

अधिक पदार्थ वाढून घेणे, समूहातील सवधि खाणे होण्यापूर्वीच उठून जाणे, अन्न टाकून देणे, मोठ्याने ढेकर देणे, ताटात हात धुणे, जेवलेले ताट जागेवर न ठेवणे, भांड्यामध्ये खरकटे तसेच ठेवणे अशा गोष्टी टाळाव्या. कोणताही पदार्थ सेवन केल्यानंतर पाणी प्यावे. तसेच पाण्याने खळखळून चूळ भरावी. स्वतःच्या मौखिक स्वच्छतेकडेही लक्ष घावे. सकाळी उठल्यावर व रात्री झोपण्यापूर्वी दात आवर्जून घासावेत. दात पांढरे दिसावे म्हणून दंत वैद्यकाकडूनही ते स्वच्छ करून घ्यावे. इतर व्यक्तीशी बोलत असतांना तोंडाची दुर्गंधी येणार नाही याविषयी दक्षता घ्यावी.

○ वाईट सवर्षींपासून दूर रहा : अयोग्य जागेवर धुंकणे, पान - तंबाखू अथवा गुटखा खाणे, बिडी-सिगारेट ओढणे, दारू पिणे, अंमली पदार्थांचे सेवन करणे, पत्ते - जुगार खेळणे अशा वाईट सवर्षींपासूनही व्यक्तींनी दूर राहवे. कारण अशा सवर्षींमुळेही व्यक्तीची प्रतिमा डागाळल्या जाते.

○ नीटनेटकेपणाची सवय : लहानपणापासूनच व्यक्तिच्या अंगी नीटनेटकेपणा रुजवावा. स्वतःची कामे स्वतः करणे, वापरलेल्या वस्तू जागेवर ठेवणे अशा सवयी लावाव्या. अभ्यासाबरोबरच मुला-मुलींना घरगुती कामे करणेही शिकवावे.

○ कपड्यांची निवड : 'एक नूर आदमी - दस नूर कपडा' अशी एक म्हण प्रचलित आहे. तेंव्हा व्यक्ति मोठी असो वा लहान त्यांचे पोषाख नीटनेटके असावेत. विशेषतः लहान बालकांचे कपडे त्यांच्या अंगास नेटके बसतील असे, सुटसुटीत, आकर्षक रंगाचे व आरामदायी असे निवडावेत. जेंव्हा केंव्हा बालकाचे कपडे खाण्यापिण्यामुळे/उलटीमुळे खराब झाल्यास ते आवर्जून बदलावे. कपडे बदलण्यापूर्वी बाळाचे अंग स्वच्छ करून घेऊन, त्यास वेढी पावडर लावावे. म्हणजे बाळाच्या अंगास दुर्गंधी न येता इतरांनाही त्यास घ्यावेसे वाटेल. लहान बालकांप्रमाणेच मोठ्या व्यक्तींनीही कपड्यांच्या बाबतीत जागरूक राहवे. स्वतःला शोभतील अशा नीटनेटक्या कपड्यांचा वापर प्रसंगानुरूप करावा. दैनंदिन वापरात चमकदार, भडक रंगाचे कपडे वापरणे टाळावे. व्यक्तिच्या कपड्यास घामामुळे दुर्गंधी येत असल्यामुळे, दरवेळी स्वच्छ धुतलेले कपडे घालून हलकेसे सुगंधी परफ्युम वापरावे. म्हणजे इतरांनाही त्यांचा सहवास सुसह्य होतो. प्रत्येक व्यक्तींनी स्वतःची अंतर्वस्त्रे स्वतः धुवावी. तसेच धुतलेली कपडे वाळत घालत असतांना अंतर्वस्त्राचे प्रदर्शन करणे टाळावे.

व्यक्तिने कपड्यांप्रमाणेच दागदागिन्यांचा वापरही

प्रसंगानुरूप व आपल्या वयास अनुसरून करावा. वयोपरत्वे त्यांनी आपली केशरचनाही स्वतःला शोभेल अशी करावी.

