खुशी र सफलता

आर. मानन्धर

धन वा खुशी ? सफलता वा सन्तुष्टि ? साधारणतयाः हामी विचार गर्छौं – सफल वा धनी मानिसहरू खुशी हुँदैनन्, चिन्तित रहन्छन् । सन्तुष्ट मानिस खुशी रहन्छ तर सन्तोषीले सफलता प्राप्त गर्दैन । अर्थात् सफल बन्नका लागि असन्तुष्ट हुनु जरुरी छ । कतिपय भनाइहरू पनि छन् – पैसाले सुखसयल किन्न सकिन्छ, खुशी किन्न सकिँदैन । धनी भएपछि वा ठूलो ओहदामा पुगेपछि मानिसलाई चिन्ताले सताउँछ ।

के साँच्चिकै खुशी र सफलता एक अर्काका दुश्मन नै हुन् त ? के मानिस एकै समय खुशी र सफल हुन सक्दैन ? पहिला विचार गरौं - यो सफलता र खुशीको द्वन्द्वात्मक विचारको प्रादुर्भाव कसरी भयो ? हामीले लोभीहरूले धन उपार्जनका लागि भ्रष्ट कार्य गरेका देखेका छौं । असन्तुष्टहरूले सफलताका लागि छिटो-छोटो अनैतिक बाटो रोजेका देखेका छौं । अवश्य नै त्यसरी प्राप्त गरेको धन र सफलताले मोजमज्जा गर्न सकिएला, अरुमाथि हैकम जमाउन सकिएला तर त्यसबाट कदापि आन्तरिक सन्तुष्टि पाउन सकिँदैन, साँच्चिको खुशी हात लाग्दैन । त्यसले मानिसलाई मात्र चिन्तित बनाउँछ, दुःखी बनाउँछ, सधैं भयभीत बनाउँछ, भित्रभित्रै तड्पाई राख्छ । समाजमा यस्तै कुरा देख्दै गर्दा हामीमा खुशी र सफलता एक अर्काका दुश्मन नै हुन् कि भन्ने छाप नै पर्न गयो ।

धन वा सफलता राम्रो माध्यमबाट पनि कमाउन सकिन्छ । अवश्य पनि त्यसको लागि छिटो-छोटो बाटो छैन । त्यसको लागि सङ्घर्ष, लगनशीलता र धैर्य आवश्यक हुन्छ । यसरी कमाएको धन खुशीको दुश्मन हुँदैन, मित्र हुन्छ । यसले सन्तुष्टि पनि दिन्छ । **वर्तमानमा खुशी र सन्तुष्ट रहने मानिसले नै सार्थक सफलता हासिल गर्ने हो ।** वर्तमानप्रति असन्तुष्ट रहनेले सफलताको लागि अनैतिक बाटो रोज्छन् । उनीहरू सफल भए पनि सुखी हुँदैनन् । असफल भए 'अमिलो अङ्गुर' भनेझैं उनीहरूले नै धन भनेको केही होइन भन्न थाल्छन् ।

धन वा सफलता सबै थोक अवश्य पनि होइन तर धेरै थोक हो । हामीलाई धन चाहिन्छ, सफलता चाहिन्छ । सही तरिकाबाट कमाएको धन र सफलतामा शक्ति हुन्छ । यसले हामीलाई खुशी पनि दिन्छ, गर्वित बनाउँछ । सफलताले समाजलाई उन्नतितिर लान्छ । धनलाई हामी लक्ष्मी मानेर पूजा गर्छौं, गणेशलाई सफलताका देउता मान्छौं । आफूले चाहेको कुरालाई दुत्कार्न हुँदैन, सानो दृष्टिले हेर्न हुँदैन, बरु कदर गर्नुपर्छ, सम्मान गर्नुपर्छ ।

हो, सफलतासँगै खुशी नभएमा सफलता व्यर्थ छ । मानिस धनवान् त होलान्, भौतिक रूपले सफल त होलान् तर उनको मन खुशी छैन भने सबै सफलता, सबै सम्पन्नता व्यर्थ छ । यसको अर्थ यो कदापि होइन कि सफल हुनु जरुरी नै छैन किनभने सफल मानिस दुःखी नै रहन्छ । हामीले सफलता र खुशी सँगसँगै प्राप्त गर्नसक्छौं । वास्तविक कुरा त यो हो कि खुशी मानिसका लागि सफलता अझै सहज भइदिन्छ । खुशी रहने बानी नै सफलता प्राप्त गर्ने मानिसको पहिलो गुण हो । खुशी मनले मानिसलाई सही सफलतातिर उन्मुख गराउँछ र यसबाट अझ धेरै खुशी प्राप्त हुन्छ । दुःखी मनले गलत प्रकारको सफलताको बाटो देखाउँछ र त्यसले अझै दुःख निम्त्याउँछ ।

