

प्रगतीमंत्र

हवा फवत आत्मविश्वास!

क्षितिज, एक अत्यंत हुशार आणि आकर्षक असा विशीतील तरुण. असा हा बुद्धिमान तरुण रिटेल क्षेत्रात टीम लीडर म्हणून काम करतो. सविस्तर चर्चा, वादविवादात येणारे अडथळे आणि मनाचा गोंधळ यामुळे क्षितिज सुमुपदेशन सत्रात सहभागी होण्याचा निर्णय घेतो. एक मनोचिकित्सक आपल्या कामाशी संबंधित समस्या सोडवण्यात मदत करू शकतो, याबाबत त्याच्या मनात शंका मात्र होतीच.



क्षितिज तिज मनोचिकित्सकाशी संवाद साधण्यास सुखावत करतो. तो म्हणतो, 'मी नेहमीच गोंधळलेला असतो. कोणतेही काम आत्मविश्वासावरूपक सुरु करण्यासाठी मला पफाच वेळ यावा लागतो. असा माझा अनुभव आहे. मी एखादा काम करू शकतो आणि तो माझ्या आवाक्यात होती. याची जाणीब मला नवकीच असते, मात्र त्या कीची साधात येत नाही. चिंता, काळजी आणि अनिश्चिततेमुळे माझाकाऱ्यावर परिणाम होतो. परंतु, जेव्हा मी काम हाती घेतो तेव्हा मी माझी सर्व तकद एकवटून ते करत असतो. माझ्या वैयक्तिक आणि व्यावसायिक पातलीवर माझी काही उडीस्ट्र्ये आहेत, पण ती पूर्णत्वास नेताना मला बराच विचंग होतो. हाती घेतलेल्या कामात प्रतीतीसाठी आवश्यक असलेली निश्चित दिशा ठरवण्याची कुवत माझ्यात नाही किंवा भूतकाळात मला आलेल्या निराशाजनक अनुभवांमुळे हे होत असावे असे वाटते. 'क्षितिजचे घेण्ये काय आहे, याची रेजिनिसी कशी आहे. त्याच्या आकांक्षा काय आहेत, तो प्रतल करा प्रकारे करतो, याची विचार प्रक्रिया कशी चालते, हे जाणून घेतल्यानंतर अनेक गोष्टीच्या उलगडा होत गेला. तो नेहमीच असाले नवे काम सुरु करताना स्वतःला नकारात्मक प्रश्न विचारत राहो, शक्ती उपरिष्ठ करत राहतो हे लक्ष्य आले. मग त्याच एकाच विचाराचे काय त्याचे पूर्वी यशस्वीणे केलेले असले ती देखील त्याचात नवे काम सुरु करताना आत्मविश्वास नसतो हे लक्ष्य आले. हाती घेतलेल्या कामाबाबत त्याच्याकडे पुरेशी माहिती, तसेच ज्ञान असते. मात्र तरीही शंका, गोंधळ निमिंग होतो. त्याच्यात आत्मविश्वासाचा अभाव असते आणि याच कारणांमुळे त्याची कामे पूर्णत्वास जात नाहीत किंवा विलंब लागतो असे दिसून आले.

आत्मविश्वासावर असा होत होता परिणाम...

अपेक्षित यशाचे कल्पनाचित्र जरूर रंगवतोय, मात्र आपल्यापुढील आव्हाने कोणती आहेत आणि प्रक्रियेचा भावी म्हणून ती उभी राहणारच आहेत या विचारांचा क्षितिजमध्ये अभाव आहे. त्याच्या या दृष्टिकोनामुळे त्याचे कल्पनाचित्र अपुरुषी पडत नेतो आणि यामुळे तो आपला आत्मविश्वासाही गमावत होता. आपल्यासमोरील आव्हाने पेल्प्यात आणि अनिश्चित स्थितील समरे जाण्यात आणि कमी पडत असल्याचे त्याने मान्य केले. पुढे छोटी छोटी कामे हाती घेण्यात आली.

- **क्षितिज नेमका कशा प्रकारे विचार करत होता...**
- मी निश्चित केलेल्या मानकांनुसार काम करू शकेन का?
- मला यश मिळू शकेल का आणि इतर सहकारी माझ्या कामाची दखल घेत प्रशंसा करतील का?
- हे काम पूर्णत्वास नेण्याची क्षमता माझ्यात आहे का?
- मी कामात अपयशी टरलो तर लोक माझी टर तर उडवणार नाही ना?

