क्या करना चाहिए, जानना जरुरी है;
लेकिन उससे ज्यादा महत्वपूर्ण है, यह जानना कि
क्या नहीं करना चाहिए!

मान्यताओं की गुणवत्ता निश्चित करती है हमारे जीवन की दशा और दिशा

संकलनकर्ता

मगनलाल पटेल   हार्दिक नायक

१०१ अनुचित और अयोग्य मान्यताओं का संकलन

स्व-निरीक्षण, स्व-ज्ञान और स्व-परिवर्तन के लिए वर्क-बुक

मानसिक शक्ति और शांति बढ़ाने का साधन

यह संकलन

स्व-निरीक्षण, स्व-ज्ञान और स्व-परिवर्तन के लिए वर्क-बुक है!

इस संकलन को क्यों पढ़ना चाहिए?

सब को इस संकलन की आवश्यकता है। आप जानकार हैं, आपको नहीं भी हो सकती है। लेकिन, आपके किसी प्रियजन को हो सकती है। उनके लिए पढ़ें।

यह संकलन मानसिक अपेक्षाओं को समझने और नियंत्रित रखने में मददगार होगा। साथ ही, मानसिक समझदारी, संतुलन, सहनशीलता और प्रसन्नता में भी वृद्धि करेगा।

संकलन के मुख्य विषय

- १०१ अयोग्य और अनुचित मान्यताओं की सूची
- योग्य और अयोग्य दोनों स्वरूपों में ५० मान्यताओं की सूची
- किस तरह मान्यताओं का अपने आप बनना, हमारे द्वारा मान्यताओं का निर्माण, और किस तरह हम हमारी विचार-शक्ति का उपयोग कर मान्यताओं को बना-पहचान-जाँच-बदल-सुधार सकते हैं - इस अत्यधिक जटिल विषय की बहुत सरल शब्दों में चर्चा।
- संकलन पढ़ते समय मान्यता और वर्तन का स्व-मूल्याँकन और अर्थघटन।
- एक मानसिक स्वस्थ व्यक्तित्व के साथ हमारे व्यक्तित्व की तुलना।

संकलन की सबसे बड़ी सीख

जो अन्य लोगों को नियंत्रित करता है, वह शक्तिशाली हो सकता है, लेकिन जिसने खुद को नियंत्रण में रखा है, वह अधिक शक्तिशाली है।

- Lao-Tsu

आपका निवेश : आपका अमूल्य समय

वाचकों के अभिप्राय

आज और आने वाले समय में शारीरिक समस्याओं से अधिक चिंताजनक होगी मानसिक समस्याएँ। समाधान है मानसिक परिपक्कता और स्वास्थ्य; इनका आधार है हमारी तर्कसंगत उचित मान्यताएँ।

सबके लिए समयोचित पुस्तक।

डॉ. राजन सेठजी

प्रेक्टीसिंग डॉक्टर, नवसारी, गुजरात

मैं इस संकलन के साथ शुरू से ही जुड़ा हुआ हूँ। शिक्षकों ने विद्यार्थियों के आनंदमय जीवन के लिए उनकी मानसिकता में प्रभावशाली मान्यताओं का सिंचन करना अति आवश्यक है।

इस प्रक्रिया में संकलन शिक्षकों के लिए उपयोगी साबित होगा।

केयूर नायक

प्रिन्सिपाल, रमण ब्रदर्स विद्यालय, उगत, नवसारी, गुजरात

हमारे व्यक्तित्व की अंदरूनी सजावट के लिए संकलनकर्ताओं का महत्वपूर्ण योगदान।

प्रशिक्षण के लिए उत्तम सामग्री।

सुमीत अरोरा

मेनेजमेंट प्रशिक्षक और सलाहकार, पुणे

इस संकलन का अंग्रेजी ड्राफ्ट मुझे एक विद्यार्थी की हैसियत से मेरे अभिप्राय के लिए मिला था। मैं ने इसे बार बार पढ़ा था।

मेरे विचार से यह एक वार पढने की सामग्री नहीं है - व्यवहार में लाने के लिए है। मुझे मेरी खुद की मान्यताओं को बनाने - पहचानने - चुनौती देने - समझने - बदलने - सुधारने में अमूल्य मदद मिली है।

प्रेरणा रणदिवे

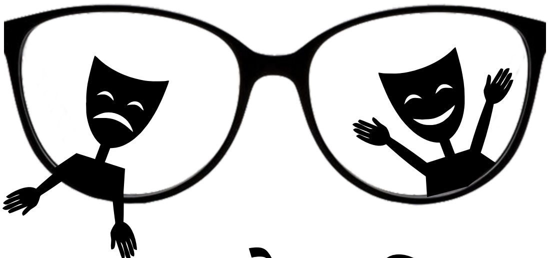
HR विद्यार्थी (वर्तमान New Code NLP Practitioner, नागपुर)

क्या करना चाहिए, जानना जरुरी है;

लेकिन उससे ज्यादा महत्वपूर्ण है, यह जानना कि क्या नहीं करना चाहिए!

मान्यताओं की गुणवत्ता

निश्चित करती है हमारे जीवन की



दशा और दिशा

संकलनकर्ता

मगनलाल पटेल **हार्दिक नायक**

१०१ अनुचित और अयोग्य मान्यताओं का संकलन

स्व-निरीक्षण, स्व-ज्ञान और स्व-परिवर्तन के लिए वर्क-बुक

मानसिक शक्ति और शांति बढ़ाने का साधन

हम आभारी हैं ...

महान सर्जकों के -

जिन के विचार इस संकलन में हमने लिए हैं।

मित्रों, सहयोगियों और विद्यार्थियों के -

प्रेरणा प्रल्हाद रणदिवे

मेघा हार्दिक नायक

केयूर अनिल नायक

भारती सी. कंसारा

स्नेहल अमृत पटेल

उर्वशी अजय पटेल

जिन के सहयोग के कारण यह संकलन आपके हाथों में है।

आप के -

आप हमारे प्रयास को महत्त्व दे रहे हैं ...

मगनलाल पटेल **हार्दिक नायक**

जहाँ आपकी प्रतिभा और विश्व की
जरूरतों का मिलाप होता है
वही आपकी कर्मभूमि है।

- Aristotle

विषय सूची

आवश्यक	हम सब जुड़े हैं	४
	प्रस्तावना	५
	संकलनकर्ता - स्व-परिचय और दो शब्द	६
भाग - १	परिचय : प्रारंभिक चर्चा	९
भाग - २	शुरुआत : प्राथमिक स्व-मूल्याँकन	२३
भाग - ३	आधारभूत सिद्धांत - १ से ८	
	मान्यता और व्यवहार संबंधित आधारभूत सिद्धांत	२७
भाग - ४	मान्यताओं को चुनौती	५५
	अनुचित और अयोग्य मान्यताओं की समझ	
भाग - ५	आधारभूत सिद्धांत - ९ से १५	७७
	मान्यता और व्यवहार संबंधित आधारभूत सिद्धांत	
भाग - ६	५० अनुचित और अयोग्य मान्यताएँ : स्व-मूल्याँकन	१०७
भाग - ७	५० उचित और योग्य मान्यताएँ : स्व-मूल्याँकन	११५
भाग - ८	निष्कर्ष और उपसंहार	१३१
	अंतिम परीक्षा : आप मानसिक रूप से कितने स्वस्थ हैं?	१३२
	अधिक अनुचित और अयोग्य मान्यताएँ (५१-१०१)	१३३
	फाइनल टेस्ट	१३७
	लिखित विश्लेषण की पद्धति मददगार होगी	१३९
	सीखने के साधन के रूप में हिंदी फिल्मों का उपयोग	१४१
	संकलन संबंधित विषय पर मेरे YouTube विडिओ	१४३
	विषय संबंधित अति उपयोगी पुस्तकों की सूची	१४५
	चिंता छोड़ें, जवाबदारी नहीं : पाँच सुविचार	१४६

<u>हम सब जुड़े हैं</u>

पाठक

आप, अतुल्य और अमूल्य !

प्रकाशक

मगनलाल एम पटेल

४४, सिल्वरस्टोन बंगलोज,

मजूर महाजन सोसायटी के पीछे,

नवसारी - ३९६४४५, गुजरात, भारत

संकनकर्ता

मगनलाल पटेल
+91 83200 03077
mmpatel_le@yahoo.com

हार्दिक नायक
+91 93288 10000
info@haardiknayak.com

जीवन का कोई अंतिम पड़ाव नहीं होता;

जीवन तो एक मुसाफिरी है ...

निरंतर सीखना है ...

निरंतर काम करना है ...

निरंतर प्रगति करना है ....

प्रस्तावना

जब मुझे संकलन का अंतिम ड्राफ्ट दिया गया था, तब मुझे शीर्षक आकर्षक लगा था, लेकिन मैं सामग्री की गंभीरता के लिए बहुत निश्चित नहीं था। इसलिए मेरे विचार देने के लिए मैंने कुछ समय के लिए विंनती की।

मैंने संकलन की सामग्री को सरसरी नजर से देखा और फिर पढ़ने का फैसला किया। और फिर, मैं पूरा संकलन पढ़ने से स्वयं को रोक नहीं पाया।

हम बहुत ही तेज सामाजिक और सांस्कृतिक परिवर्तनों के दौर से गुजर रहे हैं। यह परिवर्तन हमारी मानसिकता एवं और मान्यताएँ को प्रभावित कर रहे हैं, विशेषकर हमारी मानसिक स्थिरता और मानसिक सहिष्णुता। इस संदर्भ में यह संकलन समयोचित और बहुत उपयोगी है।

हमने हमारी सफलता को धन और प्रशंसा के मापदंड से मापना शुरू कर दिया है; हम हमारी खुशियों के लिए दूसरे लोगों को आधारभूत मानने लगे हैं; दूसरों से अनुमोदन, प्रशंसा और मान्यता की लालसा दिन-प्रतिदिन बढ़ती जा रही है; हम हमारे आवेगों के गुलाम बनते जा रहें हैं।

यह संकलन हमें योग्य समय पर सही राह दिखाता है। सचेतन मान्यताओं को बनाने-जाँचने-सुधारने-बदलने की प्रक्रियाएँ बहुत सरल तरीके से उदाहरणों का उपयोग करके समझाई गई हैं।

संकलन पढ़ने के दौरान, स्व-मूल्याँकन की प्रक्रिया से पाठक उनकी सही-गलत मान्यताओं को भी पहचान सकेंगे। यह बदलाव का पहला कदम होगा।

मेरी राय में, सभी पालकों को अपने बच्चों के साथ इस संकलन के विषयों पर चर्चा करनी चाहिए। शिक्षकगण, विशेषकर विद्यार्थियों को मार्गदर्शन और सलाह-सूचन देने के लिए, संकलन को उपयोगी पायेंगे।

मैं पाठकों को उद्देश्यपूर्ण और आनन्ददायी पठन की कामना करता हूँ।

प्रो. डॉ. धर्मवीर एम. गुर्जर

कार्यकारी प्रिन्सिपाल एवं अध्यक्ष मनोविज्ञान विभाग,

S B Garda Arts and P K Patel College of Commerce,

Navsari, Gujarat.

संकलनकर्ता - मगनलाल पटेल : स्व-परिचय

ट्रेड अप्रेंटिस के रूप में करियर की शुरुआत की और 1968 में दुसरे ऑल इंडिया स्किल स्पर्धा में प्रेसिडेंट्स गोल्ड मेडल जीता। मेकेनिकल इंजीनियरिंग में डिप्लोमा प्राप्त किया और कॉमर्स में स्नातक और कॉस्ट अकाउंटेंट की पदवियाँ हासिल की।

टाटा स्टील के ट्यूब डिविजन, अतुल प्रोडक्ट्स और बजाज ऑटो में प्रोडक्शन, इंडस्ट्रियल इंजीनियरिंग, मेटेरियल्स मेनेजमेंट, कम्पूटर सिस्टम, फायनान्स और ह्यूमेन रिसोर्सेस विभागों में अनुभव प्राप्त किया।

मनोविज्ञान और मनोवैज्ञानिक परीक्षणों की रूचि को आगे बढ़ाया और विभिन्न विशेषज्ञों के मार्गदर्शन में गहन अध्ययन किया। मेनेजरियल स्किल असेसमेंट और डेवलपमेंट का अनुभव प्राप्त किया और प्रोफेसनल विद्यार्थियों, प्रोफेसनल्स, शिक्षकों एवं प्रशिक्षकों को तालीम दी।

व्यक्तित्व विकास, व्यावसायिक कौशल्य, स्व-सशक्तिकरण, इंटरव्यू कौशल्य, एट्टीच्युड विकास, ग्रुप डिसकशन, ५-एस जैसे विषयों पर पुस्तकें लिखीं। इन किताबों की सॉफ्ट कॉपी मेरी वेबसाइट से बिना मूल्य डाउनलोड की जा सकती हैं।

पिछले १५ वर्षों से, मैं मेन्युफेक्चरिंग और सेवा संस्थाओं को मानव संसाधन और उत्पादकता सम्बंधित परामर्श और प्रशिक्षण प्रदान कर रहा हूँ। साथ ही साथ मैं मानसिकता-बदलाव और कौशल्य-विकास के लिए छात्रों और पेशेवरों को प्रशिक्षण और मार्गदर्शन भी दे रहा हूँ।

पिछले चार वर्षों से शैक्षणिक विषयों संबंधित वीडियो बना रहा हूँ और YouTube पर अपलोड कर रहा हूँ।

बोलना और लिखना आसान है; विनम्रतापूर्वक स्वीकार करता हूँ कि संकलन में लिखी सभी अच्छी बातों को मैं पूरी तरह आचरण मे नहीं ला सका हूँ; हालाँकि, लगातार प्रयास जारी हैं।

इस संकलन को पढ़ने से आपको जितना लाभ होगा, उससे बहुत ज्यादा लाभ संकलन को लिखने की प्रक्रिया में मुझे हुआ है।

हार्दिक नायक : स्व-परिचय

१९९० में रोटरेक्ट क्लब ऑफ नवसारी के संस्थापक अध्यक्ष के रूप में नेतृत्व और सार्वजनिक जीवन के सबक सीखने की शुरुआत की। १९९३ में २२ साल की उम्र में भारत में सबसे कम उम्र के रोटारेक्ट गवर्नर (डी. आर. आर.) के पद पर संतोषजनक रूप से जिम्मेदारियाँ निभाईं।

१९९४ में निवेश सलाहकार के रूप में प्रबंधकीय कैरियर शुरू किया। नवसारी में शुरू किया गया व्यवसाय २५ वर्षों में आज दक्षिण गुजरात और विदेशों में सम्मानजनक ग्राहकवर्ग बना पाया है।

पठन-पाठन, लेखन, वक्तृत्व, और प्रशिक्षण में विशेष रुचि के कारण रोटरी क्लब, अनाविल समाज, मेनेजमेंट एसोसिएशन, रंगत जैसी संस्थाओं के संस्थापक और सह-संस्थापक की भूमिकाएँ निभाईं।

जिस तरह आर्थिक सुरक्षा के लिए निवेश जरूरी है, वैसे ही स्व-सुरक्षा के लिए स्व-विकास में निरंतर निवेश आवश्यक है, ऐसा मैं मानता हूँ। यही कारण है कि मैं एक शिक्षार्थी के रूप में विभिन्न प्रकार की प्रशिक्षण कार्यो में सक्रिय रूप से शामिल हूँ।

"Caring and Confident Community" मेरे जीवन का लक्ष्य है।

लखपति, करोड़पति और अरबपति - कई प्रकार के धनाढ्य लोगों के साथ व्यावसायिक संपर्क के कारण जीवन के अनेक सबक मैं ने उनसे सीखे हैं।

मानवीय संबंधो में हमारे "स्व-भाव" के अनुसार हमारे व्यवहार होते हैं। और, संबंधो में थोड़ी बहुत मात्रा में संघर्ष तो होता ही है - मुझे बार बार इसका अनुभव हुआ है। मेरे अच्छे व्यवहार का लाभ और बुरे व्यवहार का नुकसान मैं ने भुगता है।

यह संकलन सद्भावना से प्रेरित होकर लिखा गया है। इसलिए, इस संकलन में उल्लिखित १०१ अनुचित और अयोग्य मान्यताओं की अवगणना आपकी सोच और व्यवहार में सकारात्मक परिवर्तन ला सकी, तो यह बहुत खुशी की बात होगी।

मैंने बार बार "आभार" या "कृतज्ञता" की प्रचंड शक्ति का अनुभव किया है। मेरे अस्तित्व के लिए कई लोगों और दैवीय शक्तियों की कृपा रही है - सभी को धन्यवाद...

पाठकों के साथ दो शब्द

हमने जिस तरह से यह संकलन लिखा है, आपको लगेगा कि हम आपके साथ प्रशिक्षण कार्यशाला में बातचीत कर रहे हैं।

पढ़ते समय स्व-मूल्याँकन के लिए आप टेस्ट देंगे। साथ साथ आप आत्म-चिंतन करेंगे और आपके मन में उभरते हुए विचारों को लिखेंगे। ये प्रक्रियाएँ इस संकलन को एक वर्क-बुक का स्वरूप देती हैं।

कई स्थानों पर हमने "आपको करना चाहिए" जैसे निर्देशात्मक वाक्यों का उपयोग किया है। उचित-अनुचित, योग्य-अयोग्य जैसे विशेषणों का उपयोग भी बार बार किया गया है।

स्वाभाविक है, प्रत्येक वाक्य, शब्द-समूह या शब्द के उपयोग में कोई न कोई उद्देश्य और संदर्भ होगा ही। हर समय उद्देश्य और संदर्भ को ध्यान में लेने और ध्यान में रखने का हम आपसे अनुरोध करते हैं।

कौन सही है और कौन गलत जैसे वाद-विवाद के बजाय आप सही अर्थ पर ध्यान केन्द्रित करें। कारण, कोई भी मान्यता पूरी सही या पूरी गलत नहीं हो सकती। व्यक्ति, स्थान, समय और परिस्थिति भी महत्वपूर्ण है। हम एक उदाहरण के द्वारा स्पष्ट करते हैं।

मुझे हर कीमत पर बुराइयों से लड़ना चाहिए - सच? अब, अगर हथियार के साथ पांच गुंडे मुझे घेर लें, तो मैं उनको मेरे पैसे वगैरह दे दूँगा। आप मुझे कायर कह सकते हैं। हालाँकि, यह कहानी का एक हिस्सा है।

दूसरा भाग है - मैं बहुत ही बारीकी से उनका निरीक्षण करूँगा। मैं जल्द से जल्द पुलिस को उनका ब्योरा दूँगा। मेरे द्वारा दिए गए विवरण का उपयोग करके पुलिस उन्हें गिरफ्तार कर सकती है।

यह संकलन एक वर्क-बुक है। हो सके उतनी सरल भाषा का उपयोग हमने किया है। पढ़ें - प्रश्न पूछें - चिंतन करें - पुनरावर्तन करें - याद करें - आत्मसात करें। किसी भी हाल में आवेग के वशीभूत हो निष्कर्ष पर कूद पड़ना टालें।

मगनलाल पटेल — हार्दिक नायक

२५-०४-२०२०

क्या करना चाहिए, जानना जरुरी है;
लेकिन उससे ज्यादा महत्वपूर्ण है, यह जानना कि क्या नहीं करना चाहिए!

मान्यताओं की गुणवत्ता
निश्चित करती है
हमारे जीवन की दशा और दिशा!

भाग - एक
परिचय : प्रारम्भिक चर्चा

हमारा अनुभव

यह संकलन लिखने की प्रक्रिया के दौरान कई सहायक घटनाएँ घटी। पहली नजर में ये घटनाएँ आकस्मिक प्रतीत होती थी। हालाँकि, हम ऐसा मानते हैं कि इन घटनाओं का संचालन कुछ अज्ञात शक्तियों द्वारा किया गया था।

हमारा विश्वास

जब भी हम पूरे समर्पण और प्रतिबद्धता के साथ काम करते हैं,
तो कई अज्ञात ताकतें हमारी मदद के लिए आगे आती हैं।

हमें इस संकलन का विचार कैसे आया

एक मनमोहक सुबह, जब हम कुछ सहयोगियों के साथ महान श्रीदेवी की शानदार फिल्मों के बारे में चर्चा कर रहे थे, हम फिल्म जुदाई और उनके द्वारा निभाई गई काजल की भूमिका का उल्लेख करने से अपने को रोक नहीं पाए।

और, उसी समय अनुचित और अयोग्य मान्यताओं के संकलन का विचार पैदा हुआ! हम मानते हैं कि वास्तव में यह एक भगवान का भेजा हुआ संयोग था।

यदि आप इस संकलन से गुजरने की परेशानी नहीं उठाना चाहते हैं, ("परेशानी नहीं उठाना" क्या अनुचित और अयोग्य मान्यता नहीं है?), तो फिल्म जुदाई देखें।

कॉमेडी, नृत्य और गीतों को अनदेखा करें। आप केवल काजल के साथ रह जायेंगे। काजल बिना सोचे समझे बहुत सारी अपेक्षाएँ रखती है और वास्तविकता से बहुत दूर रहती है। वह जीवन की सकारात्मकता देखने के बदले उनको नकारती है।

वह उसके तर्कहीन कामों के परिणामों से अनजान सपनों की दुनियाँ में खो जाती है। बहुत मानसिक यातना भुगतने के बाद उसे सच्चाई और वास्तविकता का एहसास होता है।

हम काम पर लग गए और पचास से अधिक अनुचित और अयोग्य मान्यताओं की एक सूची बनाई। सूची में से पंद्रह मान्यताओं को चुन कर एक छोटी सूची बनाई और समाज के विभिन्न क्षेत्रों के सौ लोगों, जैसे छात्र, गृहिणी, कर्मचारी, व्यवसायी आदि, को स्व-मूल्याँकन के लिए दी।

टिप्पणी : आप भाग २ और ४ में इन मान्यताओं की सूची देख सकते हैं।

१५ तर्कहीन मान्यताओं में से प्रत्येक के लिए, उन सौ लोगों ने निम्नलिखित रेटिंग पैमाने का उपयोग कर अपनी सहमति / असहमति का मूल्याँकन किया।

४ = उग्र सहमति

३ = सहमति

२ = असहमति

१ = उग्र असहमति

हमने २.० से नीचे औसत स्कोर की उम्मीद की थी। लेकिन, हैरानी की बात हुई, उनका औसत स्कोर २.८ था और व्यक्तिगत स्कोर १.७ से ३.३ के बीच था। यह उच्च औसत इस संकलन को प्रकाशित करने के हमारे विश्वास के समर्थन का एक और कारण बना।

हमें विश्वास है कि आप संकलन को, सिद्धांतो की चर्चा और स्व-मूल्याँकन के साथ, उपयोगी पायेंगे।

गलत काम करने का कोई सही तरीका नहीं होता है।

आपको यह संकलन क्यों पढ़ना चाहिए?

किसी भी स्थिति में प्रतिसाद देने के लिए, हमारे पास कई विकल्प होते हैं। हालाँकि, हमारे पास उन विकल्पों को पहचानने की क्षमता नहीं होती है।

यदि हमारे पास यह क्षमताएँ हों और उपलब्ध विकल्पों की पहचान हम कर भी लें, तो हमारे पास प्रभावशाली विकल्प चुनने की क्षमता नहीं होती है।

और, यदि हमारे पास प्रभावी और कारगर विकल्प चुनने की क्षमता भी हो, तो हम (हमारी नकारात्मक मान्यताओं और मानसिकता के प्रभाव में) अच्छे विकल्पों को अनदेखा कर देते हैं और कठिनाइयों और प्रतिकूलताओं के डर से निष्क्रियता का सहारा ले लेते हैं।

इस संकलन का उद्देश्य है -

* वांछनीय परिणामों के लिए प्रभावी कार्यों को तय करने के लिए उचित और योग्य मान्यताओं की पहचान करना और उनका उपयोग करना।

* हमारे जीवन पर नियंत्रण हासिल कर हमारी मानसिक और भावनात्मक प्रसन्नता की गुणवत्ता में सुधार करना।

दूसरे शब्दों में, यह संकलन निम्नलिखित बातों के सुधार के बारे में है -

स्व-निरिक्षण, स्व-अवलोकन,

स्व-ज्ञान, स्व-जागरूकता, स्व-जानकारी

स्व-स्वीकृति,

स्व-प्रेम,

स्व-सम्मान,

स्व-दिशा, स्व-मार्गदर्शन,

स्व-प्रेरणा, स्व-प्रोत्साहन,

स्व-जिम्मेदारी,

स्व-नियंत्रण,

स्व-अनुशासन और

स्व-प्रामाणिकता (Self-integrity)

इस संकलन का उद्देश्य जीवन को नियंत्रित कर हमारा मानसिक संतुलन, स्वास्थ्य और आनंद बढ़ाना भी है।

भगवान ने हम में से प्रत्येक को अपनी छवि में बनाया है। उन्होंने अपने आप को थोड़ा थोड़ा हम सब में रखा - उनका प्यार, उनकी कृपा, उनकी शक्ति।

दुर्भाग्य से, यह सबसे आखिरी जगह है, जहाँ हम में से ज्यादातर लोग भगवान को खोजने का प्रयत्न करते हैं।

- Walter Staples

एक विचारोत्तेजक कहानी

एक कंपनी के डिरेक्टर के सम्मान में आयोजित समारोह में एक मेहमान ने उनकी पत्नी से पूछा, "क्या आप अपने पति के साथ खुश हैं?"

डिरेक्टर सहित सभी को सकारात्मक उत्तर की उम्मीद थी।

हालाँकि सबको गहरा आघात लगा जब महिला ने कहा, "नहीं, मैं अपने पति के साथ खुश नहीं हूँ।”

हॉल में पिन ड्रॉप सन्नाटा छा गया। डिरेक्टर को कल्पना से परे आघात लगा।

महिला ने धीरे से आगे कहा, “नहीं, मैं उनके साथ खुश नहीं हूँ। मैं मेरे साथ और अपने आप से ही खुश हूँ!

“मैं खुश हूँ या नहीं यह उन पर निर्भर नहीं करता है। यह पूरी तरह से मुझ पर निर्भर करता है।”

हमें पुस्तक (गुजराती) संयोग से मिली। यह संयोग कुछ अज्ञात सकारात्मक शक्तियों द्वारा निर्देशित हुआ होगा। पुस्तक थी -

बधी ज बाजी अवडी पड़े त्यारे - सकारात्मक सोच

(जब सभी कार्य विफल हो जाते हैं तब - सकारात्मक सोच)

सुरेश-अलका प्रजापति द्वारा लिखित

विश्वास

यदि आप मानते हैं कि आपके लिए समय बुरा है, तो वैसा ही होगा, क्योंकि आपके कार्य बुरे समय से निपटने के विचार से ही प्रेरित होंगे।

यदि आप मानते हैं कि सभी समय आपके लिए अच्छे हो सकते हैं तो वे अच्छे होंगे ही, क्योंकि आपके कार्य लगातार आपके विकास का समर्थन करेंगे, चाहे आपके आसपास की परिस्थितियाँ कैसी भी हों।

- Alan Weiss

हमारी मान्यताएँ हमारे कार्यों को मार्गदर्शन देती हैं

अब हम हमारे सामने आई कोई भी परिस्थिति का सामना करने के लिए निर्णय लेने की प्रक्रिया को समझते हैं।

हमारी मानसिकता, हमारी मान्यताएँ और धारणाएँ, हमारे भूतकाल के अनुभव, हमारी प्राथमिकताएँ, हमारी पसंदगी और नापसंदगी, हमारे पास उपलब्ध साधन, उन साधनों के बारे में हमारी धारणाएँ इत्यादि हमारे मन में परिस्थिति या घटना के बारे में आकलन का निर्माण करते हैं।

परिस्थिति या घटना से निपटने के लिए जरुरी कार्य का निर्णय लेने और उन कार्यो को करने के लिए यह आकलन हमारे द्वारा उपयोग में लाया जाता है।

दूसरे शब्दों में,

हम जो भी सोचते हैं,
हम जो भी महसूस करते हैं,
हम जो भी बोलते हैं, और
हम जो भी करते हैं,

परिस्थिति के बारे में हमारी मान्यताओं और हमारे आकलन पर आधार रखते हैं।

मान्यताएँ ⟶ व्यवहार / कार्य ⟶ परिणाम

आइए, हम एक बहुत ही सामान्य उदाहरण लेते हैं -

आप बाजार गए।
आपने देखा कि सड़क पार कर रहे एक व्यक्ति को
एक बाइकर ने टक्कर मारी।

क्या करेंगे आप?

आइए, हम विभिन्न मान्यताओं के आधार पर किये गये विभिन्न कार्यो को देखें।

आप निम्नलिखित कार्य कर सकते हैं -

१. आप कुछ भी नहीं करते हैं, क्योंकि आप किसी भी शामिल व्यक्ति को नहीं पहचानते हैं। मान्यता है - अनावश्यक काम या मुसीबत में ना पड़ें।

२. आप टक्कर खाए व्यक्ति की मदद करने के लिए जल्दी से आगे बढ़ते हैं, क्योंकि वह आपका करीबी रिश्तेदार है। मान्यता है - जरूरतमंद रिश्तेदारों की मदद करनी चाहिए।

३. आप बाइकर की मदद करते हैं क्योंकि वह आपका करीबी दोस्त है। मान्यता है - जरूरत में काम आनेवाला दोस्त ही सच्चा दोस्त होता है।

४. आप पास जाते हैं, ध्यान से देखते हैं और जरूरतमंदों की मदद करते हैं। मान्यता है - जरूरतमंद और परेशान लोगों की मदद करना हमारी सामाजिक ज़िम्मेदारी है।

५. आप बाइकर का मूल्याँकन करते हैं, पुलिसकर्मी को बुलाते हैं जो आपका मित्र है, और बाइकर को इस मुद्दे को निपटाने के लिए सही-गलत मार्गदर्शन करते हैं और पैसे ऐंठते हैं। मान्यता है - किसी भी तरह पैसा बनाओ और मजे करो।

इसी तरह, किसी भी स्थिति में, अलग-अलग लोग उनकी मान्यताओं के आधार पर अलग अलग व्यवहार करते हैं।

आइए, हम एक और उदाहरण देखें।

घटना एक - प्रतिक्रियाएँ अनेक

स्थिति - वास्तविकता - सच्चाई

आवासीय कॉलोनी - आधी रात के आसपास का समय

एक इंजीनियरिंग छात्र - आने वाली परीक्षा की तैयारी में अति-व्यस्त

थोड़ी देर आराम करने के लिए संगीत चालू करता है ...

गीत-संगीत पूरे वोल्यूम के साथ चालू हो जाता है -

गाना है - अय अय ओ ... मंगता है क्या?

वास्तविकता एक : मान्यताएँ अनेक - आकलन अनेक - कार्य अनेक

<u>एक युवा</u>

ऐसा लगता है कि उसके पास गीतों का अच्छा संग्रह है ...

कल मिलता हूँ और ...

<u>एक जवान लड़की</u>

जाग जाती है ... वाह! अद्भुत ... गीत के बोल के साथ नाचती है ...

दो मिनट के बाद खुशी ख़ुशी सो जाती है ...

<u>एक बुज़ुर्ग महिला</u>

यह लड़का ही पूरी कॉलोनी को जीवित रखता है ...

अन्य सभी तो मुर्दों की तरह हैं ...

कल सुबह चाय पर बुलाकर बात करती हूँ ...

<u>पहला परिवार प्रमुख</u>

इन दिनों लड़के और लड़कियाँ ...

जरुर मेरी बेटी को सुना रहा है ...

और वह नालायक भी मज़े से सुन रही होगी ...

सोने का वह कितना अच्छा नाटक कर रही है ...

मुझे लगता है कि उसे उठाकर एक थप्पड़ मारूं ...

मैं उसे सुबह देखूँगा ... (बालकनी में यहाँ वहाँ चक्कर लगाता है ...)

<u>दूसरा परिवार प्रमुख</u>

यह पीढ़ी ... जितना कहो कम है ... अज्ञानी युवा वर्ग...

ईश्वर ही जानता है कि इस देश का क्या होगा ...

मुझे तो भविष्य बिलकुल अंधकारमय लगता है ...

<u>तीसरा परिवार प्रमुख</u>

मुझे पता है कि अगले सप्ताह उसकी परीक्षा है ...

लड़का तेज है ... तैयारी कर रहा होगा ... कल उससे बात करूँगा ...

उसे वॉल्यूम कम रखने के लिए कहूँगा ... समझ जाएगा।

एक आँख खोलनेवाला प्रयोग

अब हम एक ऐसे प्रयोग की चर्चा करते हैं, जिसका उपयोग हमारे सहित कई प्रशिक्षक अपनी प्रशिक्षण कार्यशालाओं में करते हैं।

मान लेते हैं कि हमारी प्रशिक्षण कार्यशाला में १०० सहभागी हैं।

हम उनसे दो प्रश्न पूछते हैं। उन्हें हाथ उठाकर जवाब देने की आवश्यकता है।

पहला प्रश्न है -

"क्या आप एक बेईमान व्यक्ति हैं?"

१०० में से केवल १० से २० अपने हाथ उठायेंगे।

अब हम उनसे दूसरा सवाल पूछते हैं -

"क्या आप सहमत हैं कि 70 प्रतिशत से अधिक लोग बेईमान हैं?"

इस बार ८० से ९० सहभागी उनके हाथ उठायेंगे।

क्या आप आश्चर्यचकित हैं? यदि आपको विश्वास नहीं हुआ तो इस प्रयोग को लगभग 20 लोगों के समूह में आज़माएँ। आपको ऐसा ही परिणाम मिलेगा।

यह एक आँख खोलने वाला प्रयोग है।

"अधिकांश लोगों" को लगता है कि "वे ईमानदार" हैं;

और साथ साथ ही -

"अधिकांश लोगों" को लगता है कि "अधिकांश लोग" बेईमान हैं।

कितना अजीब विरोधाभास है!

इस विरोधाभास के दो मुख्य कारण हैं।

१. अपने बारे में हमारी (गलत या सही) मान्यताएँ और धारणाएँ।

२. अन्य लोगों के बारे में हमारी (गलत या सही) मान्यताएँ और धारणाएँ।

उपरोक्त प्रयोग हमारी निम्नलिखित तीन वृत्तियों की ओर हमारा ध्यान खींचता है, जो हमारी सोच को अवरुद्ध करती हैं और हमें वास्तविकताएँ देखने ही नहीं देती हैं।

१. स्व-महानता :

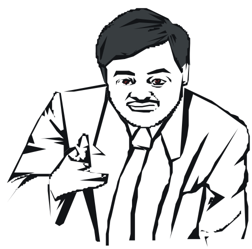
खुद के उच्च नैतिक मूल्यों को दिखाने की वृत्ति

हम सब कई अच्छे मानवीय गुणों के बारे में जानते हैं। हमें लगता है कि हमारे पास (बहुधा नहीं होने पर भी) वे गुण हैं और हम उन गुणों को प्रदर्शित (प्रोजेक्ट) करते हैं। यहाँ तक कि दूसरों को नीचा दिखाकर भी हम अपनी श्रेष्ठता साबित करने की कोशिश करते हैं।

२. स्व-समर्थन :

खुद को सही / सच्चा साबित करने की वृत्ति

हम जो भी सोचते हैं या महसूस करते हैं या बोलते हैं या करते हैं, हम हमेशा खुद को सही, सच्चा और उचित मानते हैं। स्वाभाविक है, दूसरों की नजर में हम अपने आप को सही साबित करने के लिए प्रयास करते हैं।



३. स्व-छल :

जाने-अनजाने खुद को धोखा देकर छलने की वृत्ति

हम वही देखते हैं जो हम देखना चाहते हैं!