खुशी र सफलता एक अर्काका दुश्मन होइनन्, एक अर्काका परिपूरक हुन् । त्यसैले सफलताको लागि खुशी रहनु आवश्यक छ । सुखी मानिसलाई त खुशी रहन सजिलै होला तर दुःखका दिन बिताइरहेका मानिसलाई यस्तो कुरा कोरा उपदेशमात्र होला । दुःखमा पनि

हाँस्नसक्ने मानिसले नै अप्रत्याशित सफलता पाउने हो । त्यसैले हामी कसरी दुःखित हुन्छौं र दुःखमा पनि कसरी खुशी रहन सक्छौं त ? यसका केही तरिका पनि यहाँ प्रस्तुत छ ।

सफलताका लागि जीवनमा खुशी अभिवृद्धि गर्ने तरिकाहरू :

- पहिलो र सबैभन्दा महत्वपूर्ण कुरा – 'म सफल भएपछि खुशी होउँला तर अहिले त म दुःखी छु' भनेर नसोच्नुहोस् । अहिले खुशी नहुने मानिस कहिल्यै खुशी हुँदैन । सफलता प्राप्तिको पहिलो गुण नै भित्रैबाट खुशी रहनु हो । हँसिलो बन्नुहोस् । भित्रैबाट हाँस्ने बानी बसाउनुहोस् ।
- आफूले चाहेका कुरामा मात्र बढी केन्द्रित हुँदा हामी आफूसित अहिल्यै भएका कुराहरू नदेखिरहेका पनि हुनसक्छौं । वर्तमानमा आफूसित खुशी हुनलायक के के कुराहरू छन् हेर्नुहोस् । यी कुराहरू भौतिक पनि हुनसक्लान् (जस्तै घर, जग्गा, सामान), शिक्षा, गुण वा प्रतिभा पनि हुनसक्ला वा कसैको माया पनि हुनसक्ला । यी कुरा आफूसित भएकोमा खुशी हुनुहोस् । यी कुराहरूप्रति कृतज्ञ हुनुहोस् ।
- सुखपूर्ण सफलताका लागि माध्यम पनि राम्रो हुनुपर्छ । समय लाग्ने भए पनि राम्रै माध्यम रोज्नुहोस् । सजिलो बाटोले पछि दुःख दिन्छ । बुद्धिमान मनिसहरू गाह्रो बाटो रोज्छन् ।
- विगतमा केही नराम्रो भएको छ भने त्यसप्रति दुःखमनाउ गर्न छोडिदिनुहोस् । यसले दुःखै मात्र हुन्छ, केही फाइदा हुँदैन । सफल हुने मानिसले सधैं अगाडि हेर्छ । विगतको सुख सम्झेर पनि फाइदा छैन, दुःख सम्झेर पनि फाइदा छैन । विगत सम्झिरहने मानिस विगतमै रहन्छ, उनले भविष्य बनाउँदैन ।
- विगतलाई लिएर पछुताउनुभन्दा त्यसमा भएका राम्रा नराम्रा कुराबाट भविष्यको लागि के शिक्षा लिनसकिन्छ भन्ने सोच्नुहोस् । यो सिकाइले सफलता प्राप्तिका लागि धेरै मद्दत गर्छ । कुनै व्यक्तिले सफलता प्राप्त गर्दा उनी विगतका नमीठा अनुभवप्रति पनि कृतज्ञ बन्छ किनभने त्यसैबाट प्राप्त शिक्षाले उनलाई सफलतासम्म पुऱ्याउन धेरै मद्दत गरेको हुन्छ ।
- कसैलाई दोष लगाउन छोडिदिनुहोस् । धेरै मानिसले आफ्नो असफलताका लागि अभिभावक वा अन्यलाई दोष दिइरहेका हुन्छन् । कतिपय मानिसले आमा, बुबा वा अन्य मान्यजनलाई बितिसक्दा पनि दोष दिनछोड्दैनन् । मनमनै अरुलाई दोष दिँदा तपाइँको आफ्नै मन पोल्नेभन्दा अरु केही फाइदा हुने होइन । आफ्नो रिसले आफैलाई खान्छ, आफैलाई हानी गर्छ । कसैले साह्रै नराम्रै गरेको भए पनि त्यसलाई हृदयले क्षमा दिनुहोस्, तपाइँलाई मन हल्का भएको अनुभव हुनेछ ।
- क्षमा दिन वा बिर्सन गाह्रो भयो भने त्यस व्यक्तिको नाममा आफ्नो मनका सबै कुरा खोलेर अन्त्यमा हृदयबाटै क्षमा प्रदान गर्दै पत्र लेख्नुहोस् । अनि सो पत्रलाई जलाइदिनुहोस् वा खोलामा बगाइदिनुहोस् । यसले तपाइँलाई मनको शान्ति प्राप्त हुनेछ । सफलताका लागि मनमा शान्ति हुनु अत्यन्तै आवश्यक छ ।
- कतिपय मानिसहरू आफूलाई नै दोषी ठान्छन् । आफ्ना कमीकमजोरी मात्र देख्छन् । आफूलाई कोस्छन् । यो सफलताविरोधी सोचाइ हो । आफ्ना खुबीहरू खोज्नुहोस् । ती खुबीहरू सफलता प्राप्तिका लागि कसरी उपयोग गर्नसकिन्छ भन्नेबारे विचार गर्नुहोस् । आफूसित ती खुबी भएकोमा खुशी हुनुहोस् ।
- कोही मानिस अरुलाई कोस्छन्, कोही आफूलाई । फेरि अर्का थरि मानिस पनि छन्, जो परिस्थितिलाई कोस्छन् । कोही त भगवान्‌लाई पनि कोस्छन् । विगतका परिस्थितिलाई

