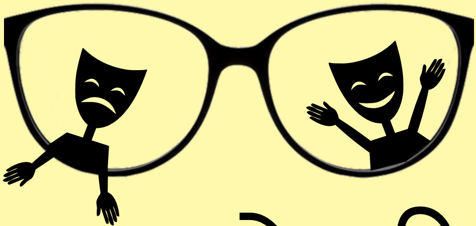
શું કરવું જોઈએ, એ જાણવું જરૂરી છે;

પરંતુ એના કરતાં વધુ મહત્ત્વનું છે એ જાણવું કે શું નહિ કરવું જોઈએ !

માન્યતાઓની ગુણવત્તા

નક્કી કરે આપણા જીવનની



દશા અને દિશા

સંકલનકર્તા

મગનલાલ પટેલ હાર્દિક નાયક

૧૦૧ અનુચિત અને અયોગ્ય માન્યતાઓનું સંકલન

સ્વ-નિરીક્ષણ, સ્વ-જ્ઞાન અને સ્વ-પરિવર્તન માટે વર્ક-બુક

માનસિક શક્તિ અને શાંતિ વધારવાનું સાધન

આ સંકલન

સ્વ-નિરીક્ષણ, સ્વ-જ્ઞાન અને સ્વ-પરિવર્તન માટે વર્ક-બુક છે !

<u>આ સંકલન શા માટે વાંચવું જોઈએ ?</u>

બધાંને આ સંકલનની જરૂરિયાત છે. તમે જાણકાર છો, તમને ન પણ હોય શકે. પણ તમારા કોઈ પ્રિયજનને હોય શકે છે. તમારા માટે નહિ, એમના માટે વાંચો.

આ સંકલન માનસિક અપેક્ષાઓને સમજવા અને કાબૂમાં રાખવા માટે મદદરૂપ થશે. સાથે જ માનસિક સમજદારી, સંતુલન, સહનશીલતા અને પ્રસન્નતામાં પણ વધારો કરશે.

<u>સંકલનનાં મુખ્ય વિષયો</u>

- ૧૦૧ અયોગ્ય અને અનુચિત માન્યતાઓની યાદી.
- યોગ્ય અને અયોગ્ય બંને સ્વરૂપોમાં ૫૦ માન્યતાઓની યાદી.
- માન્યતાઓ કેમ આપોઆપ બને, માન્યતાઓને કેમ આપણે બનાવીએ અને આપણી વિચાર-શક્તિ વાપરી કેમ આપણે માન્યતાઓને બનાવી-ઓળખી-ચકાસી-બદલી-સુધારી શકીએ - આ જટિલ વિષયની અતિ સામાન્ય શબ્દોમાં ચર્ચા.
- સંકલન વાંચતી વખતે માન્યતા અને વર્તનનું સ્વ-મૂલ્યાંકન અને અર્થઘટન.
- એક માનસિક સ્વસ્થ વ્યક્તિત્વ સાથે આપણા વ્યક્તિત્વની તુલના.

<u>સંકલનથી મળતી મોટામાં મોટી શિખામણ</u>

જે અન્ય લોકોનું નિયંત્રણ કરે છે તે શક્તિશાળી હોઈ શકે છે;

પરંતુ, જેણે પોતાની જાતને કાબૂમાં રાખી છે, તે વધુ શક્તિશાળી છે.

- Lao-Tsu

તમારું રોકાણ : તમારો મૂલ્યવાન સમય

વાચકોના અભિપ્રાય

આજના અને આવતા સમયમાં શારીરિક સમસ્યાઓથી વધારે ચિંતાજનક થશે માનસિક સમસ્યાઓ. ઉકેલ હશે માનસિક પરિપક્વતા અને સ્વાસ્થ્ય; અને એનો આધાર છે આપણી તર્કસંગત ઉચિત માન્યતાઓ.

સમયોચિત પુસ્તક બધાં માટે.

- Dr. રાજન શેઠજી

પ્રેક્ટીસિંગ ડોક્ટર, નવસારી

હું આ સંકલનની સાથે શરૂઆતથી જ જોડાયેલો છું. શિક્ષકોએ બાળકોના આનંદપ્રદ જીવન માટે તેમની માનસિકતામાં પ્રભાવી માન્યતાઓનું સિંચન કરવું અતિ આવશ્યક છે.

આ પ્રક્રિયામાં સંકલન શિક્ષકો માટે ઉપયોગી નીવડશે.

- કેયુર નાયક

આચાર્યશ્રી - રમણ બ્રદર્સ વિદ્યાલય, ઉગત, નવસારી

આપણા વ્યક્તિત્વની આંતરિક સજાવટ માટે સંકલનકર્તાઓનું મહત્વપૂર્ણ યોગદાન. સંકલન ટ્રેનીંગ માટે અકલ્પનીય સામગ્રી.

- સુમીત અરોરા

મેનેજમેન્ટ પ્રશિક્ષક અને સલાહકાર, પુણે

આ સંકલનનો અંગ્રેજી ડ્રાફ્ટ મને એક વિદ્યાર્થી તરીકે મારા અભિપ્રાય માટે મળેલો. મેં ડ્રાફ્ટ વારંવાર વાંચ્યો હતો.

મારા મતે સંકલન વન-ટાઇમ રીડિંગ માટે નથી - આચરણમાં લાવવા માટે છે. મને મારી પોતાની માન્યતાઓને બનાવવા - ઓળખવા - પડકારવા - સમજવા - બદલવા - સુધારવામાં અમૂલ્ય સહાય મળી છે.