दुर्भाग्य से, इस पूरी प्रक्रिया में अचेतन अवस्था में (अनजाने ही) निर्णय लिए जाते हैं और काम किये जाते हैं।

आइए, अब इन तीन "विचार-अवरोधक" वृत्तियों को प्रदर्शित करते हुए कुछ उदाहरण देखें।

१. स्व-महानता

एक गाँव में एक नौजवान था जो थोड़ी बहुत अंग्रेजी जानता था। अक्सर वह अशिक्षित ग्रामीणों को गलत-सलत अंग्रेजी बोलकर प्रभावित किया करता था।

एक बार एक अंग्रेज गाँव में आया। लोगों ने युवक को आगे बढ़ाया। अंग्रेज को उसकी अंग्रेजी पर बहुत गुस्सा आया और उसने युवक को एक जोरदार थप्पड़ मारा।

जब लोगों ने युवक से इसका कारण पूछा, तो उसने कहा, "भाइयों, अंग्रेज मेरी अंग्रेजी से बहुत प्रभावित हुआ। उसने मुझे थप्पड़ मारा और कहा कि इतनी अच्छी अंग्रेजी जानने के बावजूद मैं गाँव में क्या कर रहा हूँ।"

२. स्व-समर्थन

जब दंपती स्टेशन पहुँचे, तो ट्रेन जा चुकी थी और अगली ट्रेन तीन घंटे के बाद आने वाली थी।

पति ने गुस्से में कहा, "यदि तुमने मेकअप करने में समय बर्बाद नहीं किया होता, तो हम ट्रेन नहीं चूकते थे।"

पत्नी दुगुने गुस्से में जोर से चिल्लाई, "आप तो कुछ बोलो ही मत! आप कभी अपनी गलती तो देखते ही नहीं। यदि आपने बिना वजह इतनी जल्दी नहीं की होती, तो हमें अगली ट्रेन के लिए तीन घंटे इंतजार नहीं करना पड़ता।" इसे कहते हैं - चित भी मेरी और पट भी मेरी!

३. स्व-छल

भिखारी : साहब, मुझे पाँच रूपये दीजिए। मैं भूखा हूँ।

व्यवसायी : क्या तुम धूम्रपान करते हो? भिखारी : नहीं।

व्यवसायी : क्या तुम शराब पीते हो? भिखारी : नहीं।

व्यवसायी : क्या तुम जुआ खेलते हो? भिखारी : नहीं

व्यवसायी : तो मेरे घर चलो। भिखारी : क्यों साहब?

व्यवसायी : मैं अपनी पत्नी को दिखाना चाहता हूँ कि जो लोग धूम्रपान नहीं करते, शराब नहीं पीते और जुआ नहीं खेलते, उन लोगों की हालत कैसी होती है!

इस संकलन का हमारे पर प्रभाव कैसे साबित करेंगे?

एक स्वस्थ व्यक्तित्व

एक स्वस्थ व्यक्ति वह है जो -

जानता है

खुद को,

अपनी भावनाओं को, और

अपनी सीमाओं और मर्यादाओं को;

स्वीकार करता है

खुद को,

अपने जीवन को, और

अपने जीवन को जैसा भी बनाया है उसकी जिम्मेदारी को;

"स्वयं होने का साहस" रखता है;

"यहाँ और अब" का अनुभव करता है;

उलझा-फँसा नहीं है -

चिंताजनक अपेक्षाओं और अनावश्यक स्व-सुरक्षा की भावनाओं में,

बीते हुए समय (भूतकाल) में जीने की भावनाओं में, या

भविष्य में आने वाली चिंताओं की भावनाओं में;

अपनी क्षमताओं का पूरा उपयोग करता है;

स्वतन्त्र है; और

उलझा-फँसा नहीं है

अपने छलने वाले स्व-ज्ञान में,

अन्य लोगों की अपेक्षाओ में, और

समाज की अपेक्षाओं में।

नोटः उपरोक्त परिभाषा Walter Mischel **लिखित** "Introduction to personality" **नामक पुस्तक से ली गई है।**

आपने अभी "एक स्वस्थ व्यक्तित्व" की परिभाषा पढ़ी।

इस संकलन के प्रभाव को जाँचने और मापने के लिए इस परिभाषा का हम मापदंड या बेंचमार्क के रूप में उपयोग करेंगे।

जब आप इस संकलन के अंत तक पहुँचेंगे, तब आप "एक स्वस्थ व्यक्तित्व" की इस परिभाषा को पूरी तरह से स्वीकार करेंगे। आपके कार्यों की दिशा अपने आप इस परिभाषा का पालन करना शुरू कर देगी।

इस परिभाषा की अभी की अपनी समझ लिखें।

जाँच (मापदंड - Benchmarking) के लिए प्रश्न

आप इस संकलन पढ़ने के विभिन्न चरणों में प्रश्न पूछ सकते हैं।

१. मैं संकलन क्यों पढ़ रहा हूँ? संकलन पढ़कर मैं क्या हासिल करूँगा?

२. जब मैं संकलन पढ़ रहा होऊँगा तो वांछित उद्देश्यों की ओर अपनी प्रगति का मूल्याँकन कैसे करूँगा?

३. जब मैं संकलन को पूरा पढ़ लूँगा, तो मेरे उद्देश्यों की प्राप्ति को कैसे प्रमाणित करूँगा?

आपके मापदंड

१. एक स्वस्थ व्यक्तित्व की परिभाषा की आपकी समझ -

आप अपनी समझ की जाँच निश्चित अंतराल पर कर सकते हैं; यह जाँच संकलन के प्रत्येक भाग के अंत में हो सकती है।

२. स्व-मूल्याँकन स्कोर में सुधार -

चार स्व-मूल्याँकन के दौरान आपके मान्यता-जानकारी और मान्यता-व्यवहार के स्कोर में क्रमशः सुधार संकलन की प्रभावशीलता को प्रमाणित करेगा।

एक सूचन और सुझाव

अपने आत्म-चिंतन को स्पष्टता से लिखें

इस संकलन में हमने बार बार आपको आत्म-चिंतन करने और लिखने का अनुरोध किया है। आप को आश्चर्य हो रहा होगा और आप सोच रहे होंगे कि हम लिखने पर इतना जोर क्यों दे रहे हैं।

लिखने के लिए हमारे आग्रह के कारणों के बारे में आप को स्पष्ट होना ही चाहिए।

क्यों लिखना चाहिए?

कुछ लिखने का अनुशासन निर्माण की दिशा में पहला कदम है।

बातचीत के दौरान आप आपके बिना जाने ही अस्पष्ट और बिना मतलब का बोलकर कन्नी काट सकते हैं।

लेकिन, कागज पर आपके विचारों को रखते समय आपको मजबूरन स्पष्ट होना पड़ता है। इस तरह, आपके लिए खुद को या किसी और को धोखा देना कठिन हो जाता है।

- Lee Iacocca

ऊपर बताये मनोवैज्ञानिक कारणों के अलावा हमारी बौद्धिक क्षमताओं से संबंधित एक और कारण भी है।

लिखना हमें स्पष्ट रूप से सोचने और बोलने में मदद करता है।

दुसरे शब्दों में, लेखन हमारे सोचने और बोलने को स्पष्ट, विशिष्ट, तार्किक, व्यवस्थित, निश्चित क्रम में, पूर्ण और परिपक्व बनाने में हमारी मदद करता है।

संक्षेप में, लेखन हमारी सोच को उचित दिशा देता है।

क्या करना चाहिए, जानना जरुरी है;
लेकिन उससे ज्यादा महत्वपूर्ण है, यह जानना कि क्या नहीं करना चाहिए!

मान्यताओं की गुणवत्ता
निश्चित करती है
हमारे जीवन की दशा और दिशा!

भाग - दो
शुरुआत : प्राथमिक स्व-मूल्याँकन

जीवन की सबसे बड़ी बुराई

एक फारसी राजा ने अपने दरबार के तीन बुद्धिमान लोगों को बुलाया और उनसे पूछा, "जीवन की सबसे बड़ी बुराई क्या है?"

ज्ञानियों ने कुछ देर सोचा।

सोचकर पहले ज्ञानी बोले, "जीवन की सबसे बड़ी बुराई है, सर पर कर्ज का बोझ हो जाना और कर्ज चुकाने के लिए पैसे नहीं होना।"

फिर दूसरे ज्ञानी बोले, "सभी बुराइयों में, सबसे बड़ी है बीमार होना और उस बिमारी का इलाज उपलब्ध नहीं होना।"

अंत में, तीसरे बुद्धिमान व्यक्ति अपने समाधान के साथ आये। "जीवन की सबसे बड़ी बुराई है," उन्होंने कहा, "जीवन के अंत में खड़े होना और तब यह समझ में आना कि जीवन बर्बाद हो गया!"

मन में जीवन की पूरी कल्पना और योजना के साथ शुरू करें!

अपनी मान्यताओं को जानने से शुरुआत करें

आइए, अब हम प्रथम स्व-मूल्याँकन की प्रक्रिया को समझें।

आपके पास नीचे सूचीबद्ध १५ मान्यताएँ हैं। मान्यताओं को पढ़े और उस पर विचार करें। प्रत्येक मान्यता के लिए आपकी सहमति अथवा असहमति का मूल्याँकन करने के लिए निम्नलिखित रेटिंग पैमाने का उपयोग करें।

४ = उग्र सहमति

३ = सहमति

२ = असहमति

१ = उग्र असहमति

स्व-मूल्याँकन ईमानदारी से करें। स्व-महानता, स्व-समर्थन और स्व-छल जैसी गुमराह करती भावनाओं से बचें।

एक बार जब आप पूरा स्व-मूल्याँकन कर लें, तो मूल्यों को जोड़ें और अपने औसत विश्वास (जानकारी) स्कोर को प्राप्त करने के लिए 15 से भाग दें।

०१. (   ) मेरे करीबी और मेरे लिए महत्वपूर्ण सभी लोगों ने मेरे कामों में सहमति देकर मेरे कामों को मान्य करना चाहिए।

०२. (   ) मुझे पूरी तरह से साबित करना चाहिए कि मैं मेरे लिए महत्वपूर्ण सभी कामों को करने में सक्षम हूँ।

०३. (   ) मुझे मेरी भावनात्मक समस्याओं को मेरे तक ही सीमित रखना चाहिए। अगर मैं अन्य लोगों के साथ चर्चा करूँ, तो वे मेरा अनुचित लाभ उठा सकते हैं।

०४. (   ) मुझे जीवन की कठिनाइयों का सामना करना टालना चाहिए। तनाव में समय और ऊर्जा का व्यय होता है।

०५. (   ) मुझे जीवन में कुछ महत्वपूर्ण हासिल करना ही चाहिए, अन्यथा जीवन व्यर्थ है।

०६. (   ) मैं मेरी आलोचनाएँ सुनना टालता हूँ। उनमें से अधिकांश पूर्वाग्रह-प्रेरित और मुझे ठेस पहुँचाने के लिए होती हैं।

०७. (   ) मैं उन कामों को टालता हूँ जिन्हें करना मुझे पसंद नहीं है। नापसंद काम करने में क्या आनन्द मिलता है?

०८. (   ) यदि मैं दूसरों के साथ अच्छा व्यवहार करता हूँ, तो उन्हें भी मेरे साथ अच्छा व्यवहार करना चाहिए; नहीं तो मेरे अच्छे व्यवहार का क्या अर्थ?

०९. (   ) विलास के मेरे पसंदीदा साधन खरीदने के लिए मेरे पास पर्याप्त धन होगा तो मुझे खुशी होगी।

१०. (   ) मैं नई बातों के प्रयोग करना टालता हूँ; क्योंकि उसमें असफल और अपमानित होने का जोखिम है।

११. (   ) दूसरे लोग मेरे बारे में क्या सोचते हैं और क्या बोलते हैं; उसके लिए मुझे हमेशा चिंता करनी चाहिए। और, मैं चिंता करता भी हूँ।

१२. (   ) यदि मेरे काम की कदर नहीं होती हो, तो क्यों काम करना चाहिए? कदर के बिना काम करना बेकार है।

१३. (   ) मेरे करीबी और मेरे लिए महत्वपूर्ण लोगों के बारे में मेरी बुरी भावनाओं को मैं मेरे मन ही में दबा देता हूँ।

१४. (   ) मैं बहुमत के साथ जाता हूँ। अगर मैं विरोध करूँ, तो मुझे समूह (ग्रुप) से बाहर कर दिया जाएगा।

१५. (   ) स्व-विकास एक असंभव विचार/मान्यता/सिद्धांत है; इसके लिए मुझे अन्य लोगों के मार्गदर्शन की आवश्यकता है।

______ १५ रेटिंग का कुल

______ कुल / १५ = औसत (एक दशमलव तक गणना करें)

अब हम आपके औसत स्कोर का अर्थघटन देखते हैं।

औसत मान्यता (जानकारी) स्कोर - अर्थघटन

यह स्कोर योग्य और अयोग्य मान्यताओं के बीच अंतर करने के लिए आपकी जानकारी या आपके ज्ञान का माप है।

औसत ३.० से ऊपर

☹ **आपको लगता है कि आपकी खुशी के स्रोत और आपके कार्यों का नियंत्रण ज्यादातर आपके पास नहीं है।**

आपको इस संकलन के विषयों से बहुत गंभीरता से सीखने की जरूरत है। आप अपनी मान्यताओं की चर्चा किसी ऐसे व्यक्ति से कर सकते हैं, जो आपके करीबी हों, सहायक भावना रखते हों और जानकार भी हों।

आपकी सहमति पर चिंतन करें।

२.० और ३.० के बीच औसत

😐 **आपको लगता है कि आपकी खुशी के स्रोत और आपके कार्यों का नियंत्रण केवल कुछ हद तक ही आपके पास है।**

आपको इस संकलन को थोड़ी गंभीरता से लेने की जरूरत है। आप किसी मान्यता के साथ क्यों सहमत हुए? आत्मनिरीक्षण करें और अपनी सहमति को चुनौती दें।

१.० और २.० के बीच औसत

☺ **आपको लगता है कि आपकी खुशी के स्रोत और आपके कार्यों का नियंत्रण आप के हाथों में है।**

आप अपने आप से पूछें कि क्या आपने मान्यताओं का मूल्याँकन ईमानदारी से किया है और आप मूल्याँकन करते समय मनोवैज्ञानिक रूप से तटस्थ रहे हैं? क्या आप आपकी असहमति के अनुसार व्यवहार भी करते हैं?

अपने स्कोर पर अपने अभिप्राय लिखें

क्या करना चाहिए, जानना जरुरी है;
लेकिन उससे ज्यादा महत्वपूर्ण है, यह जानना कि क्या नहीं करना चाहिए!

मान्यताओं की गुणवत्ता निश्चित करती है हमारे जीवन की दशा और दिशा!

भाग - तीन

आधारभूत सिद्धांत - १ से ८

चार सवाल

यहाँ चार सवाल हैं जो मैंने खुद से वर्षों से पूछे हैं। इन सवालों ने मुझे अपनी समस्याओं का प्रबंधन करने में मेरी मदद की है।

१. यदि मैंने इस समस्या का सामना पहली बार किया है, तो अब मैं क्या कर सकता हूँ, ताकि मुझे फिर से इस समस्या का सामना नहीं करना पड़े?

२. इस समस्या में क्या अच्छा है कि जब मैं इसका समाधान करूँ तो मेरा विकास और उन्नति हो?

३. इस समस्या के समाधान के दौरान मैं अपनी प्रतिरोध करने की मेरी शक्ति को कैसे बढ़ा सकता हूँ?

४. मैं कैसे अपने विचार और कार्यों में बदलाव ला सकता हूँ जिससे यह समस्या मुझे और अधिक सकारात्मक रूप से प्रभावित करे?

- Todd Duncan in “Power to be Your Best”

संकलन संबंधित आधारभूत सिद्धांत : १ से ८

विचारों की स्पष्टता को विकसित करने के लिए, सभी सिद्धांतों को आलोचनात्मक दृष्टिकोण से पढ़ें और समझें। यह समय का अच्छा निवेश होगा।

सिद्धांतों के आवश्यक समर्थन के बिना काम करने से आप को गलत मार्गदर्शन और गलत दिशा मिल सकती है और आप भ्रमित भी हो सकते हैं।

सिद्धांत : १ योजना से किये जाते काम और अपने आप होते काम : सोचने, महसूस करने, बोलने और काम करने के दो तरीके।

सिद्धांत : २ मान्यताएँ और मान्यताओं की गुणवत्ता

सिद्धांत : ३ मान्यताओं की महत्वपूर्ण गुणवत्ताएँ : प्रभावशाली कार्य और परिणाम के लिए मान्यताओं के आवश्यक गुण

सिद्धांत : ४ स्व-परिवर्तन के तीन चरण : स्व-ज्ञान, स्वीकृति और कार्य

सिद्धांत : ५ घटना से व्यवहार तक : किसी भी घटना या स्थिति में प्रतिसाद अथवा प्रतिक्रया देने की प्रक्रिया

सिद्धांत : ६ हमारी मान्यताओं के स्रोत : विरासत, परवरिश, वातावरण, व्यवसाय और अनुभव, और हमारी अपनी विचार-शक्ति

सिद्धांत : ७ व्यावसायिक अनुभव द्वारा मान्यताओं का निर्माण : मान्यताओं पर हमारे व्यवसाय और अनुभव का प्रभाव

सिद्धांत : ८ मान्यताओं को बनाने और जाँच-पड़ताल करने के लिए प्रश्न पूछने की कला : परिस्थिति को पूरी तरह से समझने के लिए प्रश्न पूछने की पद्धति

सबसे बड़ी वास्तविकता

आप वास्तविकता की अवगणना करें,
उससे वास्तविकता का अस्तित्व मिट नहीं जाता।

योजना से किये जाने वाले काम और अपने आप होने वाले काम

बिलकुल नगण्य कारण होने के बावजूद प्रतिदिन हम विवाद, हताशा और आत्महत्या इत्यादि के समाचार पढ़ते हैं। आम तौर पर कारण होते हैं -

पिता ने बच्चे को मोबाइल नहीं दिया;

पति-पत्नी एक-दूसरे की नहीं सुनते;

बच्चा माँ द्वारा डांटा गया या दोस्तों द्वारा अपमानित किया गया;

शिक्षक द्वारा आलोचना (आलोचना सुधार करने के लिए भी हो सकती है);

माता-पिता / समाज द्वारा प्रेमियों को शादी की अनुमति नहीं मिली;

बच्चे को दोस्तों या रिश्तेदारों ने हैरान-परेशान किया;

परीक्षा में विफलता (यहाँ तक कि काल्पनिक);

और इसी तरह के कई अन्य कारण।

ऐसे सभी मामलों में लोगों ने निर्णय लिए और कार्रवाई की। उनके पास तर्कहीन मान्यताएँ और अपेक्षाएँ थी, जिसके परिणामस्वरूप उनकी भावनात्मक सहनशीलता में कमी आ गई और उनहोंने अवांछनीय कदम उठाये।

हम आप को दो प्रश्न पूछते हैं।

१. क्या आप को लगता है कि ऐसे लोग अनावश्यक क्षणिक आवेगों का उपयोग किए बिना तर्कसंगत रूप से अपने कार्यों की योजना बनाते हैं?

दूसरे शब्दों में, क्या वे सचेतन रूप से अपनी सोच, भावना और कार्य का नियोजन और संचालन करते हैं?

जवाब है, बिल्कुल नहीं! वे सचेतन नियोजन नहीं करते हैं।

2. क्या आपको लगता है कि ऐसे लोग उनकी सोच, भावना और काम का व्यवस्थित संचालन नहीं करते हैं?

दूसरे शब्दों में, क्या वे अनजाने ही अचेतन अवस्था में उनके नियोजित नियंत्रण के बिना कामों को अपने आप होने देते हैं?

जवाब है, बिलकुल हाँ! वे अपने आवेगों और भावनाओं में फँसे होते हैं।

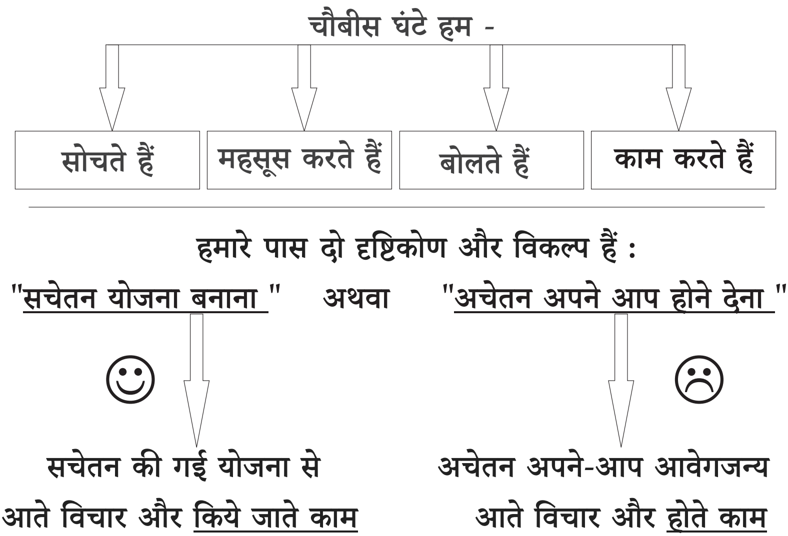
हमें अपनी आंतरिक और बाह्य प्रवृत्तिओं को सुनियोजित करने की आवश्यकता है। प्रवृतियाँ हैं, सोचना, महसूस करना, बोलना, और काम करना।

यदि हम आयोजन नहीं करते हैं, तो भी ये प्रवृतियाँ अपने आप होगी ही।

अगले पृष्ठ पर चार्ट "योजना से आते विचार और किये जाते काम (डिजाइन)" और "अपने आप आते विचार और होते काम (डिफाल्ट)" की तुलना / फर्क बताता है।

हम आपसे अनुरोध करते हैं कि आप प्रत्येक अंतर पर गंभीर चिंतन करें।

"योजना" और "अपने आप" : गुण



अब हम "योजना" और "अपने आप" के अंतर को समझते हैं।

योजना	या	अपने-आप
(Design)	or	Default
↓ ☺		↓ ☹

	सचेतन की गई योजना से <u>किये जाते विचार और काम</u>	अचेतन आवेगजन्य अपने-आप <u>आते विचार और होते काम</u>
१.	तथ्यों पर आधारित	भावनाओं (ज्यादातर आवेग) पर आधारित
२.	प्रतिसाद की ओर झुकाव	प्रतिक्रिया या निष्क्रियता की ओर झुकाव
३.	सचेतन प्रक्रिया	अचेतन प्रक्रिया
४.	स्पष्ट प्रक्रिया	अस्पष्ट प्रक्रिया
	बुद्धिगम्य, तर्कसंगत	उलझन भरी, तर्कहीन
	संगठित, व्यवस्थित	असंगठित, अव्यवस्थित
५.	जिम्मेदारी आधारित	दोषारोपण - शिकायत आधारित
६.	मुश्किलों का सामना	मुश्किलों को टालना और अनदेखा करना
७.	सर्जनात्मक	अपरिवर्तनवादी, परम्परावादी
८.	परिवर्तनशील, लचीलापन	जड़, कठोर
९.	सीखने-जानने की रूचि	पूर्वाग्रह आधारित
१०.	सभी विकल्पों के लिए तैयारी	एक या बहुत ही सीमित विकल्प
११.	सिद्धांत आधारित	व्यक्ति आधारित

विचार करने, महसूस करने, बोलने और काम करने की
योजना बनाना और योजना के अनुसार काम करना
अनिवार्य नहीं है!
यह हमारा विकल्प है !

मान्यताएँ और मान्यताओं की गुणवत्ता

हम पहले ही चर्चा कर चुके हैं कि हमारी मान्यताओं या धारणाओं से हमारे व्यवहार और काम किस तरह प्रभावित होते हैं।

इस संकलन में, हमने १०१ तर्कहीन मान्यताओं को सूचीबद्ध किया है।

उस सूची से गुजरने से पहले, हम उन मान्यताओं को समझते हैं जो मूल रूप से सकारात्मक, तर्कसंगत और प्रभावशाली हैं।

वे मान्यताएँ हैं -

१. हम में से हर एक ईश्वर की एक अनोखी रचना है।

२. हमें 'स्वयं' होने का पूरा अधिकार है।

३. हमें खुद को पूरी तरह से स्वीकार और प्रेम करना चाहिए; यदि हम ही नहीं करें तो और दुसरे लोग हमें क्यों और कैसे स्वीकार करेंगे और प्रेम करेंगे?

४. हमें अपने जीवन का पूरा आनंद लेना चाहिए।

५. हमें इस बारे में परेशान होने की जरूरत नहीं है कि दूसरे लोग हमारे बारे में क्या सोचते हैं या क्या बातें करते हैं।

६. हमें जो पसंद है वह करना चाहिए और हम जो करते हैं उसे पसंद करना चाहिए।

७. हमें स्वतंत्र होना चाहिए और साथ ही साथ नियंत्रित और जिम्मेदार भी होना चाहिए। दूसरों को नुकसान पहुँचाकर स्वतंत्र होना बिल्कुल भी उचित नहीं है।

अब हम कुछ उदाहरणों के साथ अपनी मान्यताओं के उपयोग पर विस्तार से चर्चा करते हैं।

साथ ही हम मान्यताओं की गुणवत्ता पर ध्यान केंद्रित करते हैं।

कहानी : १

एक आदमी अपने बेटे के साथ उनका गधा बेचने के लिए बाजार जा रहा था। लड़का गधे की सवारी कर रहा था।

वे एक रिश्तेदार से मिले जिन्होंने लड़के से कहा, “तुम बहुत स्वार्थी हो। क्या तुम नहीं समझते कि तुम्हें अपने बूढ़े पिता का ध्यान रखना चाहिए?"

लड़के ने पिता को गधे पर बैठाया और वे आगे बढ़े।

वे रास्ते में एक और रिश्तेदार से मिले जिन्होंने कहा, “इस आदमी को देखो! छोटा बच्चा चल रहा है और वह सवारी का आनंद ले रहा है!"

दोनों उलझन में पड़ गए। और दोनों गधे पर सवार हो गए।

कुछ समय बाद कुछ और लोग उन्हें मिले जिन्होंने उन्हें एक बहुत ही निर्दयी क्रूर पिता-पुत्र की जोड़ी बताया।

अब, पूरी उलझन में, उन्होंने गधे को उठा लिया और अपनी यात्रा जारी रखी।

बहुत जल्द वे एक नदी के पुल पर आए। गधे ने उसका प्रतिबिंब देखा और घबरा गया। उसने बहुत हलचल की और उनकी पकड़ से छुट नदी में गिर गया और डूब गया।

मान्यताएँ

१. लोग मेरे बारे में क्या सोचते हैं और क्या बोलते हैं, मुझे इसके बारे में चिंता करनी चाहिए। और मैं चिंता करता भी हूँ।

२. मेरे कार्यों को अन्य लोगों द्वारा पसंद किया जाना चाहिए। और मुझे उसी के अनुसार व्यवहार करना चाहिए।

३. मुझे दूसरे लोगों की राय का सम्मान करना चाहिए। उनके विचार गलत हो ही नहीं सकते।

४. अन्य लोगों के विचारों के बारे में मुझे चिंता करनी ही चाहिए, तभी वे मुझे एक अच्छा इंसान समझेंगे।

अब हम दूसरी कहानी देखते हैं।

कहानी : २

ओलंपिक डाइविंग चैंपियन Greg Louganis गलियों से गुजर रहे थे।

मुँह में सिगरेट लिए एक लड़का दौड़ता हुआ उनके पास आया।

"तुम्हें धूम्रपान नहीं करना चाहिए," ग्रेग ने पूछा, "तुम धूम्रपान क्यों करते हो?"

लड़के ने गर्व से कहा, "क्योंकि आप धूम्रपान करते हैं, और मैं आपके जैसा बनना और दिखना चाहता हूँ।”

इस घटना ने ग्रेग के धूम्रपान छोड़ने में बड़ी भूमिका निभाई।

उन्होंने कहा, "मैं एक रोल मॉडल (आदर्श) के रूप में अपनी स्थिति को स्वीकार करता हूँ। और मैं उसी तरह का व्यवहार करूँगा और जीवन जिऊँगा।”

मान्यताएँ

१. लोग मेरे बारे में क्या सोचते हैं और क्या बोलते हैं, मुझे इसके बारे में चिंता करनी चाहिए। और मैं चिंता करता भी हूँ।

२. मेरे काम अन्य लोगों द्वारा पसंद किये जाने चाहिए और सकारात्मक और उनके द्वारा अनुकरण करने लायक भी होने चाहिए। मैं इस बात का ख्याल रखता हूँ।

३. मुझे अपने व्यवहार के प्रति लापरवाह नहीं होना चाहिए।

आम तौर पर, किसी भी स्थिति में हम एक से अधिक मान्यताओं का उपयोग करते हैं। ये मान्यताएँ एक दुसरे की पूरक हो भी सकती हैं या नहीं भी हो सकती हैं।

इसलिए, हमें उन मान्यताओं का उपयोग अनुचित और अयोग्य मान्यताओं के साथ नहीं करना चाहिए जो हमें गलत राह पर ले जाए या गलत दिशा दिखाए या हमें कमजोर बनाए। ऐसा संयोजन हमें अवांछनीय परिणाम दे सकता है।

पिता-पुत्र-युगल और ग्रेग दोनों ने पहली मान्यता का उपयोग किया। हालाँकि, अन्य मान्यताएँ पूरी तरह से अलग थी, जिसका असर उनके कार्यों और परिणामों पर स्पष्ट रूप से अलग अलग पड़ा।

आप अपनी मान्यताओं के साथ इन कहानियों के पात्रों की मान्यताओं की तुलना कर सकते हैं।

अब हम मान्यताओं की कुछ सांकेतिक विशेषताओं को देखते हैं।

मान्यताओं की गुणवत्ता

मान्यताएँ → मान्यताओं के गुण → काम या व्यवहार → परिणाम

मान्यताओं के कुछ सांकेतिक गुण यहाँ दिए गए हैं।

स्वतंत्रता के साथ जिम्मेदारी / जिम्मेदारी के बिना स्वतंत्रता

स्वतंत्रता के साथ अनुशासन / अनुशासन के बिना स्वतंत्रता

सक्षम करने वाली / निष्क्रिय करने वाली

लचीली / कठोर

उन्नति देने वाली / सीमित करने वाली

मार्गदर्शक / भ्रामक

लंबी अवधि की / छोटी अवधि की

तथ्य-आधारित / आवेग-आधारित

कार्य-लक्षी / प्रतिक्रिया-निष्क्रियता लक्षी

प्रेम आधारित / घृणा आधारित

सूचना-जानकारी आधारित / शिकायत और दोषारोपण आधारित

जीवन-लक्ष्य आधारित / क्षणिक आवेग आधारित

सुपरिणाम प्रेरित / दिशाहीन, लक्ष्यहीन

कार्यक्षमता-उत्पादकता आधारित / समय बिताना और बर्बाद करना आधारित

जीवन का आधार -
सही मान्यताएँ
और
मान्यताओं की गुणवत्ता

सूची को और भी बड़ा बनाया जा सकता है। व्यक्तिगत सूची बनाने से बहुत लाभ होगा।

किसी भी परिस्थिति में प्रतिक्रिया देने से पहले
मुझे मान्यताओं और उनके गुणों की पहचान कर लेनी चाहिए।

हमारे कामों में विभिन्नता : क्यों और कैसे

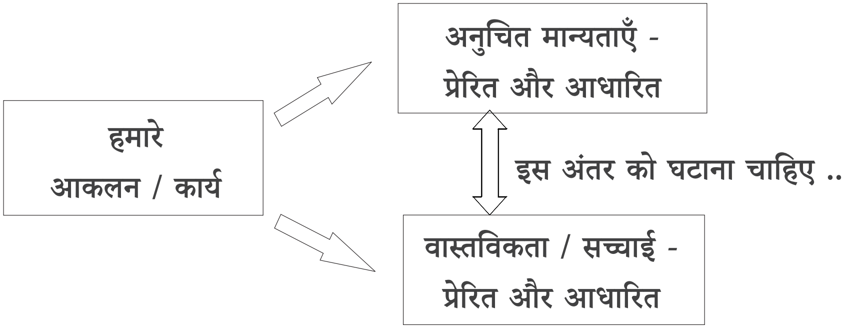
नीचे दिए गए चार्ट से हमें पता चलता है कि क्यों और कैसे अलग-अलग लोग एक ही स्थिति का सामना करते हुए अलग-अलग प्रतिसाद (Response) या प्रतिक्रिया (Reaction) देते हैं।

विभिन्न व्यक्तियों की मान्यताओं और कार्यों के अंतर को समझने के लिए हमें उनकी मान्यताओं को और मान्यताओं की गुणवत्ता को समझने की आवश्यकता है।

यहाँ पर, यह समझना महत्वपूर्ण है - आवश्यक नहीं है कि दो या दो से अधिक लोग एक दी गई स्थिति में एक ही कार्य करें तो वह कार्य योग्य और प्रभावशाली होगा ही। दो अपराधी किसी स्थिति में एक ही सोच और एक ही कार्य कर सकते हैं।

सकारात्मक परिणामों के लिए मान्यताएँ योग्य और तथ्य-आधारित होनी ही चाहिए।

हमें "हमारी मान्यताओं" और "वास्तविकता" के बीच के अंतर को कम करने के लिए मान्यताओं के गुणों पर ध्यान केंद्रित कर सचेतन प्रयास करने चाहिए।



हम दुसरे प्राणियों से क्यों अलग हैं?
और
हम एक दूसरे से क्यों अलग हैं?

