन मैं शॉपिंग सेंटर के फोन बूथ में गई। वहाँ एक युवा महिला मेरी आवाज़ पहचान गई, क्योंकि उसने पसनैलिटी प्लस टेप्स में मेरी आवाज़ सुनी थी। बातचीत के दौरान लोकप्रिय आशावादी बडेंटा ने मुझे बताया कि वह अपने शांत संतोषी पति को फ़ोन करने आई थी। वह अपने पति से यह कहना चाहती थी कि वह घर जाकर ड्रायर बंद कर दे, ताकि वह समय पर टेनिस खेलने पहुँच सके। मुझे यक़ीन था कि फ्रेड इस स्थिति में यह काम नहीं करते, लेकिन बडेंटा ने मुझे आश्वस्त किया कि उसके पति सारे काम छोड़कर उस ड्रायर को बंद करने जाएँगे, जिसका टाइमर टूटा हुआ था, ताकि कपड़े जल न जाएँ। जब वह टेनिस की ड्रेस में उछल रही थी, तो मैंने पूछा कि क्या वह आदर्श शांत संतोषी पति की प्रशंसा में कुछ लिखना चाहेगी। उसने यह लिखकर भेजा है।

प्रिय फ्लोरेंस,

सोमवार 14 दिसंबर को साउथ कोस्ट प्लाज़ा के एक टेलीफोन बूथ में टेनिस की ड्रेस पहनी एक महिला ने आपकी आवाज़ पहचान ली थी और कहा था, हेलो, यह मैं हूँ! बातचीत में आपने मुझसे शांत संतोषी व्यक्तियों के बारे में सकारात्मक बातें पढ़ी थीं। मैंने आपसे कहा था कि मैं आपको कुछ ऐसी बातें ज़रूर लिखकर भेजूँगी, क्योंकि बीस साल से मैं एक शांत संतोषी व्यक्ति की पढ़ी हूँ और मुझे इस बात की बहुत खुशी है।

मैं लोकप्रिय आशावादी/सशक्त क्रोधी हूँ। मैं यह मानती हूँ कि लोकप्रिय आशावादी व्यक्तियों के साथ रहना आनंददायक होता है और सशक्त क्रोधी व्यक्ति ही महत्वपूर्ण होते हैं। सामान्य लोकप्रिय आशावादी/सशक्त क्रोधी व्यक्ति की तरह मैं हमेशा सोचती हूँ कि मेरा तरीका ही सही तरीका है।

जब मैंने शांत संतोषी व्यक्तियों के बारे में सकारात्मक बातें सोचने की कोशिश की, तो ईश्वर ने दरअसल मुझे विनम्र बना दिया। मेरे जीवन की शक्ति और मेरे विवाह के स्थायित्व का श्रेय मेरे शांत संतोषी पति को जाता है।

हमेशा शांत, देर से क्रोधित (प्रोवर्ब 14:29), तनाव में नियंत्रण, कभी आवेगपूर्ण नहीं, तार्किक, विश्वसनीय, भरोसे के क्राबिल, वफ़ादार और धैर्यवान (इक्ले. 7:8)। वे दूसरों के लिए लक्ष्य निर्धारित नहीं करते हैं। वे अपनी पत्नियों या बच्चों को आत्म-सुधार के पाठ्यक्रम में नहीं ले जाते हैं, क्योंकि वे लोगों को उसी रूप में स्वीकार कर लेते हैं, जैसै वे होते हैं।

शांत संतोषी व्यक्ति उत्कृष्ट माता-पिता होते हैं, हालाँकि वे बच्चों को अनुशासित रखने के मामले में कमज़ोर होते हैं। उनके आरामदेह नज़रिए के कारण बच्चे भी संतोषी होते हैं। मेरा दस साल का बेटा बेसबॉल का दीवाना है और लिटिल लीग में खेलता है। चाहे उसकी टीम हारे या जीते, उसके पिता को दरअसल इस बात की परवाह ही नहीं होती है। वे तो बस उसके लिए तालियाँ बजाते रहते हैं।

वे बहुत अच्छे बॉस साबित होते हैं। लोग उनके लिए काम करना पसंद करते हैं। चूँकि वे दबाव डालने या आलोचना करने जैसे काम नहीं करते हैं, इसलिए उनकी सेक्रेटरी उनका थोड़ा ज्यादा काम कर देती है। जब परिवेश और उत्पादकता में सुधार होता है, तो उनका आत्म-सम्मान बढ़ जाता है।

वे आदर्श मध्यस्थ साबित होते हैं। शांत, भावहीन तक के कारण वे कुछ हल्के से शब्दों से ही तनावपूर्ण स्थिति को सामान्य बना देते हैं।

शांत संतोषी महिलाएँ स्वाभाविक रूप से शांत होती हैं और लोकप्रिय आशावादी व्यक्ति उनकी दूर से प्रशंसा करते हैं। उनमें अभिजात्य महिला का ऐसा नज़रिया होता है, जो उन्हें दूसरी महिलाओं से अलग करता है। उनका विनम्र और शांत भाव (1 पीटर 3:4) इतना सुखद होता है कि उनके आस-पास रहने को मन करता है।

मेरे शांत संतोषी पति का हास्यबोध थोड़ा शुष्क है, जो जीवन को ज्यादा गंभीरता से न लेने का परिणाम है। जब मैं आपसे मिली, तो मैं सांटा एना के उनके ऑफिस में फोन करके उन्हें बता रही थी कि मैं ड्रायर चालू छोड़ आई थी और अगर वे अपने बेवलों हिल्स वाले ऑफिस जा रहे हों, तो घर जाकर उसे बंद कर दें। उनका जवाब था कि मैं इस बारे में चिंता न करूँ। अगर घर जल भी जाएगा, तो हम नया घर खरीद लेंगे। फिर उन्होंने फोन रखते समय जल्दी से एक और वाक्य जोड़ दिया - क्योंकि वे बहुत अच्छी तरह जानते थे कि मैं बीमे का बिल नहीं चुकाती हूँ या यह तक नहीं जानती हूँ कि हमारा कोई बीमा भी है या नहीं "मुझे यकीन है कि तुमने उस आग वाले बीमे की क्रिस्त चुका दी होगी, जिसकी सूचना पिछले सप्ताह आई थी!" उनके अप्रत्याशित हास्यबोध के कारण मेरी गंभीरता खत्म हो गई।

शांत संतोषी व्यक्तियों में सचमुच बहुत से अच्छे गुण होते हैं और मैं सोचती हूँ कि हमें उनके आस-पास रहना चाहिए।

आपकी

बड़टा होनेस्को

## नियंत्रित व्यक्तित्व

शांत संतोषी व्यक्ति इतने खुशनुमा और बुरा न मानने वाले होते हैं कि उन्हें अपने आस-पास रखना ही चाहिए। अगर घर में ऐसे बच्चे न हों, तो हर परिवार को ऐसे बच्चे बाहर से ले आना चाहिए। जब ब्रेंडा मेरे बच्चों के साथ एक सप्ताह के लिए रुकने आई, तो हम सभी उसके दीवाने हो गए। हमारे सशक्त क्रोधी पारिवारिक दबाव की बीच ब्रेंडा की नियंत्रित व्यक्तित्व की बदौलत हम सभी का नज़रिया सही होने लगा। जो भी विचार सामने आता था, वह उससे सहमत हो जाती थी। यह एक ऐसा गुण था, जो सशक्त क्रोधी व्यक्तियों को बहुत पसंद आता है, क्योंकि वे हमेशा योजनाएँ बनाते रहते हैं। उसे जहाँ रखा जाता था, वह वहीं फ़िट हो जाती थी। कोई भी यह नहीं चाहता था कि वह अपने घर जाए और वह हमारे परिवार का हिस्सा बन गई। छह साल बाद उसने शांत संतोषी प्रकृति के शुष्क हास्यबोध वाली शैली में कहा, ‘मैं वहाँ से इसलिए नहीं गई, क्योंकि पैकिंग करने में बहुत ज़्यादा मेहनत लगती।’

युवा टिम अपनी हाई स्कूल क्लास का प्रेसिडेंट बन गया। वह एक विरोध रैली का नेतृत्व करते हुए राजधानी तक गया। उसकी लोकप्रिय आशावादी माँ उसके असामान्य आक्रामक व्यवहार से रोमाञ्चित हो गई और उसने अपनी सहेलियों को छह बजे की न्यूज़ देखने के लिए इकट्ठा किया, जब टिम की रैली को दिखाया जाने वाला था। जब विरोध रैली के सदस्य दिखे, तो टिम कहीं नज़र नहीं आ रहा था। जब कैमरा दर्शकों पर पड़ा, तब जाकर टिम दिखा। वह भीड़ में शामिल था और उसका सिर उसके हाथों में छिपा हुआ था। उसकी माँ को इस हरकत पर बड़ा गुस्सा आया। जब टिम घर पहुँचा, तो माँ ने उससे पूछा कि वह रैली का नेतृत्व करते हुए सबसे आगे क्यों नहीं चला। टिम का जवाब था, ‘मैं मूँख नहीं दिखाना चाहता था।’

भले ही शांत संतोषी व्यक्ति लीडर बन जाए, लेकिन वह सार्वजनिक प्रचार से पहले उस स्थिति से बाहर निकल आता है। उसमें श्रेय पाने की लालसा नहीं होती है और वह निश्चित रूप से मूँख नहीं दिखाना चाहता है।

मैंने एक युवक से उसकी शांत संतोषी प्रेमिका के बारे में पूछा, “तुम्हें उसके बारे में सबसे अच्छी बात क्या लगती है?”

उसने एक मिनट तक सोचा और कहा, ‘मुझे लगता है कि वह पूरी की पूरी अच्छी लगती है, क्योंकि ज़्यादा कुछ बाहर नहीं दिखता है।’ यह सामान्य वाक्य शांत संतोषी व्यक्तियों का सार बता देता है। उनमें दरअसल ऐसा कुछ नहीं होता, जो बाहर से नज़र आ जाए। बहरहाल, वे आरामदेह होते हैं और उनके आस-पास रहना सुखद लगता है। वे कभी घमंड नहीं करते हैं और हमेशा विनम्रता से पीछे रहते हैं। एक शांत संतोषी व्यक्ति ने कहा था, “मुझे लगता है कि मैं एक औसत आदमी हूँ।” इसी प्रकृति के एक अन्य व्यक्ति ने अविश्वास से आह भरते हुए कहा, “मुझे तो इस बात की हैरानी है कि लोग मुझे पसंद करते हैं।” शांत संतोषी व्यक्तियों की विनम्रता और सज्जनता बहुत सुखद लगती है। अगर हमें संत बनने की दिशा में क़दम उठाना हो, तो हम इस प्रकृति के सकारात्मक गुण सीखकर आगे बढ़ सकते हैं।

## आरामपसंद

शांत संतोषी व्यक्ति जीवन को आराम से लेता है। वह ज़्यादा आगे तक नहीं सोचना चाहता है। युवा फ़ेड का एक मित्र है। मैंने उससे पूछा कि क्या वह हमारे घर डिनर के लिए रुकेगा। उसने जवाब दिया, ‘मुझे सोचना पड़ेगा। जब समय आएगा, तब देखूँगा।’ मैंने उसके लिए कुर्सी लगा दी और वह रुक गया।

डिनर के बाद मैंने उसके लिए टीवी चला दिया और पूछा, “क्या तुम कोई खास कार्यक्रम देखना चाहते हो?”

उसने कहा, “जो भी आ रहा हो।”

बाद में एक विज्ञापन के दौरान वह बुद्धिमत्ता के लिए डॉजर वाला मैच देखना चाहता था।

मैंने पूछा, “तो फिर तुमने कहा क्यों नहीं?”

“मुझे डर था कि वह आपको पसंद नहीं आएगा।” शांत संतोषी व्यक्ति कभी समस्या उत्पन्न नहीं करना चाहता। वह परिवर्तन की माँग करने के बजाय यथास्थिति को शांति से स्वीकार कर लेता है।

युवा फ्रेड का एक और शांत संतोषी मित्र है, जो इतना आरामपसंद है कि उसे हिल में भी दिक्कत होती है। एक दिन वह सोफे पर लेटा हुआ था।

मैंने उसकी फटी हुई जीन्स, उधड़ी हुई टी-शर्ट और बिखरे लंबे बालों को देखकर टिप्पणी की, “माइक, ऐसा नहीं लगता है कि तुमने आज अपने हुलिए को ठीक-ठाक करने में ज्यादा समय लगाया है।”

दूसरे सोफे पर बैठे मेरे बेटे ने कहा, “माइक अच्छा दिखने में ज्यादा यकीन नहीं करता है।” शांत संतोषी प्रकृति के व्यक्ति के लिए कितनी सटीक बात है।

### शांत, धैर्यवान और संयत

शांत संतोषी व्यक्ति का सबसे प्रशंसनीय गुण यह है कि उसमें तूफान के बीच भी शांत बने रहने की योग्यता होती है। जहाँ लोकप्रिय आशावादी व्यक्ति चीखने लगता है, सशक्त क्रोधी व्यक्ति प्रहार करने लगता है, पूर्ण निराशावादी व्यक्ति निराशा में डूब जाता है, वहाँ शांत संतोषी व्यक्ति शांति से चलता रहता है। वह पीछे हटकर एक मिनट इंतजार करता है और फिर चुपचाप सही दिशा में बढ़ने लगता है। भावना से वह उत्तेजित नहीं होता है और क्रोध उसके दिल में प्रवेश नहीं करता है। वह सोचता है, “यह इतनी महत्वपूर्ण बात नहीं है कि इससे विचलित हुआ जाए।”

मेरे भाई और मैं शांत संतोषी माँ के साथ बड़े हुए। मैं जानती हूँ कि हमने बचपन में अपनी शैतानियों से उन्हें काफ़ी तंग किया होगा। जब हम ज्यादा तूफान मचाने लगते थे, तो वे हमें छोटे से दड़बे में बंद करके कहती थीं, ‘मुझे परवाह नहीं है कि तुम यहाँ क्या करते हो, जब तक कि तुम शांत, धैर्यवान और संयत रहो।’

### धैर्यवान – बेहतर संतुलन

शांत संतोषी व्यक्ति कभी जल्दबाज़ी में नहीं रहता है और वह ऐसी स्थितियों में भी विचलित नहीं होता है, जिससे दूसरों को परेशानी होती है। सशक्त क्रोधी ग्लेडिस ने मुझे यह कहानी बताई:

रिश्तेदारों के यहाँ पूरे दिन रहने के बाद मैं घर पहुँचने के लिए बेताब थी। जब हम हाईवे के करीब पहुँचे, तो मेरे पति डॉन ने धीरज से कहा, “हमें गैस भरवानी पड़ेगी।” मैंने सोचा कि हम बिना गैस भरवाए भी घर पहुँच सकते हैं, लेकिन वह यह जोखिम नहीं लेना चाहता था, इसलिए हम एक सेल्फ-सर्विस स्टॉशन पहुँच गए। मैं अपनी छोटी बेटी को टॉयलेट ले गई। वहाँ से लौटते समय मुझे उम्मीद थी कि मेरे पति चलने के लिए तैयार होंगे। बहरहाल, मैंने देखा कि वे तो कार के पास नोट लेकर खड़े हुए थे। मैं चिल्लाई, “तुमने अब तक पैसे क्यों नहीं दिए? मुझे जल्द से जल्द घर पहुँचना है।” उन्होंने स्पष्ट किया कि वे नहीं जानते कि पैसे किसे दिए जाएँ।

मुझे एक आदमी दिखा, जो गैस स्टेशन के अधिकारी जैसा दिख रहा था। मैंने अपने पति को उसी के पास भेज दिया। दुर्भाग्य से उस आदमी ने पैसे नहीं लिए, क्योंकि वह खुद एक ग्राहक था, जो एयर फोर्स की यूनिफॉर्म पहने हुए था। तभी एक कर्मचारी वहाँ आ गया, लेकिन उसने बीस डॉलर का नोट लेने से इंकार कर दिया, क्योंकि उसके पास छुट्टे नहीं थे। हमारे पास भी छुट्टे नहीं थे, इसलिए मैं कर्मचारी पर भन्नाने लगी। डॉन ने शांति से सुझाव

दिया कि हम पास वाले सुपरमार्केट से छुटे ले आते हैं। उस बक्तु मुझे समय बर्बाद करना बहुत बुरा लग रहा था, लेकिन हमारे पास और कोई विकल्प नहीं था। मैं धड़धड़ाती हुई कैशियर के पास जाकर छुटे माँगना चाहती थी, लेकिन डॉन ने कहा कि यह सही तरीका नहीं है। इसके लिए हमें कुछ सामान खरीदना चाहिए।

मैंने जवाब दिया, “हमें किसी चीज़ की ज़रूरत नहीं है।” उन्होंने बहस नहीं की, बल्कि डेरी वाले खंड तक गए और वहाँ उन्होंने सावधानी से दही के तीन स्वाद चुने। फिर उन्होंने बीस डॉलर का नोट देकर उन्हें खरीद लिया।

हम सर्विस स्टेशन लौटे, लेकिन वहाँ पर कर्मचारी नहीं था। वह किसी का टायर बदलने गया था। हम धैर्य से इंतज़ार करते रहे। जब मेरे पति ने आखिरकार कर्मचारी को पूरे पैसे दे दिए, तो उन्होंने उसे धन्यवाद दिया। यही नहीं, कार में बैठते समय वे सज्जनता से मुस्करा भी रहे थे। इस पूरे मूर्खतापूर्ण प्रसंग के दौरान मेरे पति ने ज़रा भी गुस्सा नहीं दिखाया, मेरी अधीरता पर ज़रा भी विचलित नहीं हुए और घर तक गुनगुनाते हुए गए।

क्या आप देख सकते हैं कि बाकी प्रकृति के व्यक्ति इस स्थिति में क्या करते? लोकप्रिय आशावादी व्यक्ति को तो पता ही नहीं चलता कि गैस कम है, लेकिन अगर उसे पता चल जाता, तो वह इस बात पर परेशान हो जाता कि छुटे पैसे का इंतज़ाम कहाँ से करे। सशक्त क्रोधी व्यक्ति सङ्ख्या से कर्मचारी से छुटे माँगता और इस बात पर तूफान मचा देता। पूर्ण निराशावादी व्यक्ति के पास छुटे पैसे होते, लेकिन अगर नहीं होते, तो घर लौटते समय वह पूरे रास्ते इस बात पर परेशान होता रहता कि उसमें दूरदर्शिता की कितनी कमी है!

अधिकांश स्थितियों में शांत संतोषी व्यक्तियों पर भरोसा किया जा सकता है कि उत्तेजक परिस्थितियों में भी वे अपनी जबान पर क्राबू रखेंगे और धैर्य रखेंगे।

## जीवन से सुखद समझौता

शांत संतोषी व्यक्तियों को जीवन से ज़्यादा उम्मीदें नहीं होती हैं। यही वजह है कि वे जीवन के उतार-चढ़ाव से आसानी से तालमेल बैठा लेते हैं। उनका स्वभाव मलतः निराशावादी होता है, हालाँकि वे पूर्ण निराशावादी व्यक्तियों की तरह नहीं होते हैं, बल्कि “यथार्थवादी” होते हैं।

मेरी शांत संतोषी नानी हर रात को कहा करती थीं, “ईश्वर ने चाहा, तो मैं तुमसे सुबह मिलूँगी।” उदंड किशोरी की तरह मैंने उनकी गुड नाइट को ज़्यादा खुशनुमा बनाने की कोशिश की, लेकिन उन्होंने मेरे सामने यह स्पष्ट कर दिया, “किसी दिन मैं सुबह नहीं उटूँगी।” और उन्होंने सही कहा था।

जब स्यू अपनी शांत संतोषी माँ से पूछती है कि वे कैसी हैं, तो वे जवाब देती हैं, “ठीक-ठाक,” या “कल जितनी बुरी नहीं।” हालाँकि ये जवाब उत्साह से भरे नहीं हैं, लेकिन इनसे यह पता चलता है कि वे झूठी उम्मीदें नहीं रखती हैं, जिससे उन्हें बाद में निराशा नहीं होती है।

जब मैं कॉलेज में थी, तो मैंने अपनी माँ से पूछा कि वे हम तीनों की प्रशंसा क्यों नहीं करती हैं। उन्होंने जवाब दिया, “अगर ज़्यादा सकारात्मक बात नहीं कही जाए, तो बाद में अपने शब्दों पर अफसोस नहीं होता है।”

शांत संतोषी व्यक्ति हर दिन धूप या हर इंद्रधनुष के सिरे पर सोने के बर्तन की उम्मीद नहीं करते हैं, इसलिए जब शांत संतोषी व्यक्ति के सिर पर बारिश होती है, तो उस पर कोई असर नहीं होता है और वह लगातार चलता रहता है। हम सब इस नज़रिए से कितना कुछ सीख सकते हैं! जीवन जैसा है, उसे उसी रूप में स्वीकार करें और वास्तविकता से समझौता कर लें।

## प्रशासनिक योग्यता होती है

सशक्त क्रोधी व्यक्ति को आम तौर पर बिज़नेस एक्ज़ीक्यूटिव माना जाता है। लेकिन कई बार हम शांत संतोषी

व्यक्ति को योग्य, स्थायी कर्मचारी मानकर नज़रअंदाज़ कर देते हैं - जो हर एक को साथ लेकर चलता है और जिसमें प्रशासनिक योग्यता होती है।

पूर्व राष्ट्रपति जेराल्ड फ़ोर्ड शांत संतोषी व्यक्ति हैं और उनकी विशेषताओं को पढ़कर ऐसा लगता है, जैसे उसे इसी पुस्तक से लिया गया हो।

सीबीएस के बॉब पियरपॉन्ट ने कहा है, “जेरी फ़ोर्ड शालीन, दोस्ताना और करुण हैं। पच्चीस सालों में उनकी तरफ से दरअसल एक भी नया या प्रगतिशील विचार नहीं आया है, लेकिन वे बहुत भले आदमी हैं।” लेखिका डोरिस गुडविन ने उन्हें “खुशनुमा, विनम्र, आरामदेह, अच्छी तरह संतुलित, सामान्य, शालीन, ईमानदार और सज्जा” कहा है। अमेरिका के मिस्टर क्लीन!

यह फ़ोर्ड का मध्यमार्ग था, यह उनका विनम्र स्वभाव था, जिसकी बदौलत वे इतिहास के ऐसे पल में राष्ट्रपति चुने गए, जब हम किसी आक्रामक व्यक्ति को चुनने के बजाय एक ऐसे सामान्य और ठोस आदमी को चुनना चाहते थे, जिस पर हम भरोसा कर सकें। फ़ोर्ड को उनके शांत संतोषी व्यक्तित्व के कारण चुना गया था, हालाँकि उन्हें चुनने वाले लोग शायद प्रकृतियों के बारे में नहीं जानते थे।

दोबारा चुनाव में उनके हार जाने के काफ़ी बाद वॉल स्ट्रीट जर्नल ने एक लेख छापा, जिसका शीर्षक था, ‘थैक्स फ़ॉर नथिंग।’

हमें बताया गया है कि पूर्व राष्ट्रपति जेराल्ड आर. फ़ोर्ड की स्मृति में एक म्यूज़ियम बनाया जा रहा है, लेकिन मिशिगन के नागरिक नेता इसके लिए चंदा करने में दिज़ाइनर रहे हैं। उनके जिले के रिपब्लिकन चेयरमैन के अनुसार इसका एक कारण यह है कि फ़ोर्ड “सक्रिय नहीं, बल्कि निष्क्रिय राष्ट्रपति थे। बिगड़ी स्थितियों के दौर में यह बहुत ही महत्वपूर्ण बात थी। लेकिन आप किसी ऐसी चीज़ के लिए कोई स्मारक कैसे बना सकते हैं जो हुई ही नहीं?”

चेयरमैन की बात ग़ौर करने काबिल है। उन सालों में विराट घरेलू योजनाओं में काफ़ी कमी हुई, विदेशी गड़बड़ियाँ कम हुईं और वह हिंसक भेदभाव कम हुआ, जिसने एक दशक से भी ज़्यादा समय तक अमेरिकी राजनीति के नाटक का मसाला दिया था। इन सभी बातों के कारण जेराल्ड फ़ोर्ड सबसे बड़े और अच्छे स्मारक के लिए आदर्श उम्मीदवार बन सकते हैं।

कितना अनूठा सम्मान है कि किसी ऐसी चीज़ के लिए प्रशंसा की जाए, जो आपने नहीं की और जिससे आप दूर रहे। शांत संतोषी व्यक्तियों के लिए आदर्श प्रशंसा। एक टिप्पणीकार ने कहा था, ‘फ़ोर्ड क्या थे, यह जानने से ज़्यादा महत्वपूर्ण यह जानना है कि वे क्या नहीं थे।’

शांत संतोषी व्यक्ति की प्रशासनिक योग्यता सबको साथ लेकर चलने की उसकी इच्छा है, ताकि नाव डूब न जाए। साथ ही उसकी योग्यता यह भी है कि वह बिना जुड़े लोगों का निष्पक्ष विश्वेषण करता है। ज़्यादातर स्कूल सुपरवाइज़िंग कर्मचारी शांत संतोषी होते हैं, क्योंकि वे छात्रों और शिक्षकों दोनों से अच्छी तरह तालमेल बैठा सकते हैं। सेना के अधिकारी अक्सर शांत संतोषी होते हैं, क्योंकि वे आदेशों का पालन कर सकते हैं, धैर्य से ऊँचे पदों पर तरक्की कर सकते हैं, दबाव के कारण दहशत में नहीं आते हैं और उन्हें रचनात्मक बनने या अपनी शान झाड़ने की कोई ज़रूरत महसूस नहीं होती है।

हाल के एक आँकड़े से पता चलता है कि नौकरी से निकाले गए 80 प्रतिशत लोगों को उनकी अयोग्यता के कारण नहीं निकाला गया, बल्कि इसलिए निकाला गया, क्योंकि उनमें लोगों को साथ लेकर चलने की योग्यता नहीं थी। इस बात को ध्यान में रखते हुए यह स्पष्ट हो जाता है कि स्थायी व योग्य रोज़गार के क्षेत्र में शांत संतोषी व्यक्ति बाक़ी प्रकृति के व्यक्तियों से ज़्यादा श्रेष्ठ क्यों होते हैं।

**समस्याओं में मध्यस्थ का काम करते हैं**

जीवन के हर क्षेत्र में हर तरह का संघर्ष होता है : अभिभावक/ बच्चे, शिक्षक/शिष्य, बॉस/ कर्मचारी; दोस्त / दोस्त।

जब संघर्ष के दौरान बाकी तीनों प्रकृति के व्यक्ति तनाव में रहते हैं और प्रहार करते हैं, तब शांत संतोषी व्यक्ति उनके बीच सुलह कराने की कोशिश करते हैं। जब बाकी लोग समुद्री लहरों के बीच जूझते हैं, तो शांत संतोषी व्यक्ति अपना सिर उठाकर समुद्र को शांत कर देते हैं। जब बाकी लोग अपनी-अपनी चलाने के लिए संघर्ष करते हैं, तब शांत संतोषी व्यक्ति पीछे टिककर बैठ जाते हैं और निष्पक्ष राय देते हैं। हर घर और कंपनी में कम से कम एक शांत संतोषी व्यक्ति की ज़रूरत होती है, जो दोनों पहलुओं को देख सके और शांत, धैर्यवान तथा संयत जवाब खोज सके।

मैं एक शांत संतोषी प्रकृति के मनोवैज्ञानिक की बगल में बैठी थी। उन्होंने मुझे बताया कि वे आदर्श व्यवसाय में थे। ‘और किस प्रकृति का व्यक्ति पूरे दिन शांति से बैठकर दूसरे लोगों की समस्याओं को सुन सकता है और सही उपचार सुन्ना सकता है?’

लॉस एंजेलिस टाइम्स के लेख में ईरान बंधक संकट में प्रमुख अमेरिकी वातांकार वॉरेन क्रिस्टोफर की प्रशंसा की गई। इस लेख में रॉबर्ट जैकसन ने उनके बारे में ऐसे शब्द लिखे, जो शांत संतोषी व्यक्तियों के लिए आम तौर पर प्रयुक्त किए जाते हैं : शांत, अनुशासित, मितभाषी, सपाट चेहरे वाला, कूटनीतिज्ञ, त्याग करने वाला, पीछे रहने वाली शैली, विवेकशील, मधुरभाषी, सयत अंदाज़। वे “बंधक चर्चा में पत्ते बाँटने के लिए आदर्श व्यक्ति थे।” उन्हें कभी गुस्सा नहीं आया और उन्होंने संबंधों को मधुर बनाया।

बाइबल हमें बताती है कि हमें “दोषरहित और हानिरहित होना चाहिए, ईश्वर के पुत्र होना चाहिए, बिना आलोचना किए ...” (फिल. 2:15) और शांत संतोषी व्यक्ति इस आवश्यकता को पूरा करने के सबसे क्रीड़े होते हैं। वे मुश्किलें पैदा नहीं करते हैं। वे दूसरों को साथ लेकर चलते हैं, इसलिए उनका कोई दुश्मन नहीं होता है। जेरी फ़ोर्ड अपनी प्रतिभाशाली योजनाओं की बदौलत शिखर पर नहीं पहुँचे थे, बल्कि इसलिए पहुँचे थे, क्योंकि उन्होंने शिखर पर पहुँचने की राह में दुश्मन नहीं बनाए थे। उन्होंने एक बार अपने बारे में कहा था, “मेरे बहुत से प्रतिस्पर्धी हैं, लेकिन जहाँ तक मुझे याद है, मेरा एक भी दुश्मन नहीं है।”

टाइम्स पूर्व राष्ट्रपति जॉर्ज बुश के बारे में कहता है, “उनके कोई दीवाने अनुयायी नहीं हैं, लेकिन दोस्त बहुत सारे हैं। उनका शायद एक भी शत्रु नहीं होगा और उनका सार्वजनिक सेवा का रिकॉर्ड बेदाग़ है।”

बाकी प्रकृतियों के व्यक्ति दोस्त बनाने और लोगों को प्रभावित करने के लिए कड़ी मेहनत करते हैं, लेकिन यह अनूठी निपुणता शांत संतोषी व्यक्तियों की सबसे प्रमुख प्रतिभा है। अक्सर सेमिनार के बाद कोई न कोई सशक्त क्रोधी व्यक्ति मेरे पास आकर पूछता है कि प्रमोशन उसके बजाय किसी दूसरे को क्यों मिला, जबकि उसने कंपनी में इतना सारा रचनात्मक काम किया था। दरअसल, जिसे “बड़ा प्रमोशन” मिला था, वह आम तौर पर “मितभाषी” होता है, जिसकी तरफ़ कभी ध्यान नहीं दिया गया और जिसका रिकॉर्ड बहुत उज्ज्वल नहीं था। थोड़ी सी जाँच के बाद मैं आम तौर पर पाती हूँ कि प्रमोशन पाने वाला ‘मितभाषी’ कर्मचारी शांत संतोषी था, जो अपना काम अच्छी तरह करता था, अपने सहकर्मियों के साथ अच्छी तरह से रहता था और कोई मुश्किल खड़ी नहीं करता था। सशक्त क्रोधी व्यक्ति के पास प्रगतिशील विचार थे, वह सबसे आगे पहुँच चुका था, लेकिन उसने राह में कई दुश्मन भी बना लिए थे। जब नए लीडर को चुनने का वक्त आता है, तो मैंनेजमेंट अक्सर ऐसे व्यक्ति को चुनता है, जिसके दुश्मन नहीं होते हैं।

## उसके साथ चलना आसान होता है

शांत संतोषी व्यक्ति के बहुत से दोस्त होते हैं, क्योंकि उसके साथ चलना आसान होता है और बाकी प्रकृतियों के लोगों को ऐसे साथियों की ज़रूरत होती है। शांत संतोषी व्यक्ति बचपन और किशोरावस्था में अपनी माँ को कभी तंग नहीं करते हैं और उन्हें उनके आस-पास रहने से खुशी मिलती है। हाल ही में बारबरा ब्यूलर ने मुझे उस चिट्ठी की प्रति दिखाई, जो उन्होंने अपनी बेटी को लिखी थी। यह शांत संतोषी व्यक्ति के सकारात्मक गुणों को इतनी अच्छी तरह व्यक्त करती है कि मैं इसे यहाँ प्रस्तुत कर रही हूँ :

प्रिय शारा,

जब मैं तुम्हारे साथ बिताए अठारह सालों के बारे में सोचती हूँ, तो मुझे यह एहसास

होता है कि हमें ईश्वर का एहसान मानना चाहिए कि उसने हमें शांत संतोषी बेटी दी। तुम्हारे कारण परिवार में महत्वपूर्ण संतुलन आया, जिसमें सशक्त क्रोधी पिता, पूर्ण निराशावादी माँ और लोकप्रिय आशावादी भाई था। जब तुम बहुत छोटी थीं, तो तुम अपने खिलौनों के साथ मजे से खेलती रहती थीं। तब हमने घर में अपना विज़नेस शुरू किया था और तुम बुककीपिंग में बहुत अच्छी तरह फ़िट हो गई थीं।

तुम्हारा भाई, जो तुमसे दो साल बड़ा है, शरारतों और मजे की योजनाएँ बनाता रहता था। तुम्हारा मशहूर तकियाकलाम था, जिसके बारे में हम आज भी तुम्हें चिढ़ाते हैं, “मैं भी।”

पिछले क्रिसमस पर तुम कुछ कहने के लिए उतावली हो रही थीं, लेकिन हम सब ज़ोर-ज़ोर से बातें करने में जुटे थे। अपने शांत, शुष्क हास्यबोध के साथ तुमने धीरे से कहा था, “ओह, मैं तो टेपरिकॉर्डर में अपनी बात टेप कर देती हूँ, ताकि आप लोग बाद में मेरी बातें सुन सकें।” इससे हमारा ध्यान आकर्षित हो गया और हम खुब हँसे थे।

मैं माँ के रूप में इतनी खुश हूँ कि मुझे प्रकृतियों के बारे में थोड़ी समझ मिल गई है। जब स्कूल टीचर ने यह टिप्पणी की, “सहेलियों के प्रति निष्ठावान होने के कारण शारा हमेशा देर से आती है,” तो मैं इस बात को हास्यबोध के साथ ले सकती थी।

मुझे याद है, जब एक सहेली ने तुम्हें यह गोपनीय जानकारी दी थी कि वह घर से भागना चाहती है, तो तुमने उसे शांत करने की कोशिश की थी और उसे माता-पिता का नज़रिया समझाने की कोशिश की थी।

तुम जैसी हो, खुद को खुशी-खुशी स्वीकार करती हो और अपने स्वभाव को इतनी अच्छी तरह समझती हो कि तुमने एक बार मुझसे कहा था, “शांत संतोषी प्रकृति के दोस्त बनाना बहुत अच्छा होता है। वै मुश्किल से हिलते हैं, इसलिए आपके पास उनके फ़ोन नंबर हमेशा होने चाहिए।”

जहाँ तुम काम करती हो, वहाँ की मैनेजर विज़नेस कम होने के बाद भी तुम्हें काम पर रखना चाहती है, क्योंकि उसके शब्दों में, “शारा बहुत अच्छी व कर्मठ कर्मचारी है और ग्राहकों के साथ बहुत खुशनुमा है। वह दूसरे कर्मचारियों के साथ बहुत अच्छी तरह फ़िट होती है और हालाँकि उसे उपकरण साफ़ करने में बहुत समय लगता है, लेकिन वह उन्हें बहुत अच्छी तरह से साफ़ करती है।”

शारा, मैंने तुम्हारे साथ बिताएँ अठारह बहुत मधुर सालों का आनंद लिया है। मैं अब यह इंतज़ार कर रही हूँ कि तुम अपने भविष्य के बारे में क्या फ़ैसला करती हो। लेकिन मैं जानती हूँ कि तुम चाहे जो फ़ैसला करो, तुम निष्ठावान और संतुष्ट रहोगी।

प्यार सहित,

मम्मी

## बहुत से दोस्त होते हैं

शांत संतोषी व्यक्ति सबसे अच्छा दोस्त होता है, क्योंकि उसकी सारी प्रतिभा सकारात्मक मानवीय संबंधों में निहित होती है। वह आरामदेह, आरामपसंद, शांत, धैर्यवान, अच्छी तरह संतुलित, सामंजस्यपूर्ण, निरुद्धेग, अनाक्रामक और खुशनुमा होता है। आपको किसी दोस्त में और क्या गुण चाहिए? शांत संतोषी व्यक्ति के पास आपके लिए हमेशा समय होता है। जब आप किसी सशक्त क्रोधी गलफ्रेंड के घर जाते हैं, तो बातचीत करते समय वह पॉलिश करती रहती है, सामान जमाती रहती है या कपड़े तह करती रहती है, जिससे आपको यह एहसास होता है कि उसका समय इतना मूल्यवान है कि वह उसे सिफ़े आप पर बर्बाद नहीं करना चाहती है। इसके विपरीत शांत संतोषी मित्र आपके पहुँचते ही हर काम छोड़कर बैठ जाती है और आराम से बातें करती है।

मेरी एक शांत संतोषी सहेली थी, जो बहुत अच्छी माँ थी, लेकिन घर का काम उसके लिए सबसे महत्वपूर्ण नहीं था। अगर मैं सुबह उसके घर पहुँच जाती, तो किचन की मेज पर नाश्ते की कटोरियाँ, खुले डिब्बे और नाश्ते का दूध रखा होता था। हम दोनों सामान को एक तरफ खिसकाकर अपनी कोहनियों के लिए जगह बनाते और बैठकर एक-दूसरे के साथ बातचीत का आनंद लेते। चूँकि इस अव्यवस्था से उसे कोई दिक्कत नहीं होती थी, इसलिए मुझे भी कोई दिक्कत नहीं होती थी।

### अच्छा श्रोता होता है

शांत संतोषी व्यक्तियों के बहुत सारे दोस्त होने का एक और कारण यह है कि वे अच्छे श्रोता होते हैं। समूह के रूप में शांत संतोषी व्यक्ति बोलने के बजाय हमेशा सुनते हैं। शांत संतोषी व्यक्ति शांत रह सकता है। उसे कुछ बोलने की ज़रूरत ही नहीं होती है। दूसरी प्रकृति वाले लोगों को ऐसे लोग अच्छे लगते हैं, जिन पर ज़रूरत के समय वे अपने अंदर का गुबार निकाल सकें। खास तौर पर लोकप्रिय आशावादी व्यक्तियों को शांत संतोषी मित्रों की ज़रूरत होती है, जो उन्हें बोलने देते हैं और उनकी बातें ध्यान से सुनते हैं। जब मैं सैन बर्नोडिनो के विमेन्स क्लब की प्रेसिडेंट थी, तो मेरे पड़ोस में रहने वाली आदर्श शांत संतोषी लूसी मेरी सहेली थी। मीटिंग के बाद हर बुधवार को मैं उसके घर पर रुक जाती थी और क्लब में गुज़ारे गए दिन के बारे में कुठाजनक और मज़ेदार किस्से सुनाया करती थी। वह सुनती थी, मुस्कराती थी, अफसोस जताती थी, सिर हिलाती थी और जब मैं अपनी बात पूरी कर लेती थी, तो वह मुझे आने के लिए धन्यवाद देती थी और मैं चली आती थी।

सभी लोकप्रिय आशावादी व्यक्तियों को अच्छे, शांत संतोषी मित्रों की ज़रूरत होती है!

शांत शब्द जीवन और स्वास्थ्य लाते हैं; शिकायत से हताश उत्पन्न होती है।

प्रोवर्ब्स 15:4 टीएलबी

---

खंड तीन

## व्यक्तित्व योजना

व्यक्तिगत कमज़ोरियों  
को दूर करने  
का तरीका

---

---

## प्रस्तावमा

### सकारात्मक बातों की अति नकारात्मक बन जाती है

हम सभी में अच्छे और बुरे दोनों तरह के गुण होते हैं - हममें कुछ ऐसे गुण होते हैं, जो सकारात्मक होते हैं और कुछ ऐसे गुण भी होते हैं, जो दूसरों में नकारात्मक प्रतिक्रियाएँ उत्पन्न करते हैं। अक्सर वही गुण सकारात्मक और नकारात्मक दोनों बन सकता है, जो उसकी मात्रा पर निर्भर करता है। कई बार सकारात्मक बातों की अति होने पर वे नकारात्मक बन जाती हैं।

लोकप्रिय आशावादी व्यक्ति में दिलचस्प बातें करने का बहुत अच्छा हुनर होता है। चाहे वह कैलिफोर्निया में रहता हो या काँगो में। लोग उसके इस गुण से ईर्ष्या करते हैं, लेकिन इसकी अति हो जाने पर लोकप्रिय आशावादी व्यक्ति लगातार बातें करता है, चर्चा पर एकाधिकार करता है, दूसरों की बात काटता है और सच्चाई से भटक जाता है।

पूर्ण निराशावादी व्यक्ति में गहन विश्वेषणात्मक चिंतन का हुनर होता है। यह प्रतिभाशाली व्यक्ति का ऐसा गुण है, जिसका बाकी लोग बहुत सम्मान करते हैं। लेकिन इसकी अति हो जाने पर वह चिंता और अवसाद से घिर जाता है।

सशक्त क्रोधी व्यक्ति में नेतृत्वकारी गुण होता है, जो आज जीवन के हर पहलू में बहुत ज़रूरी है, लेकिन अति हो जाने पर ऐसे व्यक्ति निरंकुश, नियंत्रणकारी और चालबाज़ हो जाते हैं।

शांत संतोषी व्यक्ति का आरामपसंद स्वभाव इतना प्रशंसनीय होता है कि वह किसी भी समह का प्रिय बन जाता है, लेकिन अति हो जाने पर ऐसा व्यक्ति कुछ करने के बारे में परवाह नहीं करता है और उदासीन व अनिर्णयवादी बन जाता है।

आइए, इन प्रकृतियों के गुणों की तरफ देखते हुए खुद की जाँच करें। ऐसा करते समय हमें उन गुणों को देखना चाहिए, जो दूसरों में सकारात्मक प्रतिक्रिया उत्पन्न करते हैं और हमारी आत्म-छवि को बैहतर बनाते हैं। फिर हमें इन गुणों पर विचार करना चाहिए। इसके बाद हमें व्यवहार की उस अति की तरफ विशेष ध्यान देना चाहिए, जो दूसरों को बुरी लगती है और यह संकल्प करना चाहिए कि हम इन दोषों को दूर करने के लिए अपने मानवीय और आध्यात्मिक संसाधनों का प्रयोग करेंगे।

आपको शेक्सपियर के महानायक याद हैं : हैमलेट, मैकब्रेथ, किंग लियर और हेनरी ? वे सभी महान थे, उन्होंने बहुत बड़े-बड़े काम किए थे, लेकिन प्रत्येक में एक "त्रासद दोष" (tragic flaw) था, जिस कारण उसका पतन हुआ।

हममें से हर एक की नसों में नायकों का रक्त है! अपनी शक्तियों का पता लगाना और उनका समझदारी से इस्तेमाल करना कितना रोमांचक है! लेकिन शेक्सपियर के महानायकों की तरह ही हममें से हर एक में कोई न कोई "त्रासद दोष" भी है, जिस पर अगर ध्यान नहीं दिया गया, तो यह हमारा पतन भी करवा सकता है। आइए, हम सभी यथार्थवादी ढंग से अपनी जाँच करें और देर होने से पहले ही अपने दोष खोज लें।

अगर आप आलोचना को अस्वीकार करते हैं, तो गरीबी और अपमान का जीवन जीना पड़ता है; अगर आप आलोचना को स्वीकार करते हैं, तो आप शोहरत पते हैं।

प्रोवबर्स 13:18 टीएलबी

## अध्याय 8

### आइए लोकप्रिय आशावादी व्यक्तियों को व्यवस्थित करें

लोकप्रिय आशावादी व्यक्ति परिवर्तन करने के लिए सबसे ज्यादा उत्सुक होते हैं। इसका कारण यह है कि उन्हें नए विचारों और कामों से प्रेम होता है। इसके अलावा, वे लोकप्रिय बनना चाहते हैं और किसी को चोट नहीं पहुँचाना चाहते हैं। बहरहाल, दो प्रमुख कारणों से लोकप्रिय आशावादी व्यक्ति इस दिशा में आवश्यक सुधार नहीं कर पाते हैं।

#### संकल्प को पूरा न कर पाना

पहला कारण तो यह है कि अच्छे इरादों के बावजूद वे अपनी बनाई हुई योजनाओं पर अमल नहीं कर पाते। जब मैं किसी लोकप्रिय आशावादी व्यक्ति को यह बताती हूँ कि उसे अपनी कमज़ोरियों को दूर करने के लिए क्या करना है, तो उसके बाद उससे पूछती हूँ, “आप इस पर कब से अमल करेंगे?” आम तौर पर उसका जवाब होता है, “मैं आज से तो शुरू कर नहीं सकता और कल शहर से बाहर जा रहा हूँ - और वीकेंड पर मेरे यहाँ पार्टी हैं।” यहाँ पर उसकी बस छूट जाती है।

#### दोष-रहित लोग

दूसरी बात यह है कि वे इतने खुशमिज्जाज और आकर्षक व्यक्तित्व वाले होते हैं कि उन्हें यह यक्कीन ही नहीं होता है कि उनमें गंभीर दोष हो सकते हैं। सच तो यह है कि वे खुद को गंभीरता से नहीं लेते हैं।

जब मैं किसी सेमिनार में लोकप्रिय आशावादी व्यक्तियों की कमज़ोरियाँ बताती हूँ, तो वे उन पर हँसते हैं, लेकिन उन्हें ये कमज़ोरियाँ इतनी बुरी नहीं लगती हैं कि इन्हें सुधारने के लिए क्रदम उठाया जाए। मैं उनकी मानसिक स्थिति को समझ सकती हूँ, क्योंकि कभी मेरा भी यही हाल था। शादी से पहले मुझे सभी पसंद करते थे और मैं पार्टियों की जान थी, लेकिन शादी होते ही मैं रातोरात मूर्ख बन गई। फ्रेड ने मुझे बता दिया कि हैवरहिल में लोग मुझे कितना ही आदर्श समझते हों, लेकिन मैं न्यूयॉर्क में बहुत दिलचस्प नहीं हूँ। मेरे दिमाग़ में यह ख्याल ही नहीं आया कि उनकी बात सही भी हो सकती है। मैंने सोचा कि वे नीरस हैं और उन्हें तारीफ करना नहीं आता है। इसलिए मैंने उनके सामने उनकी मनचाही भूमिका निभाई, लेकिन दूसरों के साथ रहते समय मैं अपने मूल आकर्षक व्यक्तित्व पर लौट आती थी। जब तक मैंने व्यक्तित्वों का अध्ययन शुरू नहीं किया, तब तक मुझे यह सच्चाई समझ नहीं आई कि सिर्फ़ फ्रेड का ही नहीं, बल्कि दूसरे लोगों का भी मेरे बारे में यही दृष्टिकोण था।

जब मैंने जाना कि मेरी कमज़ोरियाँ सिर्फ़ फ्रेड के दिमाग़ में ही नहीं थीं, तो मैंने अपने और अन्य लोकप्रिय आशावादी व्यक्तियों के सुधार के लिए कुछ उपाय खोजे।

**समस्या :** लोकप्रिय आशावादी व्यक्ति बहुत ज्यादा बोलते हैं

## समाधान 1 : आप पहले जितना बोलते थे, उससे आधा बोलें

लोकप्रिय आशावादी व्यक्तियों को आँकड़ों की खास समझ नहीं होती है, इसलिए उन्हें यह सलाह देना बेकार है कि उन्हें अपनी बातचीत 22 प्रतिशत कम कर लेनी चाहिए। बहरहाल, आम तौर पर वे आधे की अवधारणा को समझ लेते हैं। अगर आप लोकप्रिय आशावादी हैं, तो आपके लिए अच्छी सलाह यह है कि आप पहले जितना बोलते थे, उससे आधा बोलें। खुद को नियंत्रित रखने का आसान तरीका यह है कि आप जो किस्सा सुनाने के लिए उतावले हों, उनमें से हर दूसरा किस्सा न सुनाएँ। आपको यह अफसोस तो होगा कि जनता को इतना बढ़िया किस्सा सुनाने को नहीं मिल रहा है, लेकिन वे उस किस्से के नुकसान के बारे में अफसोस नहीं करेंगे, जो उन्होंने सुना ही नहीं। यह ज्यादा अच्छा है कि लोग आपकी बातों पर आनंदित हों, बजाय इसके कि वे बातचीत पर आपके एकाधिकार से तनाव में आ जाएँ - भले ही आपके किस्से कितने ही मज़ेदार हों।

## क्या आप इससे बड़ी बात कह सकते हैं ?

फ्रेड की 97 साल की दादी माँ का देहांत होने पर उनका परा परिवार इकट्ठा हुआ, जिसमें फ्रेड और मैं भी शामिल थे। पहले ही दिन पूरे परिवार का नज़रिया स्पष्ट रूप से दिखने लगा, “क्या आप इससे बड़ी बात कह सकते हैं?” हर रिश्तेदार बढ़ा-चढ़ाकर अपने कैरियर का बखान करने लगा, जिसके बाद अगला भाई उससे भी बड़ी बात सुनाता था। उस रात को फ्रेड के मन में एक विचार आया, जो बहुत ही बुरा था : “हम लोग चुप क्यों नहीं रहते हैं? चलो देखते हैं कि कितनी देर बाद कोई सवाल पूछता है या बातचीत शुरू करता है?” शुरू से ही मुझे उनकी यह योजना पसंद नहीं थी, लेकिन मैंने अंदाज़ा लगाया कि मैं कुछ घटे तक चुप रह सकती हूँ।

नाश्ते के ठीक बाद हमने इस दमनकारी योजना पर अमल किया। खामोशी का यह सिलसिला लंच तक, पूरी दोपहर तक, डिनर तक और रात तक चला। जब हम रात को अपने कमरे में पहुँचे, तब तक मेरी आँखें दबाव के कारण बाहर निकली जा रही थीं और मुझे लगा, जैसे मेरा सिर फटने वाला हो। मैं चिल्लाई, “यह मूर्खतापूर्ण है! अब मैं इसे एक पल भी सहन नहीं कर सकती।”

फ्रेड मुस्कराए, “मुझे तो हर पल आनंद आया है और हम कल फिर इसका मज़ा लेंगे।”

“मुझे एक और दिन चुप रहना पड़ेगा ? मुझे तो नर्वस ब्रेकडाउन हो जाएगा!”

