

సమర్థమైన వ్యక్తిత్వ వైఖరి

వికాస దర్శిని

ఇతరుల వల్ల ఎవరికో ఇబ్బంది కలిగితే మనకు వచ్చే నష్టం ఏమీ లేక పోవచ్చు. మనకే ఆలాంటి పరిస్థితి ఎదురైతే ...మనకోమో ఇబ్బంది. వారది గమనించలేరు. మనల్ని విడిచిపెట్టరు. ఇలాంటప్పుడు ఏం చేయాలి? వారి మనసు నొప్పించకుండా మనలోని భావాలను వారికి నిక్కచ్చిగా ఎలా చెప్పాలి? అంటే...ప్రతి సమస్యకూ ఒక పరిష్కారం ఉంటుందన్న సంగతి తెలిసింది. కనుక దీనికి మార్గం మొదట వారి మనసును గ్రహించాలి. అదంత తేలికైన విషయమూ అనవచ్చు. పోనీ ఆ మార్గం కష్టంగా ఉందనుకుంటే వారికి పని, సమయం ప్రాముఖ్యం తెలియజేస్తూ సున్నితంగా మీ మనసులోని అంతరంగాన్ని స్పష్టం చేయండి. తద్వారా ఇద్దరీ మధ్యా విభేదాలు తలెత్తవు. సానుకూల ఆలోచనలు పెరుగుతాయి.

ఈ ప్రపంచంలో రకరకాల మనుషులు. వింత వింత ప్రవర్తనలు. కొందరు ఎదుటి వారికి స్పృహకాంతమైతే మరికొందరు భరింపలేని తలనొప్పి. అసలు మనుషులు ఎలా ప్రవర్తిస్తారు? వారి ఆలోచనలు ఏ విధంగా ఉంటున్నాయి తెలుసుకోవడంలోనే ఉంది అసలు కిటుకు. పెద్ద తలుపును తెరవాలంటే చిన్నకీ బాలు. అలాగే మనసును కనిపెడితే వీలైనంత మేర ఏ సమస్యూ ఉండదు.

ఎవరి వాదన, నడవడిక ఎలా ఉన్నా మనతో ఉన్న వారు సరైన మార్గంలో వెళ్తుంటే మనకు ఏవిధమైన సమస్యలు రావు.

కోపం... సందిగ్ధత... అసహనం... వంటి భావనలన్నీ ప్రతి మనిషి లోనూ ఉన్నాయి. ఉంటాయి. వీటిని ఆయా సందర్భాలకు తగిన విధంగా ప్రదర్శిస్తే సముచితమే. లేకపోతే వీటివల్ల చేసే, చేయవలసిన పనిలోమరింత ఇబ్బంది. ఏమీ చేయలేని పరిస్థితి. వీటిని తొలగించుకోవాలంటే ఒక్కటే మార్గం..అదే 'మన వాదన నిక్కచ్చిగా వినిపించడం. మన అంతరంగమేమిటో ఎదుటి వ్యక్తికి అర్థమయ్యేలా చెప్పడం. పరిస్థితులను, మనుషుల మనస్తత్వాలను అంచనా వేయడం ద్వారా మనకు ఎన్నెన్నో ప్రయోజనాలున్నాయి. మొదటగా ఇతరులతో సంబంధాలు దెబ్బతినవు. 'వారితో ఆ విధంగా నా మనసులోని భావాలను చెప్పలేక పోయానే' అనే బాధా ఉండదు. మనసుకు ప్రశాంతత కలుగుతుంది.

మన ధోరణి ఏమిటో స్పష్టం చేయడం అంటే ఇతరుల మీద ఆగ్రహించమని కాదు. వారి పద్ధతి నచ్చనప్పుడు సున్నితంగా 'నాఅభిప్రాయం ఇదని' చెప్పడం మంచిది. ఆ సందర్భాన్ని ఆ వ్యక్తి ప్రవర్తనను గమనించి చెప్పాలి. పరిస్థితులు క్లిష్టంగా ఉన్నప్పుడు ఆ ఇద్దరి వ్యక్తుల మానసిక సామర్థ్యాన్ని అంచనా వేయాలి. ఉదా : ఒక టెలిఫోన్ కాల్ ను మీరే కట్ చేయాలనుకుంటున్నారు. మీకో వర్కర్ మిమ్మల్ని వారించాలని చూస్తున్నాడు. ఇలాంటి సందర్భాలలో మన అయిష్టతకు సంబంధించిన భావాలను అణచుకోవాల్సి వస్తుంది. కొందరు లోలోపలే బాధపడతారు. మరికొందరు ఖాస్ అవుతారు.

కోపగించుకోవడం, సర్ది చెప్పడం అనేవి రెండూ ఒకే అర్థాలను సూచిస్తాయని చాలా మంది ఆమోమయంలో పడిపోతుంటారు. కాకపోతే రెండూ వేరే. కోపగించుకోనే అలవాటు గల వ్యక్తులు ఇతరులను డామినేట్ చేయాలని చూస్తారు. సర్దిచెప్పే ధోరణి గల వారి ప్రవర్తన ఇతరులనూ సమానంగా చూస్తుంది. ఎలాంటి ఆందోళనకు గురి కాకుండా తాము ఏమనుకుంటున్నామో ఇతరులు ఇబ్బంది పడకుండా నిక్కచ్చిగా చెబుతారు. ఇతరుల హక్కులను కాలరాయరు. అదే సమయంలో తమ హక్కులకూ భంగం కలిగించనీయరు. కచ్చితంగా చెప్పాలంటే

ఇతరుల నొప్పించక, తానొప్పుకో తరహాలో ఉంటుంది. పరిస్థితులను తమకు అనుకూలంగా మలుచుకోవడంలో స్వీయ వ్యక్తిత్వ అంచనా ముఖ్యమైనది. దీనికి అనేక అడ్డంకులు ఉన్నాయి.