भगवान ने जानवरों को बनाया और उनके लिए 99 प्रतिशत से अधिक प्रोग्रामिंग कर दी। स्वाभाविक है, विभिन्न प्रजातियों के लिए अलग अलग। भगवान ने वे प्रोग्राम "केवल पढ़ने के लिए" मेमोरी (Read Only Memory - ROM) **में संग्रहीत किए। जाहिर है, "उपयोग करने की मेमोरी** (Random Access Memory - RAM)" **कुल मेमोरी के १ प्रतिशत से भी कम होती है।**

परिणाम : जानवर भगवान की बनाई योजना के अनुसार ही व्यवहार कर सकते हैं। उनके पास उनकी सोच और व्यवहार को बदलने की संभावना और क्षमता बहुत कम होती है।

ईश्वर ने मनुष्य बनाये। हमारे लिए उन्होंने १ प्रतिशत से भी कम प्रोग्रामिंग की, जिसमें कुल मेमोरी का १ प्रतिशत से भी कम स्थान लगा। अतः 99 प्रतिशत से अधिक खाली स्थान "उपयोग करने की मेमोरी (Random Access Memory - RAM)" **के रूप में हमें उपलब्ध हुआ।**

इस तरह भगवन ने हमें विकल्पों की अपार संभावनाएँ दी। साथ ही, पसंदगी के विकल्पों का चयन करने ही विशाल शक्ति भी दी।

इसलिए, विचार और व्यवहार में हम एक दुसरे से विभिन्नता रखते हैं।

मान्यताओं की महत्वपूर्ण गुणवत्ताएँ

मान्यताओं के वांछनीय गुणों की जांच-पड़ताल करने और उन्हें प्रमाणित करने के लिए निम्नलिखित पाँच प्रश्नों का उपयोग करना चाहिए।

१. क्या मैं "स्पष्ट" या "दागी / धुँधली" मान्यताओं का उपयोग कर रहा हूँ?

स्पष्ट मान्यताएँ वास्तविकता-आधारित होती हैं; दागी मान्यताएँ व्यक्तिगत पूर्वाग्रहों का अनुकरण करती हैं।

२. क्या मैं "व्यापक" या "संकुचित / संकीर्ण" मान्यताओं का उपयोग कर रहा हूँ?

व्यापक मान्यताएँ हमें स्थिति की पूरी तस्वीर को देखने और समझने में मदद करती हैं; संकीर्ण मान्यताएँ हमारे विचारों और सोच को अवरुद्ध करती हैं।

३. क्या मैं "बहुविध" या "एकाकी" मान्यताओं का उपयोग कर रहा हूँ?

बहुविध मान्यताएँ किसी मुद्दे या स्थिति के सभी पहलुओं को देखने के लिए हमें प्रेरित और सक्षम करती हैं; एकाकी मान्यताएँ हमारी दृष्टि और सोच को एक दिशा में सीमित करती हैं।

४. क्या मैं "दीर्घकालीन" या "अल्पकालीन" मान्यताओं का उपयोग कर रहा हूँ?

दीर्घकालीन (लम्बा समय आधारित) मान्यताएँ हमें हमारे विचार और कार्यों को हमारे जीवन के लक्ष्यों के साथ जोड़ने में मदद करती हैं। वे हमारे आवेगों और भावनाओं को भी नियंत्रित करती हैं।

अल्पकालीन (छोटा समय आधारित) मान्यताएँ आम तौर पर हमें कामचलाऊ समाधान पर ध्यान केंद्रित करने के लिए उकसाती हैं। इसलिए, समस्याओं के समाधान और हमारी कार्रवाई अस्थायी आनन्द या सुविधा या अनुकूलता के लिए हो सकती हैं।

५. क्या मैं "वांछनीय" या "उग्र" मान्यताओं या का उपयोग कर रहा हूँ?

उग्र मान्यताएँ उग्र पसंदगी और आसक्ति या उग्र नापसंगी और अवहेलना पर आधारित हैं। यह उग्रता हमें भावनाओं के अतिरेक की ओर ले जाती हैं, हमें वास्तविकता से दूर करती हैं और हमारी भावनाओं पर से हमारा नियंत्रण घटाती हैं। इस तरह, हमारे अति उग्र अवांछनीय और अनियंत्रित व्यवहार की संभावना बढ़ जाती है। समय बीतने के साथ-साथ ये उग्र मान्यताएँ व्यसन का स्वरूप धारण कर लेती हैं।

मध्यम और वांछनीय मान्यताएँ हमें हमारी भावनाओं को नियंत्रित और संचालित करने में और वास्तविकताओं समझने में हमारी मदद करती हैं। परिणामस्वरूप, हमारी मानसिक समझदारी और सहनशीलता में सकारात्मक सुधार होता है।

परिस्थितिओं और संयोगों के बारे में धारणा बनाने और प्रतिसाद या प्रतिक्रिया देने के पहले हमें अपने आप को उपरोक्त पाँच प्रश्न पूछने ही चाहिए।

मान्यताओं के योग्य - अयोग्य (वांछनीय - अवांछनीय) गुण

दागी - धुँधली
संकुचित - संकीर्ण
एकाकी
अल्प-कालीन
उग्र (Extreme)
व्यसनी (Addictive)

→ घटना का विकृत (गलत) अर्थघटन और आकलन

मान्यताओं के गुण

स्पष्ट
व्यापक
बहुविध
दीर्घ-कालीन
मध्यम (Moderate)
वांछनीय (Preferred)

→ घटना का सच्चा (सही) अर्थघटन और आकलन

मान्यताओं और कार्यों का तुलनात्मक अध्ययन

आइए हम कुछ उदाहरण देखें। आप मान्यताओं और कार्यों की तुलना कर पायेंगे।

१अ. एक भारतीय लड़के को कभी भी यूरोपीयन लड़की से शादी नहीं करनी चाहिए। संस्कृतियाँ बिलकुल अलग हैं। तालमेल असंभव है। लड़का अपनी जिंदगी बर्बाद कर लेगा। क्यों जानबूझ कर अपने को मुश्किल में डालें?

१ब. चलिए, हम स्वभाव, व्यवसाय, महत्वाकांक्षा, परिपक्वता और इसी तरह के मुद्दों की चर्चा करते हैं जो उनके विवाहित जीवन को प्रभावित कर सकते हैं। दोनों परिवारों के बीच अन्य सभी संबंधित मुद्दों पर विस्तृत चर्चा हो सकती है।

२अ. हर कोई मुझे अखबार पढ़ने की सलाह देता है। कोई समझ नहीं पाता है कि मेरा परिवार एक अखबार भी नहीं खरीद सकता है।

२ब. मेरे पड़ोस में कई परिवार हैं जो अखबार खरीदते हैं। मुझे अखबार देने के लिए मैं उनसे निवेदन कर सकता हूँ। मुझे यकीन है कि इस तरह मैं दो या तीन समाचार पत्र तो जरुर पा सकूँगा।

३अ. मेरे पास पुस्तक मेले में जाने का समय नहीं है। मैं मेरी परीक्षाओं की तैयारी में बिलकुल व्यस्त हूँ।

३ब. मैं अपनी बड़ी बहन से अनुरोध कर सकता हूँ कि वह मेले में जा कर मेरी रुचि की पुस्तकें हैं तो मुझे बताये। मैं उसे फोन पर मुझे चित्र भेजने के लिए भी कह सकता हूँ। मैं एक घंटा या (यदि जरुरी हो तो) उससे ज्यादा समय निकाल सकता हूँ।

आप इसी तरह की अन्य स्थितियों में अपनी मान्यताओं के बारे में सोच सकते हैं।

एक और निष्कर्ष :

वास्तविकता पर आधारित विश्वास और मान्यताएँ हमें सकारात्मक दिशाओं में काम करने के लिए प्रेरित करती हैं। और, आवेग-आधारित उग्र मान्यताएँ हमें नकारात्मक दिशाओं या निष्क्रियता या दोषारोपण की दिशा में गुमराह करती हैं।

“वांछनीय" एवं "उग्र" मान्यताएँ और कार्य

कोई व्यक्ति, वस्तु या स्थिति या घटना

मुझे पसंद है -
मुझे चाहिए

मुझे नापसंद है -
मुझे नहीं चाहिए

मुझे किसी भी कीमत पर चाहिए - बस

मुझे चाहिए - लेकिन न मिला तो भी चलेगा

मुझे किसी भी कीमत पर नहीं चाहिए - बस

मुझे नहीं चाहिए - लेकिन मिला तो भी चलेगा

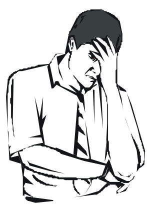
“उग्र" मान्यताएँ और व्यवहार

“वांछनीय" मान्यताएँ और व्यवहार

“उग्र" मान्यताएँ और व्यवहार

“वांछनीय" मान्यताएँ और व्यवहार

उग्र अमर्यादित भावना (मुझे नहीं मिला तो ..) निराशा, हताशा, आत्महत्या की प्रवृत्ति



उग्र अमर्यादित भावना (मैं नहीं टाल सका तो ..) निराशा, हताशा, आत्महत्या की प्रवृत्ति

संतुलित - अगर मैं पा सकता हूँ तो ठीक है, नहीं तो भी ठीक है - सहिष्णुता, समझ, संयोगों की स्वीकृति

संतुलित - अगर मैं टाल सकता हूँ तो ठीक है, नहीं तो भी ठीक है - सहिष्णुता, समझ, संयोगों की स्वीकृति

मान्यताएँ और मान्यताओं की गुणवत्ता - एक और उदाहरण

आइए, हम अनुचित और अयोग्य मान्यता का एक और उदाहरण देखें। मान्यता है -

> **मुझे अपनी कम क्षमता, विफलता और कम प्रदर्शन के लिए खुद को दोषी महसूस करना ही चाहिए।**

अब, निम्नलिखित कहानी पढ़ें।

> **एक दिन, आंशिक रूप से बहरा एक चार वर्षीय बच्चा अपने शिक्षक से एक नोट अपनी जेब में ले कर घर आया, “आपका टॉमी सीखने के लिए बहुत बेवकूफ है, उसे स्कूल से निकाल लें।"**
>
> **उसकी माँ ने नोट पढ़ी और जवाब दिया, "मेरा टॉमी सीखने के लिए बेवकूफ नहीं हैं, मैं उन्हें खुद सिखाऊँगी।"**
>
> **और वह टॉमी, केवल तीन महीनों की औपचारिक स्कूली शिक्षा के बावजूद, महान थॉमस अल्वा एडिसन के नाम से प्रसिद्ध हुआ।**

चिंतन करें :

१. इस तरह की स्थिति में बहुत सारे लोगों ने क्या किया होता? उन्होंने (झूठी) अपराध की भावना, (झूठी) निराशा, और (झूठी) लाचारी दिखाई होती। उस के बाद उन्होंने (आवेग-जन्य) दोषारोपण किया होता।

दुर्भाग्य से, उनके लिए उपलब्ध विकल्पों को उन्होंने नजरअंदाज किया होता।

२. हालाँकि, एडिसन की माँ ने उचित और योग्य स्व-मान्यताओं का उपयोग किया। और साथ ही उन्होंने संभावनाओं और व्यक्तिगत जिम्मेदारी की मान्यताओं का भी उपयोग किया।

महत्वपूर्ण टिप्पणी :

अगर आप कोई अनुचित और अयोग्य मान्यता का उपयोग करते हैं, तो उसे दूसरी उचित और योग्य मान्यता या मान्यताओं का समर्थन आपने देना ही चाहिए! इसकी चर्चा हम पहले कर चुके हैं।

"मान्यताओं के सुनहरे मिश्रण से बहुत फर्क पड़ता है!"

आधारभूत सिद्धांत : ४

स्व-परिवर्तन के तीन चरण

१. स्व-ज्ञान या स्व-जानकारी :

स्व-परिवर्तन का पहला चरण स्व-जानकारी है। अपने आप से परिचित होने के लिए हमें मनोवैज्ञानिक रूप से तटस्थ होकर खुद को देखने की जरूरत है। यह सबसे मुश्किल कदम है। स्व-समर्थन की भावना में आकर हम अपने आप को सही ही मानते हैं। यह मानसिक तटस्थता के लिए सबसे बड़ा अवरोध है।

उदाहरण के लिए : सप्ताह में कितनी बार हमें कहने की इच्छा होती है, “मेरे फलाने और फलाने मित्र ने इस या उस तरीके से व्यवहार किया। उससे मैं वास्तव में आहत और परेशान हो गया हूँ और तनाव में आ गया हूँ! उसे कभी भी इस तरह का व्यवहार नहीं करना चाहिए था!"

बार बार हम इसी तरह दोषारोपण और शिकायत करते रहते हैं। हम खुद को सही ठहराने के लिए दसों कारण बनाते हैं और पेश भी करते हैं।

सच्चाई यह है कि, हम किसी व्यक्ति या स्थिति से आहत और परेशान नहीं होते हैं; हम उनके व्यवहार और स्तिथि की हमारी अपनी समझ से परेशान होते हैं।

२. स्वीकृति:

यदि हम अपनी सारी शक्तियों और कमजोरियों के साथ खुद को स्वीकार करने में असफल हो जाते हैं, तो स्व-जानकारी से कोई लाभ होगा नहीं।

इसका कारण हमारी तीन वृत्तियाँ हैं जो जागरूकता और स्वीकृति की प्रक्रिया में बाधा पैदा करती हैं।

१. स्व-महानता : हमारे खुद के उच्च नैतिक मूल्यों को दिखाने की वृत्ति

२. स्व-समर्थन : खुद को सही / सच्चा साबित करने की वृत्ति

३. स्व-छल : जाने-अनजाने खुद को धोखा दे कर छलने की वृत्ति

हालाँकि, एक बार इन बाधाओं को दूर करने के बाद हमारे काम और व्यवहार में परिवर्तन स्वतः होने लगेगा।

यहाँ यह जानना जरुरी है कि हमें अन्य लोगों के सामने मानने या स्वीकार करने की आवश्यकता नहीं है। हम अपनी शक्तियों और कमजोरियों को अपने आप से ही स्वीकार करें; यह पर्याप्त से अधिक है।

३. कार्य :

पहले दो चरणों में सफल होने के बाद बहुधा परिवर्तन अपने आप होने लगेंगे।

हालाँकि, सचेतन अवस्था में सुनिश्चित दिशा में काम करने से परिवर्तनों की गति और काम के परिणामों में शीघ्र ही सुधार होंगे।

तीनों चरण, ज्ञान, स्वीकृति और कार्य में तालमेल होना जरुरी है। इन प्रक्रियायों को लगातार अमल में लाना भी जरुरी है।

निम्नलिखित कहानी हमारे विचारों और कार्यों की गुणवत्ता पर ज्ञान (जानकारी और जागरूकता) के प्रभाव को दिखाती है।

जागते रहो - २४ घंटे

दो आदमी एक संकरी सीढी से अलग अलग दिशाओं में जा रहे थे। दोनों एक ही समय पर अपनी दिशाओं में नहीं जा सकते थे। एक को दूसरे के लिए रास्ता देना जरुरी था।

कुछ क्षणों के लिए वे एक-दूसरे को घूरते रहे; कोई भी दुसरे को रास्ता नहीं देना चाहता था। फिर पहला बोला, "मेरे रास्ते से हट जाओ और मुझे जाने दो।"

"मैं भी आपको वही कहने वाला था," दूसरे ने विनम्रता से जवाब दिया।

"बकवास!" पहले ने अहंकार से जवाब दिया, "मैं किसी मूर्ख को कभी रास्ता नहीं देता।"

"लेकिन मैं देता हूँ!" दूसरे ने उत्तर दिया और पहले व्यक्ति को जाने दिया।

घटना (परिस्थिति) से व्यवहार / वर्तन / कार्य तक

हम किसी घटना के घटित होने से शुरू करते हैं।

हमारे सामने जब कोई घटना घटती है, तब से कार्य के लिए हमारी यात्रा की शुरुआत होती है।

१. मूल्याँकन और आयोजन

a. हम निम्नलिखित बातों को ध्यान में रख कर घटना या स्थिति का अवलोकन और मूल्याँकन करते हैं -

हमारे पिछले अनुभव

हमारी मान्यताएँ / मानसिकता / पूर्वाग्रह / धारणाएँ आदि

उपलब्ध और / या एकत्र की गई जानकारी

b. हम परिस्थिति और परिस्थिति से संबंधित लोगों के बारे में अपने विचारों में आकलन बनाते हैं।

c. हमें लगने लगता है कि हम ने वास्तविकता पूरी तरह से जान ली है। हालाँकि, ज्यादातर यह हमारी भावना ही होती है। (हाँ, यदि हमने संबंधित जानकारी एकत्रित की हो और उसका सही तरीके से विश्लेषण करने के बाद अर्थघटन किया हो, तो बात अलग है।)

इस चरण में, हम अपने आप को - जो हो गया है (अतीत), जो हो रहा है (वर्तमान), और क्या करने की आवश्यकता है (भविष्य) का - पूरा जानकार मानने लगते हैं। हम आँख बंद कर के सही मूल्याँकन और विश्लेषण के बिना अपने आकलन को सही मानने लगते हैं।

यहाँ प्रश्न है - क्या यह भावना-आधारित अचेतन अवस्था में अपने आप हुई प्रक्रिया है या तथ्य-आधारित सचेतन सुनियोजित प्रक्रिया है?

d. सब कुछ जान लेने की भावना के बाद हम एक्शन या कार्य के लिए योजना बनाते हैं।

२. कार्य (Action) - **प्रतिसाद या प्रतिक्रिया?**

हम या तो १. प्रतिसाद या २. प्रतिक्रिया देते हैं।

प्रतिसाद (Designed Response) **और प्रतिक्रिया** (Default Reaction) **के बीच का अंतर हमें स्पष्ट रूप से समझ लेना चाहिए।**

प्रतिसाद और प्रतिक्रिया के बीच के अंतर को समझने के लिए आप पृष्ठ - ३१ पर दिए वाक्यांशों पर चिंतन कर सकते हैं। हमें इस अंतर को हमेशा याद रखना चाहिए।

a. **प्रतिसाद** (Response) **देना एक वास्तविकता-आधारित प्रक्रिया है। जबकि प्रतिक्रिया** (Reaction) **देना भावना-आधारित प्रक्रिया है।**

b. **प्रतिसाद वास्तविकता-आधारित और परिस्थिति-योग्य उचित कार्य करने की प्रक्रिया है। प्रतिक्रिया या तो अनुचित आवेगपूर्ण कार्य है या दोषारोपण और शिकायत का सहारा लेकर काम को टालने की प्रक्रिया है।**

c. **प्रतिसाद "मुझे परवाह है" की मान्यता और जिम्मेदारी के साथ काम करने की प्रक्रिया है। प्रतिक्रया जिम्मेदारी के बिना काम करने की प्रक्रिया है या "कौन परवाह करता है" और "मैं क्यों परवाह करूँ" जैसी मान्यताओं द्वारा समर्थित गैर-जिम्मेदाराना काम करने / टालने की प्रक्रिया है।**

d. **प्रतिकूल या मुश्किल परिस्थितियाँ होने के बावजूद जिम्मेदारी लेना प्रतिसाद है। प्रतिक्रिया दोष देकर और शिकायत करके मुश्किलों को टालना है।**

e. **प्रतिसाद विचारों और कार्यों की संभावनाओं की ओर हमारा ध्यान खींचता है। प्रतिसाद सोच और कार्रवाई का एक बहु-दिशात्मक दृष्टिकोण है। प्रतिक्रिया एक-तरफा, संकीर्ण और सीमित सोच से होती कार्रवाई है।**

f. **निष्कर्ष में, हम कह सकते हैं कि प्रतिसाद सचेतन अवस्था में नियोजित प्रकिया है; जबकि प्रतिक्रिया अचेतन अवस्था में अपने आप ही होती प्रक्रिया है।**

अब हम तीन प्रतिदिन दिखते उदाहरणों का अध्ययन करें।

१. प्रतिक्रिया का एक उदाहरण:

जब एक दरवाजा बंद हो जाता है, तो दूसरा खुल जाता है। लेकिन हम इतने लंबे समय तक बंद दरवाजे को बार-बार पश्चाताप की भावना से देखते रहते हैं कि खुला दरवाजा हमें दिखता ही नहीं।

- Graham Bell

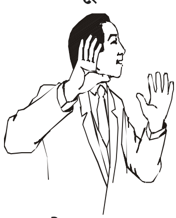
२. प्रतिसाद (Design) और प्रतिक्रिया (Default) के बीच अंतर :

गुस्सा करना एकदम आसान है।
लेकिन गुस्सा करना
सही कारण के लिए,
सही समय पर,
सही जगह पर,
सही व्यक्ति पर,
सही तरीके से, और
सही मात्रा में,
यह आसान नहीं है!

३. प्रतिक्रया का एक रोजिंदा दिखने वाला उदाहरण :

मुझे किसी भी बदलाव की आवश्यकता नहीं है। क्योंकि -

मैं स्थिति से अवगत हूँ।
इस स्थिति में मुझे बहुत आराम है।
दूसरी परिस्थितियों में जोखिम हो सकते हैं
- मुझे जोखिमों से बचना चाहिए।



बदलाव की मेरी उम्र नहीं है।
मुझे दिशाहीन होने का शौक नहीं है।
मैं खुद को मूर्ख नहीं बनाना चाहता हूँ।
और, बदलने से लाभ होगा ही, इसकी गारंटी क्या है?
बोलने में और करने में बहुत ज्यादा फर्क होता है।

घटना (परिस्थिति) से व्यवहार (कार्य) तक

मेरे सामने / साथ कोई घटना घटती है

↓

मैं घटना के निरिक्षण और मूल्याँकन के लिए उपयोग करता हूँ -

मेरी मान्यताएँ

मेरे भूतकाल के अनुभव

मुझे मिली / दी गई सूचना और विवरण

मेरे द्वारा संग्रहीत किये गए विवरण

↓

मैं स्थिति के बारे में मेरे आकलन बनाता हूँ

मैं मेरे आकलन का उपयोग करके कार्यों का निर्णय लेता हूँ

मेरा प्रतिसाद	या	मेरी प्रतिक्रिया
↓		↓
सचेतन वास्तविकता आधारित योजना और कार्य		अचेतन आवेग/भावना आधारित अपने आप होते कार्य

एक भिखारी को पचीस लाख रुपये की लॉटरी लगी।

शाम को उसके परिवार में चर्चा हुई। भिखारी ने प्रस्ताव रखा, "एक घर बनायेंगे और बचा पैसा बैंक में रखेंगे, ब्याज मिलेगा।" उसकी पत्नी को बहुत गुस्सा आया। बोली, "पहले मेरे लिए अच्छे कपड़े और गहने, फिर दूसरी बातें!"

लेकिन उनका बेटा कुछ अलग सोच रहा था। बोला, "तुरंत एक कार लेनी चाहिए।"

माता-पिता हैरान हो गए। लड़के ने स्पष्ट किया, "मैं कार में भीख माँगने के लिए जाऊँगा। पैदल चलने से मेरे पैर बहुत दर्द करते हैं।"

आधारभूत सिद्धांत : ६

हमारी मान्यताओं के स्रोत

हमारी मान्यताओं के पाँच मुख्य स्रोतों को समझना महत्वपूर्ण है।

१. **विरासत :**

पहला स्रोत विरासत है। हमें हमारी मानसिकता के कुछ हिस्से हमारे माता-पिता, दादा-दादी, नाना-नानी और बहुत सारे लोगों से विरासत में मिले हैं।

२. **परवरिश :**

जिस तरह से हमारा बचपन में लालन पालन हुआ है, वह दूसरा स्रोत है।

३. **(हमारे चारों ओर का) वातावरण :**

तीसरा स्रोत हमारे आसपास का वातावरण है। हम दोस्तों, रिश्तेदारों, शिक्षकों और कई अन्य बहुत सारे लोगों के संपर्क में आते हैं। हम सामाजिक, आर्थिक, राजनीतिक, संगठनात्मक और इसी तरह की अन्य गतिविधियों का भी अनुभव करते हैं। इन सबसे हमारी मान्यताएँ प्रभावित होती हैं।

४. **अनुभव :**

व्यवसाय और व्यावसायिक वातावरण के साथ हमारा संपर्क और संबंध हमें अनुभव देता है। जॉन ने एक कंपनी में लेखाकार के पद पर २० साल काम किया। इसलिए, उसके पास लेखांकन का २० वर्षों का अनुभव है। इसी तरह, किसी को २५ वर्ष के शिक्षण का अनुभव होगा।

इसी तरह, हम सब के पास हमारे व्यवसाय या पेशे से संबंधित अनुभव होगा।

हम अपने व्यवसायय या पेशे में काफी समय बिताते हैं। इसलिए अनुभव हमारी मान्यताओं का मुख्य स्रोत हो सकता है।

५. **हमारी अपनी सोचने की शक्ति :**

जिन चार स्रोतों की चर्चा की, वे सभी हमारे बाहर हैं।

पाँचवाँ स्रोत, जो हमें आशीर्वाद और वरदान के रूप में मिला है, हमारी सोचने की शक्ति है। इस शक्ति का उचित और योग्य उपयोग करके गलत और सही विचार और गलत और सही कार्यों में हम अंतर कर सकते हैं।

कई बार या तो हम इस शक्ति का उपयोग ही नहीं करते हैं या इसका दुरुपयोग करते हैं। हम अविवेकी, अनुचित, और अयोग्य तरीकों से पक्षपात और पूर्वाग्रहों का अतार्किक उपयोग करते हैं और स्व-महानता, स्व-समर्थन और स्व-छल जैसी भावनाओं का सहारा भी लेते हैं।

और इस तरह से -

हम अपने जीवन को अस्तव्यस्त कर डालते हैं।

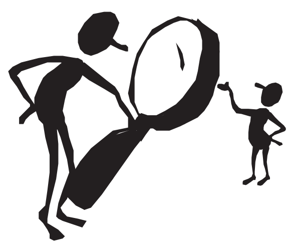
दुर्भाग्य से, हमें यह अहसास बहुत ही देर से होता है।

हमारी मान्यताओं के स्रोत

विरासत
परवरिश
→ हमारे नियंत्रण और प्रभाव में नहीं होते

वातावरण
अनुभव
→ हमारे सीमित नियंत्रण और प्रभाव में

विचार-शक्ति → सम्पूर्णतया हमारे नियंत्रण में → **हमने विचार शक्ति का सचेतन उपयोग कर मान्यताएँ बनानी और जाँचनी चाहिए**



व्यवसाय के अनुभव द्वारा मान्यताओं का सर्जन

हमने अपनी मान्यताओं के स्रोतों की चर्चा की। हमारे व्यावसायिक वातावरण से हमारा संबंध और संपर्क एक प्रमुख स्रोत है। हम आम तौर पर इसे अनुभव कहते हैं। कई बार हम इस अनुभव पर गर्व / अभिमान / घमंड भी करते हैं। "मैंने चालीस बरसातें अनुभव की हैं", या "मेरे पास दस वर्षों के शिक्षण का अनुभव है", वगैरह।

हम आपके चिंतन-मनन के लिए आपसे तीन प्रश्न पूछते हैं।

१. क्या आप सुनिश्चित हैं कि आपके अनुभव ने आपको "पूरे-पूरा" सिखाया है? या, क्या आपने अपने अनुभव से "पूरे-पूरा" सीखा है?

२. क्या आप सुनिश्चित हैं कि आपके अनुभव ने आपको "सच" सिखाया है? या, क्या आपने अपने अनुभव से "सच" 'सीखा है?

३. क्या आप सुनिश्चित हैं कि आपके अनुभव ने आपको "समय पर" सिखाया है? या, आपने अपने अनुभव से "समय पर" सीखा है?

पहली नजर में भावना में बहकर आप सभी प्रश्नों का सकारात्मक जवाब दे सकते हैं। हालाँकि, गंभीरता से विचार करने पर पर, आप आपके उत्तर बदलेंगे।

हम मान लेते हैं कि हमने हमारे अनुभवों से पूरे-पूरा, सच्चा और समय पर सीखा है। लेकिन, जो हमने सिखा है, दूसरी अलग परिस्थितियों में उसकी योग्यता, उपयोगिता और उपयुक्तता की जाँच करने की आवश्यकता है। जो कुछ हमने एक स्थिति में सीखा है, अन्य स्थितियों में उपयोगी, उपयुक्त और प्रभावी नहीं भी हो सकता है।

इसलिए, कोई भी मान्यता "सचेतन बनायें" और किसी भी स्थिति में प्रतिसाद देने के पहले "सचेतन जाँच-पड़ताल करें" और मान्यता की गुणवत्ता को "सचेतन प्रमाणित" भी करें।

मान्यताओं को बनाने और जाँचने के लिए प्रश्न पूछने की कला

निम्नलिखित कथन पढ़ें -

> **"गहने के दुकानदार ने दुकान से चोरी करते हुए एक चोर को पकड़ा। उसने चोर को पुलिस को सौंप दिया।"**
>
> **चोर के बारे में आपकी क्या राय है? क्या चोर को सजा मिलनी चाहिए?**

अब सोचें -

क्या आपने अनजाने में ही मान लिया कि चोर एक वयस्क पुरुष था?

आपने चोर के बारे में कुछ और धारणाएँ भी बनाई होगी; आपको अपनी धारणाओं पर विश्वास या अति-विश्वास भी हो सकता है।

हमें कुछ सवाल पूछने दीजिये :

चोर कौन है? उसकी पृष्ठभूमि क्या है?

उसकी उम्र क्या है?

उसने क्या चुराया? उसका मूल्य क्या है?

उसने चोरी क्यों की? उसका इरादा क्या था?

क्या चोर का पिछला आपराधिक रिकॉर्ड है?

वास्तविकता यह भी हो सकती है -

> **चोर(?) आठ साल का एक बहुत गरीब लड़का था। उसने अपनी चार साल की भूखी बहन के लिए टेबल पर रखे पावरोटी का एक पैकेट उठाया। उसकी बहन सड़क पर बेसब्री से अपने भाई का इंतजार कर रही थी!**

सवाल पूछें। प्रश्न पूछना आपको भावनात्मक या आवेगात्मक निष्कर्षों पर कूदने से रोकेगा। प्रश्न आप के ज्ञान और बुद्धि को भी विक्सित करेंगे।

प्रश्न पूछने की 5W-2H पद्धति

आप प्रश्न पूछने की 5W-2H पद्धति का उपयोग कर सकते हैं -

What	**क्या**	**परिस्थिति, संयोग**
Why	**क्यों**	**उद्देश्य, हेतु, कारण**
Who	**कौन**	**संबंधित व्यक्ति**
When	**कब**	**समय**
Where	**कहाँ**	**स्थान**
How	**कैसे**	**प्रक्रिया, विधि, प्रणाली**
How much	**कितना**	**संसाधनों, कार्यों, परिणामों का मापन**

विकल्पों की संभावनाओं को पहचानने के लिए अतिरिक्त प्रश्न भी पूछे जा सकते हैं -

What else	**और क्या ....**	**किया जा सकता है?**
Why else	**और क्यों ....**	**करना चाहिए?**
Who else	**और कौन ...**	**कर सकता है?**
When else	**और कब ...**	**किया जा सकता है?**
Where else	**और कहाँ ...**	**नया उद्यम शुरू करें?**
How else	**और कैसे ...**	**कर सकते हैं?**
How much else	**कितने और ...**	**साधनों की आवश्यकता है?**

प्रश्न पूछने वाला थोड़ी देर के लिए मूर्ख दिखाई देता है ...
परंतु,
प्रश्न नहीं पूछने वाला तो पूरे जीवन भर मुर्ख बना रहता है!

आइए विभिन्न तरह के प्रश्नों के उदाहरण देखें।

मान्यताओं को बनाने और जांचने के लिए प्रश्न पूछें

क्या? और क्या?

वास्तविक स्थिति और समस्या क्या है? और क्या समस्याएँ हो सकती हैं?

क्या क्या जानकारियाँ एकत्र करने की आवश्यकता है?

वांछनीय स्थिति क्या है? और क्या वांछनीय हो सकता है?

क्यों? और क्यों?

मुझे स्व-ज्ञान में सुधार क्यों करना चाहिए?

लोग मनोवैज्ञानिक रूप से अस्थिर क्यों हैं?

कौन? और कौन?

कौन ज़िम्मेदार है? और कौन कौन जिम्मेदार हो सकते हैं?

किस ने काम करना चाहिए? और कौन कौन काम कर सकते हैं?

प्रगति की निगरानी कौन करेगा?

संसाधन कौन प्रदान करेगा? और कौन दे सकता है ...

कब? और कब?

हमें कब काम करना चाहिए? हम और कब कब काम कर सकते हैं?

हमें अपनी प्रगति की निगरानी कब करनी चाहिए?

हमें कब मिलना चाहिए? हम और कब मिल सकते हैं?

कहाँ? और कहाँ?

मुझे समर्थन कहाँ मिलेगा?

हमें कहाँ कार्रवाई करनी चाहिए? हम और कहाँ कहाँ कारवाई कर सकते हैं ...

कैसे? और कैसे?

हमें कैसे बदलना चाहिए?

हमें कैसे पढ़ना चाहिए? हम और कैसे पढ़ सकते हैं?

कितना? और कितना?

हमें कितना बदलना चाहिए?

कितने प्रयास किये जाने चाहिए? कितने अधिक प्रयास किये जा सकते हैं?

हमें कितना समय लगाना चाहिए? और कितना कम समय लग सकता है?

क्या करना चाहिए, जानना जरुरी है;
लेकिन उससे ज्यादा महत्वपूर्ण है, यह जानना कि क्या नहीं करना चाहिए!

मान्यताओं की गुणवत्ता
निश्चित करती है
हमारे जीवन की दशा और दिशा!