हमने खामोशी के एक और दिन को झेला और मुझे नर्वस ब्रेकडाउन नहीं हुआ। हालाँकि यह क्रीबी मामला था - लेकिन मैं ज़िदा बच गई।

अगली सुबह हवाई जहाज पकड़ने से पहले फ्रेड की माँ बोलीं, “फ्रेड, तुम एक घंटे से कुछ नहीं बोलो। क्या कोई गड़बड़ है?” फ्रेड ने उन्हें तसल्ली दी कि सब कुछ ठीक है और उनकी माँ ने उनकी पीठ थपथपाते हुए कहा, ‘बहुत बढ़िया, बेटा।’

सबसे बूरी बात यह थी कि न तो उन्होंने, न ही किसी और ने इस तरफ़ ध्यान दिया कि मैं भी दो दिन से कुछ नहीं बोली थी। यह मेरे जीवन का रिकॉर्ड

था, लेकिन इसके बावजूद मुझे कोई ट्रॉफ़ी या मेडल नहीं मिला! बहरहाल, इस घटना से मैंने एक दर्द भरा सबक़ सीखा : अगर मैं अपना मुँह बंद रखूँ, तब भी दुनिया चल सकती है - और ज्यादा खुश दिख सकती है। इसलिए, पहले से आधा बोलने की मेरी नई भूमिका मुझे राहत भरी लगती है।

लोकप्रिय आशावादी व्यक्तियों, आप यह प्रयोग करके देखें कि आपके चुप रहने के कितनी देर बाद लोगों का ध्यान इस तरफ़ जाता है।

## समाधान 2 : बोरियत के लक्षणों को देखें

बाकी तीनों प्रकृतियों के लोगों को यह बताने की ज़रूरत नहीं है कि “बोरियत के लक्षण” क्या होते हैं। लेकिन लोकप्रिय आशावादी व्यक्तियों के मन में यह ख्याल तक नहीं आता है कि उनकी बातों से लोग ऊब सकते

हैं, इसलिए उन्हें यह साफ़-साफ़ बताने की ज़रूरत है कि जब कोई व्यक्ति आपकी पकड़ से छूटने की कोशिश कर रहा हो, तो इसका मतलब यह है कि आपकी कहानी में उसकी दिलचस्पी ख़त्म हो गई है। जब आपके दर्शक पंजों के बल खड़े हों, भीड़ की तरफ़ उत्सुकता से देख रहे हों और किसी का ध्यान आकर्षित करने के लिए बेताब हों, तो इसका मतलब यह है कि वे आपसे दूर जाना चाहते हैं। जब वे बाथरूम का बहाना बनाकर आपसे दूर चले जाएँ और फिर लौटकर न आएँ, तो आपको इशारा समझ लेना चाहिए। जब एक बार आपके मन में यह ख्याल आ जाएगा, तो बोरियत के लक्षणों को समझना मुश्किल नहीं होगा।

### समाधान 3 : अपनी टिप्पणियाँ छोटी रखें

फ्रेंड मुझसे चालीस साल से एक ही बात कह रहे हैं, “सीधे मुद्दे पर आ जाओ।” मैं सीधे मुद्दे पर शायद इसलिए नहीं आती हूँ, क्योंकि मुझे कभी महसूस ही नहीं होता कि मुद्दे की बात इतनी महत्वपूर्ण है। मैं तो इस सूत्रवाक्य पर यक़ीन करती हूँ, “दूसरों को पूरी बात सुनाने में आधा मज़ा आ जाता है।” यही कारण है कि मैं कभी किसी बात की सामान्य तरीक़े से नहीं कहती हूँ। मैं नाटकीयता का कुछ ज्यादा ही इस्तेमाल करती हूँ। इसी तरह, मुझे संक्षेप में कोई बात बताने में शर्म आती है।

हालाँकि मेरे हिसाब से दिलचस्प किससे सुनाने की यह प्रतिभा एक अच्छा गुण है, लेकिन अति हो जाने पर यह दुर्गुण बन जाती है। मैंने पाया है कि हर व्यक्ति के पास लोकप्रिय आशावादी व्यक्तियों के एकालाप को सुनने का समय या दिलचस्पी नहीं होती। हालाँकि मुझे लगता है कि पूरी ऐतिहासिक पृष्ठभूमि बताए बिना लोग वर्तमान बात को नहीं समझ पाएँगे, लेकिन मैंने पाया है कि अगर मैं एकाध (या दस-बारह) वर्णन नहीं बताती हूँ, तब भी किसी को भी कोई कष्ट नहीं होता है।

एक दिन मेरे मन में एक बहुत ज़ोरदार विचार आया। मैंने सोचा कि अगर किसी कारण मेरी किसी दिलचस्प कहानी के बीच में व्यवधान आ जाए, तो मैं सुनने वालों के अनुरोध के बिना दोबारा सुनाना शुरू नहीं करूँगी। मेरा पहला इम्तहान उस वक्त आया, जब मैं कुछ लोगों के साथ शॉपिंग पर जा रही थी। मैं एक मज़ेदार किसा सुना रही थी, जो उस वक्त एक महत्वपूर्ण मोड़ पर थी, क्योंकि हीरोइन चट्टान का किनारा पकड़कर लटकी हुई थी। तभी हमारी कार के ड्राइवर ने बीच में बाधा डालते हुए कहा कि हम नक्शा देखकर उसे बता दें कि हम सही दिशा में तो जा रहे हैं। इसके बाद मैं अपनी साँस रोककर इंतज़ार करती रही कि कोई तो पूछे, “फिर क्या हुआ ?” लेकिन किसी ने ऐसा नहीं किया। मैं अपनी सीट के किनारे पर बैठी थी और मेरा मुँह आगे की कहानी सुनाने के लिए पूरी तरह तैयार था, लेकिन किसी ने भी मेरी तरफ़ नहीं देखा। क्या उन्हें परवाह नहीं थी कि हैरियट के साथ क्या हुआ ? मैं उन्हें झकझोरकर कहना चाहती थी, “हैरियट को भूल गए ? वह चट्टान से लटकी हुई है। क्या तुम लोग आगे की कहानी नहीं सुनना चाहते ?” मुझे अपना वह संकल्प याद आया : जब तक कोई आग्रह न करे, तब तक अधूरी कहानी को पूरा करने की कोशिश न करें। लेकिन किसी ने आग्रह नहीं किया।

मुझे इस इम्तहान में मिली अस्वीकृति से एक बहुत अविश्वसनीय बात समझ में आई! कई बार लोग लंबी कहानी से इतने उक्ता जाते हैं कि उन्हें इस बात की परवाह ही नहीं रहती है कि उसका अंत क्या हुआ - भले ही वह कहानी मैं सुना रही हूँ।

मेरी लोकप्रिय आशावादी सहेली नैन्सी ने भी इसी सिद्धांत को आज़माने का फैसला किया और उसे भी वही परिणाम मिले। हम दोनों में एक मौन समझौता हो चुका है कि जब भी हमसे से किसी के साथ यह भयंकर घटना होगी, तो दूसरा उत्सुकता से कहेगा, “आगे बताओ, आगे बताओ !” मैं आगे की कहानी सुनाने के लिए बहुत उत्सुक हूँ।” ओह, नैन्सी कितनी अच्छी है!

### समाधान 4 : बढ़ा-चढ़ाकट बोलना छोड़ दें

जब मैं सार्वजनिक सभाओं में भाषण देने लगी, तो मेरे पति ने कहा, “अब तुम वक्ता बन चुकी हो। क्या तुम्हें यह नहीं लगता कि अब झूठ बोलना छोड़ देना चाहिए ?” मैं जानती थी कि मैं झूठ नहीं बोलती हूँ, इसलिए मैंने उनसे पूछा कि उनकी बात का क्या मतलब है। पूर्ण निराशावादी होने के नाते फ्रेंड को लगता था कि जब मैं पूरी सज्जाई नहीं बताती हूँ, तो यह झूठ की श्रेणी में आता है। बहरहाल, मुझे महसूस होता था कि मैं तो सिर्फ़ किससे को

मज़ेदार बनाने के लिए उसमें कृछ बातें जोड़ देती हूँ, इसलिए यह झूठ नहीं, बल्कि अतिशयोक्ति है। अंततः हम दोनों इसे अतिशयोक्ति की श्रेणी में रखने के लिए सहमत हो गए। एक दिन मैंने सुना कि मेरी बेटी लौरेन अपनी सहेली से यह कह रही थी, “जब भी मेरी मम्मी कोई बात कहती हैं, तो हमें उनकी बात को आधा करना पड़ता है।”

एक दिन मैं लोकप्रिय आशावादी पैटी के नए घर गई। मेरे अंदर घुसते ही उसने पहली बात यह कही, “इस सड़क पर रहने वाले सभी कुत्ते-बिल्ली बीमारी से मर रहे हैं।” मेरे लोकप्रिय आशावादी मस्तिष्क में तत्काल यह तस्वीर आ गई कि दर्जनों कुत्ते-बिल्लियाँ गटर में अपना दम तोड़ रहे हैं। जब मैं इस मानसिक तस्वीर का लुत्फ़ ले रही थी, तो मैंने गौर किया कि उसकी पूर्ण निराशावादी बेटी हताशा से अपना सिर हिला रही थी।

मैंने पूछा, ‘क्या हुआ ?’ वह बोली, ‘पड़ोस में एक बिल्ली बीमार हो गई है।’

पड़ोस की किसी अनजान औरत की बिल्ली की बीमारी के बारे में कोई भी रोमांचित नहीं होगा, लेकिन “इस सड़क पर रहने वाले सभी कुत्ते-बिल्ली बीमारी से मर रहे हैं” बात शुरू करने के लिए सचमुच ज़ोरदार वाक्य है!

फ्रेड और मैं एक बार एक पार्टी में गए, जहाँ बोनी नाम की लोकप्रिय आशावादी महिला अपनी यात्रा का मज़ेदार वर्णन सुना रही थी। वह पूरे विस्तार से बता रही थी कि लॉस एंजेलिस से कैटेलिना आइलैंड तक की नाव यात्रा में क्या-क्या हुआ, मीनू में क्या-क्या था, समुद्री सफर में किस-किस की तबियत ख़राब हुई। बीस मिनट तक वह यह दिलचस्प कहानी सुनाकर सबको आनंदित करती रही। जैसे ही उसने कैटेलिना तक की अपनी नाव यात्रा की मज़ेदार कहानी पूरी की, उसके पूर्ण निराशावादी पति ने एक गहरी साँस ली और धीरे से, लेकिन दृढ़ता से छह शब्द कहे, “हम हवाई जहाज़ से गए थे।”

यह सुनकर हम सभी स्तब्ध रह गए। बहरहाल, बोनी ने एक पल सोचा और फिर सहमत हो गई, “सही कहा। हम हवाई जहाज़ से गए थे।”

सिफ़्र लोकप्रिय आशावादी व्यक्ति ही बीस मिनट तक उस काल्पनिक नाव यात्रा का वर्णन सुना सकता है, जो उसने की ही नहीं थी।

हालाँकि लोकप्रिय आशावादी व्यक्तियों की कहानियाँ मज़ेदार होती हैं और मैं इस घटना को कभी नहीं भूल पाऊँगी, लेकिन बोनी अपनी कल्पना की उड़ान में इतनी ज़्यादा दूर चली गई थी कि यह अतिशयोक्ति नहीं, बल्कि झूठ की श्रेणी में आता है। एक सहेली ने आज सुबह मुझे इसी तरह की एक कहानी सुनकर अंत में कहा, “ज़ाहिर है, वह लोकप्रिय आशावादी है, इसलिए आप उसकी किसी भी बात पर यक़ीन नहीं कर सकते।” क्या यह शर्म की बात नहीं है? क्या यह बुरी बात नहीं है कि लोकप्रिय आशावादी व्यक्तियों को झूठा समझा जाए? इस बारे में सोचें और अपनी जाँच करें।

## याद रखें

---

रंगीन बातों की अति झूठ बन जाती है।

---

**समस्या :** लोकप्रिय आशावादी व्यक्ति आत्म-केंद्रित होते हैं

**समाधान 1:** दूसरों की रूसियों के प्रति संवेदनशील बनें

लोकप्रिय आशावादी व्यक्ति दूसरों के बारे में सबसे कम संवेदनशील होते हैं, क्योंकि वे खुद में ही खोए रहते हैं। वे अपनी कहानियाँ इतनी खुशी-खुशी सुनाते हैं कि उनका ध्यान इस तरफ़ जाता ही नहीं है कि उनकी बातों में

लोग कुछ समय तक ही दिलचस्पी ले सकते हैं। हो सकता है कि उनकी बातों में समूह की रुचि ही न हो। लोकप्रिय आशावादी व्यक्ति दूसरों की आवश्यकताओं पर इसलिए ध्यान नहीं देते हैं, क्योंकि वे समस्याओं या नकारात्मक स्थितियों से बचते हैं। वे अच्छे सलाहकार नहीं बन सकते, क्योंकि वे सुनने के बजाय बोलना पसंद करते हैं और फटाफट सतही व अनुचित जवाब देना उनकी आदत होती है।

दूसरों के प्रति संवेदनशीलता सुनने और सीखने से शुरू होती है। मैंने खुद को इस बात के लिए प्रशिक्षित किया है कि मैं जब भी किसी नए समूह के पास पहुँचूँगी, तो कुछ समय तक चुप रहकर उसकी बातें सुनूँगी, जब तक कि मैं बातचीत की दिशा और रुझान को न समझ लूँ। मैंने यह संकल्प किया कि मैं किसी समूह में पहुँचते ही फौरन अपना नया क्रिस्सा सुनाना शुरू नहीं करूँगी। मुझे इस संकल्प से लाभ भी हुआ है। अपना मुँह खालने से पहल थोड़ी देर रुकने के अपने फैसले पर मैं कई बार कृतज्ञ हुई हूँ। मैंने इस दिशा में भी मेहनत की है कि मैं लोगों को श्रोताओं के बजाय व्यक्तियों के रूप में देखूँ।

लोकप्रिय आशावादी व्यक्ति दूसरों के कष्ट से दूर ही रहते हैं, लेकिन दूसरों की बातें सुनने के बाद मुझे पता चला कि मेरे आस-पास के लोग कितने आहूत हैं। इससे पहले मैं उन्हें नज़रअंदाज़ कर देती थी! इसके बाद मैंने देखा कि कितनी सारी महिलाएँ अकेलेपन से ग्रस्त हैं! कितने सारे टूटे हृदय हैं, जिन्हें जोड़ने की ज़रूरत है! कितने सारे बोझिल शरीर हैं, जिन्हें लोकप्रिय आशावादी व्यक्ति के हल्के, राहत भरे स्पर्श की ज़रूरत है।

लोकप्रिय आशावादी व्यक्ति, हर एक को खास मानकर उसकी बात सुनें और उसकी तरफ़ देखें। ऐसा करने पर आप दूसरों की आवश्यकताओं के प्रति संवेदनशील बन जाएँगे।

## समाधान 2 : सुनना सीखें

लोकप्रिय आशावादी व्यक्ति सुनते नहीं हैं, इसका कारण यह नहीं है कि उनके साथ कोई आनुवंशिक समस्या है, बल्कि यह है कि वे सिर्फ़ अपनी परवाह करते हैं। सुनना सभ्यता और शालीनता का लक्षण है। लोकप्रिय आशावादी व्यक्ति दूसरों के बारे में कभी इतने चित्तित नहीं होते हैं कि वे उनमें दिलचस्पी लें। उन्हें तो यह लगता है कि जीवन एक रंगमंच है, वे मंच पर खड़े हैं और बाकी सब दर्शक हैं। लोकप्रिय आशावादी सर्वश्रेष्ठ व्यक्ति बेहतरीन अभिनेता या अभिनेत्री की श्रेणी में शामिल हो सकते हैं, लेकिन ज्यादातर व्यक्तियों के मामले में यह नहीं कहा जा सकता। जब हर एक की आँखें हम पर केंद्रित हों, तब हममें से ज्यादातर लोग बोलने के प्रलोभन से नहीं बच पाते हैं।

## याद रखें

---

**दूसरों की आवश्यकताओं के प्रति संवेदनशील बनें और सुनें कि वे क्या कहना चाहते हैं।**

---

**समस्या :** लोकप्रिय आशावादी व्यक्तियों की याददाश्त ठीक नहीं होती है

## समाधान 1 : नामों पर ध्यान दें

लोकप्रिय आशावादी व्यक्ति नाम याद नहीं रख पाते हैं। इसका कारण वही है, जो मैंने पहले बताया है। वे सुनते ही नहीं हैं और उन्हें परवाह भी नहीं होती है। ये दोनों समस्याएँ इसलिए उत्पन्न होती हैं, क्योंकि उनके स्वभाव आत्म-केंद्रित होते हैं और वे दूसरों के प्रति संवेदनशील नहीं होते हैं। वे चाहे जितने मजेदार हों, लेकिन अगर कुछ मिनट बाद ही वे दूसरों के नाम भूल जाते हैं, तो लोग यह भाँप लेते हैं कि उन्हें उनकी परवाह नहीं है।

डेल कारनेगी ने कहा था, “किसी व्यक्ति का नाम उसके लिए दुनिया में मधुरतम शब्द है।” हाऊ टु विन फ्रेंड्स (लोक व्यवहार) नामक पुस्तक में उन्होंने ऐसे बहुत से लोगों के उदाहरण दिए हैं, जिनकी सफलता का राज़ यह था कि वे दूसरों के नाम याद रखने में बहुत कुशल थे।

लोकप्रिय आशावादी व्यक्तियों में बाकी व्यक्तियों से कम बढ़ि नहीं होती है। वे भी नाम याद रख सकते हैं, बशर्ते वे इसके महत्व को पहचान लें। सशक्त क्रोधी व्यक्ति अच्छी तरह से जानते हैं कि लोगों को नाम से बुलाना कितना महत्वपूर्ण होता है। पूर्ण निराशावादी व्यक्तियों की याददाश्त अच्छी होती है, जिसमें वे वर्णन को सँजोकर रख लेते हैं। शांत संतोषी व्यक्तियों को देखना और सुनना अच्छा लगता है, लेकिन लोकप्रिय आशावादी व्यक्ति इन मामलों में कमज़ोर होते हैं। उन्हें ऐसा नहीं लगता है कि कोई चीज़ इतनी महत्वपूर्ण है कि उसके लिए मेहनत की जाए। वे वर्णन इसलिए नहीं सुनते हैं, क्योंकि वे बोलने के लिए बेचैन रहते हैं। क्या कोई आशा की किरण है?

अपनी शादी के बाद की ज़िंदगी में मैंने पाया है कि खुद नाम याद रखने के बजाय फ्रेड से लोगों के नाम पूछना ज़्यादा आसान है - और यह था भी। जब मैंने प्रकृतियों का अध्ययन किया, तब जाकर मुझे एहसास हुआ कि फ्रेड पर मेरी निर्भरता का मतलब यह था कि मैं अपने दिमाग़ पर भरोसा नहीं कर सकती हूँ। मैंने खुद से पूछा, “क्या तुम इतनी मूर्ख हो कि तुम्हें नाम याद रखने के लिए किसी दूसरे के दिमाग़ की मदद की ज़रूरत पड़ती है? क्या तुम खुद नाम याद रखना नहीं सीख सकतीं?” इस सवाल ने मुझे यह एहसास कराया कि मैंने कभी गंभीरता से नाम याद रखने की कोशिश ही नहीं की थी। इसके बाद मैंने नाम याद रखने को अपना शौक बनाकर इस दिशा में मेहनत करने का फ़ैसला किया। लोकप्रिय आशावादी व्यक्तियों के लिए इसे खेल बनाना ज़रूरी होता है। सबसे पहले तो मैं लोगों के नाम सुनने लगी। यह काम इतना आसान है कि इसे कोई भी कर सकता है और इसके बिना सुधार की कोई उम्मीद नहीं होती। जो बात हमने सुनी ही नहीं, उसे हम कैसे याद रख सकते हैं? जब मैंने लोगों की बातों पर अपना ध्यान केंद्रित किया, तो मुझे पता चला कि हर व्यक्ति का एक नाम होता है और उसे इसके द्वारा पुकारा जाना अच्छा लगता है।

मैं कितनी प्रभावित और हैरान होती हूँ, जब कोई मेरे नाम का उच्चारण लिटेनोर, लिटनर, लिटावर, लिटेनहॉसर या लाटोर नहीं करता, बल्कि सही तरीके से लिटार करता है। अगर मैं भी दूसरों के नाम का सही उच्चारण करूँगी, तो वे भी मुझसे खुश होंगे। यह लोकप्रिय आशावादी व्यक्तियों के लिए बहुत बड़ी प्रेरणा है : लोग हमें ज़्यादा पसंद करेंगे। क्या हम सब दरअसल यही नहीं चाहते? लोकप्रियता की कुंजी यह जानना है कि सामने वाला दरअसल कौन है।

दूसरी बात, मैं दूसरों की परवाह करने लगी। जब लोग अपना नाम बताते थे, तो मैं उनकी तरफ देखने लगी और उनकी ज़िंदगी के बारे में सवाल पूछने लगी। मैं तब तक सवाल पूछती थी, जब तक मुझे यह महसूस नहीं होता था कि मैं उन्हें जान गई हूँ। जब मैंने खुद पर से नज़रें हटाकर दूसरों की तरफ मोड़ लीं, तब से लोग बहुत ज़्यादा दिलचस्प बन गए हैं।

## समाधान 2 : चीज़ों को लिख लें

लोकप्रिय आशावादी व्यक्तियों की रंग और गपशप की याददाश्त ग़ज़ब की होती है, लेकिन नामों, तारीखों और स्थानों के मामले में उनकी याददाश्त बहुत कमज़ोर होती है। मस्तिष्क का यह विभाजन तब समझ में आता है, जब हमें यह एहसास होता है कि लोकप्रिय आशावादी व्यक्ति आँकड़ों के बजाय लोगों में और ठंडे तथ्यों के बजाय रंगीन कहानियों में ज़्यादा दिलचस्पी लेते हैं। पूर्ण निराशावादी व्यक्ति को व्योरा पसंद होता है और वह जीवन की अनिवार्य बातों को याद रख सकता है, इसलिए सकारात्मक स्थिति तो यह होगी कि वे दोनों एक साथ रहें : सही बात बताने के लिए पूर्ण निराशावादी व्यक्ति और उसे दिलचस्प बनाने के लिए लोकप्रिय आशावादी व्यक्ति।

फ्रेंड में नाम याद रखने की ज़बर्दस्त योग्यता है। इस मामले में उन्हें एक आसान तकनीक से काफ़ी मदद मिलती है। वे एक छोटे कार्ड पर हर एक का नाम और उसके बारे में थोड़ी जानकारी लिख लेते हैं। जब हम कनेक्टिकट में रहते थे, तो हमारे पादरी लोकप्रिय आशावादी थे। उन्हें अपने धर्मसमदाय के व्यक्तियों के नाम याद नहीं रह पाते थे। रविवार की सुबह फ्रेंड उनके साथ चर्च के बाहर खड़े होकर उनकी मदद करते थे। जब भी कोई अपरिचित व्यक्ति पादरी के क़रीब आता था, तो वे धीरे से उसके जीवन के बारे में बता देते थे।

“गुलाबी पोशाक वाली महिला वाल्डा वरी है। उसके छह बच्चे हैं और उसका पति कमर की बीमारी के कारण अस्पताल में है।”

“वाल्डा, तुम गुलाबी पोशाक में कितनी अच्छी लग रही हो! तुम्हारे प्यारे बच्चे कहाँ हैं? और तुम्हारे पति की कमर का अब क्या हाल है?”

फ्रेंड तथ्य बताते थे, पादरी डॉन उनमें रंग भरने का काम करते थे।

जब हम कनेक्टिकट छोड़कर आ गए, तो लोगों को लगा कि डॉन की याददाश्त अचानक खुराब हो गई है। लोगों को इस बात की हैरानी हुई कि जो पादरी कल तक उनकी इतनी चिंता करता था, अब उसे सही नाम लेने में भी इतनी मुश्किल क्यों हो रही है। एक दिन तो हद ही हो गई, जब पादरी ने एक महिला से उसके पति का हाल-चाल पूछ लिया, जबकि दो दिन पहले उन्होंने खुद ही उस बेचारे की अंत्येष्टि की थी।

हमारा मित्र टॉमी लोकप्रिय आशावादी है। मजेदार बात यह है कि वह एक मेमोरी कोस में स्मरण शक्ति बढ़ाने के तरीके सिखाता है। वह रोमांचक तरीके से सिद्धांत समझाता है और लोग उसके कोर्स से सीखते भी हैं, लेकिन इससे आज तक वह अपनी याददाश्त नहीं बढ़ा पाया है। एक दिन जब मैं उसके घर गई, तो वह अपने गैरेज में कुछ खोज रहा था। पूछने पर पता चला कि उस रात को उसे कोर्स में ले जाने के लिए याददाश्त की पुस्तकों के दो डिब्बे चाहिए थे, लेकिन उसे यह याद ही नहीं था कि उसने उन्हें कहाँ रखा था।

चूँकि लोकप्रिय आशावादी व्यक्तियों की याददाश्त बहुत कमज़ोर होती है, इसलिए उन्हें अपने कामों की सूचियाँ बना लेनी चाहिए और फिर उन्हें ऐसी जगह रखना चाहिए, जहाँ से वे गुम न जाएँ। उन्हें लोगों के नामों के साथ उनके बारे में संक्षिप्त जानकारी लिख लेनी चाहिए और उसी समूह में दोबारा जाने से पहले उस जानकारी को पढ़ लेना चाहिए। उन्हें विज़नेस कॉल करने से पहले यह सुनिश्चित कर लेना चाहिए कि उनके सामने सारे तथ्य हों। सामान्य सी जानकारी भूलने पर अच्छे-खासे दिमाग़ वाला आदमी भी मूर्ख लग सकता है।

### समाधान 3 : बच्चों को न भूलें

मैं बहुत सी लोकप्रिय आशावादी महिलाओं से मिली हूँ, जो भुलक्कड़पन के कारण कम से कम एक-दो बार अपने बच्चे कहीं छोड़ आई थीं। एक महिला अपनी लोकप्रिय आशावादी सहेली के साथ कार से यात्रा कर रही थी। वे दोनों मज़े से बातें कर रही थीं। बहरहाल, रेगिस्तान में एक घंटे तक कार चलाने के बाद उस महिला को यह एहसास हुआ कि उसका चार साल का बेटा पीछे वाली सीट पर नहीं है। उसने अपनी गाड़ी घुमाई और लौटकर उसी गैस स्टेशन पर गई, जहाँ से उसने गैस भरवाई थी। वहाँ पर उसे अपना बेटा दिखा, जो गैस भरने में अटेंडेंट की मदद कर रहा था। महिला के लौटने से अटेंडेंट बहुत खुश हुआ, क्योंकि वह घर जाने वाला था और उसे यह समझ में नहीं आ रहा था कि वह अपने नए सहयोगी का क्या कर।

एक महिला ने मुझे बताया कि वह थर्ड ग्रेड में पढ़ने वाले अपने बच्चे को स्कूल से लाना भूल गई थी और उसे इस बात का तब तक एहसास नहीं हुआ, जब तक कि पूरा परिवार डिनर की टेबल पर नहीं बैठ गया और बेटे की सीट खाली नहीं दिखी।

हमारे एक सेमिनार में लोकप्रिय आशावादी व्यक्तियों के समूह की एक रिपोर्ट में चेयरमैन ने बताया, “हमने एक सर्वे किया, जिसमें यह पता चला कि हम लोग इस सप्ताह 437 चीज़े भूले हैं, जिनमें सात बच्चे और एक दादी माँ शामिल हैं, जो दुर्भाग्य से एक डिपार्टमेंट स्टोर में छूट गई थीं।”

मेरी लोकप्रिय आशावादी सहेली कैरोल और मैं बारी-बारी से कार से अपने बच्चों को लेने जाते थे। हमारे दोनों बेटे पूर्ण निराशावादी थे और छोटी क्लासों में पढ़ते थे। हम दोनों ही अक्सर देर से पहुँचती थीं और हालाँकि हम दोनों एक-दूसरे को समझती थीं, लेकिन हमारे लड़के हमेशा चिढ़ जाते थे। जब मैं जेम्स जूनियर को लेने जाती थी, तो वह नाश्ते का डिब्बा लेकर दुखी अंदाज में घर से बाहर निकलता था।

“मम्मी फोन पर बात कर रही हैं, इसलिए मुझे अपना ध्यान खुद रखना पड़ा।”

कैरोल जब भी फ्रेंडी को लाती थी, तो वह लौटकर हमेशा बताता था कि वे उसे कैसे भूल गई था वे किस

तरह एक ट्रक में पीछे से टक्कर मारने वाली थीं। कुछ समय पहले ही मैं कैरोल से डल्लास में मिली थी। हम दोनों ही पुरानी बातों को याद करते रहे। कार से बारी-बारी से बेटों को लाने के अपने भुलक्खड़पन को याद करके हम खूब हँसे। हम दोनों ही इस नतीजे पर पहुँचे कि हमारी लेटलतीफ़ी लड़कों के लिए अच्छी साबित हुई, क्योंकि इससे उन्हें लचीलेपन की शिक्षा मिली थी।

लोकप्रिय आशावादी व्यक्तियों में अपनी स्पष्ट कमज़ोरियों को भी शक्तियों के रूप में प्रदर्शित करने की रचनात्मक योग्यता होती है।

## याद रखें

---

हालाँकि आप तर्क दे सकते हैं कि आपकी याददाश्त क्यों बुरी है, लेकिन कोई इसके बारे में नहीं सुनना चाहता है। लोगों के नाम पर ध्यान दें, काम लिख लें और यह भी लिख लें कि आपने अपनी कार और बच्चे को कहाँ छोड़ा है।

---

समस्या : लोकप्रिय आशावादी व्यक्ति अस्थिर और भुलक्खड़ दोस्त होते हैं

### समाधान 1 : द फ्रेंडशिप फैक्टर पढ़ें

लोकप्रिय आशावादी व्यक्ति जीवन को रोमांचक बना देते हैं, इसलिए उनके बहुत से दोस्त होते हैं, लेकिन वे खुद आम तौर पर “अच्छे दोस्त” नहीं होते हैं। अच्छे समय में वे आस-पास रहते हैं, लेकिन आवश्यकता या मुश्किल के समय वे अपने पंख फैलाकर दूर उड़ जाते हैं। उन्हें “अच्छे मौसम वाले दोस्त” कहा जा सकता है। मेरी एक लोकप्रिय आशावादी सहेली थी, जो “गीले मौसम वाली दोस्त” थी। वह मुझे तभी फोन करती थी, जब बारिश के कारण वह गोल्फ नहीं खेल पाती थी।

लोकप्रिय आशावादी व्यक्तियों के असली दोस्त बहुत कम होते हैं। इसके बजाय उनके अनुयायी या परिचित ज्यादा होते हैं। वे ऐसे लोगों को इकट्ठा कर लेते हैं, जो उनकी प्रशंसा करते हैं, उनसे प्यार करते हैं और यहाँ तक कि उनकी पूजा करते हैं। वे देने वाले लोगों को पसंद करते हैं, लेकिन जब दूसरों को उनकी आवश्यकता पड़ती है, तो वे दूसरी तरफ देखने लगते हैं। वे रोमांच और ग्लैमर की तरफ देखने में इतने ज्यादा व्यस्त रहते हैं कि उनके पास मुश्किलों की तरफ देखने की फुरसत ही नहीं होती है।

जब मैंने एलन एल. मैक्सिनिस (ऑगस्टर्ग प्रेस) की पुस्तक द फ्रेंडशिप फैक्टर (मित्रता का महत्व) पढ़ी, तो मुझे पहली बार एहसास हुआ कि हालाँकि मेरे बहुत से परिचित थे, लेकिन मेरा कोई सच्चा दोस्त नहीं था। डॉ. मैक्सिनिस ने मुझे चुनौती दी कि मैं अपने जीवन में स्थायी संबंधों की जाँच करूँ। इस जाँच में मैंने पाया कि मुलाकात न होने के कारण मेरी कुछ प्रिय सहेलियाँ मुझसे दूर हो रही हैं।

1980 में मैंने पूरे अमेरिका से चालीस महिलाओं को स्पीकर्स ट्रेनिंग सेमिनार के लिए रेडलैंड्स, कैलिफ़ोर्निया आमंत्रित किया। छत्तीस महिलाएँ आईं और एक हफ्ते के दौरान हममें अच्छी दोस्ती हो गई। हमने एक-दूसरे के सामने अपना दिल खोलकर रख दिया और सबमें इतनी अच्छी दोस्ती हो गई कि हम जुदा नहीं होना चाहते थे। अपनी दोस्ती को बरकरार रखने के लिए मैंने सभी को एक पत्र भेजा, जिसमें मैंने समीक्षा की थी कि उनमें से प्रत्येक ने मुझे क्या लिखा था और उन्हें एक-दूसरे के हालचाल बताए। बुधवार की सुबह मैं अपने इलाके में रहने वाली महिलाओं को मेरे घर पर एकत्रित करने लगी। हम सभी इस बात पर सहमत थीं कि अगर हम हर हफ्ते एक बार मिलने के लिए खुद को अनुशासित नहीं करतीं, तो हम एक-दूसरे से दूर हो गई होतीं।

## समाधान 2 : दूसरों की आवश्यकताओं को प्राथमिकता दें

लोकप्रिय आशावादी व्यक्ति सुझे दोस्त बनाने की कोशिश बहुत कम करते हैं। उन्हें ज़रूरतमंद लोगों की मदद करना या बीमारों से मिलने जाना रास नहीं आता है। जब मैं सैन बनार्डिनो के विमेन्स क्लब की प्रेसिडेंट थी, तो मुझसे यह उम्मीद की जाती थी कि सदस्यों की बीमारी के समय मुझे उन्हें देखने के लिए अस्पताल जाना चाहिए। यह काम मेरी प्रकृति से बिलकुल मेल नहीं खाता था, इसलिए मुझे ऐसा करना बहुत मुश्किल लगता था। मैं बहाने बनाती रहती थी और एक बार तो जब मैं एक सदस्य के पति का देखने पहुँची, तो मुझे पता चला कि वह तो एक दिन पहले ही मर चुका है। मुझे खुद को यक़ीन दिलाना पड़ा कि दूसरों की आवश्यकताएँ महत्वपूर्ण हैं। इसके बाद मुझे इस दिशा में मेहनत करने के लिए अनुशासित होना पड़ा। कई बार जब मैं मजबूरी में कहीं जाती थी, तो ईश्वर मुझे पुरस्कार में कोई न कोई समृद्ध अनुभव प्रदान करता था।

## याद रखें

---

लोकप्रिय आशावादी व्यक्तियो, “अच्छा दोस्त” बनना आसन नहीं होता है, लेकिन यह बहुत महत्वपूर्ण है। श्रोता न खोजें, दोस्त बन जाएँ।

---

**समस्या :** लोकप्रिय आशावादी व्यक्ति दूसरों की तरफ से जवाब देने लगते हैं।

**समाधान :** यह न सोचें की सभी जवाब आप ही को देने चाहिए।

मैं यह महसूस करती थी कि ईश्वर ने मुझे जवाब देने वाले के पद पर स्थायी नौकरी दे दी है। चूँकि मेरे पास कहने के लिए हमैशा कुछ न कुछ होता था और मुझसे खामोशी सहन नहीं होती थी, इसलिए जब कोई साँस खींचने के लिए भी रुकता था, तो मैं अपनी बात शुरू कर देती थी। मुझे कभी महसूस ही नहीं हुआ कि मैं किसी की बात काट रही हूँ। उलटे मुझे तो ऐसा लगता था कि मैं श्रोताओं को एक नीरस अनुभव से बचा रही हूँ। मैं उस छोटे

से डच लड़के की भूमिका निभा रही थी, जिसने अपनी ऊँगली बाँध में डाल रखी थी और पूरे शहर को डूबने से बचा रहा था। बातचीत मेरे लिए वह सुरक्षात्मक दीवार थी, जिसमें खामोशी का छेद होना मुझे गवारा नहीं था और जब मुझे ऐसा कोई छेद दिखता था, तो मैं तेज़ी से भागकर उसे भरने की कोशिश करती थी, ताकि लोग बोरियत की बाढ़ में न डूब जाएँ।

फ्रेड के हिसाब से मैं बहुत ज्यादा बोलती थी और बेवजह खामोशी को भरने की कोशिश करती थी। उन्होंने मुझे बताने की कोशिश की कि खामोशी स्वर्णिम होती है और बातचीत के बीच में खामोशी होना कोई ग़लत बात नहीं है। बहरहाल, मैंने उनके आग्रह की नज़र अंदाज़ कर दिया, जब तक कि मैं अपनी प्रकृति के बारे में नहीं समझ गई और मुझे यह एहसास नहीं हुआ कि लोकप्रिय आशावादी व्यक्ति बातचीत के बीच में खामोशी सहन नहीं कर पाते हैं तथा वे उसे तोड़ने के लिए मुँह खोलकर कूद पड़ते हैं। जब मैंने अपनी जीभ काटना शुरू किया और बलपूर्वक अपने होंठों को हिलने से रोका, तो मेरा ध्यान इस तरफ गया कि फ्रेड बोलने लगे। लोगों का ध्यान मेरी बजाय उनकी तरफ हो गया और मैंने पाया कि वे समझदारी से बोल भी सकते हैं।

एक आकर्षक लोकप्रिय आशावादी युवती शेरॉन ने मुझे बताया कि वह अपने चर्च की क्रिसमस पार्टी के समय बीमार थी, इसलिए वह उसमें नहीं जा पाई। बाद में उसकी सहेलियों ने उसे बताया कि पार्टी में उसका पति बहुत मोहक वक्ता लग रहा था और यह बात उन्हें पहले पता नहीं थी। शेरॉन ने इस बारे में बार-बार सोचा और तब जाकर उसे एहसास हुआ कि उसने पहले कभी अपने पति को चमकने का ज्यादा मौक़ा ही नहीं दिया था। उसके बाद वह अपने पति के लिए बीच में कुछ खाली जगह छोड़ने लगी और उसे यह देखकर हैरानी हुई कि पति कुशलता से उस जगह को भर देता था।

## लोकप्रिय आशावादी प्रकृति का फ़िल

एक दिन जब मैंने टीवी चलाया, तो “द फ़िल डोनाह्य शो” चल रहा था। फ़िल अपने शो में अर्थशास्त्री एडम स्मिथ का इंटरव्यू ले रहे थे। मुझे यह देखकर हैरानी हुई कि उन दोनों की प्रकृतियाँ एक-दूसरे से बिलकुल विपरीत थीं और वे प्रकृतियों के बहुत आदर्श उदाहरण थे : फ़िल बहिर्मुखी लोकप्रिय आशावादी/ सशक्त क्रोधी थे और सबका ध्यान अपनी ओर खींच रहे थे; एडम पूर्ण निराशावादी (प्रतिभावान मस्तिष्क के साथ) और शांत संतोषी (बहुत विनम्र) थे और सबालों से बिलकुल अप्रभावित नज़र आ रहे थे।

फ़िल की टिप्पणियों से यह पता चला कि वे प्रकृतियों के बारे में कुछ नहीं जानते थे। इसीलिए उन्होंने यह मान लिया कि चूँकि एडम का व्यक्तित्व उनकी तरह भड़कीला नहीं है, इसलिए वे थोड़े नीरस थे।

फ़िल : मैं देख सकता हूँ कि आप इस विषय के बारे में ज्यादा रोमांचित नहीं हैं।

एडम : मैं बहुत रोमांचित हूँ। मुझमें तो बस आपके जितनी ऊर्जा नहीं है।

फ़िल : मैं देख सकता हूँ कि आप बोर हो चुके हैं।

एडम : मैं बोर नहीं हुआ हूँ। मैं ऐसे ही चेहर के साथ पैदा हुआ हूँ।

जब श्रोता एडम से सवाल पूछने लगे, तो फ़िल उछलकर उनकी तरफ़ से जवाब देने लगे। एक बार जब किसी श्रोता ने एडम से एक सवाल पूछा, तो फ़िल ने एडम की तरफ़ से पूरा जवाब देने के बाद उनकी तरफ़ मुड़कर कहा, “आप इस बारे में ऐसा ही सोचते हैं, है ना, एडम ?” एडम ने जवाब दिया, “मुझसे क्यों पूछते हैं?”

उनसे पूछने की कोई ज़रूरत भी नहीं थी, क्योंकि फ़िल को सबको अपना अनुमान बताने में मज़ा आ रहा था कि एडम का जवाब क्या होगा। लोकप्रिय आशावादी व्यक्ति को हमेशा लगता है कि उसे हर एक की तरफ़ से जवाब देना चाहिए, क्योंकि वह उस बात को ज्यादा अच्छी तरह से बता सकता है।

हमारे घर में कोई भी किसी से भी सवाल पूछे, मेरिटा और मैं फटाफट जवाब दे देते हैं। एक शाम को डिनर के बक्त फ़्रेड ने हमारे बेटे फ़्रेडी से पूछा कि स्कूल में क्या हुआ। मेरिटा ने तत्काल उसकी तरफ़ से जवाब दे दिया, “वह प्रिंसिपल के ऑफ़िस के बाहर बैठा था, इसलिए उसने ज़रूर कोई ग़लत काम किया होगा।”

वह फ़्रेडी के स्कूल में नहीं थी, लेकिन जब वह स्कूल के पास से कार में गुज़री थी, तो उसने फ़्रेडी को ऑफ़िस के दरवाज़े पर बैठा देख लिया था। फ़्रेडी अपनी बहन के जवाब देने से खुश नहीं हुआ और तब से मेरे पति फ़्रेड ने एक नया नियम बना दिया, जो मेरिटा और मुझे कभी पसंद नहीं आया : जिससे सवाल पूछा जाए, जवाब सिर्फ़ वही देगा।

जब परिवार का कोई मितभाषी सदस्य एक आसान सा जवाब देने के लिए अपने विचारों को एकत्रित करता है, तो यह अनुशासन बातचीत को धीमा कर देता है और कई बार तो इसके परिणामस्वरूप ख़ामोशी भी छा जाती है।

जब आप प्रकृतियों से ज्यादा परिचित हो जाएँगे, तो आप पाएँगे कि लोकप्रिय आशावादी व्यक्ति दूसरों की तरफ़ से बहुत जल्दी जवाब देते हैं और उन्हें इस बात का पता भी नहीं रहता है कि वे ऐसा कर रहे हैं।

## याद रखें

---

जो दूसरों की बात काटता है और दूसरों की तरफ़ से जवाब देता है, उसे असभ्य और विचारहीन समझा जाता है और कुछ समय बाद उसका कहीं स्वावात नहीं होता है।

---

**समस्या : लोकप्रिय आशावादी व्यक्ति अव्यवस्थित और अपरिपक्व होता है**

### **समाधान 1 : अपने जीवन को ठीक करें**

लोकप्रिय आशावादी व्यक्तियों के बारे में अक्सर स्कूल में कहा जाता है कि उनकी “सफलता की सबसे ज्यादा संभावना” है, लेकिन प्रायः वे उतने सफल ही नहीं पाते हैं। उनके पास विचार होते हैं, व्यक्तित्व होता है, रचनात्मकता होती है, लेकिन वे किसी निश्चित समय पर इन सभी चीजों में सही तालमेल नहीं बैठा पाते हैं। अगर उन्हें संयोग से तत्काल सफलता मिल जाए, तो वे सफलता के आकाश में पहुँच जाते हैं। लेकिन अगर इसके लिए योजना बनाने और वर्षों तक मेहनत करने की ज़रूरत हो, तो वे उस काम को छोड़कर दूसरी दिशा में चले जाएँगे। बहुत से लोकप्रिय आशावादी लोग हर कुछ साल बाद अपनी नौकरियाँ, यहाँ तक कि कैरियर भी बदल लेते हैं। इसका कारण यह है कि उन्हें यह लगता है कि वे इस साम्राज्य में सिंहासन तक नहीं पहुँच सकते, इसलिए यहाँ से कहीं और चल देना ही बेहतर है।

बहुत से लोकप्रिय आशावादी व्यक्ति पादरी बन जाते हैं, क्योंकि उन्हें मंच पर खड़े होकर भाषण देना अच्छा लगता है और यह भी अच्छा लगता है कि सप्ताह में कम से कम एक घंटे तक “सबकी निगाहें मुझ पर टिकी रहती हैं।” हालाँकि वे आकर्षक और मज़ेदार होते हैं, लेकिन अक्सर उनकी कोई तैयारी नहीं होती है और वे आखिरी मिनट पर सब कुछ ठीक-ठाक करने की कोशिश करते हैं।

मैं एक शादी में गई थी। यह शादी एक लोकप्रिय आशावादी पादरी करवा रहे थे। पादरी शादी से पहले बाहर निकले, माइक लगाया और शुरुआती गीत की घोषणा की। अचानक उनके चेहरे पर हवाइयाँ उड़ने लगीं। उन्होंने अपना माइक निकाला और काग़जों को खोजते हुए इधर-उधर भागने लगे। पादरी वह डायरी भूल आए थे, जिसमें उन्होंने इस जोड़े के नाम लिखे थे और उन्हें ज़रा भी याद नहीं था कि उनके नाम क्या थे। शादी का मार्च शुरू हो गया था, इसलिए उन्हें भागकर अपनी जगह पर आना पड़ा। उन्होंने माइक लगाया और मेहमानों की तरफ देखकर खुलकर मुस्कराए। शादी की रस्म बहुत बढ़िया थी, लेकिन उसमें उन्होंने जोड़े को कई असामान्य क्रसमें दिलवा दीं और उनके नाम का ज़िक्र तक नहीं किया। अचानक पादरी के मन में एक झोरदार विचार आया। उन्होंने दंपति से कहा कि वे एक मिनट तक खामोशी से सिर झुकाकर प्रार्थना करें। फिर उन्होंने बाकी लोगों से कहा कि वे भी अपने सिर झुकाकर आँखें बंद कर लें और दंपति के उज्ज्वल भविष्य के लिए प्रार्थना करें। जब हम उनके निर्देशों का पालन कर रहे थे, तो उन्होंने जल्दी से अपना माइक उतारा, बग़ल वाले दरवाज़े से सरपट भागे, आँगन के पार गए और अपने ऑफिस में घुस गए। तत्काल वे एक डायरी लेकर बाहर निकले, दबे पाँव अपनी जगह पर लौटे, अपना माइक लगाया और एक गहरी साँस खींचकर बोले, “आमीना।” फिर उन्होंने अपनी डायरी खोली और बाकी का विवाह समारोह सही तरीके से हुआ। (खामोश प्रार्थना के कारण ज़्यादातर सिर झुक गए थे, लेकिन स्वाभाविक रूप से मैं चोरी-चोरी देखती रही और फ्रेंड ने घड़ी लगाकर देखा कि पादरी को आने-जाने में 47 सेकंड लगे थे।)

हालाँकि लोकप्रिय आशावादी व्यक्तियों के बारे में इस तरह की कहानियाँ मज़ेदार होती हैं, लेकिन इनसे पता चलता है कि अच्छे दिरादों के बावजूद वे कभी अपनी पूर्ण संभावना तक नहीं पहुँच पाते हैं। लोकप्रिय आशावादी व्यक्ति मेहनत नहीं करना चाहता है; कोई न कोई अङ्ग व्यक्ति वे बीच में आ जाता है। उनके लिए आनंद काम से ज्यादा प्रबल होता है।

परामर्श के अनुभवों में मैंने पाया है कि लोकप्रिय आशावादी व्यक्ति इस बात को सबसे जल्दी मान लेता है कि उसे मेहनत करके खुद को व्यवस्थित करना चाहिए। वह स्वीकार करता है कि वह जीवन में जो करना चाहता था, उसे अब तक हासिल नहीं कर पाया है और वह सुधार करना चाहता है। मैं उसे यह दिखाने में समय लगाती हूँ कि उसे क्या करना है और फिर मैं उसे वह काम करने के लिए भेज देती हूँ। उसके द्वारा नेक हैं, लेकिन बीच में मौज-मस्ती के कार्यक्रम आ जाते हैं और वह आत्म-सुधार के काम को नहीं कर पाता है। जब तक उसे याद आता है कि उसे खुद को बदलना है, तब तक उसके कामों की सूची ही खो जाती है और वैसे भी शायद वह उस पर अमल नहीं कर पाता।

क्या यह आपका वर्णन लगता है? लोकप्रिय आशावादी व्यक्तियों, आपके पास दुनिया में सबसे ज़्यादा क्षमता

है। ऐसा व्यक्ति किसी भी क्षेत्र में शिखर पर पहुँच सकता है, लेकिन उसके लिए आपको अपने जीवन को आज ही व्यवस्थित करना होगा। अगर आप कल तक इंतज़ार करेंगे, तो कोई न कोई अड़ंगा बीच में आ जाएगा।

समाधान 2 : परिपक्व बनें

लड़कपन वाले लोगो!

लोकप्रिय आशावादी व्यक्तियों, उथले हृदय की लड़को

शेक्सपियर प्रकृतियों के बारे में जानते थे और लोकप्रिय आशावादी व्यक्तियों के बारे में लिखते समय उन्होंने उनकी एक बहुत बड़ी कमज़ोरी की तरफ इशारा किया है - परिपक्व न होने की इच्छा। लोकप्रिय आशावादी व्यक्ति पीटर पैन की तरह रहते हैं और वे दुनिया की कठोर वास्तविकताओं का सामना करने के बजाय नेवर-नेवर लैंड में उड़ना पसंद करते हैं।

कोई भी विज्ञनेस या विवाह तब तक अच्छी तरह नहीं चल सकता, जब तक कि एक या दोनों पार्टनर परिपक्व न हों। परिपक्वता का उम्र से कोई संबंध नहीं है। इसका संबंध तो अपनी ज़िम्मेदारियों का सामना करने और उन्हें पूरा करने की यथार्थवादी योजना बनाने की इच्छा से है।

डेविड चिल्लाया, “ओह काश मेरे पास फ़ाउता जैसे पंख होते! तब मैं उड़कर दूर चला जाता...” (भजन 55:6)। लेकिन वह मुश्किलों से दूर नहीं भागा, उसने डटकर उनका सामना किया, मुश्किल समय में ईश्वर की मदद माँगी और बहुत बड़ी बाधाओं को पार किया, जिन्हें पार करना असंभव नज़र आ रहा था।

## याद रखें

लोकप्रिय आशावादी व्यक्तिको दैवी

सहायता की ज़रूरत होती है।

दैवी सहायता केबिना वह कैसे :

अपनी ज़बान पर लगाम लगा सकता है।

अपने अहम् पर क़ाबू पा सकता है।

अपने बारे में यथार्थवादी ढंग से सोच सकता है।

अपनी याददाश्त को सुधार सकता है।

(स्मरण शक्ति ईश्वर देता है!)

दूसरों की चिंता कर सकता है।

खुद के बजाय दूसरों की तरफ देख सकता है।

क़ीमत का अनुमान दनवा सकता है।

मैं ईसा मसीह की मदद से सारे काम कर सकता हूँ,  
क्योंकि वे ही मुझे शक्ति देते हैं।

फिलिपियन्स 4:13

## अध्याय 9

### आइए पूर्ण निराशावादी व्यक्ति को खुश रहना सिखाएँ

पूर्ण निराशावादी व्यक्ति विरोधाभासों का अध्ययन है। उसके उच्च बिंदु सबसे ऊचे और निम्न बिंदु सबसे नीचे होते हैं। उसे प्रकृतियों का अध्ययन करना पसंद होता है, क्योंकि इससे उसे विश्लेषण करने के साधन मिलते हैं, जिनसे वह अपना अवलोकन कर सकता है। लेकिन इसके बाद वह प्रकृतियों का प्रतिरोध करने लगता है, क्योंकि उसे लगता है कि यह सिद्धांत बहुत सरल है, समझने में आसान है और इतना गहरा नहीं है कि इसे महत्वपूर्ण माना जाए। वह नहीं चाहता है कि उस पर लेबल चिपकाकर उसे किसी समूह में रख दिया जाए, क्योंकि उसे लगता है कि बाकी प्रकृतियों के विपरीत वह इतना अनूठा तथा जटिल है कि वह खुद को भी नहीं जानता है और उसे किसी समूह में दूसरे लोगों के साथ रखा जाना तो बिलकुल भी उचित नहीं है।

#### असामान्य ?

पूर्ण निराशावादी व्यक्ति के बारे में एक आश्वर्यजनक सच्चाई यह है कि उसे यह विश्वास होता है कि दुनिया में वह अनूठा है और उसके जैसा कोई नहीं है। वह खुद के सामने हमेशा यह साबित करता है कि वह सही है और पूरी दुर्नीया गलत है। वह सोचता है कि अगर दूसरे लोग उसके जैसे बन जाएँ, तो वह खुश रह सकता है।

हमारे सेमिनारों का एक आश्वर्यजनक फ़ायदा यह होता है कि इसमें पूर्ण निराशावादी व्यक्तियों को यह समझ में आ जाता है कि वे असामान्य नहीं हैं। दूसरे लोग भी उनकी तरह सोचते, देखते और काम करते हैं। जब हम पर्सनैलिटी प्रोफ़ाइल के स्कोर के अनुसार प्रतिभागियों के समूह बनाते हैं, तो पूर्ण निराशावादी व्यक्ति अनिच्छा से अपने समूह में शामिल होते हैं। वे “खेल खेलना” नहीं चाहते हैं और ईश्वर न करे कि उन्हें खुश रहने और मज़े करने को कहा जाए! बहरहाल, समूह के साथ जाने पर उन्हें ऐसा लगता है, जैसे कोई पर्दा उठा दिया गया हो। वे सभी अपनी कुर्सियों को सही तरीके से टेबल तक खींचते हैं। उन सभी के कपड़े बेदाग़ होते हैं। उन सभी के हाथ में पेन होता है और वे सभी एक-दूसरे के प्रति शंकातु होते हैं।

जब वे चारों तरफ़ देखते हैं तथा समूह का विश्लेषण करते हैं, तो उनकी समझ का दायरा और बढ़ जाता है। वे देखते हैं कि वे एक से हैं। जब वे खामोशी से एक-दूसरे का अवलोकन करते हैं, तब जाकर उन्हें प्रकृतियों के अध्ययन की प्रासंगिकता समझ में आती है। जब समूह में स्पष्ट दिख रही एकरूपता समझ में आती है, तो कई बार तो इक्का-दुक्का लोगों के चेहरे पर मुस्कान भी आ जाती है।

एक आदमी ने मुझे बताया कि हमारे सेमिनार में हुए इसी तरह के सच्चे अनुभव ने उसके वैवाहिक जीवन को बदलकर रख दिया। वह अपनी लोकप्रिय आशावादी पत्नी के ज़ोर देने पर हमारे सेमिनार में आया था। उसकी पत्नी उसे दो बार पहले भी छोड़कर जा चुकी थी और तीसरी बार भी जाने वाली थी। उस आदमी की नज़रों में उसकी सारी समस्याओं की जड़ उसकी पत्नी थी : वह हर बात को बहुत सतही तौर पर लेती थी, उसने बच्चों को रिश्वत देकर अपनी तरफ़ कर लिया था और वह 28 साल के वैवाहिक जीवन के बाद भी घर का काम अच्छी तरह नहीं कर पाती थी। वह घर में अकेला रहता था। वह शारीरिक, मानसिक तथा भावनात्मक दृष्टियों से एक कोने में दुबक जाता था और आठ बच्चों को पालने का काम पत्नी के भरोसे छोड़ देता था।

जब वह उस दिन फ़ीनिक्स में पूर्ण निराशावादी व्यक्तियों के समूह में गया, तो उसके मन में कुछ सीखने की विलकुल इच्छा नहीं थी। उसने मुझे बताया कि जब उसने टेबल पर चारों तरफ़ देखा और उसे अपने ही जैसे लोग दिखे, तो उसे सदमा पहुँचा था।

उसने कहा, “उसी पल मुझे यह नज़र आ गया कि इतने सालों से मेरी पत्नी मुझे किस रूप में देख रही थी। मुझे दूसरों के चेहरों में अपना प्रतिबिंब दिखाई दे रहा था। मुझे गहराई और लक्ष्य की गंभीरता दिख रही थी, लेकिन साथ ही श्रेष्ठता का नज़रिया और हास्यबोध का अभाव भी दिख रहा था। उस रात घर पहुँचकर मैंने अपनी पत्नी से माझी माँगी कि मैं 28 सालों से भावहीन न्यायाधीश की भूमिका निभा रहा हूँ। आँखों में आँसू भरकर वह बोली, ‘ईश्वर का शुक्र है! मैंने कभी सोचा भी नहीं था कि तुम खुद को उस तरह से देख पाओगे, जिस तरह दूसरे तुम्हें देखते हैं।’

“जब मैंने गर्मजोशी और पश्चाताप से उसे बाँहों में लिया (इतनी गर्मजोशी मैंने पहले कभी नहीं दिखाई थी), तो मैं जान गया कि हमारी वैवाहिक समस्याओं का उपचार हो गया था।”

अगर हम अपनी मूलभूत प्रकृति के गुणों की जाँच करें, तो हम कितना कुछ सीख सकते हैं!