- પ્રેરણા રણદિવે

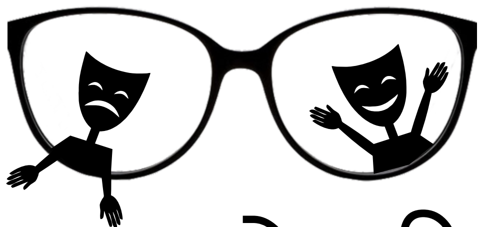
HR વિદ્યાર્થી (અત્યારે New-Code NLP Practitioner), નાગપુર

શું કરવું જોઈએ, એ જાણવું જરૂરી છે;

પરંતુ એના કરતાં વધુ મહત્ત્વનું છે એ જાણવું કે શું નહિ કરવું જોઈએ !

માન્યતાઓની ગુણવત્તા

નક્કી કરે આપણા જીવનની



દશા અને દિશા

સંકલનકર્તા

મગનલાલ પટેલ હાર્દિક નાયક

૧૦૧ અનુચિત અને અયોગ્ય માન્યતાઓનું સંકલન

સ્વ-નિરીક્ષણ, સ્વ-જ્ઞાન અને સ્વ-પરિવર્તન માટે વર્ક-બુક

માનસિક શક્તિ અને શાંતિ વધારવાનું સાધન

અમે આભારી છીએ ...

મહાન સર્જકોના -

જેમના વિચારો આ સંકલનમાં અમે લીધા છે.

મિત્રો, સહયોગીઓ અને વિદ્યાર્થીઓના -

પ્રેરણા પ્રલ્હાદ રણદિવે

મેધા હાર્દિક નાયક

કેયુર અનિલ નાયક

ભારતી સી. કંસારા

સ્નેહલ અમૃત પટેલ

ઉર્વશી અજય પટેલ

જેમના સહયોગથી જ આ સંકલન તમારા હાથમાં છે.

તમારા -

તમે અમારા પ્રયાસને જીવન આપી રહ્યા છો ...

મગનલાલ પટેલ **હાર્દિક નાયક**

જ્યાં તમારી પ્રતિભા અને વિશ્વની જરૂરિયાતોનો મેળાપ થાય,
તે જ તમારી કર્મભૂમિ છે.

- Aristotle

વિષય સૂચી

આવશ્યક	આપણે જોડાયેલા છીએ	૪
	પ્રસ્તાવના	૫
	સંકલનકર્તા - સ્વ-પરિચય અને બે શબ્દ	૬
ભાગ - ૧	પરિચય : પ્રારંભિક ચર્ચા	૯
ભાગ - ૨	શરૂઆત : પ્રાથમિક સ્વ-મૂલ્યાંકન	૨૩
ભાગ - ૩	મૂળભૂત સિદ્ધાંતો - ૧ થી ૮	૨૭
	માન્યતા અને વ્યવહાર સંબંધિત મૂળભૂત સિદ્ધાંતો	
ભાગ - ૪	માન્યતાઓને પડકાર	૫૫
	અનુચિત અને અયોગ્ય માન્યતાઓની સમજણ	
ભાગ - ૫	મૂળભૂત સિદ્ધાંતો - ૯ થી ૧૫	૭૭
	માન્યતા અને વ્યવહાર સંબંધિત મૂળભૂત સિદ્ધાંતો	
ભાગ - ૬	૫૦ અનુચિત અને અયોગ્ય માન્યતાઓ : સ્વ-મૂલ્યાંકન	૧૦૭
ભાગ - ૭	૫૦ ઉચિત અને યોગ્ય માન્યતાઓ : સ્વ-મૂલ્યાંકન	૧૧૫
ભાગ - ૮	નિષ્કર્ષ અને ઉપસંહાર	૧૩૧
	અંતિમ ચકાસણી : તમે માનસિક રૂપે કેટલા સ્વસ્થ છો?	૧૩૨
	વધુ અનુચિત અને અયોગ્ય માન્યતાઓ (૫૧-૧૦૧)	૧૩૩
	ફાઈનલ ટેસ્ટ	૧૩૭
	લેખિત વિશ્લેષણની પ્રસ્તુત પદ્ધતિ મદદગાર થશે	૧૩૯
	શીખવાના સાધન તરીકે હિન્દી ફિલ્મોનો ઉપયોગ	૧૪૧
	આ જ વિષયો પર યૂ-ટ્યુબ વિડિઓઝ	૧૪૩
	વિષય સંબંધી અતિ-ઉપયોગી પુસ્તકોની સૂચિ	૧૪૫
	ચિંતા છોડો, જવાબદારી નહિ : પાંચ સુવિચાર	૧૪૬

આપણે જોડાયલા છીએ

વાચક

તમે, અતુલ્ય અને અમૂલ્ય !

પ્રકાશક

મગનલાલ એમ પટેલ

૪૪, સિલ્વરસ્ટોન બંગ્લોઝ

મજુર મહાજન સોસાયટીની પાછળ

ગણદેવી રોડ

નવસારી ૩૯૬૪૪૫, ગુજરાત, ભારત

સંકલનકર્તા

મગનલાલ પટેલ
+91 95124 64656
mmpatel_le@yahoo.com

હાર્દિક નાયક
+91 93288 10000
info@haardiknayak.com

જીવનનો કોઈ અંતિમ પડાવ હોતો નથી;
જીવન તો એક મુસાફરી છે ...
નિરંતર શીખવાનું છે ...
નિરંતર કામ કરવાનું છે ...
નિરંતર પ્રગતિ કરવાનું છે ....

