

## मी ,आत्मविश्वास आणि देहबोली

"मी योग्य पद्धतीने काम करू शकतो किंवा शकते " हा स्वतः बदलचा विश्वास म्हणजेच आत्मविश्वास. काम म्हणाले कि अभ्यास असेल, स्पर्धा परीक्षांतून निवड होणे असेल, स्वयंपाक असेल, ऑफिस चे काम असेल, व्यायाम असेल , गाणे म्हणणे वा सगळ्यांसमोर आपले मत मांडणे असेल ,चित्र काढणे असेल, मी करणारच , मला जमणारच, मी आवश्यक ते कष्ट घेऊन करून दाखवणार हा विश्वास म्हणजेच आत्मविश्वास . स्टार बजार किंवा कोणत्या मॉल मधून हा किलो ,दोन किलो विकत आणता येत नाही. कोणाकडून उसना घेता येत नाही तर आपणच नवीन नवीन गोष्टी ,तंत्र आत्मसाद करून त्यावर अधिकार मिळवणे म्हणजे ते काम सहजपणे करता येणे.

लहान मुले नवीन सायकल शिकतांना धडपडतात ,पडतात ,हॅन्डल थोडे दिवस वेडेवाकडे होत असते, पायंडल वरचा ताबा बरोबर साधत नसतो पण तोच मुलगा काही दिवसात सायकल चालवतना मित्रांशी गप्पा मारत जाऊ शकतो . सायकल चालवण्याकडे त्यांना फारसे लक्ष द्यावे लागत नाही ते सहज पणे करू शकतात . त्याचबरोबर दुसरे ही काम करू शकतो हा मिळवलेला विश्वास,काही दिवसा नंतर आपण सायकल चालवताना पडलो हे हि विसरून गेलेले असते. आणि आलेला असतो तो आत्मविश्वास, की होय- आता मी कोणत्याही रस्त्यावर (शांत, रहदारीच्या ,चढ किंवा उतार ) सायकल चालवू शकतो.

"सावधान ड्राइव्हर शिकत आहे" असा बोर्ड गाडीवर वाचला तर आपणास कळते .गाडी चालवणारा परफेक्ट नाही म्हणजेच अजून सराव हवा आणि सरावाने त्याला काय मला सुद्धा काहीही जमेल हा "आत्मविश्वास" . तुम्हाला आत्मविश्वास आहे हे समोरच्या व्यक्तीस कसे काय कळेल तर उत्तर आहे "देहबोली" म्हणजेच तुमचे प्रकट होणाऱ्या हावभाव, शारीरिक हालचाली इत्यादी.एक एक करून आपल्याला सगळे मुद्दे पाहायचे आहेत आणि लक्षात ठेवून सराव ही करायचा आहे जेणे करून आपण अधिक आत्मविश्वासाने काम करायला लागू.

### शारीरिक स्थिरता :-

आत्मविश्वासू माणूस दोन्ही पायावर समान वजन टाकून ,कोणतीही पायाची हालचाल न करता उभा असतो.ह्याचा अर्थ तो संतुलित आहे,कोणत्याही कामास तयार आहे कोणत्याही संकटाची भीती त्याला नाही. म्हणून नेहमी दोन्ही पायावर समान वजन राहिल ह्या बेतात,स्थिर उभे राहावे.

## बसण्याची पद्धत :

खुर्चीत बसताना नीट टेकून ,पण पाठीचा कणा ताठ ठेवावा .टेबलवर झुकून बसणे हे उतावीळपणाचे लक्षण आहे.आपल्या पेक्षा वरिष्ठ समोर असतील तर आपले हात खुर्चीच्या हातावर न ठेवता आपल्या शरीरालगत घेऊन मांडीवर ठेवावेत .ह्या पद्धतीत बसणे हे नम्रपणाचे लक्षण आहे. आणि कनिष्ठ असतील तर हात खुर्चीच्या हातावर ठेवून कोपरे बाहेर काढून बसण्यास हरकत नाही हे आपल्या अधिकाराचे लक्षण आहे.आपले पाय जमिनीला टेकले पाहिजेत. किंवा टेबलाखाली लाकडी प्लॅटफॉर्म बनवून घ्यावा. पायाची कोणती ही हालचाल होणार नाही ह्याची खबरदारी घ्यावी.

## डोके :-

डोक्यावर मुकुट ठेवला असेल तर ज्या स्थितीत डोके राहिल त्याप्रमाणे डोक्याची पोझिशन सांभाळणे हे आत्मविश्वासाचे सोपे लक्षण .खाली झुकलेले डोके टेन्शन,काळजी दर्शविते.

## हात:

बसलेल्या अवस्थेत ,उभ्या स्थितीत हातचे काय करायचे हा प्रश्न असतो. बहुदा पुरुष खिशात हात घालून उभे राहतात . केवळ अंगठे पॉकेट मध्ये ठेवून उभे राहणे हि आत्मविश्वासाचे लक्षण आहे. तर महिला ओढणी,पदर बांगड्या .अंगठी ह्याच्याशी चाळा करतात.हि सर्व आत्मविश्वास नसण्याची लक्षणे आहेत.

आपण खुर्चीत बसला आहेत तर हात तळवे वर करून मांडीवर ठेवावेत .खुर्चीच्या हातावर कोपरे बाहेर किंवा आत , ज्या पद्धतीत तुम्हाला प्रेझेंट करायचे आहे स्वतःला त्या प्रमाणत बसावे . हात झाकून बसलेली (टेबलाखाली,ओढणीखाली इत्यादी) स्थिती तुम्ही समोरच्या पासून काहीतरी लपवून ठेवता आहात हे दर्शविते.