## समस्या : पूर्ण निराशावादी व्यक्ति आसानी से उदास हो जाते हैं

### समाधान 1 : यह जान लें कि उदास लोगों को कोई पसंद नहीं करता है

कोलमैन ने एक कार्टून बनाया था, जिसका शीर्षक था “पुरुष और महिलाएँ।” इसमें पति-पत्नी आमने-सामने खड़े थे। पुरुष उदास (depressed) दिख रहा था और महिला कह रही थी, “अगर तुम खुश होते समय ऐसे दिखते हो, तो दुखी होते समय कैसे दिखते हो?” पूर्ण निराशावादी व्यक्तियों के बारे में कई बार यह बताना बहुत मुश्किल होता है कि वे खुश हैं या दुखी, क्योंकि वे कभी बहुत रोमांचित नहीं होना चाहते हैं और यह मानते हैं कि ज़िंदगी गंभीर है - शायद उदास भी। पूर्ण निराशावादी व्यक्ति सशक्त क्रोधी व्यक्तियों के चालाकी भरे नियंत्रण को देखकर आहत हो जाता है। बहरहाल, उसे यह एहसास ही नहीं होता है कि वह भी अपने मूड से दूसरों को नियंत्रित करता है। जब लोगों को यह पता चल जाता है कि वह किन बातों से चिढ़ता है, तो वे उसे उदास करने वाले काम नहीं करते हैं। यह अति-संवेदनशील संबंध बहुत मुश्किल होता है और लोग ऐसे व्यक्ति से दूर रहने की भरसक कोशिश करते हैं।

पूर्ण निराशावादी व्यक्तियों, अगर आपको यह एहसास हो जाए कि आप अपने मूड से क्या कर रहे हैं, तो आप खुद को सुधार सकते हैं। लोकप्रिय आशावादी व्यक्तियों को सुव्यवस्थित होने के लिए मेहनत करनी पड़ती है, लेकिन आपको खुश रहने के लिए मेहनत करनी पड़ती है। जब मैंने अपने बेटे को यह सिद्धांत बताया, तो उसने जवाब दिया, “लेकिन मैं खुशी महसूस ही नहीं करता हूँ।”

“तुम्हें खुशी महसूस करने की ज़रूरत भी नहीं है, बस खुश दिखो। मैं असली उदासी के बजाय नकली खुशी को ज़्यादा पसंद करूँगी।”

यह जान लें कि उदास लोगों को कोई भी पसंद नहीं करता है। अगर आपके पास फ़ौसी पर लटककर आत्महत्या करने के सारे कारण हों, तब भी कोई उनके बारे में नहीं सुनना चाहेगा। पूर्ण निराशावादी व्यक्तियों की दुखी होने की प्रवृत्ति भी बढ़ने लगती है। वे इस नतीजे पर पहुँचते हैं कि अब कोई भी उनसे प्यार नहीं करता है और फिर वे खुद को सही साबित करने के लिए चल पड़ते हैं। एक विध्वा को लगा कि वह अकेली पड़ गई है और कोई उसकी तरफ़ ध्यान नहीं देता है। चर्चे से एक भली महिला ने आकर उससे पूछा, “कैसी हो?”

पूर्ण निराशावादी व्यक्ति जीवन को गंभीरता से लेता है, इसलिए विध्वा ने उस महिला की पिछले महीने की हर समस्या के बारे में बता दिया। उसने पूरे विस्तार से अपना दुखड़ा सुनाते हुए आखिर में कहा – “और कोई भी कभी मुझसे मिलने नहीं आता है।”

भली महिला चुपचाप बाहर निकली और उसने यह फ़ैसला किया कि वह दोबारा उस महिला से मिलने नहीं

आएगी। फिर उस विधवा ने इस भली महिला का नाम भी उन लोगों की सूची में जोड़ दिया, जो अब उससे मिलने नहीं आते हैं। इस तरह इस पूर्ण निराशावादी व्यक्ति विधवा ने अपने नकारात्मक विश्वासों को बढ़ा लिया। अगर पूर्ण निराशावादी व्यक्ति यह समझ लें कि कोई भी उदास लोगों को पसंद नहीं करता है, तो वे जीवन के प्रति अपने निराशाजनक नज़रिए को कम करने की दिशा में मेहनत कर सकते हैं।

## समाधान 2 : समस्या को न खोजें

पूर्ण निराशावादी व्यक्ति हर चीज़ को बहुत व्यक्तिगत रूप से लेते हैं और अक्सर समस्याओं को खोजते रहते हैं। एक महिला ने मुझे बताया था, “मेरे पति इतने नकारात्मक हैं कि अगर हम कोई बुरी फ़िल्म देखते हैं, तो वे मुझे ऐसा एहसास करा देते हैं जैसे मैंने ही उसे बनाया है।”

पूर्ण निराशावादी व्यक्तियों को खास तौर पर लोकप्रिय आशावादी/सशक्त क्रोधी व्यक्तियों के साथ मुश्किल आती है, क्योंकि इन प्रकृतियों के लोग परिणामों की परवाह किए बगैर कुछ भी बोल देते हैं। पूर्ण निराशावादी व्यक्ति हर वाक्य कहने से पहले उस पर अच्छी तरह विचार करते हैं और पहले से योजना बना लेते हैं, इसलिए उन्हें लगता है कि दूसरे भी ऐसा ही करते होंगे। यहीं वजह है कि वे हर बात का गहरा विश्लेषण करते हैं और छिपे हुए अर्थ की तलाश करते हैं।

पूर्ण निराशावादी व्यक्तियों, जब आप प्रकृतियों की भिन्नता के बारे में समझने लगेंगे, तो आपके मन से एक भारी बोझ हट जाएगा। तब आपको शायद पहली बार यह एहसास होगा कि लोकप्रिय आशावादी/सशक्त क्रोधी व्यक्ति आपके पीछे नहीं पड़े हैं। उन्होंने आपसे जो बात कही है, उस पर उन्होंने ज्यादा नहीं सोचा और निश्चित रूप से उन्होंने आगे की योजना नहीं बनाई थी। जब आप अपने बजाय दूसरों की प्रकृति के गुणों के आधार पर उनका मूल्यांकन करना सीख लेंगे, तो लोगों के बारे में आपका दृष्टिकोण पूरी तरह बदल जाएगा। तब आप हर गुज़रने वाले व्यक्ति को मुस्कराकर देख सकते हैं और मुश्किलों की तलाश बंद कर सकते हैं।

पूर्ण निराशावादी व्यक्ति अक्सर अकेलापन महसूस करते हैं। वे अक्सर सोचते हैं कि उन्हें सामाजिक कार्यक्रमों में क्यों नहीं बुलाया जाता है। बहरहाल, जब कोई उन्हें बुलाता है, तो वे अक्सर अपनी नकारात्मक प्रतिक्रियाओं से लोगों को दूर भगा देते हैं। एक दिन हमने एक महिला को पार्टी में अपने घर आने का आमंत्रण दिया। उत्साह दिखाने के बजाय उसने यह जवाब दिया, “देखिए, मैं पूरे दिन बाहर रहूँगी और कोई काम नहीं कर पाऊँगी, इसलिए रात बर्बाद होने से भी मुझे कोई दिक्कत नहीं होगी।”

कई बार पूर्ण निराशावादी व्यक्ति किसी सकारात्मक स्थिति को नकारात्मक स्थिति में भी बदल सकता है। जब मैं पिछली बार हेयरड्रेसर के यहाँ गई, तो उसने मेरे बैठते ही आह भरकर बताया, “मैं आपकी बेटी के कारण परेशान हूँ।” मैंने सोचा कि मेरिटा अपॉइंटमेंट लेने के बाद देर से आई होगी, इसलिए मैंने पूछा, “उसने क्या गड़बड़ कर दी?” हेयरड्रेसर ने जवाब दिया, “वह मेरे पास नए ग्राहक भेजती रहती है। उसने इस महीने कम से कम दस नए ग्राहक भेज दिए और इससे भी बुरी बात यह है कि उन ग्राहकों को मेरा काम पसंद आ गया है, इसलिए वे बार-बार आ जाती हैं।”

एक सहेली ने मुझे यह सूची भेजी है, जो उसे अपनी नानी की टेबल की दराज़ में मिली थी :

जीन ने मुझे दो साल से क्रिसमस कार्ड नहीं भेजा

स्यू ने मुझे चूमकर गुड-बाई नहीं किया

ईवलिन अपने अहाते में आई थी, लेकिन उसने मुझे देखकर कुछ

नहीं कहा

मेरे कहने के बावजूद रुथ मुझे घुमान नहीं ली गई

हेज़ल अपने नानाजी से मिलन नहीं आई और उसका कहना है कि

वह उनकी ज़िम्मेदारी नहीं उठाएगी।

कौन जाने नानी इस जानकारी का क्या करना चाहती थीं, लेकिन उन्होंने ये सारी बातें इसलिए लिखी थीं, ताकि वे इन्हें भूल न जाएँ।

पूर्ण निराशावादी व्यक्तियों को नकारात्मक बातें याद रहती हैं। इस सिद्धांत की जाँच के लिए मैंने संगीतकारों के एक समूह से पूछा कि क्या उन्हें अपने स्कूल की कोई ऐसी घटना याद है, जब किसी टीचर ने उन्हें सज्जा दी हो। तत्काल सभी ने अपने हाथ उठा दिए और फिर तीस मिनट तक वे पूरे विस्तार से उस घटना के बारे में बताते रहे।

एक ने किंडरगार्टन की उस टीचर के बारे में बताया, जिन्होंने उसे खाने की चीज़ों पर सज्जा दी थी; एक पर अपने आगे बैठी लड़की के बाल खींचने का ग़लत आरोप लगाया गया था, जबकि यह काम हरी शर्ट वाले लड़के ने किया था। एक तो उस टीचर से अब भी नाराज़ था, जिसने उसकी शर्ट पर पिन से एक नोट लगा दिया था, जिसका यह मतलब था कि वह इतना स्मार्ट नहीं था कि उसे घर ले जा सके।

फ्रेड को भी अपने बचपन की बहुत सी घटनाएँ याद हैं, जब उनके साथ अन्याय हुआ था। वे पाँच बच्चों के परिवार में तीसरे थे और उन्हें लगता था कि वे इतने बड़े भी नहीं थे कि उन्हें अधिकार मिल सकें और इतने छोटे भी नहीं थे कि उन्हें लाड किया जा सके। पारिवारिक फ़िल्में देखते समय वे अक्सर आँसू बहाने लगते थे और उनके भाई उन्हें “रोतला” कहकर चिढ़ाते थे। हालाँकि अब वे जान चुके हैं कि उनकी समस्याएँ उनकी पूर्ण निराशावादी प्रकृति के कारण बढ़ गई थीं, लेकिन उन्हें अब भी नकारात्मक बातें पूरी स्पष्टता से याद हैं।

मेरा पूर्ण निराशावादी बेटा फ्रेडी नकारात्मक बातों से रोमांचित हो जाता है। जब स्कूल का एक हिस्सा आग में जल गया, जब नशेड़ियों को पकड़ने के लिए पुलिस आई और आठवें ग्रेड के आधे बच्चे जेल चले गए, तब वह रोमांचित हो गया। दुर्घटना से कम कोई भी चीज़ उसे रोमांचित नहीं कर पाती है और उसे नकारात्मक बातों पर ध्यान केंद्रित करने में मज़ा आता है।

यह मानना तार्किक है कि जब कोई व्यक्ति नकारात्मक बातों पर ज्यादा मानसिक ऊर्जा लगाता है, तो वह आसानी से उदासी का शिकार बन सकता है। पूर्ण निराशावादी व्यक्ति को सकारात्मक बातों पर ध्यान केंद्रित करना चाहिए। जिस पल उसे लगे कि वह किसी भी चीज़ के नकारात्मक पहलू पर ध्यान केंद्रित कर रहा है, तो उसे उन विचारों को अपने दिमाग से बाहर निकाल देना चाहिए। “जिसका मस्तिष्क आप पर केंद्रित है, आप उसे पूर्ण शांति देंगे ...” (इसाक 26:3) “... अगर कोई गुण है और अगर कोई प्रशंसा के काबिल बात है, तो उसके बारे में सोची” (फ़िल 4:8)।

### समाधान 3 : इतनी आसानी से आहत न हों

पूर्ण निराशावादी व्यक्तियों को आहत होने का शौक होता है, क्योंकि इस तरह वे अपनी नज़रें खुद पर जमा लेते हैं और अपने साथ हुए “अन्याय” के बारे में सोचते रहते हैं। मेरे पति फ्रेड की किशोरावस्था में गहरी पूर्ण निराशावादी प्रकृति थी। एक दिन उनका ध्यान इस तरफ़ गया कि उन्हें रविवार को रोस्ट के बीफ़ का बाहरी हिस्सा नहीं मिल रहा है। चूँकि परिवार के सभी लोग मसालेदार हिस्सों को पसंद करते थे, इसलिए यह हिस्सा फ्रेड को नहीं मिल पाता था। फ्रेड को लगा कि उन्हें जान-बूझकर नज़रअंदाज़ किया जा रहा है, इसलिए उन्होंने एक ‘रोस्ट बीफ़ चार्ट’ बना लिया। सोलह हफ़्तों तक उन्होंने हर रविवार को इसमें रिकॉर्ड रखा : 12 जनवरी, एड़ी आंटी और डिक; 19 जनवरी, स्टीव और दादाजी ... एक दिन उनके कमरे की सफ़ाई करते समय उनकी माँ ने डेस्क से सामान उठाया। वहाँ उन्हें नामों और तारीखों वाली यह अजीब सी सूची दिखी। जब फ्रेड घर लौटे, तो माँ ने उनसे पूछा कि यह कैसी सूची है। उन्होंने संतुष्टि के साथ माँ को बताया, “यह इस बात का रिकॉर्ड है कि रोस्ट बीफ़ के बाहरी हिस्से कब किसे मिले। आप खुद देख लीजिए, सोलह हफ़्तों में मेरा नाम एक बार भी नहीं आया है। अब मुझे इस बात का सबूत मिल गया है कि मेरे साथ कितना भेदभाव किया जाता है।”

उनकी सशक्त क्रोधी माँ को विश्वास ही नहीं हो रहा था कि उनका बेटा संडे के रोस्ट बीफ़ के बाहरी हिस्सों का रिकॉर्ड रखने में समय बर्बाद कर रहा था। उन्हें पता नहीं था कि फ्रेड को नकारात्मक सच्चाइयों में आनंद मिलता था।

बहुत से पूर्ण निराशावादी व्यक्ति आहत होने की कोशिश भी करते हैं। शुरुआत से ही पूर्ण निराशावादी बच्चे

तिरस्कृत या उपेक्षित महसूस करते हैं। एक उदाहरण देखें :

क्रिसमस पर छह साल का जोशुआ असंतुष्ट था, जैसी कि उम्मीद थी। सबसे पहले तो उसने अपने और अपनी कज़िन लॉरा को “खिलौनों” को तोहफों को देखा। उसने पाया कि लॉरा को ज्यादा खिलौने मिल थे। हालाँकि जोशुआ को नए कपडे और स्टार वार्स बेंडिंग मिल थे, लेकिन लॉरा के ज्यादा खिलौने देखकर उसकी चहरे पर आँसू बहने लगे और वह रोते-रोते बोला, “सांता क्लॉज़ लॉरा को ज्यादा प्यार करते हैं।”

#### समाधान 4 : सकारात्मक बातों की तलाश करें

पूर्ण निराशावादी व्यक्ति उस आलोचना को भी संजोकर रखते हैं, जो किसी ने की ही नहीं। अगर उन्हें कमरे में कहीं अपने नाम का ज़िक्र सुनाई देता है, तो उन्हें यकीन हो जाता है कि लोग उनकी बुराई ही कर रहे होंगे। इसके विपरीत लोकप्रिय आशावादी व्यक्ति यह महसूस करते हैं कि अगर उनके बारे में कोई बात हो रही होगी, तो वह अच्छी ही होगी। वे पुरानी कहावत में यकीन रखते हैं, “प्रचार कभी बुरा नहीं होता है।”

पूर्ण निराशावादी मस्तिष्क रेडियो के डायल की तरह होता है, जिस पर नकारात्मक स्टेशन लगा होता है। बहरहाल, अगर ऐसे व्यक्ति काले बादल के नीचे बैठने के बजाय सुनहरी लकीर की तलाश करने का फैसला कर ले, तो इस स्थिति को बदला जा सकता है। लोगों में सर्वश्रेष्ठ की तलाश करें और नकारात्मक अनुभव के लिए ईश्वर को धन्यवाद देकर उससे पूछें कि आप इस घटना से क्या सकारात्मक सबक सीख सकते हैं। “... वह व्यक्ति सुखी है, जिसने ईश्वर में विश्वास किया है” (प्रोवर्ब्स 16:20 टीएलबी)।

#### समाधान 5 : ब्लो अवे द ब्लैक क्लाउड्स पुस्तक पढ़ें

अपनी पुस्तक ब्लो अवे द ब्लैक क्लाउड्स (हार्वेस्ट हाउस) में मैंने अवसाद के लक्षण और आत्म-सहायता, बाहरी सहायता और आध्यात्मिक सहायता के क्षेत्रों का गहन अध्ययन किया है। इसे पढ़ने के बाद सभी प्रकृति के व्यक्ति अवसाद के बारे में समझ लेंगे। यह पुस्तक ख़ास तौर पर पूर्ण निराशावादी व्यक्तियों की मदद करेगी।

## याद रखें

---

सकारात्मक बातों को बढ़ावा दें।  
नकारात्मक बातों को ख़त्म करें।

---

समस्या : पूर्ण निराशावादी व्यक्तियों में हीनता की भावना होती है

#### समाधान 1 : अपनी असुरक्षा के स्रोत को खोजें

अपने पैदाइशी नकारात्मक झुकाव के कारण पूर्ण निराशावादी व्यक्ति अपना सबसे कठोर मूल्यांकन करते हैं। वे सामाजिक माहौल में असुरक्षित महसूस करते हैं। आम तौर पर वे लोकप्रिय आशावादी जीवनसाधियों के प्रति आकर्षित होते हैं, जो उनकी तरफ से भी बातचीत कर सकें। मैं बहुत से पूर्ण निराशावादी प्रतिभाशाली व्यक्तियों से मिली हूँ, जो राष्ट्रीय ख्याति पा चुके हैं। लेकिन अगर डिनर पार्टी के बज्जत उनसे दो शब्द बोलने को कहा जाता है, तो वे दहशत में आ जाते हैं। पूर्ण निराशावादी व्यक्तियों की हीन आत्म-छवि अक्सर उस आलोचना का परिणाम होती है, जो उनके बचपन में माता-पिता और टीचर्स ने की थी। चैंकि ऐसे व्यक्ति नकारात्मक बातों को इकट्ठा करते हैं, इसलिए लोग उनके साथ अक्सर ऐसी बातें करते हैं। महिलाओं के क्लबों में मैंने अक्सर देखा है कि

जो प्रेसिडेंट आलोचना से प्रभावित होती है, उसकी आलोचना ज्यादा होती है। जो आलोचना की चिंता नहीं करती है, उसे ज्यादा तंग भी नहीं किया जाता।

मैंने महिलाओं के लिए एक आत्म-छवि चार्ट बनाया है। इसमें उनसे पूछा गया है कि उनके बाल, वज़न, आँखों, प्रतिभा, आध्यात्मिकता और ऐसी ही अन्य चीज़ों के बारे में उनकी राय क्या है। जब हर महिला अपने बारे में राय लिखती है, तो मैं उससे सूची पढ़ने और यह बताने को कहती हूँ कि उसने यह राय किसकी बात सुनकर बनाई थी। क्या उसकी माँ ने उसे बताया था कि उसके बाल ब्रे हैं? या उसके पिता ने कहा था कि उसकी बुद्धि ज्यादा तेज़ नहीं है? इस आसान अभ्यास की करते समय महिलाओं को अपने बारे में आश्वर्यजनक जानकारी मिलती है। उन्हें यह एहसास होने लगता है कि उनकी हीनता का कारण क्या है। फिर मैं उनसे यह मूल्यांकन करवाती हूँ कि क्या उनकी राय आज भी प्रासंगिक है या फिर यह अप्रासंगिक हो चुकी है। अगर यह प्रासंगिक है, तो हम सुधार की योजना पर काम करते हैं। अगर यह काल्पनिक है, तो वे ईश्वर से प्रार्थना करती हैं कि वे इस तरह की काल्पनिक नकारात्मक बातों को उनके दिमाग़ से हटा दें। “हे ईश्वर, मेरी प्रार्थना सुनो और मदद की मेरी पुकार अपने तक पहुँचने दो” (भजन 102:1)।

## समाधान 2 : “झूठी विनम्रता” के प्रमाण सुनें

चूँकि पूर्ण निराशावादी व्यक्तियों की आत्म-छवि हीन होती है, इसलिए वे छिपे हुए तरीके से प्रशंसा चाहते हैं। वे इस तरह की बातें कहते हैं : “मैं कभी कोई काम ढंग से नहीं कर पाती हूँ। मेरे बाल हमेशा बिखरे रहते हैं। मुझे कभी समझ में नहीं आता है कि क्या पहनूँ।” इस तरह की बात कहते समय उन्हें लगता है कि वे विनम्रता दिखा रहे हैं, जबकि असल में वे हर वाक्य के साथ लाल झंडा लहरा रहे हैं और कह रहे हैं, “मैं असुरक्षित हूँ।” पूर्ण निराशावादी व्यक्ति दरअसल अपनी छवि को बेहतर बनाने की माँग कर रहे हैं और हमें तारीफ़ करने के लिए मजबूर कर रहे हैं, जिसे वे नकार सकते हैं।

## याद रखें

---

पूर्ण निराशावादी व्यक्तियों में सफलता  
पाने की सबसे ज्यादा क्षमता होती है।  
अपने सबसे बुरे दुश्मन न बनें।

---

## समस्या : पूर्ण निराशावादी व्यक्ति टालमटोल करते हैं

### समाधान 1 : शुरू करने से पहले “सही सामान” जुटा लें

पूर्ण निराशावादी व्यक्ति पूर्णतावादी होते हैं, इसलिए वे अक्सर इस डर से कोई काम शुरू नहीं करते कि वे सही काम नहीं कर पाएँगे। शांत संतोषी व्यक्ति भी टालमटोल करते हैं, लेकिन उनके मामले में इसका कारण यह होता है कि वे उस काम को नहीं करना चाहते। पूर्ण निराशावादी व्यक्ति इस कारण टालमटोल करते हैं, क्योंकि वे काम को आदर्श तरीके से करना चाहते हैं।

जब हम कनेक्टिकट में रहते थे, तो पूर्ण निराशावादी फ्रेड ने एक म्यूज़िक सिस्टम लगाने का फैसला किया। इसकी शुरुआत करते हुए उन्होंने लिविंग रूम की दीवार में एक बड़ा छैद किया और उसमें एक स्पीकर लगा दिया। टनटेबल एक अलमारी में बंद थी, लेकिन स्पीकर कमरे का प्रमुख बिंदु बन गया और सजावट को बिगाड़ने लगा। मैंने कोशिश की कि वे इस काले छैद पर कोई चीज़ - कोई भी चीज़ - लगा दें, लेकिन वे “सही चीज़” मिलने का इंतज़ार कर रहे थे। मुझे एक तस्वीर मिली, जो मैं इसके ऊपर लटका सकती थी, लेकिन इसके बाद भी किनारों से टूटा हुआ प्लास्टर नज़र आ रहा था - इसके अलावा फ्रेड मुझे वह तस्वीर नहीं लगाने देना चाहते थे,

क्योंकि इससे आवाज़ गड़बड़ होती थी। मेरा कोई भी सुन्नाव “सही” नहीं था। मैंने छेद के सामने पियानो रख दिया और उसके ऊपर भजन की पुस्तकों का ढेर भी लगा दिया, लेकिन उससे भी कोई फ़ायदा नहीं हुआ। मैंने फूलों के बड़े गुलदस्तों को रखने की कोशिश की, लेकिन उनसे तो पीछे वाले काले छेद की तरफ़ और ज्यादा ध्यान आकर्षित होने लगा। क्रिसमस साल का सबसे अच्छा समय था, क्योंकि मैंने एक बड़े पेड़ से उस छेद को ढँक दिया था और लोग पेड़ के बीच से आते संगीत को सुनकर काफ़ी प्रभावित हुए। दो साल बाद फ़्रेड ने हार मानते हुए कहा कि वे कभी सही चीज़ नहीं खोज पाएँगे। तब मैंने एक कारपेंटर को बुलवाकर उस छेद के ऊपर एक केबिनेट बनवा दिया। लेकिन इस बारे में मुझे फ़्रेड से कई महीनों तक बात करनी पड़ी, तब जाकर उन्होंने कहा, “मुझे लगता है कि यही सही काम है।” पूर्ण निराशावादी व्यक्तियों, जब तक आपको “सही सामान” न मिल जाए, तब तक अपनी योजनाओं पर काम शुरू न करें, वरना बाक़ी लोग चिढ़ सकते हैं।

## समाधान 2 : योजना बनाने में बहुत ज्यादा समय न लगाएँ

एक महिला ने मुझे बताया कि उसके पति ने नए औँगन को बनाने से पहले सारा सही सामान जुटा लिया था। लॉन पर रखे सीमैंट के बोरे घास को कुचल रहे थे और एक पुराना ठेला सामने वाले दरवाज़े के पास महीनों से पड़ा था। जब भी वह शिकायत करती थीं, तो पति कहता था कि वह तब तक औँगन नहीं बना सकता, जब तक कि उसके पास पूरे अहाते का मास्टर प्लान न हो। वह अब भी लैंडस्केपिंग की डिज़ाइन बना रहा है और महिला ने ठेले में पौधे लगा दिए हैं।

अर्लीन ने अपने पति से सामान्य बुकशेल्फ़ बनवाने के लिए कहा। उसने स्केच बनाने में तीन महीने लगा दिए। जैकी के पति ने अपने बेटे के एक्वेरियम को रखने के लिए स्टैंड बनाया। इसे बनाने से पहले उसने चार पेज में ब्लूप्रिंट बनाए, जो जैकी ने मुझे दिखाए।

अगर मैं फ़्रेड से कोई तस्वीर टाँगने को कहती हूँ, तो उन्हें इससे पहले दीवार का विश्लेषण करना होता है। हमेशा दीवार गड़बड़ होती है और यह पता चलने से बुरा लगता है। उन्हें दीवार की ऊँचाई और चौड़ाई नापनी पड़ती है और तस्वीर का आकार भी। उन्हें सही तरह की कीलें और एक छोटी हथौड़ी चाहिए होती है, जो आम तौर पर ग़ायब रहती हैं। मैंने पाया है कि अगर मैं कोई तस्वीर जल्दी टाँगना चाहती हूँ, तो मैं सामने दिखने वाली पहली कील को उठाती हूँ और किसी भी पुराने जूते से उसे वहाँ ठोक देती हूँ, जहाँ मैं तस्वीर टाँगना चाहती हूँ। अगर उसके बाद मुझे उसे थोड़ा खिसकाना होता है, तो मैं कील उखाड़कर कुछ इंच दूर ठोक देती हूँ। कुछ समय तक ऐसा करने के बाद मुझे सही जगह मिल जाती है। जब हमने आखिरी बार घर बदला था, तो फ़्रेड ने तस्वीरें उतारी थीं। वे यह देखकर काफ़ी परेशान हुए थे कि हर तस्वीर के पीछे कीलों के कई छेद थे, जिन पर प्लास्टर करने के बाद ही हम मकान बेच पाए थे।

## याद रखें

---

अगर पूर्ण निराशावादी व्यक्ति योजना बनाने में इतना ज्यादा समय न लगाएँ, तो बाक़ी अयोग्य लोग बिना तैयारीन के आगे बढ़कर उनके काम को घटिया तरीके से नहीं कर पाएँगे।

---

**समस्या :** पूर्ण निराशावादी व्यक्तित्व लोगों से अवास्तविक उम्मीदें करते हैं

## समाधान 1 : अपने मानदंड शिथिल करें

पूर्ण निराशावादी व्यक्तियों के मानदंड ऊँचे होते हैं, इसलिए वे हर काम को पूर्णता से करना चाहते हैं, लेकिन जब वे अपने मानदंड दूसरों पर लादते हैं, तो यह गुण कमज़ोरी बन जाता है।

एक लोकप्रिय आशावादी महिला ने एक सेमिनार में कहा, “मैंने शादी के बाद एक भी ऐसा काम नहीं किया

है, जिसे मेरे पूर्ण निराशावादी पति ने नहीं सुधारा हो। जब मैं मर जाऊँगी, तो मुझे इस धरती पर वापस लौटकर दोबारा मरना पड़ेगा, क्योंकि मैं वह काम भी पहली बार में सही तरह से नहीं कर पाऊँगी।”

जब मैंने पाम स्प्रिंग्स में एक सेमिनार आयोजित किया, तो एक बहुत शालीन पूर्ण निराशावादी महिला ने आकर मुझसे कहा, “मैंने इससे पहले प्रकृतियों के बारे में कभी नहीं सुना। मैं सोच रही हूँ कि क्या इससे यह पता चल सकता है कि मेरे अजीब बेटे को आखिर हो क्या गया है।”

फिर उसने अपने घर के “सामान्य” मानदंडों के बारे में बताया। वह महिला, उसका पति और एक बेटा पूर्ण निराशावादी प्रकृति के थे। वे हर चीज़ को सही तरह से रखते थे। महिला पत्रिकाओं को काँफी टेबल पर सीधी लाइन में जमाकर रखती थी। पत्रिका के ऊपर रखी दूसरी पत्रिका इतनी नीचे रखी जाती थी, ताकि उसके नीचे वाली पत्रिका का नाम नज़र आ जाए। पत्रिकाएँ टेबल के किनारे से ठीक दो इंच दूर रहती थीं और हमेशा नई दिखती थीं। अगला अंक आने तक कोई भी उन पत्रिकाओं को इसलिए नहीं पढ़ता था, ताकि वे नई दिखती रहें। एक दिन उस महिला का “अजीब बेटा” (जो दस साल का था) लिविंग रूम में आया, उसने सारी पत्रिकाओं को फ्रश पर फेंका, एक पत्रिका का कवर फाड़ा और उसे गुड़ी-मुड़ी करके माँ के पैरों पर फेंक दिया। वह महिला इस असामान्य व्यवहार से इतनी परेशान हो गई कि उसने अपने बेटे की मानसिक जाँच कराने के लिए एक बाल मनोवैज्ञानिक से अपॉइंटमेंट ले लिया।

समस्या पर बातचीत करते समय मैंने उस महिला को बताया कि हालाँकि पूर्ण निराशावादी व्यक्तियों को उनके घर का माहौल सामान्य लगता है, लेकिन इस तरह का लगातार दबाव लोकप्रिय आशावादी बच्चे के पगलाने के लिए काफ़ी है। लड़का अब इस गुड़िया के घर जैसे जीवन को ज्यादा नहीं झोल सकता। प्रकृतियों को जानने से दूसरों के साथ व्यवहार करने में मदद मिलती है। महिला के मानदंड ऊँचे थे, जो उसके और घर में मौजूद दो अन्य पूर्ण निराशावादी व्यक्तियों के हिसाब से बहुत बढ़िया थे, लेकिन उन्हें लोकप्रिय आशावादी व्यक्ति पर लादना असंभव था। जब वह इस बात को समझ गई, तो उसने कहा, “मुझे लगा था कि वह मानसिक रूप से बीमार है।”

मैंने जवाब दिया, “अगर आप यही करती रहीं, तो वह सचमुच हो जाएगा।”

## समाधान 2 : इस बात के लिए कृतज्ञ हों कि आप अपने स्वभाव को समझते हैं

प्रकृतियों का अध्ययन पूर्ण निराशावादी व्यक्तियों के लिए बहुत महत्वपूर्ण है। जब वे यह समझ लेते हैं कि लोग अलग-अलग तरह से व्यवहार और प्रतिक्रिया क्यों करते हैं, तो वे सकारात्मक तरीके से परिवार और मित्रों के साथ संबंध सुधारने का काम कर सकते हैं।

कई पूर्ण निराशावादी व्यक्तियों को महसूस होता है कि उनके साथ कोई गड़बड़ है, क्योंकि वे दूसरों की तरह खुशमिज़ाज और मस्त नहीं हैं। लोग उनसे खुश होने को कहते हैं, लेकिन इसके बजाय वे सिमट जाते हैं। बहुत से पूर्ण निराशावादी व्यक्तियों ने मुझे बताया है कि जब उन्हें यह एहसास हुआ कि वे मानसिक रूप से बीमार नहीं हैं, बल्कि उनकी प्रकृति चार मूलभूत प्रकृतियों में से एक है, तो उनके दिमाग से बहुत बड़ा बोझ हट गया।

लेग्युना से लिंडा श्रीबर लिखती हैं :

मेरे लिए इस बात को शब्दों में बताना मुश्किल है कि प्रकृतियों पर लिखा यह खंड कितना मूल्यवान था। यह यकीन करना मुश्किल है कि यह हिप्पोक्रेटीज़ जितना ही पुराना है, लेकिन मुझे यह जानकारी पहली बार मिली है। मैं पूर्ण निराशावादी हूँ और प्रकृतियों के बारे में जानने से मेरे दिमाग की कई गुत्थियाँ सुलझ गई हैं। मैं आपको बता नहीं सकती कि दोस्तों के कारण मैं कितनी बार आहत हुई हूँ। अब मैं आसानी से देख सकती हूँ कि मेरी ज्यादातर सहेलियाँ लोकप्रिय आशावादी थीं। वे मुझे चोट नहीं पहुँचाना चाहती थीं, लेकिन मैं उनकी तुलना में कुछ ज्यादा ही संवेदनशील हूँ। इस बात से मुझे सबसे ज्यादा हैरानी हुई है कि इसे समझना इतना आसान है। अब मैं पूरी तस्वीर देख सकती हूँ। मुझे नहीं लगता कि मेरी सहेलियाँ या रिश्तेदार पूर्ण निराशावादी हैं। मेरी भावनाएँ बाक़ी लोगों से ज्यादा प्रबल हैं और मैं तो यहाँ तक सोचने लगी थी कि कहीं मैं मनोवैज्ञानिक बीमारी का शिकार तो नहीं हो गई हूँ! यह जानकर मेरे मन से बहुत बड़ा

बोझ उतर गया है कि मैं असामान्य नहीं हूँ, बल्कि चार मूलभूत प्रकृतियों में से एक हूँ!

## याद रखें

---

जीवन में हर चीज़ आदर्श नहीं हो सकती,  
इसलिए आराम से रहें।

---

बहरहाल! बाइबल हमें याद दिलाती है :

पूर्णता की कोशिश करो; मेरी बात सुनो; एकता से  
रहो; शांति से रहो...

2 कोरिन्थियन्स 13:11 जीएनवी

## अध्याय 10

### आइए सशक्त क्रोधी व्यक्तियों को थोड़ा शांत करें

लोकप्रिय आशावादी व्यक्ति अपनी कमज़ोरियों को तुच्छ समझते हैं, पर्ण निराशावादी व्यक्ति उन्हें निराशाजनक मानते हैं, जबकि सशक्त क्रोधी व्यक्ति तो यह मानने से ही इंकार कर देते हैं कि उनमें ऐसा कुछ है, जो किसी को बुरा लग सकता है। चूंकि उनकी मूल राय यह होती है कि वे हमेशा सही होते हैं, इसलिए ज़ाहिर है वे यह नहीं देख पाते हैं कि वे गलत भी हो सकते हैं।

बचपन से ही सशक्त क्रोधी व्यक्ति हर हाल में जीतना चाहते हैं और शर्मनाक हार से बचने का तरीका खोज लेते हैं।

सशक्त क्रोधी ब्रायन पाँच साल का है। वह पुराने रीबॉक जूते पहनकर बर्थडे पार्टी में जाने के लिए तैयार है। लेकिन तभी उसकी माँ उसे आदेश देती हैं कि वह अपने कमरे में जाकर अपने अच्छे जूते पहन ले।

ब्रायन ने साफ़ कह दिया, “मुझे वे जूते पसंद नहीं हैं।” उसकी सशक्त क्रोधी माँ ने जवाब दिया, ‘मुझे परवाह नहीं है कि तुम्हें वे जूते पसंद हैं या नहीं हैं। बस उन्हें पहन लो।’

ब्रायन ने कहा, “मैं भूरे जूते नहीं पहनूँगा।”

“तो फिर तुम पार्टी में भी नहीं जाओगे!”

अब ब्रायन के सामने एक मुश्किल आ गई। वह पार्टी में जाना तो चाहता था, लेकिन भूरे जूते नहीं पहनना चाहता था। उसका सशक्त क्रोधी स्वभाव उसे हार नहीं मानने दे रहा था। उसकी माँ कार चला रही थीं और वह अनुभव से जानता था कि वे अपनी ज़िद नहीं छोड़ेंगी।

वह पल भर के लिए उलझन में दिखा और फिर उसके मन में सशक्त क्रोधी व्यक्ति का एक समाधान आया, जिससे उसे अपनी हार छिपाने का मौका मिल गया। ‘मैं भूरे जूते पहन लूँगा, लेकिन पार्टी से लौटने के बाद मैं उन्हें कचरे में फेंक दूँगा और उन्हें फिर कभी नहीं पहनूँगा।’

ब्रायन की लगा कि वह जीत गया!

#### कोई-गलती नहीं

एक शाम एक वैवाहिक सेमिनार के बीच में एक सशक्त क्रोधी व्यक्ति उत्तेजित होकर मंच पर आया। वह अपने हाथ में प्रकृतियों से संबंधित पर्चे पकड़कर हवा में लहरा रहा था।

उसने चिल्लाकर कहा, “मुझमें ये सारी शक्तियाँ हैं, लेकिन एक भी कमज़ोरी नहीं है।” उसके पीछे उसकी शांत सतोषी पत्नी भी थी, जो अपना सिर हिलाकर नहीं कह रही थी, लेकिन उसकी कुछ कहने की हिम्मत नहीं हो रही थी।

उस व्यक्ति ने आगे कहा, “इसके अलावा ये बातें कमज़ोरियाँ हैं भी नहीं।”

मैंने पूछा, “आपका क्या मतलब है?”

‘देखिए, अधीरता शब्द को ही लें। मैं कभी अधीर नहीं होता, बशर्ते हर व्यक्ति मेरा बताया काम करे और वह उस काम को तत्काल कर दे!’ सशक्त क्रोधी व्यक्ति की तरह उसने अपनी बात पर ज़ोर देने के लिए लेक्चर स्टैड पर मुँका मारा और बिना भिन्नके निष्कर्ष में वे शब्द कहे, जो सिर्फ़ सशक्त क्रोधी व्यक्ति ही कह सकता है, ‘अधीरता मुझमें गलत नहीं है; यह तो दूसरों में गलत होती है।’

सशक्त क्रोधी व्यक्तियों के साथ यही दिक्कत है। इसी कारण वे सुधार करने की कोशिश नहीं करते हैं। वे हमेशा तर्क देकर साबित कर सकते हैं कि उनके अवगुण गलत नहीं हैं, वै तो दूसरों में गलत होते हैं। अगर सशक्त क्रोधी व्यक्ति को अपने कठोर स्वभाव का यक्किन हो जाए, तो वह सबसे जल्दी इस समस्या को सुधार सकता है, क्योंकि वह लक्ष्य-केंद्रित होता है और उसे खुद के सामने यह साबित करना होता है कि अगर वह ठान ले, तो कुछ भी कर सकता है।

**समस्या : सशक्त क्रोधी व्यक्ति काम के दीवाने होते हैं**

**समाधान 1 : आराम करना सीखें**

सशक्त क्रोधी व्यक्ति बहुत मेहनती होता है और बाकी प्रकृतियों वाले व्यक्ति से ज्यादा सफल हो सकता है, लेकिन इसका नकारात्मक पहलू यह है कि वह कभी चैन से नहीं बैठ सकता। वह हमेशा पूरी तेज़ी से आगे बढ़ता रहता है और कभी अपने काम का स्विच बंद नहीं कर पाता। चैंकि फ्रेड और मैं दोनों ही आंशिक रूप से सशक्त क्रोधी हैं, इसलिए आप यह कल्पना कर सकते हैं कि हमारे यहाँ कितनी सक्रियता रहती होगी। खाली बैठने पर हमें अपराधबोध होने लगता है, क्योंकि हमें लगता है कि जीवन सतत उपलब्धियों और उपयोगी कामों के लिए बनाया गया है।

हर घर को बदलने के लिए बनाया गया है।

हर भोजन ज्यादा अच्छा बन सकता है।

हर ड्रॉअर ज्यादा साफ़ हो सकता है।

हर काम ज्यादा तेज़ी से किया जा सकता है।

हमारे भीतर का सशक्त क्रोधी स्वभाव हमें हमेशा आगे धकेलता रहता है। कभी खाली मत बैठो! अगर उठकर कोई काम कर सकते हो, तो उसे अभी कर दी!

मैं एक बार अपनी एक शांत संतोषी सहेली को बता रही थी कि मुझे खुद को आराम करने के लिए मजबूर करना पड़ता है और मैं यह सोचकर मजबूरी में सोती हूँ कि नींद अच्छी सेहत के लिए ज़रूरी है।

मैंने कहा, “आराम करते समय भी मैं यह योजना बनाती रहती हूँ कि उठने के बाद क्या करूँगी।”

मेरी सहेली ने जवाब दिया, “यह तो बड़ी अजीब बात है कि तुम आराम से लेटने के बजाय उठकर काम करना चाहती हो। मेरे साथ बिलकुल उलटा होता है। जब मैं जागती हूँ, तो पूरे समय सोचती रहती हूँ कि काश मैं आराम से लेटी होती।”

हम दोनों ही अपनी भिन्नताओं पर हँसे। हमें यह एहसास हो गया कि सशक्त क्रोधी व्यक्ति काम का दीवाना होता है, जबकि शांत संतोषी व्यक्ति आराम का दीवाना होता है।

पिछले साल फ्रेड और मैंने फैसला किया कि हमें आराम की सज्जत ज़रूरत है। मेरे भाई रॉन ने बहामा में एक टापू पर जाने का सुझाव दिया, जो इतनी दूर था कि वहाँ हमें मजबूरन आराम करना पड़ेगा। हम हवाई जहाज़ से उस टापू की तरफ उड़ चले, जहाँ हमने आराम के सिवाय और कुछ न करने की योजना बनाई थी।

हमें पहले दिन नाश्ता नहीं मिला, क्योंकि जब तक हम नीचे पहुँचे, तब तक स्टाफ़ जा चुका था! दूसरे दिन नाश्ते के बाद हम लोग उस लंबे, पतले टापू का मुआयना करने निकले। हम टापू के ठीक बीच में थे और हमने पाया कि वहाँ पर हम सिर्फ़ दी ही काम कर सकते थे : दाईं तरफ़ चलना या बाईं तरफ़ चलना। लंच के समय तक हम ये दोनों ही काम कर चुके थे।

लंच के बाद फ्रेड और मैं कमरे में आकर डबल बेड के कोने पर बैठ गए। फ्रेड ने एक पैड बाहर निकाला और कहा, “मुझे लगता है कि अब इन छुट्टियों को व्यवस्थित करने का समय आ गया है। अच्छा यही रहेगा कि हम सुबह जल्दी नाश्ता करने चलें, ताकि स्टाफ़ के जाने से पहले पहुँच सकें। इसके बाद हम आराम से 9.30 पर अपने बाथिंग सूट पहन लेंगे। फिर हम बाईं तरफ़ धूमेंगे। चूँकि हमें धूप सेंकना है, इसलिए हम 11 बजे तक समुद्र तट पर लेटेंगे। फिर हम अपने कमरे में लौट आएँगे और कपड़े बदलकर लंच करने चलेंगे।”

मैंने सिर हिला दिया। फ्रेड ने एक-एक मिनट का हिसाब रखते हुए शाम को 3 बजे तक का टाइमटेबल बना दिया, जिस समय हमें दाईं तरफ़ धूमने जाना था।

तभी मुझे एहसास हुआ कि हम क्या कर रहे थे। जिन सशक्त क्रोधी व्यक्तियों को आराम की ज़रूरत थी, वे हर दिन की योजना बना रहे थे, ताकि उनकी छुट्टियाँ बर्बाद न हो जाएँ। हालाँकि हम जानते थे कि हमने इतनी शांत जगह क्यों चुनी है, लेकिन चैन से बैठना हमारे स्वभाव के इतना विपरीत था कि हम अपने समय का ज्यादा से ज्यादा फ़ायदा उठाने की योजना बना रहे थे!

सशक्त क्रोधी व्यक्तियों को यह एहसास होना चाहिए कि वे हार्ट अटैक के उम्मीदवार हैं, इसलिए उन्हें आराम से रहना सीखना होगा। मैं खुद को आराम करने के लिए विवश करती हूँ और मैं इतनी अनुशासित हो चुकी हूँ कि घर के बाहर रहते समय भी आधी रात से पहले सोने चली जाती हूँ। भले ही पार्टी चलती रहे, लेकिन मैं गुड नाइट कहकर सो जाती हूँ।

सशक्त क्रोधी व्यक्ति कभी आलस नहीं करता है, लेकिन उसे यह एहसास होना चाहिए कि उसे हर वक्त काम करने की ज़रूरत नहीं है।

## समाधान 2 : व्हेन आई रीलैक्स, आई फ़ील गिल्टी पढ़ें

सशक्त क्रोधी व्यक्तियों के लिए चैन से बैठना मुश्किल होता है। टिम हैंसल ने एक पुस्तक लिखी है, जिसे पढ़कर लगता है कि इसे सशक्त क्रोधी व्यक्तियों के लिए ही लिखा गया है। व्हेन आई रीलैक्स, आई फ़ील गिल्टी (डेविड सी. कुक पब्लिकेशन्स) नामक इस पुस्तक में वे कहते हैं, “मुझे आराम करने में हमेशा दिक्कत आई है। मुझे पर कम काम करने का आरोप शायद ही कभी लगा हो। मेरी समस्या बिलकुल उलटी थी। मुझे लगता था कि अगर दस घंटे काम करना अच्छा होता है, तो चौदह घंटे काम करना और भी ज्यादा अच्छा होगा।”

फिर वे दूसरे वर्केहोलिक व्यक्तियों यानी काम के दीवानों को चुनौती देते हैं। “कहीं ऐसा तो नहीं कि आपके दिन इतनी तेज़ी से गुज़र रहे हैं कि आप उनका पूरा आनंद नहीं ले पा रहे हैं? क्या आपके जीवन की शब्दावली में खेल और आराम शब्द अजनबी हैं? आपने आखिरी बार पतंग कब उड़ाई थी, सैर-सपाटे के लिए ड्राइव पर कब गए थे या अपने हाथों से कोई चीज़ कब बनाई थी? आखिरी बार आपने इतनी गहराई से आनंद कब लिया था कि आपके चेहरे से मुस्कान हट ही नहीं पा रही थी? इस बात की काफ़ी संभावना है कि इन बातों को बहुत लंबा अरसा हो गया हैगा।”

टिम ने फ्रेड और मुझसे बातचीत की। उन्होंने हमें बताया कि हमें अपनी छुट्टियों को व्यवस्थित करने या अपने बच्चों पर दबाव डालने की ज़रूरत नहीं है। हम बिना अपराधबोध के आराम कर सकते हैं। अपनी इस कमज़ोरी पर खुलकर विचार करने के बाद फ्रेड और मैं साथ-साथ आनंद लेने लगे हैं। मैंने हर सप्ताह उन्हें अहाते में काम करने के लिए मजबूर करना छोड़ दिया है और अब मुझे यह नहीं लगता है कि अगर मेरा घर हर समय चमकता नहीं रहे, तो यह कोई पाप है।

सशक्त क्रोधी व्यक्तियों को आराम करना सीखना पड़ता है। इसे आज़माकर देखें - हो सकता है यह आपको पसंद आ जाए!

