



# कौशल एवं दक्षता बढ़ाना

—हिना नक्वी

हम सब एक-दूसरे से अलग होते हैं, अलग-अलग गुणों एवं विशेषताओं के साथ जन्म लेते हैं। हम जीवन के विभिन्न चरणों में विभिन्न प्रकार के गुण प्राप्त करने के मामले में भी भिन्न होते हैं। कुछ जन्मजात गुणों एवं कुछ अर्जित गुणों के साथ हम अपनी दक्षता बढ़ा सकते हैं। सफल व्यक्तियों के उदाहरण दर्शाते हैं कि उनकी सफलता मात्र उनके जन्मजात या वंशागत गुणों का परिणाम नहीं है। गुणों को प्राप्त करने में उन्होंने कठोर परिश्रम किया है, जन्मजात एवं अर्जित दोनों गुणों का अधिकतम उपयोग किया है और समय के साथ-साथ सफल हुए हैं। हमें अपनी दक्षता के विभिन्न पहलुओं में वृद्धि करने के लिए इन्हीं गुणों का निष्पादन करना आवश्यक है।

दो तरह की विशेषताएं हमारे जीवन का विकास करती हैं और जीवन भर साथ बनी रहती हैं; ये विशेषताएं हैं वंशागत गुण और अर्जित गुण। कुछ विशेषताएं हम अपने अभिभावकों, पुरखों तथा अन्य निकट संबंधियों से उत्तराधिकार में प्राप्त करते हैं। यदि ये विशेषताएं सकारात्मक होती हैं तो जीवन भर हमें समर्थन देने के लिए ये ही विशेषताएं हमारी शक्ति बन जाती हैं।

किंतु कुछ गुण ऐसे होते हैं जो हम अपने सामाजिक परिवेश, अपनी बराबरी के समूहों, शिक्षा आदि के माध्यम से जीवन से प्राप्त करते हैं। यहां तक कि वंशागत गुणों का विकास भी इन संस्थाओं के माध्यम से होता है। सच्चाई तो यह है कि वंशागत गुणों का यदि विकास नहीं किया जाए तो इनका कोई उपयोग नहीं। ये गुण किसी भी रूप में हो सकते हैं। चाहे वे लेखन कौशल के रूप में हों या नृत्य कला, पेंटिंग और उत्कृष्ट कंप्यूटिंग क्षमता के रूप में हों। ये गुण भगवान के उपहार होते हैं और यदि हमें अपने परिवार से प्रतिभा वंशागत रूप में मिली है तो हम भाग्यशाली हैं। लेकिन यदि हम अपनी दक्षता में वृद्धि करने के लिए इन वंशागत एवं अर्जित गुणों का उपयोग नहीं करते तो इन गुणों का कोई अर्थ नहीं। जीवन में किसी सम्मानजनक पद पर पहुंचने का यह अर्थ नहीं कि हमने सब कुछ प्राप्त कर लिया है। सफलता की कोई सीमा नहीं होती। इसलिए यह कहावत कि "आकाश ही सीमा है"। अब "आकाश कोई सीमा नहीं" के रूप में जानी जाती है। इसका अर्थ यह हुआ कि आकाश के आगे भी कुछ है जिसे प्राप्त किया जाना है। यहां "आकाश से आगे" के लक्ष्य की ओर आगे बढ़ाने में सामंजस्य एवं उच्च दक्षता की भूमिका सामने आती है।

जैसा कि ऊपर उल्लेख किया गया है, यदि हमें अपने पूर्वजों से वंशागत सकारात्मक विशेषताएं मिली हैं तो हम भाग्यशाली हैं, किंतु जो व्यक्ति ऐसे भाग्यशाली नहीं हैं वे सकारात्मक विशेषताएं प्राप्त करके अपने वंश को पहचान दे सकते हैं। अपनी दक्षता-भागफल की बेहतर स्थिति सुनिश्चित करने के लिए ये दोनों विशेषताएं पूर्वापेक्षा होती हैं। वास्तव में अर्जित दक्षता की भूमिका वंशागत दक्षता से अधिक महत्वपूर्ण होती है। यह मात्रा अर्जित विशेषता ही होती है जो रिक्शा चलाने वाले किसी व्यक्ति के पुत्र को डॉक्टर बना सकती है और सकारात्मक विशेषताओं को अर्जित या प्राप्त करने के प्रयासों का अभाव होना ही मात्र वह कारण है जिससे किसी उद्योगपति के बेटे का कोई अस्तित्व नहीं होता या वह जीवन भर अस्तित्वहीन रहता है।