परिवर्तनशील असा घटक आहे, जो कामाच्या स्वरूपानुसार तसेच यामुळे यश आणि अपयशामधील दीरी भूमन निधण्यास मदत त्या-त्या परिस्थितीनुसार बदलत असते याचे गमकही त्याच्या ज्ञाली. यानंतर मग हळूहळू मोठी कामे हाती घेण्यात आली. योग्य घेऊन ती रणनीतीद्वारे पूर्णत्वास नेण्यावर भर देण्यात आला.

परिवर्तनशील असा घटक आहे, जो कामाच्या स्वरूपानुसार तसेच यामुळे यश आणि अपयशामधील दीरी भूमन निधण्यास मदत त्या-त्या परिस्थितीनुसार बदलत असते याचे गमकही त्याच्या ज्ञाली. यानंतर मग हळूहळू मोठी कामे हाती घेण्यात आली. योग्य

केले. पुढे छोटी छोटी कामे हाती घेण्यात आली.

त्या प्रयत्नानंतर तो पुढे निर्माण होणाऱ्या समस्यांचा अंदांज घेणे, योजना आरुणे, कायं व्यवस्थापन अशी कौशल्ये विकसित करण्यात यशस्वी ज्ञाली. या प्रक्रियेद्वारे त्याने आत्मविश्वास मिळवला. आणि समग्र दृष्टिकोनानुसार परिस्थितीकडे पाहून आकलन करण्याची क्षमता प्राप्त केली. पुढे त्याच्यात रेजिचे निर्णय घेण्याची, तसेच मोठे निर्णय घेण्याची क्षमता त्याच्या दृष्टीने त्या-त्या निर्णयाचे विलेषण करण्याची क्षमताही निर्माण ज्ञाली. आत्मविश्वास हा एक

आत्मविश्वास कमी असलेल्या व्यक्तीच्या मदतीसाठी अनेक जण धावून आल्याची उदाहरण आपण पाहिली आहेत. पण काही मंडळी मदत करण्याची तक्रार करण्यात वेळ घालवता. असं न करता प्रत्येक गोष्टीची चांगली ज्ञाली बाजू बघता आली पाहिजे.

मदत करण्याची तक्रार



आत्मविश्वासावर जागविताना...

तुम्हाला स्पष्ट मत खरच देता येते? मला हे जमत नाही म्हणत कायम मार्गे-मार्गे राहायचे. इतके की कुणी तुमची दखलच घेत नाही. मी हे करू शकते, असे आत्मविश्वासाने सांगता येत का? आत्मविश्वास हाच तर तो शब्द आहे. सगळे येते, पण बोलण्याचे घाडस नाही. कारण आत्मविश्वास नाही. हा आत्मविश्वास कुठे मिळत नसतो, तर तो स्वतःजवळच असतो आणि त्यालाच बाहेर काढण्याचे काम रशमी मनसबदार-गुजर करतात. आंतरराष्ट्रीय खात्रीच्या मोटिव्हेशलन स्पीकर व लाइफस्कील कोच रशमी यश मिळविण्याचे तंत्र शिकवतात. मूळ औरंगाबादकर रशमी सध्या कॅफिन्डनस कोंचिंग टू यूथाकंपनीच्या संस्थापक आहेत. और्डोगिक क्षेत्रापासून विद्यार्थी व अगदी सामाच्या माणसालाही मार्गदर्शन करण्याचा रशमी यांनी त्याच्या प्रगतीतील अडथळे दूर केले आहेत.



