ಆಕರ್ಷಕ ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವ ನಿಮ್ಮದಾಗಬೇಕೆ..?

ನಿತ್ಯ ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಜೀವನಶೈಲಿಯನ್ನು ಬದಲಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದರಿಂದ ನಮ್ಮ ಆತ್ಮವಿಶ್ವಾಸ ಹೆಚ್ಚುವುದಲ್ಲದೆ ಕಾರ್ಯಕ್ಷಮತೆಯೂ ಸುಧಾರಿಸುತ್ತದೆ. ಸುಂದರ ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವವೂ ನಮ್ಮದಾಗುತ್ತದೆ.

■ ಡಾ. ವಿನಯ ಶ್ರೀನಿವಾಸ್

ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬರೂ ತಮ್ಮ ನಡೆ ನುಡಿಯಲ್ಲಿ ಭಿನ್ನರಾಗಿರುತ್ತಾರೆ. ಕೆಲವರದು ನೇರ ನುಡಿ ಹಾಗೂ ನಿಷ್ಠುರ ನಡೆಯಾದರೆ, ಇನ್ನು ಕೆಲವರದು ಮೃದು ಮಾತು ಹಾಗೂ ಕರುಣೆ ತುಂಬಿದ ನಡೆ. ಕೆಲವರ ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವ ಕ್ಷಣ ಮಾತ್ರದಲ್ಲಿ ಇತರರನ್ನು ತಮ್ಮತ್ತ ಆಕರ್ಷಿಸುತ್ತದೆ. ಇತರರಿಗೆ ಖುಷಿ ಹಾಗೂ ಉತ್ತೇಜನವನ್ನು ಕೊಡುತ್ತದೆ. ನಿಜ, ನಮ್ಮ ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವ ಅನೇಕ ಅಂಶಗಳ ಮೇಲೆ ಅವಲಂಬಿತವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ನಾವು ಹುಟ್ಟಿ ಬೆಳೆದ ಪರಿಸರ, ನಮ್ಮ ಹುಟ್ಟು ಸ್ವಭಾವ, ಬಾಲ್ಯ ಹಾಗೂ ಯೌವ್ವನದಲ್ಲಿ ನಮ್ಮ ಒಡನಾಡಿಯಲ್ಲಿದ್ದ ಸಹಪಾಠಿಗಳು, ಶಾಲೆಯಲ್ಲಿ ಕಲಿಸಿದ ಶಿಕ್ಷಕರು, ನಮ್ಮ ಗೆಳೆಯ ಗೆಳತಿಯರು, ನಾವು ಜೀವನದ ವಿವಿಧ ಹಂತಗಳಲ್ಲಿ ಸಂಪರ್ಕಕ್ಕೆ ಬಂದ ಮಹಾನ್ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳು.. ಹೀಗೆ ಅನೇಕ ಅಂಶಗಳು ನಮ್ಮ ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವವನ್ನು ನಿರ್ಧರಿಸುತ್ತವೆ. ಆದರೆ ಆಕರ್ಷಕ ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವ ನಮ್ಮದಾಗಬೇಕೆಂದು ಯಾರಿಗೆ ತಾನೆ ಇಷ್ಟವಿರುವುದಿಲ್ಲ..? ನಿತ್ಯ ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಕೆಲವೊಂದು ಸಣ್ಣ ಪುಟ್ಟ ಒಳ್ಳೆಯ ಬದಲಾವಣೆಗಳನ್ನು ಅಳವಡಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಮತ್ತು ಜೀವನಶೈಲಿಯನ್ನು ಸ್ವಲ್ಪವೇ ಬದಲಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದರಿಂದ ಖಂಡಿತವಾಗಿಯೂ ನಮ್ಮ ಆತ್ಮವಿಶ್ವಾಸ ಹೆಚ್ಚುವುದಲ್ಲದೆ ನಮ್ಮ ಕಾರ್ಯಕ್ಷಮತೆಯೂ ಸುಧಾರಿಸುತ್ತದೆ. ಸುಂದರ ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವವೂ ನಮ್ಮದಾಗುತ್ತದೆ.