दक्षताजो हमारे वंशागत एवं अर्जित गुणों का परिणाम होती है, हमारे जीवन में एक अत्यधिक महत्वपूर्ण भूमिका निभाती है। यहां दक्षता का अभिप्राय है आवश्यक कुशलताओं, गुणों, ज्ञान एवं अभिवृत्ति तथा समय के महत्व से स्वयं को सशक्त करना, जो आपको 'अपना श्रेष्ठ' देने की दिशा में आगे बढ़ाते हैं। गुणों के इस मिश्रण (कुशलता, ज्ञान, अभिवृत्ति, कठोर परिश्रम) के बीच एक संबंध होता है और जीवन में प्राप्त एक हैसियत (स्टेटस) होती है। आपमें जितने ये गुण होंगे आप अपने कार्य में उतने बेहतर परिणाम प्राप्त करेंगे। यह प्रवीणता का चक्र क्रम बनाता है ।

## दक्षता का प्रवीणता चक्र

सकारात्मक गुणों को अर्जित या प्राप्त करने एवं व्यवहार में लाने का एक दीर्घकालिक प्रभाव होता है और इसलिए यह कार्य के परिणाम को बेहतर करने के अतिरिक्त जीवन के अन्य पक्षों पर भी प्रभाव डालता है। यह स्थिति सभी किसी छात्र, किसी व्यवसायी, किसी उद्योगपति या किसी भी गृहिणी के लिए एक पूर्वापेक्षा होनी चाहिए।

सामान्यतः निम्नलिखित प्रकार की दक्षताओं पर कार्य किए जाने की आवश्यकता है :

### बौद्धिक/मानसिक दक्षता

एक बहुत अच्छे एवं तीक्ष्ण मस्तिष्क के साथ जन्म लेने वाले व्यक्ति वंशागत बौद्धिक दक्षता वाले व्यक्ति कहे जाते हैं। किंतु मात्र तीक्ष्ण मस्तिष्क के साथ जन्म लेना ही बौद्धिक या मानसिक रूप से दक्ष होने के लिए पर्याप्त नहीं है। यदि आइनस्टाइन विश्व-प्रसिद्ध वैज्ञानिक हुए हैं तो इसका कारण वैज्ञानिक प्रयोगों में उनका कठोर परिश्रम रहा है। यदि शकुंतला देवी एक गणित विशेषज्ञ बनी हैं तो इसका कारण यह रहा है कि उन्होंने अपने संगणना कौशल को अभ्यास द्वारा असाधारण बनाने के लिए और तीक्ष्ण किया है। इन व्यक्तियों ने इस प्रसिद्ध धारणा का खंडन किया है कि मनुष्य अपने मस्तिष्क का 10% से अधिक उपयोग नहीं करते।

ऐसे असंख्य प्रमाण हैं जो दर्शाते हैं कि कोई भी अपने मस्तिष्क की अप्रयुक्त संभावनाओं को प्रखर कर सकता है और अपना बुद्धि ज्ञान बढ़ा सकता है। इसलिए तीक्ष्ण मस्तिष्क को निष्क्रिय रखने या कम उपयोग करने का अर्थ है उसे बेकार करना और यहां, मस्तिष्क से वांछित परिणाम लेने के लिए रुचि के क्षेत्र में नियमित अभ्यास करने एवं मस्तिष्क को साधित करने की भूमिका आती है। मस्तिष्क की अप्रयुक्त क्षमता का उपयोग करके दक्षता के स्तर की कल्पना कर सकता है।

### एक स्वस्थ शरीर वाला सक्रिय मस्तिष्क आश्चर्य धटित कर सकता है।

पाठन आदतें, रुचियों को व्यवहार में लाना, ज्ञान सम्पन्न व्यक्तियों से स्वस्थ विचार-विमर्श करना आदि कुछ ऐसे उपाय हैं जो मस्तिष्क को सक्रिय रख सकते हैं और इसके द्वारा शरीर पर नियंत्रण रख सकते हैं।

