सकारात्मक सोचबाट व्यक्तित्वको विकास

आर. मानन्धर

'सकारात्मक सोच' (positive thinking) शब्दावली अहिले निक्कै चल्तीमा छ । 'आधि भरिएको गिलास' र 'आधि रित्तो गिलास'को उदाहरण पनि धेरैलाई थाहा छ । संसार हाम्रै सोचको प्रतिफल हो भन्ने कुरा पनि धेरैले बेलामौकामा भन्ने गर्छन् । संसार मात्र होइन, हामी आफै पनि हाम्रै सोचको परिणाम हो । सकारात्मक होस् वा नकारात्मक, हाम्रो व्यक्तित्वको निर्माण पनि हाम्रै सोचले गरेको हुन्छ ।

सकारात्मक सोचबाट आफ्नो व्यक्तित्वलाई आफूले चाहेजस्तो रूपमा कसरी परिवर्तन गर्नसकिन्छ भन्ने कुरा थाहापाउन पहिला हाम्रो व्यक्तित्वको निर्माण कसरी हुन्छ भन्ने कुरा बुझौं । पहिलेका मनोवैज्ञानिकहरू (फ्रायडवादी) भन्ने गर्छन् - बाल्यकालमा भएका राम्रा-नराम्रा भोगाइबाट हाम्रो व्यक्तित्वको निर्माण हुन्छ । यो कुरा अवश्य पनि हो – हाम्रो व्यक्तित्वको निर्माणमा हाम्रो बाल्यकालको ठूलो भूमिका रहन्छ । हाम्रा अभिभावक, शिक्षक, नातेदार आदिले हामीलाई गरेको व्यवहार अनुरूप नै हाम्रो व्यक्तित्व निर्धारण हुन्छ । साथै, हामीले बाल्यकालदेखि आफ्नोबारेमा जस्तो सोच्छौं हाम्रो स्वभाव पनि त्यही अनुरूप विकास हुँदै आएको हुन्छ ।

पहिलेका र अहिलेका मनोवैज्ञानिकहरूको मतभिन्नता के छ भने पहिलेका मनोवैज्ञानिकहरू बाल्यकालमा निर्धारण भएको हाम्रो व्यक्तित्वमा परिवर्तन सम्भव छैन भन्छन् । अर्थात् एकपल्ट निर्माण भइसकेको व्यक्तित्व नै हामीले जीवनपर्यन्त बोक्नुपर्ने हुन्छ । अहिलेका मनोवैज्ञानिकहरूको विचार भने भिन्नै छ । उनीहरूका अनुसार हामीले हाम्रो व्यक्तित्व जुनसुकै उमेरमा पनि धेरै हदसम्म परिवर्तन गर्नसक्छौं । व्यक्तित्वको निर्माण उमेरसंगै रोकिंदैन, यो जीवनभरि नै निरन्तर निर्माणको चरणमा हुन्छ । बाल्यकालको छाप गाढा हुने कुरा भने सत्य हो तर त्यो अपरिवर्तनीय नै हुन्छ भन्ने कुरा भने होइन ।

मनोविज्ञानमा अर्को एउटा शब्द निक्कै महत्वको छ, त्यो हो – आत्मछवि (self-image) । आफ्नो व्यक्तित्वलाई बुझ्न चाहने र त्यसमा परिवर्तन गर्न चाहनेले सर्वप्रथम आत्मछविलाई बुझ्नु जरुरी छ । व्यक्तित्व, व्यवहार र संसारलाई हेर्ने हाम्रो दृष्टिकोणलाई नियन्त्रण गर्ने महत्वपूर्ण तत्व हो हाम्रो आत्मछवि । यो आत्मछवि भनेको अन्त कतै नभई हामीभित्रै रहने कुरा हो । आत्मछविलाई बुझ्नसक्ने र परिवर्तन गर्नसक्नेले नै आफ्नो व्यक्तित्व चाहे अनुरूप परिवर्तन गर्नसक्छ ।

के हो त यो आत्मछवि भनेको ? हाम्रो वाह्य आकृति (मुहार) को चित्र भए जस्तै हाम्रो आन्तरिक आकृतिको पनि चित्र हुन्छ । फरक यति हो – हाम्रो वाह्य आकृति हामीले बनाएका होइनौं तर हाम्रो आन्तरिक आकृति हामी आफैले निर्माण गरेका हौं । वाह्य आकृतिको परिवर्तन आधुनिक चिकित्साविज्ञानमा प्लाष्टिक सर्जरिद्वारा गर्नसकिन्छ भने आत्मछविको परिवर्तन हामी आफैले गर्नसक्छौं किनभने यसका निर्माता अन्जान रूपमै भए पनि हामी नै हौं ।

