सफलतामा केन्द्रित हुनु नै सफलताको सूत्र

आर. मानन्धर

हामी सबै सफलता चाहन्छौँ तर सफलताको सूत्र थोरै मानिसलाई मात्र थाहा छ । त्यसैले सफल पनि थोरै मात्र हुन्छन् ।

धेरैजसो मानिसहरू सफलता हासिल गर्नका लागि असफलताबाट बच्ने प्रयास गर्छन् । सफल हुनका लागि धेरै गुणहरू आवश्यक हुन्छन् । त्यसैले हामी आफ्ना अवगुणहरू सुधार्ने कोसिस गर्छौं ।

अस्ति मात्रै राजेशले एकजना आफूभन्दा वरिष्ठ मानिस भेटे । उक्त वरिष्ठ व्यक्तिसँग बोल्दाबोल्दै उनी केही अकमकिन पुगे । त्यस घटनाले उनलाई धेरै दिनसम्म नरमाइलो लागिरह्यो । ठूलो मान्छेको अगाडि बोल्ने क्षमता आफूसँग छैन जस्तो उनलाई लाग्यो । उनलाई लाग्यो - सफल हुनका लागि ठूला मानिससँग बोल्न सक्षम हुनु जरुरी छ । यस्तो गुण उनीमा छैन । आफूसँग धेरै कमीकमजोरीहरू भएको र तिनीहरूमा सुधार नगरी सफल हुन नसकिने अनुभव उनलाई भयो ।

राजेशले जस्तै हामी धेरैजसो समय आफ्नो असफलताबाट कसरी मुक्ति पाउन सकिएला भनेर विचार गरिरहेका हुन्छौँ । यस क्रममा हाम्रो मन आफ्ना असफलतामा केन्द्रित हुनपुग्छ र आफूमा असफलतै असफलतामात्र धेरै देख्नपुग्छौँ । यसले हामीलाई झनझन असफल पार्दै लान्छ । मनको विज्ञानले भन्छ - **मन (विचार) जसमा केन्द्रित हुन्छ, त्यो कुरा बढ्न थाल्छ ।**

हामी हाम्रा विचारलाई सफलतामा पनि केन्द्रित गर्न सक्छौँ । वास्तवमा हाम्रो जीवनमा असफलताभन्दा सफलता नै बढी हुन्छन् । हाम्रो हुर्काइका क्रममा हाम्रो सोच्ने प्रक्रियालाई दिने गरिएको तालिमको शैलीका कारण हाम्रो मनले असफलतालाई छिट्टै देख्छ र त्यसमा नै मनलाई केन्द्रित गर्छ । हामीमा थोरै अवगुण भए पनि त्यसैमा हामी बढी केन्द्रित हुन्छौँ र यसैले गर्दा हामी अवगुण बढी देख्नथाल्छौँ ।

हामी परीक्षामा प्रथम नभएसम्म सफल भएको नै ठान्दैनौँ, ठूलो जागिर नपाउञ्जेल उपलब्धि नै मान्दैनौँ तर असफलता भने सानो भए पनि हामीलाई ठूलो लाग्छ । राजेशले एक जना मानिससँग कुरा गरेको नमिल्दैमा आफूलाई नजान्ने नै ठान्यो । त्यही कुरालाई मनमा लिएर लज्जित अनुभव गरिरह्यो । राजेश दिनमा कम्तीमा पनि दस बीस जना मानिससँग कुरा गर्छन् । उनीहरूसँग राजेश प्रभावकारी रूपमै बोल्छन् तर उनी त्यसलाई सफलता ठान्दैनन् । यस्ता सफलतालाई हामी सफलता नै ठान्दैनौँ तर सानोभन्दा सानो असफलताले हामीलाई पिरोलिरहन्छ ।

सफलताको विज्ञानले भन्छ – **सफलताको रहस्य सफलतामा नै केन्द्रित हुनु हो ।**

सफल हुनका लागि आत्मविश्वास हुनु अत्यन्त आवश्यक छ । सफल हुनका लागि मन खुशी भइरहनु जरुरी छ, मन हल्का भइरहनु जरुरी छ, आनन्दित भइरहनु जरुरी छ । यसका लागि सबैभन्दा महत्वपूर्ण कुरा हो – आफ्ना सफलताहरू देख्नु, आफ्ना गुणहरू थाहापाउनु । जतिसुकै साना होस्, आफ्ना सफलता र गुणहरूमा मन रमाउन सिक्नुपर्छ, खुशी हुन सिक्नुपर्छ । यसरी मनलाई सफलतामा केन्द्रित गरेमा सफलता आफै बढ्न थाल्छ । आफ्ना गुणहरूमा मन केन्द्रित गरे गुणहरू स्वयम् बढ्न थाल्छन् । यसैलाई सकारात्मक सोच पनि

भनिन्छ । सकारात्मकताले सकारात्मकता वृद्धि गर्छ । सफलतामा केन्द्रित मनले जीवनमा सफलता बढाउँछ । यही नै सफलताको अचुक उपाय हो ।