### शरीर स्वस्थ तो मस्तिष्क स्वस्थ

• **शारीरिक दक्षता** : इसका अर्थ है वांछित रूप में शारीरिक कार्य करने के लिए शरीर को प्रशिक्षण देना एवं अनुशासित रखना। इस वर्ग में हम उन शारीरिक उपयुक्तता, मानव शरीर में रोग-मुक्त एवं स्वस्थ स्थितियों की बात कर रहे हैं, जो कार्यों को प्रभावी रूप में करने के लिए मनुष्य की सहायता करती हैं। शरीर को स्वस्थ बनाए रखने के लिए शांत एवं संतुलित आचरण और अच्छी जीवन शैली के माध्यम से दबाव को दूर रखना अनिवार्य है। इसका मंत्र है शीघ्रता, घबराहट एवं चिड़चिड़ेपन से बचना। स्वस्थ शरीर के बिना एक असाधारण रूप से दक्ष मस्तिष्क वांछित परिणाम नहीं दे सकता। उपयुक्त देखभाल एवं ध्यान के बिना शरीर दबाव एवं उलझनों को आमंत्रित करेगा जो मनुष्य को अक्षम बनाने के लिए पर्याप्त होती हैं। योग, कसरत, ध्यान, टहलना, व्रत-उपवास, उपयुक्त आहार, गहरी नींद, जल्दी सोने और जल्दी उठने की आदत और दबाव को दूर रखना-शरीर को स्वस्थ बनाए रखने में सहायक होते हैं। मस्तिष्क की सहायता करने के लिए शरीर को स्वस्थ बनाए रखने हेतु छोटे कदम आवश्यक होते हैं। **एक स्वस्थ मस्तिष्क के लिए स्वस्थ शरीर।**

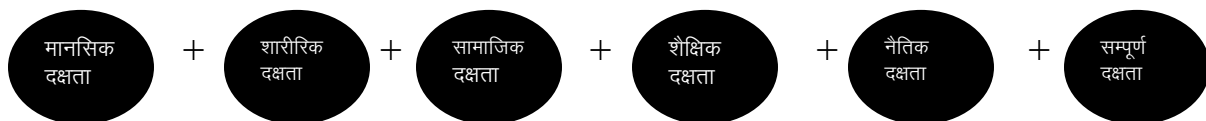
• **भावात्मक दक्षता** : यह दक्षता के मानसिक एवं शारीरिक पहलुओं के समर्थन के लिए भाव लब्धि (ई.क्यू.) पर नियंत्रण से प्रारंभ होती है। व्यावसायिक स्तर पर कार्य को प्रभावित करने वाली कोई पारिवारिक/व्यक्तिगत समस्या परिणाम का स्तर घटा सकती है। इसी तरह किसी की अनियंत्रित स्मृतियां मनुष्य को सही दिशा में कार्य नहीं करने देती। इसलिए इनसे नियोजित कार्यों एवं किए गए कार्यों के बीच

बहुत जल्द एक अंतराल देखा जा सकता, जो विश्वास एवं सम्पूर्ण छवि को धक्का पहुंचाते हैं। इसलिए दक्षता की ओर अग्रसर होने के लिए भावों पर नियंत्रण रखना अत्यधिक महत्वपूर्ण होता है। क्रोध पर नियंत्रण रखना पक्षपात/वर्जित कर्म से बचना, निजी संबंधों/मामलों को कार्य से दूर रखना आदि जैसी विशेषता अच्छे परिणाम देती है। वास्तविकता एवं आत्मपरकता के बीच विशिष्टीकरण ही वह तथ्य है जो भावात्मक दक्षता बढ़ाने के लिए अपेक्षित होता है।