## बोलण्याची पद्धत:-

माणूस विचार करतो त्याचा वेग हा बोलण्याच्या गती पेक्षा खूप जास्त असतो त्यामुळे फास्ट बोलणे नैसर्गिक आहे. परंतु आपले बोलणे समोरच्याने ऐकून ते समजून त्याचे अनुकरण व्हायाने असेल तर घाईगडबडीत बोलून चालणार नाही. अति गडबड आणि अति सावकाश

बोलणे हे दोन्ही टाळून एका परफेक्ट लयीत बोलता येणे आवश्यक. अशाने तुम्हास समोरच्या कडून अपेक्षित तो प्रतिसाद हि मिळेल आणि ह्या व्यक्तीस माणसाशी बोलून आपला आहे तो आत्मविश्वास म्हणता येईल.

### **विराम (pauses):-**

बोलण्याच्या गती प्रमाणेच कोणतीही शारीरिक हालचाल आत्मविश्वासू लोक भरभर,गडबडीत करित नाहीत. उदा, खुर्चीतून उठायचे असल्यास प्रथम खुर्ची वळवणार दोन चार सेकंद्स जाऊ देणार मग सावकाश उठणार आणि मग चालायला लागतील.ज्या दिशेत जावयाचे आहे त्या दिशेत तोंड करून काही पाऊले गेल्यावर पुन्हा एखादा सेकंद थांबून सर्वत्र एका नजर टाकून पुढे चालतील. अशा कृतीतून समोरच्या माणसाने त्याच्या कामात राहावे ,त्यांना आश्चर्याचा धक्का किंवा काळजी वाटू नये हा संकेत दिला जातो. त्यामुळे आपले काम नेटाने चालू ठेवण्याचा विश्वास समोरच्या माणसात पण येतो.

### **मोकळेपणा:-**

बचावात्मक पवित्रा घेणारी माणसे हात फाईल,पुस्तक ,बॅग काहीतरी घेऊन छातीशी पकडतात. स्वतःला झाकण्याचा प्रयत्न करतात . या उलट कॉन्फिडन्ट लोकांच्या हालचालीत मोकळेपणा असतो,अंग चोरून बसलेले , कोपऱ्यात उभे राहिलेले,शेवटच्या बाकावरचा कोपरा पकडलेले आपल्याला कधीच दिसणार नाहीत.

### **बोलकेपणा:**

आपल्या भाव भावना शब्द आणि देहबोलीद्वारा व्यवस्थित मांडेल,बोलेल.पण सहानुभूती मिळवण्याचा प्रयत्न करणार नाही. आत्मविश्वासू लोकांना कोणाची सहानुभूती नको असते. त्यांच्या चेहऱ्यावर हास्य तर असतेच पण ते त्यांच्या डोळ्यातून ही प्रकट होते.

ऐकून घेण्याची कला :चिंता करणारा किंवा हाती सत्ता असणारा, प्रबळ माणसं स्वतः बोलण्यास आतुर असतात . समोरच्याचे म्हणणे ऐकून घेण्याआधीच त्यांचे स्वतःचे बरोबर अथवा चूक मोठ्या आवाजात मांडून मोकळे होतात. त्यांना अश्या बोलण्याचा त्यांना अभिमान वाटतो. या उलट आत्मविश्वासू लोक समोरच्याचे म्हणणे ऐकून घेतात , नुसत्या ह्याच्या ऐकण्याने समोरच्याचे मन मोकळे होते. त्याला बरे वाटते आणि आत्मविश्वासू माणसाचा लोकसंग्रह वाढतो. वाढलेला लोकसंग्रह अधिक आत्मविश्वास वाढवितो.

**सहजता :-**आपण जे काही मुद्दे पहिले , हे सगळे किंवा ह्या पेक्षा कमी जास्त प्रमाणात आत्मविश्वासू माणसाची देहबोली असू शकते. या सर्वात महत्वाचा मुद्दा तो माणूस ह्या सगळ्या क्रिया लक्षात ठेऊन किंवा नाटक म्हणून करत नसतो तर त्याचा कडून सहज त्या होत असतात. अशा प्रकारची देहबोली हे खरा आत्मविश्वास असल्याचे लक्षण आहे.

मुळाशी जाऊन विचार केला तर असे लक्षात येते की ,आपण जे करतो आहोत ते सदसद्विवेक बुद्धीला पटलेले आहे ,100 टक्के बरोबर मी काम करते/ करतो आहे आणि म्हणून मला कोणाची भीती नसणे म्हणजे आत्मविश्वास. आपल्याकडे काही विशेष कला ,प्रामाणिकपणा ,कौशल्य नसताना ही कोणाची भीती नसणे म्हणजे फाजील आत्मविश्वास.

गर्विष्ठ ,घमेंढखोर माणसाशी बोलून आपला आहे तो आत्मविश्वास कमी होतो. या उलट आत्मविश्वासू माणसाशी बोलून आपला आहे तो आत्मविश्वास वाढतो.

So conclusion is-- Confidently Put your future in good hands – your own and then Success will come in cans, not cant's. Good Luck. Thank you.

**शिल्पा देगांवकर**

princianf@gmail.com