


लक्ष्य निर्धारण र लक्ष्यसम्म पुऱ्याउने मित्रहरू

 आर. मानन्धर

जीवनले डोऱ्याएकै दिशामा डोरिन हामी सक्छौं भने जीवनलाई आफूले चाहेको दिशामा डोऱ्याउन पनि सक्छौं । हामी परिस्थितिको दास बन्ने हो वा मालिक बन्ने हो भन्ने कुरा हामी बिनालक्ष्य हिँड्छौं वा लक्ष्यमा अडिग भएर अगाडि बढ्छौं भन्ने कुरामा भर पर्छ ।

सफलताका लागि लक्ष्य निर्धारण गर्नु अत्यन्त आवश्यक छ । लक्ष्यले जीवनलाई दिशा प्रदान गर्छ र सफलतातिर उन्मुख हुन उत्साहित गर्छ । सफलताका लागि उत्साह वा प्रेरणा आवश्यक हुन्छ । प्रायः हामी वाऱ्य प्रेरणामा निर्भर हुन्छौं । पैसा, स्यावासी, नाम आदि वाऱ्य प्रेरणाहरू हुन् । अरुले तोकिएको लक्ष्य पनि वाऱ्य प्रेरणा नै हुन्छ । आफैले तोकिएको लक्ष्य अर्थात् 'स्वनिर्धारित लक्ष्य' (self set goals) ले आन्तरिक प्रेरणाको कार्य गर्छ । वाऱ्य प्रेरणाभन्दा आन्तरिक प्रेरणा धेरै बलियो हुन्छ । आन्तरिक प्रेरणाहरूमा पनि 'स्वनिर्धारित लक्ष्य' अत्यन्तै प्रभावकारी हुन्छ भनिन्छ । 'स्वनिर्धारित लक्ष्य' ले मानिसलाई जिम्मेवार बनाउँछ र आफू कतातिर अग्रसर हुनुपर्ने हो भन्ने दिशानिर्देश गर्छ । यसले मानिसलाई लक्ष्य प्राप्तिका लागि सधैं घच्चच्याइ राख्छ ।

लक्ष्य निर्धारण कसरी गर्ने त ? महात्मा गान्धीको जीवनी पढ्दा एक छिन हामीलाई महात्मा गान्धीभैँ बनौं जस्तो लाग्छ । फेरि बिल गेट्सबारे पढ्यौं भने धनाढ्य नै बनौंजस्तो लाग्न थाल्छ । नेपोलियनको जीवनी पढ्यौं भने फेरि केही दिन संसारै जित्ने सपना देख्छौं । यसरी त लक्ष्य निर्धारण हुँदैन । वास्तवमा यिनीहरू लक्ष्यभन्दा पनि चाहना मात्र हुन् । हामीले चाहना र लक्ष्यमा फरक छुट्याउन सक्नुपर्छ । चाहना मनको खेल मात्र हो । चाहनामा 'भएदेखि हुन्थ्यो' वा 'भए कति राम्रो' भन्ने भाव रहन्छ भने लक्ष्यमा 'प्राप्त गरिछोड्ने' अठोट हुन्छ ।

लक्ष्य निर्धारण (goal setting) गर्दा सकेसम्म स्पष्ट हुनु जरुरी छ । तपाईं विद्यार्थी हुनुहुन्छ भने 'म परीक्षामा उत्तीर्ण हुन्छु' मात्र भन्नुभन्दा 'म परीक्षामा यो श्रेणीमा कम्तीमा यति प्रतिशत ल्याएर उत्तीर्ण हुन्छु' भन्ने स्पष्ट लक्ष्य बनाउनुहोस् । अस्पष्ट लक्ष्यले ठाउँसम्म पुऱ्याउँदैन ।

लक्ष्य निर्धारण गर्न केही समय लगाएर, सोचेर, मनन गरेर गर्नुस् । थोरै सोचेर लक्ष्य बनाउने र पटक पटक लक्ष्य परिवर्तन गरिरहनाले तपाईंलाई कतै पुऱ्याउँदैन । वर्षौंको लक्ष्य निर्धारणका लागि केही दिन लगाउनु राम्रो हुन्छ । राम्ररी सोचेर एकपल्ट लक्ष्य निर्धारण गरिसकेपछि त्यो प्राप्त नहुञ्जेल अडिग रहनुपर्छ । यसले तपाईंलाई तात्कालिक लक्ष्य प्राप्त गर्न त सघाउँछ नै, साथै यो लक्ष्य प्राप्तिपछि भविष्यमा अन्य लक्ष्य प्राप्तिलाई पनि सहज बनाउँछ किनभने यसले आफैमाथि विश्वास बढ्छ र लक्ष्यतिर उन्मुख भई कार्य गर्ने बानी पनि बस्छ ।