પ્રસ્તાવના

જ્યારે મને સંકલનનો અંતિમ ડ્રાફ્ટ આપવામાં આવ્યો, ત્યારે મને શીર્ષક ગમ્યું હતું, પરંતુ મુદ્દાઓની ગંભીરતાની ખૂબ ખાતરી ન હતી. તેથી મેં મારી ટિપ્પણી આપવા થોડા સમય માટે વિનંતી કરી.

મેં સંક્લનના થોડા પાનાં ઉપરાઉપરી જોયાં અને વાંચવા માટે નિર્ણય કર્યો. અને પછી હું સંપૂર્ણ સંકલન વાંચવાથી પોતાને રોકી શક્યો નહિ.

આપણે ખૂબ જ ઝડપી સામાજિક અને સાંસ્કૃતિક પરિવર્તનના સમયથી પસાર થઈ રહ્યા છીએ. આ પરિવર્તનથી આપણી માન્યતાઓ અને માનસિકતા સતત પ્રભાવિત થઇ રહી છે, વિશેષ કરીને આપણું માનસિક સંતુલન અને આપણી માનસિક સહનશીલતા. આ સંદર્ભમાં સંકલન સમયોચિત અને અત્યંત ઉપયોગી છે.

આપણે આપણી સફળતાને ધન અને પ્રશંસાના માપદંડ સાથે માપવાનું શરૂ કર્યું છે; આપણે ખાસ કરીને અન્ય લોકોને આપણા આનંદ માટે મૂળભૂત માની રહ્યા છીએ; મંજૂરી, પ્રશંસા, અને માન્યતાની તૃષ્ણા દિવસે દિવસે વધતી જાય છે; આપણે આપણા આવેગોના ગુલામ બની રહ્યા છીએ.

આ સંકલન આપણને યોગ્ય સમયે ખરો માર્ગ બતાવે છે. સભાનપણે માન્યતાઓ બનાવવાની-ચકાસવાની-સુધારવાની-બદલવાની પ્રક્રિયાઓ અતિ સરળ રીતે અને દાખલાઓ સહિત સમજાવવામાં આવી છે.

સંકલન વાંચતી વખતે સ્વ-મૂલ્યાંકનની પ્રક્રિયાથી વાચકો પોતાની ખરી-ખોટી માન્યતાઓને પણ ઓળખી શકશે. આ બદલાવનો પહેલો પડાવ હશે.

મારા વિચારે, બધા વાલીઓને તેમના બાળકો સાથે આ સંકલનના વિષયોની ચર્ચા કરવી જોઈએ. શિક્ષકોને પણ, ખાસ કરીને વિદ્યાર્થીઓને માર્ગદર્શન અને સલાહ આપવા માટે, આ સંકલન ઉપયોગી નીવડશે.

વાચકોને હું હેતુપૂર્ણ અને આનંદદાયી વાચનની કામના કરું છું.

પ્રો. Dr. ધર્મવીર એમ. ગુર્જર

કાર્યકારી આચાર્યશ્રી અને અધ્યક્ષ મનોવિજ્ઞાન વિભાગ,

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

સંકલનકર્તા - મગનલાલ પટેલ : સ્વ-પરિચય

ટ્રેડ એપ્રેન્ટિસ તરીકે કારકિર્દીની શરૂઆત કરી ૧૯૬૮માં સેકંડ ઑલ ઇન્ડિયા સ્કીલ્સ સ્પર્ધામાં પ્રેસિડન્ટ ગોલ્ડ મેડલ મેળવ્યો. મિકેનીકલ ઇજનેરીમાં ડિપ્લોમા મેળવી કૉમર્સમાં સ્નાતક થયા બાદ પછી ICWAની ડિગ્રી પ્રાપ્ત કરી.

ટાટા સ્ટીલના ટ્યૂબ ડિવિઝન, અતુલ પ્રોડક્ટ્સ અને બજાજ ઑટોમાં ઉત્પાદન, ઔદ્યોગિક ઇજનેરી, મેટેરિયલ્સ મેનેજમેન્ટ, ફાઇનાન્સ અને હ્યુમન રિસોર્સિસ જેવા વિભાગોમાં અનુભવો મેળવ્યા.

મનોવિજ્ઞાન અને મનોવૈજ્ઞાનિક પરીક્ષણોમાં અભિરુચિને આગળ વધારી અને વિવિધ નિષ્ણાંતોના માર્ગદર્શન હેઠળ અભ્યાસ કર્યો. મેનેજરિયલ સ્કિલ એસેસમેન્ટ અને ડેવલપમેન્ટનો અનુભવ મેળવ્યો અને પ્રોફેશનલ વિદ્યાર્થીઓ, પ્રોફેશનલ્સ, શિક્ષકો અને ટ્રેનરોને તાલીમ આપી.

Personality Development, Managerial Skill Development, Self-Empowerment, Interview Skills, Aptitude Development, Group Discussion અને 5-S પર પુસ્તકો લખ્યાં. આ પુસ્તકોની soft copies મારી વેબ સાઈટ પર વિના મૂલ્ય ઉપલબ્ધ છે.