○ पादत्राणे व पायमोजे : पादत्राणेही व्यक्तिमत्त्वात भर घालत असल्याकारणाने बालवयापासूनच योग्य पादत्राणांची निवड करणे आवश्यक असते. व्यक्ती वापरत असलेल्या पादत्राणांवरूनही त्यांचा दर्जा ओळखू येतो. तेंव्हा आपल्या वयास अनुसरून, हलक्या वजनाची, चालतांना आवाज न होतील अशा पादत्राणांची निवड करावी. व्यक्तिची पादत्राणे जर उत्कृष्ट असतील तर त्यांच्या चालण्यातही दिमाखदारपणा येतो. चामड्याच्या पादत्राणांची निगा राखण्यासाठी त्यांना नियमीत पॉलिश करणेही आवश्यक असते. पादत्राणांबरोबरच व्यक्ती जर पायमोजे वापरत असेल तर ती देखील योग्य मापाची, घातलेल्या पेहरावाशी रंगसंगतीच्या बाबतीत मिळती-जुळती व स्वच्छ असावी.

○ छंद जोपासना : स्वतःच्या व्यक्तिमत्त्वाचे पैलू अधिक धारदार होण्यासाठी व्यक्तिने आपल्या आवडीप्रमाणे काही छंद जोपासावेत. स्वतःचे ज्ञान वृद्धिंगत करण्यासाठी चतुरस्त्र वाचन करावे. दैनंदिन बातम्यांचा वेध घेणे, वर्तमानपत्रे वाचणे, दर्जेदार साहित्याचा आस्वाद घेणे यासारख्या बाबींना आवर्जून प्राधान्य घावे.

○ व्यक्तिस लाभलेला सहवास : ज्याप्रमाणे चंदनाच्या सहवासाने त्याच्या सभोवती असलेल्या वस्तुनाही त्याचा सुगंध येतो त्या प्रमाणेच चांगल्या सहवासामुळे त्याच्या व्यक्तिमत्त्वाचा ठसा सहवासातील व्यक्तिंवर उमटत असतो. तेंव्हा प्रत्येक व्यक्तिने जाणिवपूर्वक आपल्यापेक्षा श्रेष्ठ व्यक्तींच्या सहवासात राहण्याच्या प्रयत्न करावा.

याप्रमाणेच अशा अजूनही कितीतरी गोष्टी आहेत की ज्या व्यक्तिमत्त्व विकासासाठी आवश्यक आहेत. अशा क्षुल्लक बाबी आचरणात आणल्या तर त्यामुळे निश्चितच उत्कृष्ट व्यक्तिमत्त्व घडते यात शंका नाही.

\*\*\*

### लेखिका

प्रा. विशाला पटनम, प्रा. जया बंगाळे व प्रा. रमनम्मा डेसेडी  
बालविकास विभाग

गृह विज्ञान महाविद्यालय म.कृ. वि.परभणी

☎ २२३८०१ विस्तारीत ३८१



## व्यक्तिमत्त्व विकासाचा कानमंत्र



बाल विकास विभाग

गृह विज्ञान महाविद्यालय  
मराठवाडा कृषि विद्यापीठ परभणी (महाराष्ट्र)

२००३

## व्यक्तिमत्त्व विकासाचा काळमंत्र

समाजात वावरत असतांना अनेक व्यक्तींशी आपला प्रत्यक्ष अथवा अप्रत्यक्षरित्या संबंध येत असतो. असे असले तरी त्यातील काही व्यक्तींचाच आपल्यावर चांगला प्रभाव पडतो. व्यक्तीच्या अशा प्रभाव पाडण्यामागे कारणीभूत असते त्यांचे प्रभावी व्यक्तिमत्त्व ! तसे पाहिले असता, व्यक्तिमत्त्व ही एक विस्तृत संज्ञा आहे. मानवाच्या व्यक्तिमत्त्वात केवळ त्यांच्या शारीरिक स्वरूपाचाच अंतर्भाव होत नसून आपण स्वतःला समूहात कसे प्रदर्शित करतो या बाबीस अनन्यसाधारण महत्त्व आहे. व्यक्तीची भाषा, बसणे, उभे राहण्याची पद्धत, विचार, शरीररचने, चेहऱ्यावरील हावभाव, वर्तणूक, सवयी, व्यक्तीची असणारी मूल्ये इत्यादी सर्व बाबी त्यांच्या व्यक्तिमत्त्वावर परिणाम करत असतात.