हामीमध्ये केहीलाई लक्ष्य निर्धारण गर्दा पनि लक्ष्य प्राप्ति नभएको अनुभव हुनसक्छ । यसले हामीलाई सशङ्कित पनि बनाएको हुनसक्छ । लक्ष्य निर्धारण भनेको सुरुवात मात्र हो । ठूलो लक्ष्य राख्दैमा लक्ष्य प्राप्ति हुने होइन । लक्ष्य प्राप्तिका लागि तपाईं कस्तो योजना बनाउनुहुन्छ र कस्तो सोच लिएर अगाडि बढ्नुहुन्छ भन्ने कुरामा तपाईंको सफलता निर्भर

रहन्छ । कुनै पनि कुरा सितैमा पाइँदैन । लक्ष्य जति ठूलो हुन्छ, त्यति नै धेरै त्याग र मिहिनेत गर्नुपर्ने हुन्छ । लक्ष्य ठूलो राख्ने, अनि दिनको घण्टौं सोफामा बसेर टेलिभिजन हेरिहेर कसैले केही हासिल गरेको अहिलेसम्म थाहा पाइएको छैन । तपाईंले आफ्नो लक्ष्यको सफलतालाई जति महत्व दिनुहुन्छ, त्यति नै सफलताले तपाईंलाई महत्व दिन्छ ।

लक्ष्यलाई स्पष्टतापूर्वक निर्धारण गरिसकेपछि लक्ष्य प्राप्तिका लागि तपाईंले के के कुरा त्याग गर्न सक्नुहुन्छ भन्ने कुरा निश्चित गर्नु जरुरी छ । परीक्षामा राम्रो नतिजा ल्याउने लक्ष्य राख्नुभएको छ भने तपाईंले आफूलाई मन परेको टेलिसिरियल त्याग गर्नुपर्ला, भिडियो गेम वा क्यारेमबोर्डको रमाइलो त्याग गर्नुपर्ला । यी कुराहरू तपाईं आफैले पहिचान गर्नुपर्छ ।

तपाईंले लक्ष्यका बाधक कुराहरू त्याग गरिसकेपछि तपाईंको समयमा बचत हुन्छ वा धन पनि बचत सक्छ । यसलाई तपाईं मुनाफा सम्झनुहोस् । अब त्यो मुनाफालाई (समय, धन आदि) लक्ष्य प्राप्तिको कार्यमा लगानी गर्ने योजना बनाउनुहोस् । तपाईंको लक्ष्य पढाइमा राम्रो गर्ने हो भने टेलिभिजन नहेरेर बचेको समय पढ्नमा लगाउने योजना बनाउन सक्नुहुन्छ । तपाईंले हरेक समयमा जे गर्दा पनि आफैलाई प्रश्न गर्नुहोस् - अहिले गरिरहेको कार्यले लक्ष्य प्राप्तिको लागि सहयोग गर्छ वा गर्दैन ?

यसको अर्थ तपाईं एक मिनेट पनि मनोरञ्जन गर्नसक्नुहुन्न भन्न खोजिएको भने होइन । मनोरञ्जनका लागि कति समय दिने भन्ने कुरा पनि आफ्नो योजनामा निश्चित गर्न सक्नुहुन्छ । मनोरञ्जन गर्ने बेलामा तपाईं मनोरञ्जनमा नै डुब्नुहोस् र मनोरञ्जनको पूर्ण आनन्द लिनुहोस् । मनोरञ्जनको समय सकिएपछि भने त्यसलाई चटकै त्यागनुहोस् र आफ्नो योजना बमोजिम अर्को कार्यमा लाग्नुहोस् । यसबाट तपाईंमा आत्मनियन्त्रणको क्षमता पनि विकास हुनेछ ।

तपाईंले लिनुभएको लक्ष्यका मित्रहरू पत्ता लगाउनुहोस् । लक्ष्यसम्म पुग्न तपाईंलाई धेरै मित्रहरू आवश्यक हुनेछ । लक्ष्यसम्म पुग्न्याउने मित्रहरूसँग शत्रुता गरेर लक्ष्यसम्म पुग्ने विचार गर्नुहुन्छ भने त्यो आफैलाई धोखा दिनु हुनेछ । तपाईंले परीक्षामा राम्रो नतिजा ल्याउने लक्ष्य राख्नुभएको छ तर तपाईंलाई किताब वा परीक्षादेखि वाक्क लाग्छ भने लक्ष्यमा पुग्न मुश्किलै होला ।