नियं घेण्याची क्षमता तुमच्यात असल्याने तुमच्या समस्यांमधून बाहेर पडता येते. खासगी आयुष्य आणि करिअर यातील समतोल साधता येतो. आवश्यकता आहे ती स्वतःच्या क्षमता ओळखून आत्मविश्वासाने जीवन जगायाची आणि जीवनकीशल्यांना योग्य दिशा देण्याची. प्रयोक्ताला आत्मविश्वासाचे घेडे देयाची माझी घडपड असते व तेच माझे काम आहे, असे रशमी मनसबदार-गुजर सांगतात. मी विकसित केलेले तंत्र आपोदर स्वतः उपयोगात आणले. मी स्वतःही अनेकदा अडथळीत सापडले आहे. मदतीची गरज मलाही होती, पण कोणत्याही परिस्थितीत स्वतःवरील आत्मविश्वास किंवा रेजिचे निर्णय घेण्याची, तसेच मोठे निर्णय घेण्याची क्षमता त्याच्या दृष्टीने त्या-त्या निर्णयाचे विलेषण करण्याची क्षमताही निर्माण ज्ञाली. आत्मविश्वास हा एक योग्य घेण्याची क्षमता तुमच्यात असल्याने तुमच्या समस्यांमधून बाहेर पडता येते. खासगी आयुष्य आणि करिअर यातील समतोल साधता येतो. आवश्यकता आहे ती स्वतःच्या क्षमता ओळखून आत्मविश्वासाने जीवन जगायाची आणि जीवनकीशल्यांना योग्य दिशा देण्याची. प्रयोक्ताला आत्मविश्वासाचे घेडे देयाची माझी घडपड असते व तेच माझे काम आहे, असे रशमी मनसबदार-गुजर सांगतात. मी विकसित केलेले तंत्र आपोदर स्वतः उपयोगात आणले. मी स्वतःही अनेकदा अडथळीत सापडले आहे. मदतीची गरज मलाही होती, पण कोणत्याही परिस्थितीत स्वतःवरील आत्मविश्वास किंवा रेजिचे निर्णय घेण्याची, तसेच मोठे निर्णय घेण्याची क्षमता त्याच्या दृष्टीने त्या-त्या निर्णयाचे विलेषण करण्याची क्षमताही निर्माण ज्ञाली. आत्मविश्वास हा एक योग्य घेण्याची क्षमता तुमच्यात असल्याने तुमच्या समस्यांमधून बाहेर पडता येते. खासगी आयुष्य आणि करिअर यातील समतोल साधता येतो. आवश्यकता आहे ती स्वतःच्या क्षमता ओळखून आत्मविश्वासाने जीवन जगायाची आणि जीवनकीशल्यांना योग्य दिशा देण्याची. प्रयोक्ताला आत्मविश्वासाचे घेडे देयाची माझी घडपड असते व तेच माझे काम आहे, असे रशमी मनसबदार-गुजर सांगतात. मी विकसित केलेले तंत्र आपोदर स्वतः उपयोगात आणले. मी स्वतःही अनेकदा अडथळीत सापडले आहे. मदतीची गरज मलाही होती, पण कोणत्याही परिस्थितीत स्वतःवरील आत्मविश्वास किंवा रेजिचे निर्णय घेण्याची, तसेच मोठे निर्णय घेण्याची क्षमता त्याच्या दृष्टीने त्या-त्या निर्णयाचे विलेषण करण्याची क्षमताही निर्माण ज्ञाली. आत्मविश्वास हा एक योग्य घेण्याची क्षमता तुमच्यात असल्याने तुमच्या समस्यांमधून बाहेर पडता येते. खासगी आयुष्य आणि करिअर यातील समतोल साधता येतो. आवश्यकता आहे ती स्वतःच्या क्षमता ओळखून आत्मविश्वासाने जीवन जगायाची आणि जीवनकीशल्यांना योग्य दिशा देण्याची. प्रयोक्ताला आत्मविश्वासाचे घेडे देयाची माझी घडपड असते व तेच माझे काम आहे, असे रशमी मनसबदार-गुजर सांगतात. मी विकसित केलेले तंत्र आपोदर स्वतः उपयोगात आणले. मी स्वतःही अनेकदा अडथळीत सापडले आहे. मदतीची गरज मलाही होती, पण कोणत्याही परिस्थितीत स्वतःवरील आत्मविश्वास किंवा रेजिचे निर्णय घेण्याची, तसेच मोठे निर्णय घेण्याची क्षमता त्याच्या दृष्टीने त्या-त्या निर्णयाचे विलेषण करण्याची क्षमताही निर्माण ज्ञाली. आत्मविश्वास हा एक योग्य घेण्याची क्षमता तुमच्यात असल्याने तुमच्या समस्यांमधून बाहेर पडता येते. खासगी आयुष्य आणि करिअर यातील समतोल साधता येतो. आवश्यकता आहे ती स्वतःच्या क्षमता ओळखून आत्मविश्वासाने जीवन जगायाची आणि जीवनकीशल्यांना योग्य दिशा देण्याची. प्रयोक्त

