सफलतातिर डोऱ्याउँछ सफल व्यक्तित्वले

आर. मानन्धर

सफल व्यक्तित्व र असफल व्यक्तित्व फरक हुन्छ । सफल र असफल व्यक्तिको हिँडाइ फरक हुन्छ, बसाइ फरक हुन्छ, हेराइ फरक हुन्छ । मुख्यतः उनीहरूका सोचाइ फरक हुन्छन् ।

सफल व्यक्ति बन्नको लागि आवश्यक पहिलो कदम हो – सफल व्यक्तित्वको निर्माण । साधारणतया हामी सोच्छौँ – पहिले सफलता प्राप्त हुन्छ, अनि सफल व्यक्तित्व निर्माण हुन्छ । वास्तविकता भने यसको उल्टो छ – **सफल व्यक्तित्वले व्यक्तिलाई सफलतातिर डोऱ्याउँछ ।** त्यसैले सफलताका लागि व्यक्तित्वको विकास निकै महत्वपूर्ण छ ।

सफल व्यक्ति बन्न केही समय लाग्ला । सफल व्यक्तित्व बनाउनका लागि न समय लाग्छ न त पैसा नै, मात्र अभ्यासको आवश्यकता छ । सफल व्यक्तित्वको निर्माण भनेको आफ्ना दैनिक क्रियाकलाप आत्मविश्वासपूर्वक सम्पादन गर्नु हो ।

हामी सबै हिँडिरहेका हुन्छौँ, बसिरहेकै हुन्छौँ, बोलिरहेका हुन्छौँ, हेरिरहेका हुन्छौँ । हामी यी नियमित क्रियालाई असफल वा निराश व्यक्तिले झैँ लुलो तरिकाले पनि गर्नसक्छौँ वा सफल व्यक्तिले झैँ आत्मविश्वासपूर्वक पनि गर्नसक्छौँ । हामीहरू प्रायः विशेष तवरले सफल नहुञ्जेल फूर्तिसाथ हिँड्दैनौँ । हामी सोच्छौँ - 'पहिले सफलता प्राप्त गरौँ, अनि सानसाथ हिँडुँला । अहिले त जीवनमा धेरै दुःख छ, अभाव छ, असफलता नै असफलता छ । त्यसैले म निराश छु । म कहाँ फुर्तिसाथ हिँड्नसक्छु र ? कसरी निर्धक्क कुरा गर्नसक्छु र ? म सफल भएकै छैन, कहाँबाट आत्मविश्वास आउँछ ?' सत्य कुरो त यो हो कि **आत्मविश्वासपूर्ण व्यवहारले सफल व्यक्तित्व निर्माण गर्छ**, निराशापूर्ण व्यवहारले नकारात्मक व्यक्तित्व निर्माण गर्छ ।

हाम्रा परम्परागत भनाइहरूमा पनि यी कुराहरू पाइन्छन्, जस्तै, 'उज्यालो मुहार भएको मानिस भाग्यमानी हुन्छ', 'हँसिलो मानिसले जीवनमा सुख पाउँछ', 'जति दुःख भए पनि निधारमा हात लगाएर बस्नुहुँदैन', 'आफैलाई धिकार्न हुँदैन' इत्यादि । यी वास्तविक अनुभवमा आधारित भनाइहरू हुन् ।

त आत्मविश्वास बढाउने कसरी ? सजिलो छ, **आत्मविश्वास जगाउने तरिका हो - आत्मविश्वासयुक्त व्यवहार गर्ने ।** आत्मविश्वासले भरिएको मानिसले जस्तै व्यवहार गर्नुहोस्, आत्मविश्वास आफै बढ्छ । आत्मविश्वासले भरिएको मानिसझैँ हिँड्नुहोस्, आत्मविश्वासयुक्त मानिस बोलेजस्तै बोल्नुहोस्, आफ्नो हेराइ सफल व्यक्तिको जस्तै बनाउनुहोस्, तपाईंमा स्वतः आत्मविश्वास जागरण हुनेछ ।

आत्मविश्वासयुक्त व्यवहार गर्दा सुरुमै तपाईंभित्र पर्याप्त आत्मविश्वास जागरण नहुनसक्ला तर कम्तीमा पनि तपाईंको सम्पर्कमा आउनेलाई त एकजना आत्मविश्वासयुक्त मानिससँग व्यवहार गर्दैछु भन्ने आभास हुनेछ । अरुलाई यति नै आभास दिनसके पनि तपाईंको सफलता धेरै सहज हुनेछ । यसलाई निरन्तरता दिँदै जानुभयो भने स्वतः तपाईंभित्र आत्मविश्वास भरिँदै आउनेछ ।

निष्कर्षमा आत्मविश्वासदेखि सफलतासम्मको यात्रामा यस्तो श्रृङ्खला निर्माण हुन्छ – आत्मविश्वासयुक्त व्यवहार > आत्मविश्वासको विकास > सफल व्यक्तित्वको निर्माण > सफलता ।

तपाईं सफलता चाहनुहुन्छ भने आजैबाट आत्मविश्वासयुक्त व्यवहार थाल्नुहोस्, यही नै सफलतातर्फको तपाईंको पहिलो पाइला हुनेछ ।