છેલ્લા ૧૫ વર્ષથી, હું મેન્યુફેકચરિંગ અને સર્વિસ સંસ્થાઓને **HR** અને ઉત્પાદકતા સંબંધિત સલાહ અને તાલીમ આપવામાં કાર્યરત છું. હું Attitude Change અને Skill Development માટે વિદ્યાર્થીઓ અને વ્યાવસાયિકોને તાલીમ અને માર્ગદર્શન આપી રહ્યો છું.

છેલ્લા ચાર વર્ષથી, હું શૈક્ષણિક વિષયો પર વિડિઓઝ બનાવી રહ્યો છું અને યૂ-ટ્યુબ પર અપલોડ કરી રહ્યો છું.

લખવું અને કહેવું સરળ છે; વિનમ્રતાપૂર્વક સ્વીકારું છું કે સંકલનમાં લખેલી બધી જ સારી વાતો હું સંપૂર્ણપણે આચરણમાં લાવી શક્યો નથી; જો કે લગાતાર પ્રયાસ ચાલુ છે.

સંકલન વાંચવાથી તમને જેટલો લાભ થશે, એનાથી ઘણો મોટો લાભ સંકલન લખવાની પ્રક્રિયામાં મને થયો છે.

સંકલનકર્તા - હાર્દિક નાયક : સ્વ-પરિચય

૧૯૯૦માં રોટરેક્ટ ક્લબ ઓફ નવસારીના સ્થાપક પ્રમુખ તરીકે નેતૃત્વના અને જાહેર જીવનના પાઠ ભણવાની શરૂઆત કરી. ૧૯૯૩માં ૨૨ વર્ષની ઉંમરે ભારતના સૌથી યુવાશ્રી રોટરેક્ટ ગવર્નર (ડી. આર. આર.) તરીકે જવાબદારી સંતોષજનક રીતે બજાવી.

૧૯૯૪માં ઇન્વેસ્ટમેંટ કન્સલટેન્ટ તરીકે વ્યવસ્થાપક કારકિર્દી શરૂ કરી. નવસારી શહેરથી શરુ કરેલ ઓફીસ આજે ૨૫ વર્ષમાં દક્ષિણ ગુજરાત અને વિદેશોમાં સન્માનજનક ગ્રાહકવર્ગ ધરાવે છે.

વાંચન - લેખન - વકતૃત્વ - તાલીમ કાર્યક્રમોમાં વિશેષ રસને કારણે રોટરી ક્લબ, અનાવિલ સમાજ, મેનેજમેન્ટ એસોસીએશન, રંગત જેવી સંસ્થાઓમાં સંચાલક અને સહ-સ્થાપક તરીકેની ભૂમિકાઓ ભજવી.

આર્થિક સુરક્ષા માટે જેમ રોકાણ કરવું જરૂરી છે, તેમ સ્વ-સુરક્ષા માટે સ્વ-વિકાસમાં સતત રોકાણ કરવું જ પડે, એમ હું માનું છું. તેથી અનેક પ્રકારના તાલીમ કાર્યોમાં વિદ્યાર્થી તરીકે સક્રિય રીતે જોડાયો છું.

“Caring and Confident Community” એ મારા જીવનનો ધ્યેય છે.

લખપતિ, કરોડપતિ, અબજપતિ - તમામ પ્રકારના ધનાઢ્ય લોકો સાથેના વ્યાવસાયિક સંપર્કના કારણે જીવનના અનેક બોધપાઠો ગ્રાહકો પાસેથી શીખ્યો છું.

માનવીય સંબંધોમાં આપણા "સ્વ-ભાવ"ના કારણે આપણી વર્તણૂક થતી હોય છે અને સંબંધોમાં સંઘર્ષ વધતે ઓછે અંશે થતો જ હોય છે - મારી વારંવાર આવી સ્થિતિ થઈ છે. મારી સારી વર્તણૂકનો નફો અને ખરાબ વર્તણૂકનું નુકસાન મેં ભોગવ્યું છે.

સંકલનની રચના સદ્ભાવનાથી પ્રેરાઈને કરેલ છે. તેથી આ સંકલનમાં બતાવેલ ૧૦૧ અનુચિત અને અયોગ્ય માન્યતાઓની અવગણના આપના વિચાર-વર્તનમાં હકારાત્મક પરિવર્તન લાવી શકશે તો સંકલનનો આનંદ સ્વાભાવિક થશે.

"આભાર" કે "કૃતજ્ઞતા" માનવાની પ્રચંડ શક્તિનો મેં વારંવાર અનુભવ કર્યો છે. મારા અસ્તિત્વમાં જગતના કઈ-કેટલા વ્યક્તિઓ-શક્તિઓની કૃપા રહી છે - સૌ પ્રત્યે સાદર આભાર .....

વાચકો સાથે બે શબ્દ

અમે જે રીતે આ સંકલન લખ્યું છે, તમને લાગશે કે અમે તમારી સાથે તાલીમ વર્કશોપમાં વાતો કરી રહ્યા છીએ.

વાંચતી વખતે તમે સ્વ-મૂલ્યાંકન માટે ટેસ્ટ આપશો. સાથે સાથે તમે આત્મ-ચિંતન કરશો અને તમારા મનમાં ઉભરતા વિચારોને લખશો. આ પ્રક્રિયાઓ સંકલનને એક વર્ક-બુકનું સ્વરૂપ આપે છે.