भाग - चार
मान्यताओं को चुनौती

बहुत बार लोग परिणामों पर उनका ध्यान केंद्रित करने में असफल हो जाते हैं;
और इसीलिए उनके द्वारा चयन किये गए विकल्प अप्रभावशाली हो जाते हैं।

- Robert Fritz

"काम करने वालों" और "सपने देखने वालों" में फर्क है -

सपने देखने वाले काम करने के पहले मूड (मिजाज) का इंतजार करते हैं,
जबकि काम करने वाले काम करने के लिए मूड (मिजाज) बनाते हैं।

- Daniel Gersen

मान्यताओं को चुनौती

आप ५० अनुचित और अयोग्य मान्यताओं (भाग ६) की सूची पढ़ें, उसके पहले इस भाग में १५ मान्यताओं का अध्ययन कर लेते हैं। जाँच-पड़ताल करें और उनको चुनौती दें। साथ साथ, आप स्व-मूल्याँकन के दूसरे दौर से भी गुजरेंगे।

आप "एक स्वस्थ व्यक्तित्व" की परिभाषा को इस चरण में फिर से देख सकते हैं।

a एक पृष्ठ में एक मान्यता है। पढ़ें और आत्म-चिंतन करें।

b. दिए गए रेटिंग स्केल का उपयोग कर, मान्यता के लिए आपकी सहमति या असहमति का मूल्य दें। यह मान्यता के बारे में आपकी जानकारी की रेटिंग होगी।

c. उसी रेटिंग स्केल का उपयोग करते हुए, आप उस मान्यता को किस हद तक अपने व्यवहार में लाते हैं या नहीं लाते हैं, उसका मूल्य लिखें। यह आपके व्यवहार या कार्रवाई की रेटिंग होगी।

   उदाहरण के लिए, आप इस बात से सहमत होंगे कि आपको आवेगपूर्वक गुस्सा नहीं करना चाहिए। हालाँकि, व्यवहार में आप क्रोध करते हैं और बाद में सचेतन अवस्था में पश्चाताप भी करते हैं।

   यह रेटिंग बताती है आप किसी मान्यता को किस हद तक व्यवहार में लाते हैं।

d. स्वाभाविक है, किसी मान्यता के बारे में आपकी जानकारी की रेटिंग और व्यवहार की रेटिंग में अंतर हो सकता है।

e. एक पृष्ठ में दी गई पठन सामग्री को पूरा पढ़ें और चिंतन करें। मान्यता को चुनौती दें। ऐसे अवांछनीय परिणामों के बारे में सोचें जो यह मान्यता आपके जीवन में ला सकती है और आपके मानसिक संतुलन और ख़ुशी पर विपरीत असर कर सकती है।

f. जल्दबाजी न करें। प्रत्येक मान्यता पर विवेचनात्मक चिंतन करें।

g. एक के बाद एक १५ मान्यताओं को चुनौती देना और मूल्याँकन करना जारी रखें। आप खुद के साथ ईमानदार रहें और मनोवैज्ञानिक तटस्थता भी बनाएँ रखें। आवेग-प्रेरित स्व-महानता, स्व-समर्थन और स्व-छल की भावनाओं और उनके नकारात्मक प्रभाव से दूर रहें। प्रत्येक मान्यता को जाँचें और चुनौती दें। लम्बे समय के दृष्टिकोण को अपने सामने रखें।

h. प्रत्येक मान्यता के लिए आपके अभी के विचार लिख कर रखें। भविष्य में मान्यताओं में बदलाव को समझने की लिए यह लेखन उपयोगी होगा।

i. १५ मान्यताओं को पूरा करने के बाद, रेटिंग को कॉपी करें और आपके औसत मान्यता जानकारी स्कोर और व्यवहार स्कोर की गणना करें और लिखें।

१५ मान्यताओं के बारे में आपकी व्यक्तिगत टिप्पणी

१.

२.

३.

४.

५.

६.

७.

८.

९.

१०.

११.

१२.

१३.

१४.

१५.

महत्वपूर्ण टिप्पणीयाँ :

विश्वास करें और अनुकरण करें - मान्यता क्रमांक - ०१
और अपने जीवन को अस्तव्यस्त कर डालें

मेरे करीबी और मेरे लिए महत्वपूर्ण सभी लोगों ने
मेरे कामों में सहमति देकर
मेरे कामों को मान्य करना चाहिए।

स्व-मूल्याँकन

	रेटिंग	टिप्पणी
१. आपकी मान्यता (जानकारी)		
२. आपका व्यवहार (वर्तन - कार्य)		

रेटिंग स्केल ४ = तीव्र सहमति ३ = सहमति
२ = असहमति १ = तीव्र असहमति

<u>मान्यता की जाँच-पड़ताल के लिए चिंतन</u>

यहाँ, आप के चिंतन-मनन के लिए चार मुद्दे हैं :

१. आपके करीबी लोगों से आपकी मानसिक अपेक्षा और जरुरत होगी। क्या आपने आपकी अपेक्षाओं और आपकी जरूरतों के बारे में उनके साथ चर्चा की है? क्या वे आपकी अपेक्षाओं और जरूरतों को जानते हैं?

२. मान लें कि आपने उन्हें बताया होता या वे जानते होते; तो क्या आपकी अपेक्षाओं को पूरा करने के लिए अभिव्यक्ति की क्षमता उनके पास है?

३. उपरोक्त चर्चा हमें एक और प्रश्न की ओर ले जाती है। क्या आप के पास दूसरों के कामों में सहमति देकर मान्य करने की कुशलता है? क्या आप आपकी सहमति व्यक्त करने के लिए तैयार हैं? कितनी बार आपने अपनी सहमति और स्वीकृति व्यक्त की है?

४. क्या आप दूसरों से कुछ ऐसी अपेक्षा (उम्मीद) कर रहे हैं जो आप खुद अपने व्यवहार में नहीं लाते हैं?

स्वतंत्रता = स्वतंत्रता के साथ स्व-नियंत्रण, स्व-जवाबदारी, स्व-अनुशासन एवं व्यक्तिगत प्रामाणिकता

विश्वास करें और अनुकरण करें - मान्यता क्रमांक - ०२
और अपने जीवन को अस्तव्यस्त कर डालें

मुझे पूरी तरह से साबित करना चाहिए कि मेरे लिए महत्वपूर्ण सभी कामों को करने में मैं सक्षम हूँ।

स्व-मूल्याँकन

	रेटिंग	टिप्पणी
१. आपकी मान्यता (जानकारी)		
२. आपका व्यवहार (वर्तन - कार्य)		

रेटिंग स्केल ४ = तीव्र सहमति ३ = सहमति
२ = असहमति १ = तीव्र असहमति

मान्यता की जाँच-पड़ताल के लिए चिंतन

जब एक व्यक्ति संकोच करता है क्योंकि वह अपने आप को हीन महसूस करता है; उसी समय दूसरा गलतियाँ कर के अपने आप को बेहतर बनाने में व्यस्त होता है।

- Henri C Link

यदि आप एक राजमार्ग नहीं बन सकते हों, तो बस एक छोटा सा मार्ग बनें।
यदि आप सूर्य नहीं बन सकते हों, तो एक तारा बनें।
आकार (कद) से निर्णय नहीं होता है कि आप जीते हैं या आप हारे हैं;
आप जो भी हैं, उसमें ही सबसे श्रेष्ठ बनें!

- अज्ञात

चिंतन करें : यदि आप अन्य लोगों के सामने आपकी क्षमता, आपका काम और आपकी सफलता को साबित करने के लिए प्रयास कर रहे हैं, तो आप अपनी ऊर्जा बर्बाद कर रहे हैं और अपने आप पर अनावश्यक मानसिक दबाव भी डाल रहे हैं।

स्वतंत्रता = स्वतंत्रता के साथ स्व-नियंत्रण, स्व-जवाबदारी, स्व-अनुशासन एवं व्यक्तिगत प्रामाणिकता

विश्वास करें और अनुकरण करें - मान्यता क्रमांक - ०३
और अपने जीवन को अस्तव्यस्त कर डालें

मुझे मेरी भावनात्मक समस्याओं को
मेरे तक ही सीमित रखना चाहिए।
अगर मैं अन्य लोगों के साथ चर्चा करूं, तो वे मेरा अनुचित लाभ उठा सकते हैं।

स्व-मूल्यॉंकन

	रेटिंग	टिप्पणी
१. आपकी मान्यता (जानकारी)		
२. आपका व्यवहार (वर्तन - कार्य)		

रेटिंग स्केल ४ = तीव्र सहमति ३ = सहमति
२ = असहमति १ = तीव्र असहमति

मान्यता की जाँच-पड़ताल के लिए चिंतन

एक व्यवसायी ने उसके एक मित्र को बताया कि पिछली रात किस तरह डकैतों ने उसके सारे पैसे, घड़ी, अँगूठी आदि लूट लिए।

दोस्त हैरान हुआ। उसने पूछा, "लेकिन तुम्हारे पास तो पिस्तौल थी ना।”

व्यापारी हँस पडा और हँसते हँसते बोला, “हाँ, मेरे पास पिस्तौल थी। लेकिन पिस्तौल पर उनकी नजर नहीं पड़ी।”

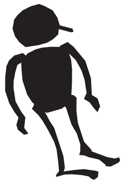
चिंतन करें :

हम अपनी सारी ताकत नहीं जानते हैं;
यदि जानते भी हों, तो ताकत का उपयोग करने का ज्ञान नहीं होता;
यदि ज्ञान हो भी, तो ताकत का उपयोग करने की कुशलता नहीं होती;
और यदि कुशलता हो भी, तो काम करने की इच्छा नहीं होती!

इसलिए, अपने बारे में हमें दूसरों से उनके अभिप्राय लेने चाहिए।

स्वतंत्रता = स्वतंत्रता के साथ स्व-नियंत्रण, स्व-जवाबदारी, स्व-अनुशासन एवं व्यक्तिगत प्रामाणिकता

विश्वास करें और अनुकरण करें - मान्यता क्रमांक - ०४
और अपने जीवन को अस्तव्यस्त कर डालें



मुझे जीवन की कठिनाइयों का
सामना करना टालना चाहिए।
तनाव में समय और ऊर्जा का व्यय होता है।

स्व-मूल्याँकन

	रेटिंग	टिप्पणी
१. आपकी मान्यता (जानकारी)		
२. आपका व्यवहार (वर्तन - कार्य)		

रेटिंग स्केल ४ = तीव्र सहमति ३ = सहमति
२ = असहमति १ = तीव्र असहमति

मान्यता की जाँच-पड़ताल के लिए चिंतन

एडमंड हिलेरी माउन्ट एवरेस्ट को जीतने के पहले तीन प्रयासों में असफल हुए। तीसरे प्रयास के बाद जब वे न्यूजीलैंड वापस आये तो उनके सम्मान में एक भोजन समारोह का आयोजन किया गया।

अपनी भावनाओं और अनुभवों को बताने के लिए, उन्होंने माउंट एवरेस्ट की तस्वीर को, जो दीवार पर लगाई गई थी, संबोधित करना पसंद किया।

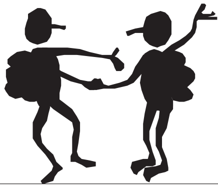
चित्र को संबोधित कर वे बोले, "माउंट एवरेस्ट, आपको एक सच पता होना चाहिए। आपके पास एक समस्या है जो मेरे पास नहीं है। आपकी समस्या यह है कि आप २९,२०८ फीट से ऊपर नहीं बढ़ सकते। जबकि धैर्य और सतत प्रयासों से मैं २९,२०८ फीट के ऊपर जा सकता हूँ।"

अपने चौथे प्रयास में हिलेरी ने माउंट एवरेस्ट पर सफलतापूर्वक चढ़ाई की।

विचार करें : हम कठिनाइयों का सामना करके ही मजबूत बनते हैं। साथ ही हमारा आत्मविश्वास भी बढ़ता है।

स्वतंत्रता = स्वतंत्रता के साथ स्व-नियंत्रण, स्व-जवाबदारी, स्व-अनुशासन एवं व्यक्तिगत प्रामाणिकता

विश्वास करें और अनुकरण करें - मान्यता क्रमांक - ०५
और अपने जीवन को अस्तव्यस्त कर डालें



मुझे जीवन में
कुछ महत्वपूर्ण हासिल करना ही चाहिए,
अन्यथा जीवन व्यर्थ है।

स्व-मूल्याँकन

	रेटिंग	टिप्पणी
१. आपकी मान्यता (जानकारी)		
२. आपका व्यवहार (वर्तन - कार्य)		

रेटिंग स्केल ४ = तीव्र सहमति ३ = सहमति
२ = असहमति १ = तीव्र असहमति

मान्यता की जाँच-पड़ताल के लिए चिंतन

पहले मैं हाई स्कूल खत्म करने और कॉलेज शुरू करने के लिए बेताब था। फिर मैं कॉलेज खत्म करने और काम शुरू करने के लिए बेताब था। और फिर मैं शादी और बच्चों के लिए मर रहा था।

और फिर मैं अपने बच्चों को स्कूल के लिए बड़ा करने के लिए मर रहा था, ताकि मैं काम पर वापस लौट सकूँ।

और फिर मैं निवृत (रिटायर) होने के लिए बहुत ही बेताब हो रहा था।

और अब मैं मर रहा हूँ - और अचानक मुझे एहसास हो रहा है कि मैं तो जीवन जीना ही भूल गया।

आत्मचिंतन करें :

जो आप हैं और जो आप बनना चाहते हैं, क्या दोनों के बीच में अंतर है?

क्या आपने कभी सोचा है कि जीवन में आपके लिए सच में महत्वपूर्ण क्या है?

स्वतंत्रता = स्वतंत्रता के साथ स्व-नियंत्रण, स्व-जवाबदारी, स्व-अनुशासन एवं व्यक्तिगत प्रामाणिकता

विश्वास करें और अनुकरण करें - मान्यता क्रमांक - ०६
और अपने जीवन को अस्तव्यस्त कर डालें

मैं मेरी आलोचनाएँ सुनना टालता हूँ।
उनमें से अधिकांश
पूर्वाग्रह-प्रेरित और मुझे ठेस पहुँचाने के लिए होती हैं।

सस्व-मूल्याँकन

	रेटिंग	टिप्पणी
१. आपकी मान्यता (जानकारी)		
२. आपका व्यवहार (वर्तन - कार्य)		

रेटिंग स्केल ४ = तीव्र सहमति ३ = सहमति
२ = असहमति १ = तीव्र असहमति

<u>मान्यता की जाँच-पड़ताल के लिए चिंतन</u>

एक आदमी ने डूबकर बह जाते एक लड़के को बचाने के लिए समुद्र की तूफानी लहरों में अपनी जान जोखिम में डाली और तैरकर लड़के को बचा लिया।

भयानक अनुभव से लड़का बाहर आया। उसने बचाने वाले व्यक्ति से कहा, "मेरी जान बचाने के लिए धन्यवाद।"

आदमी ने लड़के की आँखों में देखा और कहा, "वह तो है ठीक है, बच्चे। बस इतना सुनिश्चित करना कि तुम्हारा जीवन बचाने लायक था।"

- अज्ञात

मुझे ऐसे दोस्त की ज़रूरत नहीं है -

जो जब मैं बदलूँ तो वह भी बदले, और जब मैं मान लूँ तो वह भी मान ले;
मेरी परछाईं उससे बहुत बेहतर काम करती है।

- Plutarch

चिंतन करें : हमारे आलोचक ही, सचमुच, हमारे सबसे बड़े शिक्षक हैं।

स्वतंत्रता = स्वतंत्रता के साथ स्व-नियंत्रण, स्व-जवाबदारी, स्व-अनुशासन एवं व्यक्तिगत प्रामाणिकता

विश्वास करें और अनुकरण करें - मान्यता क्रमांक - ०७
और अपने जीवन को अस्तव्यस्त कर डालें

मैं उन कामों को टालता हूँ जो करना
मैं पसंद नहीं करता।
नापसंद काम करने में क्या आनन्द मिलता है?

स्व-मूल्याँकन

	रेटिंग	टिप्पणी
१. आपकी मान्यता (जानकारी)		
२. आपका व्यवहार (वर्तन - कार्य)		

रेटिंग स्केल ४ = तीव्र सहमति ३ = सहमति
२ = असहमति १ = तीव्र असहमति

मान्यता की जाँच-पड़ताल के लिए चिंतन

एक महत्वाकांक्षी युवक ने संत से कहा, "मैं वास्तव में सच्चाई के मार्ग में प्रवेश पाना चाहता हूँ।"

संत ने कहा, "हमारे काफिले के साथ होने के लिए आपको दो शर्तें माननी पड़ेगी।

"पहली, आपको ऐसे काम करने होंगे जो आप नहीं करना चाहते।

"दूसरी, आपको उन कामों को करने की अनुमति नहीं दी जायेगी, जिन्हें आप करना चाहते हैं।

"इच्छा मनुष्य और सत्य के मार्ग के बीच सबसे बड़ा अवरोध है।"

विचार करें :

'पसंदगी' और 'नापसंदगी' हमारी भावनाओं के दो मूल कारण हैं।

पसंदगी और नापसंदगी की तीव्रता जितनी मजबूत होगी, उतनी ही तीव्र भावनाएँ होगी और उतनी ही बड़ी मानसिक समस्याओं का सर्जन भी होगा!

स्वतंत्रता = स्वतंत्रता के साथ स्व-नियंत्रण, स्व-जवाबदारी, स्व-अनुशासन एवं व्यक्तिगत प्रामाणिकता

विश्वास करें और अनुकरण करें - मान्यता क्रमांक - ०८
और अपने जीवन को अस्तव्यस्त कर डालें

यदि मैं दूसरों के साथ अच्छा व्यवहार करता हूँ,
तो उन्हें भी मेरे साथ अच्छा व्यवहार करना चाहिए;
नहीं तो मेरे अच्छे व्यवहार का क्या अर्थ?

स्व-मूल्याँकन

	रेटिंग	टिप्पणी
१. आपकी मान्यता (जानकारी)		
२. आपका व्यवहार (वर्तन - कार्य)		

रेटिंग स्केल ४ = तीव्र सहमति ३ = सहमति
२ = असहमति १ = तीव्र असहमति

मान्यता की जाँच-पड़ताल के लिए चिंतन

मैं मेरे काम करता हूँ, और आप अपने काम करते हैं।
मैं इस संसार में आपकी अपेक्षा के अनुसार जीने के लिए नहीं हूँ;
और आप भी मेरी अपेक्षाओं को पूरा करने के लिए इस संसार में नहीं हैं।
आप "आप" हैं और मैं "मैं" हूँ;
और संयोग से यदि हम एक दूसरे से मिल जाते हैं, तो अच्छा और सुंदर;
यदि नहीं मिल सके, तो हम कुछ भी नहीं कर पायेंगे!

- Fritz Perls

आत्म-चिंतन करें :

हम अपने व्यवहारों का व्यवस्थापन कर सकते हैं। क्या हम दूसरों के व्यवहारों का व्यवस्थापन कर सकते हैं? यह संभव नहीं है।

सभी लोगों के पास अलग-अलग उद्देश्य, पसंदगी, और प्राथमिकताएँ हो सकती हैं; और ज्यादातर होती ही हैं।

स्वतंत्रता = स्वतंत्रता के साथ स्व-नियंत्रण, स्व-जवाबदारी, स्व-अनुशासन एवं व्यक्तिगत प्रामाणिकता

विश्वास करें और अनुकरण करें - मान्यता क्रमांक - ०९

और अपने जीवन को अस्तव्यस्त कर डालें

विलास के मेरे पसंदीदा साधन खरीदने के लिए
मेरे पास पर्याप्त धन होगा
तो मुझे खुशी होगी।

स्व-मूल्याँकन

	रेटिंग	टिप्पणी
१. आपकी मान्यता (जानकारी)		
२. आपका व्यवहार (वर्तन - कार्य)		

रेटिंग स्केल ४ = तीव्र सहमति ३ = सहमति
२ = असहमति १ = तीव्र असहमति

<u>मान्यता की जाँच-पड़ताल के लिए चिंतन</u>

खुशी एक व्यक्तिगत दृष्टिकोण है।

हम खुद को या तो कंगाल बनाते हैं या आनन्दित और मजबूत बनाते हैं। दोनों में काम की मात्रा समान ही है।

- Beau Bauman

सुख खुशी से अलग है।

संघर्ष, सहनशीलता और परिपूर्णता के साथ खुशियों का सीधा संबंध है।

- George Sheeham

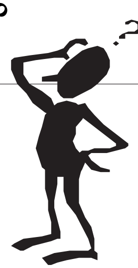
चिंतन करें :

पुरानी हकीकत है - धन से हम आराम और सुख खरीद सकते हैं, लेकिन ख़ुशी नहीं। खुशी मन की एक बहुत ही विशेष स्थिति है।

"आराम की आदत" हमारे मानसिक दुखों का एक मुख्य कारण है।

स्वतंत्रता = स्वतंत्रता के साथ स्व-नियंत्रण, स्व-जवाबदारी, स्व-अनुशासन एवं व्यक्तिगत प्रामाणिकता

विश्वास करें और अनुकरण करें - मान्यता क्रमांक - १०
और अपने जीवन को अस्तव्यस्त कर डालें



मैं नई बातों के प्रयोग करना टालता हूँ;
क्योंकि
उसमें असफल और अपमानित होने का जोखिम है।

स्व-मूल्याँकन

	रेटिंग	टिप्पणी
१. आपकी मान्यता (जानकारी)		
२. आपका व्यवहार (वर्तन - कार्य)		

रेटिंग स्केल ४ = तीव्र सहमति ३ = सहमति
२ = असहमति १ = तीव्र असहमति

मान्यता की जाँच-पड़ताल के लिए चिंतन

"सुरक्षा (Security)" की भावना और अपेक्षा ज्यादातर एक अंधविश्वास है। सुरक्षा (Security) प्रकृति के अस्तित्व में ही नहीं है। लंबे समय में खतरे को टालना, खतरे का सीधा सामना करने से, ज्यादा खतरनाक है।
जीवन एक साहसी रोमांच है या कुछ भी नहीं है।

- Helen Keller

चिंतन-मनन करें :

मूर्खता की परिभाषा -

एक ही काम को बार-बार एक ही तरीके से करना और अलग-अलग परिणामों की अपेक्षा करना!

"पहले किया हुआ" और "भरोसेमंद" प्रगति के मार्ग में सबसे बड़े अवरोधक हैं।

स्वतंत्रता = स्वतंत्रता के साथ स्व-नियंत्रण, स्व-जवाबदारी, स्व-अनुशासन एवं व्यक्तिगत प्रामाणिकता

विश्वास करें और अनुकरण करें - मान्यता क्रमांक - ११
और अपने जीवन को अस्तव्यस्त कर डालें

दूसरे लोग मेरे बारे में क्या सोचते हैं और क्या बोलते हैं;
उसके लिए मुझे हमेशा चिंता करनी चाहिए।
और, मैं चिंता करता भी हूँ।

सस्व-मूल्याँकन

	रेटिंग	टिप्पणी
१. आपकी मान्यता (जानकारी)		
२. आपका व्यवहार (वर्तन - कार्य)		

रेटिंग स्केल   ४ = तीव्र सहमति   ३ = सहमति
२ = असहमति   १ = तीव्र असहमति

<u>मान्यता की जाँच-पड़ताल के लिए चिंतन</u>

एक मरीज एक डॉक्टर के पास गया और उसे अपनी बीमारी के बारे में बताया।

डॉक्टर ने पूछताछ की कि क्या उसने कोई दवाई ली है।

मरीज ने कहा, “हाँ, डॉक्टर। इस सड़क की आखिरी दवा की दूकान के मालिक ने मुझे कुछ गोलियाँ लेने की सलाह दी थी। उसने मुझे गोलियाँ दी थी। उसकी सलाह के अनुसार मैं ने उन गोलियों को लिया है।”

डॉक्टर को गुस्सा आ गया और कहा, "उसने कुछ और बेवकूफी भरी मुफ्त की सलाह दी होगी?"

मरीज ने कहा, "हाँ, उसने ही मुझे आपसे परामर्श करने की सलाह दी है।"

विचार करें : हमारे पास यह जानने का कोई साधन नहीं है कि लोग हमारे बारे में क्या सोचते हैं। अगर हम जानते भी हैं, तो हम उनके विचारों को नियंत्रित नहीं कर सकते हैं।

स्वतंत्रता = स्वतंत्रता के साथ स्व-नियंत्रण, स्व-जवाबदारी, स्व-अनुशासन एवं व्यक्तिगत प्रामाणिकता

विश्वास करें और अनुकरण करें - मान्यता क्रमांक - १२
और अपने जीवन को अस्तव्यस्त कर डालें

यदि मेरे काम की कदर नहीं होती हो,
तो क्यों काम करना चाहिए?
कदर के बिना काम करना बेकार है।

सस्व-मूल्याँकन

	रेटिंग	टिप्पणी
१. आपकी मान्यता (जानकारी)		
२. आपका व्यवहार (वर्तन - कार्य)		

रेटिंग स्केल   ४ = तीव्र सहमति   ३ = सहमति
    २ = असहमति   १ = तीव्र असहमति

मान्यता की जाँच-पड़ताल के लिए चिंतन

एक शिष्य ने एक झेन गुरु से पूछा, "सत्य क्या है?"

गुरु ने उत्तर दिया, "जब मैं भूखा होता हूँ तो मैं खाता हूँ। जब मैं थक जाता हूँ, मैं सो जाता हूँ।"

शिष्य हैरान हो गया और उसने पूछा, "क्या हर कोई यही नहीं करता है?"

झेन गुरु ने जवाब दिया, "नहीं, ज्यादातर लोग जो वे कर रहे होते हैं, उसमे पूरी तरह से तल्लीन नहीं होते हैं। वे हजारों अलग अलग कल्पनाओं में खोये रहते हैं। और जब लोग सोते हैं, तो सही अर्थ में वे सोये नहीं होते।"

चिंतन करें :

आइए, हम वर्तमान क्षण में ही रहें और वर्तमान क्षण का ही आनन्द लें!
अतीत और भविष्य की अनावश्यक चिंता से कुछ भी हासिल नहीं होगा।

स्वतंत्रता = स्वतंत्रता के साथ स्व-नियंत्रण, स्व-जवाबदारी, स्व-अनुशासन एवं व्यक्तिगत प्रामाणिकता

विश्वास करें और अनुकरण करें - मान्यता क्रमांक - १३
और अपने जीवन को अस्तव्यस्त कर डालें

मेरे करीबी और मेरे लिए महत्वपूर्ण लोगों के बारे में
मेरी बुरी भावनाओं को
मैं मेरे मन ही में दबा देता हूँ।

सस्व-मूल्याँकन

	रेटिंग	टिप्पणी
१. आपकी मान्यता (जानकारी)		
२. आपका व्यवहार (वर्तन - कार्य)		

रेटिंग स्केल ४ = तीव्र सहमति ३ = सहमति
२ = असहमति १ = तीव्र असहमति

मान्यता की जाँच-पड़ताल के लिए चिंतन

एक लड़का मिठाई की दुकान के काउंटर पर गया और बोला, "मेरी माँ ने मिठाईयाँ मंगाई हैं। वे वही मिठाईयाँ चाहती हैं जो पिछले सप्ताह आपने उन्हें दी थी। उन्होंने मुझे दो बार आपको याद दिलाने के लिए कहा है।"

दूकान का मालिक बहुत खुश हुआ। उसने चारों ओर देखा और कहा, "ग्राहक मेरे उत्पादों की गुणवत्ता की सराहना करते हैं। इसलिए वे बार बार आते हैं।”

लड़के ने फिर जोर से उसे याद दिलाया, “देखिए, मिठाइयाँ बिलकुल पहले जैसी ही होनी चाहिए। हमारे घर कुछ कुछ मेहमान आये हैं। और मेरी माँ नहीं चाहती कि वे फिर से हमारे घर आएँ।”

विचार करें :

क्या हमें अपनी भावनाओं को दबा कर रखना चाहिए या स्पष्टतापुर्वक अभिव्यक्त करने का कोई असरकारक तरीका खोजना चाहिए?

हमें अभिव्यक्ति के “प्रभावी तरीके” विकसित करने चाहिए।

स्वतंत्रता = स्वतंत्रता के साथ स्व-नियंत्रण, स्व-जवाबदारी, स्व-अनुशासन एवं व्यक्तिगत प्रामाणिकता

विश्वास करें और अनुकरण करें - मान्यता क्रमांक - १४
और अपने जीवन को अस्तव्यस्त कर डालें

मैं बहुमत के साथ जाता हूँ।
अगर मैं विरोध करूँ,
तो मुझे समूह से बाहर कर दिया जाएगा।

स्व-मूल्याँकन

	रेटिंग	टिप्पणी
१. आपकी मान्यता (जानकारी)		
२. आपका व्यवहार (वर्तन - कार्य)		

रेटिंग स्केल ४ = तीव्र सहमति ३ = सहमति
२ = असहमति १ = तीव्र असहमति

मान्यता की जाँच-पड़ताल के लिए चिंतन

जंगल के जानवरों के बीच एक महान प्रतिस्पर्धा आयोजित हुई; निश्चित करना था कि कौन सबसे अधिक बच्चे पैदा कर सकता है।

कुछ ने शर्मनाक तरीके से केवल दो को स्वीकार किया, जबकि अन्य ने गर्व से एक दर्जन बच्चे पैदा करने का दावा किया।

अंत में समिति ने शेरनी से पूछा, "और तुम कितने बच्चों को जन्म देती हो?”

शेरनी ने सीधा जवाब दिया, "सिर्फ एक, लेकिन वह एक शेर होता है!"

आत्म-चिंतन करें :

बहुत ज्यादा लोग हमेशा सही नहीं हो सकते हैं।

"कौन सही है?" की बजाय "क्या सही है?" अधिक महत्वपूर्ण है ।

यदि आवश्यक हो, तो हमें प्रगति के पथ पर अकेले ही आगे बढ़ने के लिए तैयार रहना चाहिए।

स्वतंत्रता = स्वतंत्रता के साथ स्व-नियंत्रण, स्व-जवाबदारी, स्व-अनुशासन एवं व्यक्तिगत प्रामाणिकता

विश्वास करें और अनुकरण करें - मान्यता क्रमांक - १५
और अपने जीवन को अस्तव्यस्त कर डालें

स्व-विकास

एक असंभव विचार/मान्यता/सिद्धांत है;

इसके लिए मुझे अन्य लोगों के मार्गदर्शन की आवश्यकता है।

स्व-मूल्याँकन

	रेटिंग	टिप्पणी
१. आपकी मान्यता (जानकारी)		
२. आपका व्यवहार (वर्तन - कार्य)		

रेटिंग स्केल ४ = तीव्र सहमति ३ = सहमति
२ = असहमति १ = तीव्र असहमति

मान्यता की जाँच-पड़ताल के लिए चिंतन

क्रिकेट मैच चल रही थी। कई उत्साही लोगों के साथ एक पादरी भी मैच का आनंद ले रहे थे।

अचानक गेंद आई और पादरी के घुटनों से टकराई।

लोग पादरी के पास इकट्ठा हो गए और उनके घुटनों के लिए चिंता व्यक्त करते हुए चोट के बारे में पूछताछ करने लगे।

पादरी ने मुस्कुराते हुए बहुत शांति से कहा, "कृपया मेरे घुटनों की चिंता न करें। मैं कई बार ईश्वर की प्रार्थना करने के लिए इन घुटनों पर गिर चुका हूँ, जिससे मेरे घुटने मजबूत हो गए हैं। इस तरह की मामूली चोटें उन्हें परेशान नहीं करती हैं!"

हमें आत्म-चिंतन अवश्य करना चाहिए -

यदि हम ही अपना ख्याल नहीं रखते हैं, तो कौन रखेगा और क्यों रखेगा?
और, इसके लिए हमें खुद ही अपना पसीना तो बहाना पडेगा!

स्वतंत्रता = स्वतंत्रता के साथ स्व-नियंत्रण, स्व-जवाबदारी, स्व-अनुशासन एवं व्यक्तिगत प्रामाणिकता

आपकी मान्यताएँ तथा वर्तन का मूल्याँकन

आपके मूल्याँकन को निचे लिखें।

	मान्यता (जानकारी-ज्ञान)	वर्तन (एक्शन-कार्य)	आपका अभिप्राय
०१.	( )	( )	
०२.	( )	( )	
०३.	( )	( )	
०४.	( )	( )	
०५.	( )	( )	
०६.	( )	( )	
०७.	( )	( )	
०८.	( )	( )	
०९.	( )	( )	
१०.	( )	( )	
११.	( )	( )	
१२.	( )	( )	
१३.	( )	( )	
१४.	( )	( )	
१५.	( )	( )	
कुल	( )	( )	
औसत	( )	( )	कुल / १५ (एक दशमलव तक)

आपके औसत स्कोर पर आपका विश्लेषण लिखें

अब हम स्कोर के अर्थघटन को समझते हैं ....

औसत स्कोर - अर्थघटन

A. औसत मान्यता (जानकारी) स्कोर

३.० से ऊपर औसत

☹ आपको लगता है कि आपकी खुशी के स्रोत और आपके कार्यों का नियंत्रण ज्यादातर आपके पास नहीं है।

आपको इस संकलन को बहुत गंभीरता से लेने की जरूरत है। आप अपनी मान्यताओं की चर्चा किसी ऐसे व्यक्ति से भी कर सकते हैं, जो आपके करीबी हों, सहायक भावना रखते हों और जानकार भी हों।

आपकी सहमति पर चिंतन करें।

२.० और ३.० के बीच औसत

😐 आपको लगता है कि आपकी खुशी के स्रोत और आपके कार्यों का नियंत्रण केवल कुछ हद तक ही आपके पास है।

आपको इस संकलन को थोड़ी गंभीरता से लेने की जरूरत है। आप किसी मान्यता के साथ क्यों सहमत हुए? आत्मनिरीक्षण करें और अपनी सहमति को चुनौती दें।

१.० और २.० के बीच औसत

☺ आपको लगता है कि आपकी खुशी के स्रोत और आपके कार्यों का नियंत्रण आप के हाथों में है।

आप अपने आप से पूछें कि क्या आपने मान्यताओं का मूल्याँकन ईमानदारी से किया है और आप मूल्याँकन करते समय मनोवैज्ञानिक रूप से तटस्थ रहे हैं। क्या आप आपकी असहमति के अनुसार व्यवहार भी करते हैं?

B. औसत व्यवहार (कार्यवाही) स्कोर

मान्यताओं और व्यवहार के अर्थघटन में समानता है। यदि इस भाग में आपका औसत १.५ से कम है, तो आप आपके व्यवहार और कार्यों में प्रभावशाली और असरकारक हैं. आपके कार्य अन्य लोगों से या संयोगों से प्रभावित नहीं होंगे।

C. औसत व्यवहार (कार्यवाही) स्कोर और मान्यता (जानकारी) स्कोर में अंतर

☺ मान्यता (जानकारी) स्कोर लगभग १.५ होना चाहिए और मान्यता स्कोर और व्यवहार (कार्यवाही) स्कोर के बीच ०.५ से कम का अंतर होना चाहिए। यह मान्यताओं और व्यवहार स्कोर के बीच एक स्वीकार्य अंतर है।

यदि आप इस श्रेणी में हैं, तो आपकी गतिविधियाँ आप के नियंत्रण में हैं और आप जीवन का आनंद ले रहे हैं।

(व्यवहार स्कोर - मान्यता स्कोर) = १.0 से अधिक

☹ उच्च व्यवहार स्कोर इंगित करता है कि यद्यपि आपकी मान्यताएँ तर्कसंगत होने के बावजूद आप उनके अनुसार व्यवहार नहीं करते हैं। स्वाभाविक है, आपके व्यवहार में सचेतन परिवर्तन की आवश्यकता है।

यदि यह अंतर 2.0 के आसपास है, तो आपमें आत्मविश्वास की कमी भी हो सकती है और संभवतः आत्म-सम्मान की भी। आपके व्यवहार में बड़े बदलाव की जरूरत है।

(मान्यता स्कोर - व्यवहार स्कोर) = १.0 से अधिक

😐 उच्च मान्यता स्कोर इंगित करता है कि आपके व्यवहार आपकी मान्यताओं से अधिक तर्कसंगत हैं। स्वाभाविक है, आपको मान्यता की अपनी समझ पर आत्म-चिंतन करने की आवश्यकता है।

अनुकूल परिस्थितियों के कारण आपके व्यवहार और कार्य योग्य दिशा में हो सकते हैं; लेकिन परिस्थितियाँ बदलने पर आप भ्रम और परेशानी में भी पड़ सकते हैं।

महत्वपूर्ण टिप्पणी :

बेहतर अध्ययन और परिणाम के लिए आपके परिवार के दो या दो से अधिक सदस्य या करीबी दोस्तों को संकलन को एक साथ पढ़ना चाहिए।

स्वाभाविक रूप से, सभी स्व-मूल्याँकन की प्रक्रिया से गुजरेंगे। एक दुसरे के साथ तुलना, चर्चा और विचारों के आपसी आदान-प्रदान से सभी को बहुत लाभ होगा।

क्या करना चाहिए, जानना जरुरी है;
लेकिन उससे ज्यादा महत्वपूर्ण है, यह जानना कि क्या नहीं करना चाहिए!