### समाधान 3 : दूसरों पर दबाव डालना कम कर दें

सशक्त क्रोधी व्यक्ति में काम की अद्भुत क्षमता होती है। यह एक अच्छी बात भी है और बुरी भी। व्यावसायिक दृष्टि से प्रगति और उपलब्धि की चाह रखने के कारण सशक्त क्रोधी व्यक्ति सबसे ऊपर रहता है। चाहे वह पुरुष हो या महिला, ऐसा व्यक्ति लक्ष्य की तरफ दौड़ लगाने के लिए तत्पर होता है। किसी भी अन्य प्रकृति वाले व्यक्ति की तुलना में सशक्त क्रोधी व्यक्ति कम समय में ज्यादा हासिल कर सकता है। लोकप्रिय आशावादी व्यक्ति तभी काम करता है, जब सशक्त क्रोधी प्रकृति का कोई व्यक्ति उसे प्रेरित करता है। पूर्ण निराशावादी प्रकृति का व्यक्ति तो तभी काम करता है, जब सशक्त क्रोधी प्रकृति का व्यक्ति उसे इस बात के लिए मजबूर कर देता है कि वह विश्वेषण छोड़कर काम में जुट जाए। शांत संतोषी व्यक्ति काम करने के बजाय दर्शक बनकर देखना पसंद करता है और उसे ऐसे लक्ष्य निर्धारित करने के लिए खुद पर बहुत ज़ोर डालना पड़ता है, जो सशक्त क्रोधी व्यक्ति में सहज रूप से होते हैं। उपलब्धि की यह प्रवृत्ति सशक्त क्रोधी व्यक्ति में जन्मजात होती है। पुरस्कार की तरफ उसकी तूफानी दौड़ को देखकर बाकी स्वभाव वाले लोग ठंडे पड़ जाते हैं।

सशक्त क्रोधी व्यक्ति में एकनिष्ठ मानसिकता होती है, जिस वजह से वह अपनी राह में किसी भी बाधा से नहीं रुकता है। इसी वजह से वह बाकी प्रकृतियों वाले लोगों से बहुत ज्यादा सफलता हासिल करता है, लेकिन यह प्रवृत्ति दूसरों को थका देती है।

डोरोथी शुला के पति डॉन मियामी डॉल्फिन्स के कोच हैं। डोरोथी ने उनके बारे में कहा है, “मुझे पूरा भरोसा है कि अगर मैं कल मर जाऊँ, तो डॉन मेरी लाश को तब तक सुरक्षित रखने का कोई न कोई तरीका खोज लेंगे, जब तक कि उनके खेल का सीज़न खत्म न हो जाए और उनके पास अच्छी अंत्येष्टि करने की फुरसत न हो।”

मैं आराम करने के बजाय काम करना चाहती हूँ। कुछ समय पहले मेरिटा और मैं कार से फ्रीनिक्स जा रहे थे। रास्ते में उसकी कार पंचर हो गई और हम कार को जैसे-तैसे एक गैस स्टेशन तक ले गए। मैं पूरे रास्ते अपने स्पीकर्स ट्रेनिंग सेमिनार की रूपरेखा और नोट्स पर काम करती रही। मैं गहनता से अपने काम में डूबी थी। जब हम गैरेज पहुँच गए और कार के पिछले हिस्से में जैक लगाया जाने लगा, तो मैंने अपने सारे फोल्डर कार के बोनट पर क्रम से जमा दिए। तभी अचानक मुझे यह एहसास हुआ कि मैं यह क्या कर रही हूँ। मैं अपने काम के प्रति इतनी समर्पित थी कि मैं उसे छोड़ नहीं सकती थी। इसीलिए जब मेरे चारों तरफ मैकेनिक काम कर रहे थे, तब भी मैं एक अजीब से गैरेज में बोनट पर फोल्डर रखकर काम किए जा रही थी। मैं आराम नहीं कर सकती थी, मुझे काम का नशा था।

सशक्त क्रोधी व्यक्तियों को यह समझना होगा कि उपलब्धि की हमारी दीवानगी के कारण हमारे आस-पास के लोगों पर भयंकर दबाव पड़ता है। उन्हें यह एहसास होने लगता है कि अगर वे हर पल सरपट नहीं भाग रहे हैं, तो वे दोयम दर्जे के नागरिक हैं। डोरोथी शुला तो खुद को डॉल्फिन से भी कम समझ रही होगी। मैं अपने आस-पास के काम करने वालों पर दबाव डालती हूँ। सशक्त क्रोधी व्यक्तियों को वर्कहोलिक बनने की इस आदत पर क्राबू पाने की कोशिश करनी चाहिए, ताकि लोग खुशी-खुशी उनके साथ रहें, नर्वस ब्रेकडाउन के डर से दूर न भाग जाएं।

### समाधान 4 : आराम की योजना बनाएँ

चूँकि सशक्त क्रोधी व्यक्ति छुट्टियों में भी काम करना पसंद करते हैं, इसलिए ऐसे कुछ व्यक्तियों को एक नया व्यवसाय मिल गया है - आराम के समय के सलाहकार (leisure time counselors)। यह तार्किक ही है कि हम सशक्त क्रोधी व्यक्ति अपने आनंद को काम बना लें और किसी को हमारे लिए आनंद की व्यवस्था करने की फ़ीस दें। 25 फरवरी 1979 के परेड के अंक में डॉ. चेस्टर मैकडॉवेल ने एक लेख लिखा था, “वे आपके आराम के समय को व्यवस्थित करने में आपकी मदद करते हैं।” इस लेख में वे वर्कहोलिक या काम के दीवाने लोगों के बारे में कहते हैं, “वे अपने आनंद से बचने के लिए हर तरह के अवरोध खड़े कर लेते हैं और आराम करने के बारे में सोचकर भी अपराधी महसूस करते हैं। हम उन अवरोधों को हटाने में मदद करते हैं।”

काम के दीवानों पर किए गए शोध से पता चलता है कि उन्हें दूसरी प्रकृतियों वाले लोगों की तरह मनोरंजन की ज़रूरत नहीं होती है और वे अपने काम से प्रेम करते हैं। बहरहाल, उनके साथ बाकी लोगों से ज़्यादा

मनोवैज्ञानिक समस्याएँ नहीं होती हैं - इस तथ्य से शोधकर्ताओं को हैरानी होती है, जो बेशक पूर्ण निराशावादी व्यक्ति होते हैं और गहरे व छिपे हुए मानसिक विकारों की तलाश करते हैं।

सशक्त क्रोधी व्यक्तियों को तो बस काम में मज्जा आता है।

11 अक्टूबर 1981 के परेड के अंक में एक लेख छपा था, “क्या आपको आनंद लेना बहुत बड़ा काम लगता है?” इसमें मैडलिन कार्लाइल पूछती हैं, “क्या आनंद आपको तबाह कर रहा है? क्या इससे आपको बोरियत होती है, जबकि आपको उत्प्रेरण की ज़रूरत है? क्या चैन से बैठने के बारे में सोचने से ही आप तनाव में आ जाते हैं?” फिर वे बताती हैं कि अगर हमारी नौकरी में शारीरिक सक्रियता की ज़रूरत पड़ती है, तो यह बहुत महत्वपूर्ण है कि हम शांति के समय की योजना बना लें और अगर हमारी नौकरी में शारीरिक सक्रियता की ज़रूरत नहीं पड़ती है, तो हमें व्यायाम की योजना बना लेनी चाहिए। सशक्त क्रोधी व्यक्तियों को किसी न किसी तरह आराम करने की योजना बना लेनी चाहिए।

## याद रखें

---

आराम करने में अपराधी महसूस करने की  
कोई ज़रूरत नहीं है।

---

**समस्या : सशक्त क्रोधी व्यक्ति हमेशा नियंत्रण में रहना चाहते हैं**

**समाधान 1 : दूसरों के नेतृत्व में रहना सीखें**

मैंने पाया है कि बेहद सशक्त क्रोधी व्यक्ति सिर्फ़ तभी आरामदेह रहते हैं, जब नियंत्रण की बागड़ोर उनके हाथ में हो। मेरिटा एक बेहद सशक्त क्रोधी युवक के साथ डेटिंग करती थी, जो यूरोपीय और आकर्षक था। जब हम उससे उसके इलाके में मिलते थे, तो उसका व्यवहार शाही रहता था और वह हमें तोहफे में महँगे पेन देता था तथा अतिरिक्त सेवा के लिए वेट्रेस को काफ़ी अच्छी टिप देता था। लेकिन जब वह हमारे घर आता था, तो वह बैचैन रहता था और उसका व्यवहार उतना शाही नहीं रहता था। उसके इस विरोधाभासी व्यवहार का विश्लेषण करने पर हमें पता चला कि नियंत्रण में नहीं रहने पर वह असुरक्षित महसूस करता था।

सशक्त क्रोधी व्यक्ति को सामाजिक स्थितियों में ढलना सीखना चाहिए और जब वह नियंत्रण में न हो, तब भी आराम से रहना सीखना चाहिए। जब दूसरे निर्णय लें और कार्यों को व्यवस्थित करें, तो उसे दिक्कत नहीं होनी चाहिए। उसे उन कामों में भी योगदान देना चाहिए, जिनकी योजना उसने नहीं बनाई है और जिनका नेतृत्व कोई दूसरा कर रहा है।

**समाधान 2 : “कमज़ोर” लोगों को हिक्कारत से न देखें**

सशक्त क्रोधी व्यक्ति में एक बहुत बड़ी कमज़ोरी होती है। उसे यह दृढ़ विश्वास होता है कि वह सही है और जो लोग उसके नज़रिए से चीज़ों को नहीं देखते हैं, वे ग़लत हैं। उसे हमेशा पता होता है कि किसी काम को सबसे ज़ल्दी और सबसे अच्छे तरीके से कैसे किया जाता है। उसे यह सिर्फ़ पता ही नहीं होता है, वह आपको बता भी देता है। इसके बावजूद अगर आप उसके तरीके का अनुसरण नहीं करते हैं, तो उसके हिसाब से आप बहुत बड़ी ग़लती करते हैं। सशक्त क्रोधी व्यक्ति दुनिया के शिखर पर खड़ा होकर उन लोगों को हिक्कारत से देखता है, जिन्हें वह अक्सर “कमज़ोर” कहता है। श्रेष्ठता का यह नज़रिया सशक्त क्रोधी व्यक्ति के अधीनस्थों को मनोवैज्ञानिक नुकसान पहुँचा सकता है।

चूँकि सशक्त क्रोधी व्यक्ति को अपनी शक्ति पर गर्व होता है, इसलिए वह दूसरों की कमज़ोरियों को हिक्कारत

से देखता है। उससे बीमार लोग बर्दाश्त नहीं होते हैं। मेरी एक सहेली ने मुझे अपने सशक्त क्रोधी पति के बारे में बताया, “जब मैं बीमार हो जाती हूँ, तो वह मुझे बिस्तर में लिटा देता है और कहता है, ‘अब अच्छी होने के बाद ही उठना।’ इसके बाद वह दरवाज़ा बंद करके वहाँ से चला जाता है।”

मैं कुछ समय पहले एक सशक्त क्रोधी वक्ता से मिली, जिसने मुझे बताया, “मुझे असुरक्षित लोगों से नफरत है। मेरा मन होता है कि मैं उन्हें उठाकर झकझोर दूँ।” दूसरों की कमज़ोरियों को बर्दाश्त न कर पाना सशक्त क्रोधी व्यक्तियों की एक बहुत बड़ी कमज़ोरी होती है। वे अपने से भिन्न लोगों को नहीं समझ पाते हैं और उन्हें कमज़ोर या मूर्ख समझते हैं। सशक्त क्रोधी व्यक्ति को लगता है कि उसकी योजनाओं और विचारों से हर व्यक्ति प्रेरित हो जाएगा, इसलिए उसे यह समझाना बहुत मुश्किल होता है कि उसके दृढ़ नेतृत्व से हर व्यक्ति खुश नहीं होता है।

जब सशक्त क्रोधी व्यक्ति प्रकृतियों के बारे में समझ लेता है, तो वह अपने नेतृत्व को विविध प्रकृतियों के लोगों के अनुरूप ढाल सकता है। अगर वह प्रकृतियों के बारे में अपरिचित रहेगा, तो वह सशक्त क्रोधी व्यक्तियों को ही अपने आस-पास रखेगा और “कमज़ोरों” को पीछे कर देगा।

### समाधान 3 : चालबाज़ी छोड़ दें

सशक्त क्रोधी व्यक्ति दूसरों से काम करवाने में उस्ताद होते हैं और उन लोगों को यह एहसास भी नहीं होता है कि उनके साथ चालबाज़ी की गई है। लोकप्रिय आशावादी व्यक्ति लोगों से काम करवाने के लिए आकर्षण का सहारा लेता है, जबकि सशक्त क्रोधी व्यक्ति चालबाज़ी का इस्तेमाल करता है। ज़ाहिर है, लोकप्रिय आशावादी / सशक्त क्रोधी सम्मिश्रण वाला व्यक्ति इतने आकर्षक अंदाज़ में चालबाज़ी करता है कि आप यह सोचने लगते हैं कि वह विचार तो आपका ही है।

जब मेरिटा बारह साल की थी, तो वह “जीसस मार्च” में जाना चाहती थी, जो पूरे दिन चलने वाला था। मैं उसे नहीं जाने देना चाहती थी, जब तक कि मुझे यह चिट्ठी नहीं मिली :

मेरिटा को जीजस  
मार्च में जाने दो। अगर  
तुम यह सोच रही हो कि मैं  
कौन हूँ, तो मैं बता दूँ कि मैं  
ईश्वर हूँ। मैं उसके साथ रहूँगा और  
उसकी रक्षा करूँगा। अगर तुम उसे  
जाने दोगी, तो वह शनिवार को  
तुम्हारा काम कर देगी और तुम्हारे काम  
को ईश्वर का वरदान हासिल होगा।  
मैं जनता हूँ कि तुम मेरिटा को नहीं  
रोकोगी और जाने दोगी,  
ईश्वर

ईश्वर की इच्छा का भला कौन विरोध कर सकता है?

लॉरेन में मेरिटा से भी ज़्यादा सशक्त क्रोधी प्रकृति है। वह बहुत निपुण चालबाज़ है। एक दिन उसने मेरे सामने एक काल्पनिक सवाल रखा। उसने अपनी कुतिया मोनी के बारे में पूछा, “अगर मोनी के अगले पिल्ले होंगे, तो आप किसे ज़्यादा पसंद करेंगी, पाम स्प्रिंग्स वाले चैंपियन कुत्ते के पिल्ले या सङ्क के आवारा कुत्ते के पिल्ले?” मैं इस सवाल का जवाब देने में ज़िन्दगी रही थी, क्योंकि मैं निश्चित रूप से कुत्ते के पिल्ले नहीं चाहती थी, जिन्हें खिलाने और सफ़ाई की ज़रूरत पड़े। “अगर मुझे विकल्प चुनना ही हो (जो मैं निश्चित रूप से नहीं चाहती हूँ), तो मैं निश्चित रूप से सङ्क के आवारा कुत्ते के बजाय चैंपियन का पिल्ला चाहूँगी।”

लॉरेन फ़ॉरेन इस बात से सहमत हो गई। “मैं जानती थी कि आपका नज़रिया भी यही होगा। अब बुधवार को मैं इसकी व्यवस्था करने जा रही हूँ। मुझे इसके लिए साढ़े तीन सौ डॉलर की ज़रूरत होगी और आप इसका इंतज़ाम दो तरीकों से कर सकती हैं। आप या तो मुझे पूरे पैसे अभी दे सकती हैं या फिर मैं आपके पिल्ले के

अधिकार अपने पास रख सकती हूँ, जिससे कुछ साल में भरपाई हो जाएगी।”

मैं स्तब्ध रह गई। दो मिनट पहले मैं पिल्लों के बारे में सोचने तक को तैयार नहीं थी और अब मैं पिल्ले पैदा करने के कारोबार के बारे में सोचने लगी थी!

मैंने खुद को सँभाला। मेरी सशक्त क्रोधी प्रकृति ने दृढ़ता से इस प्रस्ताव को ठुकरा दिया और मुझे लगा कि मैं जीत गई हूँ। लेकिन सशक्त क्रोधी व्यक्ति हार नहीं मानते हैं। लॉरेन ने सड़क के एक सामान्य कुत्ते से मोनी के पिल्ले पैदा करवा दिए और मुझे क्रिसमस पर एक छोटा सा पिल्ला दे दिया।

हालाँकि ये दोनों पारिवारिक कहानियाँ मज़ेदार हैं, लेकिन सशक्त क्रोधी व्यक्ति की ज़्यादातर चालें इतनी मज़ेदार नहीं होती हैं। सशक्त क्रोधी व्यक्ति अपनी चालाकियों से उस पल तो जीत जाता है, लेकिन बाद में जब लोग घटनाओं पर विचार करते हैं, तो वे इस बात पर चिढ़ जाते हैं कि उन्हें धोखा दिया गया। मित्रों और व्यावसायिक सहयोगियों को स्थायी बनाने के लिए सशक्त क्रोधी व्यक्ति को चालबाज़ी छोड़कर दूसरों के साथ खुलकर व्यवहार करना चाहिए। सशक्त क्रोधी व्यक्ति इस नीति पर नहीं चलते हैं, क्योंकि उन्हें जीतने का ज़्यादातर सुख इन चालबाज़ी भरी योजनाओं से ही मिलता है। अगर सशक्त क्रोधी व्यक्ति यह देख सकें कि चालबाज़ी किंतना बुरा गुण है, तो वे खुद को बदलने के बारे में सोच सकते हैं।

## याद रखें

---

दूसरों से चालबाज़ी करना और कमज़ोर नोटगों  
को हिट्टकारत से देरवना बंद कर दें।

---

**समस्या :** सशक्त क्रोधी व्यक्ति लोगों से व्यवहार करना नहीं जानते हैं

**समाधान १ :** धैर्य रखने का अभ्यास करें

मुझे जेम्स 1:2, 3 का एक संदेश पसंद है : “क्या आपके जीवन में बहुत सी मुश्किलें और प्रलोभन हैं ? अगर ऐसा है तो खुश हो जाओ, क्योंकि जब राह मुश्किल होती है, तभी आपके धैर्य को बढ़ने का अवसर मिलता है। इसलिए इसे बढ़ने दें और समस्याओं से बचने की कोशिश न करें” (टीएलबी)। यह सशक्त क्रोधी व्यक्तियों के लिए कितनी बढ़िया सलाह है, जो हर चीज़ को अपने तरीके से तत्काल करना चाहते हैं और जो हर नकारात्मक चीज़ से बचने की कोशिश करते हैं। सशक्त क्रोधी व्यक्ति स्वभाव से उतावले होते हैं, लेकिन अगर उन्हें यह एहसास हो जाए कि यह एक समस्या है, तो वे इस कमज़ोरी को दूर कर सकते हैं।

चूँकि सशक्त क्रोधी व्यक्ति बाकी प्रकृति वाले लोगों की तुलना में कम समय में बहुत ज़्यादा काम कर सकते हैं, इसलिए उन्हें यह समझ में ही नहीं आता है कि दूसरे लोग उनके जितने तेज़ क्यों नहीं हैं। उन्हें लगता है कि खामोश लोग मुर्ख होते हैं और जो लोग आक्रामक नहीं हैं, वे कमज़ोर होते हैं। शक्ति और आत्म-विश्वास से पूर्ण ये व्यक्ति बाकी लोगों को किसी नीची प्रजाति का हिस्सा समझते हैं।

सशक्त क्रोधी व्यक्ति को प्रकृतियों के इस अध्ययन से सबसे महत्वपूर्ण बात यह पता चल सकती है कि सफल होने की उसकी क्षमता अक्सर व्यक्तिगत संबंधों की राह में बाधक बन जाती है। असुरक्षित अनुभव कराने वाले रोबदार या अधीर व्यक्ति को कोई भी पसंद नहीं करता है। अगर सशक्त क्रोधी व्यक्ति के दिमाग में यह बात आ जाए कि उसका व्यवहार दूसरों को उग्र लगता है, तो वह अपने व्यवहार को जल्दी ही सुधार सकता है और सचमुच वैसा महान लीडर बन सकता है, जैसा कि वह खुद को मानता है।

**समाधान 2 :** जब तक माँगी न जाए, तब तक सलाह न दें

सशक्त क्रोधी व्यक्ति से ग़लतियाँ बदाश्त नहीं होती हैं, इसलिए वह यह मान लेता है कि जिसे भी समस्या होगी, उसे उसका समाधान पसंद आएगा। सशक्त क्रोधी व्यक्ति हर ज़रूरतमंद व्यक्ति की निर्देश देता रहता है, चाहे उससे कोई पूछे या न पूछे। हमारा दोस्त जॉन कार चलाकर ढलान उतर रहा था। उसने आगे जा रहे ट्रक को “डॉग वॉर्किंग” करते देखा यानी वह एक तरफ थोड़ा झुककर चल रहा था। ट्रक नया दिख रहा था, इसलिए जॉन ने सोचा कि उस आदमी को डीलर ने ख़राब ट्रक देकर ठग लिया है और वह उसकी सलाह सुनकर खुश होगा। वह अपनी कार को ट्रक के पास ले गया और ड्राइवर को रोकने के लिए हाथ हिलाने लगा। ड्राइवर ने उसकी तरफ देखा, लेकिन नज़रअंदाज़ कर दिया। जॉन ने अपना हॉर्न बजाकर बार-बार सङ्केत के किनारे की तरफ इशारा किया। आखिर ड्राइवर ने हार मानकर ट्रक रोक दिया। जॉन ने उस हैरान आदमी के सामने स्पष्ट किया, “आपका ट्रक डॉग वॉर्किंग कर रहा है।”

“यह क्या कर रहा है?”

“यह डॉग वॉर्किंग कर रहा है। इसका मतलब है कि इसका फ्रेम झुका हुआ है। यह लाते-ले जाते समय गिर गया होगा। आप इस ट्रक को सीधे डीलर के पास ले जाएँ। उन्हें सबक सिखाना ही चाहिए!”

निर्देश देने के बाद जॉन निराश ड्राइवर को ट्रक के पास छोड़कर चल दिया। जॉन को इस बात की खुशी थी कि उसने ड्राइवर की कितनी बड़ी मदद कर दी थी। वह यह नहीं जानता था कि हर व्यक्ति सशक्त क्रोधी व्यक्ति के सहयोगपूर्ण सुद्धारों से खुश नहीं होता है।

### समाधान 3 : अपनी नीति को थोड़ा कम दबंग बनाएँ

पर्सनैलिटी प्लस के एक सेमिनार में मैंने एक सर्वे कराया। सर्वे में यह पूछा गया था कि लोगों को दूसरों में सबसे बुरा गुण कौन सा लगता है। सबसे ज़्यादा वोट बॉसी (bossy) को मिले थे। कोई भी दबंग (bossy) लोगों को पसंद नहीं करता है। फिर मैंने उन लोगों से अपने नकारात्मक गुणों की सूची बनाने को कहा। मज़े की बात यह रही कि उनमें से किसी ने भी खुद को दबंग नहीं लिखा। क्या यह आश्चर्यजनक नहीं है कि हम दबंग लोगों को कितना नापसंद करते हैं, लेकिन हममें से कोई भी खुद को दबंग नहीं मानता है। स्पष्ट निष्कर्ष यह है कि रोबीले या दबंग लोग खुद को उस नज़रिए से नहीं देखते हैं, जिस तरह से दूसरे लोग देखते हैं। वे महसूस करते हैं कि वे मदद कर रहे हैं और दूसरों को उनके निर्देशों के प्रति कृतज्ञ होना चाहिए।

चूँकि सशक्त क्रोधी व्यक्ति बहुत जल्दी सोच लेता है और जानता है कि वह सही है, इसलिए वह अपने मन की बात कह देता है और उसे इस बात की परवाह नहीं होती है कि लोग इसे किस तरह लेंगे। वह दूसरों की भावनाओं के बारे में चिंतित नहीं होता है। उसे तो काम कराने की ज़्यादा चिंता होती है। उसे लगता है कि वह मदद कर रहा है, जबकि दूसरे लोग उसे रोबीला या दबंग मानते हैं।

सशक्त क्रोधी व्यक्ति सिर्फ बोलने में ही दबंग नहीं होते हैं, वे निर्देश लिखने में भी उस्ताद होते हैं। एक दिन मेरी लोकप्रिय आशावादी सहेली पेगी हाथ में कुछ कागज़ लेकर आई। वह काफ़ी परेशान दिख रही थी। उसने उन कागज़ों को मेरी तरफ बढ़ाकर कहा, “ज़रा देखो तो सही, मेरी माँ ने मेरे लिए क्या लिखा है! वे बाहर गई थीं और मैं उनके घर में रह रही थीं। इन चिट्ठियों की तरफ देखो तो सही!” पहले कागज़ पर लिखा था :

पेगी, मेरा लाल गमला लौटा देना!

(सशक्त क्रोधी व्यक्ति किसी बात पर ज़ोर देने के लिए अंडरलाइन करते हैं और विस्मयादिबोधक चिन्हों का प्रयोग करते हैं, ताकि यह पता चल जाए कि वे सचमुच वह काम करवाना चाहते हैं।)

दूसरे कागज़ पर लिखा था :

पेग,

जब तुम घर से बाहर जाओ, तो अँगीठी का स्विच बंद करना मत भूलना,

क्योंकि इससे बिल बढ़ता है!!

तीसरा काग़ज वॉशिंग मशीन के ऊपर दो बैंड एड्स से चिपका हुआ था।

पेग,

कपड़े धोने के बाद दोनों नल बंद कर देना। अगर उन्हें चालू छोड़ दिया, तो  
पानी पूरे कमरे में भर सकता है। इसके अलावा ड्रायर के उपयोग के बाद  
हर बार झाग बाहर निकाल देना!

चूँकि पेगी लोकप्रिय आशावादी प्रकृति की है, इसलिए उसने काग़जों पर ध्यान नहीं दिया। एक दिन उसकी  
माँ अप्रत्याशित रूप से थोड़ी देर के लिए घर आई। पूरे घर को अस्त-व्यस्त देखकर उन्हें काफ़ी निराशा हुई। इस  
पर उन्होंने आखिरी काग़ज पिन से लगा दिया :

पेग,

लौटने पर मुझे घर का हाल पसंद नहीं आया।

तुम जब आई थीं, तब मेरा ब्रॉयलर गंदा नहीं था (यह तुम्हारे आने के बाद गंदा हुआ था)। तुम्हारे आते समय  
बर्गलर अलार्म भी बंद नहीं था - हमने इसे अपने सामान की सुरक्षा के लिए लगवाया है।

मैं बहुत गुस्सा हूँ, जैसा तुम अंदाज़ा लगा सकती हो!

अगर तुम दोबारा कभी मेरे घर का इस्तेमाल करो, तो उसे वैसा ही रखना, जैसा  
तुम्हें मिला था।

प्यार सहित, मम्मी

हालाँकि पेगी विचलित थी, लेकिन चिट्ठियाँ देखकर मैं रोमांचित हो गई और मैंने उन्हें अपने पास रख लिया। ये  
चिट्ठियाँ सशक्त क्रोधी व्यक्ति के निर्देशों की आदर्श उदाहरण हैं। इस तरह के निर्देश उन्हें उचित लगते हैं, जबकि  
वाकी लोगों को ये दबंग व्यक्ति के निर्देश लगते हैं।

#### समाधान 4 : बहस करना और मुश्किलें खड़ी करना छोड़ दें

चूँकि सशक्त क्रोधी व्यक्ति जानता है कि वह सही है, इसलिए वह दूविधाग्रस्त, असुरक्षित लोगों का नेतृत्व  
करके उन्हें युद्ध के मैदान में ले जाना और जीतना पसंद करता है। “कमज़ोरों” के सामने दाना डालना और उन्हें  
गलत साबित करना सशक्त क्रोधी व्यक्ति का एक चुनौतीपूर्ण शगल होता है।

फ्रेड का भाई स्टीव रीडस डाइजस्ट में छपने वाले एक कॉलम “वर्डस कॉमनली मिसप्रनाउन्स्ड” (जिन शब्दों  
का आम तौर पर गलत उच्चारण होता है) का अध्ययन करता था। वह उस कॉलम की कटिंग अपने पर्स में रखकर<sup>३</sup>  
घूमता था और किसी मासूम व्यक्ति के गलत उच्चारण का इंतज़ार करता था। देर-सबेर कोई न कोई उसके जाल में  
फैस जाता था और वह खुश होकर उस व्यक्ति पर चढ़ाई कर देता था, “मुझे लगता है कि आपने इस शब्द का  
गलत उच्चारण कर दिया है।” शिकार हक्काने लगता था, जब स्टीव अपने पर्स से प्रमाण बाहर निकालता था,  
सही उच्चारण की तरफ इशारा करता था और उस व्यक्ति को पराजित छोड़कर चल देता था। कबूतरों को गोली  
मारने के इस अहम् के खेल में सिर्फ़ सशक्त क्रोधी व्यक्तियों को ही मज़ा आ सकता है।

सशक्त क्रोधी व्यक्ति विवाद और बहस को पसंद करते हैं और चाहे वे इसे मज़ाक में कर रहे हों या गंभीरता  
से, समस्याओं को पैदा करना एक बहुत नकारात्मक गुण है।

याद रखें

---

कोई भी अधीर, दबंग, मुश्किलें पैदा करने वाले  
दनोक्गां को पसंद नहीं करता है।

---

**समस्या :** सशक्त क्रोधी व्यक्ति सही लेकिन अलोकप्रिय होते हैं

**समाधान 1 :** किसी और को सही होने दें

सशक्त क्रोधी व्यक्ति को सलाह देना बहुत मुश्किल होता है, क्योंकि वह हमेशा साबित कर सकता है कि उसका काम सही क्यों है। चूँकि वह आदर्श है, इसलिए अगर काम सही नहीं होता, तो वह उसे करता ही नहीं। सशक्त क्रोधी व्यक्ति कभी गलत हो ही नहीं सकता। वह अपनी अंतरात्मा के सामने यह स्वीकार ही नहीं कर सकता कि वह कभी गलत भी हो सकता है। इस दृढ़ राय के कारण सशक्त क्रोधी व्यक्ति के साथ व्यवहार करना कई बार असंभव सा हो जाता है।

मेरे भाई रॉन ने मुझे एक चश्मा बनाने वाले के बारे में एक मजेदार किस्सा सुनाया। चश्मा बनाने वाला सशक्त क्रोधी प्रकृति का था। मेरा भाई अपनी पत्नी के लिए बाइफ़ोकल सनगलासेस बनवाना चाहता था। वह अपनी पत्नी का पर्चा लेकर चश्मे वाले के पास गया और उसे बताया कि वह क्या चाहता है। उस आदमी ने जवाब दिया, “यह असंभव है।” मेरा भाई खुद सशक्त क्रोधी प्रकृति का है, इसलिए उसने भी हार नहीं मानी और अपनी बात पर अड़ा रहा।

“आप मेरी बात समझ नहीं रहे हैं। मैं धूप का ऐसा चश्मा बनवाना चाहता हूँ, जिसमें नीचे की तरफ डॉक्टर के बताए लेंस लगे हों, ताकि वह पूल में पत्रिका पढ़ सके।”

उस आदमी ने एक बार फिर कहा, “यह असंभव है।”

मेरा भाई तार्किक स्पष्टीकरण देता रहा, लेकिन चश्मे वाला टस से मस नहीं हुआ। रॉन ने आखिरकार उसके हाथ से पर्चा वापस लेते हुए कहा, “मैं किसी और से बनवा लूँगा।”

उस व्यक्ति ने रॉन के बाहर निकलते समय बिना हार माने कहा, “अगर आप इसे अपने मनचाहे तरीके से बनवा भी लें, तो भी वह तरीका गलत होगा!”

सशक्त क्रोधी व्यक्ति का कितना बढ़िया उदाहरण है, जो हर स्थिति में खुद को सही मानता है।

**समाधान 2 : माझी माँगना सीखें**

चूँकि सशक्त क्रोधी व्यक्ति हर चीज़ जानता है और उसे यह यकीन होता है कि वह हमेशा सही होता है, इसलिए वह कल्पना भी नहीं कर सकता कि उसे कभी माझी माँगनी चाहिए। “मुझे अफ़सौस है” (I'm sorry) वाक्य बोलना उसे कमज़ोरी की निशानी लगती है और वह इस वाक्य से किसी संक्रामक बीमारी की तरह बचता है। एक साल तक एक सशक्त क्रोधी युवक हमारे घर पर रहा। इस दौरान वह हमारी आलोचना करता रहता था, लेकिन उसे अपने व्यवहार में कभी कोई कमी नज़र नहीं आई। एक सुबह जब पूरे परिवार ने नाश्ता कर लिया, तो उसके बाद वह आकर डिब्बाबंद नाश्ते की तलाश करने लगा। उसने एक डिब्बे को निकाला और मुझसे सीधे से कह दिया, “आप जानती हैं कि मुझे इस तरह का नाश्ता पसंद नहीं है। क्या आप मेरी पसंद की चीज़ कभी नहीं रख सकतीं?” वह बिना कुछ खाए उस डिब्बे को पटककर गुस्से में बाहर चला गया। बाद में मेरा बारह साल का बेटा फ्रेडी पूर्ण निराशावादी व्यक्ति की संवेदनशीलता के साथ मेरे पास आकर बोला, “मैं रॉबर्ट के व्यवहार के लिए आपसे माझी माँगना चाहता हूँ। नाश्ते के बारे में उसने आपसे अच्छा व्यवहार नहीं किया, लेकिन मैं जानता हूँ कि वह कभी माझी नहीं माँगेगा।”

फ्रेडी ने सही कहा था। रॉबर्ट ने कभी माझी नहीं माँगी और जब भी वह उस घटना का ज़िक्र करता था, तो इसे “नाश्ते के बारे में आपके और मेरे बीच हुई दुर्भाग्यपूर्ण गलतफ़हमी” की संज्ञा देता था। सशक्त क्रोधी व्यक्ति तथ्यों का सामना करके “मुझे अफ़सौस है” नहीं कह सकता।

एक बार जब मैं पाम स्प्रिंग्स में एक हवाई जहाज़ में बैठी, तो मेरे पास एक सशक्त क्रोधी गुस्सैल आदमी बैठ गया। उसने मुझसे कहा, “उन मूर्खों ने दूसरी बार भी मेरी सुरक्षा जाँच करवाई, जबकि मैं तो सिर्फ़ एक पत्रिका ख़रीदने के लिए बाहर गया था। मैंने उन्हें बता दिया था कि मैं एक बार जाँच करवा चुका हूँ, इसलिए दूसरी बार इसे करने में कोई तुक नहीं है, लेकिन इसके बाद भी उन्होंने मेरी जाँच की।” वह बहुत नाराज़ था, इसलिए मैंने उसकी बात का विरोध करने की ज़ुर्रत नहीं की। सशक्त क्रोधी व्यक्तियों को सलाह देना या उनके सामने तर्क रखना बहुत मुश्किल होता है, क्योंकि वे हर चीज़ जानते हैं, हमेशा दूसरों को दोष दे सकते हैं और अपनी ग़लती के लिए तक दे सकते हैं।

### समाधान 3 : स्वीकार करें कि आपमें कुछ ख़ामियाँ हैं

सशक्त क्रोधी व्यक्ति में महानतम उद्देश्यों के लिए लीडर बनने की सबसे ज़्यादा सभावना होती है, इसलिए प्रकृतियों के अध्ययन से उसे सबसे ज़्यादा सीखना चाहिए। उसे तीव्र और निर्णायक क़दम उठाने की अपनी ज़बर्दस्त शक्तियों का लाभ उठाना चाहिए, लेकिन दंभ और अधीरता की ग़लतियों को दूर कर देना चाहिए।

सशक्त क्रोधी व्यक्ति का सबसे बड़ा दुश्मन वह खुद होता है। उसने अपनी दाईं बाँह पर शक्ति शब्द गुदवा लिया है और वह सोचता है कि कमज़ोरी शब्द सिर्फ़ दूसरों पर लागू होता है। खुद में किसी भी ग़लती को देखने से इंकार करने के कारण ही सशक्त क्रोधी व्यक्ति उन ऊँचाइयों पर नहीं पहुँच पाता है, जहाँ वह पहुँच सकता था।

शेक्सपियर के महानायकों में एक त्रासद दोष (tragic flaw) होता है। सशक्त क्रोधी व्यक्ति में यह त्रासद दोष होता है कि वह अपने दोषों को नहीं देख पाता है। वह लोकप्रिय बनने के बजाय सही होने में ज़्यादा रुचि लेता है और जब वह कोई बात कह देता है, तो फिर दृढ़ता से उसी पर क्रायम रहता है।

## याद रखें

---

अगर सशक्त क्रोधी व्यक्ति अपना दिमाग़  
खुला रखकर अपनी कमज़ोरियों की तलाश  
करे और यह स्वीकार करे कि उसमें कुछ  
ख़ामियाँ हैं, तो वह वेसा ही आदर्श व्यक्ति  
बन सकता है, जैसा वह खुद को मानता है।

---

सशक्त क्रोधी व्यक्तियों, यह न भूलें :

अगर हम अपने पापों को स्वीकार कर लें, तो वह दयालु है और  
हमारे पापों को माफ़ करके हमें सभी पापों से मुक्ति दे देगा।

1 जॉन 1:9

## लक्ष्याय 11

### आइए शांत संतोषी व्यक्तियों को प्रेरित करें

हर प्रकृति की तरह ही इस प्रकृति वाले व्यक्ति में भी शक्तियों के साथ-साथ कमज़ोरियाँ होती हैं। शांत संतोषी व्यक्तियों की शक्तियाँ छिपी हुई होती हैं, इसलिए उनकी कमज़ोरियाँ भी साफ़ नज़र नहीं आती हैं। सशक्त क्रोधी व्यक्ति अपनी शक्तियों को सबके सामने स्पष्ट कर देता है, इसलिए उसके दोष भी स्पष्ट होते हैं और खुलकर सामने आ जाते हैं। दूसरी ओर, शांत संतोषी व्यक्ति अपने सबसे अच्छे और सबसे बुरे दोनों रूपों को छिपाकर रखता है। बहुत से शांत संतोषी व्यक्ति यह कल्पना ही नहीं कर सकते कि इतने शांत और दयालु होने के बावजूद उनसे किसी को दिक्कत हो सकती है। उनके साथ सेमिनार में संप्रेषण करना मुश्किल होता है, क्योंकि जब तक उनकी बारी आती है, तब तक वे ऊँधने लगते हैं।

एक दिन मैं शांत संतोषी व्यक्तियों के लिए कुर्सियाँ खरीद रही थी। मैं सामान्य और हर साज-सज्जा में घुल-मिल जाने वाली कुर्सियाँ खरीदना चाहती थी। तभी मेरे मन में यह विचार आया : शांत संतोषी व्यक्ति की सबसे बड़ी शक्ति यह है कि उसकी कमज़ोरियाँ स्पष्ट नहीं होती हैं। वह गुस्से में नहीं भवाता है, अवसाद में नहीं डूबता है या अपनी कुर्सी के पहिए घुमाकर शोर नहीं करता है। उसमें तो बस उत्साह नहीं होता है, वह चुपचाप चिंता करता है और निर्णय नहीं ले पाता है। ये दोष इतने स्पष्ट नहीं होते हैं कि इनमें सुधार की ज़रूरत महसूस हो।

**समस्या :** शांत संतोषी व्यक्ति रोमांचक नहीं होते हैं

**समाधान :** उत्साही बनने की कोशिश करें

शांत संतोषी व्यक्ति की सबसे ज़्यादा चिढ़ाने वाली कमज़ोरी यह है कि वह किसी भी बात पर उत्साहित नहीं हो पाता है। मैंने एक बार लॉरेन के बॉयफ्रेंड डॉन एयर फोर्स से पूछा कि क्या वह कभी रोमांचित हुआ था। इस पर उसने कुछ सेकंड तक सोचने के बाद जवाब दिया था, “मुझे ज़िंदगी में ऐसा कुछ याद नहीं आता, जिसके बारे में रोमांचित हुआ जा सके।”

हालाँकि यह कमज़ोरी बहुत बड़ी नहीं दिखती है, लेकिन यह उस जीवनसाथी को बहुत हताश कर देती है, जिसकी योजनाओं पर उसका पार्टनर उत्साहित नहीं होता है। एक जीवनसाथी उद्धलता हुआ कमरे में आता है और उसके मन में वीकाएंड मनाने के बेहतरीन विचार होते हैं। उन्हें सुनकर शांत संतोषी जीवनसाथी कहता है, “मुझे नहीं लगता कि हमें ज़्यादा मज़ा आएगा। जाने की ज़ंजट क्यों पालें ? मैं तो इसके बजाय घर पर ही रहना चाहूँगा।” इससे रचनात्मक जीवनसाथी निराश हो जाता है और उस वीकाएंड पर चाहे जो भी हो, उनमें से एक जीवनसाथी दुखी रहता है।

सशक्त क्रोधी महिला शांत संतोषी व्यक्ति की ओर आकर्षित होती है, क्योंकि उस पुरुष का शांत तटस्थता का भाव महिला को अपनी ओर खींचता है। वहीं सशक्त क्रोधी व्यक्ति शांत संतोषी महिला को इसलिए चुनता है, क्योंकि शांत संतोषी महिला का मन कोमल होता है और उसे कठोर तथा क्रूर दुनिया से सुरक्षित रखने की ज़रूरत होती है।

शादी के बाद सशक्त क्रोधी व्यक्ति अपने लक्ष्य निर्धारित कर लेते हैं और अपने सिद्धांतों को खूँटी पर टाँग देते हैं। वे अपने जीवनसाथी से तत्काल उत्साहित होने की अपेक्षा करते हैं। जब शांत संतोषी जीवनसाथी जवाब देता है, “मुझे परवाह नहीं है,” तो सशक्त क्रोधी जीवनसाथी हताश हो जाता है और सकारात्मक प्रतिक्रिया की चाह में पहले से भी ज्यादा प्रगतिशील विचार रखने की कोशिश करता है। सशक्त क्रोधी व्यक्ति यह नहीं जानता है कि योजना जितनी भव्य या बड़ी होगी, शांत संतोषी व्यक्ति उतना ही ज्यादा डरेगा और उतना ही कम रोमांचित होगा।

मैंने अपने जीवन में लगातार यह कोशिश की है कि मेरी माँ मेरी उपलब्धियों पर रोमांचित हो जाएँ। जब मैंने अपनी पहली पुस्तक लिखी, तो मैंने सोचा : “अब मैंने ऐसा काम कर दिखाया है, जिससे वे उत्साहित हो जाएँगी। हर बेटी पुस्तक नहीं लिखती है। उन्हें मज़ा आ जाएगा! मैंने यह पुस्तक उन्हें समर्पित भी की है। इस बार मेरा अदाज़ा गलत नहीं होगा!”

मैंने उन्हें पुस्तक थमाकर समर्पण दिखाया। फिर मैंने इंतज़ार किया कि वे अपना नाम छपा देखकर खुशी से कूदने लगेंगी। लैकिन कोई प्रतिक्रिया नहीं। उन्होंने पन्ना पलटा। मैं देखती रही। पुस्तक को पढ़ने से पहले उनके चेहरे पर जो भाव था, वह पढ़ते समय भी नहीं बदला और जब उन्होंने उसे पूरा कर लिया, तो उन्होंने पुस्तक बंद कर दी और खिड़की से बाहर देखने लगीं। मैं उनकी टिप्पणियों का इंतज़ार कर रही थी, लैकिन उन्होंने कुछ नहीं कहा। आखिर मैंने लौरेन से कहा, “नानी से पूछकर तो आओ कि उन्हें मेरी पुस्तक कैसी लगी।” जब लौरेन ने जाकर पूछा, तो मेरी माँ ने जवाब दिया, “हाँ, यह पुस्तक तो थी।”

जब शांत संतोषी व्यक्तियों को यह पता चल जाता है कि उत्साह न दिखाकर वे दूसरों को विचलित कर सकते हैं, तो वे अपनी इस योग्यता से लोगों को नियंत्रित करने लगते हैं। जब हम उन्हें रोमांचित और उत्साहित करने की कोशिश करते हैं, तो वे हमारी नाटकीय हरकतों पर मन ही मन हँसते रहते हैं। एक वीकाएंड रिट्रीट में कई वक्ताओं ने भाषण दिए। चेरामैन ने एक शांत संतोषी महिला से पूछा कि उसे कौन सा वक्ता सबसे ज्यादा पसंद आया। वह महिला एक पल सोचने के बाद बोली, “मुझे लगता है कि यह तो वक्त ही बताएगा।”

एक और महिला से पूछा गया, “क्या आप इस सेमिनार में दोबारा आएँगी?” शांत संतोषी प्रकृति की इस महिला का जवाब था, “शायद! वैसे इस बात की ज्यादा संभावना है कि मैं दूसरों को इसमें भाग लेने की सलाह दूँ।”

एक लोकप्रिय आशावादी युवा महिला ने एक सेमिनार में बताया, “मेरे पति इतने शांत संतोषी हैं कि वे तो बहुस के दौरान भी सो जाते हैं।”

लिंडा ने कहा, “मेरे पति के साथ जीना किसी टॉक-शो के मेज़बान की भूमिका अदा करना है। वे घर आकर चुपचाप बैठ जाते हैं। मैं उनके पास जाकर पूछती हूँ, ‘आपका क्या नाम है, प्रिय? अगर मैं उनके मूँह से कुछ भी उगलवा लूँ, तो यह मेरी खुशक्रिस्मती है।’ शांत संतोषी व्यक्ति किसी भी चीज़ के बारे में ज्यादा रोमांचित नहीं होते हैं।

समस्याओं और रोमांच से बचने का एक अच्छक तरीका यह है कि दो शांत संतोषी व्यक्तियों का आपस में विवाह करवा दिया जाए। इस तरह के तालमेल के जितने दंपतियों को मैं जानती हूँ, उनकी आपस में अच्छी पटती है और उनका जीवन शांत संतोषी व्यक्तियों की “समतल धुरी” पर धूमता है, लैकिन वे अक्सर यह बात कहते हैं, “सच कहा जाए तो हम ऊँके हैं।”

एक युवती ने मुझे बताया, “हमारी शादी को एक साल हो चुका है और हमारे पास कहने या करने को कुछ बचा ही नहीं है।” दूसरी महिला ने कहा, “हर रात को मैं अपने पति से पूछती हूँ, ‘तुम क्या करने की सोच रहे हो?’ वह जवाब देता है, ‘मुझे परवाह नहीं है, वैसे तुम क्या करना चाहती हो?’ चूँकि हममें से कोई भी फ़ैसला नहीं कर पाता, इसलिए हम ज्यादा कुछ करते ही नहीं हैं।”

एक और महिला ने बताया, “हमारी अच्छी पटती है। मैं उससे तस्वीर टाँगने को कहती हूँ। वह हाँ कर देता है और भूल जाता है। मैं इतनी शांत संतोषी हूँ कि मुझे इससे कोई फ़र्क भी नहीं पड़ता है।” इस टिप्पणी को सुनकर एक आदमी ने आगे कहा, “जब हम एक साल पहले मकान में रहने आए, तो हमने अपने डाइनिंग रूम के

फ़र्श पर तस्वीरें रख दीं। हम उन्हें बाद में टाँगना चाहते थे, लेकिन हमें ऐसा करने की ज़रूरत कभी महसूस ही नहीं हुई।

हमारे एक सेमिनार में शांत संतोषी चेयरमैन ने बताया, “मेरी पत्नी और मैं दोनों ही शांत संतोषी हैं। हर रात को जब मैं घर लौटता हूँ, तो वह पूछती है, ‘तुम क्या खाना चाहते हो?’ और मैं जवाब देता हूँ, ‘तुम्हारे पास क्या है?’ वह कहती है, ‘ज्यादा कुछ नहीं! टीवी डिनर के बारे में क्या ख्याल है?’ मैं सहमति में सिर हिला देता हूँ और हम दोनों फ्रीज़र का दरवाज़ा खोलकर यह फ़ैसला करने की कोशिश करते हैं कि किस खाद्य पदार्थ के डिब्बे को चुना जाए।

## याद रखें

---

उत्साही बनें। महीने में एक बार से शुरू करें और आगे बढ़ते रहें।

---

**समस्या :** शांत संतोषी व्यक्ति परिवर्तन का प्रतिरोध करते हैं

**समाधान :** कोई नया काम करने की कोशिश करें

एक रात ली नामक महिला का शांत संतोषी पति पीट घर आकर बोला, “कपड़े बदल लो, मैं तुम्हें बाहर ले जा रहा हूँ।” वह बहुत रोमांचित हो गई और सोचने लगी कि क्या पहने। उसने पूछा, “तुम मुझे कहाँ ले जा रहे हो?” पीट ने जवाब दिया, “कूड़ेदान साफ़ करने के लिए मॉन्टेगोमेरी वार्ड में चलना है।” मैंने उससे पूछा कि यह सुनने पर उसने क्या किया। उसका जवाब था, “मैं तैयार होकर चल दी। पीट ने कई महीनों में यह सबसे रोमांचक चीज़ सोची थी।”

दुर्भाग्य से, इस तरह की घटना बहुत से शांत संतोषी व्यक्तियों के साथ आम होती है। उन्हें मनोरंजन की कोई ज़रूरत नहीं होती है और वे मान लेते हैं कि किसी दूसरे को भी इसकी ज़रूरत नहीं होती होगी। मैंने एक कार्टून देखा था, जिसमें एक शांत संतोषी आदमी दीवार में बने चूहे के बिल के पास फ़र्श पर लैटा था। उसने एक हथौड़ा उठा रखा था और बिल में से अपना सिर बाहर निकालने वाले पहले चूहे को मारने के लिए तैयार था। उसकी पत्नी ने उसकी तरफ़ देखते हुए आह भरी, “हैरी के साथ शनिवार की एक और रोमांचक शाम।”

एक शांत संतोषी पुरुष ने अपने नीरस विवाह के बारे में मुझसे सलाह माँगी। जब मैंने उसे कुछ नए विचार सुझाए, तो उसने जवाब में कहा, “मुझे लगता है कि इसके बजाय तो यह अभिनय करना ज्यादा अच्छा रहेगा कि सब कुछ ठीक-ठाक है - परिवर्तन ज्यादा बुरा भी हो सकता है।”

## याद रखें

---

हर सप्ताह कम से कम एक नया विचार  
सोचने की पूरी कोशिश करें। आपके  
जीवनसाथी को बदलाव के ज़रूरत है।

---

**समस्या :** शांत संतोषी लोग आलसी दिखते हैं

## समाधान १ : अपने जीवन की जिम्मेदारी स्वीकार करना सीखें

शांत संतोषी व्यक्ति अपने चरम रूप में सबसे आलसी होता है और टालमटोल करके हर काम से बचना चाहता है। मैंने विमेन्स क्लब में एक ऐसी ही महिला को चेयरपर्सन चुना। उस महिला ने पूछा, “क्या मुझे कोई काम भी करना होगा?” उसे पद से दिक्कत नहीं थी, उसे काम करने से दिक्कत थी।

जिल घर बदल रही थी और यह सोच-सोचकर बहुत परेशान हो रही थी। उसने अपने मित्रों से आग्रह किया कि वे पैकिंग में उसकी मदद करवा दें। तीन महीने तक वे इस बारे में बात करते रहे कि पैकिंग का काम किस दिन करना है। निर्धारित समय पर जिल के सशक्त क्रोधी मित्र काम के लिए तैयार होकर आए। उधर जिल ने क्रीमती पोशाक और ऊँचे हील के सैंडल पहन रखे थे। यह देखकर सभी को तत्काल समझ में आ गया कि जिल कोई भारी काम नहीं करना चाहती थी। हालाँकि सामान ले जाने वाले अगले दिन ही आने वाले थे, लेकिन जिल के पास एक भी बक्सा या बोरा नहीं था। उसने कुछ पैक नहीं किया था। तस्वीरें अब भी दीवार पर टैंगी थीं। सिंक में गंदे बर्तन भरे पड़े थे और गंदे कपड़ों का ढेर लगा था।

उसके एक मित्र ने मुझे बताया, “वह हमसे पूरा काम करवाना चाहती थी!”

अगर आप दूसरों से काम करवाना चाहते हैं, तो कम से कम इतने स्मार्ट बनें कि उन्हें सलाह न दें।

शांत संतोषी फ़िल आग तापते हुए कुसों पर आराम से बैठा था। उधर उसकी सशक्त क्रोधी पत्नी उनकी स्कीइंग ट्रिप के लिए बैन में सामान लाद रही थी। बीच में फ़िल ने ऊपर देखते हुए टिप्पणी की, “अगर तुम हर बार ज्यादा सामान उठाकर ले जाओ, तो तुम्हें इतना ज्यादा समय नहीं लगेगा।” इसके बाद वह इस बात पर हैरान होता रहा कि यह सुनने के बाद ही उसकी पत्नी ने उसके सिर पर स्की की छड़ क्यों मार दी थी।

हमारे सेमिनारों में जब व्यक्तियों को समूहों में विभाजित करने का समय आता है, तो शांत संतोषी व्यक्तियों को कभी समझ में नहीं आता है कि वे किस तरफ़ जाएँ। वे उलझन में अपने जीवनसाथी की ओर मुड़कर पृछते हैं। उनका जीवनसाथी आम तौर पर सशक्त क्रोधी होता है और वह प्यार से कहता है, “मूर्ख, तुम शांत संतोषी हो!” इसके बाद वह धीरे-धीरे चलकर उधर चली जाती है, जिधर शांत संतोषी व्यक्तियों का समूह गया था।

एक शांत संतोषी दंतचिकित्सक को जब समृह का चेयरमैन चुना गया, तो उसने सुझाव दिया, “समय खत्म होने तक हम सब अपनी आँखें बंद करके ध्यान क्यों न करें?”

एक और व्यक्ति ने सहमत होते हुए कहा, “हाँ, मौन से बेहतर कुछ नहीं होता है।”

## समाधान 2 : जो काम आज कर सकते हों, उसे पर न टालें

टालमटोल की समस्या पूर्ण निराशावादी और शांत संतोषी व्यक्तियों में आम होती है, लेकिन इसके कारण अलग-अलग होते हैं। पूर्ण निराशावादी व्यक्ति तब तक कोई काम शुरू नहीं कर पाता, जब तक कि उसके पास सही संसाधन न हों और उसे यह यकीन न हो जाए कि वह काम को आदर्श ढंग से कर सकता है। दूसरी ओर, शांत संतोषी व्यक्ति इसलिए टालमटोल करता है, क्योंकि वह काम करना ही नहीं चाहता है। वह आलसी प्रवृत्ति का होता है और टालमटोल करने के कारण काम करने के निर्णय से कतराता है। शांत संतोषी व्यक्ति में टालमटोल की ग्रंथि होती है : जिस काम को कल तक टाला जा सके, उसे आज कभी मत करो।

मेरी बेटी लौरेन के बेबी शॉवर के लिए शांत संतोषी व्यक्ति आधे-अधूरे उपहार लेकर आए थे, क्योंकि वे उन्हें पूरा बनाने की मेहनत नहीं कर पाए थे। पहला तो एक सुंदर नीला सूट था, जिसमें स्लेप क्रॉच था, लेकिन गौर से देखने पर हमें पता चला कि जहाँ स्लैप होने चाहिए थे, वहाँ सीधी पिन लगी थीं। अगर बेचारी बच्ची अपने पैर सटाती, तो पिनें उसके शरीर में घुस जातीं! दूसरा तोहफा एक नीडलपॉइंट यूनिकॉर्न था, जो अधूरा था। दोनों ही महिलाओं ने संजीदगी से कहा कि वे बाद में अधूरे काम को पूरा कर देंगी और दोनों ही अपने तोहफे हाथ में लेकर शॉवर से चल दीं।

आधे-अधूरे तोहफे वाली ये दोनों महिलाएँ फिर भी लोकप्रिय आशावादी महिलाओं से बेहतर थीं, क्योंकि वे तो तारीख भूलने के कारण आई ही नहीं थीं!

### समाधान 3 : खुद को प्रेरित करें

शेरॉन का दिमाग पूल के खेल की तरह था। जब धक्का दिया जाता था, तभी रंगीन गेंदें चारों तरफ लुढ़कती थीं, बरना वे बरसों तक एक कोने में टैंगे जालीदार बैग में आराम से बंद रहती थीं।

ऐसा नहीं था कि वह हिल नहीं सकती थी। उसे तो बस यह बहुत मेहनत भरा काम लगता था। सही तरीके से प्रेरित किए जाने पर वह जेब में से कुछ गेंदें निकाल सकती थी और उन्हें हरे मैदान में चारों तरफ लुढ़का सकती थी। ऐसा भी वह तभी तक करती थी, जब तक कि दबाव क्रायम रहे। जब दबाव कम हो जाता था, तो वह टेबल साफ़ करके अपने जाल में लौट जाती थी, जब तक कि कोई हताशा में रंगीन गेंदों को उठाकर हरे मैदान पर फेंककर यह नहीं चिल्लाता था, “हिलो!”