बाल्यकालदेखि अरुले हामीबारे व्यक्त गरेको धारणालाई ग्रहण गरेर नै हामीले आफ्नोबारे धारणा बनाएका हुन्छौं । साथै हामी आफैले पनि विभिन्न सफल र असफल घटनाहरूका

आधारमा आफूबारे धारणा बनाउँछौँ । वास्तवमा आत्मछवि भनेको हामीले आफ्नोबारे आफैले बनाएको धारणाको जोड हो । यो धारणा भनेकै सोच हो ।

हामीले आफूलाई सकारात्मक, सबल, सक्षम भन्ठानेका कुरामा हामी सफल र प्रभावकारी हुन्छौँ र हामी आफैलाई नकारात्मक, दुर्बल र असमर्थ ठानेका कुरामा हामी असफल र निष्प्रभावकारी हुन्छौँ । हाम्रो व्यक्तित्व हाम्रो आफ्नै सोचले निर्माण भएको हो भन्ने कुरा व्यक्तित्वमा सुधार चाहनेले बुझ्नु अत्यन्त महत्वपूर्ण छ । हाम्रो व्यक्तित्व हामी आफैले निर्माण गरेको आत्मछविबाट निर्देशित हुन्छ ।

आत्मछवि हामी आफ्नै सोचले बनाएका हौँ तर किन यसबाट हामी निर्देशित हुन्छौँ ? किन यो हामीभन्दा पनि बलियो भइदिन्छ ? किन हामीले थाहै नपाउने गरी यसले हामीलाई सञ्चालन गरिरहेको हुन्छ ? यसको कारण के हो भने हाम्रो आत्मछवि वर्षौंको सोचको परिणाम हो र यो चेतन मनमा नभई अचेतन मनमा प्रगाढ भई बसेको हुन्छ । मुख्य कुरा, हामी यसप्रति सचेत हुँदैनौँ । त्यसैले हामी व्यक्तित्वमा परिवर्तन चाहन्छौँ भने आफ्नो आत्मछवि थाहा पाउनु जरुरी छ । हामी आफ्नो आत्मछविप्रति सचेत हुँदै आएमा यो विस्तारै हाम्रो काबुमा आउँछ र हामी यसलाई इच्छा अनुरूप परिवर्तन गर्न सक्षम हुन्छौँ ।

निचोडमा भन्दा, हाम्रो व्यक्तित्व हाम्रै आत्मछविको परिणाम हो । आत्मछवि भनेको हाम्रो सोचद्वारा निर्मित हुन्छ । त्यसैले सकारात्मक सोचबाट आत्मछविमा सकारात्मक सुधार ल्याउन सकिन्छ । यसबाट हाम्रो व्यक्तित्वमा भएका सकारात्मक गुणहरू वृद्धि गर्न सकिन्छ र नकारात्मक गुणहरूलाई सकारात्मकतिर परिवर्तन गर्नसकिन्छ । सकारात्मक सोचको वृद्धिबाट हामीले चाहेको व्यक्तित्व निर्माण गर्नसक्छौँ, यो हाम्रै हातमा छ ।

बक्समा दिने :

सकारात्मक सोचबाट प्रभावकारी व्यक्तित्व निर्माण गर्ने तरिका :

१. एउटा कागज लिनुहोस् र त्यसलाई दुई भागमा बाँड्नुहोस् । एकातिर 'सकारात्मक' र अर्कोतिर 'नकारात्मक' लेख्नुहोस् ।
२. तपाईंका आफूप्रतिका धारणाहरूलाई बुँदागत रूपमा राम्रालाई 'सकारात्मक'तिर र नराम्रालाई 'नकारात्मक'तिर लेख्नुहोस् । 'सकारात्मक'मा तपाईंका राम्रा स्वभाव, विशेषता, क्षमता र सबल पक्षहरू लेख्नुहोस् र 'नकारात्मक' आफूमा भएको जस्तो लागेका नराम्रा स्वभाव, असमर्थता र दुर्बल पक्षहरू आउनसक्छन् ।
३. सूची तयार भइसकेपछि राम्ररी मनन गर्नुहोस् । यो सूची नै तपाईंको आत्मछवि हो । यो तपाईं आफैले निर्माण गर्नुभएको हो । तपाईंका राम्रा र नराम्रा दुवै पक्ष तपाईंकै सोचको परिणाम हो । केही कुरामा तपाईं सक्षम र सबल हुनुहुन्छ भने त्यो तपाईं आफूलाई त्यस कुरामा सक्षम र सबल ठान्नुको परिणाम हो । त्यस्तै केही कुरामा तपाईं असमर्थ र दुर्बल किन हुनुहुन्छ भने तपाईं आफूलाई त्यस कुरामा असमर्थ र दुर्बल ठान्नुहुन्छ ।
४. हामीमध्ये धेरैजसो आफूमा भएका कमी कमजोरीमा नै बढी केन्द्रित भइरहेका हुन्छौँ र आफूमा भएका सकारात्मक कुराहरू बिर्सिरहेका हुन्छौँ । तपाईंले आफ्ना सबल पक्षहरू लेख्नुभएपछि आफूमा थुप्रै सकारात्मक कुराहरू रहेको पाउनुहुन्छ । सकारात्मक पक्षहरू