ઘણાં સ્થળોએ અમે 'તમારે કરવું જોઈએ' જેવા નિર્દેશાત્મક વાક્યોનો ઉપયોગ કર્યો છે. ઉચિત-અનુચિત, યોગ્ય-અયોગ્ય જેવા વિશેષણોનો પણ વારંવાર ઉપયોગ કરવામાં આવ્યો છે.

સ્વભાવિક છે કે દરેક વાક્ય, શબ્દ-સમૂહ, કે શબ્દના વપરાશમાં કોઈ ને કોઈ સંદર્ભ અને હેતુ હશે જ. અમે તમને સંદર્ભ અને હેતુને પ્રત્યેક વેળા ધ્યાનમાં લેવાની અને ધ્યાનમાં રાખવાની વિનંતી કરીએ છીએ.

કોણ ખરું અને કોણ ખોટું જેવી દલીલોને બદલે તમે ભાવ પર ધ્યાન કેન્દ્રિત કરો. કારણ, કોઈ પણ માન્યતા સંપૂર્ણપણે ખરી અથવા સંપૂર્ણપણે ખોટી ન હોઈ શકે. વ્યક્તિ, સ્થાન, સમય અને પરિસ્થિતિ પણ મહત્ત્વપૂર્ણ છે. અમે એક ઉદાહરણ દ્વારા સ્પષ્ટ કરીએ.

કોઈ પણ કિંમતે મારે દુષ્ટતા સામે લડવું જોઈએ - ખરું? હવે, જો હથિયાર સાથે આવેલા પાંચ ગુંડાઓ મને ઘેરી લે, તો હું તેમને મારા પૈસા વગેરે આપી દઈશ. તમે મને એક ડરપોક કે કાયર વ્યક્તિ કહી શકો છો. જો કે, આ એક ભાગ છે.

બીજો ભાગ છે - હું તેમનું બારીકાઈથી નિરીક્ષણ કરીશ. હું વહેલી તકે પોલીસને વિગતો આપીશ. **એ** વિગતોનો ઉપયોગ કરી પોલીસ તેમને પકડી શકે છે.

આ સંકલન એક વર્ક-બુક છે. શક્ય એટલી સરળ ભાષાનો ઉપયોગ અમે કીધો છે.

વાંચો - પ્રશ્ન પૂછો - આત્મ-ચિંતન કરો - પુનરાવર્તન કરો - આત્મસાત કરો. કોઈ પણ સંજોગોમાં આવેગવશ નિષ્કર્ષ પર કૂદી જવાનું ટાળો.

મગનલાલ પટેલ　　　　　　　　　　　　　　　　હાર્દિક નાયક

૨૫-૦૪-૨૦૨૦

શું કરવું જોઈએ, એ જાણવું જરૂરી છે;
પરંતુ એના કરતાં વધુ મહત્ત્વનું છે, એ જાણવું કે શું નહિ કરવું જોઈએ !

માન્યતાઓની ગુણવત્તા
નક્કી કરે
આપણા જીવનની દશા અને દિશા !

ભાગ - એક
પરિચય : પ્રારંભિક ચર્ચા

અમારો અનુભવ

આ સંકલનની રચનાની પ્રક્રિયા દરમિયાન ઘણી બધી મદદગાર ઘટનાઓ ઘટી. પહેલી નજરે એમ લાગે કે આ ઘટનાઓ આકસ્મિક હતી. પણ, અમે માનીએ છીએ કે આ બધી જ ઘટનાઓનું સંચાલન કોઈ અજાણી શક્તિઓ દ્વારા થયું છે.

અમારી માન્યતા

જ્યારે આપણે સંપૂર્ણ નિષ્ઠા અને એકાગ્રતાથી કામ કરીએ, ત્યારે ઘણી બધી અજાણી શક્તિઓ આપણી સહાય કરે છે.

અમે કેવી રીતે આ સંકલનની કલ્પના કરી

એક સુંદર મોહક સવારે, જ્યારે અમે અમારા કેટલાક મિત્રો સાથે સુપ્રસિદ્ધ શ્રીદેવીની મહાન ફિલ્મો વિશે ચર્ચા કરી રહ્યા હતા, ત્યારે અમે 'જુદાઈ' અને શ્રીદેવીએ ભજવેલી કાજલની ભૂમિકાને નજરઅંદાજ કરી શક્યા ન હતા.

અને, અનુચિત અને અયોગ્ય માન્યતાઓનું સંકલન લખવાનો અમારો વિચાર જન્મ્યો હતો ! આ ખરેખર ભગવાને મોકલાવેલો એક સંયોગ હતો, એમ અમે માનીએ છીએ.

જો તમે આ સંકલનમાંથી પસાર થવાની મુશ્કેલી ન લેવા ઇચ્છતા હો, (શું "મુશ્કેલી ન ઇચ્છવું" એક અનુચિત અને અયોગ્ય માન્યતા નથી ?), તો ફિલ્મ 'જુદાઈ' જુઓ.

કૉમેડી, નૃત્યો અને ગીતોને અવગણો. તમે કેવલ કાજલ સાથે રહી જશો. કાજલ વગર વિચાર્યે ઘણી અપેક્ષાઓ રાખે છે અને વાસ્તવિકતાથી બહુ દૂર રહે છે. તે તેના જીવનની હકારાત્મકતા જોવાને બદલે જીવનની અચ્છાઈઓને અવગણે છે.