यह छोटी नीतिकथा शांत संतोषी व्यक्तियों का आम अनुभव है। ऐसा नहीं है कि वे काम नहीं कर सकते, मुदे की बात तो यह है कि वे काम करना नहीं चाहते हैं। एक महिला ने मुझे बताया कि उसने कम से कम चार ड्रेस काटकर रखी हैं, लेकिन उन्हें सिलना बहुत मेहनत भरा काम लग रहा है, इसलिए वह उन्हें अब तक सिल नहीं पाई है। ‘जब मुझे किसी खास मौके के लिए ड्रेस की ज़रूरत पड़ेगी, तभी मैं सिलूंगी।’

शांत संतोषी व्यक्तियों को किसी की सीधी प्रेरणा की ज़रूरत होती है, लेकिन दबाव डालने पर वे चिढ़ जाते हैं। यह विरोधाभासी समस्या कई घरों में होती है, जहाँ शांत संतोषी व्यक्ति आवश्यक काम करने से बचता है; सशक्त क्रोधी व्यक्ति उसे बताता है कि क्या करना है, लेकिन इस बात पर शांत संतोषी व्यक्ति चिढ़ जाता है।

रुथी के किचन की खिड़की पश्चिम दिशा में खुलती है। हर दोपहर को कैलिफोर्निया की धूप अंदर आने से किचन में बहुत गर्मी हो जाती है और काम करना मुश्किल हो जाता है। उसने अपने पति हॉवर्ड से छाया का इंतज़ाम करने को कहा, लेकिन चूँकि धूप से पति को कोई दिक्कत नहीं हो रही थी, इसलिए वह प्रेरित नहीं हुआ। आखिर रुथी ने एक बड़ा टॉवेल कील लगाकर ठोंक दिया, जिससे धूप तो कम हो गई, लेकिन सुंदरता ख़राब हो गई। एक दिन एक यार्ड सेल में रुथी को अपनी खिड़की के नाप के लकड़ी के दो शटर मिल गए। वह उन्हें लेकर घर आई, लेकिन तत्काल एक समस्या सामने आ गई। शटर में अभी कुछ काम बाक़ी था। हॉवर्ड नए शटर्स को लेकर थोड़ा उत्साही था और उसने रुथी को आश्वस्त किया कि वह उन पर अलमारी के रंग से मिलता-जुलता पेंट कर देगा। कि वह ‘उन पर काम कर रहा है।’ रुथी ने इस समस्या का समाधान निकाल लिया है। वह भूल गई है कि उसने कभी शटर्स ख़रीदे थे और वह हर मौसम में नए टॉवेल टाँग देती है।

## याद रखें

---

शांत संतोषी व्यक्तियों, अगर आप  
ज़िम्मेदारीपूर्ण काम करने के लिए खुद को  
प्रेरित नहीं कर सकते, तो आप इसी काबिल हैं  
कि आपको बार-बार टोंचा जाए।

---

**समस्या:** शांत संतोषी व्यक्तियों में फौलादी इच्छाशक्ति होती हैं

**समाधान :** अपनी भावनाएँ अभिव्यक्त करना सीखें

शांत संतोषी व्यक्ति भीड़ के साथ चलते नज़र आते हैं, इसलिए जब उनके शांत बाहरी आवरण के नीचे फौलादी इच्छाशक्ति नज़र आती है, तो लोग हैरान हो जाते हैं। बहुत सी सशक्त क्रोधी पत्नियों ने अपने शांत संतोषी पतियों के बारे में बताया है, जिसका एक संयुक्त उदाहरण यह है : चार्लोट सोमवार सुबह चालों के सामने घोषणा करती है, ‘हम शनिवार की रात को सैली के घर जाएँगै।’

चार्ली शांत संतोषी व्यक्ति वाला सामान्य जवाब देता है, “हूँ”

चार्लोट सशक्त क्रोधी है और वह हर उस जवाब को “हूँ” मान लेती है, जो स्पष्ट “नहीं” न हो। इसलिए वह यह मान लेती है कि चार्ली शनिवार की रात को जाने के लिए तैयार हो गया है।

चार्लोट पूरे हफ्ते हर दिन चार्ली को याद दिलाती है, “भूलना मत! शनिवार रात की सैली के घर जाना है।”

चार्ली बार-बार “हूँ” बुद्बुदा देता है।

शनिवार की रात आती है। चार्लोट तैयार हो जाती है, लेकिन चार्ली टी-शर्ट पहने अपनी आरामकुर्सी पर बैठा है। जब वह हिलने के मूड में नज़र नहीं आता है, तो चार्लोट स्पष्ट कहती है, “जल्दी करो और कपड़े बदल ली। हम सैली के घर जा रहे हैं।”

चार्ली पूरे सप्ताह में पहला पूरा वाक्य बोलता है। “मैं नहीं जाऊँगा।” “तुम हफ्ते भर से तो मेरी बात पर हाँ कह रहे थे।”

“मैंने हाँ नहीं कहा था; मैंने तो बस साफ़ मना नहीं किया था।” और चार्ली नहीं जाता है। जब आम तौर पर चुपचाप कहना मान लेने वाला शांत संतोषी व्यक्ति कोई फैसला कर लेता है, तो आप उसके फैसले को नहीं बदल सकते।

मैंने शांत संतोषी व्यक्तियों को परामर्श देने के अनुभव से यह सीखा है कि वे अपने वैवाहिक जीवन से संतुष्ट नज़र आते हैं। मैं पूछती हूँ कि क्या उन्हें कोई शिकायत है। वे कहते हैं, ‘सब कुछ ठीक है।’ हो सकता है कि जीवनसाथी मनोवैज्ञानिक रूप से बुरी तरह बीमार हो और आत्महत्या करने की धमकी दे रहा हो, लेकिन शांत संतोषी व्यक्ति को पता ही नहीं होता कि समस्या क्या है। वह मासूम है और कुछ भी नहीं कहता है। वैवाहिक जीवन की गाड़ी कई साल तक लैंगड़ाकर चल सकती है, जब तक कि एक दिन शांत संतोषी व्यक्ति यह फैसला नहीं कर लेता कि इस मुख महिला के साथ रहना ठीक नहीं है और उसे छोड़ देना चाहिए। वह इस मुद्दे पर कोई बातचीत या बहस नहीं करता है। वह तो बस अपना सामान उठाता है और चला जाता है। एक बार जब शांत संतोषी व्यक्ति क़दम उठा लेता है, तो उसके बदलने की कोई खास उम्मीद नहीं होती है।

एक आदमी ने इसे इस तरह से कहा : “मुझे यह फैसला करने की हिम्मत जुटाने में बीस साल लग गए हैं और मैं अब निश्चित रूप से अपना फैसला नहीं बदलूँगा।”

इस ज़िद के पीछे मूलभूत समस्या यह है कि शांत संतोषी व्यक्ति अपनी भावनाएँ व्यक्त नहीं करना चाहता है। चूँकि वह हमेशा सबसे कम प्रतिरोध की राह पर चलता है और विवाद से बचकर भागता है, इसलिए ज़ाहिर है उसे अपनी भावनाओं के बारे में चुप रहना ज़्यादा आसान लगता है। वह खुलकर भावनाओं का इज़हार करने और संघर्ष का जोखिम लेने से घबराता है।

अपना मुँह बंद रखकर शांत संतोषी व्यक्ति ज्यादातर समय मुश्किल से बचता है, लेकिन अपनी भावनाएँ छिपाकर और अभिव्यक्ति से बचकर वह लोगों के साथ सार्थक संबंधों का गला भी घोंट सकता है।

## याद रखें

---

इससे पहले कि देर हो जाए, खुलकर बोलें  
अपनी रोशनी किसी झाड़ी के नीचे न छिपाएँ।

---

समस्या : शांत संतोषी व्यक्ति दुलमुल नज़र आते हैं

## समाधान 1 : निर्णय लेने का अभ्यास करें

शांत संतोषी व्यक्ति का प्रमुख दोष यह होता है कि उसमें निर्णय लेने की स्पष्ट अक्षमता होती है। सशक्त क्रोधी जीवनसाथी उसके पास गर्म पानी की केतली लेकर खड़ी होती है और जल्दी से पूछती है, “तुम्हें चाय चाहिए या कॉफ़ी?” उसका रटा-रटाया जवाब होता है, ‘मुझे कोई फ़क़र नहीं पड़ता।’ शांत संतोषी व्यक्ति को लगता है कि यह जवाब देकर वह मदद कर रहा है और उसे यह बात कभी समझ में नहीं आती है कि यह सुनकर उसकी पत्नी ने उसके सिर पर गर्म पानी क्यों उड़ेल दिया!

‘मैं तो सिफ़ अपनी पत्नी के काम को आसान कर रहा था।’

नॉरफ़ोक, वर्जीनिया से उड़ने वाले हवाई जहाज़ में एयर होस्टेस ने पीए सिस्टम पर घोषणा की कि उनके पास लंच के लिए तीन विकल्प हैं, ‘आप सीफ़ूड, पेपर स्टीक या लेसान्से ले सकते हैं। हमारे पास सभी यात्रियों के लिए सारी चीज़े नहीं हैं, इसलिए जो लोग आखिर में बचेंगे, उन्हें दूसरे विकल्प के बारे में सोचना होगा।’

फिर वह तत्काल उस शांत संतोषी व्यक्ति की ओर मुड़ी, जो पहली क्रतार में मेरे पास बैठा था और उससे पूछा, ‘आप क्या खाना पसंद करेंगे?’ उसने कहा, ‘जो भी आखिर में बचे।’ सशक्त क्रोधी एयर होस्टेस ने कहा, ‘मेरे पास इस समय सब कुछ बचा है! आप पहले व्यक्ति हैं, जिससे मैं पूछ रही हूँ।’ वह उसके पास खड़ी रही और जवाब का इंतज़ार करती रही। तभी मैं बोल पड़ी, ‘मैं सीफ़ूड न्यूबर्ग लुंगी। शांत संतोषी व्यक्ति ने तत्काल ऊपर देखकर कहा, ‘मुझे लगता है कि मैं भी सीफ़ूड न्यूबर्ग ही ले लूगा।’

शांत संतोषी व्यक्ति को निर्णय लेने में समस्या इसलिए नहीं आती है कि वह अयोग्य है, बल्कि इसलिए आती है क्योंकि उसने यह बहुत बड़ा फैसला कर लिया है कि वह कभी कोई निर्णय नहीं लेगा। अगर आपने फैसला नहीं किया है, तो आपको परिणामों के लिए ज़िम्मेदार या जवाबदेह नहीं माना जा सकता।

शांत संतोषी व्यक्तियों को निर्णय लेने का अभ्यास करना चाहिए और ज़िम्मेदारी स्वीकार करने के लिए तैयार रहना चाहिए। अगर शांत संतोषी व्यक्ति सिर उठाकर निर्णय ले सके, तो उसके मित्र, सहकर्मी और जीवनसाथी खुश हो जाएँगे। दुलमुल निराशा को अलविदा कह दें।

## समाधान 2 : न कहना सीखें

शांत संतोषी व्यक्ति कभी किसी को चोट नहीं पहुँचाना चाहते हैं। कई बार तो न कहने से बचने के लिए वे ऐसी चीजें खरीद लेते हैं, जिन्हें वे खरीदना ही नहीं चाहते थे। एक सशक्त क्रोधी महिला ने मुझे बताया, “दोस्ताना अंदाज़ और मदद करने की इच्छा शांत संतोषी व्यक्तियों की शक्तियाँ हैं। उनके लिए कोई अजनबी नहीं है। मेरे पति बिजली के बल्ब, वैक्यूम क्लीनर, पत्रिका और बाक़ी सामान बेचने वाले सेल्समैनों को बरसों से पुराने मित्रों की तरह घर ला रहे हैं। यह अलग बात है कि सशक्त क्रोधी होने के कारण मैं उन्हें संदेह से देखती हूँ।” शांत संतोषी व्यक्ति “नहीं! नहीं! नहीं!” कह ही नहीं सकता।

हालाँकि शांत संतोषी व्यक्ति प्रकृतियों के बारे में जानकर रोमांचित नहीं होते हैं, लेकिन वे सीखते हैं और धीरे-धीरे अमल करते हैं। चूँकि उनकी कमज़ोरियाँ सबसे कम चोट पहुँचाने वाली होती हैं, इसलिए वे बहुत जल्दी सुधार कर सकते हैं - बशर्ते वे ऐसा करना चाहें। सही तरह से प्रेरित होने पर शांत संतोषी व्यक्ति एक सप्ताह में खुद को कुछ चीज़ों के बारे में उत्साहित कर सकता है और इससे उसके साथ रहने या काम करने वाले लोग सचमुच खुश हो जाएँगे। चूँकि वह निर्णय लेने में सक्षम है (लेकिन उन्हें नहीं लेने का विकल्प चुनता है), इसलिए वह आसानी से निर्णय ले सकता है और अपनी दुलमुल छवि से उबर सकता है, बशर्ते वह जान ले कि इससे उसके संबंधों में कितनी मदद मिलेगी।

## याद रखें

न कहना सीखें और निर्णय लेने का अभ्यास करें।  
अकार सभी इकतीस स्वादों पर एक साथ विचार  
करना बहुत ज्यादा लगे, तो चॉकलेट और वैनिला  
में से किसी एक को चुनने के निर्णय से शुरू करें।

---

जब आप निर्णय ले ने से डरें, तो याद रखें कि कोई है, जो आपकी मदद कर सकता है।

ईश्वर बुध्दी देता है... वह बताता है कि सही और ग़लत में कैसे  
भेद करना है और सही निर्णय कैसे लेना है...

प्रोवब्स 2:6, 9 टीएलबी

---

खंड चार

## व्यक्तित्व के सिधांत

लोगों के साथ बेहतर  
संबंधों की राह

---

---

## अध्याय 12

### हर व्यक्ति अनूठा सम्मिश्रण है

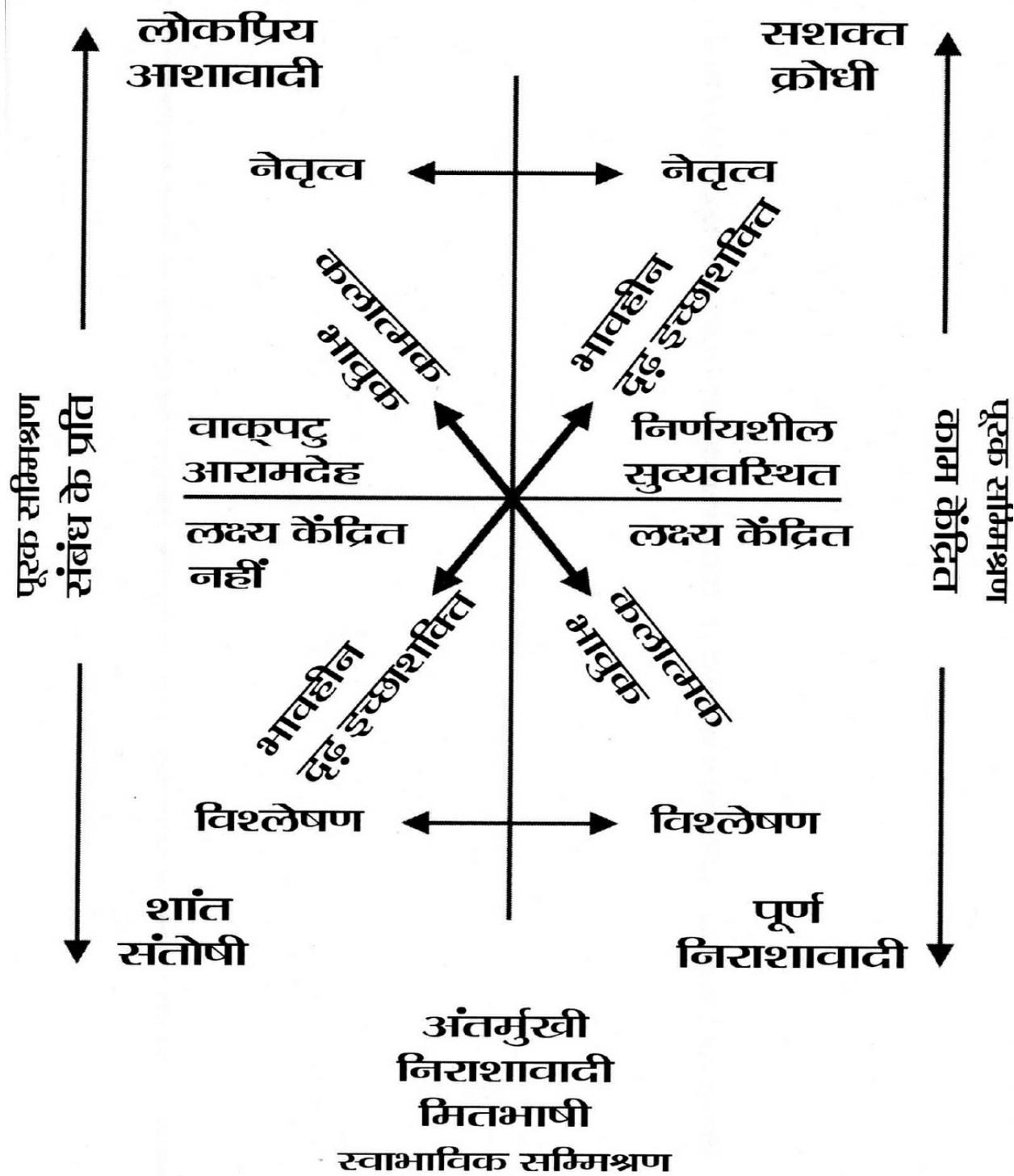
आपने अपनी पर्सनैलिटी प्रोफ़ाइल का स्कोर देखलिया है। आपको उससे पता चल चुका है कि आप अनूठे हैं। शायद किसी दूसरे व्यक्तिमें उन शक्तियों और कमज़ोरियों का ठीक वही सम्मिश्रण (blend) नहीं होगा, जो आप में है। अधिकांश लोगों का स्कोर किसी एक प्रकृति में ज्यादा होता है, दूसरी प्रकृति में उससे कम और बाकी थोड़ा-थोड़ा रहता है। कुछ लोगों का स्कोर चारों प्रकृतियों में बराबरी का होता है। ऐसे लोग आम तौर पर शांत संतोषी होते हैं, क्योंकि वे बहुउद्देश्यीय व्यक्ति होते हैं और साथ ही उन्हें अपने गुणों के बारे में निर्णय लेने में सबसे ज्यादा मुश्किल होती है।

आइए कुछ संभावित सम्मिश्रणों को देखें :

#### स्वाभाविक सम्मिश्रण

जैसा आप चार्ट में देख सकते हैं, लोकप्रिय आशावादी / सशक्त क्रोधी सम्मिश्रण स्वाभाविक है। वे दोनों ही बहिर्मुखी, आशावादी और स्पष्ट वक्ता होते हैं। लोकप्रिय आशावादी व्यक्ति आनंद के लिए बोलता है, सशक्त क्रोधी व्यक्ति काम करवाने के लिए बोलता है, लेकिन वे दोनों ही मुखर होते हैं। अगर आप में यह सम्मिश्रण है, तो आप में लीडरशिप की सबसे बड़ी प्रतिभा है। अगर आप अपनी दोनों शक्तियों को एक कर दें, तो आप एसे व्यक्तिबन जाते हैं, जो दूसरों को मार्गदर्शन दे सकता है और उनसे खुशी-खुशी काम करवा सकता है; ऐसा व्यक्ति जो आनंद से प्रेम करता है, लेकिन लक्ष्यों को हासिल कर सकता है; ऐसा व्यक्ति जिस में प्रेरणा और संकल्प होता है, लेकिन जिसे उपलब्धियाँ हासिल करने का नशा नहीं होता है। यह सम्मिश्रण काम और आनंद की अतियोंको संतुलित कर देता है, जिसके परिणाम स्वरूप व्यक्तिकाम और आनंद दोनों को ही सही दृष्टिकोण से लेता है। लेकिन अगर यह सम्मिश्रण नकारात्मक बन जाए, तो व्यक्ति दबंग बन जाता है और बेमतलब की बातें करता है; एक आवेगपूर्ण व्यक्ति जो गोल-गोल घूमता रहता है या एक अधीर व्यक्ति जो हमेशा बीच में बाधा डालता है और बातचीत पर एकाधिकार करता है।

स्वाभाविक सम्मिश्रण  
बहिर्मुखी  
आशावादी  
स्पष्टवक्ता



दूसरा स्वाभाविक सम्मिश्रण है पूर्ण निराशावादी/शांत संतोषी। वे दोनों ही अंतर्मुखी, निराशावादी और मितभाषी होते हैं। वे ज्यादा गंभीर होते हैं, स्थितियों की गहराई में देखते हैं और मंच के बीच में खड़े नहीं रहना चाहते हैं। वे टेडी रूज़वेल्ट की सलाह पर चलते हैं, “धीरे बोलो और एक बड़ी छड़ी साथ में रखो।” शांत संतोषी प्रकृति पूर्ण निराशावादी प्रकृति की गहराई को हल्का करती है और पूर्ण निराशावादी प्रकृति शांत संतोषी प्रकृति के ढीलेपन को ठीक करती है। इस तालमेल से महानतम शिक्षाविद उत्पन्न होते हैं, क्योंकि पूर्ण निराशावादी के अध्ययन और शोध का प्रेम शांत संतोषी लोगों से तालमेल बैठाने और सामग्री प्रस्तुत करने की सुखद योग्यता से चमक उठता है। लेकिन उन्हें निर्णय लेने में मुश्किल हो सकती है। वे दोनों ही इस क्षेत्र में धीमे होते हैं, इसलिए वे टालमटोल कर सकते हैं। सबसे बढ़िया तालमेल वह होता है, जब शांत संतोषी का संतुलन पूर्ण निराशावादी को अवसाद में डूबने से रोके और पूर्णता की पूर्ण निराशावादी की इच्छा शांत संतोषी को कर्म के लिए प्रेरित करे।

लोकप्रिय आशावादी/सशक्त क्रोधी प्रकृति और पूर्ण निराशावादी/शांत संतोषी प्रकृति स्वाभाविक सम्मिश्रण हैं। वे सगे भाई हैं।

## पूरक सम्मिश्रण

सशक्त क्रोधी प्रकृति/पूर्ण निराशावादी प्रकृतियों का तालमेल पूरक सम्मिश्रण है। यह एक ऐसा तालमेल है, जो बिलकुल सटीक बैठता है और प्रकृतियों की आपसी कमी का पूरक बन जाता है। सशक्त क्रोधी/पूर्ण निराशावादी प्रकृतियों वाला व्यक्ति सर्वश्रेष्ठ बिज़नेसमैन बनता है, क्योंकि उसमें सशक्त क्रोधी प्रकृति वाले व्यक्ति की लीडरशिप, उत्साह और लक्ष्यों का तालमेल होता है और आदर्श विचारशील प्रकृति वाले व्यक्ति का विश्वेषणात्मक, विवरण के प्रति जागरूक, समयबद्धता वाला मस्तिष्क होता है। यह तालमेल अजेय होता है। कोई भी चीज़ इस सम्मिश्रण की सीमा के परे नहीं होती है और वे निश्चित रूप से सफल होंगे, चाहे इसमें कितना ही समय लग जाए। अगर वे किसी जीवनसाथी को सुधारने की ठान लेते हैं, तो वे तब तक यह काम करते रहेंगे, जब तक कि सामने वाला आदर्श न बन जाए।

लुइसा नामक एक प्यारी युवती अपने स्वभाव को लेकर असमंजस में थी। जब मैंने उससे पूछा कि वह कॉलेज में कैसी थी, तो उसके चेहरे के भाव बिलकुल ही बदल गए। वह एकदम संयत के उत्साही हो गई, जब उसने बताया कि वह कॉलेज की चियरलीडर थीं और लोगों के अनुसार उसकी सफलता की सबसे ज्यादा संभावना थी। वह अपने बॉयफ्रेंड के मार्गदर्शन में बदलने लगी थी, जिससे उसने बाद में शादी कर ली। उसका बॉयफ्रेंड सशक्त क्रोधी/पूर्ण निराशावादी था, इसलिए वह उसे आदर्श बनाने के काम में जुट गया। जब वह कॉलेज में पढ़ते समय उसे चिट्ठी लिखती थी, तो वह लाल स्याही से उसकी स्पेलिंग ठीक करने के बारे में लगातार निर्देश देता था। अच्छे इरादों और अंतहीन लगन से उसने एक उछलती-कूदती उत्साही लड़की को एक गंभीर, गरिमामयी अभिनेत्री बना दिया, जो यह नहीं जानती थी कि वह कौन है।

चूँकि यह सम्मिश्रण निर्णयशील, सुव्यवस्थित, लक्ष्य-आधारित होता है, इसलिए सशक्त क्रोधी/पूर्ण निराशावादी व्यक्ति सबसे ज्यादा प्रेरित और संकल्पवान होता है तथा वह अनंत काल तक किसी उद्देश्य में जुटा रह सकता है। सकारात्मक दिशा में बढ़ने पर सशक्त क्रोधी/पूर्ण निराशावादी व्यक्ति सबसे ज्यादा सफल होते हैं, लेकिन जब अति हो जाए, तो इनकी शक्तियाँ भी असहनीय बन जाती हैं।

दूसरा पूरक सम्मिश्रण है लोकप्रिय आशावादी/शांत संतोषी। एक ओर सशक्त क्रोधी/पूर्ण निराशावादी प्रकृति के व्यक्ति का काम कि ओर झुकाव होता है, वहीं लोकप्रिय आशावादी/शांत संतोषी व्यक्ति आराम कि जिंदगी बिताना चाहता है और मज़े करना चाहता है। आरामदेह स्वभव और हास्य के एस दोहरे तालमेल से लोकप्रिय आशावादी/शांत संतोषी लोग सबसे अच्छे दोस्त होते हैं। उनका गर्मजोशी भरा, शांत स्वभाव आकर्षक होता है और लोग उनके साथ रहना पसंद करते हैं। शांत संतोषी प्रकृति लोकप्रिय आशावादी प्रकृति के उतार-चढ़ाव को संयत करती हैं, जबकि लोकप्रिय आशावादी व्यक्तित्व शांत संतोषी प्रकृति को उत्साहित करता है। लोक-व्यवहार कि दृष्टि से यह सम्मिश्रण सर्वश्रेष्ठ होता है। एसेलोग कर्मचारी, माता-पिता और लीडर के रूप में श्रेष्ठ होते हैं, क्योंकि उनमें लोकप्रिय आशावादी का मज़ेदार हास्यपूर्ण अंदाज़ और शांत संतोषी की स्थिरता होती है। दुर्भाग्य से, लोकप्रिय आशावादी/शांत संतोषी सम्मिश्रण का दूसरा पहलू भी है। वे आलसी होते हैं और काम से बचना चाहते हैं। जिस काम से बचा जा सके, उसे करने की उनकी कोई इच्छा नहीं होती है। इसके अलावा, वे पैसे

सँभालने के मामले में भी बहुत कमज़ोर होते हैं। हर स्वभाव के सम्मिश्रण की तरह ही इसमें भी रोमांचक शक्तियाँ और कमज़ोरियाँ होती हैं।

## विपरीत ध्रूव

हमने स्वाभाविक और पूरक सम्मिश्रण देख लिए हैं। अब हम विपरीत सम्मिश्रण पर नज़र डालते हैं। अगर एक ही व्यक्ति में लोकप्रिय आशावादी/पूर्ण निराशावादी प्रकृति हों या सशक्त क्रोधी/शांत संतोषी प्रकृति हों, तो आंतरिक संघर्ष तय है - एक प्रकृति अंतर्मुखी है, दूसरी बहिर्मुखी; एक का नज़रिया आशावादी है, दूसरी का निराशावादी। दोनों सम्मिश्रणों में लोकप्रिय आशावादी/पूर्ण निराशावादी ज्यादा भावुक होता है, क्योंकि एक ही शरीर में लोकप्रिय आशावादी लोगों के पल-पल के उतार-चढ़ाव और पूर्ण निराशावादी प्रकृति के अधिक गहरे तथा लंबे सदमे रहते हैं तथा इनमें आसानी से संतुलन नहीं हो पाता है। इस खंडित व्यक्तित्व (split personality) से भावनात्मक समस्याएँ उत्पन्न हो सकती हैं। लोकप्रिय आशावादी प्रकृति कहती है, “आओ, चलो मज़े करें,” लेकिन बीच में ही पूर्ण निराशावादी प्रकृति प्रगति रोक देती है।

इस प्रकार की एक महिला ने मुझे बताया कि उसने अपने माता-पिता के विवाह की वर्षगाँठ पर पार्टी देने की योजना बनाई थी। उसके लोकप्रिय आशावादी हिस्से ने बेहतरीन विचार सोचे थे, जिनमें नए तरह के आमंत्रण, केटरिंग का डिनर और ऑर्केस्ट्रा शामिल थे। बहरहाल, कार्यक्रम के दो दिन पहले उसके पूर्ण निराशावादी प्रकृति वाले हिस्से ने आगे आकर कहा, “तुम इतनी बड़ी पार्टी देने के झगड़े में आखिर क्यों फँस रही हो? इससे तत्काल बाहर आ जाओ।” उस महिला ने पार्टी रद्द कर दी और फिर कई हफ़्तों तक इस बात पर दुखी होती रही कि उसके इस निर्णय से उसके माता-पिता कितने निराश हुए थे।

## काम करें या न करें?

इस प्रकार की अति करने वाले व्यक्तियों के मामलों के गहन अध्ययन के दौरान हमने पाया कि आम तौर पर यह अतीत के आधातों के कारण सीखी हुई प्रतिक्रिया होती है। हम इन्हें “बचाव के नकाब” कहते हैं। या तो पूर्ण निराशावादी बच्चा माता-पिता का ध्यान आकर्षित करने के लिए लोकप्रियता का नकाब लगा लेता है या फिर लोकप्रिय आशावादी बच्चा अस्वीकृति या मार के कारण अवसाद में डूब जाता है और पूर्ण निराशावादी नकाब लगा लेता है। गंभीर समस्याओं वाले परिवार में बड़े होने वाले बहुत से बच्चे आदर्श दिखने का पूर्ण निराशावादी नकाब लगा लेते हैं। “अगर मैं आदर्श दिखूंगा, तो डैडी मुझे नहीं मारेंगे और मम्मी मुझ पर नहीं चिल्लाएँगी।” परिवार में अगर शराब, नशे, अस्वीकृति, कामुक या भावनात्मक दुर्व्यवहार की समस्या हो, तो बच्चे व्यक्तित्व के नकाब लगाने के लिए मजबूर हो जाते हैं। वे यह नहीं जानते कि सिस्टम से कैसे लड़ा जाता है, इसलिए वे वही बन जाते हैं, जिससे उन्हें बचने में मदद मिलती है।

वयस्कों के रूप में उनका व्यक्तित्व खंडित नज़र आता है। वे अपनी ही मनोदशा के विपरीत ध्रूवों को नहीं समझ पाते हैं और यह तय नहीं कर पाते हैं कि काम करें या न करें... चाहे वे उसके लिए प्रेरित हों या न हों। सशक्त क्रोधी/शांत संतोषी सम्मिश्रण वाले व्यक्ति में विपरीत प्रकृतियों के भावनात्मक दबाव ऐसे नहीं होते हैं, लेकिन उनमें “काम करें या न करें” का महत्वपूर्ण संघर्ष होता है। शांत संतोषी प्रकृति वाला हिस्सा हर चीज़ को आराम से करना चाहता है, जबकि सशक्त क्रोधी प्रकृति वाला हिस्सा जब कोई सार्थक काम नहीं करता है, तो खुद को अपराधी समझता है। इस समस्या को सुलझाने के लिए आम तौर पर जीवन को दो हिस्सों में विभाजित करना पड़ता है - नौकरी में कड़ी मेहनत और घर पर आराम।

कई बार सशक्त क्रोधी व्यक्ति अपने काम में पूरी ताक़त झोंक देता है और घर लौटने तक या तो इतना थक चुका होता है कि उँगली तक नहीं उठाना चाहता या फिर उसे लगता है कि घर इतना महत्वपूर्ण नहीं है कि वहाँ पर वह मेहनत करे। हो सकता है, शांत संतोषी व्यक्ति नौकरी में मेहनत करे, जहाँ वह प्रेरित होने के कारण सशक्त क्रोधी प्रकृति का भी लग सकता है, लेकिन शाम को घर लौटने पर पूरी तरह आराम करे।

अगर आपमें यह सम्मिश्रण दिखता है, तो खुद से पूछें कि क्या आप मूलतः सशक्त क्रोधी प्रकृति के हैं और घर पर अपनी प्रकृति को दबा रहे हैं या फिर आप शांत संतोषी प्रकृति के हैं और काम करने के लिए प्रेरित हैं।

अगर इन सवालों का कोई संतोषजनक जवाब न मिले, तो शायद आप बचाव का नकाब ओढ़े हैं और आपको यह एहसास ही नहीं है कि आपके बचपन का कुछ दर्द अब भी आपके वयस्क जीवन को प्रभावित कर रहा है। सशक्त क्रोधी बच्चा अपने माता-पिता की बहस और लड़ाई को देखने के बाद इस नतीजे पर पहुँचता है कि सबसे अच्छी नीति यही है कि वह नियंत्रण की अपनी इच्छा को छिपा ले और शांत रहे। अगर इस बच्चे को परिवार के नियंत्रण में शामिल न किया जाए, जैसे उसके कपड़े, उसका कमरा, उसका पालतू कुत्ता, उसके स्कूल के विषय, उसका कैरियर, और/या उसके जीवनसाथी का चुनाव, तो वह यह जान जाता है कि या तो उसे नियंत्रण के लिए संघर्ष करना होगा और “बुरे बच्चे” की छवि के साथ जीना होगा या फिर उसे हार मानकर दूसरों की सत्ता को स्वीकार करना होगा, जब तक कि वह घर छोड़कर जाने की स्थिति में न आ जाए। अगर सशक्त क्रोधी प्रकृति के बच्चे के साथ दुर्व्यवहार किया जाए, तो वह मन ही मन सोचता है, “मैं अभी तो इस बारे में चुप रहूँगा, लेकिन जब मैं यहाँ से बाहर निकलूँगा, तो कोई भी मुझ पर दोबारा नियंत्रण नहीं कर पाएगा।” स्थिति चाहे इनमें से कोई भी हो, सशक्त क्रोधी बच्चा शांत संतोषी प्रकृति का नकाब लगा लेता है। वयस्क बनने के बाद वह नियंत्रण और आज्ञाकारिता के बीच झूलता रहता है और उसे समझ में नहीं आता है कि ऐसा क्यों हो रहा है।

शांत संतोषी बच्चा नियंत्रण नहीं करना चाहता है और आम तौर पर उसका व्यवहार सबसे अच्छा होता है। यह बच्चा शक्ति का नकाब क्यों ओढ़ता है और नियंत्रण अपने हाथ में क्यों लेता है? ऐसा सिर्फ तभी होता है, जब वह अपने परिवार की स्थिति को बेकाबू होते देखता है और सोचता है, “किसी न किसी को तो इसे सही करना होगा।” एक माता/पिता के परिवार में अक्सर जो अभिभावक परिवार में नहीं रहता है, उसकी ज़िम्मेदारी किसी बच्चे पर डाल दी जाती है। अगर यह बच्चा शांत संतोषी है, तो वह सशक्त क्रोधी नकाब लगा लेता है, अपने शांत स्वभाव का दमन करता है और नियंत्रण अपने हाथ में ले लेता है। वयस्क के रूप में वह अनिवार्य स्थितियों में ही नियंत्रण लेता है और मौका मिलते ही सब कुछ छोड़-छाड़कर आराम करने लगता है। वह हमेशा थका रहता है और यह नहीं जानता है कि वह अंदर से इतना खंडित क्यों महसूस कर रहा है।

अगर आपमें विपरीत प्रकृतियों का सम्मिश्रण हो, तो बचपन की अपनी भावनाओं को याद करें और देखें कि क्या इन स्पष्टीकरणों से आपको कुछ समझ में आता है। अधिक अध्ययन के लिए फ्रीइंग युअर माइंड फ्रॉम मेमोरीज़ डैट बाइंड और युअर पसनैलिटी ट्री पढ़ें, खास तौर पर नकाब लगाने वाला अध्याय।

अगर आपमें सभी प्रकृतियों के “थोड़े-थोड़े” गुण हैं, तो ऐसा कई कारणों से हो सकता है। हो सकता है, आपने जाँच में ग़लत जवाब दिए हैं। आप शब्दों को नहीं समझ पाए हैं (पृष्ठ 242 पर दी परिभाषाओं को पढ़ें); आप शांत संतोषी प्रकृति के हैं और आपको नियंत्रण लेने में दिक्कत आती है; आप आदर्श हैं और प्रगति के शिखर पर पहुँचने वाले हैं, या आप बचपन में इतने नियंत्रित, निर्देशित या दबे हुए थे कि आप अब तक यह नहीं समझ पाए हैं कि आप सचमुच कैसे हैं।

आप पसनैलिटी प्रोफ़ाइल में चाहे जहाँ भी हों, याद रखें कि महत्वपूर्ण बात लेबल नहीं है; महत्वपूर्ण बात तो आपके व्यक्तित्व की शक्तियों और कमज़ोरियों की समझ है।

...मुझे विराट और अद्भुत तरीके से बनाया गया है...।

भजना: 139:14

## अध्याय 13

### हम बंधन में नहीं रहना चाहते

जब मैं पर्सनैलिटी प्लस सेमिनारों में प्रकृतियों की अवधारणा बताती हूँ, तो कई बार लोग मुझसे पूछते हैं, “आप हमें छोटे-छोटे बक्सों में रखने की कोशिश क्यों कर रही हैं?” मैंने इस सवाल के बारे में बहुत सोचा है और मैं इस नतीजे पर पहुँची हूँ कि हम पहले से ही अपने छोटे-छोटे बक्सों में रह रहे हैं। हम जीवन में चाहे जो करें, हमारा तंत्र हमारे साथ चलता है। हम उतनी ही दूर तक जाते हैं, जहाँ तक हम आरामदेह महसूस करते हैं। हम अपनी दीवारों को नहीं लाँघते हैं और दरवाजा खोलने से पहले दरारों में से नहीं झाँकते हैं।

#### शुरू से ही बक्से

जब हम पैदा होते हैं, तो हमें तत्काल एक छोटे बक्से में पहुँचा दिया जाता है। हमारी छोटी सी जगह को दीवारों से घेर दिया जाता है। उसमें एक खिड़की भी होती है, जिसमें से झाँककर प्रेमपूर्ण रिश्तेदार हमारे असहाय रूप को देख सकते हैं। घर लाते समय हमें कपड़ों में लपेट दिया जाता है और एक नए बक्से यानी पालने में रख दिया जाता है, जिसमें हमारी सुरक्षा के लिए चारों तरफ छड़ें लगी रहती हैं। बाहर ले जाते समय हमें डलिया में रखा जाता है या फिर बच्चों की सीट में बेल्ट से कस दिया जाता है। सुपरमार्केट में भी सुरक्षा के लिए हमें शॉपिंग कार्ट के भीतर बैठाया जाता है। जब हम बड़े बक्सों में पहुँचते हैं, तो हमें प्लेपेन में रख दिया जाता है, जो हमें अपनी जगह पर बाँधे रखता है। बाद में हमें अपने कमरे में पैदल चलने की इजाजत दे दी जाती है, जबकि दरवाजे पर छोटा गेट होता है। जब हम थोड़े साहसी बनते हैं, तो हमें चहारदीवारी वाले पीछे के आँगन में घूमने-फिरने की स्वतंत्रता दे दी जाती है। हर स्कूल में हर क्लास का एक कमरा होता है और हम एक साल तक एक टीचर के साथ उसी सुरक्षित स्थान पर रहते हैं।

बड़े होने के बाद भी बक्सा हमारा पीछा नहीं छोड़ता है। जब हम बड़ी दुनिया में क्रदम रखते हैं, तो अपनी दीवारों को अपने साथ लेकर चलते हैं। जब मैंने कॉलेज में दाखिला लिया, तो मुझे एक रूममेट के साथ एक बक्से में रख दिया गया, लेकिन कुछ ही दिनों में हम दोनों ने अपने बीच एक अदृश्य दीवार खींच ली। विस्तर पर बिद्धाई जाने वाली चादरों, दीवार के पोस्टरों और सामान रखने के बारे में हमारी राय अलग-अलग थी, इसलिए हमने फ़र्श पर एक सीमारेखा बना ली और कमरे को आधे-आधे हिस्सों में बाँटकर एक-दूसरे की तरफ पीठ कर ली। हम दोनों ने ही अपने खुद के बक्से बना लिए, जहाँ हम सुरक्षित महसूस करते थे।

बहरहाल, प्रकृतियों की अवधारणा हमें किसी पिंजरे में बंद नहीं करती है और हमारे पैरों को सीमेंट से नहीं जोड़ती है। इससे तो हमें यह देखने में मदद मिलती है कि हम किस तरह के बक्से में हैं और वहाँ से बाहर कैसे निकल सकते हैं। जब हमें यह एहसास होता है कि हमारी मूलभूत कमज़ोरियों ने हमें किस तरह क़ैद कर रखा है, तो हम दरवाजा खोलने और पास वाले घर के अहाते की तरफ बढ़ने की हिम्मत और मेहनत कर सकते हैं। व्यक्तित्वों के बारे में मैंने यह टिप्पणी सबसे ज्यादा बार सुनी है, “इसने मुझे मुक्त कर दिया है और अब मैं वह बन गया/गई हूँ, जो मैं सचमुच हूँ।” जब हम खुद को समझ लेते हैं और अपनी प्रकृतियों के प्रति सच्चे बन जाते हैं, तो हम अपने आप उन लोगों को स्वीकार करने लगते हैं, जो हमारे नज़रिए से नहीं देखते हैं और हमसे विपरीत जीवनशैली जीना चाहते हैं।

## जब हम शादी करते हैं

जब हम इस बारे में सोचते हैं कि हमें अपने बक्से को बनाने और इसे अपनी ट्रॉफ़ियों से सजाने में कितने साल लगते हैं, तो इसमें कोई हैरानी की बात नहीं है कि जब हम किसी अलग तरह के बक्से में रहने वाले व्यक्ति से शादी करते हैं, तो हमारा तालमेल सही नहीं बैठता है!

हम भिन्न प्रकृति के व्यक्ति के साथ विवाह के बंधन में बँधते हैं और हनीमून के दौरान ही सोचने लगते हैं कि सामने वाला कितनी जल्दी हमारे सिस्टम से तालमेल बैठाएगा। एक ही पलंग पर सोने के बावजूद हमारे आस-पास चहारदीवारी क्रायम रहती है।

मेरे पास सलाह लेने आई एक महिला ने मुझे यह कहानी सुनाई। सिल्विया पूर्ण निराशावादी थी। उसकी हर चीज़ आदर्श थी : उसके बाल, उसका मैकअप, उसके नाखून। वह एक एयरलाइन में एयर होस्टेस थी और एक अंतर्राष्ट्रीय उड़ान के दौरान मनमोहक बड़ से मिली थी। बड़ ने लोकप्रिय आशावादी व्यक्तित्व और बाकपटुता से सिल्विया का दिल जीत लिया और कुछ महीनों बाद ही दोनों ने शादी कर ली। चूँकि सिल्विया ने वेस्ट कोस्ट पर एक घर को फर्नीचर से सजा लिया था, इसलिए वह इसे नहीं छोड़ना चाहती थी। बड़ भी इस बात से सहमत था, क्योंकि वह तीन अन्य पुरुषों के साथ एक अपार्टमेंट में रह रहा था और उसके पास ज़्यादा फर्नीचर भी नहीं था।

जब हनीमून के बाद सिल्विया पहले दिन काम पर जाने लगी, तो बड़ ने उससे कहा कि वह कुछ सामान लाने के लिए अपने अपार्टमेंट जा रहा है। बहरहाल, जब सिल्विया उस रात को घर लौटी, तो उसे अपनी आँखों पर यक्किन नहीं हुआ। बड़ अपना “कुछ सामान” ले आया था। उसने सिल्विया के पिकासो के प्रिंट्स के पास अपने कुछ स्की पोस्टर लगा दिए थे। मरे हुए हाथी की तरह दिखने वाली एक बदसूरत बीनबैग कुर्सी छीन सिल्विया के एन सोफ़े के पास रखी थी और किचन काउंटर पर एक नियाँन साइन लगा था, जो बड़वीज़र बियर के फ़ायदे बता रहा था।

सिल्विया बड़ के मर्दना व्यक्तित्व से प्यार करती थी, लेकिन यह नहीं जानती थी कि वह अपने बक्से को भी साथ ले आएगा।

## अपनी मूलभूत प्रकृति को समजने से हम फ़ेस से नहीं घिरते हैं

अपनी मूलभूत प्रकृति की समझ हमारी सुरक्षात्मक दीवार में एक ब्दारा खोल देती है। इससे हम खुद को और दूसरों की यथार्थवादी ढंग से स्वीकार करते हैं। इससे हम यह भी सीखते हैं कि समस्याओं का पूर्वानुमान कैसे लगाया जाए और उनके उत्पन्न होने से पहले ही उनसे कैसे निवटा जाए। ज़रा सोचिए, अगर हम संकट बनने से पहले ही छोटी-छोटी बातों से निवट लें, तो इससे हमारा कितना तनाव और दुख कम हो सकता है! हमारी और

दूसरों की प्रकृतियों को समझने से हमें अतीत की तरह ही भावी स्थितियों से निवटने की क्षमता मिलती है। जब हम किसी व्यक्ति की प्रकृति के बारे में जान जाते हैं, तो हम अलग-अलग स्थितियों में उसकी प्रतिक्रियाओं का अनुमान लगा सकते हैं और नुकसान होने से पहले ही उसे दुरुस्त करने के साधन जुटा सकते हैं।

## अपनी कमज़ोरियाँ स्वीकार करें

किसी भी तरह के आत्म-सुधार की दिशा में पहला क्रदम अपनी कमज़ोरियों का पता लगाना है और फिर यह स्वीकार करना है कि हममें वे कमज़ोरियाँ हैं। अगर हम अपने दोष खोजने से इंकार करेंगे और उन्हें स्वीकार नहीं करेंगे, तो हम उनके बारे में कोई सकारात्मक क्रदम नहीं उठा पाएँगे। हम बरसों से कोई चीज़ ग़लत कर रहे हैं, यह स्वीकार करने से हमारा गर्व आहत होता है, लेकिन यह विकास की दिशा में पहला क्रदम है। अपरिपक्व लोग अपने माता-पिता, जीवनसाथी, बच्चों, मित्रों और परिस्थितियों को दोष देते हैं, जिनकी वजह से वे वह नहीं बन पाए, जो वे बनना चाहते थे। परिपक्व व्यक्ति खुद की जाँच करता है, अपने दोषों का पता लगाता है और उन्हें दूर करने के काम में जुट जाता है।

हमारा व्यवहार ऐसा क्यों है, यह पता लगाने के लिए अपने बचपन के दर्द और अस्वीकृति का विश्लेषण

करना महत्वपूर्ण है। लेकिन इस खोज का मक्कसद किसी को दोष देना नहीं है, बल्कि खुद को समझना और उपचार की प्रक्रिया शुरू करना है।

एल्कोहलिक्स एनॉनिमस में हर व्यक्ति को खड़े होकर अपना नाम बताकर यह कहना होता है, “मैं शराबी हूँ।” जब तक कोई व्यक्ति इस बात को बोलकर स्वीकार नहीं करता है, तब तक उसका इलाज नहीं हो सकता। हम किसी ऐसी कमज़ोरी को दूर नहीं कर सकते, जिसे हम मानने को ही तैयार न हों। अगर पसनैलिटी एनॉनिमस जैसी कोई संस्था हो, तो हमें खड़े होकर यह कहना पड़ेगा :

मैं लोकप्रिय आशावादी प्रकृति का हूँ, लेकिन  
मैं लगातार बोलता हूँ।  
मैं पूर्ण निराशावादी प्रकृति का हूँ, लेकिन  
मैं जल्दी ही निराश हो जाता हूँ।  
मैं सशक्त क्रोधी प्रकृति का हूँ, लेकिन  
मैं दबंग और अधीर हूँ।  
मैं शांत संतोषी प्रकृति का हूँ, लेकिन  
मुझमें उत्साह नहीं है।

यह स्वीकार करते ही हम सही दिशा में चलने लगते हैं।

### व्यक्तिगत योजना बना लें

अब आप चार मूलभूत प्रकृतियों के बारे में जान चुके हैं और अपने स्कोर को देख चुके हैं, जिससे आपको अपने गुणों का सम्मिश्रण पता चल चुका है। अब आप अपने सकारात्मक गुणों को बढ़ाने और नकारात्मक गुणों को ख़त्म करने के क्रदम उठाने के लिए तैयार हैं। अपनी पसनैलिटी प्रोफ़ाइल देखें।

### अपनी शक्तियों का आकलन करें

लोकप्रिय आशावादी और सशक्त क्रोधी व्यक्ति अपनी शक्तियों को बहुत जल्दी देख लेते हैं और उन्हें फौरन स्वीकार कर लेते हैं, लेकिन पूर्ण निराशावादी तथा शांत संतोषी व्यक्तियों को अपने निराशावादी स्वभाव के कारण अपने सकारात्मक गुणों को स्वीकार करने से पहले अक्सर थोड़ी देर सोचना पड़ता है। चाहे आपका स्वभाव कैसा भी हो, अपनी पसनैलिटी प्रोफ़ाइल को यथार्थवादी ढंग से देखें और यह फैसला करें कि आपकी नज़र में लोक-व्यवहार की आपकी तीन प्रमुख शक्तियाँ कौन सी हैं। नीचे उन्हें लिख लें।

---

---

---

(अगर आप यह अध्ययन अपने परिवार या किसी समूह के साथ कर रहे हैं, तो इस समय हर व्यक्ति की शक्तियों पर चर्चा करें और सच्ची प्रशंसा करके एक-दूसरे का उत्साह बढ़ाएँ।)

जब आप अपनी शक्तियों की ओर देखें, तो ईश्वर को धन्यवाद दें कि उसने आपको ये योग्यताएँ दी हैं और फिर उन्हें स्वीकार करें। आपमें से जो इस नज़रिए को तत्काल बदल लेना चाहिए। आपमें अच्छे गुण हैं। आपकी तथाकथित झूठी विनम्रता अनाकर्षक है और बाकी लोगों को इस बात के लिए विवश करती है कि वे आपको लगातार ऊपर उठाते रहें। इस वजह से

दूसरे लोग थक जाते हैं और आपसे कतराने लगते हैं। इसके अलावा, यह आपकी हीन आत्म-छवि की अनावश्यक बैसाखी है। आपको दोबारा कभी नाकारा महसूस करने की ज़रूरत नहीं है। आपको शक्तियाँ और

कमज़ोरियाँ दोनों ही मिली हैं। ईश्वर ने आपको “देवदूतों से थोड़ा सा कम” ही बनाया है और वह यह क्रतई नहीं चाहता कि आप हीनता या दीनता ब्दारा अपनी शक्तियों को नकारने में अपना समय बर्बाद करें।

अपनी चुनी हुई तीन शक्तियों की तरफ देखें। ईश्वर को उनके लिए धन्यवाद दें और यह कभी न भूलें कि आप महत्वपूर्ण हैं। क्या आप अपनी इन योग्यताओं का अधिकतम उपयोग कर रहे हैं? जब पसनैलिटी प्लस सेमिनारों में हर व्यक्ति अपने गुणों की सूची बनाता है, तो प्रतिभागी हमेशा इस बात पर हैरान होते हैं कि वे अपनी कितनी शक्तियों का उपयोग नहीं कर रहे हैं। बहुत से लोगों में सोई हुई योग्यताएँ और गुण रहते हैं, जिनका दोहन नहीं किया जाता है।

कुछ लोग तो अब भी लड़खड़ाकर चल रहे हैं, क्योंकि उन्हें बचपन में बताया गया था, तुम कभी सफल नहीं हो पाओगे, तुम में कोई प्रतिभा नहीं है, तुम जिस चीज़ को छूते हो, वह बर्बाद हो जाती है। अर्तीत की इन चोटों को आज ही दूर हटा दें और अपनी शक्तियों के अनुरूप काम करना शुरू कर दें।

### अपनी कमज़ोरियों का आकलन करें

पूर्ण निराशावादी और शांत संतोषी व्यक्तियों को अपनी शक्तियों के मूल्यांकन में दिक्कत आ सकती है, जबकि लोकप्रिय आशावादी और सशक्त क्रोधी व्यक्तियों को अपनी कमज़ोरियों का मूल्यांकन करना गवारा नहीं होता है। उनका एक बहुत बड़ा दोष यह सोच है कि उनमें कोई कमज़ोरी या दोष नहीं है। आपकी व्यक्तिगत प्रकृति कैसी भी हो, लेकिन अपनी कमज़ोरियों के बारे में गहराई और ईमानदारी से सोचें। इसके बाद उन तीन कमज़ोरियों को लिख लें, जिनमें सुधार की सबसे ज़्यादा ज़रूरत है।

---

---

---

अगर आप अपने व्यक्तित्व को सचमुच ज़्यादा आकर्षक बनाना चाहते हैं, तो दूसरों से मदद माँगने में न हिचकें।

### दूसरों की राय लें

दूसरों से यह पूछने की हिम्मत करें, “अगर मुझे अपने व्यक्तित्व के किसी एक पहलू पर काम करना हो, तो आपके हिसाब से मुझे कहाँ से शुरू करना चाहिए?” फिर वह काम करें, जिसे करना सबसे ज़्यादा मुश्किल है: सुनें।

जब वे अपनी राय बता दें, तो उनसे यह न कहें कि उनका दिमाग सरक गया है। रक्षात्मक बनकर यह भी न कहें, “लेकिन आप तो मुझसे भी ज़्यादा गए-गुज़रे हैं।” सामने वाला चाहे जो कहे, उसे धन्यवाद दें और उसकी राय के बारे में सोचें। अक्सर लोग मुझे बिना माँगी सलाह देते हैं और इसाई प्रेम के वशीभृत होकर मेरी रचनात्मक आलोचना करते हैं। हालाँकि मैं कभी इन सुन्नावों के बारे में रोमांचित नहीं होती हूँ, लेकिन मैंने उन पर विचार करना ज़रूर सीख लिया है। अगर उनमें कोई सञ्चार्ह होती है, तो मैं उसे ग्रहण कर लेती हूँ, फिर मैं खुद को जितना बदल सकती हूँ, उतना बदल लेती हूँ और बाकी बातों को नज़रअंदाज़ कर देती हूँ। आम तौर पर नकारात्मक टिप्पणियों में थोड़ी-बहुत सञ्चार्ह होती है और परिपक्व बनने के लिए हमें आलोचना को गरिमा तथा कृतज्ञता के साथ स्वीकार करना चाहिए।

### व्यक्तिगत सुधार की योजना बना लें

जब आप अपनी तीन कमज़ोरियों की तरफ देखें, जिन पर मेहनत करने का आपने विकल्प चुना है, तो इस बात की सूची बना लें कि आप इन क्षेत्रों को बदलने के लिए दरअसल करने क्या वाले हैं।

