

कॅरॅक्टर स्ट्रेंथ्स!

व्यक्तिमत्व विकास अर्थात पर्सनॅलिटी याला आपल्याकडे अनन्यसाधारण महत्व आहे. कॉलेजच्या अंतिम वर्षात असो वा मॅनेजमेंट क्षेत्रात असो, चांगली नोकरी करणार असाल किंवा बिजनेस करणार असाल, यशस्वी व्हायचे असेल तर तुमच्या 'पर्सनॅलिटी डेव्हलपमेंट' ला पर्याय नाही हे सार्वत्रिक दिसते. मला आठवतंय इंजिनीरिंगच्या शेवटच्या वर्षात असताना आम्हां सगळ्यांना कॅम्पस प्लेसमेंट्सआधी कम्युनिकेशन कसे करायचे, मॅनर्स कुठले आहेत, बोलताना हातवारे कसे करायचे, कुठले कपडे घालायचे, ग्रुप डिसक्शन कसे करायचे असे सर्व टेकनिक्स शिकवले जायचे. सगळ्याच जणांची 'पर्सनॅलिटी' अशी एकाच पद्धतीने, एकाच साच्यात बसवून कशी 'डेव्हलप' होईल? तसेच, आयुष्यात चांगली जडण-घडण होण्यासाठी, खऱ्या अर्थाने यशस्वी होण्यासाठी अशी फक्त 'पर्सनॅलिटी' च बनवली तर ते पुरेसे आहे का?



मेडिकल कॉलेजमधील एक अतिशय शांत स्वभावाची पण अत्यंत हुशार मुलगी अत्यंत निराश होऊन मला म्हणाली 'मला काहीच जमत नाही, मी तर आयुष्यात काहीच करू शकणार नाही'. असे तुला का वाटले असं विचारल्यावर म्हणाली कि माझ्यात लीडरशिप क्वालिटीज नाहीत. मला ग्रुप मध्ये बोलताही येत नाही. ते ठीक आहे पण तू तुझं काम प्रामाणिकपणे, अतिशय नावीन्यपूर्णतेने आणि उत्साहांत करतेस त्याचं काय? 'ते काही एवढं महत्वाचं नाही!' .. मोठं होण्यासाठी, यश मिळवण्यासाठी प्रत्येकांत लीडरशिप क्वालिटीज असायलाच हवेत का?

निर्माण उपक्रमांतर्गत अनेक युवांशी बोलताना मला असे दिसते कि, वरील २ उदाहरणातील परिस्थिती फक्त एकाच कॉलेजची नाही अथवा एकाच क्षेत्राशी संबंधित नाही तर ती सार्वत्रिक आहे. कम्युनिकेशन, पर्सनॅलिटीला खूपच महत्व दिले जाते तसेच लीडरशिप, इंटेलिजन्स हे गुण उच्च दर्जाचे आणि प्रामाणिकपणा, उदारता आणि खरेपणा याप्रकारच्या गुणांना खूपच कमी लेखले जाते.

'सेवन हॅबिट्स ऑफ हायली इफेक्टिव्ह पीपल्स' या पुस्तकात स्टीफन कॉव्हेनी पर्सनॅलिटी आणि कॅरॅक्टर एथिक्स म्हणजे काय हे खूप छान समजावलं आहे. कॉव्हेने सक्सेसशी निगडित मागील २०० वर्षे काय लिखाण झालेले आहे याचा सखोल अभ्यास केला. तो असं म्हणतो कि, पहिली १५० वर्षे सक्सेस चा मूळ पाया कॅरॅक्टर एथिक्स होता. त्यांत इंटिग्रिटी, ह्युमिलिटी, फिडेलिटी, करेज, पेशन्स, मोडेस्टी, सिम्प्लिसिटी, जस्टीस आदींचा समावेश होता. बेंजामिन फ्रँकलिनचे आत्मचरित्र याचे उत्तम उदाहरण आहे! कोणत्याही व्यक्तीचे यश आणि

त्याला मिळणारा दीर्घकाळ आनंद त्याने अंगिकारलेल्या कॅरॅक्टर प्रिंसिपल्स मधून येतो. पण गेल्या ५० वर्षांत महत्वाचे निर्णय घेताना आणि गंभीर प्रश्न सोडवताना सोशल इमेज, त्याबद्दलचे टेकनिकस आणि क्लिक फिक्सस असे 'सोशल बँड-एड्स आणि ऍम्पिरिन' वापरले जात आहेत. याने तात्पुरते प्रॉब्लेम्स सुटतात पण हे अतिशय कृत्रिम आहे. याने मूळ प्रश्न अनुत्तरीतच राहतो आणि काही काळाने तोच प्रश्न समोर उभा राहतो.