कोसेर केही फाइदा छैन किनभने त्यो बितिसकेको छ । तपाइँ वर्तमानमा आफूले नचाहेको परिस्थितिमा हुनुहुन्छ भने त्यो स्थितिप्रति मुर्रमुरिएर मात्रै त्यसबाट मुक्त हुने होइन । यसो गर्नाले त झन् त्यसै परिस्थितिभित्र जेलिइन्छ । स्थितिको पूर्ण जायजा लिनुहोस् । शायद स्थिति तपाइँले सोचेको जति नराम्रो नहुन पनि सक्छ । अहिलेको स्थितिका सबल पक्ष पनि खोज्नुहोस् । नबिर्सनुहोस् – कालो बादलभित्र चाँदीको घेरा हुन्छ । कालो बादल मात्र होइन, चाँदीको घेरामा पनि ध्यान दिनुहोस् । अप्ठ्यारो स्थितिलाई बुद्धिमत्तापूर्ण तरिकाले कसरी परिवर्तन गर्नसकिन्छ भन्ने हेर्नुहोस् । त्यसको लागि योजना बनाउनुहोस् र योजना अनुसार कार्य गर्नुहोस् । हुन त परिवर्तन तुरुन्तै हुँदैन, अलिकति धैर्यको आवश्यकता त हुन्छ नै ।

- धेरै मानिसहरू थोरै नराम्रो परिस्थितिलाई आफ्नै सोचाइले अझ धेरै नराम्रो बनाउँछन् । यसलाई 'नकारात्मकताको बढाइचढाइ' (exaggeration of negativity) भनिन्छ । विचार गर्नुहोस् कि कति वास्तविक नकारात्मक हो र कति आफ्नै बढाइचढाइ । 'नकारात्मकताको बढाइचढाइ'का कारण हाम्रो दुःख पनि आवश्यकताभन्दा बढी हुनजान्छ । सफलताका लागि एकदमै आवश्यक छ – परिस्थितिको यथार्थपरक मूल्याङ्कन गर्नसक्ने खुबी ।
- दुःखको अर्को मुख्य कारण हो – डर । डर वर्तमानको भन्दा पनि भविष्यको हुन्छ । यो वास्तविकतामा आधारितभन्दा पनि काल्पनिक हुन्छ । डरले धनी र गरीब, सफल र असफल दुवैलाई सताउँछ । डरले चिन्ता बढाउँछ । हामीमा थुप्रै प्रकारका डर हुन्छन्, जस्तै, गरिब हुने डर, मानप्रतिष्ठा गुम्ने डर, असफल हुने डर, केही नराम्रो घटना भइहाल्ने डर, मृत्यु हुने डर आदि । हामीले सम्भावित दुर्घटनाबाट बच्न यथार्थपरक आकलन त गर्नु नै पर्छ र सावधान पनि रहनुपर्छ तर हाम्रा धेरैजसो डर यथार्थपरकभन्दा पनि मनगढन्त हुन्छन् । मनमा डर र चिन्ता खेलिरहँदा कुन कति यथार्थपरक र कति मनगढन्त हुन् छुट्याउनुहोस् । यसरी सचेत हुँदा मनगढन्त डरहरू त्यसै विलीन भएर जान्छन् । खुशी रहनका लागि भविष्यको डर चिन्तामा डुबिरहनुभन्दा वर्तमानका अवसरहरू हेर्नसक्नुपर्छ ।
- अन्तिम तर एउटा महत्वपूर्ण कुरा हो – नियमित शारीरिक व्यायाम । सफलताका लागि बढी मानसिक मिहिनेत गर्दा शरीरलाई ध्यान दिन हामी बिर्सिरहेका हुन्छौं । शारीरिक व्यायामले तनावहरू हटाउँछ, मनलाई ताजा राख्छ । मनका चिन्ता, रिस आदि घटाउँछ । शरीरलाई ध्यान दिनुहोस्, यसले मनलाई पनि ताजा र स्वस्थ बनाउँछ ।

(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 ।)