તે અતાર્કિક કામોના પરિણામથી અજાણ સ્વપ્નોના સંસારમાં રચી જાય છે. ઘણી માનસિક યાતનાઓ વેઠવાની કિંમત ચૂકવ્યા પછી તેને વાસ્તવિકતાનું ભાન થાય છે.

અમે કામે લાગી ગયા અને પચાસથી વધુ અનુચિત અને અયોગ્ય માન્યતાઓની યાદી બનાવી. એ યાદીમાંથી પંદર માન્યતાઓની એક નાની યાદી બનાવી અને સમાજના જુદાં જુદાં ક્ષેત્રના, જેમ કે વિદ્યાર્થીઓ, ગૃહિણીઓ, કર્મચારીઓ, ઉદ્યોગસાહસિકો વગેરે, એક સો વ્યક્તિઓને સ્વ-મૂલ્યાંકન માટે આપી.

નોંધ: તમે આ ૧૫ માન્યતાઓની યાદી બીજા અને ચોથા ભાગમાં જોઈ શકો છો.

એ સો લોકોએ દરેક અનુચિત અને અયોગ્ય માન્યતા માટે નીચે આપેલ સ્કેલ વાપરી તેમની સંમતિ / અસંમતિનું સ્વ-મૂલ્યાંકન કીધું.

૪ = સખત સંમતિ

૩ = સંમતિ

૨ = અસંમતિ

૧ = સખત અસંમતિ

અમને એકંદરે ૨.૦ની નીચે સરેરાશ સ્કોરની અપેક્ષા હતી.

પરંતુ, અમને આશ્ચર્ય થયું, તેમના વ્યક્તિગત સરેરાશ સ્કોર ૧.૭ થી ૩.૩ ની વચ્ચે હતા અને તેમનો કુલ સરેરાશ સ્કોર ૨.૮ હતો. આ ઊંચા સરેરાશ સ્કોરથી સંકલનને પ્રકાશિત કરવાના અમારા નિર્ણયને સમર્થન મળ્યું.

અમારું માનવું છે કે, તમને આ અનુચિત અને અયોગ્ય માન્યતાઓનું સંકલન, મૂળભૂત સિદ્ધાંતો અને સ્વ-મૂલ્યાંકન સાથે, અવશ્ય ઉપયોગી થશે.

ખોટી વસ્તુ કરવા માટે કોઈ યોગ્ય રીત હોતી નથી.

તમારે આ સંકલન શા માટે વાંચવું જોઈએ ?

કોઈ પણ પરિસ્થિતિમાં પ્રતિસાદ આપવા માટે આપણે ઘણા બધા વિકલ્પો ધરાવીએ છીએ, પરંતુ આપણી પાસે તે વિકલ્પોને ઓળખવાની ક્ષમતાઓ હોતી નથી.

જો આપણી પાસે એ ક્ષમતા હોય અને ઉપલબ્ધ વિકલ્પોની ઓળખ હોય, તો આપણી પાસે વિકલ્પોની ચકાસણી કરી અસરકારક વિકલ્પ ચયન કરવાની ક્ષમતાઓ હોતી નથી.

અને જો આપણી પાસે અસરકારક વિકલ્પો ચયન કરવાની ક્ષમતા હોય, તો આપણે (આપણી નકારાત્મક માનસિકતાના પ્રભાવમાં) કામની મુશ્કેલીઓથી ડરીને સારા વિકલ્પોને અવગણીએ છીએ અને નિષ્ક્રિય બની જઈએ છીએ.

આ સંકલનનો ધ્યેય છે -

* ઇચ્છનીય પરિણામો માટે અસરકારક કાર્યો નક્કી કરવા ઉચિત અને યોગ્ય માન્યતાઓની ઓળખ અને તેમનો ઉપયોગ.
* આપણા જીવનનો નિયંત્રણ મેળવી આપણી માનસિક અને ભાવનાત્મક પ્રસન્નતાની ગુણવત્તામાં સુધાર.

બીજા શબ્દોમાં આ સંકલન નિમ્નલિખિત બાબતો સુધારવા/વધારવા માટે છે -

સ્વ-નિરીક્ષણ,

સ્વ-જ્ઞાન, સ્વ-જાગરૂકતા, સ્વ-જાણકારી,

સ્વ-સ્વીકૃતિ,

સ્વ-પ્રેમ,

સ્વ-સમ્માન,

સ્વ-દિશા,

સ્વ-પ્રોત્સાહન,

સ્વ-જવાબદારી,

સ્વ-નિયંત્રણ,

સ્વ-શિસ્ત, અને

સ્વ-પ્રામાણિકતા (Self-integrity).

સંકલનનું ધ્યેય આપણા જીવન પર આપણા પોતાના નિયંત્રણથી આપણા માનસિક સંતુલન, સ્વાસ્થ્ય અને આનંદ વધારવાનો પણ છે.

ભગવાને તેમની પોતાની છબીમાં આપણ દરેકને બનાવ્યા છે. તેમણે સ્વયં પોતાને થોડા થોડા આપણા બધામાં મૂક્યા છે - તેમનો પ્રેમ, તેમની કૃપા, તેમની શક્તિ.

કમનસીબે, આ સૌથી છેલ્લી જગ્યા છે, જ્યાં આપણે ભગવાનને શોધવાનો પ્રયત્ન કરીએ છીએ.

- Walter Staples

એક વિચારોત્તેજક વાર્તા

એક કંપનીના ડિરેક્ટરના સમ્માન સમારોહમાં એક મહેમાને ડિરેક્ટરના પત્નીને પૂછ્યું, "શું તમે તમારા પતિ સાથે ખુશ છો ?"