वर्ल्ड वॉर १ नंतर सक्सेस हे पर्सनॅलिटी, पब्लिक इमेज, अटीट्युड बिहेव्हियर, स्किल्स टेकनिकस यांचे फंक्शन बनले. डोळसपणे बघितलं तर असं लक्षांत येते कि या सर्व गोष्टी फक्त मानवी सुसंवाद चांगला होण्यासाठी उपयोगी आहेत. "Smiling wins more friends than frowning", "Whatever the mind of man can conceive and believe it can achieve" अशी वाक्ये खूप प्रेरणादायक वाटतात. पण वास्तविकदृष्ट्या पर्सनॅलिटी मधील हा दृष्टिकोन फेरफार करणारा,, संशयास्पद व इतर लोकांनी आपल्याला छान म्हणावं याला उत्तेजन देणारा आहे असे स्टीफन कॉव्हे म्हणतात.

खरेतर आपल्याकडे मी कसा आहे?, माझ्यात नेमके कुठले गुण आहेत? हे सांगणारे खूप कमी टूल्स प्रचलित आहेत. या संदर्भातली वॉकब्यूलॅरी ही सहजासहजी उपलब्ध नाही . जे टूल्स उपलब्ध आहेत ते मुख्यतः बाह्यअंगांशी निगडित आहेत. पण माझ्यात कुठले गुण आहेत? माझे वेगळेपण कशांत आहे? ते कसे ओळखायचे? माझी खरी ताकद काय? त्याला खतपाणी कसे घालायचे ? याचे उत्तर सहसा मिळत नाही. पॉझिटिव्ह सायकॉलॉजिमध्ये अलीकडे झालेल्या अनेक संशोधनातून सिद्ध झालेला या प्रश्नांवरचा रामबाण उपाय म्हणजे तुमचे कॅरॅक्टर स्ट्रॅंज्स!

कॅरॅक्टर?? बापरे! हा खूपच जड शब्द वाटतो. मुख्यतः कॅरॅक्टर हा शब्द चारित्र्याशी जोडला जातो आणि म्हणूनच त्याची भीतीही वाटते. कुणी या विषयी बोलणार असेल तर नको रे बाबा असं होतं.. कॉलेजेस मध्ये तर असही काही असतं याची कल्पना नसते.. हेच कॅरॅक्टर स्ट्रॅंज्स आपल्या आयुष्यात 'स्व' ची ओळख करून देण्यास मोलाची कामगिरी बजावतात. माझी खरी ताकद काय आहे हे सांगतात. पाश्चात्य देशांत कॅरॅक्टर स्ट्रॅंज्सवर खूप भरीव काम झालेलं आहे. मानसिक आजार नसणारे सर्वच जण चांगलंच आयुष्य जगत असतील असे नाही. मानसिक आजार नसणं आणि चांगलं समृद्ध जीवन जगणं या दोन वेगवेगळ्या गोष्टी आहेत. हे अनेक शोधनिबंधातून सिद्ध झालेले आहे. म्हणून व्यक्तीच्या ऑप्टिमल डेव्हलपमेंटसाठी/चांगले जीवन जगण्यासाठी कुठल्या गोष्टी आवश्यक आहेत आणि त्या कशा मोजायच्या याचा शोध सुरू झाला. यासाठी काही व्याख्या आणि मोजमाप ठरवणे आवश्यक होते.