तपाईंले पढाइसँग सम्बन्धित लक्ष्य राख्नुभएको छ भने त्यससँग सम्बन्धित जीव निर्जीव सबैसँग मित्रताको भावना विकास गर्नुहोस् । यसभित्र विद्यालय वा कलेज, शिक्षक, पुस्तक, कापी, कलम, गृहकार्य, डेस्क, बेञ्च आदि सबै पर्दछन् । यी कुरा देख्दा तपाईंले आफ्नो प्रिय साथीलाई भेट्दा जस्तै मनमा खुशी ल्याउनुहोस् । किताबलाई छुँदा आनन्द अनुभव गर्नुहोस् । परीक्षासित रिस होइन, प्रेम गर्नुहोस् । अनि तपाईंलाई पहिलेको पढाइ र अहिलेको पढाइमा फरक अनुभव हुनेछ । पढ्दा वा विद्यालय जाँदा 'म आफूले निर्धारण गरेको लक्ष्य प्राप्तिका लागि पढाइ गर्दछु, पढ्नु मेरो बाध्यता होइन, मेरो रोजाइ हो' भन्ने अनुभूति गर्नुहोस् ।

लक्ष्य प्राप्तिका लागि योजना कसरी बनाउने ?

लक्ष्य प्राप्तिका लागि लिखित रूपमा नै योजना बनाउनु राम्रो हुन्छ । योजना एकै पृष्ठको हुनु ठीक हुन्छ । लिखित रूपमा योजना निम्नानुसार बनाउन सक्नुहुन्छ :

१. सोचीसम्झी आफ्नो लक्ष्य निर्धारण गर्नुहोस् र राम्रोसित लेख्नुहोस् । लक्ष्यलाई परिमाणमा व्यक्त गर्नुहोस्, जस्तै, प्रतिशत, अङ्क आदि । लक्ष्य प्राप्त गर्ने समय पनि तोक्नुहोस् । उदाहरणका लागि, 'म २०६६ सालको प्रवेशिका परीक्षामा श्रेणीमा प्रतिशत अङ्क

ल्याएर उत्तीर्ण हुन्छु ।' (अभू विषयगत अङ्क पनि तोक्न सक्नुहुन्छ ।)

२. लक्ष्य निर्धारणसँगै लक्ष्यप्रति प्रतिबद्धता व्यक्त गर्नुहोस्, जस्तै, 'यो लक्ष्य म आफैले निर्धारण गरेको हुँ । त्यसैले यसप्रति म पूर्ण रूपमा जिम्मेवार छु । यो लक्ष्य प्राप्त नगरेसम्म म निरन्तर लक्ष्य प्राप्तिको दिशामा अगाडि बढिरहनेछु ।'

३. लक्ष्य प्राप्तिका लागि तपाईंले त्याग गर्ने कुराहरूको सूची बनाउनुहोस्, जस्तै, 'उपरोक्त लक्ष्य प्राप्तिका लागि म अहिलेको दैनिकीबाट यी कुराहरू त्याग गर्छु : (क) म दैनिक रूपमा टेलिभिजन हेर्न छोडेर हप्तामा दुई वटा मात्र कार्यक्रम हेर्छु । (ख) म ।' अर्को सूचिको लागि लेख्नुस् - 'उपरोक्त लक्ष्य प्राप्तिको लागि म निम्न कुराहरू प्रदान गर्न तयार छु ।' जस्तै, (क) म दिनको घण्टा पढाइको लागि दिन्छु ।

४. तपाईंको लक्ष्यका मित्रहरूको सूचि बनाउनुहोस् र लेख्नुहोस् - 'यी मेरा लक्ष्यका मित्रहरू हुन् । म यिनीहरूसँग मित्रताको भावना राख्छु । यिनीहरूले मलाई लक्ष्य प्राप्तिका सघाउने छन् ।'

५. यी सबै एकै पृष्ठमा लेखिसकेर हस्ताक्षर गर्नुहोस् र सो दिनको मिति पनि लेख्नुहोस् । यो तपाईंले आफूले आफैसँग गरेको प्रतिबद्धता भयो ।

६. यसलाई बिहान उठ्नासाथ (कसैसँग बोल्नभन्दा अघि) र बेलुका ठीक सुत्नुअघि पढ्नुहोस् । यो आफैले सुन्ने आवाज निकालेर गरी पढ्नाले बढी प्रभावकारी हुन्छ । दैनिक आफ्नो लक्ष्य पढ्ने कार्यले तपाईंलाई लक्ष्यप्रति दृढ बनाइराख्छ । यति मात्र नभई धेरै दिनसम्म नियमित पढ्दै गर्दा लक्ष्यमा पुग्न सघाउ हुने नयाँ नयाँ नसोचेका तरिका पनि मनमा आफै प्रकट हुन थाल्छ । लक्ष्यप्रति एकचित्त भई हिँड्ने मानिसलाई विराट् अस्तित्वले पनि अनेक तरिकाबाट मद्दत गर्छ ।

(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 ।)