आत्मविश्वासयुक्त व्यवहार गर्न अवलम्बन गर्नसकिने महत्वपूर्ण कुराहरू :

- मुखले भन्दा आँखाले धेरै बोल्छ । त्यसैले सबैभन्दा पहिला आँखाको भाषा मिलाउनुहोस् । सफल व्यक्तिको दृष्टि माथि उठेको हुन्छ । निराश असफल व्यक्तिको दृष्टि झुकेको हुन्छ । दृष्टिलाई हल्का तर स्वाभाविक रूपमा माथितिर फर्काउनुस्, तपाईंमा आत्मविश्वास आएको आभास हुनेछ । त्यसैले हिँड्दा, बस्दा सधैँ आफ्ना आँखालाई हल्का माथितिर फर्काउने गर्नुहोस् । यसले तपाईंको आफ्नै मनस्थिति र तपाईंको सम्पर्कमा आउनेमाथि पनि सकारात्मक प्रभाव पार्नेछ ।

- आफूले कुरा गरिरहेको व्यक्तिलाई सीधा हेरेर कुरा गर्नुहोस् । तल हेर्नु वा दायाँ बायाँ हेरी आँखा छलाउनु कमजोर आत्मविश्वासको परिचायक हो । हेराइ स्वाभाविक हुनुपर्छ । सीधा हेर्ने भन्दैमा आँखैमा हेर्ने होइन, न त एक टक लगाएर हेर्ने हो । आँखाभन्दा अलि माथि निधारतिर हेर्नु ठीक हुन्छ ।
- आँखापछि टाउकोको स्थिति महत्वपूर्ण हुन्छ । आँखाजस्तै टाउको झुकाएर हिँड्नु असफल र आत्मविश्वासहीन व्यक्तिको परिचायक हो । आत्मविश्वासयुक्त व्यक्ति टाउको सीधा पारेर हिँड्छ । सामान्य अवस्थामा मात्र होइन, असफलता र निराशा छाएको बेला पनि टाउको सीधा राखेर बस्ने बानी गर्नुहोस्, यसले निराशालाई भगाउन पनि मद्दत गर्छ ।
- काँध फैलाएर बस्ने बानी गरौँ । यसले आत्मविश्वासको आभास दिन्छ ।
- बस्दा जहिले पनि आफ्नो शरीरलाई खुला र फराकिलो पार्नुहोस् । जतिसुकै ठूलो मानिसको अगाडि किन नहोस्, खुम्चिएर कहिल्यै पनि नबस्नुस् ।
- कुरा गर्दा हत्केला खुला राख्ने गर्नुहोस् । हात बिसाउँदा होस् वा हल्लाउँदा होस्, दुवै अवस्थामा हत्केला माथितिर फर्काउँदा सकारात्मक प्रभाव पर्छ । यसले तपाईं आफैलाई पनि सजिलो अनुभव हुनेछ ।
- बोल्दा आवाज स्पष्ट हुनुका साथै भन्न खोजेको कुरा ठोस होस् । आवाजमा आत्मविश्वास झल्काउनुहोस् । लामो बोल्नुपर्छ भन्ने छैन, तौलेर बोल्नुहोस् तर भन्नखोजेको कुरा प्रष्ट भन्नुहोस् ।
- हाम्रा प्रत्येक क्रियाहरूमा दुई 'उ' थप्न सके गजबको परिणाम आउँछ । दुई 'उ' भन्नाले 'ऊर्जा' र 'उत्साह' हो । शरीरमा ऊर्जा (फुर्तिलोपना) र मनमा उत्साह भएमा हाम्रो हिँडाइ, बोलाइ, बसाइ सबै स्वतः नै आत्मविश्वासयुक्त र हेर्न लायकको बन्न जान्छ ।
- हँसिलो रहनुहोस् । उज्यालो रहनुहोस् । यसले भन्दा राम्रो प्रभाव अरु केहीले पार्दैन ।
- मुख्य कुरा – यी कुराहरू गर्दा सहज र स्वाभाविक हुनुपर्छ । खुला बसाइमा बस्दा वा फूर्तिलोपना ल्याउँदा शरीरमा तनाव हुनुहुँदैन । यस्तो हुन नदिन केही समय एक्लै अभ्यास गरेर हेर्न पनि सकिन्छ ।
- ध्यान दिनुपर्ने अन्तिम कुरा – हरेक अवस्थामा भलादमीपना र विनम्रता कायम रहिरहनुपर्छ । शिर ठाडो पारी हिँड्दा पनि विनम्रता झल्कियोस् । सीधा हेरेर बोल्दा घमण्डीपन नदेखियोस् । घमण्डीपन देखिएमा सम्झनुहोस् – सबै कुरा खेर गयो । घमण्डीपनाले आत्मविश्वास झल्काउँदैन । वास्तवमा घमण्डीपना भित्री कमजोरीलाई लुकाउने तरिका मात्र हो । वास्तविक भलादमीपना र विनम्रता सुदृढ आत्मविश्वासको परिचायक हो ।

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

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