---

---

---

अपनी कमज़ोरियों को स्वीकार करना पहला क्रम है, लेकिन इतना ही काफ़ी नहीं है।

आप अपने संबंधों को बेहतर बनाने के लिए क्या कर सकते हैं? लोकप्रिय आशावादी व्यक्ति अपनी जीभ दबाना सीख सकते हैं और पहले से आधा बोलने की आदत डाल सकते हैं। पूर्ण निराशावादी व्यक्ति नकारात्मक होने पर चुप रह सकते हैं और आलोचनात्मक सशक्त क्रोधी व्यक्ति दूसरों की राय सुनने की आदत डाल सकते हैं। शांत संतोषी व्यक्ति तब तक उत्साह का अभिनय कर सकते हैं, जब तक कि वे सचमुच उत्साहित न हो जाएँ। बदलाव में कष्ट तो होता है, लेकिन इसके बिना हम बेहतर नहीं बन सकते हैं।

### अपने परिवार वालों को मदद माँगे

सीखने की इच्छा से ज्यादा आकर्षक कुछ नहीं होता, खासकर तब, जब कोई सुधारों की माँग करे और उन्हें धन्यवाद सहित स्वीकार करे। जब मैं मरिटा को बत्ता बनने का प्रशिक्षण दे रही थी, तो मैं इस बात से बहुत प्रोत्साहित हुई कि वह मुझसे सीखने की बहुत ज्यादा इच्छुक थी और बहाने नहीं बनाती थी। मेरे सुझावों पर वह मुझे धन्यवाद तो देती ही थी, उन पर अमल भी करती थी। सीखने की इच्छा बहुत ही दुर्लभ और सुंदर गुण है।

अगर आपमें सीखने की इच्छा है, तो परिवार वालों से अपनी ग़लतियाँ पूछने में आपको कोई दिक्कत नहीं होगी। लेकिन अगर आपमें यह इच्छा नहीं है, तो आपको मदद माँगने से पहले ईश्वर से प्रार्थना करना चाहिए कि आप सही तरीके से यह काम करें। आपको यह एहसास होना चाहिए कि हो सकता है, शुरुआत में आपके परिवार वाले आपकी बात को गंभीरता से न लें। अगर आपको लगे कि उन्हें आपके इरादों पर शक है, तो इसका मतलब शायद यह है कि उन्हें यह विश्वास नहीं है कि आपके इरादे गंभीर हैं। हो सकता है, अतीत में आपने अपने और उनके बीच दीवारें खड़ी कर ली हों, जिस बजह से वे आपको सच्चाई बताने की हिम्मत नहीं कर पा रहे हैं।

अगर आप मूलभूत रूप से लोकप्रिय आशावादी हैं, तो आपका परिवार जानता है कि आपमें इतना संकल्प नहीं है कि किसी भी सुधारवादी काम में एक दिन से ज्यादा जुटे रह सकें। वे जानते हैं कि आप सिर्फ़ अच्छी बातें ही

सुनना चाहते हैं और समस्याओं या आलोचना से दूर भाग जाते हैं। वे जानते हैं कि आप सचमुच अपने दोषों से नहीं निबटना चाहते हैं, इसलिए वे कह सकते हैं, “तुम जैसे हो, बहुत अच्छे हो।” अगर आप बुनियादी तौर पर लोकप्रिय आशावादी हैं, तो यह सुनकर आप कहेंगे, “ओह, बहुत बढ़िया! तब तो मुझे बदलने की कोई ज़रूरत नहीं है।” आपको सुधार के प्रति सच्ची निष्ठा दिखानी होगी, तभी आपके परिवार वालों को यक़ीन होगा।

अगर आप पूर्ण निराशावादी हैं, तो आपके सामने एक अलग तरह की दिक्कत आ जाती है। आपने अपने मूड से परिवार वालों को इतने लंबे समय तक नियंत्रित किया है कि वे आपके बारे में कोई भी नकारात्मक बात कहने की हिम्मत नहीं जुटा पाते हैं। उन्हें यह डर रहता है कि उसे सुनकर कहीं आप उदास न हो जाएँ। वे आपके दोष बताकर जोखिम लैने के बजाय आपके दोषों के साथ रहना ज्यादा पसंद करेंगे। उन्हें यह डर होता है कि आपके दोषों के बारे में अगर उन्होंने कुछ कहा, तो आपका चेहरा लटक जाएगा और उस पर आहत तथा गंभीर भाव आ जाएगा। उनका सहयोग पाने के लिए आपको विपरीत परिस्थितियों में भी मुस्कराना होगा और बारिश में भी गीत गाना होगा।

अगर आप सशक्त क्रोधी हैं, तो आपने शायद परिवारवालों को दृढ़ता से नियंत्रित किया है और कोई भी आपसे इसलिए विवाद नहीं करना चाहता, क्योंकि सभी आपके गुस्से से डरते हैं। आपको अपने सबाल पूछने से पहले यह कहना होगा, ‘मैं वादा करता हूँ कि अगर आप मुझे सच्ची राय देंगे, तो मैं विचलित नहीं होऊँगा। मैं सचमुच बेहतर बनना चाहता हूँ। मैं सचमुच बदलना चाहता हूँ।’ (उनके चेहरे पर सदमे का भाव और आँखों में अविश्वास की झलक देखें।)

अगर आप शांत संतोषी हैं, तो आपको यह निर्णय लेने में दिक्कत आएगी कि किन कमज़ोरियों पर मेहनत की जाए। हो सकता है कि आप सूची बनाने की ज़िम्मेदारी समूह को ही दे दें, ताकि वे आपके दोष चुन लें। हो सकता

है कि आपके परिवार वाले इस बात को ज्यादा गंभीरता से न लें, क्योंकि वे जानते हैं कि आपने अतीत में जितने संकल्प किए थे, उन पर आपने मेहनत नहीं की थी - वे पेड़ पर लगे-लगे ही मुरझा गए थे। आपको परिवार वालों से सहयोग पाने के लिए निर्णायक संकल्प दिखाने की ज़रूरत होगी।

### सच्ची राय को प्रोत्साहित करें

जब हममें से कोई भी दूसरे लोगों के साथ हुई बातचीत के बारे में सोचने का समय निकालता है, तो हमें एहसास होता है कि हम सच्ची राय को कितना कम प्रोत्साहित करते हैं। हम अपने चारों तरफ अपने बक्से बना लेते हैं। लोग सीख जाते हैं कि वे हमारी फेंस के कितने क्रीब आने की हिम्मत कर सकते हैं, इसलिए वे हमारे साथ एक ऐसा औपचारिक संबंध बना लेते हैं, जो बिलकुल कृत्रिम हो सकता है। क्या आपके परिवार वाले आपको शांत रखने के लिए कृत्रिम व्यवहार करते हैं? क्या आपके सहकर्मी जानते हैं कि वे आपके कितने क्रीब आ सकते हैं, जिसके बाद आप गुस्से में आ जाएँगे या झल्लाने लगेंगे? अगर लोग आपके साथ दस्ताने पहनकर पेश आ रहे हैं, तो शायद यही समय है कि आप उनके साथ ईमानदार हो जाएँ और उन्हें अपने बारे में ईमानदार होने की अनुमति दें।

बहुत से दंपतियों ने एक साथ बैठकर अपने चार्ट पर चर्चा करने के बाद हमें बताया है कि वरसों बाद उनके बीच पहली सार्थक बातचीत हुई है। एक महिला ने कहा, “जब भी हमारे सामने समस्याएँ आती थीं, हम एक-दूसरे के साथ हमेशा रक्षात्मक हो जाते थे। हम दोनों ही दिखावे का जीवन जी रहे थे। जब हमने बैठकर चार्ट पर बातचीत की, तो पहली बार हमने अपने दोषों को अपने मुँह से कहा। ऐसा लग रहा था कि कागज़ बातचीत कर रहा था, इसलिए हम एक-दूसरे पर गुस्सा नहीं हुए। प्रकृतियों के इस अध्ययन ने खुलकर और ईमानदारी से बातचीत करने की हमारी क्षमता को बदल दिया है।”

कुछ लोग इतनी मोटी दीवारें खड़ी कर लेते हैं कि कोई भी अंदर के वास्तविक स्वरूप को नहीं जान पाता है। अक्सर ऐसा करने के पीछे उनका इरादा भी यही होता है। (“अगर आप सचमुच जान गए कि मैं भीतर से कैसा हूँ, तो आप मेरी परवाह नहीं करेंगे।”) आइए हम अपने नक्काबों के पीछे से बाहर निकलें और बदलने की हिम्मत करें। अतीत की हमारी असफलताओं से हमें फेंस से घिरने की ज़रूरत नहीं है। हमें तो अपनी भावी संभावना के क्षेत्र में क्रदम बढ़ाने की ज़रूरत है।

जो भी ज्ञान से प्रेम करता है, वह अपनी ग़लतीयों को जानना चाहता है। सुधार से नफरत करना मुर्खता है।

प्रोवेन्स 12:1 जीएनबी

## अध्याय 14

### विपरीत ध्रुव आकर्षित होता हैं

हम सभी ने सुना है कि विपरीत ध्रुव एक-दूसरे की तरफ आकर्षित होते हैं। फ्रेड और मैं इस बात के आदर्श उदाहरण हैं। इतने सालों तक प्रकृतियों के अध्ययन में हमने देखा है कि समान व्यक्तित्व के बहुत कम लोग एक-दूसरे से शादी करते हैं। विपरीत व्यक्तित्व के लोगों का विवाह के सूत्र में बँधना बहुत लाभकारी होता है, क्योंकि इससे दोनों मिलकर अधिक शक्तिशाली बन जाते हैं। लोकप्रिय आशावादी व्यक्ति चंचल होते हैं, इसलिए वे पूर्ण निराशावादी व्यक्ति को निराशा से उबारते हैं। पूर्ण निराशावादी व्यक्ति सुव्यवस्थित होते हैं, इसलिए वे लोकप्रिय आशावादी व्यक्ति को व्यवस्थित करते हैं। जब हम अपने वैवाहिक जीवन की ओर देखते हैं और समझ लेते हैं कि एक जीवनसाथी की शक्तियाँ दूसरों की कमज़ोरियों की भरपाई करती हैं, तो हम अपनी भिन्नताओं के लिए कृतज्ञ हो सकते हैं और सामने वाले को बदलने की कोशिश बढ़ा कर सकते हैं।

#### लोकप्रिय आशावादी/पूर्ण निराशावादी संबंध

विवाह से पहले हममें एक-दूसरे के अच्छे गुण देखने की प्रवृत्ति होती है। हम यह मान लेते हैं कि सामने वाले में जो थोड़ी-बहुत सतही कमज़ोरियाँ हैं, वे भी गायब हो जाएँगी, जब उसे हमारे जैसे प्रेरक व्यक्ति के साथ रहने का अवसर मिलेगा। लेकिन जैसा फ्रेड और मैंने सीखा, अक्सर इस तरह का कायापलट नहीं होता है।

जब हम पहली बार मिले थे, तो फ्रेड मेरे लोकप्रिय आशावादी व्यक्तित्व से आकर्षित हुए थे। चूँकि उन्हें सामाजिक अवसरों पर होने वाली गपशप पसंद नहीं थी, इसलिए उन्हें महसूस हुआ कि अगर उन्होंने मुझसे शादी कर ली, तो मैं उनकी तरफ से भी बातचीत कर लूँगी - और मैंने ऐसा ही किया। मूँझे फ्रेड में पूर्ण निराशावादी व्यक्तित्व की गहराई और स्थिरता नज़र आई थी। मैं जानती थी कि वे मेरे जीवन को पटरी पर ला सकते हैं और व्यवस्थित कर सकते हैं - और उन्होंने ऐसा ही किया!

हम एक-दूसरे की विपरीत शक्तियों के प्रति आकर्षित हुए। हालाँकि हम उस वक्त यह बात नहीं जानते थे, लेकिन हम दोनों ही अपने व्यक्तित्व की कमियों वाले हिस्से की पुर्ति करने की कोशिश कर रहे थे। चूँकि हम दो आदर्श लोग थे, जो आदर्श विवाह चाहते थे, इसलिए हमने कभी किसी तरह की समस्याओं की आशंका के बारे में विचार तक नहीं किया। बहरहाल, हमारा यह आशावादी चिंतन ग़लत साबित हुआ।

आइए एक मुद्दा देखें, जहाँ हमारे बीच तात्कालिक संघर्ष हुआ : हमारे समय की योजना। शादी से पहले मैं हर दिन पाँच अलग-अलग हाई स्कूल कोर्सेस पढ़ाती थी। उस वक्त फ्रेड मेरे जीवन में नहीं थे, इसके बावजूद मैं नाटकों का निर्देशन करती थी, लेकिन जिस पल हम हनीमून मनाने बरमुडा पहुँचे, फ्रेड हमारी दिनचर्या का चार्ट बनाने लगे, ताकि हमारी छुट्टियाँ बर्बाद न हो जाएँ। उन्होंने फ़ैसला किया कि पुराने किलों को देखना अच्छा रहेगा और टापू के इतिहास पर कई पैम्फ़लेट पढ़ने के बाद उन्होंने इसकी योजना बना ली।

सही तरीके से यात्रा करने के लिए उन्होंने मोटरबाइक किराए पर ले ली। जब वे बाइक के साथ आए निर्देश पढ़ रहे थे, तभी मैंने अपनी बाइक चालू कर ली, हालाँकि मैं नहीं जानती थी कि इसे कैसे रोकना है। नतीजा यह हुआ कि बाइक सीधे एक पत्थर की दीवार से टकरा गई, जो मेरे सामने अचानक बाधा की तरह आ गई थी। जब बाइक के मालिक ने मुझे गिरते देखा और अपनी बाइक के आगे वाले पहिए को पिछले पहिए पर पड़ा देखा, तो

वह चीखता हुआ मेरे पास आया। फ्रेड अपमानित महसूस कर रहे थे कि उनकी पत्नी इतनी मूर्ख हो सकती है कि बिना किसी योजना के काम शुरू कर दे। उन्होंने मुझे वहाँ एक भाषण पिलाया, जो एक ऐसे जुमले से शुरू हुआ, जिससे मैं बाद में बहुत चिढ़ने लगी : “सभी जानते हैं कि...।” जब उन्होंने मुझे दीवार में भिड़ने की मूर्खता का एहसास करा दिया, तो इसके बाद उन्होंने बाइक की टूट-फूट का हर्जाना भर दिया और मुझे एक नई बाइक पर बैठा दिया, जिस पर मुझे चुपचाप बैठना था। फिर फ्रेड मुझे बाइक के हिस्सों के बारे में ऐसी शब्दावली में समझाने लगे, जो पहली क्लास के बच्चे को भी समझ में आ जाए। उस घटना से मैंने सीखा :

फ्रेड स्मार्ट थे - मैं मूर्ख थी  
फ्रेड शक्तिशाली थे - मैं कमज़ोर थी  
फ्रेड सही थे - मैं गलत थी

मुझे इनमें से कोई निष्कर्ष पसंद नहीं था, लेकिन मुझे पंद्रह साल तक इनके साथ रहना पड़ा, जब तक कि हमें प्रकृतियों के बारे में पता नहीं चल गया। फिर हम दोनों ने ही पाया कि अगर हमारा जीवनसाथी हमसे भिन्न है, तो इसी कारण वह गलत नहीं हो जाता।

### दुख में सहानुभूति अच्छी लगती है

बरमडा से ओशन मोनार्क पर लौटते समय बंदरगाह छोड़ने से पहले ही फ्रेड को समुद्री यात्रा के दौरान होने वाली सी-सिक्नेस (sea-sickness) हो गई। वह विस्तर पर पड़ गया और कराहने लगा, “काश मैं मर जाऊँ!” मुझे बीमार लोग कभी पसंद नहीं थे, इसलिए मैं वहाँ से दूर भाग गई। तब हममें से कोई भी व्यक्तित्वों के बारे में नहीं जानता था। फ्रेड इस बात से बहुत आहत हुए कि मैं उनके केविन में नहीं रुकी, उनके माथे पर ठंडी पट्टियाँ नहीं रखीं और उनके दुख में साथ नहीं दिया। पूर्ण निराशावादी व्यक्तियों को सहानुभूति बहुत अच्छी लगती है। वे बीमार लोगों के साथ बैठने के इच्छुक होते हैं और यह मानते हैं कि कोई भी सभ्य व्यक्ति बीमारों की देखभाल करेगा।

मैं इस बात पर विचलित थी कि फ्रेड नाव पर मेरे अच्छे-भले समय को बर्बाद कर रहे थे। अपनी अंतरात्मा को राहत देने के लिए मैंने कुछ उत्साहवर्धक शब्द कहे और फौरन वहाँ से निकलकर नाव में खुशी के पल तलाशने लगी। फ्रेड को यह एहसास नहीं था कि लोकप्रिय आशावादी व्यक्ति बीमारी से चिढ़ते हैं, किसी भी अप्रिय चीज़ से कतराते हैं और उनका लक्ष्य सक्रियता तथा आनंद होता है।

### योजना? कैसी योजना?

हनीमून से लौटने के एक हफ्ते बाद हम एक फ़िल्म देखने गए। जब हम फ़िल्म देखकर बाहर निकले, तो मैंने सुझाव दिया, “चलो, हॉवर्ड जॉनसन के यहाँ चलकर एक आइसक्रीम कोन खा लेते हैं?” मुझे लग रहा था कि मेरे मन में एक बढ़िया विचार आया था, लेकिन फ्रेड ने जवाब दिया, “यह मेरी योजना में शामिल नहीं है।”

“कैसी योजना ?”

“मैं हर सुबह सात बजे एक योजना बनाता हूँ। अगर तुम्हें रात को ग्यारह बजे आइसक्रीम कोन खाना है, तो तुम्हें यह बात मुझे सुबह सात बजे बता देनी चाहिए, ताकि मैं उसे अपनी योजना में शामिल कर सकूँ।”

“लेकिन सुबह सात बजे मुझे यह पता नहीं था कि रात को ग्यारह बजे आइसक्रीम खाने की इच्छा होगी।”

हम सीधे घर चले गए और मैं जान गई कि यह शादी ज़्यादा मज़ेदार साबित नहीं होगी।

शुरू से ही हमारे बीच टूथपेस्ट को लेकर दिक्कत आने लगी। फ्रेड को लगता था कि ट्यूब को नीचे की तरफ से सफाई से दबाना चाहिए, जबकि मैं तो बस ट्यूब को उठाती थी और कहीं से भी दबा देती थी। वे मेरे बनाए गड्ढों को ठीक करते रहते थे और ढक्कन साफ करते रहते थे। मज़े की बात यह थी कि मैंने ध्यान ही नहीं दिया कि वे

यह काम कर रहे हैं। लोकप्रिय आशावादी व्यक्ति और पूर्ण निराशावादी व्यक्ति के विवाह में एक मूलभूत संघर्ष यह होता है कि लोकप्रिय आशावादी व्यक्ति को पता ही नहीं होता है कि वह कोई काम गलत कर रहा है और पूर्ण निराशावादी व्यक्ति समस्या को स्पष्टता से नहीं बताना चाहता है। वह चुपचाप सामने वाले की गलती को ठीक करता रहता है और यह मान लेता है कि लोकप्रिय आशावादी व्यक्ति देर-सबेर देखकर समझ जाएगा। लेकिन लोकप्रिय आशावादी व्यक्ति को संकेत समझ में नहीं आता है, इसलिए उसे समाधान के बारे में ज़रा भी पता नहीं होता है। जब तक पूर्ण निराशावादी व्यक्ति को लगता है कि उसे इस बारे में कुछ करना होगा, तब तक उसकी भावनाएँ इतनी तनावपूर्ण हो जाती हैं कि यह छोटा सा मुद्दा एक बड़े विवाद में बदल जाता है। व्यक्तित्वों के ज्ञान से इन समस्याओं से बचा जा सकता है। पूर्ण निराशावादी व्यक्ति पहले तो यह निर्णय लेता है कि यह मुद्दा महत्वपूर्ण है या नहीं। फिर वह विचलित होने से पहले ही पूरी बात खुलकर बता देता है। लोकप्रिय आशावादी व्यक्ति सही काम करने की कोशिश करता है, जबकि पूर्ण निराशावादी व्यक्ति ग़लतियों को अनदेखा करना सीखता है।

फ्रेड ने हमारे टूथपेस्ट की समस्या को सुलझाने के लिए मेरे लिए एक अलग ट्यूब खरीद दी, जिसे मैं मनचाही जगह से दबा सकती थी।

विपरीत ध्रुव निश्चित रूप से एक-दूसरे को आकर्षित करते हैं और जब हम शक्तियों पर ध्यान केंद्रित करते हैं, तो हमारा तालमेल सही होता है, लेकिन जब हम अपने व्यक्तित्वों को नहीं समझते हैं, तो हम कमज़ोरियों पर ध्यान केंद्रित करने लगते हैं और यह महसूस करने लगते हैं कि “मुझसे भिन्न व्यक्ति” गलत ही होगा।

मैंने एक दंपति की परामर्श दिया था, जिनके बीच लोकप्रिय आशावादी/पूर्ण निराशावादी वाली समस्या थी। चक नाम का सेल्समैन पार्टी की जान था और उसके पास हमेशा कोई न कोई मज़ेदार बात रहती थी। मिरियम पूर्ण निराशावादी थी। उसने मुझे बताया कि वह चक की तरफ तत्काल आकर्षित हो गई, क्योंकि चक में ज़बर्दस्त आत्मविश्वास था, जबकि वह असुरक्षित थी, सामाजिक रूप से असहज महसूस करती थी और अक्सर भीड़ से दूर रहती थी। उसने चक का वर्णन करते हुए कहा कि वह बहिर्भुवी, आकर्षक, मनमोहक, बातूनी और वाकपटु था। ये गुण मिरियम में नहीं थे और उसे लगा कि चक इनकी भरपाई कर देगा।

जब तक मिरियम मेरे पास आई, तब तक वह बुरी तरह तनावग्रस्त हो चुकी थी। वह एक आदर्श विवाह चाहती थी, लेकिन चक सही तरीके से काम नहीं करता था। वह अक्सर डिनर के लिए देर से घर लौटता था, जबकि मिरियम हमेशा सही समय पर डिनर तैयार रखती थी। वह चक के देर से घर आने को अपना व्यक्तिगत अपमान मानती थी। इससे भी बुरी बात यह थी कि जब वह आता था, तो उसे इस बात का एहसास भी नहीं होता था कि वह देर से आया है। मिरियम को लगता था कि हर समझदार आदमी उसकी तरह घड़ी के हिसाब से चलता होगा, इसलिए उसने मान लिया कि वह जान-बूझकर देर से घर आता होगा। उसने चक के साथ इस समस्या के बारे में बातचीत नहीं की, क्योंकि वह झगड़ा शुरू नहीं करना चाहती थी।

उसने यह भी देखा कि चक बहुत अव्यवस्थित था और अक्सर अपनी चाबियाँ इधर-उधर रख देता था। मिरियम ने एक कीबोर्ड खरीदा, जिस पर चाबी टाँगने के हुक लगे हुए थे और उसे सामने वाले दरवाजे के पास लगा दिया। मिरियम सोच रही थी कि चक उसे देख लेगा, लेकिन जब उसने उसकी तरफ ध्यान नहीं दिया, तो वह चिढ़ गई, जिसका कारण चक को समझ में नहीं आया। जब मिरियम ने आखिरकार उसे बताया कि उसकी चिढ़ का कारण यह है कि चक ने उसके खरीदे हुए कीबोर्ड को नहीं देखा, तो चक ने कहा कि वह मूर्ख है। इससे वह दोबारा चिढ़ गई।

चक के साथ कुछ पार्टियों में जाने के बाद उसे यह एहसास हुआ कि वह पुराने मज़ाक बार-बार सुनाता रहता था। मिरियम को चर्चलता से चिढ़ थी और उसे वही मज़ाक बार-बार सुनना तो क़तई पसंद नहीं था। एक रात को चक ने एक कहानी सुनाई, जो पूरी तरह से सच नहीं थी। मिरियम को यह जानकर सदमा लगा कि उसका पति झूठ भी बोलता है। मिरियम ने जब चक से कहा कि उसने पूरी सच्चाई नहीं बताई थी, तो उसका जवाब था, “उससे क्या फ़क पड़ता है? लोग हँसे तो थे ना ?”

जब मैंने चक से बात की, तो उसने अपना पहलू सामने रखा। वह एक आनंददायी, आकर्षक व्यक्ति था और मैं देख सकती थी कि वह मिरियम की इतना पसंद क्यों आया था। ज़्यादातर लोगों की तरह ही उनका तालमेल भी गड़बड़ था, लेकिन चक को लगता था कि अगर उसकी पत्नी थोड़ी सी खुल जाए, तो हर चीज़ ठीक हो जाएगी।

“मिरियम अच्छी, नर्मदिल, संकोच लड़की है और मुझे उसकी यह ख़बरी पसंद है - लेकिन शादी के बाद आधे समय वह तनाव में रही है। वह मुझे मज़ेदार मानती थी - जैसा हर व्यक्ति मानता है - लेकिन अब वह मुझे झूठा कहती है और चाहती है कि मेरी कहानियाँ सिर्फ़ तथ्यों तक ही सीमित रहनी चाहिए।

“वह एक अच्छी गृहिणी है। दरअसल वह एक तरह से घर की साफ़-सफाई के पीछे पागल है। अगर मैं अपना कप नीचे रख दूँ, तो वह उसे झपटकर उठाती है और किचन में ले जाती है। हम लिविंग रूम के लिए नया फ़र्नीचर लाए हैं, लेकिन उसने उसे चादरों से ढँक रखा है, ताकि उसका रंग न उड़ जाए। वहाँ बैठकर तो मुझे लगता है, जैसे मैं किसी मुदाधर में बैठा हूँ। वह कमरा भुतहा लगता है।

“अगर मुझे घर आने में दस मिनट की भी देर हो जाती है, तो वह तनाव में आ जाती है। वह यह बात समझती ही नहीं है कि मैं सेल्समैन हूँ और मुझे ग्राहकों के सामान ख़रीदने तक रुकना पड़ता है। ऐसा लगता है, जैसे मैं बिंगड़ा हुआ बच्चा हूँ और मैंने किसी माँ से शादी कर ली है।”

हम चक और मिरियम का क्या करें ? जब दोनों लोग निष्पक्षता से समस्या का विश्लेषण करते हैं, तो कई समस्याएँ अपने आप सुलझ जाती हैं। मैंने इन दोनों को पसनैलिटी प्लस के टेप्स दिए और उनसे कहा कि जब तक वे दोनों साथ बैठकर उन्हें नहीं सुन लेते, तब तक मैं उनसे दोबारा नहीं मिलूँगी। मिरियम ने एक सप्ताह बाद मुझे फोन किया और उसकी आवाज़ बदली-बदली लग रही थी। “क्या मैं आपसे मिलने आ सकती हूँ? हम दोनों ने आपके टेप्स सुन लिए हैं।”

उसने मुझे बताया :

मैं बहुत मूर्ख थी, जो खुद ही अपनी समस्याओं का अंदाज़ा नहीं लगा पाई। एक साथ बैठकर आपके टेप्स सुनने से हमारी आँखें खुल गईं। हम दोनों को लगा, जैसे आप हमारे ही बारे में बोल रही थीं। चक को यह एहसास होने लगा कि मैं उसकी माँ बनने की कोशिश नहीं कर रही हूँ। मैं तो सिर्फ़ पूर्ण निराशावादी हूँ, जो हर चीज़ आदर्श चाहती हूँ। हमने पहली बार खुलकर बात की और मुझे एहसास हुआ कि मैंने

उसे कभी अपनी भावनाएँ बताई ही नहीं थीं। मैं तो बस यह चाहती थी कि वह मेरे दिल की बात जान ले और जब ऐसा नहीं हुआ, तो मैं तनावग्रस्त हो गई। हम अपनी भिन्नताओं पर बातें करने लगे। मैंने पहले डिनर का समय छह बजे तय किया था, क्योंकि मुझे लगता था कि डिनर का सामान्य समय यही है। लेकिन चक कभी साढ़े छह बजे से पहले घर नहीं आता था - और इस बात से मैं चिढ़ जाती थी। मैंने अब डिनर का समय सात बजे कर लिया है। इस कारण डिनर से पहले हमारे पास आराम करने के लिए थोड़ा समय भी रहता है। मैंने यह सीख लिया है कि दिनचर्या के हिसाब से चलने में कोई बड़ा पुरस्कार नहीं मिलता है।

अब चक को पता चल चुका है कि मैंने कीबोर्ड टाँग दिया है, इसलिए वह उसका इस्तेमाल करता है। मुझे अब इस बात का अफ़सोस होता है कि मैंने ख़ामख़ाह इंतज़ार किया कि वह मेरे अच्छे काम को देख ले। जब मैंने टेप में सुना कि लोकप्रिय आशावादी व्यक्ति कहानी किस तरह सुनाते हैं, तो मुझे एहसास हुआ कि उनकी रुचि स्टीकता के बजाय प्रतिक्रिया में होती है। मुझे यह एहसास भी हुआ कि वह झूठ नहीं बोल रहा था और मेरे सिवाय किसी दूसरे को इस बात की परवाह भी नहीं थी। मुझे उसके बारे में यही बात तो पसंद थी कि वह कितना मनोरंजन कर सकता है। अब मैं इस नतीजे पर पहुँच चुकी हूँ कि वह कहानी को जैसा चाहे सुना सकता है। मैं उसे तब तक नहीं सुधारूँगी, जब तक वह कोई ऐसा विस्फोटक बयान न दे दे, जिसकी वजह से तृतीय विश्व युद्ध शुरू हो जाए।

टेप्स सुनने के बाद चक ने पूछा कि क्या अब हम फ़र्नीचर पर ढँकी चादरें हटा सकते हैं, क्योंकि उनके कारण कमरा मुदाधर जैसा लगता है। पहले मैं इस बात से बहुत चिढ़ जाती कि वह मेरे घरेलू इंतज़ाम की आलोचना कर रहा है, लेकिन अब मैं मुस्कराई और मैंने उन्हें हटाने में उसकी मदद भी की। अगर दस साल बाद कुसियों का रंग उड़ भी गया, तो हम नई ख़रीद लेंगे।

हमें टेप्स देने के लिए धन्यवाद। इससे मुझे पता चला कि मैं कितनी गंभीर और चिड़चिड़ी हो गई थी और मेरे साथ रहना चक के लिए कितना मुश्किल था। अब हम अपनी भिन्नताओं के बारे में बातचीत कर सकते हैं और हँस सकते हैं।

यह आश्र्वर्यजनक है कि जब हम लोगों के व्यक्तित्वों को समझ लेते हैं और उन्हें अपने जैसा बनाने की कोशिश नहीं करते हैं, तो वे कितने सुधार जाते हैं। लोगों को उनके असली स्वरूप में स्वीकार करना सीखना कितना बड़ा वरदान है।

आपने शायद इसी तरह के कई मामले सुने होंगे। हो सकता है कि आपका जीवन इससे ज्यादा रंगीन हो और आप खुद से यह कह रहे हों, अगर लेखिका साचती है कि इस दंपति क सामने समस्याएँ हैं, तो उसे मेरी कहानी सुननी चाहिए! हर व्यक्ति की कहानी सबसे बुरी होती है, क्योंकि यह व्यक्तिगत और सर्वव्यापी होती है, लेकिन व्यक्तित्वों की समझने से स्थिति हाथ से निकलने से पहले ही सँभल सकती है।

### सशक्त क्रोधी/शांत संतोषी संबंध

शांत संतोषी व्यक्तियों को दबाव पसंद नहीं होता है, लेकिन जब उन्हें उनके हाल पर छोड़ दिया जाता है, तो वे वह काम नहीं कर पाते हैं, जिसे करने का उन्होंने वादा किया था। मेरी सहेली डोटी सशक्त क्रोधी है। वह अपने घर में हर निर्णय लेती थी, लेकिन अब वह इससे बचने की कोशिश कर रही है। उसने अपने शांत संतोषी पति लुइस को एक महत्वपूर्ण निर्णय लेने दिया। छुट्टियों की योजनाओं पर चर्चा करते समय लुइस ने समुद्र किनारे का एक पर्यटन स्थल चुना। डोटी ने लुइस को रिज़र्वेशन करवाने की ज़िम्मेदारी सौंपी। जब भी डोटी उससे पूछती थी कि क्या उसने रिज़र्वेशन करवा लिया है, तो वह कहता था कि सही समय आने पर वह करवा लेगा और वह बार-बार पूछकर उसे परेशान न करे। जिस दिन वे सैर के लिए निकल रहे थे, डोटी ने आशा भरी मुस्कराहट के साथ मिठे अंदाज़ में पूछा, “मुझे लगता है कि तुमने रिज़र्वेशन करवा लिया होगा।” लुइस की शांत टिप्पणी थी, “बुकिंग हमेशा कैसल होती रहती है।” वह आगबबूला हो गई और सैन डिएगो तक की उनकी यात्रा खामोशी में हुई।

जब उन्होंने डेस्क कर्लर्क से कमरा माँगा, तो वह उन पर हँसा। ‘आप अगस्त में समुद्र किनारे के पर्यटन स्थल में कमरा खाली होने की उम्मीद कैसे कर सकते हैं? आप मज़ाक कर रहे हैं। पूरे शहर में एक भी कमरा खाली नहीं है।’

डोटी ने मुझे बताया, “यही अपमान बहुत था, लेकिन तभी लुइस ने मुड़कर मुझसे कहा, ‘तुम्हें मुझे याद दिला देना चाहिए था।’ यह सुनकर मेरा पारा सातवें आसमान पर पहुँच गया। मैं रोती हुई कार की तरफ भागी और उस पर मुँह मारने लगी। मैंने क्रसम खाई कि मैं दोबारा कभी उस पर किसी काम के लिए भरोसा नहीं करूँगी।”

आखिर उन्हें एक पुराने मोटल में रात भर के लिए कमरा मिल गया। लुइस ऊबड़-खाबड़ गढ़े पर तत्काल सो गया, लेकिन डोटी पूरी रात गुस्से में भुनभुनाती रही।

सुबह लुइस ने कहा, “यह मोटल बहुत शानदार तो नहीं है, लेकिन ज़रा सोचो तो सही, हमारे कितने पैसे बच गए।”

दुर्भाग्य से, यह सशक्त क्रोधी पत्नी और शांत संतोषी पति के बीच का आम नज़ारा है। वह नहीं चाहता है कि उस पर दबाव डाला जाए और वह उससे यह बात कह देता है। पत्नी खुद पर क़ाबू रखती है और उसकी तरफ ध्यान न देने की कोशिश करती है। पति अपनी ज़िम्मेदारियों को नज़रअंदाज़ कर देता है और फिर कुल्हाड़ी गिरती है। पत्नी परेशान हो जाती है और यह फ़ैसला कर लेती है कि वह उस पर भरोसा नहीं कर सकती। वह दोबारा नियंत्रण अपने हाथ में ले लेती है और पति सबको बताता फिरता है कि वह उसे दबाकर रखती है। पत्नी दबंग नज़र आती है और बेचारा पति पत्नी का सताया हुआ दिखता है।

### ग़लती सुधारना

इन समस्याओं से उबरने के लिए दंपतियों को सबसे पहले अपने विपरीत स्वभावों को समझना होगा और फिर सामंजस्य की दिशा में एक साथ मेहनत करने का संकल्प करना होगा। लोकप्रिय आशावादी व्यक्ति चाहे पुरुष हों या महिला, उन्हें अपने जीवन को व्यवस्थित करना होगा, जबकि पूर्ण निराशावादी व्यक्तियों को यह समझना होगा कि लोकप्रिय आशावादी व्यक्तियों के लिए व्यवस्थित होना कितना मुश्किल काम है। पूर्ण निराशावादी

व्यक्ति को अपनी अपेक्षाएँ कम कर लेनी चाहिए और इस बात पर नहीं पछताना चाहिए कि उसकी शादी कितने अपूर्ण व्यक्ति से हुई है।

सशक्त क्रोधी व्यक्ति को शांत संतोषी जीवनसाथी को निर्णय तथा ज़िम्मेदारी लेना सिखाना चाहिए। शांत संतोषी लोगों को भी इस दिशा में मेहनत करनी चाहिए, ताकि सशक्त क्रोधी व्यक्ति दोबारा लगाम अपने हाथ में न ले ले। शांत संतोषी व्यक्ति को मन मारकर रोचक गतिविधियों की योजनाएँ बनानी चाहिए और सशक्त क्रोधी व्यक्ति को उनका आनंद लेने के लिए काम से समय निकालना चाहिए।

इन सब कामों में कोशिश तथा मेहनत की ज़रूरत होती है, लेकिन अगर ऐसा नहीं किया गया, तो दो शादी-शुदा लोग अलग-अलग जीवन जिएँगे, जब तक कि उनमें से कोई अलग होने का फैसला न कर ले।

उम्मीद की किरण है! फ्रेड और मैंने अपने वैवाहिक जीवन का कायापलट करने के लिए बहुत मेहनत की। मुझे व्यवस्थित होना और उन्हें आनंद उठाना सीखना पड़ा, लेकिन हमें एक-दूसरे की इतनी ज़्यादा परवाह थी कि हमने यह काम कर दिया। हमारे सेमिनार में भाग लेने वाले कई लोगों ने लिखा है कि व्यक्तित्वों के ज्ञान से उन्हें बहुत मदद मिली है।

व्यक्तित्व विवाह में घुल-मिल जाता है और “आप अपनी नई पहचान तभी पाते हैं, जब आप किसी दुसरे व्यक्तित्व के साथ जुड़ जाते हैं... प्रेम एक व्यक्तित्व का दुसरे व्यक्तित्व में आनंदमयी मिलाप है।”

ओसनाल्ड वैंबर्स

## अध्याय 15

### हम लोंगो की भिन्नताओं को पहचान सकते हैं

जब चारों प्रकृतियों के अध्ययन से हम खुद को समझ लेते हैं, तो हमारे सामने सकारात्मक मानवीय संबंधों का एक बिलकुल नया संसार खुल जाता है। हम सीखे हुए सिद्धांतों को व्यावहारिक ज़िदगी में लागू कर सकते हैं।

हम जान सकते हैं :

लोकप्रिय आशावादी व्यक्ति सवश्रेष्ठ होते हैं :

- लोगों से उत्साहपूर्वक बातचीत करने में
- रोमांचपूर्ण अंदाज़ में विचार व्यक्ति करने में
- जनसंपर्क व लोक-व्यवहार वाले स्थानों पर

पूर्ण निराशावादी व्यक्ति सवश्रेष्ठ होते हैं :

- विवरण और गहन चिंतन में
- रिकॉर्ड, चार्ट और ग्राफ़ सहेजने में
- मुश्किल समस्याओं के विश्लेषण में

सशक्त क्रोधी व्यक्ति सवश्रेष्ठ होते हैं :

- उन कामों में, जिनमें तत्काल निर्णय की ज़रूरत होती है
- उन जगहों पर, जहाँ तत्काल कर्म और उपलब्धि की ज़रूरत होती है
- उन क्षेत्रों में, जहाँ दृढ़ नियंत्रण और सत्ता की ज़रूरत होती है

शांत सतोषी व्यक्ति सवश्रेष्ठ होती है :

- मध्यस्थता और एकता क्रायम करने की स्थितियों में
- तूफानों में, जहाँ शांत कराने वाले की ज़रूरत हो
- दूसरों को नीरस लगाने वाले कामों और दिनचर्याएँ में

व्यक्तित्व सिद्धांतों को पढ़ने के बाद हमें इस ज्ञान का इस्तेमाल करना चाहिए और लोक-व्यवहार की अपनी शैली सुधारने की योजना बना लेनी चाहिए। हर प्रकृति की बॉडी लैंग्वेज, बातचीत और सामाजिक व्यवहार की अपनी-अपनी शैली होती है। जब हम भिन्न प्रकृतियों को समझने और परखने लगेंगे, तो हम पाएँगे कि हम किसी व्यक्ति के कमरे में दाखिल होते ही उसके व्यक्तित्व को फ़ौरन पहचान सकते हैं। हमें इस ज्ञान का प्रयोग किसी का मूल्यांकन करने या उस पर लेबल लगाने के लिए नहीं करना चाहिए, बल्कि दूसरों के साथ संबंध बनाने और प्रतिक्रियाओं को भाँपने के लिए करना चाहिए।

## लोकप्रिय आशावादी व्यक्ति

लोकप्रिय आशावादी व्यक्ति पार्टी में मुँह खोलकर आता है और श्रोता की तलाश में रहता है। जब वह अपने आने की तरफ लोगों का ध्यान आकर्षित करने के लिए ज़ोर-ज़ोर से बोलता है, तो उसके हाथ हमेशा हिलते-डुलते रहते हैं। अगर लोकप्रिय आशावादी व्यक्ति को एक जगह बैठना पड़े, तो वह हिलेगा-डुलेगा, अपना पैर थपथपाएगा, अपनी ऊँगलियों से कहीं पर तबला बजाएगा - यानी स्थिर बैठने के अलावा सब कुछ करेगा।

वह शांति से आराम नहीं कर सकता या चैन से नहीं बैठ सकता। वह हमेशा अगले शिकार यानी श्रोता की तलाश करता रहता है। जब आप उसे अपनी सबसे अच्छी कहानी सुना रहे हों, तो वह आपको बीच में ही छोड़कर कमरे में दाखिल हो रहे नए दोस्त की तरफ भाग जाएगा। उसे इस बात का एहसास ही नहीं होगा कि वह बदतमीज़ी कर रहा है, क्योंकि दरअसल वह आपकी बात सुन ही नहीं रहा था और उसने ध्यान ही नहीं दिया था कि आप उसे कोई कहानी सुना रहे हैं। पार्टी के दौरान लोकप्रिय आशावादी व्यक्ति एक समूह से दूसरे समूह की तरफ भागता रहता है और आपको शोर के स्तर से पता चल जाएगा कि वह कहाँ है। लोकप्रिय आशावादी महिला आलिंगनों, चुंबनों, चीखों और हँसी के साथ कमरे में दाखिल होगी। बातें करते समय वह सुनने वाले को कसकर पकड़ लेती हैं, ताकि उसकी बात पूरी होने से पहले वह कहीं भाग न जाए। जब आप किसी ज़ोर से बोलने वाले, बातूनी और उत्साही व्यक्ति को उछलते हुए कमरे में आते देखें, तो शायद वह लोकप्रिय आशावादी व्यक्ति ही है।

लोकप्रिय आशावादी व्यक्ति बोलते समय सद्व्याप्ति पर ज़्यादा ध्यान नहीं देता है। वह तो बस कहानी को रंगीन और दिलचस्प बनाने पर ध्यान देता है। अगर उसने कोई नीरस कहानी सुनी है, तो वह दूसरों को सुनाते समय उसे ज़्यादा दिलचस्प बना देगा, ताकि उन्हें उस कहानी में ज़्यादा मज़ा आए।

लोकप्रिय आशावादी व्यक्ति की हर बात अतिशयोक्तिपूर्ण व दिलचस्प होगी और आपको उसे सुनने में कोई दिक्कत नहीं आएगी। जब आप लोकप्रिय आशावादी व्यक्ति को पहचान लें, तो आप तत्काल एक निर्णय कर सकते हैं। अगर आप मनोरंजन चाहते हैं, तो वहीं रुके रहें। अगर आप खुद बोलना चाहते हैं, तो फ़ौरन भागकर किसी दूसरे कमरे में पहुँच जाएँ और अपनी बात सुनाने के लिए किसी शांत संतोषी व्यक्ति को खोज लें।

## सशक्त क्रोधी व्यक्ति

लोकप्रिय आशावादी व्यक्ति की तरह ही सशक्त क्रोधी व्यक्ति को भी चैन से बैठने में मुश्किल आती है। वह अपनी कुर्सी के किनारे पर बैठता है और काम करने के लिए तत्पर रहता है। आम तौर पर सशक्त क्रोधी व्यक्ति को गपशप समय की बर्बादी लगती है। अगर बातचीत बिज़नेस के बारे में न हो या किसी ऐसी चीज़ के बारे में न हो, जिसमें वह दख्ल दे सके, तो वह शायद चुप ही रहेगा। अगर सशक्त क्रोधी व्यक्ति को कोई चीज़ चाहिए, तो वह माँगने के बजाय उसे उठा लेता है, हालाँकि यह हो सकता है कि इस चक्र में वह किसी दूसरी चीज़ को लुढ़का दे।

सशक्त क्रोधी व्यक्ति हर विषय के बारे में सब कुछ जानता है और वह आपकी ज़रूरत से ज़्यादा बातें बताकर खुश होता है। वह बड़बोला होता है और उसमें दूसरों को अनाड़ी मानने की प्रवृत्ति होती है। सामाजिक स्थिति में उसका विरोध करना ठीक नहीं है, क्योंकि उसे बहस करना अच्छा लगता है और आपके सही होने के बावजूद वह आपको ग़लत साबित कर देगा। उसके प्रमाण से बचना आपके लिए मुश्किल होगा और वह तर्क देते-देते आपके पीछे आपकी कार तक आ सकता है। यानी वह आपके पीछे तब तक पड़ा रहेगा, जब तक कि आप इस बात से सहमत न हो जाएँ कि काली चीज़ सफेद है। सशक्त क्रोधी व्यक्तियों के मुँह से इस तरह की बातें सुनी जा सकती हैं :

“मैंने यह बात आपको पहले ही बता दी थी।”

“ध्यान रखो, मूर्ख!”

“बिलकुल नहीं।”

“ज़ाहिर है।”

“सिर्फ़ एक मूर्ख व्यक्ति ही इस तरह की बात कह सकता है।”

“तुम्हें हो क्या गया है?”

“क्या तुम्हें कोई चीज़ नहीं आती है?”

“अगर तुममें रक्ती भर भी अकल होती, तो तुम समझ जातीं कि मैं सही हूँ।”

जब आप सशक्त क्रोधी व्यक्ति को पहचानना सीख लेते हैं, तो आप जान जाएँगे कि सामाजिक स्थिति में इस तरह के व्यक्ति से कैसे निबटना है। उससे मुश्किल सवाल पूछे और यह दिखाएँ कि आप उसके जवाबों से प्रभावित हैं। अगर आप जीवन के बारे में उसके विशद ज्ञान की बातें सुनकर बुद्धिमानी से सिर हिलाएँगे, तो वह आपको कुशल वक्ता मानेगा।

### पूर्ण निराशावादी व्यक्ति

ज़ोर से बोलने वाले लोकप्रिय आशावादी तथा सशक्त क्रोधी व्यक्तियों के विपरीत पूर्ण निराशावादी व्यक्ति चुपचाप और बिना शोर किए कमरे में दाखिल होगा। वह उम्मीद करता है कि उसकी तरफ किसी का ध्यान नहीं जाए। पूर्ण निराशावादी महिला को लगता है कि उसने ग़लत कपड़े पहने हैं। पूर्ण निराशावादी पुरुष वैसे भी पार्टीयों को पसंद नहीं करता है और उसे तो पार्टी में आने पर ही अफसोस होता है। पूर्ण निराशावादी व्यक्ति अपने हाथ जेब में डालकर समूह के बाहरी कोनों के आस-पास खड़ा रहता है। जब तक उससे बैठने को नहीं कहा जाए, तब तक वह कुर्सी पर नहीं बैठता है। वह किसी को नाराज़ नहीं करना चाहता है और वह मेज़बान को बाद में आलोचना या शिकायत करने का मौक़ा नहीं देना चाहता है। वह अक्सर किसी लोकप्रिय आशावादी व्यक्ति की हल्की-फुल्की बात को दिल पर ले लेता है और हो सकता है कि वह इसके बाद तनावग्रस्त हो जाए और उस शाम खामोश रहे। मौक़ा मिलते ही वह अपनी पत्नी को खींचकर सामने वाले दरवाजे से बाहर ले जाएगा और अपने घर की सुरक्षा में पहुँचकर इस बारे में सोचेगा कि वह वहाँ से गया ही क्यों था।

पूर्ण निराशावादी व्यक्ति को प्रशंसा स्वीकार करने में बहुत मुश्किल होती है और वह आम तौर पर इसके जवाब में यह कहता है :

“आपको यह पुराणी चीज़ पसंद है ?”

‘मैं हमेशा से अपने बालों से नफरत करती हूँ।’

“ओह, आप तो ऐसा यूँ ही कह रहे हैं। हक्कीकत में तो यह बहुत बुरा है।”

‘मैं इसमें ज़रा भी कुशल नहीं हूँ।’

चूँकि पूर्ण निराशावादी व्यक्ति में अक्सर हीनता की भावना होती है, इसलिए उसमें यह कहने की प्रवृत्ति होती है :

“इस पूरे प्रोजेक्ट के लिए कोई उम्मीद नहीं है।”

“मेरी क़िस्मत ही ऐसी है कि सब कुछ चौपट हो जाएगा।”

“मैं कभी प्रेसिडेंट नहीं बन सकता।”

“मैं शुरू से ही जानता था कि पूरा मामला गड़बड़ है।”

“मेरे कारण शायद पूरा डिनर बर्बाद हो जाएगा।”

“मुझे नहीं लगता कि वे मुझे सचमुच कमेटी में रखना चाहते हैं।”

“मैं जानती थी कि मैं गलत कपड़े पहनूँगी।”

“मुझे कभी पता नहीं रहता कि क्या कहना है।”

“काश मैं घर पर ही रुक जाता!”

जब आप पूर्ण निराशावादी व्यक्ति को पहचान लेते हैं, तो आप जान जाते हैं कि आपको उससे गहरी और सार्थक बातचीत करनी चाहिए, क्योंकि उसे संजीदा और सच्ची नीति पसंद आती है। पूर्ण निराशावादी व्यक्ति को तेज़ आवाज़ में बोली गई बातें पसंद नहीं होती हैं और अगर आप उसकी तरफ लोगों का ध्यान आकर्षित करेंगे, तो उसे यह बात भी अच्छी नहीं लगेगी। लोकप्रिय आशावादी व्यक्ति की तरह वह एक व्यक्ति से दूसरे व्यक्ति तक चक्रविन्नी की तरह घूमना नहीं चाहता है। इसके बजाय उसे पूरी शाम सिर्फ़ एक बुद्धिमतापूर्ण बातचीत ही अच्छी लगेगी।

### शांत संतोषी व्यक्ति

शांत संतोषी व्यक्ति हल्की मुस्कराहट के साथ धीरे-धीरे यह सोचता हुआ आता है कि इतने सारे लोग इतने महत्वहीन कार्यक्रम में क्यों आए हैं। वह समूह की तरफ एक उड़ती हुई नज़र डालता है और उम्मीद करता है कि उसे नीद नहीं आएगी। चूँकि वह इस सिद्धांत पर चलता है कि जब बैठा जा सके, तो खड़े नहीं होना चाहिए और जब लेटा जा सके, तो बैठना नहीं चाहिए, इसलिए वह आस-पास के सबसे नर्म सोफ़े की तरफ़ चल देता है। वह गद्देदार सोफ़े पर लुढ़क जाता है और आपके देखते-देखते उस पर पसर जाता है। वह पूरी शाम जम्हाइयाँ लेता रहता है, हो सकता है कि ऊँघ भी ले। अगर शांत संतोषी व्यक्ति किसी कारण से बातचीत में शामिल हो जाए, तो वह आम तौर पर सही समय पर वाकपटुता की इक्का-दुक्का बातें कह देगा। शुष्क हास्य की उसकी टिप्पणियों को अक्सर नज़र अंदाज़ कर दिया जाता है, क्योंकि वे इतने सामान्य ढंग से कही जाती हैं कि कोई उनके सूक्ष्म महत्व पर ध्यान नहीं दे पाता है।

शांत संतोषी व्यक्ति अपनी ऊर्जा का प्रयोग करने के बजाय आराम से बैठना पसंद करते हैं। चूँकि उनका धाक जमाने का कोई इरादा नहीं होता है, इसलिए वे अक्सर सामान्य वाक्य बोलते हैं।

“इससे क्या फ़र्क़ पड़ता है?”

“दुनिया में यही होता है।”

“हमें बेमतलब रोमांचित नहीं होना चाहिए।”

“ऐसा हमेशा से होता रहा है। हम इसे क्यों बदलें?”

“कोई परवाह नहीं।”

“लगता है, इसमें बहुत मेहनत लगेगी।”

पार्टीयों में शांत संतोषी व्यक्ति अक्सर एक-दूसरे के पास बैठते हैं। उन्हें इस बात से बड़ी तसल्ली मिलती है कि उनके आस-पास बैठे लोगों को उनसे बातचीत की कोई उम्मीद नहीं है और वे यथास्थिति से समझौता करके आराम से बैठ सकते हैं। अगर आप किसी ऐसे व्यक्ति की तलाश कर रहे हों, जो आपकी बात सुनता रहे और बहस न करे, तो किसी शांत संतोषी व्यक्ति को आज्ञामाकर देखें। आपको वह पसंद आएगा।

अगली बार जब आप किसी समूह में हों, तो गौर करें कि लोकप्रिय आशावादी महिला हर उपलब्ध पुरुष को पकड़कर उसे अपनी मज़ेदार कहानियाँ सुना रही है। देखें कि सशक्त क्रोधी पुरुष दृढ़ता से लोगों को बता रहा है कि वे अपने व्यवसाय को कैसे ठीक कर सकते हैं और उसकी तरह सफल बन सकते हैं। पूर्ण निराशावादी महिला को देखें, जो सही तरीके से बैठी हुई है लेकिन असुरक्षित महसूस कर रही है, जबकि पुरुष उसके नम्र और कोमल भाव से आकर्षित हो रहे हैं (जबकि वह मन में सोचती है कि कहीं वे लोग उसे खुश करने के लिए उसकी झूठी तारीफ़ तो नहीं कर रहे हैं)। फिर शांत संतोषी व्यक्ति को देखें, जो दूसरे कमरे में टीवी के सामने बैठकर यह आशा कर रहा है कि कोई उसे देख न ले। हैरान न हों, अगर उसकी आँखें आधी बंद हों और वह खुद से कह रहा हो, आखिर यह पार्टी इतनी बुरी नहीं है।

व्यक्तित्वों का ज्ञान सामाजिक स्थितियों में बेहतर लोक-व्यवहार में हम सभी की मदद कर सकता है। इस ज्ञान की बदौलत हम सही बातचीत कर सकते हैं, लोगों को खुश कर सकते हैं और दूसरों के सकारात्मक तथा नकारात्मक गुणों को समझ सकते हैं। जब आप बोलने वाले,

करने वाले, सोचने वाले और देखने वाले को पहचानना सीख लेंगे, तो आपको बहुत मज़ा आएगा। क्या यह अद्भुत नहीं है कि हम सबको एक जैसा नहीं बनाया गया है ?