• **सामाजिक दक्षता** : एक सामाजिक प्राणी होने के कारण किसी भी व्यक्ति से कार्य के दौरान सामाजिक मानदण्डों एवं व्यवहार से भली-भांति परिचित होने की आशा की जाती है। दूसरे शब्दों में एक प्रभावी सामाजिक लब्धि (एस. क्यू.) सम्पूर्ण दक्षता का एक महत्वपूर्ण घटक होती है। नम्र आचरण एवं नम्र भाषा के साथ उचित पहनावा इस क्षेत्र की मूल आवश्यकताएं हैं। अपने वरिष्ठ/सहकर्मियों/अधीनस्थ के साथ सौहार्दपूर्ण संबंध कार्य को आसानी से पूरा करने में सहायक होते हैं और इससे आप अपने संगठन, जिसमें आप कार्यरत हैं, की सहायता करते हैं। ऐसा करने से इसके उत्तर में आपका संगठन निश्चित तौर पर आपके लिए सोचेगा। इसलिए सामाजिक दक्षता के लिए किसी व्यक्ति का प्रदर्शन, अच्छा संचार कौशल तथा कार्य-परिवेश में आवश्यकतानुसार स्वयं को ढालने की क्षमता होना आवश्यक है। इसका यह भी अर्थ होता है कि किसी व्यक्ति की क्षमता परिवार, समुदाय एवं समाज में अच्छे संबंध स्थापित करती है। ये संबंध जीवन के विभिन्न चरणों पर हमेशा सहायक होते हैं। सौहार्दपूर्ण एवं दीर्घ संबंध बनाना, एकजुट होकर कार्य करने की भावना प्रदर्शित करना, नम्र आचरण, भाषा में नम्र शब्दों का उपयोग करना, उचित पहनावा, शिष्टाचार आदि सामाजिक दक्षता की कुछ अपेक्षाएं हैं। हमें यह बात हमेशा ध्यान रखनी चाहिए कि मनुष्य एक सामाजिक प्राणी है और एक शांतिपूर्ण जीवन के लिए हमें सामाजिक संबंधों की आवश्यकता होती है।

**नीतिसंगत/नैतिक दक्षता** : नैतिक मूल्य जीवनपर्यंत साथी होते हैं और किसी के भी कार्य तथा जीवन पर दीर्घकालिक एवं सकारात्मक प्रभाव डालते हैं। इन मूल्यों का मार्ग टेढ़ा-मेढ़ा और लम्बा हो सकता है, किंतु लक्ष्य हमेशा सुखदायी होता है। यदि नैतिक मूल्य सक्रिय नहीं हैं तो सभी प्रकार की दक्षता निष्प्रभावी हो जाती है। इसका अर्थ है सच्चाई, ईमानदारी, वचनबद्धता, कठोर परिश्रम, कार्य समर्पण आदि जैसे नैतिक मूल्यों का स्वयं में विकास करना एवं व्यवहार में लाना। इन आदर्शों के बिना संतुष्टि प्राप्त नहीं की जा सकती। ये मूल्य शांतिपूर्ण मस्तिष्क एवं शांतिपूर्ण विवेक के साथ कार्य करने में व्यक्ति के लिए पूर्णतः सहायक होते हैं। मस्तिष्क में शांति का अभाव व्यक्ति की सक्षमता को टुकड़ों में विभाजित कर देता है और इस तरह दक्षता स्तर पर विपरीत प्रभाव डालता है।

इसलिए दक्षता मानसिक/बौद्धिक, शारीरिक सामाजिक एवं नैतिक प्रकार की दक्षता का मिश्रण है। इनमें से किसी भी तथ्य के अभाव में दक्षता की आत्मा अधूरी है। यदि दक्षता के इन विभिन्न तथ्यों में संतुलन बनाए रखा जाए तो हम अपने कार्य के साथ न्याय कर सकते हैं।



ऐसे कई विभिन्न उपाय हैं जिनके माध्यम से हम अपना श्रेष्ठ देने के लिए अपनी सक्षमता को बढ़ा सकते हैं। याद करना, सुनना, बहु-कार्य करना, प्रभावी समय प्रबंधन आदि जैसी कुशलताओं का विकास सकारात्मक परिणाम देता है। कार्य में सहायता के लिए अपने उपलब्ध संसाधनों का अधिकतम उपयोग करना परिणाम की बेहतर स्थिति प्राप्त करने की एक अन्य पूर्वापेक्षा है। आज के व्यस्त जीवन में, परिवार तथा स्वयं के लिए समय का प्रबंधन भी समान रूप से एक महत्वपूर्ण तथ्य है। बच्चों के साथ खेलना, परिवार के बड़े सदस्यों के साथ अंतरंग संबंध बनाना या किसी की रुचियों को व्यवहार में लाना आदि कुछ ऐसे उपाय हैं जो दबाव एवं परेशानी को अनायास ही दूर कर देते हैं। दबाव रहित मस्तिष्क एवं शरीर के साथ कोई भी व्यक्ति अपनी मानसिक एवं शारीरिक स्वस्थता पुनः प्राप्त करता है और दक्षता की ओर अग्रसर होता है।

**लेखिका वर्तमान में गोरखपुर में पी.टी.आई की एक अंशकालिक संवाददाता के रूप में कार्यरत हैं। ई-मेल : hena-nadvipti@yahoo.co.in**