बक्समा दिने :

सफलताका लागि दैनिक जीवनमा अवलम्बन गर्नसकिने केही महत्वपूर्ण कुराहरू :

- आफूमा भएका गुणहरू हेर्ने बानी बसाल्नुहोस् । आफूभित्र भएका गुणहरू पत्ता लगाउनुहोस् र त्यसको सूची बनाउन थाल्नुहोस् । सूचीमा बुँदाहरू निरन्तर थप्दै जानसकिन्छ । आफ्ना गुणहरूको सूची हेर्दा तपाईंको आत्मविश्वासमा पनि वृद्धि हुन्छ ।
- आफ्ना सफलताहरूलाई नियाल्ने बानी बसाल्नुहोस् । ससाना सफलतालाई बेवास्ता नगर्नुहोस् । जति साना सफलता भए पनि त्यसलाई चिन्ने र त्यसलाई मान्यता प्रदान गर्ने बानी बसाल्नुहोस् ।
- सफल क्षणहरूमा आफ्नो सफलताप्रति प्रफुल्ल हुनुहोस् । आफूप्रति भित्रभित्रै गर्वित हुनुहोस् तर यसको अर्थ घमण्डी हुनु भने होइन ।
- आफूमा भएको जस्तो लागेका अवगुणहरूलाई ठूलो महत्व नदिनुहोस् । अवगुणहरूप्रति ध्यान केन्द्रित नगर्नुहोस् । कहिल्यै पनि आफूप्रति 'म बेवकूफ छु', 'म खत्तम छु', 'ममा केही गुण छैन' जस्ता भावना नल्याउनुहोस् । वास्तवमा गुण अवगुण भनेका सापेक्ष कुराहरू हुन् । कतिपय अवस्थामा एउटा क्षेत्रमा अवगुण मानिने कुराहरू अर्को क्षेत्रमा गुणका रूपमा चिनिएका हुन्छन् ।
- कुनै पनि असफलताका लागि आफूलाई नकोस्नुहोस् । त्यसबाट शिक्षा लिनुहोस् । असफलतालाई बिर्सिदिनुहोस् तर शिक्षालाई सम्झिराख्नुहोस् । सफल व्यक्तिहरू भन्छन् –असफलताभन्दा राम्रा गुरु कोही हुँदैनन् । असफल भएमा सम्झनुस् – तपाईंले कुनै पनि विश्वविद्यालयबाट नपाइने ठूलो र व्यावहारिक शिक्षा पाउनुभएको छ ।
- असफलताबाट हतास वा निराश नहुनुहोस् । सफल हुनका लागि धैर्य चाहिन्छ । सफल र असफल दुवै थरिका मानिसले थुप्रै असफलता भोगेका हुन्छन् । फरक यति मात्र हो - असफल व्यक्ति छिट्टै हरेश खान्छन् तर सफल व्यक्ति निराश हुँदैनन् । असफलता भनेको सफलताका लागि तपाईंको अनावश्यक हतारको परिणाममात्र हो, तपाईंको अधैर्यताको नतीजामात्र हो । सफलताका लागि धेरै असफलताबाट गुज्रनसक्ने धैर्य चाहिन्छ । यो कुरा अत्यन्त सफल व्यक्तिहरूको जीवनीबाट पनि थाहा हुन्छ । धैर्यवान हुनुहोस् र निराश नभई मिहिनेत गरिरहनुहोस् ।
- आफ्नो मात्र नभई अरुका पनि अवगुणमा नभई गुणमा केन्द्रित हुनुहोस् । अरुका गुणलाई कदर गर्नसिक्नुहोस्, प्रशंसा गर्नुहोस् तर ती गुणसँग आफूलाई नदाँज्नुहोस् । अरुलाई पनि आफूसित नदाँज्नुहोस् । अरुका सफलतामा डाहा नगर्नुहोस्, बरु भित्रैदेखि खुसी हुनुहोस् ।

यी सबैको निष्कर्ष हो – तपाईं आफूलाई जसरी हेर्नुहुन्छ, तपाईं त्यही नै बन्नुहुन्छ । सफल हुने वा असफल हुने भन्ने कुरा तपाईंको आफूप्रतिको आफ्नै हेराइमा बढी निर्भर

रहन्छ । आफ्नो सफलताको कल्पतरु तपाइँको आफ्नै हेराइ, आफ्नै सोचाइ र विचार गर्ने पद्धति हो ।

(लेखक मनोविमर्शकर्ता र सफलता विषयको तालिमकर्ता हुनुहुन्छ । लेखकलाई सम्पर्क गर्ने
– kabule@mos.com.np)

(यो लेख गोरखापत्र संस्थानबाट प्रकाशित ‘युवामञ्च’ मासिकमा ‘कल्पतरु’ स्तम्भमा प्रकाशित भइसकेको हो ।)