समझदार आदमी को सिखाएँगे, तो वह ज्यादा समझदार बन जाएगा; अच्छे व्यक्ति को सिखाएँगे, तो वह और ज्यादा सीख लेगा ज्यादा

प्रोवर्ष 9:9 टीएलबी

## अध्याय 16

### दूसरों के साथ किस तरह व्यव्हार करें

हमने अपनी शक्तियों और कमज़ोरियों का विश्लेषण कर लिया है। हमने बेहतर बनने का सज्जा संकल्प भी कर लिया है और इसकी एक योजना भी बना ली है। अब सवाल यह उठता है कि हम दूसरों के साथ तालमेल बैठाने के लिए इस ज्ञान का इस्तेमाल किस तरह कर सकते हैं?

एक दिन मेरे बेटे फ्रेडी ने मुझसे मेरिटा की शिकायत की। अपने पूर्ण निराशावादी अंदाज़ में उसने मुझे बताया कि वह बहुत शोर मचाती है, कभी गंभीर नहीं रहती है और कचरा फैलाती

रहती है। “मुझे हमेशा उसके पीछे चलकर चीज़े बटोरनी पड़ती हैं और मैं इससे तंग आ गया हूँ।” मैंने उसकी ओर मुड़कर कहा, “क्या तुम जानते हो कि ईश्वर ने तुम्हें मेरिटा जैसी बहन क्यों दी है? वह चाहता है कि तुम्हें किसी लोकप्रिय आशावादी व्यक्ति के साथ रहने का बरसों तक अभ्यास हो जाए, क्योंकि वह जानता है कि तुम मेरिटा जैसी लड़की से ही शादी करोगे।”

‘मैं कभी मेरिटा जैसी लड़की से शादी नहीं करूँगा,’ उसने स्पष्टता से कहा और कमरे से बाहर चला गया।

कई दिनों बाद जब मेरा लोकप्रिय आशावादी मस्तिष्क इस बातचीत को पूरी तरह से भूल गया, तो वह किचन में आकर बोला, “आपने सही कहा था।”

मुझे ज़रा भी अंदाज़ा नहीं था कि वह किस बारे में बोल रहा है, लेकिन मैं रोमांचित थी कि बात चाहे जो हो, मैं सही तो थी।

“आपने सही कहा था कि मैं शायद मेरिटा जैसी किसी लड़की से शादी करूँगा। पिछले सप्ताह मैं स्कूल में बैठकर देखता रहा कि मुझे कैसी लड़कियाँ पसंद हैं। वे सभी मेरिटा जैसी हैं। मुझे लगता है कि अब मुझे उससे तालमेल बैठाना सीखना होगा।”

मैंने इस घटना का ज़िक्र मेरिटा से नहीं किया। एक हफ्ते बाद मेरिटा ने मुझसे पूछा, “आखिर फ्रेडी क्या चाहता है?”

“क्यों?”

“वह आजकल मेरे साथ बहुत अच्छा बर्ताव कर रहा है और उसने कार से सामान उतारने में भी मेरी मदद की थी।”

मैंने समझाया, “वह मेरी इस बात से सहमत हो गया है कि उसकी शादी शायद किसी लोकप्रिय आशावादी लड़की से ही होगी। तुम्हारे साथ तो वह सिर्फ़ तालमेल बैठाने का अभ्यास कर रहा है।”

जब हम अपने मूलभूत स्वभावों की भिन्नताओं को समझने लगते हैं, तो इससे हमारे मानवीय संबंधों का दबाव कम हो जाता है। हम दूसरों की भिन्नताओं को सकारात्मक तरीके से देखने लगते हैं और सभी को अपने जैसा बनाने की कोशिश नहीं करते हैं।

## लोकप्रिय आशावादी व्यक्तित्व

### काम करने की उनकी मुश्किलों को पहचानें

हम चाहते तो बहुत हैं कि हर लोकप्रिय आशावादी व्यक्ति सुधर जाए, लेकिन यह आसान नहीं है, इसलिए हमें यथार्थवादी बनना पड़ सकता है। लोकप्रिय आशावादी व्यक्ति नए विचारों और प्रोजेक्ट्स से प्रेम करते हैं, लेकिन उन पर अमल करने के मामले में बहुत कमज़ोर होते हैं। यह कमज़ोरी समझना पूर्ण निराशावादी व्यक्तियों के लिए खास तौर पर मुश्किल होता है, क्योंकि वे अपने शुरू किए हुए हर काम को पूरा करना अनिवार्य मानते हैं और उन्हें लगता है कि हर बुद्धिमान व्यक्ति ऐसा ही सोचेगा। लोकप्रिय आशावादी बच्चों को काम सौंपने के बाद उन पर लगातार निगरानी रखने की ज़रूरत होती है, ताकि वे उन्हें पूरा कर दें। उनका ध्यान आसानी से भटक जाता है, लेकिन सच तो यह है कि उनके इरादे अच्छे होते हैं, इसलिए हार न मानें। बहुत सी माताओं को लगता है कि ऐसे बच्चों से काम करवाने के बजाय खुद काम करना ज्यादा सुविधाजनक होता है, लेकिन यह समस्या का हल नहीं है। यह नज़रिया तो सिफ़्र लोकप्रिय आशावादी व्यक्तियों की कमज़ोरियों की बढ़ाता है और वे जल्दी ही सीख जाते हैं कि अगर वे ख़राब काम करेंगे, तो उनसे दोबारा काम नहीं करवाया जाएगा।

चँकि लोकप्रिय आशावादी लोग बड़े होने के बाद भी बच्चों जैसे ही होते हैं, इसलिए उन पर भी यही सिद्धांत लागू होता है। अगर आप लोकप्रिय आशावादी व्यक्तियों की निगरानी कर रहे हैं, तो आपको उन्हें स्पष्ट निर्देश देने होंगे। आपको उन्हें बताना होगा कि ये काम ज़रूरी हैं, यहाँ तक कि अत्यावश्यक (urgent) कहने से भी मदद मिलेगी। इसके बाद आपको उनकी तब तक निगरानी करनी होगी, जब तक कि आपको यह भरोसा न हो जाए कि वे प्रोजेक्ट पूरा कर सकते हैं। लोकप्रिय आशावादी व्यक्तियों को ऐसे क्षेत्रों में नौकरी पर रखना हमेशा सबसे अच्छा होता है, जहाँ उनका सिक्का जम सके। उन्हें ऐसे विवरण भरे कामों से दूर रखा जाना चाहिए, जिनमें समयसीमा बहुत महत्वपूर्ण हो।

### यह जान लें कि वे बिना सोचे बोलते हैं

पूर्ण निराशावादी व्यक्ति यह नहीं समझ पाते हैं कि कोई भी यह जाने बिना अपना मुँह कैसे खोल सकता है कि वह क्या कहने वाला है। लोकप्रिय आशावादी व्यक्तियों को मुँह खोलने के बाद ही यह पता लगता है कि वे क्या कह रहे हैं। वे जान-बूझकर विचारहीनता का परिचय नहीं दे रहे हैं, ऐसा तो अपने आप हो जाता है। एक लोकप्रिय आशावादी महिला ने मुझे बताया, “मेरे पति कहते हैं कि मेरा दिमाग़ एक गमबांल मरीन की तरह है - सभी रंग-बिरंगे विचार बेतरतीब तरीके से गोल-गोल घूमते रहते हैं और बटन दबाने पर मुट्ठी भर बाहर निकल आते हैं।

### यह जान लें कि उन्हें विविधता और लचीलापन पसंद है

लोकप्रिय आशावादी व्यक्ति हमेशा चाहते हैं कि कुछ नया होता रहे। वे आनंदपूर्ण स्थितियों में ही सर्वश्रेष्ठ प्रदर्शन करते हैं। अगर उनसे नीरस या रोज़मर्रा के काम करवाए जाएँ, तो वे उनमें अधिकतम योग्यता का प्रदर्शन नहीं कर पाएँगे। लोकप्रिय आशावादी महिला को बहुत सारे कपड़ों, पैसों, पाटियों और सहेलियों की ज़रूरत होती है। वह जीवन के नीरस हिस्से से तालमेल नहीं बैठाना चाहती है। लोकप्रिय आशावादी पुरुषों में किसी नए काम के प्रति उत्साही होने की प्रवृत्ति होती है और वे तब तक अच्छा काम करते हैं, जब तक कि नयापन कम नहीं हो जाता। अगर आप स्थिर, निर्भर रहने योग्य और सामान्य पति चाहती हों, तो लोकप्रिय आशावादी व्यक्ति को चुनने का जुआ न खेलें। लेकिन अगर आप रोमांच, विविधता चाहती हों और यह चाहती हों कि एक भी पल नीरस न हो, तो लोकप्रिय आशावादी व्यक्ति को ही पति चुनें।

### क्षमता से ज्यादा वादे करने से उन्हें रोकें

लोकप्रिय आशावादी व्यक्ति अक्सर बहुत ज्यादा वादे कर लेते हैं, क्योंकि वे हर नए विचार या प्रोजेक्ट पर उत्साहित हो जाते हैं और हर संस्था में शामिल होने (या प्रेसिडेंट बनने) के लिए तैयार हो जाते हैं। किसी को भी नहीं कहना उनके लिए बहुत मुश्किल होता है। लोकप्रिय आशावादी व्यक्तियों के इरादे नेक होते हैं, लेकिन जब वे

अपने वादों के बोझ तले दब जाते हैं, तो वे भाग खड़े होते हैं। यह विश्लेषण करने में उनकी मदद करें कि उनके पास कितना समय उपलब्ध है। फिर उन्हें समझाएँ कि वे सिर्फ उतने ही कामों के लिए हाँ करें, जितने वे कर सकते हों। होता यह है कि लोकप्रिय आशावादी व्यक्तियों के जीवनसाथी नर्वस ब्रेकडाउन का इंतज़ार करते हैं और फिर उन्हें हमेशा के लिए हर चीज़ छोड़ने पर मजबूर करते हैं। इस समस्या से शुरुआत में ही और तार्किक ढंग से निबटने की कोशिश करें। यह जान लें कि लोकप्रिय आशावादी व्यक्तियों को बाहरी गतिविधियों में हिस्सा लेने की ज़रूरत होती है, लेकिन वे किसी को भी मना नहीं कर पाते हैं। इस बात से प्रभावित हों कि उनसे शामिल होने का आग्रह किया गया, उनके आर्कषण की प्रशंसा करें और मंच के बीचोबीच खड़े होने के कुछ सुनहरे अवसरों को ठुकराने में उनकी मदद करें, लेकिन उनकी सभी बाहरी गतिविधियों को खत्म न करें।

**यह उम्मीद न करें कि उन्हें अपॉइंटमेंट याद रहेंगे या वे समय पर आएँगे**

हालाँकि मैं पहले ही लोकप्रिय आशावादी व्यक्तियों से कह चुकी हूँ कि वे अपने जीवन को व्यवस्थित कर लें और समय पर काम करें, लेकिन आप इस भरोसे न रहें। भले ही उन्होंने जल्दी पहुँचने की योजना बना ली हो, लेकिन उनके साथ कुछ न कुछ हमेशा हो जाता है। भले ही वे समय पर चल दें, लेकिन कोई चीज़ भूल जाने के कारण उन्हें वापस लौटना पड़ता है।

मेरिटा और फ्रेडी के दाँत सीधे हैं, यह एक चमत्कार ही है, क्योंकि मैं दंतचिकित्सक के कई अपॉइंटमेंट भूल गई थी और बच्चों को उसके पास नहीं ले जा पाई थी। सौभाग्य से, डॉक्टर अंदर के किसी कमरे में बैठा रहता था और बहुत सारी नसें उसे धेरे रहती थीं, इसलिए मुझे कभी उसका सामना नहीं करना पड़ा। मुझे यकीन है कि अगर आप उससे मरे बारे में पूछते, तो वह यही कहता कि मैं एक दुविधाग्रस्त महिला होऊँगी, मेरे बारह बच्चे होंगे, मेरा दिमाग़ कमज़ोर होगा और मेरे पास कैलेंडर नहीं होगा।

लाख कोशिशों के बावजूद लोकप्रिय आशावादी व्यक्ति पूरी तरह व्यवस्थित नहीं रह सकते।

**हर उपलब्धि पर उनकी प्रशंसा करें**

चूँकि लोकप्रिय आशावादी व्यक्तियों के लिए किसी भी प्रोजेक्ट को पूरा करना बहुत मुश्किल होता है, इसलिए उन्हें योजना पर चलते रहने के लिए सतत प्रशंसा की ज़रूरत होती है। अन्य स्वभाव के लोगों को प्रोत्साहन की इतनी ज़्यादा बार ज़रूरत नहीं पड़ती है, इसलिए वे यह नहीं समझ पाते हैं कि लोकप्रिय आशावादी व्यक्तियों के लिए प्रशंसा भोजन जितनी ज़रूरी है। वे उसके बिना ज़िंदा नहीं रह सकते।

फ्रेड और मेरी शादी के कुछ समय बाद मैंने नाइफ़ ड्रॉअर को साफ़ किया और फ्रेड से तारीफ़ सुनने के लिए कहा, “फ्रेड, मैंने नाइफ़ ड्रॉअर साफ़ कर दिया।”

“समय भी हो गया था। उसे निश्चित रूप से साफ़ करने की ज़रूरत थी।”

इस प्रतिक्रिया के बाद मैंने ड्रॉअर्स की सफाई करना छोड़ दिया। जब फ्रेड को पता चला कि मेरे स्वभाव के हिसाब से मेरे साथ कैसा व्यवहार करना चाहिए, तो उसे ऐहसास हुआ कि मेरे लिए प्रोत्साहन कितना ज़्यादा महत्वपूर्ण है। अब जब मैं नाइफ़ ड्रॉअर की सफाई करके फ्रेड को यह बात बताती हूँ, तो वह हर चीज़ छोड़कर वहाँ दौड़ा चला आता है। “ओह, नाइफ़ ड्रॉअर कितना प्यारा दिख रहा है!” ज़ाहिर है, इस तरह की बात सुनकर मैं किसी दिन दोबारा सफाई कर सकती हूँ।

लोकप्रिय आशावादी बच्चों के काम में मीन-मेख निकालने के बजाय उनकी उपलब्धियों की प्रशंसा करना खास तौर पर महत्वपूर्ण होता है। आज छोटे-छोटे कामों की प्रशंसा करें। इससे कल वे दोबारा छोटे-छोटे काम

सफलतापूर्वक कर सकते हैं।

**याद रखें कि वे परिस्थितिजन्य लोग हैं**

लोकप्रिय आशावादी व्यक्ति परिस्थितियों द्वारा जितने नियंत्रित होते हैं, उतने किसी अन्य प्रकृति के व्यक्ति नहीं

होते। उनकी भावनाएँ उनके आस-पास की घटनाओं के अनुरूप ऊपर-नीचे होती रहती हैं। जब आप जान जाते हैं कि उनकी भावनाएँ पल-पल। बदलती रहती हैं, तो फिर आप उनके रोने-धोने पर अति-प्रतिक्रिया नहीं करते हैं। लोकप्रिय आशावादी व्यक्तियों के बारे में दुर्भाग्यपूर्ण बात यह है कि वे “भेड़िया आया! भेड़िया आया!” बहुत ज्यादा बार चिल्लाते हैं। एक महिला ने मुझे बताया कि वह जब गैस बर्नर पर झुकी, तो उसकी आस्तीन में आग लग गई। उसने चीख़कर दूसरे कमरे में बैठे अपने पति को पुकारा, “मदद करो! मदद करो! मैं जल रही हूँ!” यह सुनकर उसके पति ने जवाब दिया, “और क्या, प्रिये! तुम तो जलोगी ही, तुम इतनी गर्मजोश जो हो!”

उन्हें तोहफे दे; उन्हें नए खिलौने पसंद हैं

ओह, लोकप्रिय आशावादी व्यक्ति को तोहफे लेना बहुत पसंद होता है! उसे इस बात से कोई फर्क नहीं पड़ता कि तोहफा कितना शानदार है। आप कोई भी तोहफा दें दें, वह रोमांचित हो जाएगा। फ्रेड ने यह जान लिया है कि मुझे तोहफे बहुत पसंद हैं। अब अगर वह घर लौटते समय मेरे लिए ब्रेड लाता है, तो उसे भी तोहफे की तरह देता है। मैं बैग खोलकर सचमुच कृतज्ञ होती हूँ कि उसे ब्रेड खत्म होने की याद रही, क्योंकि मैं तो यह बात भूल ही गई थी। एक ईस्टर सेल से वह मेरे लिए चार्टर्यूज़ कोट हैंगर ख़रीद लाया। मैं रोमांचित थी, क्योंकि हमारे घर में कोट हैंगर चुराने वाला कोई चोर था और मुझे कभी कोई खाली हैंगर नहीं मिलता था। अब जब मेरे पास अलग हैंगर आ गए हैं, तो मैं दूसरी अलमारियों में झाँककर आसानी से चुराए गए हैंगर खोज सकती हूँ।

लोकप्रिय आशावादी व्यक्ति हमेशा मासूम बच्चे जैसे बने रहते हैं, इसलिए वे अपने दिन को खुशनुमा बनाने के लिए हमेशा कोई नया खिलौना खोजते रहते हैं।

यह मन लें कि वे शर्मनाक बातों में भी आनंद खोज लेते हैं

लोकप्रिय आशावादी व्यक्तियों को अपनी गलतियों के क्रिस्से सुनाना अच्छा लगता है। उनकी दास्तान सुनें, लेकिन उन्हें यह बताने की कोशिश न करें कि वे इस समस्या से किस तरह बच सकते थे। एक महिला ने मुझे बताया कि वह लंच के समय सड़क के नुक़्क पर खड़ी हुई थी। वहाँ पर ट्रैफ़िक जाम हो गया था। सारी कारें रुकी हुई थीं और पुलिस वाले पैदल चलने वालों को सड़क से दूर रख रहे थे। यह महिला आंशिक रूप से सशक्त क्रोधी थी, इसलिए वह अपना समय बर्बाद नहीं करना चाहती थी। उसने इंतज़ार करते समय अपने हैंडबैग की सफाई करने का फैसला किया। उसने सड़क के कोने में खड़ी एक कार को देखकर सोचा कि यह पार्किंग में खड़ी होगी। यह सोचकर उसने बैग का सारा सामान कार के हुड पर उड़ेल दिया। अभी वह सामान छाँट ही रही थी कि ट्रैफ़िक जाम खत्म हो गया और पुलिस ने कारों को आगे बढ़ने का संकेत कर दिया। जिस कार का इस्तेमाल वह टेबल के रूप में कर रही थी, वह चौराहे की तरफ़ चल दी। उस महिला का पूरा सामान हवा में इधर-उधर उड़ने लगा।

वह चीखती हुई अपनी क्रीमती चीज़ों के पीछे भागी। जल्दी ही बहुत से पैदल चलने वाले लोग कारों से बचते हुए उसके काग़ज़, बोतलें, कथियाँ, लिपस्टिक और पैसे उठाकर उस देने लगे। उसे सभी महत्वपूर्ण चीज़ें वापस मिल गईं। बहरहाल, वह मुझे यह कहानी सुनाने के लिए उतावली थी, जिससे पूर्ण निराशावादी व्यक्ति को शर्म और अपमान का ऐहसास हुआ होता।

यह जान ले कि उनके इरादे नेक होते हैं

लोकप्रिय आशावादी व्यक्तियों के साथ तालमेल बैठाने के लिए सबसे महत्वपूर्ण बात शायद यह जानना है कि उनके इरादे नेक होते हैं। बहुत से पूर्ण निराशावादी व्यक्तियों ने मुझे बताया है कि यह जानने से उन्हें बहुत मदद मिली कि लोकप्रिय आशावादी व्यक्ति उनके पीछे नहीं पड़े थे। लोकप्रिय आशावादी व्यक्तियों को लोकप्रिय होना इतना ज्यादा पसंद होता है कि वे सबके साथ खुशनुमा व्यवहार करने की कोशिश करते हैं और कभी किसी को परेशान नहीं करना चाहते हैं। जब आप इस सच्चाई को जान लेते हैं, तो आपके लोकप्रिय आशावादी व्यक्तियों के साथ कम संघर्ष होंगे।

उनके खुशनुमा व्यवहार की प्रशंसा करें।

## पूर्ण निराशावादी व्यक्तित्व

यह जान ले कि वे बहुत संवेदनशील होते हैं और उन्हें जल्दी ही चोट पहुँचती है।

व्यक्तित्वों के बारे में सीखने का एक बहुत बड़ा लाभ यह है कि आप यह जान जाते हैं कि कोई व्यक्ति किसी विशेष प्रकार से प्रतिक्रिया क्यों करता है। लोकप्रिय आशावादी और सशक्त क्रोधी व्यक्ति बिना सोचे-समझे अपनी बात कह देते हैं। इन व्यक्तियों के लिए यह जानना बहुत महत्वपूर्ण है कि पूर्ण निराशावादी व्यक्ति बहुत संवेदनशील होते हैं और उन्हें बहुत जल्दी चोट पहुँचती है।

संवेदनशीलता का यह गुण सकारात्मक है, क्योंकि इसी वजह से पूर्ण निराशावादी व्यक्तियों को गहरा भावनात्मक स्वभाव मिलता है, लेकिन अति हो जाने पर अपनी भावनाओं के कारण वे आसानी से आहत हो जाते हैं। जैसे ही आपको पता चले कि कोई व्यक्ति पूर्ण निराशावादी है, अपने शब्दों और लहजे पर ध्यान दें, वरना वह निराशा के भौंवर में गोते खा सकता है।

अगर आप देखें कि उसके सिर पर काला बादल उतर आया है, तो सच्चे दिल से माझी माँग लें और बताएँ कि आप बिना सोचे-समझे जल्दबाजी में कुछ भी बोल देते हैं।

यह जान ले कि उनकी प्रोग्रामिंग निराशावादी नज़रिए से हुई है।

जब तक आप पूर्ण निराशावादी व्यक्तियों को समझ न लें, तब तक आपको एहसास नहीं होता है कि उनमें ज़िंदगी के प्रति निराशावादी नज़रिया कृट-कृट कर भरा हुआ है। यह गुण सकारात्मक है, क्योंकि वे भविष्य में आने वाली समस्याओं को पहले से ही भाँप लेते हैं, जबकि दूसरे स्वभाव वाले ऐसा नहीं कर पाते हैं। बहरहाल, जब निराशावादी नज़रिया सीमा लाँघ जाता है, तो उनके जीवन का एक भी पल सुखद नहीं रह जाता है।

### डिप्रेशन से निवटना सीखें

जो लोग किसी पूर्ण निराशावादी व्यक्ति के साथ रह रहे हैं, वे जानते हैं कि ऐसे व्यक्ति गहरे डिप्रेशन (उदासी) के शिकार हो सकते हैं। मैं एक बार फिर आपको अपनी पुस्तक ब्लॉ अवे द ब्लैक क्लाउड्स पढ़ने की सलाह द्यूँगी। यह पुस्तक आम लोगों के लिए लिखी गई है और इसमें डिप्रेशन के लक्षण बताए गए हैं तथा उससे उबरने के सुझाव भी दिए गए हैं। “उदास व्यक्ति के साथ कैसे रहें” अध्याय से आपको खास तौर पर मदद मिलेगी।

यहाँ कुछ मूलभूत बातें बताई जा रही हैं :

1. डिप्रेशन के लक्षणों पर नज़र रखें : जीवन में दिलचस्पी का अभाव निराशावाद और लाचारी की भावनाएँ दूसरों से दूर होना कम खाना या ज्यादा खाना अनिद्रा या जागते रहने में असमर्थता आत्महत्या की बातें करना
2. यह जान लें कि उन्हें मदद की ज़रूरत है। अगर आपकी परवाह और परामर्श को सामने वाला स्वीकार न करे, तो उसे किसी ऐसे व्यक्ति से बात करने के लिए राजी करें, जिसका वह सम्मान करता हो।
3. उन्हें खुश करने की कोशिश न करें। डिप्रेशन के बारे में समझने से पहले मैं फ्रेड के उदास होने पर खुशी-खुशी कहती थी, “मेरी तरह खुश रहना सीखो।” जल्दी ही मैंने सीख लिया कि मेरे खुशनुमा अंदाज से वह अपने उस कुएँ में और गहरा धूंस जाता था, जिसमें वह पहले से फँसा हुआ था। हमें उदास लोगों के साथ उनके कुएँ में उतरकर यह बताना होता है कि हम उनकी भावनाएँ समझते हैं (उन्हें दोष न दें), और फिर उनके साथ एक-एक सीढ़ी चढ़ना होता है।
4. उन्हें अपनी भावनाएँ बताने के लिए प्रोत्साहित करें। लोकप्रिय आशावादी और सशक्त क्रोधी व्यक्ति मानते हैं कि डिप्रेशन या उदासी की स्वच दबाकर बंद किया जा सकता है। उनका जवाब होता है, “खुश हो जाओ और इससे बाहर निकल आओ।” अगर सामने वाला इस पर तत्काल प्रतिक्रिया नहीं करता है, तो वे वहाँ से चल देते हैं और उसकी समस्याओं के साथ अकेला छोड़ देते हैं। उदास व्यक्ति को अपनी भावनाएँ बताने,

कारण की जाँच करने और संभावित समाधानों का विश्लेषण करने के लिए समय की ज़रूरत होती है।

5. उनसे कभी न कहें कि उनकी समस्याएँ मुख्तापूर्ण हैं। उदास व्यक्ति को यह पता होता है कि उसकी समस्याएँ असली होने के बावजूद मुख्तापूर्ण हो सकती हैं। वह मुड़ी होने के कारण खुद से नाराज़ रहता है और जानता है कि हर व्यक्ति उसकी चिंताओं को मुख्तापूर्ण मानेगा। इन्हीं भावनाओं के कारण वह किसी को नहीं बताता है कि उसे किस बात से कष्ट हो रहा है। अगर आप उससे आग्रह करेंगे, तो वह आग्निकार बता देगा। ज़रा कल्पना कीजिए कि उसकी मनोदशा कैसी होगी, जब वह आपको बताने की हिम्मत करे और उसकी बात सुनने के बाद आप कहें, “अरे, इससे ज्यादा मुख्ता की बात तो मैंने आज तक नहीं सुनी!”

### सच्चाई और प्रेम से उनकी प्रशंसा करें

पूर्ण निराशावादी व्यक्ति दूसरों के प्रेम के बारे में असुरक्षित महसूस करते हैं, इसीलिए वे अपनी प्रशंसा को भी संदेह से देखते हैं। लोकप्रिय आशावादी व्यक्ति अच्छे शब्द सुनने के लिए इतना लालायित रहता है कि वह अपमान को भी प्रशंसा में बदल लेता है, जबकि पूर्ण निराशावादी व्यक्ति अक्सर अपनी प्रशंसा को अपमान मान लेता है! प्रशंसा पर शक करने का एक कारण यह भी होता है कि पूर्ण निराशावादी व्यक्ति हर चीज़ का विश्लेषण करते हैं और लोगों को संदेह से देखते हैं, खास तौर पर खुश लोगों को। उन्हें लगता है कि प्रशंसा के पीछे कोई छिपा हुआ उद्देश्य होगा। लेकिन इसके बावजूद वे दरअसल प्रशंसा के भूखे होते हैं। इस अंदरूनी संघर्ष की वजह से पूर्ण निराशावादी व्यक्ति की प्रशंसा करना लोगों के लिए बहुत मुश्किल बन जाता है, क्योंकि प्रशंसा सच्ची लगनी चाहिए। यह जानने के बाद आप ऐसे व्यक्ति की सच्ची, शांत और प्रेमपूर्ण प्रशंसा कर सकते हैं। इस बात से विचलित न हों, अगर वह प्रशंसा सुनकर कहे, ‘इस बात से आपका क्या मतलब था?’

### यह जान लें कि कई बार शांति पसंद करते हैं

फ्रेड से शादी होने से पहले मैं नहीं जानती थी कि ख़ामोशी और खुशी एक साथ संभव हैं। मैं सोचती थी कि दिन में दस मिनट अकेले रहने का मतलब अलोकप्रिय होना है। मैंने रेडियो अनाउंसिंग का कोस किया था, जिसमें पाँच सेकंड ख़ामोश रहने

पर आपको नौकरी से निकाला जा सकता था। मैं जीवन को भी इसी तरह से देखती थी। किसी न किसी को हर समय बोलते रहना चाहिए और ख़ामोशी बोरियत का पर्याय है। मेरी हैरानी की कल्पना कीजिए, जब पूरे हनीमून में मेरे लगातार बोलने के बाद फ्रेड ने यह कहा, “जब ख़ामोशी होती है, तो मुझे जीवन का सच्चा आनंद आता है।”

### ख़ामोशी पसंद है?

कितना क्रांतिकारी विचार है! अगर आप लोकप्रिय आशावादी हैं, तो आपको यह पता ही नहीं होगा कि पूर्ण निराशावादी व्यक्ति ख़ामोशी के पलों को सचमुच पसंद करते हैं। वे ख़ाली जगह में घूरना, ताज़ी हवा में सौंस लेना, चाँदनी रात में ध्यान लगाना पसंद करते हैं। अगर आप इस सिद्धांत को समझ सकें, तो पूर्ण निराशावादी प्रकृति का संवेदनशील व्यक्ति आपका आभारी रहेगा। संतुलित दिनचर्या रखने की कोशिश करें किसी भी पूर्ण निराशावादी व्यक्ति के जीवन का सबसे महत्वपूर्ण हिस्सा उसकी दिनचर्यां हैं। उसे यह जानने की ज़रूरत होती है कि वह कहाँ, कब और क्यों जा रहा है। एक दिशाहीन दिन के कारण विद्रोह की स्थिति बन जाती है। यह जानने के बाद आप अपनी दिनचर्या बनाकर पूर्ण निराशावादी व्यक्ति के साथ संबंध सुधार सकते हैं। पूर्ण निराशावादी व्यक्ति को अपनी अव्यवस्थित जीवनशैली में जबरन न घसीटें। वह सही है। हम सभी को यह पता होना चाहिए कि हम कहाँ जा रहे हैं।

### यह जान लें कि साफ़-सफाई ज़रूरी है

किसी पूर्ण निराशावादी व्यक्ति को उदास करने का सबसे तेज़ तरीका घर में चारों तरफ सामान अस्त-व्यस्त कर देना है, ताकि यह पता ही न चल सके कि कौन सी चीज़ कहाँ है। भले ही आप लोकप्रिय आशावादी हों, लेकिन

इसके बावजूद थोड़ी-बहुत सुव्यवस्था बनाने की कोशिश करें, चीज़ों को लाँधने के बजाय उन्हें उठाना सीखें और इस्तेमाल करने के बाद सामान वापस जगह पर रखें।

पूर्ण निराशावादी व्यक्ति अक्सर पूर्णता की अपनी इच्छा को अति तक ले जाते हैं। जैसा एक आदमी ने अपनी लोकप्रिय आशावादी दुल्हन से कहा था, “अगर तुम साफ़-सफाई से सोना नहीं सीखोगी, तो मैं अलग पलंग पर सोने लगूँगा।”

## उन्हें परिवार की गुलामी से बचाएँ

### (पूर्ण निराशावादी पत्रियों वाले पुरषों के लिए विशेष टिप्पणी)

चूँकि पूर्ण निराशावादी व्यक्ति पूर्णतावादी होते हैं, इसलिए अपने मानदंडों पर खरे न उतरने वाले कामों को स्वीकार करना उनके लिए मुश्किल होता है। परिणाम यह होता है कि पूर्ण निराशावादी माताएँ सारा काम करती हैं और परिवार की गुलाम बन जाती हैं। जब बच्चे साफ़-सफाई के प्रति अपनी माँ की निष्ठा को समझ लेते हैं, तो वे जान-बूझकर ख़राब काम करते हैं, ताकि माँ उत्तेजित होकर कह दें, “मैं तुमसे इस घर में एक भी काम नहीं करवाना चाहती!” बच्चे संतोष से मुस्कराते हैं और हमेशा के लिए खेलने चले जाते हैं। हालाँकि इससे बच्चों को राहत तो मिलेगी, लेकिन वे घर सँभालने के बारे में बहुत कम सीख पाएँगे और उन्हें जीवन में ज़िम्मेदारियों का एक विकृत नज़रिया मिलेगा। अपनी पत्नी को प्रोत्साहित करें कि वह बच्चों की सहायक के रूप में प्रशिक्षित करे और उनकी योग्यताओं के हिसाब से अपने मानदंडों को कम कर दे।

कृतज्ञ रहें कि आपका जीवनसाथी सबेदनशील और भावुक है।

## सशक्त क्रोधी व्यक्तित्व

यह जान लें कि वे पैदाइशी लीडर हैं

सशक्त क्रोधी व्यक्तियों के साथ तालमेल बैठाने के लिए आपको पहली बात यह समझ लेनी चाहिए कि वे पैदाइशी लीडर्स होते हैं और अपने स्वभाव की वजह से वे नियंत्रण करना अपने आप सीख जाते हैं। वे शांत संतोषी व्यक्ति नहीं हैं, जिन्होंने किसी दिन दुनिया में तहलका मचाने का फैसला किया था। वे पूर्ण निराशावादी नहीं हैं, जो योजना बनाकर संकल्प के साथ कर्म में जुट गए हैं। वे लोकप्रिय आशावादी नहीं हैं, जो आखिरकार काम में जुट गए हैं। वे तो ऐसे लोग हैं, जिनमें बचपन से ही मार्गदर्शन देने की इच्छा और लीडरशिप के प्रति प्रेम रहता है। एक सशक्त क्रोधी बच्चे ने सुना कि उसके सशक्त क्रोधी पिता उसकी शांत संतोषी माँ पर चिल्ला रहे थे। हालाँकि वह व्यक्तित्व की भिन्नताओं के बारे में नहीं जानता था, लेकिन उसने अपनी रोती हुई माँ को यह कहकर दिलासा दिया, “जब वे आप पर चिल्लाएँ, तो आप भी चिल्ला दिया करो!” एक बार जब आप उनके स्वभाव को समझ लेते हैं, जो सकारात्मक गुणों से भरपूर होता है और कई बार अति तक पहुँच जाता है, तो आप उनके नियंत्रण लेने या बागड़ोर थामने पर हैरान या आहत नहीं होंगे।

चूँकि सशक्त क्रोधी व्यक्ति बहुत सशक्त होते हैं, इसलिए उनसे तालमेल बैठाने वाले लोगों को भी उतनी ही शक्ति से प्रतिरोध करना होगा। वे जान-बूझकर अपनी-अपनी नहीं चलाना चाहते हैं, वे तो बस तत्काल स्थितियों का तार्किक जवाब देख लेते हैं और मान लेते हैं कि आपको “सही” जवाब चाहिए। जब आप उनके चिंतन के नज़रिए को समझ लेंगे, तो आप दृढ़ता से खड़े रहेंगे और इसके लिए वे आपका सम्मान करेंगे। अगर आप सशक्त क्रोधी व्यक्ति के इशारों पर नाचते रहेंगे, तो वह आपको लगातार नचाता रहेगा।

## दोतरफ़ा संप्रेषण पर ज़ोर दें

सशक्त क्रोधी व्यक्तियों के नियंत्रणकारी स्वभाव के कारण उनके जीवनसाथी के लिए घरेलू गतिविधियों या योजनाओं में अपनी इच्छा प्रकट करना मुश्किल हो जाता है। इस समस्या के कारण सशक्त क्रोधी व्यक्ति के पति

या पत्नी को दोतरफ़ा संप्रेषण पर ज़ोर देना चाहिए। ज़ोर देना एक शक्तिशाली वाक्यांश है, लेकिन सशक्त क्रोधी व्यक्तियों के साथ बातचीत करने के लिए यह ज़रूरी है, वरना वह बातचीत करने की आपकी आवश्यकता पर नाक-भौंसिकोड़ेगा और आपकी बात सुनने के बजाय सिर्फ़ जवाब दे देगा।

कई बार मैंने सशक्त क्रोधी व्यक्तियों की पत्नियों को सुझाव दिया है कि वे उसकी बात पूरी सुन लें, उसकी सलाह के लिए उसे धन्यवाद दें और फिर तीन मिनट का समय माँगें। अगर आप स्पष्ट और संक्षिप्त हैं, दृढ़ और दोस्ताना हैं, तो वह आम तौर पर ध्यान देगा।

### जान लें कि उनका इरादा चोट पहुँचाने का नहीं है

चूँकि सशक्त क्रोधी व्यक्ति जो सोचते हैं, तत्काल बोल देते हैं और किसी की भावनाओं की परवाह नहीं करते हैं, इसलिए वे अक्सर लोगों को चोट पहुँचा देते हैं। अगर हमें यह एहसास हो जाए कि सशक्त क्रोधी व्यक्ति का इरादा चोट पहुँचाने का नहीं है, बल्कि वह तो सीधे अपने दिल की बात कह रहा है, तो हम उसकी तीव्र टिप्पणियों को बिना विचलित हुए ज्यादा आसानी से स्वीकार कर सकते हैं।

एक सशक्त क्रोधी महिला मेरे पास आकर बोली, “मुझे आपकी ड्रेस पसंद है और जब-जब आपने इसे पहना है, तब-तब मुझे यह अच्छी लगी है।” यह सुनकर मैंने घर जाकर वह ड्रेस फौरन नहीं जलाई। वह मुझे चोट पहुँचाने की कोशिश नहीं कर रही थी; वह तो अपने मन की बात कह रही थी।

### अपनी क्रिस्मत न आज़माएँ

अगर सशक्त क्रोधी व्यक्ति के साथ आपका संबंध सुचारू रूप से चल रहा हो, तो समस्या को आमंत्रित न करें या ऐसा कोई काम न करें, जिससे नकारात्मक प्रतिक्रिया शुरू हो जाए। बच्चे जल्दी ही यह सीख लेते हैं कि सशक्त क्रोधी अभिभावक को ज्यादा तंग न किया जाए या उनके सामने ज्यादा जोखिम न लिया जाए।

एक दिन मैं फ़ोन पर अपने लोकप्रिय आशावादी नाती जोनाथन से बात कर रही थी, तभी मुझे उसके पीछे से कुछ आवाज़े सुनाई दीं।

मैंने पूछा, “क्या हुआ, जोनाथन ?”

“मम्मी ब्रायन पर चिल्ला रही हैं।”

“क्या वे बहुत नाराज़ हैं?”

“मुझसे नहीं। वे तो ब्रायन से नाराज़ हैं।”

“बाकी तुम लोग कैसे हो?”

इस पर दस साल के लड़के ने समझदारी भरा जवाब दिया।

“हम सब यहाँ सीमारेखा पर खड़े हैं और मैं सीमा लाँघकर यह नहीं

देखना चाहता हूँ कि क्या होगा।”

### ज़िम्मेदारी बाँटने की कोशिश करें

मुश्किल से बचने के लिए (और इसके बाद भी अपने व्यक्तित्व को बरकरार रखने के लिए) आपको सशक्त क्रोधी व्यक्ति के साथ बातचीत कर लेनी चाहिए कि कौन सी पारिवारिक ज़िम्मेदारियाँ वह उठाएगा और कौन सी आपको उठानी हैं। फ्रेड और मैं इस छोटी सी बात पर असहमत थे कि किचन का सामान कहाँ टाँगा जाए। मुझे लगता था कि किचन की बागडोर मेरे हाथ में थी, इसलिए मैं सारा सामान ऐसी जगह रखना चाहती थी, जहाँ वह सुंदर दिखें। फ्रेड सामान को ऐसी जगह रखना चाहते थे, जहाँ वह आसानी से मिल सके और काम में लिया जा

सके। जब हमने इस छोटी सी समस्या पर विचार-विमर्श किया, तो मुझे यह एहसास हुआ कि वे हर सुबह मेरे लिए नाश्ता बनाते थे और अगर मैं उन्हें सामान वहाँ नहीं रखने दूँगी, जहाँ उन्हें मिल सके, तो वे अंडे की डिश बनाना छोड़ सकते हैं।

मैं बहुत ज्यादा यात्रा करती हूँ, इसलिए हमें पहले से तय ज़िम्मेदारियों के कुछ क्षेत्र बदलने पड़े। अब फ्रेड सारी खरीदारी करते हैं और अलमारियों तथा फ्रिज को भरा रखते हैं, ताकि जब मैं घर लौटूँ, तो खाने-पीने का सामान मौजूद रहे। सशक्त क्रोधी व्यक्ति आम तौर पर सबसे व्यावहारिक योजना चाहते हैं और वे काम से नहीं घबराते हैं, लेकिन अगर कर्तव्य स्पष्ट न हों, तो संघर्ष तय है। यह जान लें कि उनमें करुणा नहीं होती है।

चूँकि सशक्त क्रोधी व्यक्ति वास्तविकता के धरातल पर जीता है, इसलिए उसमें बीमारों या कमज़ोरों के प्रति करुणा नहीं होती है, बदसूरती से प्रेम नहीं होता है या अस्पताल में लोगों को देखने जाने का समय नहीं होता है। जब भावनात्मक ज़रूरतें पूरी करने का वक्त आता है, तो सशक्त क्रोधी व्यक्ति दूसरी तरफ देखने लगते हैं। वे ओछे या कूर नहीं होते हैं; उनमें तो बस आहत लोगों को देखने का कलेजा नहीं होता है। हालाँकि सशक्त क्रोधी व्यक्तियों को लोगों के प्रति अपनी भावनाएँ सुधारने का लक्ष्य बनाना चाहिए, लेकिन अगर आप चमत्कारों की उम्मीद न करें, तो उनके साथ आपका तालमेल बेहतर बन जाएगा।

एक सशक्त क्रोधी पादरी ने मुझे बताया कि वह अपने धर्मसमुदाय को यह साफ़ बता देता है कि अगर कोई बीमार हो गया, तो वह उसे देखने के लिए बस एक बार अस्पताल जाएगा। “उसके बाद आप अपने हाल पर हैं।”

## यह जान लें कि वे हमेशा सही होते हैं

बचपन से ही सशक्त क्रोधी व्यक्ति जानते हैं कि वे सही हैं। हमारा सशक्त क्रोधी नाती ब्रायन फ्रेड के साथ खेल रहा था। ब्रायन उस समय तीन साल का था और वह नियमों के हिसाब से नहीं खेल रहा था। फ्रेड पूर्ण निराशावादी प्रकृति का था और उसका मानना था कि छोटे बच्चों को भी नियमों के हिसाब से खेलना चाहिए, इसलिए उसने कहा, “ब्रायन तुम गलत हो।”

ब्रायन ने तत्काल जवाब दिया, “मैं गलत नहीं हूँ। मैं सही हूँ।” आश्वर्यजनक बात यह है कि सशक्त क्रोधी व्यक्ति सबसे जल्दी सही निर्णय पर पहुँच जाता है। इसलिए अगर आपको इस बारे में अनिश्चितता हो कि किधर जाना है, तो सशक्त क्रोधी व्यक्ति का अनुसरण करें।

कृतज्ञ हों कि आपके पास एक ऐसा लीडर है, जो “हमेशा सही” होता है।

## शांत संतोषी व्यक्तित्व

### यह जान लें कि उन्हें सीधी प्रेरणा की ज़रूरत होती है

सशक्त क्रोधी माता-पिता को शांत संतोषी बच्चे को समझने में बहुत मुश्किल आती है। सशक्त क्रोधी व्यक्ति बहुत प्रेरित होता है और हर चीज़ को लक्ष्य तक पहुँचाने वाली सीढ़ी के रूप में देखता है, इसलिए वह यह नहीं समझ पाता कि बुद्धि होने के बावजूद किसी बच्चे में प्रेरणा का स्तर इतना कम कैसे हो सकता है। वह बुद्धि का मतलब अपनी तरह के चिंतन से लगाता है और शांत संतोषी बच्चे के उत्साह को ठंडा कर सकता है तथा उसे पराजित व्यक्ति में बदल सकता है।

एक मशहूर सर्जन ने मुझे अपने ‘अलग-थलग, आलसी’ बेटे के बारे में बताया, जिसका कोई व्यक्तित्व नहीं था। जब हमने समस्या पर बातचीत की, तो मुझे समझ में आ गया कि इस व्यक्ति के दबंग, घमंडी स्वभाव के कारण बच्चा अलग-थलग और आलसी बना होगा। उसने कहा, ‘मैं अपने बेटे को प्रेरित करने की कोशिश करता हूँ। जब भी मैं उसे बैठा देखता हूँ, तो मैं हर बार कहता हूँ, ‘आलसी लड़के, उठकर काम करो। काम में जुट जाओ।’

आप कल्पना कर सकते हैं कि इस आदेश से बच्चे को कितनी प्रेरणा मिलती होगी!

शांत संतोषी लोग दुनिया के सबसे आरामपसंद और खुशनुमा व्यक्ति होते हैं, लेकिन उन्हें सकारात्मक प्रेरणा की ज़रूरत होती है। उन्हें ऐसे माता-पिता या जीवनसाथी की ज़रूरत होती है, जो उन्हें प्रोत्साहन दे और लक्ष्य बनाने में उनकी मदद करे। जब हम शांत संतोषी स्वभाव को समझ लेते हैं, तो हम जान जाते हैं कि उन्हें सीधी प्रेरणा की ज़रूरत है। चाहे वह बच्चा हो, जीवनसाथी हो या सहकर्मी हो, हम हिक्कारत से देखने, मूल्यांकन करने और उसे दंड देने के बजाय उसे प्रेरित व प्रोत्साहित कर सकते हैं और मार्गदर्शन दे सकते हैं।

### लक्ष्य बनाने में उनकी मदद करें और पुरस्कार दें

जब मैं ग्रामर स्कूल में पढ़ती थी, तो हमारी टीचर हमें अच्छा काम करने पर गोल्ड स्टार्स देती थीं। मुझे अपने कोट पर स्टार लगाना अच्छा लगता था और मैं इन पुरस्कारों को पाने के लिए कड़ी मेहनत करती थी।

जब हम बड़े होते हैं, तब भी हमें पुरस्कार पसंद होते हैं और शांत संतोषी व्यक्तियों को तो निश्चित रूप से लक्ष्य बनाने और पुरस्कार तय करने में मदद की ज़रूरत होती है, ताकि मेहनत का कोई फल मिले। शांत संतोषी बच्चा ज्यादा काम करेगा, अगर उसके पास एक चार्ट हो, जिस पर वह काम करने के बाद निशान लगा सके। शांत संतोषी पत्ती बेहतर गृहिणी बन जाएगी, अगर परिवार इस तरफ़ ध्यान दे कि वह कितना कुछ कर रही है। इसी तरह, शांत संतोषी पति गैरेज साफ़ कर सकता है, अगर उसे डिनर के बाद एप्पल पाई देने का वादा किया गया हो।

शांत संतोषी व्यक्ति लक्ष्य निर्धारित करने में सक्षम होते हैं, लेकिन अपने स्वभाव की वजह से ऐसा करना नहीं चाहते हैं - वे ज्यादा आगे तक सोचने से बचना चाहते हैं। जब आप शांत संतोषी व्यक्तियों के साथ रहना सीख लेंगे, तो आपको एहसास होगा कि वे कितना कुछ हासिल कर सकते हैं, बशर्ते आप लक्ष्य निर्धारित करने में उनकी मदद करने का समय निकालें और सफलता के महत्व को स्पष्ट करें।

सुरंग के आखिरी छोर पर रोशनी लंबी, अँधेरी यात्रा को सार्थक बना देती है।

### उनसे उत्साह की उम्मीद न करें

लोकप्रिय आशावादी और सशक्त क्रोधी व्यक्ति अपनी हर बात पर दूसरों की उत्साही प्रतिक्रिया चाहते हैं, लेकिन जब शांत संतोषी व्यक्ति रुचि नहीं दिखाते हैं, तो बाकी लोग आहत या विचलित हो जाते हैं। शांत संतोषी व्यक्ति रोमांचित नहीं होता है, यह समझने के बाद हम इस तथ्य को ज्यादा आसानी से स्वीकार कर सकते हैं कि इस प्रकृति के लोगों से हमें नए विचारों पर खुशी से उछलने की उम्मीद नहीं करनी चाहिए।

प्रकृतियों के बारे में सीखने का एक बड़ा लाभ यह है कि इससे हमें दूसरों से ज्यादा उम्मीदें नहीं रहती हैं। शांत संतोषी जो ने एक दिन सुबह उठते समय कहा, "ओह, आज एक और बुरा दिन होगा।" सशक्त क्रोधी कैरोलिन ने जवाब दिया, "मुझे लगता है कि तब तो तुम्हें इसी बात पर दृढ़ रहना चाहिए। मुझे यक़ीन है कि तुम्हें निराशा नहीं होगी।"

### जान लें कि टालमटोल करना उनके

#### शांत नियंत्रण का रूप है

चूँकि शांत संतोषी व्यक्ति आम तौर पर अपने सशक्त क्रोधी जीवनसाथियों द्वारा नियंत्रित रहते हैं, इसलिए वे टालमटोल का इस्तेमाल अपनी रक्षा के साधन की तरह करते हैं।

पॉल ने मेरे सामने यह स्वीकार किया कि वह टालमटोल करता था। "मैं आखिरी मिनट तक इंतज़ार करता था और फिर फटाफट काम कर देता था।" उसकी सशक्त क्रोधी पत्ती जीन ने तत्काल जवाब दिया, "तुमने आखिरी मिनट तक इंतज़ार करने के बारे में तो बिलकुल सही कहा है, लेकिन तुमने ज़िदगी में कभी फटाफट काम नहीं किया है!" मेरी आँखों के सामने ही उनमें इस बात पर गर्म बहस छिड़ गई कि लकड़ी से भरा बेसमेंट दीवार बनने

का इंतज़ार कर रहा है, पूल कवर को डिब्बे से नहीं निकाला गया है, गैरेज में रखे पौधे सूरज की रोशनी देखे बिना ही मुरझा गए हैं। जब जीन गुस्से में आने लगी, तो पॉल ने शांति से ताना मारा, “मुझे तंग मत करो, वरना तुम्हारा इनमें से कोई भी काम नहीं होगा।”

### उन्हें निर्णय लेने के लिए मजबूर करें

शांत संतोषी व्यक्ति निर्णय लेने में सक्षम होते हैं, लेकिन वे अक्सर न्यूनतम प्रतिरोध का रास्ता अपनाते हुए दूसरों को यह विकल्प चुनने देते हैं कि क्या करना है और कहाँ करना है। चूँकि उनमें हर उस चीज़ से बचने की प्रवृत्ति होती है, जो विवाद की ओर ले जाए, इसलिए वे नाव में हलचल पैदा करना पसंद नहीं करते हैं। सामाजिक संबंध में इस मध्यमार्ग की नीति से किसी को एतराज नहीं होता है - दरअसल इसका अक्सर स्वागत किया जाता है। बहरहाल, घरेलू स्थिति में यह महत्वपूर्ण है कि शांत संतोषी व्यक्ति को कम से कम कुछ निर्णय लेने के लिए विवश किया जाए।

छोटे बच्चे अगर कहें, “मुझे परवाह नहीं है,” तो इसे स्वीकार न करें, बल्कि उन्हें किसी मुद्दे के दोनों पहलू देखने और फिर किसी निर्णय पर पहुँचने के लिए विवश करें, भले ही उन्हें कोई परवाह न हो। यह बता दें कि स्पष्टता से मूल्यांकन करके निर्णय लेने की क्षमता उनके भावी जीवन के लिए बहुत महत्वपूर्ण है।

दांपत्य जीवन में शांत संतोषी व्यक्ति को पारिवारिक चर्चा करने और मुद्दों को सूलझाने के लिए मजबूर करना चाहिए। अगर आपके विचार दृढ़ हैं, तो आपको शांत संतोषी व्यक्ति को कुछ क्षेत्र देने होंगे, जहाँ वह नियंत्रण कर सके और उन थेट्रों से खुद को दूर रखना होगा। अक्सर शांत संतोषीव्यक्ति इस वजह से फैसला नहीं करता है, क्योंकि वह जानता है कि सामने वाला वैसे भी वह काम अपने तरीके से करेगा। उसके निर्णय लेने की प्रोत्साहित करने के लिए आपको उसे लगाम थमा देनी चाहिए और फिर परिणामों के साथ जीना चाहिए। यह करना सशक्त क्रोधी व्यक्ति के लिए बहुत मुश्किल होता है, क्योंकि वह तत्काल देख सकता है कि कौन सी चीज़ गड़बड़ हो रही है और वह बीच में कूदकर स्थिति को सही करना चाहता है। जब वह बार-बार बीच में कूदकर बिगड़ी हुई स्थिति को सुधार देगा, तो शांत संतोषी जीवनसाथी हार मान लेगा और पारिवारिक लीडरशिप से दूर हो जाएगा।

### सारा दोष उन पर न मढ़ें

चूँकि शांत संतोषी व्यक्ति बहुत शांत होते हैं और यथास्थिति को स्वीकार कर लेते हैं, इसलिए वे उन अधिक साहसी स्वभावों के लिए आसान निशाना होते हैं, जो अपनी ग़लती का दोष किसी दूसरे पर मढ़ना चाहते हैं। मैंने अक्सर ऐसी स्थितियाँ देखी हैं, जहाँ सशक्त क्रोधी व्यक्ति ने जल्दबाज़ी में कोई निर्णय लिया, उसके विनाशकारी परिणाम हुए और उसने वहाँ मौजूद शांत संतोषी व्यक्ति पर दोष मढ़ दिया। इस क्षेत्र में अपनी जाँच करें और देखें कि क्या आप दूसरों पर दोष मढ़ते हैं।

एक शांत संतोषी महिला ने मुझे बताया कि उसके पति ने उससे यह चुनाव करवाया कि परिवार में किस तरह का कुत्ता होना चाहिए। जब भी कुत्ता कोई गड़बड़ करता था, तो हर बार दोष उसके सिर पर मढ़ दिया जाता था।

हालाँकि हो सकता है कि शांत संतोषी व्यक्ति लादे गए काम को स्वीकार कर लें, लेकिन इससे उनका आत्म-स्वाभिमान कम हो जाता है, वे आपके साथ संबंध बनाने से कतराते हैं और भावी ज़िम्मेदारियों से मुँह मोड़ लेते हैं।

अगर आप आज शांत संतोषी व्यक्ति का इस्तेमाल कचरे की बाल्टी की तरह करते हैं, तो कल आपको हाथों में एक बास्केट केस हो सकता है।

### उन्हें ज़िम्मेदारियाँ लेने के लिए प्रोत्साहित करें

लोकप्रिय आशावादी व्यक्तियों को बहुत सारे क्लबों का सदस्य बनने से दूर रहना पड़ता है, क्योंकि वे खुद को ज़रूरत से ज्यादा आगे तक ले जाते हैं। सशक्त क्रोधी व्यक्ति जिन चीज़ों में हाथ डाल सकते हैं, उन्हें चलाते रहते हैं। बहरहाल, शांत संतोषी व्यक्ति किसी भी चीज़ के प्रभारी बनने से कतराते हैं, भले ही उनमें प्रशासनिक क्षमता और सबसे तालमेल बैठाने की योग्यता हो। मध्यस्थता और सबको साथ लेकर चलने की उनकी प्रतिभा के कारण उन्हें ज़िम्मेदारी लेने के लिए प्रोत्साहित किया जाना चाहिए। वे उत्कृष्ट एकजीक्यूटिव बनते हैं, लेकिन उनमें प्रमोशन को ठुकराने की प्रवृत्ति होती है, क्योंकि दूसरों ने उन्हें अपूर्णता का एहसास करा दिया है। वे “मूर्ख” नहीं दिखना चाहते हैं।

उनके पहले इंकार को स्वीकार न करें, बल्कि उनमें विश्वास जताते रहें कि आपको उनकी नेतृत्व क्षमता पर भरोसा है। मिलनसार व्यक्ति से बेहतर चेयरमैन, प्रेसिडेंट या राजा कौन हो सकता है - जो जल्दबाज़ी में निर्णय ले और व्यक्तित्व की समस्याओं को प्रभावी ढंग से सुलझा सके ?