ડિરેક્ટર સહિત દરેક વ્યક્તિએ હકારાત્મક જવાબની અપેક્ષા રાખી હતી.

જો કે દરેકને આઘાત લાગ્યો જ્યારે ડિરેક્ટરના પત્નીએ જવાબ આપ્યો, "ના, હું મારા પતિથી ખુશ નથી."

હોલમાં પિન ડ્રોપ શાંતિ છવાઈ ગઈ. ડિરેક્ટર સાહેબને કલ્પનાથી પરે મોટો આઘાત લાગ્યો.

ડિરેક્ટરના પત્ની ધીમેથી આગળ બોલ્યાં, "ના, હું તેમની સાથે કે તેમનાથી ખુશ નથી. હું મારી સાથે અને મારાથી જ ખુશ છું !

"હું ખુશ છું કે નહિ, એનો આધાર તેમના પર નથી. મારું ખુશ થવું અને મારું ખુશ રહેવું માત્ર મારા પર જ નિર્ભર કરે છે."

અમને લાઇબ્રેરીમાંથી લગભગ અકસ્માતે પુસ્તક (ગુજરાતી) મળ્યું હતું. આ સંયોગ કેટલીક અજાણી હકારાત્મક શક્તિઓ દ્વારા સંચાલિત થયો હશે. પુસ્તક હતું -

બધી જ બાજી અવળી પડે ત્યારે : Positive Thinking

સુરેશ-અલ્કા પ્રજાપતિ દ્વારા રચિત અને આકાર, અમદાવાદ, દ્વારા પ્રકાશિત

વિશ્વાસ

જો તમને લાગે છે કે તમારા માટે સમય ખરાબ છે, તો તેમ જ થશે. કારણ કે તમારા કાર્યો ખરાબ સમયનો સામનો કરવા માટેના વિચારોથી પ્રેરિત થશે.

જો તમે માનો છો કે બધો જ સમય તમારા માટે સારો હોય શકે છે, તો તેમ જ થશે. કારણ કે તમારી આસપાસની પરિસ્થિતિઓ કેવી પણ હોવા છતાં, તમારાં કાર્યો સતત તમારી પ્રગતિને ટેકો આપશે.

- Alan Weiss

આપણી માન્યતાઓ આપણા કાર્યોને માર્ગદર્શન આપે છે

કોઈ પરિસ્થિતિ આપણી સામે આવે અથવા કોઈ ઘટના આપણી સામે ઘટે, ત્યારે આપણે કેવી રીતે કાર્યવાહીનો નિર્ણય લઈએ છીએ, એ પ્રક્રિયાથી અવગત થઈએ.

આપણી માનસિકતા અને માન્યતાઓ, આપણા ભૂતકાળના અનુભવો, આપણી પ્રાથમિકતાઓ, આપણી પસંદગી અને નાપસંદગી, આપણી પાસે ઉપલબ્ધ સાધનો અને સાધનો વિશેની આપણી ધારણાઓ વગેરે મળીને એ પરિસ્થિતિ અથવા ઘટના વિશે આપણા મનમાં આકલનનું નિર્માણ કરે છે.

એ આકલનને પરિસ્થિતિ અથવા ઘટનામાં જરૂરી એક્શનનો નિર્ણય લેવા અને નિર્ણયને કાર્યાન્વિત કરવા માટે આપણે ઉપયોગમાં લઈએ છીએ.

બીજા શબ્દોમાં,

જે બધું આપણે વિચારીએ,
જે બધું આપણે અનુભવીએ,
જે બધું આપણે બોલીએ, અને
જે બધું આપણે કરીએ છીએ,

બધાનો આધાર આપણી માન્યતાઓ અને ઘટના વિશે આપણું આકલન હોય છે.

માન્યતાઓ ⟹ વર્તન / કાર્ય ⟹ પરિણામ

ચાલો, એક ખૂબ સામાન્ય ઉદાહરણ લઈએ -

તમે બજાર ગયા.

તમે નોંધ્યું કે એક બાઇકરે માર્ગ પાર કરતી એક વ્યક્તિને ટક્કર મારી.

શું કરશો તમે ? જોઈએ જુદી જુદી માન્યતાઓ અને જુદા જુદા એક્શન .....

તમારી કાર્યવાહી આ પ્રમાણે હોઇ શકે છે -

૧. તમે કાંઈ ન કરો કારણ કે સામેલ કોઈ પણ વ્યકિત સાથે તમારી ઓળખાણ નથી. માન્યતા છે - બિનજરૂરી કામમાં અથવા મુસીબતમાં ન પડવું જોઈએ.

૨. જે વ્યકિતને ટક્કર લાગી છે તેને મદદ કરવા માટે તમે આગળ વધો છો કારણ કે તે તમારી નજીકના સંબંધી છે. અહીં માન્યતા હોય શકે છે - જરૂરિયાતમંદ સંબંધીઓની મદદ કરવી જોઈએ.

૩. તમે બાઈકરને સહાય કરો છો કારણ કે તે તમારો નજીકનો મિત્ર છે. માન્યતા છે - જે સમય પર કામ આવે, તે જ ખરો મિત્ર !

૪. તમે નજીક જાઓ છો, ધ્યાનથી જુઓ છો, અને જરૂરિયાતમંદોને મદદ કરો છો. માન્યતા છે - તકલીફમાં મુકાયેલા જરૂરિયાતમંદોને મદદ કરવી આપણી સામાજિક જવાબદારી છે.