2000 साली अमेरिकेत मेयर्सन फौंडेशनने 'द व्हॅल्यू इन ऍक्शन' इन्स्टिट्यूट सुरू केली. युनिव्हर्सिटी ऑफ पेनसेलव्हेनियाचे दिग्गज सायकॉलॉजिस्ट आणि पॉझिटिव्ह सायकॉलॉजीचे प्रणेते मार्टिन सेलिग्मन आणि ख्रिस्तोफर पीटरसन यांसह अनेक सोशल सायंटिस्टनी या संशोधनात सहभाग घेतला होता. या अभ्यासात सर्वात महत्वाचे म्हणजे चांगले कॅरॅक्टर म्हणजे नक्की काय? आणि ते कसे मोजायचे यांवर काम सुरू झाले. व्यक्तीची ऑप्टिमल डेव्हलपमेंट कशी होऊ शकते हे या अभ्यासाचे ध्येय होते. आता या 'गुड कॅरॅक्टर' ला कुठल्या

दृष्टीकोनातून पहायचे? एका व्यक्तीकडे एकच कोणतेतरी कॅरॅक्टर नसून कॅरॅक्टर म्हणजे अनेक गुणांचा समूह असतो म्हणून त्याला कॅरॅक्टर स्ट्रॅंजस म्हंटले गेले आणि अशा तऱ्हेने स्वतःला ओळखण्यासाठी आणि परिणामी, चांगले आयुष्य विकसित करण्यासाठीच्या पहिल्या संकल्पनेचा जन्म झाला!

पर्सनॅलिटी डेवलपमेंट आणि कॅरॅक्टर डेवलपमेंट यांत फरक आहे. पर्सनॅलिटीला आपण आपले फीचर्स म्हणू शकतो पण कॅरॅक्टर हा त्या व्यक्तीचा गाभा आहे. कॅरॅक्टर स्ट्रॅंजस या अक्षरशः 'end in itself' आहेत. कुठल्याही परिस्थितीत आपली सिग्नेचर स्ट्रॅंजस आपल्याला सोडणार नाहीत. याचाच अर्थ ह्यांना आपल्यापासून कुणी हिरावून घेऊ शकत नाही.



कुठल्या गुणांना कॅरॅक्टर स्ट्रॅंजस म्हणायचे त्याचे काही निकषांपैकी सर्वांत महत्वाचे निकष ठरवले गेलेले आहेत. त्यांपैकी काही महत्वाचे पुढीलप्रमाणे - कॅरॅक्टर स्ट्रॅंजस सर्वव्यापी असावेत, मिळणाऱ्या परिणामाऐवजी ते स्वतःच मुल्यांकित असावेत. - valued in its own right, इतर लोकांना कमी लेखणारे नकोत तर बळ देणारे असावेत, हे कॅरॅक्टर स्ट्रॅंजस ठरवताना ते विकसित करण्यासाठी योग्य इंस्टीट्यूशन्स हव्यात. या सर्व निकषांवर आधारित VIA कॅरॅक्टर स्ट्रॅंजस क्लासिफिकेशन बनवलेले आहे. यांत 24 वेगवेगळ्या (युनिक) कॅरॅक्टर स्ट्रॅंजसांचा समावेश केलेला आहे व या स्ट्रॅंजस विजडम, करेज, ह्युमॅनिटी, जस्टिस, टेम्परन्स, सेल्फ-ट्रान्सन्डेन्स या ६ कोअर व्हर्च्यूज मध्ये विभागलेल्या आहेत. (२४ कॅरॅक्टर स्ट्रॅंजस www.viacharacter.org या वेबसाइटवर पाहू शकता.) यांतील कुठलीही स्ट्रॅंज बाकी स्ट्रॅंजसपेक्षा कमी अथवा जास्त दर्जाची नाही. प्रॅक्टिटुड, ऑनेस्टी, लीडरशिप, लव्ह, ब्रेव्हरी इ. सर्व समान पातळीवर आहेत. प्रत्येक स्ट्रॅंजला स्वतःचे वेगळेपण आहे!