उनके संतुलित स्वभाव की सराहना करें

दूसरों के साथ मिलनसार बनना चाहते हैं? दयालुता की तरह कोई चीज़ सफल नहीं होती।

दयालु शब्द शहद की तरह होते हैं – मज़ेदार और स्वास्थ्यवर्धक।

प्रोवर्ब्स 16:24 टीएलबी

---

खंड पाँच

## व्यक्तित्व शक्ति

---

अपनी पूर्ण क्षमता तक पहुँचने के लिए शक्ति का स्रोत

---

## अध्याय 17

### पर्सनैलिटी प्लस की शक्ति से लोग सकारात्मक बनते हैं!

इस पुस्तक की शुरुआत में हमने पूछा था कि आत्म-सुधार के इतने सारे कोर्स सफल क्यों नहीं होते हैं और उनसे होने वाले परिवर्तन स्थायी क्यों नहीं होते हैं। इस समस्या का पहला जवाब यह है कि अधिकांश कोर्स प्रकृतियों की भिन्नताओं पर आधारित नहीं होते हैं। उन्हें सशक्त क्रोधी प्रकृति के व्यक्ति सशक्त क्रोधी प्रकृति के व्यक्तियों के लिए चलाते हैं। अब जब हम प्रकृतियों को समझ चुके हैं, तो हम जान चुके हैं कि सशक्त क्रोधी व्यक्ति किस तरह नेतृत्व करना पसंद करते हैं और हम यह भी जानते हैं कि वे कितनी जल्दी नए उद्देश्यों तथा योजनाओं को आत्मसात करके लक्ष्य तक पहुँचने के लिए चल पड़ते हैं। अगर उन्हें अपना लाभ नज़र आ रहा हो, तो वे तत्काल कर्म में जुट जाते हैं।

सशक्त क्रोधी/ पूर्ण निराशावादी प्रकृति के तालमेल में लक्ष्य तक पहुँचने की क्षमता होती है और उपलब्धि के लिए विशिष्ट पायदानों का चार्ट बनाने की योग्यता होती है। लेकिन शुरुआती सामग्री मिलने पर दूसरी प्रकृतियों के साथ क्या होता है?

लोकप्रिय आशावादी व्यक्ति अपने जीवन की व्यवस्थित करने के बारे में उत्साहित हो जाता है। वह भव्यता के सपने देखता है और सचमुच बेहतर बनना चाहता है, लेकिन उसे कभी काम शुरू करने का समय ही नहीं मिलता है और जब समय मिलता है, तब तक उसकी सामग्री गुम चुकी होती है।

पूर्ण निराशावादी व्यक्ति, जिसका झुकाव शांत संतोषी दिशा में होता है, नोट्स लेता है और विश्लेषण करता है कि किन चीज़ों का वादा किया गया है। वह अवधारणाओं का अध्ययन कर सकता है और गुणों का मूल्यांकन कर सकता है। वह कोर्स के किसी व्यावहारिक हिस्से को तो सुधारने के लिए तैयार हो सकता है, लेकिन बहुत बड़ा परिवर्तन उसे निराश कर देगा।

शांत संतोषी व्यक्ति को अगर कुछ क्रदम उपयोगी और आसान लगें, तो वह सकारात्मक दिशा में बढ़ सकता है, लेकिन संभावना इस बात की है कि सेमिनार की ढेर सारी बातों पर अमल करना उसे काफ़ी मुश्किल और “बहुत ज्यादा मेहनत का काम” लगेगा।

### अपराधबोध से मुक्ति

मैं बरसों से लोगों को प्रकृतियों के बारे में सिखा रही हूँ। इस दौरान मैंने देखा है कि बहुत से लोग अपराधबोध से मुक्त हो गए, जब उन्हें यह एहसास हुआ कि उन्होंने प्रेरणादायी सामग्री के प्रति तथाकथित सामान्य तरीके से प्रतिक्रिया क्यों नहीं की। लोकप्रिय आशावादी व्यक्ति की व्यवस्थित बनने की ज़रूरत तो है, लेकिन वह इस बात पर अपराधी महसूस नहीं करता है कि उसकी सारी ज़िदगी फोल्डर्स में बंद नहीं है। पूर्ण निराशावादी व्यक्ति को थोड़ा खुलने और आशावादी बनने की ज़रूरत है, लेकिन अगर वह रातोरात बॉब होप में नहीं बदलता है, तो उसे इस बारे में अपराधी महसूस करने की ज़रूरत नहीं है। शांत संतोषी व्यक्ति को अधिक प्रेरित होना चाहिए और आगे बढ़ना चाहिए, लेकिन अगर उसके मन में इच्छा की प्रबल तरंगें हिलोरें न मारने लगें, तो उसे अपराधी महसूस नहीं करना चाहिए। सशक्त क्रोधी व्यक्ति को लाभकारी बातें ग्रहण करके बाकी सारी बातों को बग़ेर किसी अपराधबोध के फेंक देना चाहिए, लेकिन उसे प्रकृति की भिन्नताओं का एहसास होना

चाहिए और उन लोगों पर नाक-भौं नहीं सिकोड़नी चाहिए, जो उसकी दी गई भूमिका नहीं निभा पाते या उसके नेतृत्व का अनुसरण नहीं कर पाते।

निर्देशों से स्थायी परिणाम प्राप्त नहीं कर पाने का दूसरा कारण यह है कि हममें पराभौतिक रूपांतरण की शक्ति नहीं होती है। हमें आध्यात्मिक ऊर्जा की ज़रूरत होती है, लेकिन हममें से ज्यादातर लोगों को पता नहीं होता है कि यह हमें कहाँ मिलेगी। हम मंत्र बुद्धवृद्धा सकते हैं, अपनी कार के डैशबोर्ड पर मूर्तियाँ लगा सकते हैं, विकलांगों की मदद के लिए दान दे सकते हैं, गरीबों के लिए कपड़े सिल सकते हैं और हिमालय की यात्रा कर सकते हैं, लेकिन इसके बावजूद हमें अपने भीतर ज्यादा बदलाव महसूस नहीं होता है।

## अध्यात्मिक ऊर्जा पाएँ

दो मस्तिष्क-क्षतिग्रस्त बेटों को खोने के बाद मैं और मेरे पति संबल तलाश रहे थे। हम ऊपरी तौर पर तो सफल हो रहे थे, लेकिन भीतर ही भीतर आहत थे। हम जीवन के जवाब खोजने लगे। फ्रेड लाइब्रेरी जाकर धार्मिक पुस्तकें ले आए और हमने एक इच्छित संप्रदाय खोजने की कोशिश की। हम उस वक्त यह नहीं समझते थे कि धर्मों और संप्रदायों से ज़िंदगियाँ नहीं बदलती हैं। एक साल के भीतर हम दोनों को ही अलग-अलग समय और अलग-अलग जगह पर यह पता चला कि ईसा मसीह परिवर्तन के कारक हो सकते हैं। “लेकिन जितने लोगों ने उन्हें स्वीकार किया, उन्हें उसने ईश्वर के पुत्र बनने की शक्ति दी, उन्हें भी, जो उनके नाम पर विश्वास करते हैं” (जॉन 1:12)।

हमें शक्ति की ज़रूरत थी, हमें ईसा मसीह पर विश्वास था; हमने उन्हें अपने दिल में स्वीकार किया। रोमन्स 12:1 और 2 ने हमें दिशा दी :

. अपने शरीर को जीवंत त्याग, पवित्र, ईश्वर के स्वीकार करने योग्य बनाओ, जो तुम्हारी ताकिक सेवा है।

और इस दुनिया के प्रति निष्ठावान मत बनी : बल्कि अपने मस्तिष्क के नवीनीकरण द्वारा रूपांतरित हो जाओ, ताकि तुम उसे जान सको जो अच्छा, स्वीकार करने योग्य और ईश्वर की आदर्श इच्छा है।

## अपने शरीर को समर्पित कर दो

पूरे अस्तित्व, समय, मस्तिष्क, आत्मा, प्रकृति, शक्तियों और कमज़ोरियों को समर्पित कर दें। कहें, “यह लीजिए ईश्वर, यह सब आपका है। आपकी जैसी इच्छा हो, मेरे साथ वैसा ही करें।”

## इस दुनिया के प्रति निष्ठावान मत बनो

मेरी आँखों को सिर्फ़ सांसारिक आनंद पर केंद्रित न रहने दें। मुझे यह एहसास होने दें कि भौतिक वस्तुएँ और प्रतिष्ठा वास्तव में कितने क्षणिक हैं।

## अपने मस्तिष्क के नवीनीकरण से रूपांतरित हो जाओ

यहाँ आशा है। ईश्वर के लिए यह संभव है कि वह मुझे नया बना दे, मेरे मस्तिष्क को चमका दे और तरोताज़ा कर दे। फिर - फिर, जब मैं ईश्वर के प्रति अपना पूर्ण जीवन समर्पित कर दूँगी; अपने लक्ष्य को देह से हटाकर आत्मा की ओर ले जाऊँगी, ईश्वर को अपने क्लांत मस्तिष्क को नवीनीकृत करने की अनुमति दे दूँगी - फिर आप जान सकते हैं। जानना कितना सशक्त शब्द है। जीवन में ज्यादा कुछ नहीं है, जिसके बारे में हम विश्वास के साथ कह सकते हैं। अंदाज़ा या आशा तो समझ में आते हैं, लेकिन जानना? हाँ, “फिर तुम जान जाओगे कि क्या अच्छा, स्वीकार करने योग्य और ईश्वर की आदर्श इच्छा है।” “आपका मतलब है, मैं जान सकती हूँ कि ईश्वर मेरे जीवन के लिए क्या चाहते हैं?”

हाँ, आप ईश्वर की आदर्श इच्छा जान सकते हैं। फ्रेड और मैं बाइबल तथा प्रकृतियों के बारे में एक साथ पढ़ने लगे और हमें हैरानी हुई कि दोनों में कितना बढ़िया सामंजस्य था। जब हमने एक-दूसरे को अपने साँचे में ढालने के बजाय (जैसा हम पद्रह साल से करने की कोशिश कर रहे थे) अपने व्यक्तित्वों की संरचना का अध्ययन किया, तो हमें इस काम में बाइबल ने प्रोत्साहन दिया। कहीं भी बाइबल में यह नहीं कहा गया था कि मैं फ्रेड के व्यवहार के लिए ज़िम्मेदार थी या वह मेरे कार्यों का न्यायाधीश था। इसके बजाय हमें दूसरों की नहीं, बल्कि अपनी जाँच करने के निर्देश मिले।

गेलेशियन्स 6:4 जीएनबी

1 कोरिन्थियन्स 11:28 जीएनबी हर

भजन 26:1, 2 केजेवी

भजन 139:23, 24 का सार

हर एक को अपने व्यवहार का मूल्यांकन करनी चाहिए। एक को खुद की जाँच करनी चाहिए।

कोरिन्थियन्स 13:5 जीएनबी खुद की जाँच करें और खुद का मूल्यांकन करें।

मेरा मूल्यांकन करें, ईश्वर। मेरी जाँच करें, ईश्वर, और मुझे साबित करें; मेरी लगाम और मेरे दिल को आज़माएँ हैं ईश्वर, मुझे टटोलें, और मेरे दिल को जानें - जो भीतर है, मेरा वास्तविक रूप - मुझे आज़माएँ, मेरा इम्तहान लें और मेरे तरीके जानें - मैं कैसा व्यवहार करता हूँ और दूसरों के साथ कैसे रहता हूँ। अगर मुझमें कोई कमी हो - कार्य और मनोदशा, जो दूसरों को चौट पहुँचाते हों या बुरे लगते

हों - तो बदलने में कृपया मेरी सहायता करें।

हम अपने दिल टटोलने लगे और प्रकृतियों के ज्ञान के सहारे अपना विश्लेषण करने लगे। जब हम दूसरे दंपतियों को अपने घर लाए और उन्हें अपनी सीमित ज्ञान का लाभ दिया, तो हमें खुद में और दूसरों में परिवर्तन नज़र आने लगे।

## हमारा अनूठापन

हमने सीखा कि ईश्वर ने हम सभी को एक जैसा नहीं बनाया है। हममें से हर एक अनूठा है। पॉल ने हमसे कहा है कि हमें अपनी जाँच करनी चाहिए और यह पता लगाना चाहिए कि ईश्वर ने हमें कितनी प्रतिभाएँ दी हैं तथा हमारी इच्छाशक्ति व उसकी शक्ति से वह हमें किन कमज़ोरियों से उबारना चाहता है। पॉल हमारी तुलना एक शरीर से करते हैं, जिसमें ईसा मसीह हमारे मस्तक हैं और हम हिस्से हैं :

उनके नियंत्रण में शरीर के अलग-अलग हिस्से आपस में जुड़ जाते हैं

और पूरा शरीर हर जोड़ से जुड़ा रहता है, जो इसे दिया गया है।

इसलिए जब हर अलग हिस्सा अपना काम करता है, तो पूरा शरीर

विकास करता है और प्रेम से खुद को बनाता है (एफ. 4:16 जीएनबी)।

ईश्वर ने हम सबको भिन्न बनाया है, इसलिए हम अपनी भूमिका निभा सकते हैं। उन्होंने हममें से कुछ को पैरों के रूप में बनाया है - चलने, मेहनत करने और हासिल करने के लिए, सशक्त क्रोधी व्यक्ति की तरह। उन्होंने हममें से कुछ को मस्तिष्क के रूप में बनाया है - गहराई से सोचने, महसूस करने और लिखने के लिए, पूर्ण निराशावादी व्यक्ति की तरह। उसने हममें से कुछ को हाथ के रूप में बनाया है - सेवा करने, राहत देने और आनंद देने के लिए, शांत संतोषी व्यक्ति की तरह। उसने हममें से कुछ को मुँह की तरह बनाया है - बात करने, सिखाने और प्रोत्साहन देने के लिए, लोकप्रिय आशावादी व्यक्ति की तरह।

अब ईश्वर ने सदस्यों को निर्धारित कर दिया है, जिनमें से हर एक शरीर में है, जैसा करने में उसे आनंद मिला है। (1 कोरि. 12:18)

ईश्वर हम सभी को लोकप्रिय आशावादी बना सकते थे। हम बहुत मज़े करते, लेकिन बहुत कम हासिल कर पाते।

वे हम सभी को पूर्ण निराशावादी बना सकते थे। हम सुव्यवस्थित रहते और चार्ट बनाते, लेकिन बहुत खुशनुमा नहीं होते।

वे हम सभी को सशक्त क्रोधी बना सकते थे। हम सभी नेतृत्व करने लगते, लेकिन इस बात पर परेशान होते कि अनुसरण करने के लिए कोई नहीं है।

वे हम सभी को शांत संतोषी बना सकते थे। हमारे पास शांतिपूर्ण दुनिया होती, लेकिन जीवन में ज्यादा उत्साह नहीं होता।

शरीर के संपूर्ण कार्य के लिए हमें हर प्रकृति की ज़रूरत होती है। हर हिस्से को अपना काम करना चाहिए, तभी काम पूरा होगा और अच्छे परिणाम मिलेंगे।

### हिस्से ही पर्याप्त नहीं हैं

क्या हो अगर हमारे पास ये सारे हिस्से उपलब्ध हों - सभी अपना काम करें - लेकिन ईसा मसीह का नियंत्रण न हो ? क्या हो अगर लोकप्रिय आशावादी व्यक्ति बातें कर रहे हीं, पूर्ण निराशावादी व्यक्ति सोच रहे हीं, सशक्त क्रोधी व्यक्ति काम कर रहे हों और शांत संतोषी व्यक्ति मध्यस्थिता कर रहे हों, लेकिन यह सब बगैर किसी आध्यात्मिक गहराई के हो रहा हो? उद्देश्य की कोई एकता नहीं होगी। परिणामों का कोई समन्वय नहीं होगा। अंगों के आर्द्ध कार्य के लिए हमें अपने जीवन में ईसा मसीह की ज़रूरत है।

मैंने व्यक्तिगत रूप से यह सिद्धांत अपने दो बेटों से सीखा, जिनके मस्तिष्क ध्यानस्त हों। दोनों ही देखने में सुंदर थे। उनकी आँखें नीली थीं, बाल सुनहरे थे, नाक ऊपर की तरफ मुड़ी हुई थी, ढुङ्गियों में डिंपल थे। उनके हाथ-पैर सामान्य थे और हिलते-डुलते थे, लेकिन उनके मस्तिष्क सामान्य नहीं थे। उनमें सभी अंग तो थे, लेकिन मास्टर कंट्रोल नहीं था। उनकी आँखें तो थीं, लेकिन वे देख नहीं सकते थे; उनके कान तो थे, लेकिन वे सुन नहीं सकते थे; उनके हाथ तो थे, लेकिन वे कुछ पकड़ नहीं सकते थे; उनके पैर तो थे, लेकिन वे चल नहीं सकते थे। वे बाहर से पूरी तरह ठीक दिखते थे, लेकिन मस्तिष्क के बिना कोई हिस्सा ठीक से काम नहीं करता था।

हममें से बहुत से लोग मेरे बेटों की तरह हैं - हम बाहर से तो बिलकुल ठीक दिखते हैं, लेकिन चौंकि ईसा मसीह हमारे सिर के स्थान पर नहीं हैं, इसलिए ज्यादा कुछ ठीक से काम नहीं करता है। पाँच कहते हैं, “मैं तो बस ईसा मसीह को जानना चाहता हूँ और उनके पुनर्जीवन की शक्ति का अनुभव करना चाहता हूँ, उनके कष्टों में हिस्सा बाँटना चाहता हूँ और उनकी तरह बनना चाहता हूँ。” (फ़िल. 3:10 जीएनबी)।

### आपका सर्वश्रेष्ठ मित्र

क्या आपको कभी कोई ऐसा मित्र मिला है, जिससे आप इतना ज्यादा प्रेम करते हों कि आप हर समय उसके साथ रहना चाहते हों और हर दिन उसे ज्यादा अच्छी तरह से जानना चाहते हों? क्या उसकी उपस्थिति से आपके जीवन में रोशनी होती है और उसके क्रीब रहने पर आप ऊर्जावान महसूस करते हों? क्या आप उसकी इतनी ज्यादा परवाह करते हों कि आप उसके बोझ उठाने और मुश्किल समय में उसके साथ खड़े होने के इच्छुक हों? क्या आपने कभी उसे इतने क्रीब से देखा है और उसका इतना ज्यादा अनुसरण किया है कि आप लगभग उसके जैसे बन गए हों? ईसा मसीह आपके साथ इसी तरह का संबंध चाहते हैं। वे चाहते हैं कि आप बाइबल पढ़कर और उनसे बात करके उन्हें ज्यादा अच्छी तरह जान जाएँ। वे चाहते हैं कि आप अपने जीवन में उनकी शक्ति महसूस करके अपनी कमज़ोरी से उबर सकें। वे चाहते हैं कि आपको यह एहसास हो कि उन्होंने भी आपकी तरह कष्ट उठाया था और वे आपके साथ इतना ज्यादा समय बिताना चाहते हैं ताकि आप उनकी तरह बन जाएँ।

अगर आप उनकी तरह बनना चाहते हैं, तो आपको अपनी शक्तियों को बढ़ाने और अपनी कमज़ोरियों को खत्म करने का लक्ष्य बनाना चाहिए, क्योंकि ईसा मसीह में हर प्रकृति के सर्वश्रेष्ठ गुण थे। उनमें लोकप्रिय आशावादी प्रकृति की कहानी सुनाने की प्रतिभा थी, पूर्ण निराशावादी प्रकृति की गहराई तथा संवेदनशीलता थी,

सशक्त क्रोधी प्रकृति की प्रशासनिक क्षमता थी और शांत संतोषी प्रकृति का शांत स्वभाव था।

ईसा मसीह आज सभी विश्वास करने वालों के हृदय में रहते हैं, इसलिए जब आप व्यक्तिगत सुधार की योजना पर कार्य करें, तो यह विश्वास रखें कि आप शक्ति के उस स्रोत से जुड़े हुए हैं, जो इसे संभव बना देगा। “ईश्वर ने हमारे लिए महान काम किए हैं。” (भजन 126:3)

पर्सनैलिटी प्लस की शक्ति से लोग सकारात्मक बनते हैं!

## परिशिष्ट

### पर्सनैलिटी टेस्ट के शब्दों की परिभाषाएँ

लेना बेटमैन की पुस्तक पर्सनैलिटी पैटर्न्स से रूपांतरित (हिटिंगटन हाउस, इंक, लफैइटी, एलए द्वारा प्रकाशित)।

### शक्तियाँ

#### 1

साहसी (*Adventurous*)। नए और जोखिम भरे काम निपुणता के संकल्प के साथ करता है।  
अनुकूलनशील (*Adaptable*)। किसी भी स्थिति में आरामदेह रहता है और उसके अनुरूप ढल जाता है।  
जीवंत (*Animated*)। जीवंतता से भरपूर; हाथों और चेहरे की मुद्राओं का जीवंत प्रयोग।  
विश्लेषणात्मक (*Analytical*)। तार्किक और उचित समन्वय के लिए हिस्सों की जाँच करना पसंद करता है।

#### 2

लगनशील (*Persistent*)। दूसरा काम शुरू करने से पहले हाथ के काम को पूरा करता है।  
विनोदशील (*Playful*)। आनंद से भरपूर और हँसमुख।  
विश्वासोत्पादक (*Persuasive*)। आकर्षण या शक्ति के बजाय तक और तथ्यों से विश्वास दिलाता है।  
शांत (*Peaceful*)। अविचलित और शांत दिखता है तथा किसी भी तरह के विवाद से दूर रहता है।

#### 3

आज्ञाकारी (*Submissive*)। किसी दूसरे के दृष्टिकोण को आसानी से स्वीकार कर लेता है और अपने विचार व्यक्त करने की ज़रूरत महसूस नहीं करता है।  
आत्म-त्यागी (*Self-sacrificing*)। दूसरों की ज़रूरतों या दूसरों की खातिर स्वेच्छा से अपनी व्यक्तिगत इच्छाओं का त्याग करता है।  
मिलनसार (*Sociable*)। दूसरों के साथ रहने को चुनौतीपूर्ण कार्य या व्यावसायिक अवसर के बजाय मनोरंजन के आकर्षक अवसर के रूप में देखता है।  
दृढ़-इच्छापूर्ण (*Strong-willed*)। अपनी इच्छानुसार काम करने के लिए संकल्पवान रहता है।

#### 4

ध्यान रखने वाला (*Considerate*)। दूसरों की आवश्यकताओं और भावनाओं के प्रति सम्मान रखता है।  
नियंत्रित (*Controlled*)। दिल में भावनाएँ होने के बावजूद उन्हें बहुत कम प्रदर्शित करता है।  
प्रतिस्पर्धी (*Competitive*)। हर स्थिति, घटना या खेल की प्रतियोगिता में बदल लेता है और हमेशा जीतने के लिए खेलता है।  
विश्वास जगाने वाला (*Convincing*)। अपने व्यक्तित्व के आकर्षण द्वारा आपसे कोई भी वात मनवा सकता है।

#### 5

स्फूतिदायक (*Refreshing*)। नवीनीकरण करता है, प्रेरित करता है और दूसरों को अच्छा महसूस कराता है।  
आदरपूर्ण (*Respectful*)। सबसे सम्मान और आदर के साथ पेश आता है।  
संयत (*Reserved*)। भावनाओं या उत्साह की अभिव्यक्ति में संयम बरतता है। उपायकुशल (*Resourceful*)। लगभग सभी स्थितियों में तत्काल और प्रभावी ढंग से काम करने में सक्षम होता है।

## 6

संतुष्ट (Satisfied)। आसानी से किसी भी परिस्थिति या स्थिति को स्वीकार कर लेता है।

संवेदनशील (Sensitive)। गहराई से लोगों और घटनाओं के बारे में परवाह करता है।

आत्म-निर्भर (Self-reliant)। स्वतंत्र व्यक्ति, जो पूरी तरह अपनी क्षमताओं, निर्णयशक्ति और संसाधनों पर भरोसा कर सकता है।

प्रफुल्लित (Spirited)। जीवन के आनंद और रोमाच से भरपूर।

## 7

योजनाकार (Planner)। प्रोजेक्ट या लक्ष्य को हासिल करने के लिए पहले एक विस्तृत योजना बनाना पसंद करता है और काम करने के बजाय योजना के विभिन्न चरणों तथा अंतिम परिणाम में शामिल होना पसंद करता है।

धैर्यवान (Patient)। विलंब से अविचलित; शांत और सहनशील।

सकारात्मक (Positive)। जानता है कि अगर नियंत्रण उसके हाथ में रहेगा, तो सब कुछ ठीक हो जाएगा।

प्रवर्तक (Promoter)। अपने व्यक्तित्व के आकर्षण से दूसरों को साथ चलने, शामिल होने या निवेश करने के लिए प्रेरित या विवश करता है।

## 8

असंदिग्ध (Sure)। आत्मविश्वासी, शायद ही कभी झिझकता या डिगता है।

सहज (Spontaneous)। जीवन भर आवेगपूर्ण व बग़ैर सोचे-समझे कदम उठाना पसंद करता है; योजनाओं का वंधन पसंद नहीं करता है।

समय-सारिणी बनाने वाला (Scheduled)। दैनिक योजना बनाता है और उसके अनुसार जीता है; योजना में वाधा पड़ने को पसंद नहीं करता है।

शर्मिला (Shy)। शांत; आसानी से बातचीत शुरू नहीं करता है।

## 9

क्रमवध्द (Orderly)। जिसकी चीजें क्रमवध्द और सिलसिलेवार जमी रहती हैं।

भद्र (Obliging)। उदार; दूसरों के तरीके से काम करने के लिए तत्पर रहता है। स्पष्टवादी (Outspoken)। खुलकर और बिना संकोच के बोलता है।

आशावादी (Optimistic)। सकारात्मक स्वभाव वाला व्यक्ति, जो खुद का और दूसरों को यक़ीन दिला देता है कि अंत में सब कुछ सही हो जाएगा।

## 10

दोस्ताना (Friendly)। शुरूआत करने के बजाय प्रतिक्रिया करने वाला, कभी बातचीत शुरू नहीं करता है।

वफादार (Faithful)। हमेशा विश्वसनीय, स्थिर, वफादार और निष्ठावान, कई बार अतार्किक रूप से।

मज़ाकिया (Funny)। मजेदार हास्यबोध वाला, जो किसी भी कहानी को बहुत मजेदार घटना में बदल सकता है।

सशक्त (Forceful)। प्रभावशाली व्यक्तित्व, जिसके ख़िलाफ़ विचार व्यक्त करने में लोग झिझकते हैं।

## 11

जोखिमपूर्ण (Daring)। जोखिम लेने का इच्छुक; निढ़र, साहसी।

आनंदपूर्ण (Delightful)। जिसके साथ रहना मज़ेदार होता है।

कूटनीतिज्ञ (Diplomatic)। लोगों के साथ व्यवहारकुशलता, संवेदनशीलता और धैर्य से पेश आता है।

व्योरेवार (Detailed)। हर चीज़ को सही क्रम में करता है; होने वाली सभी घटनाओं को स्पष्ट रूप से याद रखता है।

## 12

खुशमिजाज (Cheerful)। हमेशा खुश रहने और दूसरों को खुश करने की कोशिश करता है।

सुसंगत (Consistent)। भावनात्मक रूप से संतुलन बनाए रखता है; अपेक्षित प्रतिक्रिया करता है।

सुसंस्कृत (Cultured)। जिसकी रुचियाँ बौद्धिक और कलात्मक होती हैं, जैसे रंगमंच, संगीत, बैले।

आत्मविश्वास से पूर्ण (Confident)। आत्मविश्वास से भरा होता है; अपनी योग्यता और सफलता पर भरोसा करता है।

## 13

आदर्शवादी (Idealistic)। चीज़ों की उनके आदर्श रूप में कल्पना करता है और उस मानदंड के आधार पर खुद का मूल्यांकन करने की आवश्यकता

महसूस करता है। स्वतंत्र (Independant)। आत्मनिर्भर, स्वावलंबी, आत्म-विश्वासी; उसे दूसरों की मदद की बहुत कम ज़रूरत होती है।

अनाक्रामक (Inoffensive)। जो कोई अप्रिय या आपत्तिजनक बात न तो कहता है, न ही करता है।

प्रेरक (*Inspiring*)। दूसरों को काम करने, शामिल होने या जुड़ने के लिए प्रोत्साहित करता है और हर चीज़ को मजेदार बना देता है।

## 14

प्रदर्शनात्मक (*Demonstrative*)। खुलकर भावनाएँ, खास तौर पर स्नेह व्यक्त करता है और बात करते समय दूसरों को छूने से परहेज़ नहीं करता है। निर्णयिक (*Decisive*)। तीव्रता से अतिम निर्णय लेने की योग्यता।

शुष्क हास्यबोध (*Dry humour*)। “शुष्क बाकपटुता” प्रदर्शित करता है, आम तौर पर एक लाइन की बात कहता है, जो व्यंग्यात्मक हो सकती है। गहरा (*Deep*)। गहन और अक्सर आत्मविश्वेषण करने वाला, जिसे सतही बातचीत और काम नापसंद होते हैं।

## 15

मध्यस्थ (*Mediator*)। खुद को लगातार संघर्ष टालने और मतभेद सुलझाने वाले की भूमिका में पाता है।

संगीतप्रेरी (*Musical*)। संगीत पसंद होता है या खुद वाद्य यंत्र बजा सकता है; प्रदर्शन के आनंद के बजाय संगीत के कला पक्ष के प्रति निष्ठावान होता है। प्रस्तावक (*Mover*)। परिणाम पाने की आवश्यकता द्वारा संचालित। लीडर होता है; जिसका दूसरे अनुसरण करते हैं। स्थिर बैठना इसे मुश्किल लगता है।

आसानी से घुलने-मिलने वाला (*Mixes easily*)। पार्टी से प्रेम करता है और सबसे मिलने के लिए बेताब रहता है। उसके लिए कोई अजनबी नहीं होता है।

## 16

विचारशील (*Thoughtful*)। दूसरों का ध्यान रखने वाला; इसे खास अवसर याद रहते हैं और दयालुतापूर्ण काम तत्काल करता है।

अटल (*Tenacious*)। जब तक तक्ष्य हासिल न हो जाए, तब तक दृढ़ता से लगा रहता है और छोड़ता नहीं है।

बातूनी (*Talker*)। लगातार बोलता है; आम तौर पर मजेदार किसी सुनाकर सबका मनोरंजन करता है; दूसरों को आरामदेह बनाने के लिए खामोशी तोड़ने की ज़रूरत महसूस करता है।

सहिष्णु (*Tolerant*)। दूसरों से असहमत होने या उन्हें बदलने की आवश्यकता के बिना उनके विचारों और तौर-तरीकों को सहजता से स्वीकार करता है।

## 17

श्रोता (*Listener*)। हमेशा आपकी बात सुनने का इच्छुक होता है।

निष्ठावान (*Loyal*)। किसी व्यक्ति, आदर्श या नौकरी के प्रति वफादार, कई बार तर्क से परे।

लीडर (*Leader*)। जन्मजात मार्गदर्शक, जो हमेशा प्रभारी रहना चाहता है और अक्सर यह मानने में मुश्किल महसूस करता है कि कोई और भी उस काम को उतनी अच्छी तरह से कर सकता है।

सक्रिय (*Lively*)। ज़िंदगी से भरपूर, उत्साही, ऊर्जावान।

## 18

संतोषी (*Contented*)। अपने पास मौजूद चीज़ों से आसानी से संतुष्ट हो जाता है; शायद ही कभी ईच्छाएँ करता है।

प्रमुख (*Chief*)। लीडर होता है और लोगों से अनुसरण की उम्मीद करता है।

चार्ट बनाने वाला (*Chartmaker*)। जीवन, कामों और समस्या सुलझाने के काम को सूचियाँ, फॉर्म या ग्राफ़ बनाकर सुव्यवस्थित करता है।

आकर्षक (*Cute*)। जिसे लोग बहुत पसंद करते हैं, आकर्षण का केंद्र।

## 19

पूर्णतावादी (*Perfectionist*)। खुद के लिए और अक्सर दूसरों के लिए ऊँचे मानदंड तय करता है और यह चाहता है कि हर चीज़ हर समय सही क्रम में रहे।

सुखकर (*Pleasant*)। आरामदेह; इसके साथ रहना और बातें करना आसान होता है।

उत्पादनकारी (*Productive*)। लगातार काम करना या सफलता पाना चाहता है; इसे अक्सर आराम करने में बहुत दिक्कत आती है।

लोकप्रिय (*Popular*)। पार्टी की जान; इसे अक्सर पार्टीयों में आमंत्रित किया जाता है।

## 20

उजावान (*Bouncy*)। जोशीला, जीवंत व्यक्तित्व; ऊर्जा से भरपूर।

निभांक (*Bold*)। निडर; जोखिम लेने वाला; जोखिम से नहीं घबराता है।

अच्छा व्यवहार करने वाला (*Behaved*)। हमेशा वही करना चाहता है, जिसे वह सही मानता है। संतुलित (*Balanced*)। स्थिरचित; मध्यमार्गी व्यक्तित्व; ज़िंदगी में तीखे उतार-चढ़ाव नहीं होते हैं।

## कमज़ोरियाँ

### 21

भावशून्य (Blank)। बहुत कम भाव प्रदर्शित करता है।  
झेंपू (Bashful)। संकोची; ध्यान आकर्षित करने में झिलकता है।  
ढीठ (Brassy)। चमक-दमक वाला, प्रबल दिखता है; ज़ोर से बोलता है।  
रोब जमाने वाला (Bossy)। आदेश देने वाला; दबंग; वयस्क संबंधों में कई बार रोब जमाने वाला।

### 22

अनुशासनहीन (Undisciplined)। जीवन के लगभग हर क्षेत्र में सुव्यवस्था का अभाव नज़र आता है।  
सहानुभूतिहीन (Unsympathetic)। दूसरों की समस्याओं या आघातों को महसूस करने में मुश्किल होती है।  
उत्साहहीन (Unenthusiastic)। रोमांचित नहीं होता है; अक्सर सोचता है कि यह सफल नहीं हो पाएगा।  
क्षमाहीन (Unforgiving)। माफ़ करने, चोट भूलने या अपने साथ हुए अन्याय को भूलने में मुश्किल आती है; मनमुटाव को भूलता नहीं है।

### 23

अल्पभाषी (Relicent)। किसी बातचीत में शामिल नहीं होना चाहता, खास तौर पर जटिल बातचीत में।  
विद्वेषी (Resentful)। अक्सर असली या काल्पनिक दुर्व्यवहार के कारण दूर्भावना पाल लेता है।  
प्रतिरोधी (Resistant)। अपने तरीके के अलावा किसी अन्य तरीके को स्वीकार करने में झिलकता है; उसके खिलाफ़ काम करता है।  
दोहरावपूर्ण (Repetitious)। आपको खुश करने के लिए किस्सों और घटनाओं को दोहराता है। उसे यह ऐहसास भी नहीं होता है कि वह आपको कोई क्रिस्सा पहले भी कई बार सुना चुका है। लगातार बातें करना चाहता है।

### 24

बतंगड बनाने वाला (Fussy)। छोटे-मोटे मामलों या बातों का बतंगड बना देता है, महत्वहीन विवरण पर बहुत ध्यान देता है।  
भयभीत (Fearful)। अक्सर मन में गहरी चिंता, भय या तनाव की भावनाएँ महसूस करता है।  
भुलकड़ (Forgetful)। याददाश्त की कमी, जो आम तौर पर अनुशासन के अभाव के कारण होती है। अप्रिय बातों की याद रखने की ज़हमत नहीं उठाता है।  
मुँहफट (Frank)। स्पष्टवादी, मुँहफट, निष्कपट अपने विचार बेहिचक बता देता है।

### 25

अधीर (Impatient)। इसे चिढ़ झेलने या दूसरों का इंतजार करने में मुश्किल आती है।  
असुरक्षित (Insecure)। भयभीत होता है या आत्मविश्वास की कमी होती है। अनिर्णायक (Indecisive)। इसे कोई भी निर्णय लेना मुश्किल लगता है।  
(यह वैसा व्यक्तित्व नहीं है, जो सटीक निर्णय लेने के लिए लंबा विचार करे।)  
बीच में बोलता है (Interrupts)। श्रोता के बजाय वक्ता होता है; दूसरों की बात काटता है; दूसरों के बोलते समय बीच में बोलने लगता है।

### 26

अलोकप्रिय (Unpopular)। जिसकी गहनता और पूर्णता की माँग दूसरों को दूर कर सकती है।  
रुचिहीन (Uninvolved)। सुनने की कोई इच्छा नहीं होती। क्लबों, समूहों, गतिविधियों या दूसरों के जीवन में कोई रुचि नहीं होती।  
तरंगी (Unpredictable)। पल में प्रफुल्लित और पल में निराश हो सकता है; मदद करना चाहता है, लेकिन मौका पड़ने पर गायब हो जाता है; आने का बादा करता है, लेकिन भूल जाता है।  
स्नेहरहित (Unaffectionate)। इसके लिए शारीरिक या शाब्दिक माध्यम से खुलकर स्नेह जताना मुश्किल होता है।

## 27

ज़िद्दी (Headstrong)! अपनी मनमज़ों चलाने पर ज़ोर देता है।

बेतरतीब (Haphazard)! काम करने का कोई एक सा तरीका नहीं होता।

खुश करना मुश्किल (Hard to please)! इसके मानदंड इतने ऊँचे होते हैं कि उन पर खरे उत्तरना मुश्किल होता है।

ज़िज्जकने वाला (Resistant)! आगे बढ़ने में धीमा; मुश्किल से शामिल होता है।

## 28

मध्यमार्गी (Plain)! मध्यमार्गी व्यक्तित्व, जिसमें उत्तार-चड़ाव नहीं होते हैं, बहुत कम भाव प्रदर्शित करता है।

निराशावादी (Pessimistic)! सर्वश्रेष्ठ की आशा करते समय भी आम तौर पर सबसे पहले किसी स्थिति के नकारात्मक पहलू को देखता है।

गर्विला (Proud)! इसका आत्म-स्वाभिमान बहुत ज़्यादा होता है; हमेशा खुद को सही और काम के लिए सबसे योग्य व्यक्ति मानता है।

स्वतंत्रता देने वाला (Permissive)! दूसरों (बच्चे शामिल हैं) को उनकी मनमज़ों से काम करने देता है, ताकि वे उसे नापसंद न करें।

## 29

आसानी से क्रोधित (Angered easily)! जो बच्चों की तरह बात-बात पर रुठ जाता है और हँगामा मचाता है, जिसे तत्काल भूल भी जाता है।

लक्ष्यहीन (Aimless)! लक्ष्य निर्धारित नहीं करता है और करना भी नहीं चाहता है। विवादपूर्ण (Argumentative)! आम तौर पर हर स्थिति में बहस करता है, क्योंकि वह सही है।

विमुख (Alienated)! दूसरों से अलग महसूस करता है; अक्सर असुरक्षा या डर के कारण लोगों को उसका साथ पसंद नहीं आता है।

## 30

नादान (Naive)! भोला और बच्चों जैसा दृष्टिकोण; अभिजात्य की कमी, उसे जीवन की गहराई समझ में नहीं आती है।

नकारात्मक नज़रिया (Negative attitude)! इसका नज़रिया शायद ही कभी सकारात्मक होता है और यह हमेशा हर स्थिति के नकारात्मक या स्याह पहलू को ही देखता है।

दुस्माहसी (Nervy)! आत्मविश्वास, साहस और निडरता से भरपूर, लेकिन अक्सर नकारात्मक रूप में।

लापरवाह (Nonchalant)! आरामपसंद, बेपरवाह, उदासीन।

## 31

चिंतित (Worrier)! लगातार अनिश्चित, परेशान या तनावपूर्ण महसूस करता है। असामाजिक (Withdrawn)! खुद में सिमट जाता है; इसे अकेले में बहुत समय बिताने की ज़रूरत होती है।

काम का दीवाना (Workaholic)! आक्रामक लक्ष्य-निर्धारक, जो हमेशा काम में जुटे रहना चाहता है और आराम करते समय अपराधी महसूस करता है। पूर्णता के बजाय उपलब्धि और पुरस्कार की आवश्यकता द्वारा संचालित होता है।

श्रेय चाहता है (Wants credit)! दूसरों द्वारा दिए गए श्रेय या प्रशंसा को पसंद करता है। मनोरंजन करने वाले के रूप में यह श्रोताओं की तालियाँ, हँसी और/या स्वीकृति चाहता है।

## 32

अति संवेदनशील (Too sensitive)! बहुत ज़्यादा आत्म-विश्वेषण करता है; गलत समझे जाने पर ज़ल्दी ही बुरा मान जाता है।

अकुशल (Tactless)! कई बार अप्रिय और अविचारित तरीके से बोलता है।

कायर (Timid)! मुश्किल स्थितियों से कठराता है।

नकारात्मक नज़रिया (Negative attitude)! इसका नज़रिया शायद ही कभी सकारात्मक होता है और यह हमेशा हर स्थिति के नकारात्मक या स्याह पहलू को ही देखता है।

दुस्माहसी (Nervy)! आत्मविश्वास, साहस और निडरता से भरपूर, लेकिन अक्सर नकारात्मक रूप में।

लापरवाह (Nonchalant)! आरामपसंद, बेपरवाह, उदासीन।

## 31

चिंतित (Worrier)! लगातार अनिश्चित, परेशान या तनावपूर्ण महसूस करता है। असामाजिक (Withdrawn)! खुद में सिमट जाता है; इसे अकेले में बहुत समय बिताने की ज़रूरत होती है।

काम का दीवाना (Workaholic)! आक्रामक लक्ष्य-निर्धारक, जो हमेशा काम में जुटे रहना चाहता है और आराम करते समय अपराधी महसूस करता है। पूर्णता के बजाय उपलब्धि और पुरस्कार की आवश्यकता द्वारा संचालित होता है।

श्रेय चाहता है (Wants credit)। दूसरों द्वारा दिए गए श्रेय या प्रशंसा को पसंद करता है। मनोरंजन करने वाले के रूप में यह श्रोताओं की तालियाँ, हँसी और/या स्वीकृति चाहता है।

## 32

अति संवेदनशील (Too sensitive)। बहुत ज्यादा आत्म-विश्लेषण करता है; गलत समझे जाने पर जल्दी ही बुरा मान जाता है।

अकुशल (Tactless)। कई बार अप्रिय और अविचारित तरीके से बोलता है।

कायर (Timid)। मुश्किल स्थितियों से कठराता है।

वाचाल (Talkative)। मज़ेदार, लगातार बोलने वाला, जो सुनना ही नहीं चाहता है।

## 33

संदेहपूर्ण (Doubtful)। अनिश्चितता और आत्मविश्वास की कमी, किसी भी तरीके के कारण होने के बारे में संदेह रखता है।

अव्यवस्थित (Disorganized)। जीवन में क्रमबद्ध तरीके से काम करने की योग्यता का अभाव।

दबंग (Domineering)। स्थितियों और/या लोगों पर नियंत्रण करता है; आम तौर पर दूसरों को बताता है कि क्या करना है।

उदास (Depressed)। ज्यादातर समय निराश रहता है।

## 34

असगत (Inconsistent)। अनिश्चित; विरोधाभासी; इसके कार्य और भावनाएँ तक पर आधारित नहीं होते हैं।

अंतर्मुखी (Introvert)। इसके विचार और सचियाँ अंतरिक होती हैं, अपने भीतर जीता है।

असाहिष्णु (Intolerant)। किसी दूसरे के नज़रिए, दृष्टिकोण या काम करने के तरीके को स्वीकार करने या बोलने में असमर्थ होता है।

उदासीन (Indifferent)। इसे ज्यादातर चीजों से कोई फ़क़र नहीं पड़ता है।

## 35

अस्तव्यस्त (Messy)। अव्यवस्था में रहता है; इसे चीज़े ढूँढ़ने में बहुत मुश्किल आती है।

मूडी (Moody)। भावनात्मक रूप से बहुत खुश नहीं रहता है; आसानी से निराशा के गर्त में पहुँच जाता है, ख़ास तौर पर जब उसे लगता है कि उसके महत्व को नहीं पहचाना जा रहा है।

बड़बड़ाने वाला (Mumbless)। दबाव डालने पर धीरे-धीरे बड़बड़ाने लगता है; स्पष्टता से बोलने की ज़हमत नहीं उठाता।

चालबाज़ (Manhalatae)। अपने लाभ के लिए चालाकी या कपट से दूसरों को प्रभावित करता है; किसी न किसी तरह अपना काम करवाकर ही मानता है।

## 36

धीमा (Slow)। अक्सर जल्दी से विचार या काम नहीं कर पाता है।

ज़िद्दी (Stubborn)। अपनी इच्छा पूरी करवाने के लिए संकल्पवान्, इससे अपनी बात मनवाना आसान नहीं होता है, हठी होता है।

शान झाड़ने वाला (Show-off)। आकर्षण का केंद्र बनना चाहता है; सबकी नज़रों में चढ़े रहना चाहता है।

संदेहवादी (Skeptical)। शब्दों के पीछे के इरादे पर सवाल करता है; किसी की बात पर भरोसा नहीं करता है।

## 37

एकाकी (Loner)। ज्यादातर अकेले में रहना चाहता है; लोगों से कठराने की प्रवृत्ति होती है।

श्रेष्ठता जताने वाला (Lord over)। आपको यह बताने में नहीं शिक्षकता है कि वह सही है या आपसे श्रेष्ठ है।

आलसी (Lazy)। काम या गतिविधि का मूल्यांकन इस संदर्भ में करता है कि इसमें कितनी मेहनत लगेगी।

ज़ोर से बोलने वाला (Loud)। जिसकी हँसी या आवाज़ कमरे में सबसे ऊँची हो।

## 38

ठीला (Sluggish)। शुरू करने में धीमा, प्रेरित होने के लिए किसी के धक्के की ज़रूरत होती है।

शंकालू (Suspicious)। दूसरों या विचारों पर शक या अविश्वास करता है।

तुनकमिजाज (Short-tempered)। अधीरता के कारण क्रोध में आ जाता है और सहनशक्ति बहुत कम होती है। जब दूसरे पर्यास तेज़ी से न बढ़े या बताया हुआ काम पूरा न करें, तो गुस्सा हो जाता है।

बेध्यान (Scatterbrained)। एकाग्रता या ध्यान की शक्ति का अभाव होता है; मनमौजी।

## 39

प्रतिशोधपूर्ण (*Revengeful*)। जाने-अनजाने दुर्भावना रखता है और अक्सर दोस्ती या प्रेम में कमी करके अपराधी की सज्जा देता है। बेचैन (*Restless*)। हमेशा नए काम को पसंद करता है, क्योंकि हर बार एक ही काम करने में मज़ा नहीं आता है।

अनिच्छुक (*Reluctant*)। अनिच्छुक, किसी काम या बातचीत में शामिल नहीं होना चाहता है। जल्दबाज़ (*Rash*)। अक्सर बिना अच्छी तरह सोचे-विचारे जल्दबाज़ी में काम करता है, आम तौर पर अधीरता के कारण।

## 40

समझौतावादी (*Compromising*) संघर्ष से बचने के लिए सामने वाले की बात मान लेता है, भले ही वह खुद सही हो।

आलोचनात्मक (*Critical*)। हमेशा मूल्यांकन करता है और निर्णय लेता है; अक्सर नकारात्मक प्रतिक्रियाएँ सोचता या व्यक्त करता है। चालाक (*Crafty*)। चतुर, इच्छित लक्ष्य तक पहुँचने का कोई न कोई तरीका खोज ही लेता है।

परिवर्तनीय (*Changeable*)। बच्चों की तरह ज्यादा समय किसी चीज़ पर ध्यान नहीं देता; बोरियत से बचने के लिए इसे निरंतर बदलाव और विविधता की ज़रूरत होती है।



## इनमें से कौन सी बात आपके बारे में सबसे ज्यादा सही है?

- ▲ मैं घर और ऑफिस में बहुत व्यवस्थित रहता हूँ और हर चीज़ को सही जगह पर रखता हूँ।
- ▲ मुझे रोमांच व्यक्त करने में मुश्किल आती है, चाहे कोई चीज़ मेरे लिए कितनी ही महत्वपूर्ण क्यों न हो।
- ▲ शॉपिंग मॉल में खरीदारी करते समय मैं कई बार यह भूल जाती हूँ कि मैंने अपनी कार कहाँ खड़ी की थी।
- ▲ जब मेरे कर्मचारी मेरे आदेशों का अक्षरशः पालन नहीं करते हैं, तो मैं चिढ़ जाता हूँ।

पर्सनेलिटी प्लस में फ्लोरेंस लिटार आपको ऐसी बहुमूल्य जानकारी देती हैं, जिससे आप अपने अनूठे व्यक्तित्व को आसानी से पहचान सकते हैं। इस पुस्तक में एक पर्सनेलिटी प्रोफाइल टेस्ट भी दिया गया है। यह टेस्ट आपके गुणों के उस अनूठे सम्मिश्रण के बारे में बताएगा, जो आपकी भावनाओं, काम करने की क्षमता और संबंधों को प्रभावित करता है। मज़ेदार क्रिस्सों और सटीक सुझावों के माध्यम से पर्सनेलिटी प्लस आपकी शक्तियों को बढ़ाने तथा कमज़ोरियों को सुधारने का मार्गदर्शन देती है।

इस रोचक पुस्तक में आपके आस-पास के लोगों को समझाने का तरीका भी बताया गया है। आप यह जान जाएँगे कि किन गुणों के कारण हर व्यक्ति भिन्न होता है। पर्सनेलिटी प्लस को पढ़ने के बाद आपका जीवन निश्चित रूप से बेहतर और अधिक आनंददायक बन सकता है।

फ्लोरेंस लिटार कई पुस्तकों की लेखिका हैं, जिनमें सिल्वर बॉक्सेस, पर्सनेलिटी प्लस फ़ॉर कपल्स, पर्सनेलिटी प्लस फ़ॉर पेरेन्ट्स शामिल हैं। वे मशहूर अंतर्राष्ट्रीय वक्ता हैं और सीएलएएसएस स्पीकर्स की अध्यक्ष हैं। वे अपने पति फ्रेड के साथ कैलिफ़ोर्निया में रहती हैं।



[www.manjulindia.com](http://www.manjulindia.com)