मान्यताओं की गुणवत्ता निश्चित करती है हमारे जीवन की दशा और दिशा!

भाग - पांच

आधारभूत सिद्धांत - ९ से १५

चार सवाल

यहाँ चार सवाल हैं जो मैंने खुद से वर्षों से पूछे हैं। इन सवालों ने मुझे अपनी समस्याओं का प्रबंधन करने में मेरी मदद की है।

१. यदि मैंने इस समस्या का सामना पहली बार किया है, तो अब मैं क्या कर सकता हूँ, ताकि मुझे फिर से इस समस्या का सामना नहीं करना पड़े?

२. इस समस्या में क्या अच्छा है कि जब मैं इसका समाधान करूँ तो मेरा विकास और उन्नति हो?

३. इस समस्या के समाधान के दौरान मैं अपनी प्रतिरोध करने की मेरी शक्ति को कैसे बढ़ा सकता हूँ?

४. मैं कैसे अपने विचार और कार्यों में बदलाव ला सकता हूँ जिससे यह समस्या मुझे और अधिक सकारात्मक रूप से प्रभावित करे?

- Todd Duncan in “Power to be Your Best”

आप इसे दूसरी बार पढ़ रहे हैं।

संकलन संबंधित आधारभूत सिद्धांत : ९ से १५

विचारों की स्पष्टता को विकसित करने के लिए, सभी सिद्धांतों को आलोचनात्मक दृष्टिकोण से पढ़ें और समझें। यह समय का अच्छा निवेश होगा।

सिद्धांतों के आवश्यक समर्थन के बिना काम करने से आप को गलत मार्गदर्शन और दिशा मिल सकती है और आप भ्रमित भी हो सकते हैं।

सिद्धांत : ९ आपको दोषारोपण और शिकायत करने से क्यों बचना चाहिए:
दोषारोपण और शिकायत करने से होते नकारात्मक प्रभाव

सिद्धांत : १० हमारी मान्यताओं को केवल हम ही बदल-सुधार सकते हैं

सिद्धांत : ११ हम अपने आप को नहीं जानते हैं

सिद्धांत : १२ वास्तविक-मैं, आदर्श-मैं, प्रदर्शित-मैं और आकलित-मैं
हमारे व्यक्तित्व के विभिन्न स्वरूप

सिद्धांत : १३ अपेक्षा - इच्छा और इरादा - कुशलता :
दूसरे लोगों की अपेक्षाओं को समझने और संतुष्ट करने की हमारी इच्छा, हमारा इरादा और हमारी कुशलता; दूसरे लोगों से हमारी मानसिक अपेक्षाएँ

सिद्धांत : १४ हमारे जीवन के विभिन्न पहलू
शारीरिक, भावनात्मक, बौद्धिक, आध्यात्मिक

सिद्धांत : १५ कैसे तय करना है कि क्या सही है और क्या गलत, क्या किया जाना चाहिए और क्या नहीं किया जाना चाहिए -
साधन और उनके उपयोग

आप वास्तविकता को नकारें या अनदेखा करें;
फिर भी
वास्तविकता तो अस्तित्व में रहेगी ही।

- Aldous Huxley

आपको दोषारोपण और शिकायत करने से क्यों बचना चाहिए

Shad Helmstetter **द्वारा लिखित पुस्तक** "CHOICES" **से दोषारोपण और शिकायत के परिणामों को लिया गया है।**

लेखक ने केवल 'शिकायत' शब्द का प्रयोग किया है; हमने 'दोषारोपण' जोड़ा है। हमने संबंधित अध्याय के केवल कुछ भागों का ही उपयोग किया है।

जब आप दोषारोपण और शिकायत की आदत को आपके व्यक्तित्व का एक हिस्सा बना लेते हैं, तो उसका प्रभाव आपके जीवन पर इस तरह से पड़ता है -

१. दोषारोपण और शिकायत करने से आपके व्यवहार पर नकारात्मक और हानिकारक प्रभाव पड़ता है - तुरंत और समय समय पर।

२. दोषारोपण और शिकायत करने से आपकी मानसिकता पर नकारात्मक और अस्वास्थ्यकर दुष्प्रभाव पड़ता है - विशेष रूप से मानसिक तनाव।

३. दोषारोपण और शिकायत परिस्थिति में बिन-जरुरी भावनाएँ पैदा कर आपकी हताशा बढाती है और आपकी विचार-शक्ति को भी कमजोर करती है।

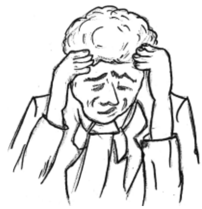
४. दोषारोपण और शिकायत कर आप अन्य नकारात्मक लोगों को आपकी ओर आकर्षित करते हैं। इससे आपकी नकारात्मकता को सहारा मिलता है।

५. दोषारोपण और शिकायत करने से जीवन का गलत चित्र आपके सामने उभर कर आता है।

६. दोषारोपण और शिकायत करने से नकारात्मक बातों को देखने की आपकी आदत ज्यादा मजबूत होती जाती है।

७. दोषारोपण और शिकायत करने से आपका ध्यान हमेशा "बुराई" पर केन्द्रित रहता है, और आप "अच्छाई" देखने से चुक जाते हैं।

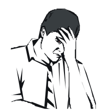
८. दोषारोपण और शिकायत करने से परिस्थिति का नियंत्रण आपके हाथ से निकल जाता है, और आपका नियंत्रण परिस्थिति के हाथ में चला जाता है।



९. दोषारोपण और शिकायत करने से आपकी ताकत (जो अच्छे काम के लिए जरुरी है) बर्बाद हो जाती है।

१०. दोषारोपण और शिकायत करने से एक व्यक्ति के रूप में आपकी प्रभावशीलता घटती है।

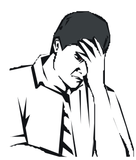
मुझे नौकरी नहीं मिली -



क्योंकि - मैं साक्षात्कार में ठीक से उत्तर नहीं दे सका ...

क्योंकि - मुझे किसी ने नहीं सिखाया ...

क्योंकि - मेरे शिक्षक मेरी परवाह नहीं करते ...

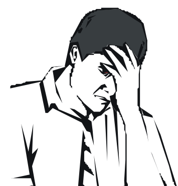


क्योंकि - मैं एक गरीब परिवार से हूँ ...

क्योंकि - मेरे परिवार में कोई भी शिक्षित नहीं है ...

क्योंकि - किसी ने मेरे पिता का मार्गदर्शन नहीं किया ...

क्योंकि - उन्हें भी नौकरी नहीं मिली ...



क्योंकि - कोई भी गरीब लोगों की मदद नहीं करता है ...

क्योंकि - हर जगह स्वार्थ और भ्रष्टाचार है ...

इसलिये - .....

इसलिये - ....

इस तरह एक दुष्चक्र बन जाता है। यह दुष्चक्र हमारी तर्कहीन मानसिकता का परिणाम है। इन दुष्चक्रों से मुक्त होने के लिए, हमें स्वयं को दोषारोपण और शिकायत करने की मानसिकता से मुक्त करने की आवश्यकता है।

आधारभूत सिद्धांत : १०

केवल हम ही अपनी मान्यताओं को बदल सकते हैं

हमारी मान्यताओं को बदलने और सुधारने का पहला कदम है - स्व-ज्ञान।

इस के लिए हमारे व्यक्तित्व को निम्नलिखित चार मुख्य भागों में विभाजित किया जा सकता है।

१. व्यवहार
२. कुशलता
३. ज्ञान
४. मान्यता, पूर्वाग्रह, धारणा

बहुत ज्यादा

दृश्यता और प्रशिक्षण-संभावना

(Visibility and Trainability)

बहुत कम

हम दो मापदंडों का उपयोग कर इन भागों का मूल्याँकन करें।

१. दृश्यता (Visibility) और २. प्रशिक्षण-संभावना (Trainability)

चिंतन-मनन करने जैसे मुद्दे हैं -

१. हमारा व्यवहार सब लोग देख सकते हैं, क्योंकि यह दिखने वाली प्रक्रिया है।

२. व्यवहार को आसानी से सीखा और सिखाया जा सकता है।

३. इसके विपरीत, हमारी मान्यताएँ, धारणाएँ, और पूर्वाग्रह द्रष्टिगोचर नहीं हैं। लोग हमारे व्यवहार को देख कर और विश्लेषण कर हमारी मान्यताओं, धारणाओं और पूर्वाग्रहों के बारे में अनुमान लगा सकते हैं, और लगाते भी हैं।

४. उसी तरह, मान्यताएँ सिखाना बहुत ही मुश्किल (लगभग असंभव) प्रक्रिया है। हमारी इच्छा के बिना कोई हमारी मान्यताओं को बदल-सुधार नहीं सकता है।

५. दृश्यता और प्रशिक्षण-संभावना के मापदंड के अनुसार कुशलता और ज्ञान व्यवहार और मान्यता के बीच में हैं।

यह जानकारी हमारे अपने और दूसरों के व्यक्तित्व को समझने में सहायक होगी।

हम खुद अपने-आप को नहीं जानते हैं

मान्यताओं को बदलने और सुधारने का पहला चरण है - स्व-ज्ञान।

दुर्भाग्य से वास्तविकताएँ हैं -

१. हम हमारी मान्यताओं और मानसिक व्यक्तित्व से स्पष्ट और सम्पूर्ण रूप से परिचित नहीं होते हैं।

२. हम अन्य लोगों की मान्यताओं और मानसिक व्यक्तित्व से स्पष्ट और सम्पूर्ण रूप से परिचित नहीं होते हैं।

३. उसी तरह, अन्य लोग भी स्पष्ट और सम्पूर्ण रूप से उनकी अपनी और हमारी मान्यताओं और मानसिक व्यक्तित्व से स्पष्ट और सम्पूर्ण रूप से परिचित नहीं होते हैं।

बहुत सारे लोग इसे स्वीकार करने के लिए तैयार नहीं होंगे। लेकिन, यह हकीकत है। हम बहुत सारी मान्यताएँ अचेतन अवस्था और अनजाने में बनाते हैं और हमारे व्यवहार में अनजाने में ही उपयोग भी करते हैं। कई बार हम हमारे ही व्यवहार को समझ नहीं पाते हैं।

इसके अलावा, हमारे पक्षपाती विचार और पूर्वाग्रह हमें हमारा वास्तविक स्वरूप और परिस्थिति और संयोगों की सच्चाई नहीं देखने देते हैं।

कई बार, ऐसा भी होता है कि हम हमारा वास्तविक व्यक्तित्व (जो है) छिपाते हैं और झूठा व्यक्तित्व (जो नहीं है) प्रदर्शित करते हैं।

साथ साथ, जाने-अनजाने में, हम स्व-महानता, स्व-समर्थन और स्व-छल जैसी भावनाओं का उपयोग करते हैं। ये प्रक्रियाएँ सकारात्मक परिवर्तन में अवरोध पैदा करती हैं।

अब, हम हमारे व्यक्तित्व को अलग-अलग दृष्टिकोणों से देखेंगे और अध्ययन करेंगे और समझेंगे, ताकि हम अपने आप को स्पष्ट और सम्पूर्ण रूप से जान सकें।

वास्तविक-मैं, आदर्श-मैं, प्रदर्शित-मैं, आकलित-मैं

मान्यताओं को बदलने और सुधारने का पहला कदम है - स्व-ज्ञान।

स्व-ज्ञान बढ़ाने के लिए हम "वास्तविक-मैं" का आधार लेते हैं।

अब, हम "वास्तविक-मैं" के साथ तुलना कर हमारे व्यक्तित्व के विभिन्न स्वरूपों को पहचानेंगे और समझेंगे। हम चर्चा करेंगे कि हम अपने आप को कैसे देखते हैं और किस तरह अन्य लोगों के सामने प्रस्तुत करते हैं। साथ साथ हम यह भी चर्चा करेंगे कि दूसरे लोग हमारे व्यक्तित्व को किस तरह देखते हैं।

१. वास्तविक-मैं

वास्तविक-मैं : यह वास्तविक मैं हूँ - चाहे मैं जानता होऊँ या न जानता होऊँ और दुसरे लोग जानते हों या न जानते हों। इस बात को ध्यान में रख कर हम वास्तविक-मैं को चार भागों में विभाजित कर सकते हैं।

मुझे पता है	आप को पता है (Open)
	आप को पता नहीं है (Hidden)
मुझे नहीं पता है	आप को पता है (Blind)
	आप को पता नहीं है (Unknown)

a. मुझे पता है, आप को पता है - हमारा खुला व्यक्तित्व (Open)

स्वामी विवेकानंद को याद करें। सम्पूर्ण खुला व्यक्तित्व, मानसिक रूप से पूरी तरह स्वस्थ! जितना ज्यादा खुला व्यक्तित्व - उतना अच्छा मानसिक स्वास्थ्य!

मानसिक स्वास्थ्य के लिए हमें हमारे खुले व्यक्तित्व के क्षेत्र को बड़ा करने की आवश्यकता है। इसके लिए हमें अन्य तीन भागों को कम करने के लिए उचित कार्रवाई करनी चाहिए।

हमारा खुला व्यक्तित्व →	मुझे पता है - आप को पता है	मुझे नहीं पता है - आप को पता है	← हमारा अज्ञान
हमारा पहना हुआ नकाब →	मुझे पता है - आप को नहीं पता है	मुझे नहीं पता है - आप को नहीं पता है	← पूरी तरह अनजाना

b. मुझे नहीं पता है, आप को पता है - हमारा अज्ञान (Blind)

इस क्षेत्र को घटाने के लिए आप के करीबी लोगों से आपके बारे मे उनकी राय (अभिप्राय) माँगे। उनके अभिप्रायों पर विचार करें। किसी भी प्रकार के पूर्वाग्रह के बिना उनके साथ चर्चा करें। फिर, अपनी मान्यताओं और व्यवहार में जरुरी बदलाव लाएँ।

c. मुझे पता है - आप को पता नहीं है - हमारा पहना हुआ नकाब (Hidden)

आपकी मान्यताओं के बारे में संबंधित लोगों के साथ खुले मन से चर्चा करें। उन्हें अपनी मान्यताओं से अवगत कराएँ और उनकी राय लें।

d. मुझे नहीं पता है, आप को नहीं पता है - पूरा अनजाना (Unknown)

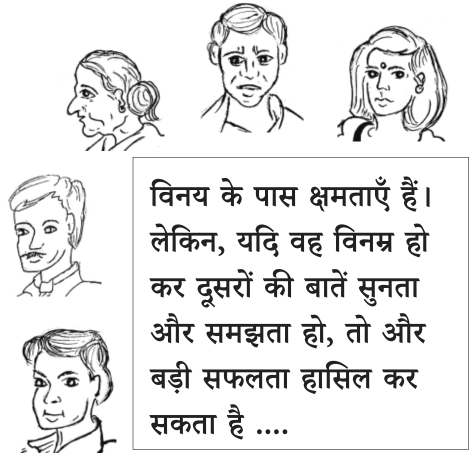
इस क्षेत्र को कम करना मुश्किल है। अनुभवी मनोवैज्ञानिक और गहरा चिंतन इस क्षेत्र को घटाने में मदद कर सकते हैं। लेकिन यदि जीवन सुचारू रूप से चल रहा हो, तो इस क्षेत्र के बारे में विशेष चिंता करने की जरूरत नहीं है। पिछले दो भागों को घटाने के लिए की गई कार्रवाई, प्रत्यक्ष और अप्रत्यक्ष रूप से, इस क्षेत्र को कम करने में मदद करेगी।

तीन क्षेत्रों को कम करें ... →

हमारे खुले व्यक्तित्व का क्षेत्र अपने आप बढेगा

मुझे पता है - आप को भी है	मुझे नहीं पता - आप को है
मुझे पता है - आप को नहीं	मुझे नहीं पता - आप को भी नहीं

विनोद नाम के एक कुशल व्यक्ति का उदाहरण देखते हैं ....



विनय को अपने व्यक्तित्व का भाग "मुझे नहीं पता है - दूसरों को पता है" को घटाने की आवश्यकता है। उसे उसके खुद के अहंकार के बारे में पता नहीं है। वह अहंकार के कारण होने वाले नुकसानों से भी अवगत नहीं है। विनय को दूसरों के अभिप्राय लेने और चिंतन-मनन कर बदलने की आवश्यकता है।

२. आदर्श-मैं

आदर्श-मैं : यह मैं बनना चाहता हूँ। मैं जानता हूँ कि मुझ में क्या कमी है और मुझे मेरे व्यक्तित्व में क्या जोड़ना / बढ़ाना चाहिए। मैं मेरे (अव)गुणों के बारे में भी जानता हूँ, जिन्हें मैं अपने व्यक्तित्व से दूर करना चाहता हूँ।

वास्तविक-मैं : मुझे पता है	
मेरे (अव)गुण मुझे नहीं चाहिए	मेरे पास नहीं हैं, लेकिन गुण मुझे चाहिए

इस मुद्दे पर आत्म-चिंतन कर हमें वांछित गुणों को विकसित करने और अवांछित अवगुणों को दूर के लिए काम करने की जरूरत है।

३. प्रदर्शित-मैं

प्रदर्शित-मैं : दुसरे लोगों को मुझे कैसा देखना चाहिए, वैसा मैं प्रदर्शित करता हूँ। मेरी इच्छा है कि अलग-अलग लोग मुझे अलग अलग स्वरूपों में देखें।

आज के समय में यह सबसे बड़ी व्यक्तिगत मानसिक समस्या है।

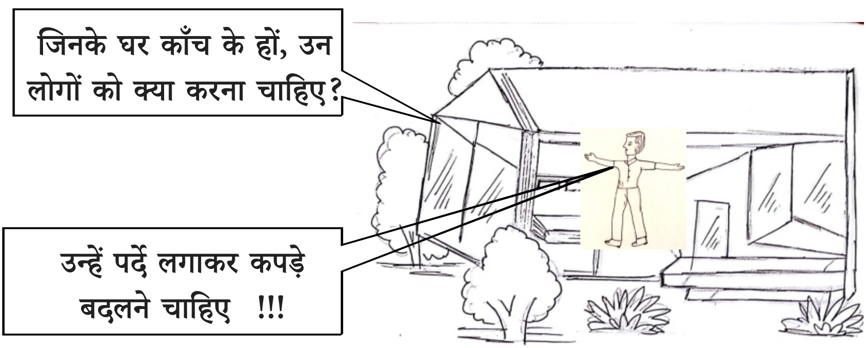
हम जो हैं, हम उसे छिपाना चाहते हैं। और जो हम नहीं हैं, हम वह दिखाना चाहते हैं। किए गए प्रयासो में बहुत सारी ऊर्जा बर्बाद हो जाती है - यह तो ठीक, लेकिन हम सतत खुले हो जाने के मानसिक डर में जीते हैं।

"**प्रदर्शित-मैं**" और "वास्तविक-मैं" के बीच की खाई से मानसिक तनाव / दबाव तो पैदा होगा ही! जितनी बड़ी खाई - उतना बड़ा तनाव / दबाव!

वास्तविक-मैं : मुझे पता है	
मेरे (अव)गुण मैं दूसरों को बताना नहीं चाहता	मेरे पास गुण नहीं हैं, लेकिन बताने हैं

जरूरत है - खुद को स्वीकार करने और खुद को प्यार करने की!

जरूरत है - दिखावा करने से दूर रहने की!



शायद, हम नहीं जानते हों,
लेकिन हम सभी कुछ न कुछ हद तक काँच के घरों में ही रहते हैं!

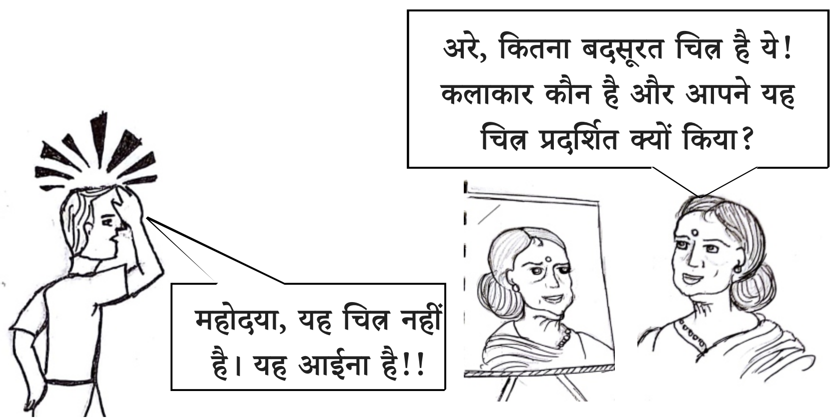
४. स्वयं द्वारा आकलित-मैं

स्वयं द्वारा आकलित-मैं : इस तरह से मैं अपने आप को देखता हूँ। अपने बारे में मेरी मान्यताएँ सही या गलत हो सकती हैं। मेरे गलत आकलनों के कारण मैं खुद को जो "मैं हूँ" उससे ज्यादा गुणवान या उससे कम गुणवान भी समझ सकता हूँ।

वास्तविक-मैं		
मैं आकलन करता हूँ और मुझे पता भी है	मुझे पता नहीं है	गुण विचारों में ही हैं, हकीकत में नहीं

यदि मैं अपने गुणों का कम मूल्य निर्धारित करता हूँ, तो मैं मेरी क्षमता का उपयोग उतना नहीं कर पाउँगा जितना संभव है। इस के विपरीत, यदि मैं अपने को ज्यादा गुणवान समझूँ, तो अहंकार में आकर मैं गलत दिशा में काम कर सकता हूँ।

जितना बड़ा गलत आकलन - उतना ही ज्यादा स्व-अज्ञान और उतनी ही ज्यादा गलत दिशा में काम करने की संभावनाएँ।



अब हम अंतिम भाग देखते हैं।

५. दूसरों द्वारा आकलित-मैं

दूसरों द्वारा आकलित-मैं : इस तरह से दूसरे लोग मुझे जानते हैं। और साथ ही अलग-अलग लोग मुझे अलग अलग तरह से देख सकते हैं।

यह आवश्यक नहीं है कि प्रदर्शित-मैं और दूसरों द्वारा आकलित-मैं समान ही हों।

लोग अलग-अलग जगहों और अलग-अलग समय में हमें अलग-अलग स्वरूपों में देख सकते हैं।

एक प्रश्न है - क्या हमारे बारे में दूसरों के आकलन और अभिप्राय के लिए हमें अनावश्यक चिंता करनी चाहिए?

वास्तविक-मैं		
दूसरों को पता है और वे वैसा ही सोचते हैं	दूसरों को पता नहीं है	मैं ऐसा नहीं हूँ, लेकिन दुसरे देखते हैं

मानसिक दबाव और तनाव के दो मुख्य कारण

१. जो हम हैं, उसे छिपाने के लिए हमारी इच्छा और हमारे कार्य।

२. जो हम नहीं हैं, उसे प्रदर्शित करने की हमारी इच्छा और हमारे कार्य।

क्या करना चाहिए?

१. आपके वास्तविक-मैं को जानें, स्वीकारें, और सच्चा प्यार करें।

२. आपके व्यक्तित्व के विभिन्न भागों से परिचित हों और अंतर घटाएँ।

३. गलत प्रदर्शित-मैं दिखाने के लिए प्रयास न करें।

४. दूसरों द्वारा आकलित-मैं के बारे में चिंता न करें।

५. विचार-वाणी-वर्तन तीनों की एक ही दिशा बनाने के लिए काम करें।

हमारी व्यक्तित्व के विभिन्न भागों को समझने के लिए तीन कहानियाँ

कहानी - १

एक महिला को किटी पार्टी में पहुँचने में देर हो गई। देर से आने के लिए उसने सहेलियों से माफी माँगी। उसने आगे कहा, “पार्लर में बहुत लंबी कतार थी। मेरे पास प्रतीक्षा करने के अलावा कोई विकल्प ही नहीं था। तुम सब तो जानती ही हो।”

महिलाओं में से एक ने उसके चेहरे को देखा और कहा, “ओह, इतने लंबे समय के इंतजार के बावजूद तुम्हारा नंबर नहीं आया! कितने दुःख की बात है ना!"

कहानी - २

बंता के बेटे ने बहुत मासूमियत से बंता से पूछा, “पिताजी, अगर सड़क के किनारे पड़ी पाँच रूपये और पचास रूपये की नोट आप देखें, तो आप कौन सी नोट उठाना पसंद करेंगे?"

बंता की ओर से बहुत तेज़ प्रतिक्रिया आई, “बेटे! उत्तर बहुत सरल है। मैं तो पचास रुपये की नोट ही उठाउँगा।”

बंता के बेटे ने जवाब को नकार दिया और कहा, "पिताजी, इसलिए लोग बंता के चुटकुले बनाते हैं। मैं तो दोनों नोटें ले लूँगा!”

कहानी - ३

एक व्यापारी को एक अभिनेत्री से प्यार हो गया। बात आगे बढ़ी। अतः व्यवसायी ने अभिनेत्री के चरित्र को सुनिश्चित करने के लिए एक जासूस को काम पर रखा।

करीब दो हफ्ते बाद रिपोर्ट सौंपी गई।

“अभिनेत्री की प्रतिष्ठा और चरित्र किसी भी संदेह से परे हैं। उसके संबंध समाज के अच्छे और प्रतिष्ठित लोगों के साथ ही हैं।

“हालाँकि, एक ही शिकायत है कि इन दिनों उसके संबंध एक ऐसे व्यवसायी के साथ बहुत ही गाढ़ हो रहे हैं जिसका चरित्र संदेहजनक है!"

अपेक्षा - इच्छा और इरादा - कुशलता

अब हम निम्नलिखित तीन मुद्दों और उनके बीच के संबंधों की चर्चा करेंगे।

१. अन्य लोगों से हमारी मानसिक अपेक्षाएँ

२. हमारी मानसिक अपेक्षाओं को समझने और संतुष्ट करने की अन्य लोगों की इच्छा और इरादे

३. हमारी मानसिक अपेक्षाओं को समझने और संतुष्ट करने की अन्य लोगों की अभिव्यक्त करने (बोलने) की कुशलता

१. अन्य लोगों से हमारी मानसिक अपेक्षाएँ

हम सब को अन्य लोगों से मानसिक अपेक्षाएँ (उम्मीदें) होती हैं, विशेष रूप से निकट के संबंधी और मित्रों से।

अपेक्षाएँ मुख्य रूप से इन बातों की होती हैं -

स्नेह, प्यार, सम्मान,
स्वीकृति, पहचान, प्रशंसा,
सहारा, सहायता, संभाल, मार्गदर्शन,
सहानुभूति, आपसी समझ आदि।

अन्य लोगों से अपेक्षाओं की तीव्रता अलग अलग समय पर और अलग अलग लोगों से अलग अलग हो सकती है। हमारी कुछ अपेक्षाओं की तुलना में कुछ दूसरी अपेक्षाओं की तीव्रता बहुत कम या बहुत अधिक भी हो सकती है।

अपेक्षाओं की बहुत ऊँची या उग्र तीव्रता मानसिक भूख या लालसा हो सकती है।

यह आवश्यक नहीं है कि हम अपनी सभी मानसिक अपेक्षाओं के बारे में स्पष्ट या सचेतन रूप से या पूरी तरह से अवगत हों ही।

२. हमारी मानसिक अपेक्षाओं को समझने और संतुष्ट करने की अन्य लोगों की इच्छा और इरादे

कई लोगों के पास दूसरों की अपेक्षाओं को समझने और संतुष्ट करने की इच्छा और इरादे नहीं भी हो सकते हैं।

यदि हम ऐसे लोगों से अपेक्षाएँ रखते हैं, तो हम हमारे लिए मानसिक समस्याएँ पैदा करेंगे, क्योंकि हमारी अपेक्षाएँ संतुष्ट ही नहीं होगी। दूसरी संभावना यह है कि यदि वे लोग चाहें और चालाक भी हों तो हमें हैरान-परेशान कर सकते हैं और बहका कर गुमराह भी कर सकते हैं।

३. हमारी मानसिक अपेक्षाओं को समझने और संतुष्ट करने की अन्य लोगों की अभिव्यक्त करने की (बोलने) कुशलता

इस कुशलता के दो भाग है -

अन्य लोगों की मानसिक अपेक्षाओं को समझना

उनकी अपेक्षाओं को संतुष्ट करने के लिए प्रभावी ढंग से व्यक्त करना

अधिकतर लोगों के साथ यह सबसे बड़ी समस्या है। अगर हम दूसरों की अपेक्षाओं को समझते हैं और संतुष्ट करने की इच्छा और इरादा रखते हैं, तो भी यह जरूरी नहीं है कि हमारे पास अभिव्यक्ति की आवश्यक कुशलता हो ही।

यदि आप अपनी कुशलता की जाँच करना चाहते हैं, तो आपके परिवार और करीबी कम से कम पाँच लोगों को एक के बाद एक फोन करें और उनसे कहें, "मेरे लिए आप एक महत्वपूर्ण व्यक्ति हैं। मैं आपसे बहुत प्यार करता हूँ और आपकी चिंता भी करता हूँ।”

हम में से कई लोग इसे सहजता से व्यक्त नहीं कर पायेंगे।

देखें कि आपके करीबी लोग कैसी प्रतिक्रिया देते हैं। परिवार के जिन सदस्यों और रिश्तेदारों को आपसे अपेक्षाएँ होगी, वे खुश होंगे। जो लोग आपसे अपेक्षाएँ नहीं रखते हैं, वे हँसेंगे। लेकिन, कोई भी नाखुश या दुखी नहीं होंगे!

टिप्पणी : हमें हमेशा याद रखना चाहिए कि जिस तरह अन्य लोगों से हमारी मानसिक अपेक्षाएँ होती हैं, उसी तरह उनको भी हमसे अपेक्षाएँ होगी।

निम्नलिखित प्रश्नों पर चिंतन करें:

१. क्या अन्य लोगों से आप बहुत उग्र मानसिक अपेक्षाएँ रखते हैं?

यदि हाँ, तो क्या वे लोग आपकी अपेक्षाओं को संतुष्ट करने की इच्छा और इरादे रखते हैं?

यदि हाँ,

तो क्या वे आपकी अपेक्षाओं को समझने के लिए कुशल हैं?

और, क्या वे आपकी अपेक्षाओं को संतुष्ट करने के लिए भी कुशल हैं?

अगर आपकी अपेक्षाएँ संतुष्ट नहीं होती हैं तो आप कैसा महसूस करते हैं? क्या आप दुखी और निराश होते हैं? क्या इससे आपकी खुशी और कार्यक्षमता पर विपरीत प्रभाव पड़ता है?

२. क्या आप से आप के करीबी लोगों की उग्र मानसिक अपेक्षाओं के बारे में आप जानते हैं?

यदि हाँ, तो क्या आप उनकी अपेक्षाओं को संतुष्ट करने की इच्छा और इरादे रखते हैं?

यदि हाँ,

तो क्या आप उनकी अपेक्षाओं को समझने के लिए कुशल हैं?

और, क्या आप उनकी अपेक्षाओं को संतुष्ट करने के लिए भी कुशल हैं?

अगर उनकी अपेक्षाएँ संतुष्ट नहीं होती हैं तो उन्हें कैसा लगता है? क्या वे दुखी और निराश होते हैं? क्या इससे उनकी खुशी और कार्यक्षमता पर विपरीत प्रभाव पड़ता है?

ये प्रश्न केवल एक बार पढ़ने के लिए नहीं हैं। पढ़ें और चिंतन करें। स्व-जानकारी बढ़ेगी। आपके करीबी लोगों के बारे में भी आपकी जानकारी बढ़ेगी।

हमेशा याद रखें -

जितनी उग्र मानसिक अपेक्षाएँ, उतनी ही बड़ी मानसिक असंतोष की संभावनाएँ।

अपेक्षा - इच्छा और इरादा - कुशलता से संबंधित मुद्दों को समझने के लिए हम दो युगलों के उदाहरण लेते हैं।

हमें दोनों उदाहरणों पर गंभीर रूप से चिंतन करने की आवश्यकता है।

प्रेम - अपेक्षा - इच्छा और इरादा - कुशलता :

युगल १ - इंदु और मोहन

अब हम "प्रेम और स्नेह" की मानसिक अपेक्षाओं को ध्यान में रखकर दो व्यक्तित्वों की तुलना करते हैं।

	इंदु	मोहन
जीवनसाथी से अपेक्षाओं की तीव्रता	उग्र	नहींवत
खुद की अपेक्षाओं की जानकारी	नहीं	हाँ
जीवनसाथी को अपनी अपेक्षाएँ बताने की कुशलता	नहीं	हाँ
जीवनसाथी की अपेक्षाओं को समझने का इरादा	हाँ	नहीं
जीवनसाथी की अपेक्षाओं को समझने की कुशलता	नहीं	हाँ
जीवनसाथी की अपेक्षाओं को संतुष्ट करने का इरादा	हाँ	नहीं
जीवनसाथी की अपेक्षाओं को संतुष्ट करने की कुशलता	नहीं	हाँ
जीवनसाथी के साथ चालाकी करने का इरादा	नहीं	हाँ
जीवनसाथी के साथ चालाकी करने की कुशलता	नहीं	हाँ

इंदु एक सीधी सरल पत्नी है। उसके मन में कपट नहीं है। उसे मोहन से बहुत उग्र अपेक्षाएँ हैं। हालाँकि, अच्छे इरादों के बावजूद वह व्यक्त नहीं कर सकती है।

मोहन को इंदु से कोई अपेक्षा नहीं है। मोहन के पास सभी आवश्यक कुशलताएँ हैं। हालाँकि, उसके पास इंदु की अपेक्षा को समझने और संतुष्ट करने के इरादे नहीं हैं। वह चालक है और चालाकी करने की भावना भी है।

और इसलिए, संभावना बहुत ज्यादा है कि यदि मोहन चाहे तो बिलकुल सीधी सरल इंदु को हैरान-परेशान कर डाले और इंदु हैरान-परेशान हो भी जाए।

आपके अभिप्राय

प्रेम - अपेक्षा - इच्छा और इरादा - कुशलता

मोहन, आप मुझसे बिल्कुल भी प्यार नहीं करते। यदि करते हों, तो कम से कम कभी कभी बोलते तो सही!