भएकोमा आफूलाई धन्य ठान्नुहोस्, खुशी हुनुहोस् । तपाईँ आफ्ना सकारात्मक पक्षलाई जति कदर गर्नुहुन्छ, त्यति नै त्यसमा वृद्धि हुन्छ ।

५. तपाईंले टिपेका सबै नकारात्मक बुँदाहरूलाई सकारात्मक बनाउन सकिन्छ तर एकैपल्टमा भने होइन । त्यसैले कुन कुन बुँदा पहिला परिवर्तन गर्न चाहनुहुन्छ भन्ने कुरा ठम्याउनुहोस् र बढीमा दुई तीन बुँदा छनौट गर्नुहोस् ।

६. ती नकारात्मक बुँदामा कस्तो सकारात्मक परिवर्तन चाहनुभएको छ भन्ने कुरा ठम्याउनुहोस् । मानौं, तपाईँ लज्जालु स्वभावको हुनुहुन्छ र त्यसलाई परिवर्तन गर्न चाहनुहुन्छ भने लज्जालुको विपरित आफूले चाहेको अवस्थाको शब्द खोज्नुहोस् । त्यो 'फरासिलो' 'निर्धक्क' वा 'सामाजिक' हुनसक्छ ।

७. आफूले परिवर्तन गर्न चाहेको अवस्थाको शब्द सकारात्मक हुनु जरुरी छ । माथिको उदाहरणमा लज्जालुको विपरित सकारात्मक शब्द फरासिलो हो । नकारात्मक शब्द, जस्तै 'नलजाउने' वा 'नडराउने' शब्द चयन नगर्नुहोस् । 'नलजाउने' शब्दभित्र 'लजाउने' शब्द हुने भएकोले मन त्यसैमा केन्द्रित हुनसक्छ । नकारात्मक शब्दले नकारात्मकताबाट छुटाउन मद्दत गर्दैन ।

८. तपाईंले रोज्नुभएको सकारात्मक परिवर्तनको शब्दलाई सधैँ मनन गर्नुहोस् र 'म त्यस्तो छु' भन्ने ठान्नुहोस् । माथिको उदाहरण अनुसार तपाईँ आफूलाई लज्जालुबाट फरासिलो बनाउनन चाहनुहुन्छ भने तपाईँ आफूलाई सधैँ 'फरासिलो' छु भन्ने ठान्नुहोस् । यो परिवर्तन सम्भव छ किनभने तपाईँ आफूलाई लज्जालु ठान्दै आउनुभएकोले नै तपाईँ लज्जालु हुनुभएको हो । अब तपाईँ आफूलाई फरासिलो ठान्न थाल्नुभयो भने फरासिलो बन्दै आउनुहुन्छ ।

९. एकैदिनमा त यो परिवर्तन देख्नसक्नुहुन्न तर तपाईँ आफ्नो सोचलाई निरन्तरता दिइराख्नुभयो भने केही समयमा यो परिवर्तन देख्नसक्नुहुन्छ र क्रमैसँग अझै धेरै परिवर्तन आएको अनुभव गर्न सक्नुहुन्छ ।

१०. यसप्रकार एक एक गर्दै तपाईँ आफ्नो व्यक्तित्वमा आफूले चाहे अनुरूप सम्पूर्ण परिवर्तन गर्न सक्नुहुन्छ ।

११. यो परिवर्तनलाई अझ प्रभावकारी बनाउने हो भने आफ्नोबारे मात्र नभई अरुका बारे पनि राम्रो धारणा बनाउनुहोस् । अरुका बारे, संसार, समाज र जीवनबारे आफूमा नकारात्मक धारणा छ भने त्यसलाई सकारात्मकतिर परिवर्तन गर्नुहोस् । कसैले पनि अरुबारे नकारात्मक सोच राखेर आफ्नोबारे मात्र सकारात्मक सोचको प्रवर्द्धन गर्न सक्दैन ।

(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 ।)