### ○ व्यक्तिमत्त्व विकासाची सुरुवात केंव्हापासून ?

मानवाच्या गर्भावस्थेपासूनच व्यक्तिमत्त्व विकसनास प्रारंभ होतो. बऱ्याच संशोधनाअंती असे निदर्शनास आले आहे की, गर्भावस्थेतील मातेचे मानसिक स्वास्थ्य आणि जन्माला येणाऱ्या बालकाचे व्यक्तिमत्त्व या दोहोंचा अगदी निकटचा संबंध आहे. माता गर्भावस्थेमध्ये आनंदी असणे, मातांना स्वतःला मूल होऊ देण्याची आंतरीक इच्छा असणे अशा बाबी जन्माला आलेल्या बाळाचे व्यक्तिमत्त्व फूलवण्यात मदत करतात. बालकाच्या जन्मानंतरही व्यक्तिमत्त्व विकासाची प्रक्रिया ही चालूच राहते. तेव्हा बालकाच्या व्यक्तिमत्त्व विकासासाठी आवश्यक असणाऱ्या बाबी जाणून घेऊ.

○ भावनात्मक सुरक्षितता : कुटुंबात जन्माला आलेले बालक मुलगा आहे की मुलगी, सुंदर आहे की कुरूप, सुदृढ आहे की अपंग अशा बाबी पाहण्यापेक्षा ते जसे जन्माला आले आहे तसे त्यांना स्वीकारणे आवश्यक असते. जन्मलेल्या बालकासाठी स्पर्शाची जाण असल्याकारणाने त्यांना प्रेमाने कुरवाळून, मिठीत घेऊन, चुंबन घेऊन, थोपटवून, चेहऱ्यावर प्रेमभाव आणून, बाळाचा लाड करून त्यांच्यात सुरक्षिततेची भावना निर्माण करता येते. सुरुवातीपासूनच जर बालकांना त्यांचे पालक तसेच सभोवतालच्या व्यक्तींकडून प्रेम मिळत गेले तर त्यांना सुरक्षित तर वाटतेच, परंतु आपण जेथे कुठेही आहोत तेथे हवे आहोत आणि आपण त्यांच्यासाठी कांहीतरी विशेष असे आहोत अशी

धारणा त्यांच्यामध्ये निर्माण होते. बालकासमवेत जिवाळ्याचे संबंध प्रस्थापित करत असतांनाच त्यांच्या प्रमुख गरजा, जसेकी त्यांचे खाणे-पिणे, वैयक्तिक व सभोवतालची स्वच्छता, झोप या गरजांची कुटुंबियांनी वेळेवर पूर्णता करावी. बालकाच्या मल-मूत्र विसर्जनाच्या सवयी आणि व्यक्तिमत्त्व विकास या बाबींचाही परस्पर संबंध असल्याने कुटुंबियांनी वेळीच आपल्या बालकास योग्यरितीने मल-मूत्र विसर्जन प्रशिक्षण (Toilet Training) देणे सुरु करावे.

○ स्वकल्पना : स्वकल्पना (Self Concept) ही व्यक्तिमत्त्व विकासाचा केंद्रबिंदू असल्याने ती बालवयापासून होकारात्मक होण्यासाठी कुटुंबियांनी तसेच त्यांच्या सभोवतालच्या व्यक्तींनी जाणीवपूर्वक प्रयत्न करावेत. बालकाने कांही चांगली कृती केल्यास त्याच्या पाठीवर कौतुकाची थाप देणे, त्यांना शाबास म्हणणे, इतरांसमोर (जेणे करून बालकास ऐकू जाईल) बालकाची प्रशंसा करणे, त्यांच्याकडून वास्तव अपेक्षा ठेवणे, समतावादीरितीने (Democratic) शिस्त लावणे यासारख्या बाबीही बालकाची होकारात्मक स्वकल्पना (Positive Self Concept) विकसीत होण्यास कारणीभूत ठरतात. याउलट कुटुंबियांनी/शिक्षकांनी बालकाची सतत प्रतारणा करणे, त्यांच्या सामर्थ्यावर अविश्वास दाखवणे अशामुळे त्यांची स्वतः बाबत नकारात्मक प्रतिमा तयार होते. अशी नकारात्मक प्रतिमा व्यक्तिमत्त्व विकासात बाधा आणते.