इंदु, करता हूँ ना। लेकिन इसमें बोलना क्या है? तुम क्यों नहीं समझती? एक पागल मूर्ख की तरह बात मत करो ...

क्या यह प्रेमपूर्वक बोलने का तरीका है? अगर आप मुझसे प्यार करते हैं तो कम से कम ठीक से बोलिए।

मैं तुम्हें कैसे समझा सकता हूँ? मैं थक गया हूँ। यदि तुम देख नहीं सकती, तो इसमें मेरी क्या गलती?

मेरे प्रति किसी के मन में प्यार की कोई भावना ही नहीं है सिर्फ कहने के लिए भी कोई नहीं कहता है कि वह मुझसे प्यार करता है। प्रेम होगा तो कहेंगे ना!

सच है, वह अपने होश खो बैठी है ...

किसी को भी मेरी परवाह नहीं है। जब मैं जीवित हूँ तब कोई प्रे नहीं दिखाता है; मृत्यु के बाद तो एकदम भुला ही दी जाऊँगी!

सच है, इस जीवन कोई अर्थ नहीं है। मोहन मुझसे बिल्कुल प्या नहीं करते.. मोहन क्यों, कोई भी मुझसे प्यार नहीं करता...

इस तरह की जिंदगी से कहीं बेहतर है मौत ...

प्रेम - अपेक्षा - इच्छा और इरादा - कुशलता : युगल २

रेखा और विजय

	रेखा	विजय
जीवनसाथी से अपेक्षाओं की तीव्रता	उग्र	नहींवत
खुद की अपेक्षाओं की जानकारी	नहीं	हाँ
जीवनसाथी को अपनी अपेक्षाएँ बताने की कुशलता	नहीं	हाँ
जीवनसाथी की अपेक्षाओं को समझने का इरादा	हाँ	हाँ
जीवनसाथी की अपेक्षाओं को समझने की कुशलता	नहीं	हाँ
जीवनसाथी की अपेक्षाओं को संतुष्ट करने का इरादा	हाँ	हाँ
जीवनसाथी की अपेक्षाओं को संतुष्ट करने की कुशलता	नहीं	हाँ
जीवनसाथी के साथ चालाकी करने का इरादा	नहीं	नहीं
जीवनसाथी के साथ चालाकी करने की कुशलता	नहीं	हाँ

यह एक मेचिंग जोड़ी होगी।

रेखा एक सीधी सरल पत्नी है। उसके मन में कपट नहीं है। वह विजय से तीव्र मानसिक अपेक्षाएँ रखती है। लेकिन, वह व्यक्त नहीं कर सकती है।

विजय को रेखा से अभिव्यक्ति की कोई अपेक्षा नहीं है। विजय की खुशी रेखा की अभिव्यक्ति पर निर्भर नहीं है। विजय के पास सभी कुशलताएँ हैं। वह चालाकी कर सकता है; लेकिन करता नहीं है। वह रेखा की अपेक्षाओं को समझता है और उसे संतुष्ट करता है। रेखा विजय से खुश रहेगी।

इसी तरह आप कुछ परिचित और संबंधित व्यक्तियों का अध्ययन कर सकते हैं।

आप उनके साथ चर्चा भी कर सकते हैं। चर्चा से सब की जानकारी और समझ बढ़ेगी और साथ-साथ आपसी संबंधों में भी सुधार होगा। इस प्रकार, यह अध्ययन बेहतर मानसिक स्थिरता और प्रसन्नता बढ़ाने में सहायक होगा।

आपको तीन मोर्चों पर कार्रवाई करने की आवश्यकता है।

१. अन्य लोगों से आपकी मानसिक अपेक्षाओं को कम करें।

इससे आप के मानसिक संतुलन और प्रसन्नता में सुधार होगा। इसके दो कारण हैं :

a. आपकी मानसिक अपेक्षाओं को समझने और संतुष्ट करने की कुशलता उनके पास नहीं भी हो सकती है। याद रखें, इस कुशलता को विकसित करना बहुत मुश्किल है।

b. आपकी मानसिक अपेक्षाओं को संतुष्ट करने के उनके इरादे नहीं भी हो सकते हैं। ध्यान रखें कि ऐसी अबस्था में यदि वे चाहें और चालाकी करें तो आपको हैरान कर सकते हैं और बहका कर गुमराह भी कर सकते हैं।

२. दूसरों की अपेक्षाओं को संतुष्ट करने के लिए आपकी अभिव्यक्ति की कुशलता का सुधार और विकास करें। उन्हें इसकी आवश्यकता हो सकती है।

इसके दो कारण हैं:

a. यदि वे आप से मानसिक अपेक्षाएँ रखते हैं तो आप उन्हें समझें और संतुष्ट करें। आप उनके मानसिक आनन्द को सुधारेंगे-बढ़ाएंगे।

b. यदि आपको लगता है कि उन्हें आपसे कोई मानसिक अपेक्षाएँ नहीं हैं, तो भी आपकी भावनाएँ व्यक्त करें। उनपर कोई प्रभाव नहीं पड़ेगा। लेकिन, उनकी अपेक्षाओं को पता लगाने के प्रयास से आप बच जायेंगे।

३. अपने इरादों के बारे में स्पष्टता रखें।

आप कुशलता को विकसित कर सकते हैं, लेकिन इच्छा और इरादे के बिना अभिव्यक्ति संभव नहीं है।

यदि आप दूसरों की मानसिक अपेक्षाओं को समझने और संतुष्ट करने के इच्छुक नहीं हैं, तो ईमानदारी से स्वीकार करें।

आपकी कार्य योजना

हमारे जीवन के विभिन्न पहलू

इससे पहले कि हम आगे बढ़ें, हम अपने जीवन के विभिन्न पहलुओं पर चर्चा करें। कारण - इस संकलन का मूल उद्देश्य है - हमारे जीवन की गुणवत्ता में सुधार।

हमारे जीवन को चार भागों में विभाजित किया जा सकता है।

१. शारीरिक - जीवन को बनाए रखने की प्रवृत्ति

२. भावनात्मक / सामाजिक - दूसरों के प्रति प्रेम की भावना

३. बौद्धिक - निरंतर सीखने की प्रवृत्ति

४. आध्यात्मिक - दूसरों का कल्याण करने की प्रवृत्ति

इन पहलूओं के लगातार नवीकरण (Renewal) के लिए लेखक Stephen Covey ने उनकी पुस्तक "Seven Habits of Highly Effective People" में बहुत प्रभावी ढंग से आवश्यक गतिविधियों का उल्लेख किया है।

१. शारीरिक - व्यायाम, उचित भोजन, थकावट और तनाव का प्रबंधन

२. भावनात्मक - सेवा, सहानुभूति, मानसिक सुरक्षा, सामाजिक संतुलन

३. बौद्धिक - पठन, लेखन, सुनियोजन, सोचना, कल्पना

४. आध्यात्मिक - व्यक्तिगत मूल्यों की स्पष्टता, व्यक्तिगत मूल्यों के प्रति प्रतिबद्धता, अध्ययन, ध्यान

लगातार नवीकरण के लिए लेखक सातवीं आदत की सिफारिश करते हैं - आरी की धार तेज रखें - Sharpen the Saw।

अगर हमारी आरी की धार तेज होगी, तो ही हम हमारी क्षमता का उपयोग अधिकतम और प्रभावी परिणामों के लिए कर पायेंगे। बिना धार की आरी से हमें वांछित परिणाम प्राप्त नहीं होंगे और हमारी क्षमता भी बर्बाद होगी।

कैसे तय करें क्या सही है और क्या गलत

यह प्रश्न आपके मन में आ रहा होगा। हालाँकि, अभी तक यह प्रश्न अनुत्तरित है।

आप सोच रहे होंगे - सब कुछ ठीक लग रहा है; परंतु, कैसे तय करें कि क्या सही है और क्या गलत? कैसे तय करें क्या करना चाहिए और क्या नहीं? कैसे तय करें कि कौन सी मान्यता असरकारक है और कौन सी नहीं?

आइए, अब हम चर्चा करें कि महान विचारकों और लेखकों ने इस विषय पर क्या कहा है। हम चार साधनों की चर्चा करेंगे जो हमारी मदद कर सकते हैं।

पहला साधन : चार प्रश्न

पहला साधन Stephen Covey **उनकी पुस्तक** "Seven Habits of Highly Effective People" **में हमें देते हैं।**

वे प्रश्नों के स्वरूप में चार जाँच-पड़ताल सुझाते हैं।

आपकी मान्यता या मानसिकता या आकलन या व्यवहार -

१. **क्या आपकी सुरक्षा** (Safety) **बढाते हैं? सुरक्षा भौतिक, वित्तीय, बौद्धिक, मानसिक, सामाजिक, या आध्यात्मिक हो सकती है।**

२. **क्या आपकी बुद्धिमत्ता** (Wisdom) **बढाते हैं? छोटी एवं लम्बी अवधि के निर्णय के लिए बुद्धिमत्ता आवश्यक है।**

३. **क्या आप को मार्गदर्शन** (Guidance) **देते हैं? योग्य दिशा में आगे बढ़ने के लिए छोटी एवं लम्बी अवधि के मार्गदर्शन की आवश्यकता है।**

४. **क्या आप की कार्य-क्षमता** (Power to Perform) **बढ़ाते हैं? सक्रिय होने, सफल होने और व्यक्तिगत प्रभाव बढ़ाने के लिए कार्य-क्षमता की आवश्यकता है।**

यदि हम इन प्रश्नों को पूछें और ईमानदारी से चिंतन करें, तो उत्तर अपने आप हमारे भीतर से ही आएंगे। निम्नलिखित परिस्थितियों को ध्यान में लें -

१. मैं परीक्षा की तैयारी के दौरान कठिन अध्यायों को नजरअंदाज करता हूँ। कठिन अध्यायों को समझने की लिए अधिक समय और प्रयास लगते हैं और सफलता की संभावना भी कम होती है।

२. मुझे कॉलेज द्वारा निर्धारित पुस्तकों पर ही ध्यान देना चाहिए। अन्य पुस्तकों को पढ़ने से मेरी एकाग्रता पर विपरीत प्रभाव पड़ेगा।

३. मेरी पत्नी को भोजन में स्वास्थ्य का भूत घुस गया है। मैं बिना स्वाद के भोजन का आनंद कैसे ले सकता हूँ?

४. मेरे पति बचत के अलावा किसी और चीज के बारे में सोच ही नहीं सकते। उन्होंने वेकेशन के दरमियान दस दिनों की ट्रिप को तीन दिन का कर दिया। मैं इसे बर्दाश्त नहीं कर सकती।

५. वेकेशन आनंद के लिए है। छुट्टी के दौरान दूसरी प्रवृतियों, विशेषकर वाचन, के बारे में कोई विचार करने का सवाल ही नहीं पैदा होता।

उपरोक्त मान्यताओं की जाँच करने के लिए चार प्रश्न पूछें। जवाब मिलेंगे ही!

टिप्पणी : यदि आप उपरोक्त मान्यताओं से सहमत हैं, तो इन मान्यताओं को गलत साबित करने के कारण खोजें। कारण मिलेंगे ही!

दूसरा साधन : छह विचार करने के औजार

दूसरा साधन Ken Keyes Jr. **की पुस्तक** "Taming Your Mind" **से लिया गया है।**

उन्होंने हमारे पूर्वाग्रहों का उपयोग किए बिना वर्तमान परिस्थिति की वास्तविकता देखने में हमारी मदद करने के लिए छः विचार करने के औजारों की सिफारिश की।

औजार हैं -

छह विचार करने के औजार

१. जितना मुझे पता है (So far as I know) **:**

यह औजार हमें हमारे अधूरे ज्ञान (केवल ईश्वर को ही पूरा पता है) की याद दिलाता है और इसलिए हमें नए सबूतों के प्रति खुले मन से देखने में मदद करता है।

२. एक हद तक (Up to a point) **:**

कोई भी कार्य एक निश्चित सीमा तक ही वांछनीय और स्वीकार्य हो सकता है। यह औजार हमें हमारे विचारों और कार्यों की सीमा या मर्यादा को निश्चित करने की याद दिलाता है।

३. मुझे लगता है (To me) **:**

कोई एक परिस्थिति या कार्रवाई अलग-अलग लोगों द्वारा अलग-अलग रूप में देखी और समझी जाती है। हमारे मतभेदों के सही कारण भी हो सकते हैं। इस औजार से हमें दूसरों के विचार जानने की प्रेरणा मिलती है।

४. क्या (वस्तु / व्यक्ति) सूचकांक (What index) **:**

यह औजार हमें याद दिलाता है कि एक ही प्रकार की दो वस्तुएँ या दो व्यक्ति समान ही हों, यह जरूरी नहीं है। दो कुत्ते (एक सड़क छाप और एक पालतू) समान नहीं हो सकते।

५. कब (समय) सूचकांक (When index) **:**

यह औजार हमें याद दिलाता है कि समय के साथ बहुत कुछ बदलता रहता है। बिते कल की वास्तविकता आज वास्तविकता नहीं भी हो सकती है।

६. कहाँ (स्थान) सूचकांक (Where Index) **:**

यह औजार स्थान अथवा वातावरण के परिवर्तन से लोगों या वस्तुओं में आने वाले बदलावों की याद हमें दिलाता है।

एक उदाहरण लेते हैं।

मान लें कि हम विनोद के बारे में हमारी राय व्यक्त कर रहे हैं। हमारे पूर्वाग्रहों के आधार पर हम विचार बना सकते हैं। आइए, देखें की हम छह सोचने के औजारों के उपयोग किस तरह कर सकते हैं।

जहाँ तक मुझे पता है : जहाँ तक मुझे पता है, विनोद एक होनहार युवक है। लेकिन, उसके बारे में पूरी और प्रासंगिक जानकारी मेरे पास नहीं है।

एक हद तक : विनोद बहुत सहनशील युवक है। हालाँकि, यदि कोई उसके आदर्शों से सहमत नहीं होता है, तो वह अपनी भावनाओं को नियंत्रित नहीं कर सकता।

कब (समय) सूचकांक : मैं स्कूल के दिनों में विनोद से दो बार हुई बातचीत के आधार पर यह बता रहा हूँ। वर्तमान स्थिति पता नहीं है।

मुझे लगता है : मेरी राय में विनोद एक स्पष्टवक्ता व्यक्ति है। उसका यह गुण मुझे पसंद है। लेकिन, कई लोग इसे नापसंद करते हैं।

क्या (स्थान) सूचकांक : विनोद जानता है कि सभी लोग एक जैसे नहीं हैं। वह अलग-अलग लोगों के साथ अलग तरह का व्यवहार करता है। इसलिए, वह सभी लोगों को मिलनसार लगता है।

कब (समय) सूचकांक : बदलते समय के साथ तालमेल से और खुद को लगातार अपडेट कर विनोद ने व्यवसाय में बड़ी सफलता पाई है।

मुझे लगता है : लेकिन मुझे लगता है कि विनोद अपने पारिवारिक और सामाजिक जीवन में उतना प्रभावशाली नहीं है। मुझे उसके परिवार के सदस्यों की राय पता नहीं है।

कहाँ (स्थान) सूचकांक : विनोद हमेशा स्थान और परिस्थिति के अनुसार पहनावे का निर्णय लेता है। उसकी पहनावे की समझ गजब की है।

जहाँ तक मुझे पता है : मुझे पता नहीं है कि विनोद अन्य मामलों में भी इसी तरह अपना व्यवहार बदलता है। इस संबंध में मेरा अनुभव बहुत सीमित है।

छह सोचने के औजारों का उपयोग करने के फायदे :

१. हम परिस्थितियों को खुले दिमाग से देख सकते हैं।
२. किसी भी मामले को हम को अलग-अलग दृष्टिकोणों से देख सकते हैं।
३. हम अन्य लोगों के दृष्टिकोण और नजरिये से मुद्दों को देख सकते हैं।
४. परिवर्तनों को पहचानने के लिए हम हमारी सोच में लचीलापन विकसित कर सकते हैं।
५. हम योग्य और उचित मान्यताएँ बना सकते हैं और उनकी जाँच-पड़ताल कर सकते हैं।
६. सच है, ये औजार हमें परिस्थिति-योग्य विचार, आकलन, व्यवहार और कार्य की ओर ले जाते हैं।

तीसरा साधन : तीन फिल्टर

इस साधन के उपयोग को एक कहानी द्वारा आसानी से समझा जा सकता है।

एक दिन सुकरात, महान दार्शनिक, उनका काम करने में व्यस्त थे। उसी समय उनका एक दोस्त दौड़ता-हाँफता आया और बोला, "सुकरात, सुकरात ... वह दोस्त हमारा....है ना ...."

सुकरात ने उसे रोका और कहा, "जो कुछ भी तुम हमारे उस दोस्त के बारे में कहना चाहते हो, मैं सुनूँगा। लेकिन तुम्हें मेरे तीन प्रश्नों के जवाब देने होंगे। मेरा पहला प्रश्न है - जो भी हमारे मित्र के बारे में तुम बताना चाहते हो, क्या वह सच है?" जवाब था, “मुझे नहीं पता। मैंने भी सुना ही है...। ”

सुकरात ने अपना दूसरा सवाल पूछा, "हमारे मित्र के बारे में तुम जो भी कहना चाहते हो, क्या वह अच्छा है?" मित्र ने कहा, “नहीं, अच्छा तो नहीं है।"

सुकरात बोले, “कोई बात नहीं। लेकिन मुझे बताओ कि क्या वह बात तुम्हारे और मेरे लिए उपयोगी है?" दोस्त ने नीचे देख कर कहा, "नहीं, वह उपयोगी नहीं है।"

सुकरात ने मुस्कुराते हुए कहा, “मेरे दोस्त! तो इस बात को बोलने और सुनने में क्यों हमें अपना समय बर्बाद करना चाहिए?"

तीसरा साधन तीन फिल्टरों के उपयोग की सिफारिश करता है। प्रत्येक फ़िल्टर में एक सरल प्रश्न है। फिल्टर हैं -

१. सच्चाई का फिल्टर :

आप जो भी सोच रहे हैं या बोल रहे हैं या सुन रहे हैं या कर रहे हैं, क्या वह सही या सच है?

(हम कह सकते हैं, हम नहीं जानते हैं! ठीक है। आइए, हम दूसरे फिल्टर का उपयोग करते हैं।)

२. अच्छाई का फिल्टर :

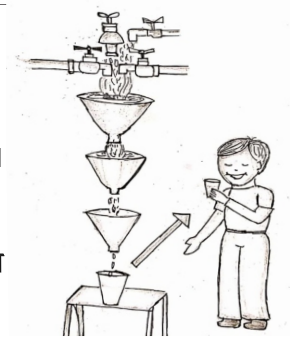
आप जो भी सोच रहे हैं या बोल रहे हैं या सुन रहे हैं या कर रहे हैं, क्या वह अच्छा है?

(यहाँ भी हम कह सकते हैं हम नहीं जानते हैं। हम यह कहते हुए दलील दे सकते हैं कि कई बार हमें ऐसी बातें सोचनी, बोलनी, सुननी या करनी पड़ सकती हैं जो अच्छी नहीं हैं! ठीक है, अब हम तीसरे फिल्टर का उपयोग करते हैं।)

३. उपयोगिता का फिल्टर :

आप जो भी सोच रहे हैं या बोल रहे हैं या सुन रहे हैं या कर रहे हैं, क्या वह उपयोगी है?

(यहां हम यह नहीं कह सकते हैं, हम नहीं जानते हैं। और, इस फ़िल्टर से बचने या भागने के कोई मार्ग उपलब्ध नहीं हैं।)



तीन फिल्टर का यह साधन हमें सिखाता है -

१. सब बातों को स्वीकार करने के लिए तैयार रहें।

२. स्वीकार करने या अस्वीकार करने का निर्णय व्यावहारिक मूल्याँकन (तीन फिल्टर का उपयोग कर) करें ।

चौथा साधन : 'अच्छा' और 'आनन्ददायी'

चौथे साधन में दो शब्द हैं - अच्छा और आनन्ददायी।

(Good and Pleasant)

एक बात जो आनन्ददायी है जरूरी नहीं कि वह अच्छी भी हो।

आनन्ददायी बातों और कामों के परिणाम लंबे समय तक आनन्ददायी और अच्छे नहीं भी रह सकते हैं।

जो बात अच्छी है वह वर्त्तमान समय में आनन्ददायी नहीं भी हो सकती है। लेकिन उसके परिणाम हमेशा अच्छे ही रहेंगे।

कोई भी काम करने से पहले अपने आप से निम्नलिखित दो प्रश्न पूछें।

१. क्या मैं तात्कालिक क्षणिक आनन्द के लिए यह काम कर रहा हूँ?

२. क्या मैं यह काम कर रहा हूँ क्योंकि इसके परिणाम हमेशा अच्छे ही रहेंगे?

जल्दबाजी से कुछ फायदा नहीं!
धैर्य से मीठे फल मिलेंगे!
जिसने दांत दिए हैं; वह चबेना भी देगा ही!
प्रतीक्षा में जो आनंद है, वह मिलन में कहाँ!
हम इंतजार करेंगे तेरा क़यामत तक!
भाग्य से ज्यादा और भाग्य के पहले कुछ नहीं मिलता!

महान विद्वानों ने बहुत सारी अच्छी बातें कही हैं!
मुझे तो स्वीकार करनी ही चाहिए! लेट मी वेइट ....

ख़राब फल

यदि आप प्रतीक्षा करते हैं,
तो प्रतीक्षा बहुत लंबी हो सकती है;
या आप वांछित परिणाम नहीं भी पा सकते हैं!

कैसे तय करें : क्या सही - क्या गलत; क्या करना चाहिए - क्या नहीं : निष्कर्ष

हमने निम्नलिखित चार साधनों का अध्ययन किया है।

१. चार प्रश्न - सुरक्षा, ज्ञान, मार्गदर्शन, और क्षमता

२. छह सोचने के औजार

३. तीन फ़िल्टर - सच्चाई, अच्छाई, और उपयोगिता

४. आनन्ददायी और अच्छा

ये सभी साधन हमें तर्कसंगत और प्रभावी मान्यताओं और कार्यों का चयन करने में मदद करते हैं।

इन साधनों का अच्छी तरह से उपयोग करने के लिए हमें योग्य मूल्य (मानक, मापदंड, standard) निर्धारित करने चाहिए।

एक उदाहरण लेते हैं।

मेरा लक्ष्य है - गरीबों की आर्थिक मदद करना।

मेरे पास दो विकल्प हैं।

१ - मैं अमीरों को लूटकर पैसे जमा करूँ और गरीबों को मदद करूँ।

२ - मैं ईमानदारी से कमाऊँ और "यथाशक्ति" गरीबों की मदद करूँ।

दोनों विकल्पों में जीवन के मूल्य हैं - लेकिन पूरी तरह से अलग।

मेरा एक मित्र है। उसके पिताजी हमेशा हमें एक मार्गदर्शक मूल्य बताते थे।

"बच्चों! दिन में कुछ भी ऐसा न करो जिससे रात में नींद न आये और रात में कुछ ऐसा न करो जिससे दिन में मुँह छिपाना पड़े।"

आइए व्यवहार में लाने के लिए मान्यताओं और मूल्यों की एक सूची बनाएँ। समय-समय पर सूची को अपडेट करते रहें और सूची से मार्गदर्शन लेते रहें।

जब भी हम गलत मान्यताओं का उपयोग करके गलत व्यवहार करेंगे, तो यह सूची सही दिशा का संकेत देगी और हमें भटक जाने से रोकेगी।

सही-गलत निर्णय लेते लोग

कहानी - १

एक बूढ़े साधु ने अपने पूरे जीवन परमेश्वर-दर्शन के लिए प्रार्थना की। एक दिन भगवान प्रगट हुए। जिस क्षण वे दिखाई दिए, आश्रम की घंटी ने गरीबों को खिलाने के समय का संकेत दिया।

उस दिन गरीबों को खिलाने की बारी वृद्ध साधु की थी।

वृद्ध साधु देव-दर्शन और सांसारिक कर्तव्य के बीच चयन करने के असमंजस में एक क्षण के लिए उलझ गए। फिर उन्होंने एक गहरी साँस ली और तुरंत अपनी पीठ भगवान की ओर की और गरीबों को खाना खिलाने चले गये।

जब वह अपना सौंपा हुआ काम पूरा करके लौटे, तब भी भगवान वहाँ मौजूद थे।

साधु ने भगवान को प्रणाम कर धन्यवाद दिया। भगवान ने कहा, "यदि आप गरीबों को खिलाने के लिए नहीं गए होते, तो मैं आपके लिए रुका नहीं होता!"

कहानी - २

एक पुजारी से भगवान प्रसन्न हुए। उन्होंने उसे दर्शन दिए और उसे (केवल एक ही) वरदान माँगने के लिए कहा। पुजारी ने सोचने के लिए एक दिन का समय माँगा।

शाम को उसने अपने परिवार के सदस्यों को इस बारे में बताया।

उसके बूढ़े पिता अंधे थे। वे मृत्यु से पहले हर एक को देखना चाहते थे। पुजारी की पत्नी ने गुस्से में आ कर परिवार के लिए घन दौलत की मांग की। पुजारी के जवान बेटे, जिसकी शादी हाल में ही हुई थी, ने पुत्र की कामना की। उनका वाद-विवाद घंटे भर चला।

पुजारी पूरी रात सोचता रहा।

सुबह भगवान फिर प्रकट हुए। पुजारी ने हाथ जोड़ कर याचना की, "हे भगवान! कृपया मेरे पिता को सोने के पालने में खेलता हुआ मेरा पोता दिखा दीजिए!"

भगवान मुस्कुराए और कहा, "तथास्तु! ऐसा ही हो!"

क्या करना चाहिए, जानना जरुरी है;
लेकिन उससे ज्यादा महत्वपूर्ण है, यह जानना कि क्या नहीं करना चाहिए!

मान्यताओं की गुणवत्ता
निश्चित करती है
हमारे जीवन की दशा और दिशा!

भाग - छह
५० अनुचित और अयोग्य मान्यताएँ : स्व-मूल्यॉंकन

विनाश काले ...

एक युवक ने अपनी बाइक को बिजली के खंभे से टकरा दिया। उसकी मोटर साइकिल बुरी तरह से क्षतिग्रस्त हो गई। सौभाग्य से, उसे कुछ भी नहीं हुआ। पुलिस ने उसे पकड़ लिया और पूछताछ की कि उसने ऐसा क्यों किया।

युवक ने उत्तर दिया, "यह वह खंभा है जहाँ मेरी प्रेमिका मुझसे प्रतिदिन मिलती थी और मुझसे घंटों बातें करती थी। वह मुझसे कई बार, लगभग हर रोज, शादी करने का वादा किया करती थी।

“कुछ दिनों पहले वह एक अमीर आदमी से मिली। उसने उससे शादी कर ली और मुझे अकेला छोड़ दिया।

“इसलिए, मैं वह सब कुछ नष्ट कर देना चाहता हूँ जो मुझे उस बेवफा लड़की और उसके झूठे वादों की याद दिलाये!"

५० अनुचित और अयोग्य मान्यताएँ : स्व-मूल्याँकन

इस ५० मान्यताओं की सूची को गंभीरता से पढ़ें और स्व-मूल्याँकन करें।

हम पहले ऐसी ही १५ मान्यताओं की चर्चा कर चुके हैं और आपने स्व-मूल्याँकन भी किया है। इस सूची में उन १५ मान्यताओं को दोहराया गया है।

लेकिन, इस चरण में पहले किये स्व-मूल्याँकन को देखने की जरुरत नहीं है।

आप नए सिरे से स्व-मूल्याँकन करें।

आपकी मान्यताओं के लिए सहमति या असहमति की तीव्रता और आप मान्यताओं का कितनी हद तक आपके व्यवहार में उपयोग करते हैं - यह मूल्याँकन करने के लिए दी गई रेटिंग स्केल का उपयोग करें।

४ = उग्र सहमति

३ = सहमति

२ = असहमति

१ = उग्र असहमति

	जानकारी	व्यवहार
०१. मेरे करीबी और मेरे लिए महत्वपूर्ण सभी लोगों ने मुझे प्यार करना (चाहना) चाहिए।	( )	( )
०२. मेरे करीबी और मेरे लिए महत्वपूर्ण सभी लोगों ने मेरे कामों में सहमति देकर मेरे कामों को मान्य करना चाहिए।	( )	( )
०३. मुझे पूरी तरह से साबित करना चाहिए कि मैं मेरे लिए महत्वपूर्ण सभी कामों को करने में सक्षम हूँ।	( )	( )
पृष्ठ कुल	( )	( )

	जानकारी	व्यवहार
०४ जीवन की महत्वपूर्ण बातों के लिए मेरे पास सही प्रतिभा, योग्यता और क्षमता होनी चाहिए।	( )	( )
०५. मुझे मेरी भावनात्मक समस्याओं को मेरे तक ही सीमित रखना चाहिए। अगर मैं अन्य लोगों के साथ चर्चा करूँ, तो वे मेरा अनुचित लाभ उठा सकते हैं।	( )	( )
०६. जो लोग मुझे नुकसान पहुँचाते हैं, वे आम तौर पर बुरे, बेकार या दुष्ट होते हैं। उन्हें सजा होनी ही चाहिए।	( )	( )
०७. जब मेरी इच्छा के अनुसार काम नहीं होते हैं तो मेरे लिए जीवन भयानक और असह्य हो जाता है।	( )	( )
०८. मेरी भावनाओं के लिए मेरे आसपास के हालात जिम्मेदार हैं। मेरी भावनाओं पर मेरा नियंत्रण बहुत ही कम है।	( )	( )
०९. मुझे जीवन की कठिनाइयों का सामना करना टालना चाहिए। तनाव में समय और ऊर्जा का व्यय होता है।	( )	( )
१०. मेरे करीबी और मेरे लिए महत्वपूर्ण सभी लोगों ने मेरी अपेक्षाओं के अनुसार व्यवहार करना चाहिए।	( )	( )
११. मैंने अतीत में कई गलत काम किए हैं। उसके लिए मुझे पश्चाताप करना चाहिए और मैं ने खुद को सजा देनी ही चाहिए।	( )	( )
१२. यदि मेरे पास मेरी क्षमताओं से परे दबाव और जिम्मेदारियाँ नहीं हो तो मैं जीवन का अधिक आनंद ले सकता हूँ।	( )	( )
१३. मैं सफल नहीं हूँ। मेरा जन्म चाँदी के चम्मच के साथ नहीं हुआ। सफल लोग जन्म से ही भाग्यवान होते हैं।	( )	( )
पृष्ठ कुल	( )	( )

	जानकारी	व्यवहार
१४. मुझे जीवन में कुछ महत्वपूर्ण हासिल करना ही चाहिए, अन्यथा जीवन व्यर्थ है।	( )	( )
१५. मैं मेरी आलोचनाएँ सुनना टालता हूँ। उनमें से अधिकांश पूर्वाग्रह-प्रेरित और मुझे ठेस पहुँचाने के लिए होती हैं।	( )	( )
१६. मेरे करीबी और मेरे लिए महत्वपूर्ण सभी लोगों की अपेक्षाओं के अनुसार मुझे व्यवहार करना चाहिए।	( )	( )
१७. मैं उन कामों को टालता हूँ जो करना मैं पसंद नहीं करता। नापसंद काम करने में क्या आनन्द मिलता है?	( )	( )
१८. मेरे करीबी और मेरे लिए महत्वपूर्ण सभी लोगों के मन में मेरी सकारात्मक छवि मुझे बनानी ही चाहिए।	( )	( )
१९. यदि मेरे करीबी और मेरे लिए महत्वपूर्ण सभी लोग मेरे अच्छे काम की सराहना नहीं करें तो मैं खुश नहीं हो सकता।	( )	( )
२०. यदि मैं दूसरों के साथ अच्छा व्यवहार करता हूँ, तो उन्हें भी मेरे साथ अच्छा व्यवहार करना चाहिए; नहीं तो मेरे अच्छे व्यवहार का क्या अर्थ?	( )	( )
२१. विपरीत परिस्थितियों और संयोगों के कारण मैं निराश और असहाय हो जाता हूँ।	( )	( )
२२. मैं अपने मूड (मिजाज) को नियंत्रित नहीं कर सकता। मेरा मिजाज बाहरी कारण, जैसे की लोग और परिस्थितियाँ, से बनता है।	( )	( )
२३. मेरे करीबी और मेरे लिए महत्वपूर्ण सभी लोगों की प्राथमिक जिम्मेदारी है कि वे मुझे हिम्मत, प्रोत्साहन और मदद दें।	( )	( )
पृष्ठ कुल	( )	( )

	जानकारी	व्यवहार
२४. मेरी कम योग्यता, असफलता, और क्षमता की कमी के लिए मैं ने खुद को दोषी मानना चाहिए।	( )	( )
२५. विलास के मेरे पसंदीदा साधन खरीदने के लिए मेरे पास पर्याप्त धन होगा तो ही मुझे खुशी होगी।	( )	( )
२६. मैं मेरे आसपास के सभी लोगों की भावनाओं को समझता हूँ। लेकिन, किसी को भी मेरी भावनाओं की चिंता नहीं है।	( )	( )
२७. जब मैं मेरे लक्ष्य प्राप्त करने में असफल हो जाता हूँ, तो मैं खुद को दंड देता हूँ। असफलता से मुझे नफरत है।	( )	( )
२८. भावुक होना मेरा स्वभाव है। मैं इसके बारे में कुछ नहीं कर सकता।	( )	( )
२९. यदि मुझे नापसंद हो, तो मेरे करीबी और मेरे लिए महत्वपूर्ण सभी लोगों ने उनका व्यवहार बदलना चाहिए।	( )	( )
३०. मैं नई बातों के प्रयोग करना टालता हूँ; क्योंकि उसमें असफल और अपमानित होने का जोखिम है।	( )	( )
३१. दूसरे लोग मेरे बारे में क्या सोचते हैं और क्या बोलते हैं; उसके लिए मुझे हमेशा चिंता करनी चाहिए। और, मैं चिंता करता भी हूँ।	( )	( )
३२. यदि मेरे करीबी और मेरे लिए महत्वपूर्ण लोगों को मेरा व्यवहार पसंद नहीं है, तो मुझे मेरा व्यवहार बदलना चाहिए।	( )	( )
३३. मुझे मेरी आदतों को बदलना असंभव लगता है। मेरी आदतें मुझसे ज्यादा बलवान हैं।	( )	( )
पृष्ठ कुल	( )	( )

	जानकारी	व्यवहार
३४. जीवन निष्पक्ष और न्यायपूर्ण होना चाहिए; जीवन में दुःख, पीड़ा और अप्रिय परिस्थितियों की सीमा होनी ही चाहिए।	( )	( )
३५. जब मेरे करीबी और मेरे लिए महत्वपूर्ण लोग मेरे साथ बुरा व्यवहार करते हैं, तो मुझे बहुत बुरा लगता है।	( )	( )
३६. सोचने में समय बर्बाद करने के बजाय मुझे दिए गए काम को मैं जल्द से जल्द पूरा करने की कोशिश करता हूँ।	( )	( )
३७. मेरे गुण और मेरे द्वारा किये गये अच्छे कामों को मैं लोगों के सामने प्रदर्शित करने के सचेतन प्रयास करता हूँ।	( )	( )
३८. यदि मेरे काम की कदर नहीं होती हो, तो क्यों काम करना चाहिए? कदर के बिना काम करना बेकार है।	( )	( )
३९. मैं कभी भी किसी से मेरे बारे में उनके व्यक्तिगत विचार नहीं माँगता हूँ; मुझे डर है कि मुझे गुमराह किया जाएगा।	( )	( )
४०. मैं लोगों से मदद माँगना टालता हूँ; जब वे मना करते हैं तो मैं अपमानित महसूस करता हूँ।	( )	( )
४१. मेरे करीबी और मेरे लिए महत्वपूर्ण लोगों के बारे में मेरी बुरी भावनाओं को मैं मेरे मन ही में दबा देता हूँ।	( )	( )
४२. मेरे करीबी और मेरे लिए महत्वपूर्ण लोग मुझे समझने की परवाह करते हों, ऐसा मुझे नहीं लगता है।	( )	( )
४३. मैं हमेशा अन्य लोगों के इरादे तुरंत समझ जाता हूँ; उन्हें मुझे बताने की जरूरत नहीं पड़ती है।	( )	( )
४४. मेरे पसंदीदा काम करना मुझे अच्छा लगता है; मैं उन कामों को टालता हूँ जो मुझे पसंद नहीं हैं।	( )	( )
पृष्ठ कुल	( )	( )

	जानकारी	व्यवहार
४५. लोगों की मदद करने का कोई मतलब नहीं है; दुनियाँ नमकहराम लोगों से भरी है।	( )	( )
४६. पहली छवि बनाने के लिए मुझे अच्छे शारीरिक दिखाव की आवश्यकता है; मेरा शारीरिक दिखाव खुबसूरत नहीं है।	( )	( )
४७. मैं एक जन्मजात असफल व्यक्ति हूँ; मैं ने बचपन से लेकर आजतक कुछ भी महत्वपूर्ण नहीं किया है।	( )	( )
४८. मैं बहुमत के साथ जाता हूँ। अगर मैं विरोध करूँ, तो मुझे समूह से बाहर कर दिया जाएगा।	( )	( )
४९. मैं खुद को विज्ञापनों और मीडिया के नकारात्मक प्रभावों से नहीं बचा सकता।	( )	( )
५०. स्व-विकास एक असंभव विचार/मान्यता/सिद्धांत है; इसके लिए मुझे अन्य लोगों के मार्गदर्शन की आवश्यकता है।	( )	( )
पृष्ठ कुल	( )	( )

अब, हम आपके औसत अंकों की गणना करते हैं।

	जानकारी	व्यवहार
पृष्ठ - १०८ कुल	( )	( )
पृष्ठ - १०९ कुल	( )	( )
पृष्ठ - ११० कुल	( )	( )
पृष्ठ - १११ कुल	( )	( )
पृष्ठ - ११२ कुल	( )	( )
पृष्ठ - ११३ कुल	( )	( )
कुल	( )	( )
औसत (कुल / ५०)	( )	( )

अनुचित और अयोग्य मान्यताएँ : आपकी मान्यताओं का मूल्याँकन

	जानकारी	व्यवहार
आपके औसत स्कोर :	( )	( )

अर्थघटन के लिए भाग ४ (पृष्ठ ७५-७६) देखें और आत्म-चिंतन करें।

यदि पिछली बार की तुलना में औसत कम हो गये हैं, तो संकलन की आप पर सकारात्मक असर हुई है।

Anthony Robbins **के विचारों को (पुस्तक** - Awaken The Giant Within) **सामने रख कर आप आपके औसत स्कोर पर चिंतन करें।**

1. **हममें से ज्यादातर लोग यह तय करते हैं कि हमने क्या मानना चाहिए।**
2. **अक्सर हमारी मान्यताएँ हमारे भूतकाल के अनुभवों के गलत अर्थघटन पर आधारित होती हैं।**
3. **एक बार जब हम किसी मान्यता को अपना लेते हैं, तो हम भूल जाते हैं कि वह मान्यता तो केवल एक अर्थघटन थी।**

आपके स्कोर : आपके अभिप्राय लिखें

क्या करना चाहिए, जानना जरुरी है;
लेकिन उससे ज्यादा महत्वपूर्ण है, यह जानना कि क्या नहीं करना चाहिए!

