

भारत का सबसे तेज बढ़ता अखबार
दैनिक भास्कर

खुद को बेहतर बनाने में अपनों को न छोड़ें

समाज में रहने व अच्छी छवि निर्मित करने के लिए व्यक्ति में स्वीकार्यता का गुण जरूर होना चाहिए। बात चाहे उसे समाज में स्वीकार किए जाने की हो या उसके द्वारा किसी अन्य व्यक्ति को स्वीकारने की। ऐसा सिर्फ सौहार्द व प्रेमभाव के चलते हो सकता है। सबसे पहले तो जरूरी है कि हम अपने पड़ोसियों, ऑफिस में सहकर्मियों आदि से अच्छे संबंध बनाएं। आजकल घर का माहौल भी बदल गया है। कामकाजी माता-पिता होने के कारण बच्चे भी खुद को कहीं न कहीं व्यस्त कर लेते हैं। घर में ही प्रतिस्पर्धा और व्यस्तता का माहौल मिलता है। यहां शायद सामाजिकता काफी पीछे छूट जाती है। बच्चे अपना सामाजिक दायरा विस्तृत नहीं कर पाते हैं। इससे उन्हें लोगों से तालमेल बिठाने, उन्हें स्वीकारने या मधुर संबंध बनाने में कई बार दिक्कतों का भी सामना करना पड़ता है।

निश्चित ही प्रतिस्पर्धा के इस युग में खुद को स्थापित करना बेहद मुश्किल होता है। जब बचपन से ही बच्चे इस माहौल को अपने आसपास देखते हैं तो उनके मन में यह भावना स्वतः ही घर कर जाती है। हमेशा दिमाग दूसरों से आगे निकलने और उनसे कुछ बेहतर करने के बारे में ही सोचता है। हालांकि यह अच्छी बात है लेकिन कई बार इससे दूसरों के प्रति नकारात्मक भावनाएं भी घर कर जाती हैं। हम खुद को बेहतर साबित करने के लिए कई बार ऐसे प्रयास भी कर लेते हैं जो नहीं करने चाहिए। जाने अनजाने में इससे हम कई बार दूसरों को आहत भी कर देते हैं। बस, यहीं से नकारात्मकता का भाव उत्पन्न होता है और सहज स्वीकार्यता पर बैन लग जाता है। अच्छा करने और अच्छा पाने की होड़ में हम क्या जरूरी है यह तो भूल ही जाते हैं। अपनी व दूसरों की खुशियों, इच्छाओं और भावनाओं को कई बार नजरअंदाज कर देते हैं।



शरिस्सयत



इस कॉलम के द्वारा प्रसिद्ध मनोरोग विशेषज्ञ और मैक्स हेल्थ केयर के कंसल्टेंट डॉ. समीर पारिख मनुष्य की विभिन्न मन-स्थिति और उससे जुड़े व्यवहार पर अपने विचार व्यक्त कर रहे हैं-