○ भाषा : व्यक्तीच्या भाषेवरून त्यांच्या विद्वत्तेची प्रचिती येते. तसेच ती व्यक्तिमत्त्व विकासात महत्त्वाचा घटक असल्यामुळे व्यक्तीने भाषा विकासाकडेही लक्ष केंद्रित करावे. व्यक्तींनी इतरांशी बोलत असतांना योग्य शब्दोच्चार, सुटसुटीत वाक्यरचना, व्याकरण, उचित देहबोली (Body Language), आवाजाची आवश्यकता, आवाजातील चढ-उतार, चेहऱ्यावरील हावभाव, याकडेही विशेषत्वाने लक्ष घावे, स्वतः बोलण्यापूर्वी समोरीची व्यक्ती काय म्हणत आहे ते नीट ऐकावे व नंतरच संभाषण पुढे चालू ठेवावे. असे करत असतांना वायफळ बडबड न करता आवश्यक तेवढेच बोलावे. स्वतःच स्वतःची स्तुती करणे टाळावे. इतरांना बोलण्याची संधी घावी. ज्या समूहात आपली आवश्यकता आहे तेथेच थांबावे. स्वतःचे बोलणे आवश्यक असल्यासच बोलावे. इतरांशी बोलत असतांना आदरयुक्त भाषेचा वापर करावा. समूहात चर्चा करतांना अडखळणे, एखादा शब्द वारंवार म्हणणे, आँ, ऊँ SS करणे टाळावे. तसेच वक्त्याची नजर समूहातील सर्वांकडे असावी.

○ बालकाचे नांव : व्यक्तीचे नांव ऐकल्याबरोबर इतरांसमोर त्यांची प्रतिमा तयार होत असल्याने पाळण्यात नांव ठेवतांनाच ते विचारपूर्वक ठेवावे. जे नांव सद्यपरिस्थितीत प्रचलीत आहे, म्हणण्यास सोपे आहे तसेच अर्थपूर्ण आहे अशा नावांचीच बालकांसाठी निवड करावी. त्यांना टोपण नांव देऊन त्यांच्याशी बोलणे टाळावे.

○ शिष्टाचार : समाजामध्ये वावरत असतांना व्यक्तींनी शिष्टाचारांचे पालन करणेही आवश्यक असते. जसेकी आपले काम केल्याबद्दल धन्यवाद म्हणणे; परवानगी घेऊनच इतरांच्या घरात, स्वयंपाक घरात, शयन गृहात, कार्यालयीन दालनात प्रवेश करणे, इतरांना विनंतीपूर्वक बोलणे उदा. 'ते पुस्तक दे बरं !' असे म्हंटल्यापेक्षा 'ते पुस्तक देतेस का ?' असे म्हणणे अशा कितीतरी गोष्टी इतरांवर चांगला प्रभाव पाडण्यास आवश्यक असतात. ज्याप्रमाणे इतरांना प्रेम दिल्याने प्रेम वृद्धिंगत होते, त्याचप्रमाणे सन्मानाचे असते. आपण जर एखाद्या व्यक्तीचा सन्मान करत असू तर त्या व्यक्तीही आपला सन्मान करतात.

○ चांगल्या सवयी : शिष्टाचाराचे पालन करत असतांना कांही गोष्टीचे पालन केले पाहिजे. जसे की स्वतः खोकलतांना अथवा शिकतांना तोंडावर हात/रुमाल धरावा. तसेच स्वतःचे तोंड बाजूला फिरवावे. जोरजोरात जांभई देणे, हातांची बोटे मोडणे, आळस देणे, इतरांसोबत बोलत असतांना पेन चा 'टिक - टिक' आवाज करणे, हातातील किचेन फिरवणे यासारख्या गोष्टी टाळाव्या. घरातील/सार्वजनिक ठिकाणावरील स्वच्छतागृहाचा वापरही व्यवस्थित करावा. मल-मूत्र विसर्जन शक्यतो शौचालयातच करावे. त्या क्रियानंतरही पुरेसे पाणी टाकून स्वच्छता राखावी. शौचालयाचा वापर झाल्यानंतर शौचालयाचे दार बंद करावे.

○ दुरध्वनीवरील संभाषणाचे शिष्टाचार : स्वतःला आलेला दुरध्वनी घेत असतांना तो आदरपूर्वक 'रिसिव्ह' करावा. दुरध्वनीवर जोरजोरात, हातवारे करून, लांबलचक बोलणे टाळावे, दुरध्वनी करणाऱ्या व्यक्तीनेही प्रथम दुरध्वनी 'रिसिव्ह' केलेल्या व्यक्तीचे अभिष्ट चिंतन करून स्वतःचे नांव सांगावे.

○ खाण्याची पद्धत : व्यक्तीने खाद्यपदार्थाचा आस्वाद घेत असतांना किंवा पेय पितांना आवाज करणे टाळावे. बोटे चाटणे तथा हातांची सर्व बोटे बरबटून घेणे, ताट चाटणे, पेय पीत असतांना 'फूर-फूर' आवाज करून पिणे, अधाशासारखे भरभर जेवणे, इतरांच्या ताटाकडे पाहणे, स्वतःच्या ताटात इतरांपेक्षा