मान्यताओं की गुणवत्ता
निश्चित करती है
हमारे जीवन की दशा और दिशा!

भाग - सात
५० उचित और योग्य मान्यताएँ : स्व-मूल्याँकन

निर्माण की जिम्मेदारी

आप ही एकमात्र वह व्यक्ति हैं जो आपकी क्षमता का उपयोग कर सकते हैं। यह एक बहुत बड़ी और उत्तम जिम्मेदारी है, क्योंकि आप की प्रतिभा और क्षमता के संचालक के रूप में आपके पास और कोई विकल्प नहीं है।

आपको एक ऐसी वस्तु सौंपी गई है जिसका विकास और उपयोग सिर्फ आप ही कर सकते हैं।

- Zig Zigler

५० उचित और योग्य मान्यताएँ : स्व-मूल्याँकन

आप ५० अनुचित और अयोग्य मान्यताओं को पढ़ कर स्व-मूल्याँकन कर चुके हैं।

हमने उन्हीं मान्यताओं को बदल कर उचित और योग्य मान्यताओं के रूप में व्यक्त किया है।

५० उचित और योग्य मान्यताओं की सूची को पढ़ें और चिंतन करें और हर मान्यता के लिए आपकी जानकारी और आपके व्यवहार का मूल्याँकन करें।

मान्यताओं के लिए आपकी सहमति या असहमति की तीव्रता और आप किस हद तक मान्यताओं का व्यवहार में उपयोग करते हैं, उनका मूल्याँकन करने के लिए दी गई रेटिंग स्केल का उपयोग करें।

४ = उग्र असहमति

३ = असहमति

२ = सहमति

१ = उग्र सहमति

महत्वपूर्ण टिप्पणी : आपने देखा होगा की मूल्यों को उलट दिया गया है। आपके मूल्याँकन और औसत स्कोर की तुलना करने के लिए यह उद्देश्यपूर्वक किया गया है।

मान्यताओं और व्यवहारों का मूल्याँकन करते समय आप खुद को मानसिक रूप से तटस्थ और प्रामाणिक रखें, जिससे निम्नलिखित प्रवृत्तियों से आप बच सकें :

१. स्व-महानता : हमारे खुद के उच्च नैतिक मूल्यों को दिखाने की वृत्ति

२. स्व-समर्थन : खुद को सही / सच्चा साबित करने की वृत्ति

३. स्व-छल : जाने-अनजाने खुद को धोखा दे कर छलने की वृत्ति

अब हम उचित और योग्य मान्यताओं सूची देखें और स्व-मूल्याँकन करें ...

५० उचित और योग्य मान्यताएँ : स्व-मूल्याँकन

नोट : यदि किसी मान्यता के लिए आपकी मान्यता रेटिंग ३ या ४ है, तो रेटिंग के कारण लिखें।

०१. यह आवश्यक नहीं है कि मेरे करीबी और मेरे लिए महत्वपूर्ण सभी लोगों ने मुझे प्यार करना ही चाहिए। यदि कोई प्यार नहीं करे, तो भी मुझे कोई फर्क नहीं पड़ता। भावनात्मक रूप से मुझे बुरा या अपमानजनक और निराशाजनक नहीं महसूस करना चाहिए और मुझे ऐसा महसूस होता भी नहीं है।

मान्यता रेटिंग (   ) व्यवहार रेटिंग (   )

०२. मेरे करीबी और मेरे लिए महत्वपूर्ण सभी लोग मेरे कार्यों को स्वीकार नहीं भी कर सकते हैं। सभी लोगों के अस्वीकार्य से भी मुझे कोई फर्क नहीं पड़ता।

मान्यता रेटिंग (   ) व्यवहार रेटिंग (   )

०३. हर महत्वपूर्ण काम करने के लिए मुझे पूरा सक्षम होना आवश्यक नहीं है। मैं विकास करने के लिए कोशिष करूँगा। हालाँकि, मुझे किसी के सामने अपनी योग्यता साबित करने की आवश्यकता नहीं है। यदि मैं मेरी योग्यता साबित करने के लिए प्रयत्न करूँ, तो मेरी ताकत बर्बाद ही होगी; उसके बदले मैं बेहतर कार्य-कौशल के लिए मेरी योग्यता विकसित करने के लिए काम करूँगा।

मान्यता रेटिंग (   ) व्यवहार रेटिंग (   )

०४. यह ईच्छनीय है कि मेरे पास जीवन में महत्वपूर्ण काम करने की सही क्षमता और प्रतिभा होनी चाहिए, लेकिन यह आवश्यक नहीं है। किसी भी व्यक्ति के पास सारी प्रतिभाएँ हों, यह व्यावहारिक रूप से असंभव है।

मान्यता रेटिंग (   ) व्यवहार रेटिंग (   )

५० उचित और योग्य मान्यताएँ : स्व-मूल्याँकन

नोट : यदि किसी मान्यता के लिए आपकी मान्यता रेटिंग ३ या ४ है, तो रेटिंग के कारण लिखें।

०५. मुझे अपनी भावनात्मक समस्याओं को मेरे तक ही सीमित नहीं रखना चाहिए। ऐसे लोग हैं जिन पर भरोसा किया जा सकता है और जो मेरी समस्याओं को समझने और मुझे मार्गदर्शन दे कर समस्याओं से बाहर बाहर लाने में सक्षम हैं। वे कभी मेरा अनुचित लाभ नहीं लेंगे या मुझे नुकसान नहीं पहुँचायेंगे।

मान्यता रेटिंग ( ) व्यवहार रेटिंग ( )

०६. यह जरूरी नहीं है कि जो लोग मुझे नुकसान पहुँचाते हैं, वे बुरे या बेकार या दुष्ट हों। हो सकता है मैंने उन्हें और उनके इरादों को गलत समझा हो। मैं उन्हें समझने और सच्चाई का पता लगाने का प्रयत्न करूँगा। उनके इरादे खराब हो सकते हैं; फिर भी मैं उनको दंड देने या नुकसान पहुँचाने के लिए मेरी ताकत बर्बाद नहीं करूँगा।

मान्यता रेटिंग ( ) व्यवहार रेटिंग ( )

०७. यह संभव नहीं है कि सभी काम हमेशा मेरी इच्छा के अनुसार ही हों। कोई भी बाधा या अड़चन मेरे जीवन को असहनीय नहीं बना सकती है। मेरी इच्छा के अनुसार काम न हों, तो मैं उससे सीखूँगा। मुसीबतों का सामना कर के मैं मजबूत बनूँगा।

मान्यता रेटिंग ( ) व्यवहार रेटिंग ( )

०८. मेरे आसपास की प्रतिकूल स्थितियाँ मेरी भावनाओं और कामों पर थोड़े समय के लिए प्रभाव डाल सकती हैं, इसमें कोई संदेह नहीं है। लेकिन इसके लिए कोई व्यक्ति या संयोग जिम्मेदार नहीं है। मैं मेरी भावनाओं और कामों के लिए पूरी तरह जिम्मेदार हूँ।

मान्यता रेटिंग ( ) व्यवहार रेटिंग ( )

५० उचित और योग्य मान्यताएँ : स्व-मूल्याँकन

नोट : यदि किसी मान्यता के लिए आपकी मान्यता रेटिंग ३ या ४ है, तो रेटिंग के कारण लिखें।

०९. मुझे जीवन की कठिनाइयों को टालना नहीं चाहिए; उसके बदले उनका सामना कर उनको पार करना सीखना चाहिए। इसके लिए लगाया गया समय और खर्च की गई ताकत भविष्य के लिए निवेश है। इस तरह मैं ज्यादा शक्तिशाली बनूँगा और तनाव का प्रभावी रूप से प्रबंधन करना भी सीखूँगा।

मान्यता रेटिंग (   ) व्यवहार रेटिंग (   )

१०. मेरे करीबी और मेरे लिए महत्वपूर्ण लोग मेरी अपेक्षाओं के अनुरूप व्यवहार करें, ऐसा कतई जरुरी नहीं है। सबसे पहले, मुझे क्यों ऐसी अपेक्षा करनी चाहिए? और फिर, उनकी अपनी प्राथमिकताएँ और पसंदगियाँ हो सकती हैं।

मान्यता रेटिंग (   ) व्यवहार रेटिंग (   )

११. मैं ने अतीत में कई गलत काम किए हैं। उसके लिए पछताने का और स्व-दोषारोपण करने का कोई अर्थ नहीं है। मैं ने मेरी गलतियों से बहुत कुछ सीखा है, और उससे मैं मेरे जीवन में आगे बढ़ रहा हूँ।

बीते समय के लिए पश्चाताप करने और भविष्य में आने वाली काल्पनिक कठिनाइयों के विचार में मैं समय और शक्ति बर्बाद नहीं करता हूँ।

मान्यता रेटिंग (   ) व्यवहार रेटिंग (   )

१२. मेरे उपर मेरी क्षमताओं से अधिक दबाव और जिम्मेदारियों के बावजूद, मैं अपने जीवन का आनंद ले सकता हूँ। इन दबाव और जिम्मेदारियों से मुझे अपनी क्षमताओं को बढ़ाने और बेहतर बनाने में मदद मिलती है।

मान्यता रेटिंग (   ) व्यवहार रेटिंग (   )

५० उचित और योग्य मान्यताएँ : स्व-मूल्याँकन

नोट : यदि किसी मान्यता के लिए आपकी मान्यता रेटिंग ३ या ४ है, तो रेटिंग के कारण लिखें।

१३. मैंने जो भी काम किये, उन सब में मैं सफल नहीं रहा। इसका मतलब यह नहीं है कि मैं सफल नहीं हूँ। असफलता सफल होने के लिए अनुभव है। सभी सफल लोग चांदी के चम्मच के साथ पैदा नहीं होते हैं और जन्म से ही भाग्यवान नहीं होते हैं। पूरी ताकत लगा कर सही दिशा में मेरे प्रयास कहीं अधिक महत्वपूर्ण हैं।

मान्यता रेटिंग (   ) व्यवहार रेटिंग (   )

१४. 'जीवन की उपलब्धियों' का 'सार्थक जीवन' से सीधा संबंध जोड़ना उचित नहीं है। उपलब्धि हासिल करने की प्रक्रिया बहुत मायने रखती है। यह प्रक्रिया एक ऐसी यात्रा है जो जीवन को सार्थक और सुखद बनाती है। सच पूछा जाय तो उपलब्धियों से उपलब्धियों को हासिल करने की प्रक्रिया अधिक महत्वपूर्ण है।

मान्यता रेटिंग (   ) व्यवहार रेटिंग (   )

१५. मैं मेरी व्यक्तिगत आलोचनाएँ सुनना पसंद करता हूँ। उपयोगी आलोचनाओं का विश्लेषण करने और पहचानने के तरीके मेरे पास हैं। मैं (तथाकथित) खराब इरादों से की गई आलोचनाओं से भी सीखता हूँ। मेरे बारे में लोगों की मान्यताओं और पूर्वाग्रहों की चिंता मुझे नहीं है।

मान्यता रेटिंग (   ) व्यवहार रेटिंग (   )

१६. मेरे करीबी और मेरे लिए महत्वपूर्ण लोगों की अपेक्षाओं के अनुसार काम करना मेरे लिए जरुरी नहीं है। मैं मेरी प्राथमिकताओं को छोड़ कर उनकी अपेक्षाएँ को संतुष्ट करने के लिए बाध्य नहीं हूँ।

मान्यता रेटिंग (   ) व्यवहार रेटिंग (   )

५० उचित और योग्य मान्यताएँ : स्व-मूल्याँकन

नोट : यदि किसी मान्यता के लिए आपकी मान्यता रेटिंग ३ या ४ है, तो रेटिंग के कारण लिखें।

१७. किसी भी कार्य को स्वीकार या अस्वीकार करने के लिए मैं मेरी रूचि या व्यक्तिगत पसंदगी-नापसंदगी को कारण के रूप में नहीं लेता हूँ। कार्य के उद्देश्य और मेरे जीवन पर पड़ने वाले प्रभाव अधिक महत्वपूर्ण है।

मान्यता रेटिंग (   ) व्यवहार रेटिंग (   )

१८. मेरे करीबी और मेरे लिए महत्वपूर्ण लोग मेरे बारे में सकारात्मक राय रखें, वह मुझे पसंद है। लेकिन मैं उनकी राय बनाने के प्रयास नहीं करता हूँ। अगर मैं कोशिश करूँ तो भी यह जरूरी नहीं है कि मैं सफल हो ही जाऊँगा। मेरे बारे में उनकी राय को बनाने और नियंत्रित करने की मेरे पास कोई वजह नहीं है।

मान्यता रेटिंग (   ) व्यवहार रेटिंग (   )

१९. मुझे पता है कि दूसरों की सराहना करना एक दुर्लभ मानवीय गुण है। इसलिए, मेरे करीबी और मेरे लिए महत्वपूर्ण लोगों से मैं मेरे अच्छे कामों के लिए प्रशंसा की उम्मीद नहीं रखता हूँ। जब वे सराहना करते हैं तो निश्चित रूप से मैं खुशी महसूस करता हूँ। हालाँकि, यदि वे प्रशंशा नहीं करते हैं, तो भी इससे मेरे स्व-मूल्याँकन पर कोई विपरीत प्रभाव नहीं पड़ता है।

मान्यता रेटिंग (   ) व्यवहार रेटिंग (   )

२०. अगर मैं दूसरों के साथ अच्छा व्यवहार करता हूँ, तो जरुरी नहीं है कि वे भी मेरे साथ वैसा ही अच्छा व्यवहार करेंगे। मैं मेरे व्यक्तिगत कारणों से उनके साथ अच्छा व्यवहार करता हूँ। उनके पास उनके व्यवहार के निश्चित कारण हो सकते हैं।

मान्यता रेटिंग (   ) व्यवहार रेटिंग (   )

५० उचित और योग्य मान्यताएँ : स्व-मूल्याँकन

नोट : यदि किसी मान्यता के लिए आपकी मान्यता रेटिंग ३ या ४ है, तो रेटिंग के कारण लिखें।

२१. विपरीत संयोगों और परिस्थितियों के बावजूद, मैं निराश और असहाय नहीं होता हूँ। निराश और असहाय (Hopeless and Helpless) **होने की भावनाओं से हम मानसिक रूप से टूट सकते हैं। हताश होने के बदले मैं विपरीत हालातों से बाहर निकलने के लिए कदम उठाता हूँ।**

मान्यता रेटिंग ( ) व्यवहार रेटिंग ( )

२२ मैं अपने मूड (मिजाज) को नियंत्रित कर सकता हूँ। मेरे मिजाज में कामचलाऊ अस्थायी उतार-चढ़ाव हो सकता है, लेकिन यह उतार-चढ़ाव मेरे नियंत्रण में होता है। मेरा मूड लोग और परिस्थिति जैसे बाहरी कारणों से प्रभावित नहीं होता है। मैं खुद अपने मूड और व्यवहार का नियंत्रक और मालिक हूँ।

मान्यता रेटिंग ( ) व्यवहार रेटिंग ( )

२३ मैं खुद को प्रेरित करता हूँ और प्रोत्साहित करता हूँ। मैं नहीं मानता हूँ कि मुझे प्रेरित करना, प्रोत्साहन देना, और मेरा समर्थन करना मेरे करीबी और मेरे लिए महत्वपूर्ण लोगों की थोड़ी सी भी जिम्मेदारी है।

मान्यता रेटिंग ( ) व्यवहार रेटिंग ( )

२४. मैं अपनी वर्तमान क्षमता और जिस हद तक मेरी क्षमता को मैं विकसित कर सकता हूँ, इन बातों से अवगत हूँ। मैं अपनी क्षमता और क्षमता सुधारने की शक्ति को स्वीकार करता हूँ। मेरी कमजोरियों के लिए अपराध-भाव रखने का कोई कारण नहीं है। मैं मेरे काम और कार्य-कौशल के लिए पूर्ण प्रामाणिक हूँ।

मान्यता रेटिंग ( ) व्यवहार रेटिंग ( )

५० उचित और योग्य मान्यताएँ : स्व-मूल्यांकन

नोट : यदि किसी मान्यता के लिए आपकी मान्यता रेटिंग ३ या ४ है, तो रेटिंग के कारण लिखें।

२५. मैं स्वीकार करता हूँ कि पैसा जीवन में महत्वपूर्ण है। मैं धन से बहुत सारी सुख-सुविधाएँ खरीद सकता हूँ। पैसा मुझे अधिक साधन-संपन्न बना सकता है और मुझे कई अवसर प्रदान कर सकता हैं। हालाँकि, मुझे पता है कि ऐसे कई लोग हैं जो शून्य से शुरू कर के भी बहुत सफल हुए और आज भी होते हैं।

मैं मानता हूँ कि धन से मुझे ख़ुशी मिलेगी। लेकिन धन की कमी मुझे दुखी करती है, ऐसा भी नहीं है। धन की कमी मुझे धन के लिए काम करने के लिए प्रेरित करती है।

मेरा मानना है कि मेरी खुशी का आधार धन नहीं है।

मान्यता रेटिंग (   ) व्यवहार रेटिंग (   )

बाकी मान्यताएँ भी उचित और योग्य मान्यताओं में परिवर्तित की गई हैं। हालाँकि, विस्तार से नहीं लिखी गईं हैं। हम बाकी मान्यताओं के लिए भी इसी तरह योग्य और तार्किक चिंतन करने का अनुरोध आपसे करते हैं।

दागी - धुँधली
संकुचित - संकीर्ण
एकाकी
अल्प-कालीन
उग्र (Extreme)
व्यसनी (Addictive)

→ **घटना का विकृत (गलत) अर्थघटन और आकलन**

मान्यताओं के गुण

स्पष्ट
व्यापक
बहुविध
दीर्घ-कालीन
मध्यम (Moderate)
वांछनीय (Preferred)

→ **घटना का सच्चा (सही) अर्थघटन और आकलन**

५० उचित और योग्य मान्यताएँ : स्व-मूल्यांकन

नोट : यदि किसी मान्यता के लिए आपकी मान्यता रेटिंग ३ या ४ है, तो रेटिंग के कारण लिखें।

२६. मेरे आसपास के लोगों की भावनाओं को समझने के लिए मैं प्रयास करता हूँ; हालाँकि बे मेरी भावनाओं को समझें, ऐसी अपेक्षा / उम्मीद मैं नहीं करता हूँ।

मान्यता रेटिंग (   ) व्यवहार रेटिंग (   )

२७. जब मैं अपने लक्ष्यों को प्राप्त करने में विफल होता हूँ, तो दोषभाव से दुखी नहीं होता। हर विफलता मेरे लिए सीखने का एक अवसर है।

मान्यता रेटिंग (   ) व्यवहार रेटिंग (   )

२८. मेरा स्वभाव भावनात्मक होने के बावजूद मैं निश्चित रूप से मेरी भावनाओं पर नियंत्रण रख सकता हूँ और अनावश्यक भावनात्मक और आवेगपूर्ण उग्र विचार और व्यवहार टाल सकता हूँ।

मान्यता रेटिंग (   ) व्यवहार रेटिंग (   )

२९. मेरे करीबी और मेरे लिए महत्वपूर्ण लोगों के व्यवहार मुझे नापसंद हों, फिर भी वे बदलाव लाएँ ही, ऐसी अपेक्षा मैं नहीं रखता हूँ।

मान्यता रेटिंग (   ) व्यवहार रेटिंग (   )

३०. मुझे नई नई चीजों के प्रयोग करना पसंद है। उसमें विफलताओं के जोखिम हैं; लेकिन इसी तरह मैं सीख सकता हूँ और प्रगति कर सकता हूँ।

मान्यता रेटिंग (   ) व्यवहार रेटिंग (   )

५० उचित और योग्य मान्यताएँ : स्व-मूल्याँकन

नोट : यदि किसी मान्यता के लिए आपकी मान्यता रेटिंग ३ या ४ है, तो रेटिंग के कारण लिखें।

३१. मेरे बारे में लोग क्या सोचते हैं और क्या बोलते हैं, उसके लिए बिना वजह मुझे परेशान नहीं होना चाहिए और मैं परेशान होता भी नहीं हूँ।

मान्यता रेटिंग (   ) व्यवहार रेटिंग (   )

३२. मेरे करीबी और मेरे लिए महत्वपूर्ण लोग यदि मेरे व्यवहार को पसंद नहीं करते हैं, तो भी मुझे मेरे व्यवहार को बदलना जरुरी नहीं लगता है। मैं मेरे लक्ष्य और उद्देश्य के अनुसार व्यवहार करता हूँ।

मान्यता रेटिंग (   ) व्यवहार रेटिंग (   )

३३. मेरे लिए मेरी आदतों को बदलना संभव है। आदतें मुझसे ज्यादा शक्तिशाली नहीं हो सकती हैं और मुझ पर हावी नहीं हो सकती हैं।

मान्यता रेटिंग (   ) व्यवहार रेटिंग (   )

३४. मैं जीवन में निष्पक्षता और न्याय की आशा कदापि नहीं करता हूँ। मुझे जीवन में दुःख और अप्रियता को दूर करने के लिए मजबूत बनने की जरुरत है।

मान्यता रेटिंग (   ) व्यवहार रेटिंग (   )

३५. जब मेरे करीबी और मेरे लिए महत्वपूर्ण लोगों द्वारा मेरे साथ खराब व्यवहार किया जाता है, तो मैं हीन या आहत महसूस नहीं करता हूँ। गलत व्यवहार करना उनकी पसंद है, ऐसा मैं मानता हूँ।

मान्यता रेटिंग (   ) व्यवहार रेटिंग (   )

५० उचित और योग्य मान्यताएँ : स्व-मूल्याँकन

नोट : यदि किसी मान्यता के लिए आपकी मान्यता रेटिंग ३ या ४ है, तो रेटिंग के कारण लिखें।

३६. प्रभावी और कुशल परिणाम के लिए मैं समस्याओं को समझने और काम से पहले नियोजन करने के लिए पर्याप्त समय लेता हूँ।

मान्यता रेटिंग (   ) व्यवहार रेटिंग (   )

३७. मैं खुद का, मेरे गुणों का और मेरे द्वारा किए गये अच्छे कामों का प्रचार करने का प्रयास नहीं करता हूँ। मैं ऐसे प्रचार को आवश्यक नहीं मानता हूँ।

मान्यता रेटिंग (   ) व्यवहार रेटिंग (   )

३८. यदि मेरे काम को मान्यता नहीं मिलती है, तो भी मेरे कामों पर उसका विपरीत असर नहीं पड़ना चाहिए और पड़ता भी नहीं है। मैं मेरे उद्देश्य के लिए काम करता हूँ, सम्मान के लिए नहीं।

मान्यता रेटिंग (   ) व्यवहार रेटिंग (   )

३९. मैं हमेशा मेरे बारे में अन्य लोगों के व्यक्तिगत अभिप्राय माँगता हूँ। उससे मुझे अपनी स्व-जानकारी बढ़ाने में और स्व-विकास के लिए कदम उठाने में मदद मिलती है।

मान्यता रेटिंग (   ) व्यवहार रेटिंग (   )

४०. जरूरत पड़ने पर मैं दूसरे लोगों से मदद माँगता हूँ। यह मेरा निर्णय है। अगर वे मना करते हैं तो भी मुझे बुरा या अपमानजनक नहीं लगता है। मदद मना करने का फैसला उनका होता है, ऐसा मैं मानता हूँ।

मान्यता रेटिंग (   ) व्यवहार रेटिंग (   )

५० उचित और योग्य मान्यताएँ : स्व-मूल्याँकन

नोट : यदि किसी मान्यता के लिए आपकी मान्यता रेटिंग ३ या ४ है, तो रेटिंग के कारण लिखें।

४१. मेरे करीबी और मेरे लिए महत्वपूर्ण लोगों के बारे में मैं मेरी ख़राब भावनाओं को अयोग्य तरीकों से दबा कर नहीं रखता हूँ। मैं मेरी भावनाओं को प्रभावी ढंग से व्यक्त करता हूँ।

मान्यता रेटिंग (   ) व्यवहार रेटिंग (   )

४२. मुझे लगता है कि मेरे करीबी और मेरे लिए महत्वपूर्ण लोग मुझे समझने की परवाह करते हैं। यदि वे ऐसा न भी करें, तो भी मुझे कोई फर्क नहीं पड़ता।

मान्यता रेटिंग (   ) व्यवहार रेटिंग (   )

४३. मैं अन्य लोगों के इरादे समझने के लिए समय देता हूँ और आवश्यक प्रयास करता हूँ। यदि मुझे संदेह हो, तो मैं उनसे पूछता हूं और उनसे चर्चा भी करता हूँ।

मान्यता रेटिंग (   ) व्यवहार रेटिंग (   )

४४. मैं मनचाहे काम करना पसंद करता हूँ। इसके साथ ही मुझे नापसंद और अप्रिय कार्यों को मैं टालता नहीं हूँ, बशर्ते कि परिणाम वांछनीय हों।

मान्यता रेटिंग (   ) व्यवहार रेटिंग (   )

४५. मैं जरूरतमंद लोगों की मदद उनसे कृतज्ञता की अपेक्षा के बिना करता हूँ। मैं अपने विकल्प से मदद करता हूँ; उन्हें उनकी इच्छा से काम करने की स्वतंत्रता है।

मान्यता रेटिंग (   ) व्यवहार रेटिंग (   )

५० उचित और योग्य मान्यताएँ : स्व-मूल्याँकन

नोट : यदि किसी मान्यता के लिए आपकी मान्यता रेटिंग ३ या ४ है, तो रेटिंग के कारण लिखें।

४६. मैं अपने शारीरिक दिखावे के बारे में परेशान नहीं हूँ। मैं बाहरी दिखावे से बनती छवि या प्रभाव की चिंता नहीं करता हूँ।

मान्यता रेटिंग (   ) व्यवहार रेटिंग (   )

४७. मैं जन्मजात विजेता हूँ; मैंने बचपन से अब तक बहुत सारे काम किए हैं। लोग मानें या न मानें, मैंने जो किया है मेरे लिए मूल्यवान है।

मान्यता रेटिंग (   ) व्यवहार रेटिंग (   )

४८. मैं बहुमत से नहीं जाता हूँ। मैं जो सही है उस पर ध्यान केंद्रित करता हूँ; कौन सही है वह महत्वपूर्ण नहीं है। यदि आवश्यक हो, तो अकेले आगे बढ़ने के लिए मैं तैयार हूँ।

मान्यता रेटिंग (   ) व्यवहार रेटिंग (   )

४९. मैं हमेशा खुद को मीडिया और विज्ञापन के बुरे प्रभाव से बचा सकता हूँ। मार्गदर्शन के लिए मैं अपने व्यक्तिगत मूल्यों का सहारा लेता हूँ और उनका पालन करता हूँ।

मान्यता रेटिंग (   ) व्यवहार रेटिंग (   )

५०. स्व-विकास निश्चित रूप से एक संभव विचार है। अगर मैं स्व-विकास के लिए गंभीरता और ईमानदारी से काम करूँ, तो मुझे जाने और अनजाने दोनों स्रोतों से मार्गदर्शन अवश्य मिलेगा।

मान्यता रेटिंग (   ) व्यवहार रेटिंग (   )

उचित और योग्य मान्यताएँ : आपके स्व-मूल्याँकन का औसत

प्रत्येक पेज का कुल लिखें -

	मान्यता जानकारी	व्यवहार वर्तन
पेज - १९७ कुल	( )	( )
पेज - ११८ कुल	( )	( )
पेज - ११९ कुल	( )	( )
पेज - १२० कुल	( )	( )
पेज - १२१ कुल	( )	( )
पेज - १२२ कुल	( )	( )
पेज - १२३ कुल	( )	( )
पेज - १२४ कुल	( )	( )
पेज - १२५ कुल	( )	( )
पेज - १२६ कुल	( )	( )
पेज - १२७ कुल	( )	( )
पेज - १२८ कुल	( )	( )
कुल	( )	( )
औसत (कुल / ५०)	( )	( ) (एक दशमलव तक)

अर्थघटन के लिए पृष्ठ ७५-७६ देखें - भाग ४ (मान्यताओं को चुनौती)

आपके औसत स्कोर पर आपके विचार लिखें

आपके स्व-मूल्यांकन के प्रवास का सारांश

अब तक आप चार बार स्व-मूल्यांकन कर चुके हैं। प्रत्येक स्व-मूल्यांकन के अपने औसत स्कोर लिखें।

	जानकारी	व्यवहार	
भाग - २ के दौरान			
शुरुआत	( )	(x)	१५ मान्यताएँ
भाग - ४ के दौरान			
मान्यताओं को चुनौती	( )	( )	१५ मान्यताएँ
भाग - ६ के दौरान			
अनुचित और अयोग्य मान्यताएँ	( )	( )	५० मान्यताएँ
भाग - ७ के दौरान			
उचित और योग्य मान्यताएँ	( )	( )	५० मान्यताएँ

आपका आत्म-चिंतन

१. क्या आपके स्कोर में लगातार कमी आई है? कितनी?

२. क्या आपको अभी भी अपनी मान्यताओं को बदलने की ज़रूरत है? कौन सी?

३. क्या आपको अपना व्यवहार बदलने की ज़रूरत है? कौन सा?

४. क्या आप कोई कदम उठाने की योजना बना रहे हैं? क्या? कब?

५. आप अपनी प्रगति कैसे प्रमाणित करेंगे?

जो दूसरों को नियंत्रित करता है, वह शक्तिशाली हो सकता है।
लेकिन जिसने खुद को काबू में रखा है, वह ज्यादा शक्तिशाली है।

\- Lao-Tsu

क्या करना चाहिए, जानना जरुरी है;
लेकिन उससे ज्यादा महत्वपूर्ण है, यह जानना कि क्या नहीं करना चाहिए!

मान्यताओं की गुणवत्ता निश्चित करती है हमारे जीवन की दशा और दिशा!