ಮೊದಲನೆಯದಾಗಿ, ಸದಾ ಹಸನ್ಮುಖರಾಗಿರಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸಿ. ಯಾರ ಬಳಿಯಾದರೂ ಮಾತು ಆರಂಭಿಸುವ ಮೊದಲು ನಿಮ್ಮ ಮೊಗದಲ್ಲಿ ತಿಳಿಯಾದ ನಗುವಿರಲಿ.

ನಿಮ್ಮ ಉಡುಗೆ ತೊಡುಗೆ ಹಾಗೂ ಅಲಂಕಾರಗಳು ಸಂದರ್ಭ ಹಾಗೂ ಸಮಾರಂಭಕ್ಕೆ ಸರಿಹೊಂದುವಂತಿರಲಿ.

ಮಾತು ಆರಂಭಿಸುವ ಮೊದಲು ಶುಭೋದಯ ಅಥವಾ ನಮಸ್ತೆ ಎಂದು ಹೇಳಿ ನಿಮ್ಮ ಮಾತನ್ನು ಪ್ರಾರಂಭಿಸಿ.

ಸಮಯ ಪರಿಪಾಲನೆ ನಿಮ್ಮ ಬದುಕಿನ ಅವಿಭಾಜ್ಯ ಅಂಗವಾಗಿರಲಿ. ನಿಗದಿತ ವೇಳೆಗಿಂತ ಐದು ನಿಮಿಷ ಮುಂಚಿತವಾಗಿಯೇ ನೀವು ಕೆಲಸದ ಸ್ಥಳದಲ್ಲಿ ಇರುವಂತೆ ಆಯೋಜಿಸಿಕೊಳ್ಳಿರಿ. ಒಂದು ವೇಳೆ ನೀವು ತಲುಪುವುದು ತಡವಾಗುತ್ತಿದೆಯೆಂದರೆ ಮೊದಲೇ ಕರೆ ಮಾಡಿ ಆ ಬಗ್ಗೆ ತಿಳಿಸಿ.

ಇತರರಿಂದ ನಿಮಗೆ ದೊರೆತ ಸಣ್ಣ ಪುಟ್ಟ ಸಹಾಯಕ್ಕೂ ಧನ್ಯವಾದ ಹೇಳುವುದನ್ನು ರೂಢಿಸಿಕೊಳ್ಳಿರಿ.

ನಿಮ್ಮಿಂದ ಇತರರಿಗೆ ಆದ ಸಣ್ಣ ಪುಟ್ಟ ಅನಾನುಕೂಲಕ್ಕೂ ಕ್ಷಮೆ ಕೇಳಿ, ನಂತರವೇ ಮಾತು ಆರಂಭಿಸಿ

ಇತರರು ನಿಮ್ಮೊಂದಿಗೆ ಏನನ್ನಾದರೂ ಹೇಳುತ್ತಿದ್ದರೆ ಅದನ್ನು ಗಮನವಿಟ್ಟು ಕೇಳಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ ಹಾಗೂ ಅದಕ್ಕೆ ಸೂಕ್ತ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯೆ ನೀಡುವುದನ್ನು ಮರೆಯದಿರಿ.

ನಿಮ್ಮ ಮಾತುಗಳು ಆದಷ್ಟು ನೇರವಾಗಿ, ಸ್ಪಷ್ಟವಾಗಿರಲಿ.

ನಿಮ್ಮ ಮಾತುಗಳಲ್ಲಿ ಹಿರಿಯರ ಬಗ್ಗೆ ಗೌರವ ವಿಧೇಯತೆ ಹಾಗೂ ಕಿರಿಯರ ಬಗ್ಗೆ ಪ್ರೀತಿ ಇರಲಿ.

ನಿಮ್ಮ ಮಾತುಗಳಲ್ಲಿ ಇತರರ ಬಗ್ಗೆ ಅವಹೇಳನ, ಕುಹಕ ಹಾಗೂ ಅಪಹಾಸ್ಯದ ಮಾತುಗಳು ಇರದಂತೆ ಎಚ್ಚರವಹಿಸಿ.

ಯಾರೊಡನೆಯಾದರೂ ಮಾತನಾಡುವಾಗ ಮಾತುಗಳ ಮಧ್ಯೆ ಅವರ ಹೆಸರನ್ನು ಬಳಸಿ. ಇದು ಒಂದು ಬಗೆಯ ಆಪ್ತತೆಯನ್ನು ಕೊಡುತ್ತದೆ.