1. చాలామంది తమ వ్యక్తిత్వం గురించి అంచనా వేసుకోవడం సరైన పద్ధతి అని నమ్మురు.
2. అనేకమంది తన అంతరంగం తెలుసుకోవడానికి భయపడతారు. ఆందోళనకు లోనవుతారు.
3. ఎంతో మందికి తమ మనసేమి చెబుతోందో గ్రహించే శక్తి లేకపోవడం. వ్యక్తిత్వ అంచనా స్పందనలను చదవడం నేర్చుకుంటే ఆందోళన శాతం తగ్గుతుంది. తలనొప్పి, సాధారణ చిరాకు, కడుపులో గందరగోళం, ఆస్తమా లక్షణాలు తదితరాలు పెరిగిపోయి మనలోని ధైర్య ప్రవర్తనను అడ్డుకుంటున్నాయి. మనసు మాటను గ్రహించే తత్వం అలవర్చుకుంటే శారీరకంగానూ సమస్యలు ఉండవు. సంబంధాల కొనసాగించడంలో ఎంతో మారి మీకు మీరే ఇన్ ఛార్జ్ గా మనగలుగుతారు. మీ మనసులోని మాటలను వ్యక్తీరించడంలో చాలా చురుగ్గా రాటుదేలుతారు. సంపూర్ణ వ్యక్తిత్వం ఉన్న వారిగా ఇతరులు ఆభినం దించడాన్ని మీరు గమనిస్తారు.

రోజూ మనకు కనిపించే వారిలో 99 శాతం తనను తాను తెలుసుకుని ప్రవర్తించాలనుకుంటారు. ఇందుకు అనేక అడ్డంకులు ఎదురుకావడంతో ఏం చేయలేకపోతున్నారు. అవేమిటోచూద్దాం

1. **ఆందోళన:** అలా చేస్తే ఏమవుతుందోననే భయం. ఫలితంగా నెగిటివ్ ఆలోచనలు. నేనెంతో పిచ్చిపని చేశాను. నాకు కావాల్సింది సాధించడంలో విఫలం అవుతానేమో. మరొకరు ఎవరూ ఇలా చేసి ఉండే వాడు కాదేమో. వంటి వాస్తవ దూర ఆలోచనలు మనసును దెబ్బతీస్తాయి.
2. **వైపుణ్యం కొరత:** ఇంతకు ముందు నే నెప్పుడూ ఎదుర్కొనలేదు. ఇప్పుడు ఒక్కసారే అంటే ఎలా? క్లిష్ట పరిస్థితులను ఢీకొనడంలో నాకు అనుభవం లేదు - ఇవి సమస్యకు తగు రీతిలో స్పందించే శక్తి సామర్థ్యాలు లేని వారు వెప్పేవి.

మనో శక్తిని పెంచుకోవాలి. తనను తాను తెలుసుకుంటూ, ఎదుటి వ్యక్తిని కచ్చితంగా అంచనా వేయడానికి, తద్వారా మన వాదన వినిపించే శక్తిని పెంపొందించుకోవాంటే ఇలా చేయాలి.

1. పాజిటివ్ గా సక్రమమైన ఆలోచనలు చేయాలి. 2. తనపై తాను సానుకూల విశ్వాసం పెంచుకోవాలి. 3. తన వైఖరులు, భావనలు కచ్చితత్వానికి, వ్యక్తిత్వ అంచనాకు చాలా ముఖ్యమైనవి గ్రహించాలి.
4. కొత్త పరిస్థితిని తట్టుకుని నిలబడటానికి అన్ని విధాలా సిద్ధంగా ఉండాలని గుర్తుంచుకోవాలి. తద్వారా మనం చేసే పనిలో ఒడిదుడుకులకు లోనయ్యే వీలుండదు. 6. దారి మళ్లించే వైఖరులు, నమ్మకాలు, ఆలోచనలు మనలోని సహజ మానసిక వికాసాన్ని మాయ చేస్తాయి. అందుకని సమస్యను సమస్య కోణంలోంచే పరిశీలించాలి.
7. మీ సక్రమమైన వైఖరి మనసును కచ్చితత్వంవైపు నడిపిస్తుంది. నెగిటివ్ వైఖరిలో ఎప్పుడూ ఆలోచించకండి. లేకపోతే మీ వాదనలో అనేక చిక్కుముళ్లు పడిపోతాయి. దీంతో మనం ఏంచేస్తున్నామో మనకే తెలియకుండా పోతుంది. 8. కోపం పద్దు కోపం వల్ల మన వ్యక్తిత్వ వ్యాఖ్యలు అపార్థాలకు దారితీసే ప్రమాదముంది. కోపం మానవ నైజం. కొందరు ఆ కోపాన్ని వేరే రూపాల్లో ప్రదర్శిస్తారు. కొందరు వెంటనే బయటపడిపోతారు. సమర్థమైన

Career



విద్య - ఉపాధి - వికాసం

అక్టోబర్ 22, 2009

మధురమైన మాటే గెలుపుకు బాట