भाग - आठ

निष्कर्ष और उपसंहार

सही चयन की शक्ति

एक वृद्ध व्यक्ति अपने पौत्रों को जीवन के बारे में सिखा रहे थे। उन्होंने उनसे कहा, “मेरे अंदर एक भयंकर लड़ाई चल रही है। यह लड़ाई दो भेड़ियों के बीच है।

"एक भेड़िया भय, क्रोध, ईर्ष्या, दुःख, अफसोस, लालच, घमंड, स्व-दया, अपराध, आक्रोश, हीनता, झूठ, मिथ्या अभिमान, मिथ्या स्व-श्रेष्ठता और अहंकार का प्रतिनिधित्व करता है।

"दूसरा भेड़िया खुशी, शांति, प्यार, आशा, साझा, विनम्रता, दया, उदारता, मित्रता, सहानुभूति, सच्चाई, करुणा और श्रद्धा का प्रतिनिधित्व करता है।

"यही लड़ाई आपके अंदर और हर व्यक्ति के अंदर भी चल रही है।"

बच्चे थोड़े समय तक सोचते रहे और फिर एक बच्चे ने दादाजी से पूछा, "दादाजी, इस लड़ाई में कौन सा भेड़िया जीतेगा?"

दादाजी ने शान्ति से जवाब दिया, "जिस भेड़िये को आप खाना खिलायेंगे।"

अंतिम परीक्षण : आप मानसिक रूप से कितने स्वस्थ हैं?

हमने मापदंड के रूप में "एक स्वस्थ व्यक्तित्व" की परिभाषा के साथ शुरू किया था।

आप खुद को व्यवस्थित तरह जाँच सकें और प्रमाणित कर सकें, इसलिए उस परिभाषा को पुन: लिखा गया है।

मैं मानसिक रूप से एक स्वस्थ व्यक्ति हूँ, क्योंकि -

१. मैं खुद से परिचित हूँ।

२. मैं अपनी भावनाओं से परिचित हूँ।

३. मैं अपनी मर्यादाओं और सीमाओं से परिचित हूँ।

४. मैं खुद को स्वीकार करता हूँ।

५. मैं मेरे जीवन को स्वीकार करता हूँ।

६. मेरे जीवन को मैं ने जैसा भी बनाया है, मैं उसकी ज़िम्मेदारी लेता हूँ।

७. मेरे पास "स्वयं होने की" हिम्मत है।

८. मैं "यहाँ-और-अब" का अनुभव करता हूँ और उसी तरह जी रहा हूँ।

९. अनावश्यक भावनाओं के साथ अतीत में जीने के लिए मैं नहीं फँसा हूँ।

१०. भविष्य की बेचैनी भरी व्यर्थ चिंताओं और अपेक्षाओं में मैं नहीं फँसा हूँ।

११. मैं अपनी क्षमता का पूरा उपयोग करता हूँ।

१२. मैं स्वतंत्र हूँ।

१३. मैं खुद के बारे में झूठे स्व-ज्ञान में नहीं फँसा हूँ।

१४. मैं दूसरों की अपेक्षाओं को पूरा करने के लिए नहीं फँसा हूँ।

१५. मैं समाज की अपेक्षाओं को पूरा करने के लिए नहीं फँसा हूँ।

उपरोक्त सभी १५ मुद्दों पर आप आपका स्व-मूल्याँकन करें और चिंतन करें - आपका औसत मानसिक स्वास्थ्य कितने प्रतिशत है?

अधिक अनुचित और अयोग्य मान्यताएँ (५१ - १०१)

यहाँ अधिक अनुचित और अयोग्य मान्यताओं की सूची दी गई है।

मान्यताओं को ध्यान से पढ़ें और प्रत्येक मान्यता के लिए अपनी सहमति या असहमति को दी गई रेटिंग स्केल का उपयोग कर मूल्याँकन करें।

४ = तीव्र सहमति

३ = सहमति

२ = असहमति

१ = तीव्र असहमति

ईमानदारी से मूल्याँकन करें। स्व-महानता, स्व-समर्थन और स्व-छल की भावनाओं द्वारा गुमराह होना टालें।

आप निसंकोच स्वीकार करेंगे कि ये सभी मान्यताएँ अनुचित और अयोग्य हैं।

जब भी आप किसी मान्यता से 'सहमत' हों, तो आत्म-चिंतन करें। आपकी सहमति के कारण लिखें। आपकी सहमति की जाँच करें और सहमति को चुनौती दें।

५१. जब कोई मेरी आलोचना करता है, तब मेरा विचलित होना स्वाभाविक है।

५२. मेरे प्रतिसाद और प्रतिक्रियाएँ परिस्थितियों पर निर्भर करती हैं।

५३. जब लोग मुझे गुमराह करने की कोशिश करते हैं, तो मैं परेशान हो जाता हूँ।

५४. अपनी योग्यता साबित करने के लिए, मुझे प्रतिस्पर्धा में सफल होना ही चाहिए।

५५. अगर लोग मेरे बारे में खराब बातें करते हैं, तो मेरी प्रतिष्ठा बिगड़ेगी।

५६. जब मेरे करीबी लोग मुझे नीचा दिखाते हैं, तब मुझे बहुत दुःख होता है।

५७. मैं ने मेरे व्यवहार से लोगों को दुखी या भावुक या क्रोधित नहीं करना चाहिए।

५८. मेरे जीवन में मुझे ऐसे लोग नहीं मिले जिन्होंने मेरा मार्गदर्शन किया हो और मुझे प्रोत्साहन दिया हो।

५९. मुझे लगता है कि लोग मेरी आलोचना करते हैं क्योंकि वे मुझ से ईर्ष्या करते हैं।

६०. भविष्य में गलत हो सकता है, ऐसी बातों की चिंता में मैं समय बिताता हूँ।

६१. किसी भी काम को करने के पहले मैं सकारात्मक परिणाम सुनिश्चित करता हूँ।

६२. मुझे जीवन के मूल्य सिखाने के लिए मेरे माता-पिता और समाज के लोगों को प्रेरणास्रोत और आदर्श होना ही चाहिए।

६३. जब मैं अकेला होता हूँ तो जीवन में किसी भी तरह का आनंद नहीं ले सकता हूँ; आनंद के लिए मुझे साथ की आवश्यकता पड़ती ही है।

६४. मेरे करीबी और मेरे लिए महत्वपूर्ण लोगों को मेरी उपेक्षा या अवहेलना करने का थोड़ा भी अधिकार नहीं है।

६५. मुझे कोई सच्चा दोस्त नहीं मिला है; इस दुनियाँ में सभी लोग स्वार्थी हैं। सबके अपने अपने स्वार्थी लक्ष्य हैं।

६६. मैं ऐसा हूँ क्योंकि मेरी किस्मत कभी भी मेरा साथ नहीं देती है।

६७. मेरे आसपास के लोग मेरी नकारात्मक भावनाओं और मेरे उग्र व्यवहार के लिए जिम्मेदार हैं।

६८. मेरा अतीत बहुत ही महत्वपूर्ण है। भूतकाल से ही वर्तमान की नकारात्मक भावनाओं और व्यवहार का जन्म मुझ में हुआ है।

६९. जीवन की समस्याओं और मुश्किलों का बहुत शीघ्रता से हल हो जाना चाहिए।

७०. मेरी कमजोरियाँ दिखनी नहीं चाहिए; यह शर्मनाक बात है।

७१. मैं वाद-विवाद टालने के लिए सामाजिक मान्यताओं को चुनौती नहीं देता हूँ।

७२. मैं एक अच्छा पति (पत्नी) नहीं बन सकता (सकती) हूँ, क्योंकि लड़कियाँ (लड़के) मेरी संगति और साथ टालती (टालते) हैं।

७३. मुझे अपने आचरण के लिए नियम तय नहीं करने चाहिए; यह तय करने के लिए वरिष्ठ लोग हैं।

७४. मुझे बड़ों / वरिष्ठों / शक्तिशाली लोगों की बात माननी चाहिए।

७५. मैं खुद पर कभी भी नहीं हँसता हूँ; यह हास्यास्पद है। यदि मैं खुद ही अपने पर हँसता हूँ, तो अन्य लोग तो अवश्य मेरी हँसी उड़ायेंगे।

७६. मैं समाज में अच्छी तरह से ज्ञात / प्रसिद्ध / आदरणीय व्यक्ति नहीं हूँ। इसलिए मैं बहुल सारी बातों का आनंद नहीं ले सकता हूँ।

७७. मुझे गुस्सा आता है क्योंकि लोग मेरे साथ वैसा बर्ताव नहीं करते हैं जैसा मैं चाहता हूँ।

७८. समय पर प्रेरणा और प्रोत्साहन नहीं मिलने के कारण बहुत बार मैं कामों में देर करता हूँ।

७९. एक व्यक्ति के रूप में मेरा मूल्य बहुत कम है। मेरे आसपास मुझसे श्रेष्ठ बहुत सारे लोग हैं।

८०. मैं चाहता हूँ कि मेरे लिए महत्वपूर्ण लोग उनके कार्य और उनकी उपलब्धियों से मुझे गौरान्वित करें।

८१. मुझे लोगों को मेरे विचार समझाने में बहुत मुश्किल होती है।

८२. एक बार काम का निर्णय लेने के बाद मैं मेरा मन कभी भी नहीं बदलता हूँ।

८३. मैं संयोगों और लोगों को समझने में बहुत तेज हूँ; यह गुण मुझे निष्कर्ष पर पहुँचने और काम में कूद पड़ने में मदद करता है।

८४. मैं बहुत सावधान रहता हूँ कि मुझ से कोई भी गलती नहीं हो जाये। एक बार मै गलती करूँ, तो यह साबित हो जाएगा कि मैं निकम्मा हूँ।

८५ मैं हमेशा दूसरों से मेरी तुलना करता हूँ और किसी भी कीमत पर उनसे बेहतर होने के लिए काम करता हूँ।

८६. हालाँकि मैं हर किसी को खुश करने की कोशिश करता हूँ, फिर भी मैं अक्सर उनके साथ समस्याओं में पड़ जाता हूँ ।

८७. प्यार का खुलकर इजहार करना बिल्कुल भी जरूरी नहीं है; लोगों ने मौखिक अभिव्यक्ति के बिना ही मेरी भावनाओं को समझ लेना चाहिए।

८८. मैं नई चीजों के प्रयोग करना टालता हूँ; मैं दूसरों के सामने मूर्ख बनना या मुर्ख दिखना नहीं चाहता हूँ।

८९. मुझे अपनी उपलब्धियों के बारे में पहचान के या अनजाने लोगों से बातें करना अच्छा लगता है। इससे वे लोग मुझे सम्मान देंगे।

९०. अगर मैं मेरी पहली छवि बनाने में असफल रहा, तो भविष्य में अच्छी छवि बनाना असंभव है।

९१. कोई भी काम करने का कोई मतलब नहीं है। मैं एक बार असफल हुआ था और भविष्य में भी असफल होने वाला हूँ।

९२. जब मैं एक मुश्किल में पड़ता हूँ, तो पीछे पीछे कई मुश्किलें आती हैं; मैं बहुत लम्बे समय तक मुश्किलों में फँसा रहता हूँ।

९३. जब मैं एक खुशहाल स्थिति में पहुँचता हूँ, तो खुशी लंबे समय तक नहीं टिकती है; सुखद परिस्थिति हमेशा अल्पजीवी होती है।

९४. मैं किसी भी व्यक्ति पर विश्वास नहीं कर सकता हूँ और करता भी नहीं हूँ; यहाँ तक कि मुझे खुद पर भी भरोसा नहीं है।

९५. ईमानदार होने में मैं मानता हूँ; हालाँकि, इस भ्रष्ट जमाने में ईमानदार बने रहना व्यावहारिक रूप से असंभव है।

९६. मैं दूसरे लोगों पर मेरी अच्छी छवि नहीं बना सकता हूँ; मैं पूरी तरह से विफल व्यक्ति हूँ।

९७. मेरे करीबी और मेरे लिए महत्वपूर्ण लोगों को मेरे विचारों को पूरी तरह से सुनना चाहिए और मेरे विचारों का सम्मान भी करना चाहिए।

९८. मैं जितने विषय जानता हूँ, उनमें राजनीति वह सबसे बुरा विषय है। मैं राजकारण से नफरत करता हूँ।

९९. मुझे लगता है कि मुझे दूनियाँ के विरोध में जोरों से आवाज उठानी चाहिए, क्योंकि यह दुनियाँ मेरे साथ अन्यायी व्यवहार करती है।

१००. यदि मुझे अच्छे शिक्षक मिले होते, तो मेरा जीवन बिलकुल अलग होता।

१०१. स्व-नियंत्रण केवल बात करने के लिए अच्छी बात है; मेरे जीवन में बहुत सारी बातें हैं जो मेरे नियंत्रण से परे हैं।

क्या आप इस सूची में कुछ और मान्यताएँ जोड़ना चाहेंगे?

फाइनल टेस्ट - मान्यताओं का निर्णय पर प्रभाव - १

स्थिति : आप को एक वक्तृत्व प्रतियोगिता में भाग लेना है। आप को दिए गए दो विषयों में से एक विषय का चयन करना है।

आपके पास दो विकल्प हैं।

विषय १ : इस विषय की बहुत सारी जानकारी आपके पास है और इस विषय पर आपका प्रभुत्व भी है। जाहिर है, तैयारी के लिए आपको कम से कम प्रयास और समय की आवश्यकता है।

विषय २ : इस विषय की आपके पास पर्याप्त जानकारी नहीं है। तैयारी करने में आपको बहुत ज्यादा प्रयास और समय की आवश्यकता पड़ेगी।

कौन सा विषय आप चुनेंगे?

हम विषय - २ के समर्थन में प्रश्नों की एक सूची नीचे दे रहे हैं। आप कुछ और प्रश्न जोड़ सकते हैं।

* कौन सा विषय आपके ज्ञान में ज्यादा वृद्धि करेगा?
* कौन सा विषय आपको कम समय में अधिक काम करना सिखाएगा?
* कौन सा विषय आपकी कुशलताओं का विकास करेगा?
* कौन सा विषय आपको अधिक साधन-संपन्न (Resourceful) बनायेगा?

आप विषय - १ का समर्थन करते हुए प्रश्न पूछ सकते हैं।

परिस्थितियों के अनुसार दोनों विकल्प उपयुक्त हो सकते हैं।

महत्वपूर्ण मुद्दा है - क्या हमने सचेतन अवस्था में मान्यताओं का उपयोग कर परिस्थिति-अनुकूल निर्णय लिया है या नहीं?

मान्यताओं के गुण

स्पष्ट
व्यापक
बहुविध
लम्बे समय की
संयमित और इच्छनीय

घटना का
सचेतन
सच्चा (सही)
अर्थघटन और आकलन
और
प्रभावशाली निर्णय

फाइनल टेस्ट - मान्यताओं का निर्णय पर प्रभाव - २

स्थिति: आप दसवीं की परीक्षा दे रहे हैं। आज का विषय है इतिहास।

आप प्रश्न पत्र देखते हैं और पाते हैं कि पिछली परीक्षा के सभी प्रश्नों को दोहराया गया है। छात्रों में विरोध शुरू हो जाता है।

आपका अभिगम क्या होगा?

विकल्प १ : इस परीक्षा को रद्द कर दिया जाना चाहिए। प्रश्न पत्र को दोहराना संबंधित अधिकारियों की एक बड़ी भूल है।

विकल्प २ : परीक्षा देते हैं। लेकिन, हमें ग्रेस मार्क्स मिलने चाहिए।

विकल्प ३ : प्रश्न पत्र सेट करना हमारा काम नहीं है। हमारा काम पूरा अध्ययन करना है। हमें सभी सवालों के लिए तैयारी रखनी चाहिए।

आपका विकल्प कौन सा होगा? क्या आपका विकल्प सकारात्मक है? प्रश्न पूछें।

* आपने अपने निर्णय के लिए किन मान्यताओं का सहारा लिया?
* क्या आपने अपनी मान्यताओं की गुणवत्ता की जाँच-पड़ताल की?
* आपका निर्णय "अच्छा" है या "आनंददायी" है - कैसे निर्धारित किया?
* मान लें कि आप अधिकारी हैं, तो आपका अभिगम क्या होगा?
* मान लें कि आप विद्यार्थी के पालक हैं, तो आपका अभिगम क्या होगा?

क्या सही और क्या गलत - क्या करना और क्या नहीं : निर्णय के लिए साधनों का उपयोग

क्या आपका निर्णय -	क्या आपका निर्णय -	क्या आपका निर्णय -
१. आपकी सुरक्षा बढ़ाता है?	१. सच्चा है?	१. अच्छा है?
२. आपकी बुद्धिमत्ता बढ़ाता है?	२. अच्छा है?	२. आनन्ददायी है?
३. आपको योग्य राह दिखाता है?	३. उपयोगी है?	
४. आपकी क्षमता बढ़ाता है?		

लिखित विश्लेषण की प्रस्तुत पद्धति सहायक होगी

१. स्थिति	: मैं स्टैंडर्ड 12 की परीक्षा में फेल हो गया।
२. अयोग्य मान्यताएँ	मैं विफल हूँ। मैं बेवकूफ हूँ। मैं बिलकुल गंभीर नहीं हूँ। मैं गंभीर नहीं हो सकता। मैं जीवन में सफल होने में सक्षम नहीं हूँ। मेरे शिक्षक सक्षम नहीं थे। परीक्षा प्रणाली दोषपूर्ण है। मेरे सभी दोस्त मेरे जैसे हैं। मेरा मार्गदर्शन करने के लिए मेरे परिवार में कोई नहीं है।
३. परिणाम	मैं दोषारोपण, निष्क्रियता, हताशा के गलत विचारों के दुष्चक्र में फँसा रह सकता हूँ। प्रतिबद्धता और जिम्मेदारी का अभाव।
४. योग्य मान्यताएँ	मैं कड़ी मेहनत कर सकता हूँ और करूँगा। मैं बारहवीं के बिना भी जीवन में सफल हो सकता हूँ। मैं मेरी पसंद की कुशलताएँ विकसित कर सकता हूँ। मैं ऐसे लोगों का पता लगा सकता हूँ जो मेरी मदद करें। कई और व्यावसायिक पाठ्यक्रम हैं। मैं इंटरनेट से विवरण एकत्र कर सकता हूँ। जरूरी मदद और मार्गदर्शन के लिए कई सस्थाएँ हैं।
५. परिणाम	कार्य और शिक्षण का परिणाम - सफलता, कटिबद्धता और जवाबदारी

नोट : पद्धति में अपनी आवश्यकताओं के अनुरूप परिवर्तन करें।

लिखित विश्लेषण की प्रस्तुत पद्धति सहायक होगी

१. स्थिति :

२. अयोग्य मान्यताएँ

३. परिणाम

४. योग्य मान्यताएँ

५. परिणाम

नोट : पद्धति में अपनी आवश्यकताओं के अनुरूप परिवर्तन करें।

सीखने के साधन के रूप में हिंदी फिल्मों का उपयोग

असरकारक और बिन-असरकारक मान्यताओं और व्यवहार के बीच अंतर करने की कुशलता बढाने के लिए हम निम्नलिखित हिंदी फिल्मों की सिफारिश करते हैं।

१. एक रुका हुआ फैसला (अंग्रेजी में १२ एंग्री मेन)

फिल्म में बारह पात्र हैं। आप दागी / धुँधली, संकुचित, एकाकी, उग्र और अल्पकालीन मान्यताओं का उपयोग करने वाले दो अत्यधिक पूर्वाग्रही पात्र देखेंगे। उनकी मान्यताओं का अध्ययन करें।

बारह में से केवल एक ही पात्र ऐसा है जो स्पष्ट, व्यापक, बहुविध और दीर्घकालिन मान्यताओं का उपयोग करता है और वह भी लगातार। इस पात्र से बहुत कुछ सीखने को मिलेगा।

२. मैं, मेरी पत्नी और वो

राजपाल यादव द्वारा अभिनीत छोटे बाबू द्वारा इस्तेमाल की गई मान्यताओं के गुणों का अध्ययन करें। आप को सभी प्रकार के विकृत और अवांछनीय द्रष्टिकोण और व्यवहार देखने को मिलेंगे।

हीन-भावना या लघु-ग्रंथी से जुड़े अधिकांश मुद्दों का अध्ययन करने के लिए यह एक अच्छी फिल्म है।

३. जुदाई (कॉमेडी और गानों को छोड़ दें)

श्रीदेवी द्वारा अभिनीत काजल के चरित्र का अध्ययन करें। वह जीवन से बहुत ऊँची, लेकिन तर्कहीन अपेक्षाएँ रखती है। आप उसकी विकृत मान्यताओं और मान्यताओं की कमजोर गुणवत्ता को समझ पायेंगे। काजल अपने जीवन की वास्तविकता और सकारात्मक पक्षों को नहीं देखती है। उसकी अपनी मान्यताएँ ही उसे रोकती हैं।

४. रंगीला (पहले गीत के अलावा बाकी गीतों को छोड़ दें)

आमीर खान द्वारा अभिनीत मुन्ना और उर्मिला मातोंडकर द्वारा अभिनीत मिली के पात्रों का अध्ययन करें। उनकी मान्यताओं और मान्यताओं के उपयोग की तुलना करें।

आपकी मान्यताओं और व्यवहार की तुलना मुन्ना और मिली की मान्यताओं और व्यवहार के साथ करें। आत्मनिरीक्षण करें कि आपकी विचारधारा और आपके कार्य किसके साथ मेल खाते हैं - मुन्ना या मिली के।

५. गांधी माई फादर (हरिलाल महात्मा के सबसे बड़े बेटे थे।)

अक्षय खन्ना द्वारा निभाए गए हरिलाल के चरित्र का अध्ययन करें। हरिलाल और महात्मा गांधी द्वारा उपयोग में ली गईं मान्यताओं की सूची बनाएँ और तुलनात्मक अध्ययन करें।

दोनों की मान्यताओं में अंतर के कारण उनके संबंधों में किस तरह दरार पड़ती है और उसके क्या परिणाम आते हैं, यह अध्ययन करने जैसी बात है।

६. लाइफ में कभी कभी

फिल्म में पाँच पात्र हैं। कॉलेज की पढ़ाई पूरी करने के बाद सब अपने अपने रास्ते निकल पड़ते हैं। अलग लक्ष्य - अलग मान्यताएँ; एक को चाहिए पैसा, दूसरे को अधिकार, तीसरे को प्रसिद्धि, और चौथे को व्यापार में सफलता और पाँचवां लक्ष्यहीन।

वे पाँच साल के बाद मिलते हैं। तय करते हैं कि कौन कितना सफल हुआ।

उपरोक्त फिल्मों को "सीखने की मान्यताओं" के साथ देखें। समय के निवेश का लाभ आपको जीवन भर मिलेगा।

ध्यान दें :

किसी भी टीवी सीरियल, फिल्म या नाटक देखते समय या कहानी या उपन्यास पढ़ते समय हमें पात्रों की मान्यताओं और उनके पूर्वाग्रहों का अध्ययन करना चाहिए।

इस संकलन के विषय पर मेरे YouTube वीडियो

इस संकलन को तैयार करते समय, मुझे इसी विषय पर वीडियो बनाने की प्रेरणा मिली। मैं ने संकलन की विषय-वस्तु को आधार मान कर ३८ वीडियो बना कर YouTube पर अपलोड किए। खास मकसद से मैं ने बहुत सरल हिंदी का उपयोग किया है।

भविष्य में लगभग १० और वीडियो बनाने की शक्यता है।

चैनल	**: मगनलाल पटेल**
कुल अवधि	**: 8 घंटे लगभग**
YouTube **सर्च**	**: MAGANLAL PATEL PLAYLIST**
	जीवन की गुणवत्ता बढायें

संकलन पढ़ते समय आप वीडियो देख सकते हैं।

आप वीडियो को डाउनलोड कर ऑफलाइन भी देख सकते हैं।

- मगनलाल पटेल

वीडियो की सूची निम्नलिखित है -

०१ जानना मानना करना
०२ मानना मुश्किल क्यों - भाग १
०३ मानना मुश्किल क्यों - भाग २
०४ मैंने किया या मैंने होने दिया या बस हो गया
०५ योजना से करना या अपने आप होने देना
०६ हमारी मान्यताएँ और धारणाएँ
०७ मान्यताओं और धारणाओं का व्यवहार पर प्रभाव - भाग १
०८ मान्यताओं और धारणाओं का व्यवहार पर प्रभाव - भाग २
०९ घटना से व्यवहार तक की हमारी यात्रा
१० धारणा और मान्यता के स्रोत और सर्जन
११ धारणा और मान्यता का एक स्रोत - अनुभव

१२ उग्र और इच्छ्नीय धारणाएँ और मान्यताएँ
१३ धारणाओं और मान्यताओं का प्रमाणीकरण
१४ मान्यताओं के गुण और अवगुण
१५ मान्यताओं को जानने के लिए मानसिक तटस्थता जरुरी
१६ मान्यताओं का अध्ययन और प्रमाणीकरण - भाग १
१७ मान्यताओं का अध्ययन और प्रमाणीकरण - भाग २
१८ अपने को पहचानें - अपनी और दूसरों की नजर से
१९ मान्यताओं का अध्ययन और प्रमाणीकरण - भाग ३
२० मान्यताओं का अध्ययन और प्रमाणीकरण - भाग ४
२१ मान्यताओं का अध्ययन और प्रमाणीकरण - भाग ५
२२ मान्यताओं का अध्ययन और प्रमाणीकरण - भाग ६ से १०
२३ मान्यताओं का अध्ययन और प्रमाणीकरण - भाग ११ से १५
२४ दोषारोपण और शिकायत करने के हमारे जीवन पर दुष्प्रभाव
२५ १५ अयोग्य और योग्य मान्यताओं की तुलना
२६ अपेक्षा - इरादे - कुशलता
२७ अपेक्षा - इरादे - कुशलता - दो युगलों का अध्ययन
२८ इरादे और व्यवहार
२९ क्या करें और क्या ना करें - निर्णय के औजार १
३० क्या करें और क्या ना करें - निर्णय के औजार २
३१ क्या करें और क्या ना करें - निर्णय के औजार ३
३२ क्या करें और क्या ना करें - निर्णय के औजार ४
३३ क्या करें और क्या ना करें - निर्णय के औजार ५
३४ मान्यता और व्यवहार का विज्ञान और सिनेमा १
३५ मान्यता और व्यवहार का विज्ञान और सिनेमा २
३६ मान्यता और व्यवहार का विज्ञान और सिनेमा ३
३७ मान्यता और व्यवहार का विज्ञान और सिनेमा ४
३८ मान्यता और व्यवहार का विज्ञान और सिनेमा ५

अत्यधिक उपयोगी विषय-संबंधित पुस्तकों की सूची

किताबें फर्नीचर के लिए नहीं बनाई गई हैं;
लेकिन दूसरा ऐसा कुछ भी नहीं है,
जो इतनी खूबसूरती से घर की सजावट कर सके।

\- Henry Ward Beecker

Seven Habits Of Highly Effective People	- Stephen Covey
Your Erroneous Zones	- Dr Wayne W Dyer
Pulling Your Own Strings	- Dr Wayne W Dyer
Taming Your Mind	- Ken Keyes Jr.
Feeling Good - The New Mood Therapy	- David D Burns
Awaken The Giant Within	- Anthony Robbins
Who Moved My Cheese	- Dr Spencer Johnson
In Search Of Your True Self	- Walter Staples
Tough Times Never Last, But Tough People Do!	- Robert H Schuller
I Am Ok – You Are Ok	- Thomas A Harris
NLP The New Technology Of Achievement	- Faulkner & Andreas
The Aladdin Factor	- Canfield & Hansen
The Power To Be Your Best	- Todd Duncan
Man's Search For Meaning	- Viktor E Frankl
Emotional Intelligence	- Daniel Goleman
NLP At Work	- Sue Knight
Choices	- Shad Helmstetter

चिंता छोड़ें, जवाबदारी नहीं

संकलन पूरा हुआ। पाँच सुविचारों के साथ हम आगे की यात्रा आरंभ करते हैं।

सुविचार - १ : चिंता छोड़ें

दो बातें जिनकी चिंता मुझे नहीं करनी चाहिए।

पहली, मुझे उन बातों की चिंता नहीं करनी चाहिए जिन्हें मैं बदल नहीं सकता हूँ। अगर मैं उन्हें बदल नहीं सकता, तो चिंता निश्चित ही मूर्खतापूर्ण और बेकार है।

दूसरी, मुझे उन बातों के बारे में चिंता नहीं करनी चाहिए जिन्हें मैं बदल सकता हूँ। यदि मैं उन्हें बदलने के लिए सक्षम हूँ, तो चिंता में मेरी ताकत बर्बाद करने के बजाय काम करने से मुझे ज्यादा अच्छा और बड़ा परिणाम मिलेगा।

चिंताओं को उनका योग्य स्थान दें - आप के जीवन से बाहर।

लेकिन याद रखें - "चिंता न करें" का अर्थ कभी भी "निष्क्रियता" नहीं है।

सुविचार - २ : जिम्मेदारी

एक पादरी कार से एक गाँव के खेतों के बाजू से गुजर रहे थे। उन्हों ने एक असाधारण सुंदर खेत देखा। उन्हों ने तैयार फसल की सराहना करने के लिए अपनी कार रोक दी। किसान अपने ट्रैक्टर पर सवार जा रहा था। उसने एक कोने में खड़े पादरी को देखा।

वह पादरी के पास आया। पादरी ने कहा, “भगवान ने आपको एक सुंदर खेत का आशीर्वाद दिया है। आपको इसके लिए उनका आभारी होना चाहिए।”

किसान ने नम्रता से जवाब दिया, "हाँ, भगवान ने मुझे एक सुंदर खेत आशीर्वाद में दिया है और मैं इसके लिए उनका आभारी भी हूँ।”

किसान ने आगे कहा, "लेकिन आपको यह खेत तब देखना चाहिए था, जब यह पूरा खेत भगवान के पास था!"

सुविचार - ३ : क्यों आज ही?

एक फारसी राजा ने अपने दरबार के तीन बुद्धिमान लोगों को बुलाया और पूछा, "जीवन की सबसे बड़ी बुराई क्या है?"

ज्ञानी कुछ देर सोचते रहे।

तब पहले ज्ञानी बोले, "जीवन की सबसे बड़ी बुराई है, सर पर कर्ज चढ़ जाना और कर्ज चुकाने के लिए पैसे नहीं होना।"

फिर दूसरे ज्ञानी बोले, "सभी बुराइयों में, सबसे बड़ी बुराई है, बीमार होना और उस बिमारी का इलाज ही संभव नहीं होना।"

अंत में, तीसरे ज्ञानी अपने समाधान के साथ आये, "जीवन की सबसे बड़ी बुराई है, जीवन के अंत पर पहुँच जाना और तब पता लगना कि जीवन बर्बाद हो गया!"

सुविचार - ४ : कार्य के लिए मूड (मन-मिजाज)

"काम करने वाले" और "सपने देखने वाले" के बीच का अंतर है -

"सपने देखने वाला" काम करने से पहले मूड (मन-मिजाज) का इंतजार करता है;

जबकि "काम करने वाला" काम के लिए मूड (मन-मिजाज) बनाता है।

सुविचार - ५ : यात्रा का समापन

जीवन कोई अंतिम पड़ाव नहीं है;

जीवन एक यात्रा है ....

लगातार सीखना है ....

लगातार काम करना है ....

लगातार प्रगति करना है ......

आपकी टिप्पणियाँ

यह संकलन

स्व-निरीक्षण, स्व-ज्ञान और स्व-परिवर्तन के लिए वर्क-बुक है!

इस संकलन को क्यों पढ़ना चाहिए?

सब को इस संकलन की आवश्यकता है। आप जानकार हैं, आपको नहीं भी हो सकती है। लेकिन, आपके किसी प्रियजन को हो सकती है। उनके लिए पढ़ें।

यह संकलन मानसिक अपेक्षाओं को समझने और नियंत्रित रखने में मददगार होगा। साथ ही, मानसिक समझदारी, संतुलन, सहनशीलता और प्रसन्नता में भी वृद्धि करेगा।

संकलन के मुख्य विषय

- १०१ अयोग्य और अनुचित मान्यताओं की सूची
- योग्य और अयोग्य दोनों स्वरूपों में ५० मान्यताओं की सूची
- किस तरह मान्यताओं का अपने आप बनना, हमारे द्वारा मान्यताओं का निर्माण, और किस तरह हम हमारी विचार-शक्ति का उपयोग कर मान्यताओं को बना-पहचान-जाँच-बदल-सुधार सकते हैं - इस अत्यधिक जटिल विषय की बहुत सरल शब्दों में चर्चा।
- संकलन पढ़ते समय मान्यता और वर्तन का स्व-मूल्याँकन और अर्थघटन।
- एक मानसिक स्वस्थ व्यक्तित्व के साथ हमारे व्यक्तित्व की तुलना।

संकलन की सबसे बड़ी सीख

जो अन्य लोगों को नियंत्रित करता है, वह शक्तिशाली हो सकता है, लेकिन जिसने खुद को नियंत्रण में रखा है, वह अधिक शक्तिशाली है।

- Lao-Tsu

आपका निवेश : आपका अमूल्य समय

वाचकों के अभिप्राय

आज और आने वाले समय में शारीरिक समस्याओं से अधिक चिंताजनक होगी मानसिक समस्याएँ। समाधान है मानसिक परिपक्कता और स्वास्थ्य; इनका आधार है हमारी तर्कसंगत उचित मान्यताएँ।

सबके लिए समयोचित पुस्तक।

डॉ. राजन सेठजी

प्रेक्टीसिंग डॉक्टर, नवसारी, गुजरात

मैं इस संकलन के साथ शुरू से ही जुड़ा हुआ हूँ। शिक्षकों ने विद्यार्थियों के आनंदमय जीवन के लिए उनकी मानसिकता में प्रभावशाली मान्यताओं का सिंचन करना अति आवश्यक है।

इस प्रक्रिया में संकलन शिक्षकों के लिए उपयोगी साबित होगा।

केयूर नायक

प्रिन्सिपाल, रमण ब्रदर्स विद्यालय, उगत, नवसारी, गुजरात

हमारे व्यक्तित्व की अंदरूनी सजावट के लिए संकलनकर्ताओं का महत्वपूर्ण योगदान।

प्रशिक्षण के लिए उत्तम सामग्री।

सुमीत अरोरा

मेनेजमेंट प्रशिक्षक और सलाहकार, पुणे

इस संकलन का अंग्रेजी ड्राफ्ट मुझे एक विद्यार्थी की तरह मेरे अभिप्राय के लिए मिला था। मैं ने इसे बार बार पढ़ा था।

मेरे विचार से यह एक वार पढने की सामग्री नहीं है - व्यवहार में लाने के लिए है। मुझे मेरी खुद की मान्यताओं को बनाने - पहचानने - चुनौती देने - समझने - बदलने - सुधारने में अमूल्य मदद मिली है।

प्रेरणा रणदिवे

HR विद्यार्थी (वर्तमान New Code NLP Practitioner, नागपुर)