लव्ह, टीमवर्क, क्युरिऑसिटी, ऑनेस्टी आणि लव्ह ऑफ लर्निंग या माझ्या सिग्नेचर(टॉप) कॅरॅक्टर स्ट्रॅंजस आहेत. याचा फायदा मला व्यक्तिगत आयुष्यासोबतच प्रोफेशनल कामांतही होतो. प्रत्येक गोष्टींत लीडर न बनूनही या स्ट्रॅंजसचा वापर करून लक्षणीय परिणाम घडवता येतो. कठीण आणि आव्हानात्मक काळांत माझ्या कॅरॅक्टर स्ट्रॅंजस खंबीरपणे माझ्यासोबत असतात. तसेच यामुळे स्वतःला ओळखायला खूप मदत होते.

कॅरॅक्टर स्ट्रॅंजस विषयांतील अभ्यासांतून काही महत्वाचे निष्कर्ष समोर आलेले आहेत ते खालीलप्रमाणे:

- दैनंदिन जीवनात कॅरॅक्टर स्ट्रॅंजसचा वापर केला तर त्याचा लाइफ सॅटिसफॅक्शन वर लक्षणीय परिणाम पडतो.
- तुमच्या टॉप कॅरॅक्टर स्ट्रॅंजसमधील किमान ४ ते ७ स्ट्रॅंजस प्रोफेशनल कामांत वापरल्याने कामांतील सकारात्मक अनुभव आणि कॉलिंग वाढते.
- कॅरॅक्टर स्ट्रॅंजसमुळे पॉजिटिव्ह अफेक्ट वाढतो तसेच, कामात व्यस्तता वाढते.

“Happiness is the aim of life [but] virtue is the foundation of happiness” हे थॉमस जेफरसनचे वाक्य इथे तंतोतंत लागू होते. म्हणूनच, यापुढे इतर लोकांसोबत आपली तुलना करण्याऐवजी स्वतः ला ओळखा, कॅरॅक्टर स्ट्रेंथ्सचा पुरेपूर वापर करा आणि खरेखुरे ताकदवान बना!

तुमच्या कॅरॅक्टर स्ट्रेंथ्स जाणून घेण्यासाठी काय करू शकता?

www.viastrengths.org या संकेतस्थळावर जाऊन कॅरॅक्टर स्ट्रेंथ्स सर्व्हे द्या. हा सर्व्हे तुमच्या स्ट्रेंथ्सवर इंस्टंट फीडबॅक देतो. हा सर्व्हे पूर्ण केल्यावर तुम्हाला तुमच्या स्ट्रेंथ्स उतरत्या क्रमात दिसतील. म्हणजे सर्वात पहिली स्ट्रेंथ ही तुमची टॉप स्ट्रेंथ आहे.

आता तुमच्या कॅरॅक्टर स्ट्रेंथ्सवर खालील गोष्टींचा विचार करा:

- पहिल्या सात टॉप स्ट्रेंथ्स पैकी काही स्ट्रेंथ्स निवडा. आपण त्यांना तुमच्या सिग्नेचर स्ट्रेंथ्स म्हणूया. पुढील काही दिवसांसाठी या स्ट्रेंथ्स रोज नवीन पद्धतीने वापरा.
- अशा कुठल्या स्ट्रेंथ्स आहेत ज्या आता टॉप मध्ये नाहीत पण तुम्हाला त्या विकसित करायच्या आहेत? त्या तुम्ही कुठे वापराल याचा विचार करा.
- तुमच्या सिग्नेचर स्ट्रेंथ्सला तुम्ही अधिकाधिक विकसित कसे कराल? त्यासंबंधी प्लॅन करा.
- तुमच्या स्ट्रेंथ्सचा वापर तुम्ही तुमची एखादी नवीन चांगली सवय लावण्यास किंवा चुकीची सवय बदलण्यास कसा कराल हे पहा.
- तुम्ही तुमच्या कुठल्या स्ट्रेंथ्स प्रोफेशनल कामांत वापराल याचा विचार करा.

जुई जामसांडेकर, निर्माण

www.nirman.mkcl.org

References

(n.d.). Retrieved from VIA Institute of Character: <https://www.viacharacter.org/>

Claudia Harzer, W. R. (n.d.). When the job is a calling: The role of applying one's signature. *The Journal of Positive Psychology*.

Peterson, C. (n.d.). *A primer in Positive Psychology*. American Psychological Association.