૫. તમે બાઇકરનું મૂલ્યાંકન કરો છો, પોલીસને બોલાવો છો, જે તમારો મિત્ર છે, અને પોલીસ મુદ્દાની પતાવટ કરવા માટે બાઇકરને ખરું-ખોટું માર્ગદર્શન આપી અથવા ધમકાવી પૈસા પડાવે છે. માન્યતા છે - કોઈ પણ (ખરી કે ખોટી) રીતે પૈસા બનાવો અને જલસા કરો.

આવી જ રીતે, કોઈ એક સંજોગમાં જુદા જુદા લોકો તેમની માન્યતાઓના આધારે જુદી જુદી રીતે વર્તન કરે છે.

એક બીજું ઉદાહરણ જોઈએ.

ઘટના એક - પ્રતિક્રિયા અનેક

<u>ઘટના - વાસ્તવિકતા - હકીકત</u>

રેસીડેન્સીયલ સોસાયટી - સમય : મધરાત્રિ

ઈજનેરી કૉલેજનો વિદ્યાર્થી - પરીક્ષાની તૈયારીમાં ગળાડૂબ વ્યઃ

રિલેક્સ થવા મ્યુઝિક સિસ્ટમ ઓન કરે છે -

ફૂલ વોલ્યુમથી ગીત વાગે છે - અય અય ઓ -

મંગતા હૈ ક્યા ....

વાસ્તવિકતા એક - માન્યતાઓ અનેક - આકલનો અનેક - કાર્યો અનેક

એક યુવાન

ગીતોનું સારું કલેક્શન લાગે છે ... કાલે મળું અને .....

એક યુવતી

ઊંઘમાંથી ઉઠે છે ... ક્યા બાત હૈ ... ગીતના બોલ સાથે નાચે છે ....
બે મિનિટ નાચીને ખુશી ખુશી સૂઈ જાઈ છે.

એક વૃદ્ધ મહિલા

આ સોસાયટીમાં આ જ એક છોકરો વાતાવરણને જીવંત રાખે છે.
બીજા બધા તો ડેડ જેવા જ છે. કાલે સવારે એને ચા નાસ્તા
માટે બોલાવીને વાતો કરું ....

પહેલો ગૃહસ્થ

આ આજના છોકરાઓ અને છોકરીઓ ....
જરૂર આ ગીત મારી છોકરીને જ સંભળાવે છે.
અને એ નાલાયક પણ સાંભળતી જ હશે.
સૂવાનો કેટલો સારો ઢોંગ કરે છે - મન થાય કે ઉઠાડીને
બે ચોડી આપું ... સવારે લઉં એની ખબર ... (બાલ્કનીમાં આંટા મારે છે ...)

બીજો ગૃહસ્થ

આજની પેઢી - જેટલું બોલો એટલું ઓછું. અક્કલ વગરના યુવાનો.
ખબર નહિ શું થશે એ લોકોનું અને આ દેશનું ...
મને તો ભવિષ્ય અંધકારમય જ લાગે છે ....

ત્રીજો ગૃહસ્થ

મને ખબર છે ઈજનેરી કોલેજની પરીક્ષા આગલા વીકમાં છે.
છોકરો હોશિયાર છે, તૈયારી કરતો હશે. કાલે વાત કરું.
જરા વોલ્યુમ ધીમું રાખે. સમજી જશે.

એક આંખ ઉઘાડનાર પ્રયોગ

ચાલો, અમે એક પ્રયોગનું વર્ણન કરીએ, જે અમારા સહિત ઘણા ટ્રેનરો તેમની તાલીમ કાર્યશાળાઓમાં ઉપયોગમાં લે છે.

માની લઈએ કે અમારી તાલીમ વર્કશોપમાં ૧૦૦ સહભાગીઓ છે.

અમે તેમને બે પ્રશ્નો પૂછીએ છીએ અને પ્રતિક્રિયારૂપે તેઓએ હાથ ઊંચા કરી જવાબ આપવાના છે.

પહેલો પ્રશ્ન છે -

"શું તમે એક બેઈમાન વ્યક્તિ છો ?"

સહભાગીઓમાંથી માત્ર ૧૦ થી ૨૦ તેમના હાથ ઊંચા કરશે.

હવે અમે તેમને બીજો પ્રશ્ન પૂછીએ છીએ -

"શું તમે સંમત છો કે ૭૦ ટકાથી વધારે લોકો બેઈમાન છે ?"

આ વખતે ૮૦ થી ૯૦ સહભાગીઓ તેમના હાથ ઊંચા કરશે.

તમને આશ્ચર્ય થયું હશે. વિશ્વાસ ન થયો હોય તો વીસેક મિત્રોના ગ્રુપમાં આ પ્રયોગ કરી જુઓ.

આ એક આંખ ખોલનારો પ્રયોગ છે.

"મોટા ભાગના" લોકોને એવું લાગે છે કે "તેઓ ઈમાનદાર" છે;

અને સાથે સાથે જ

"મોટા ભાગના" લોકોને લાગે છે કે "મોટા ભાગના લોકો બેઈમાન" છે.

આ એક વિચિત્ર વિરોધાભાસ છે ! આ વિરોધાભાસના મુખ્ય કારણો છે -

૧. પોતાના પ્રત્યે આપણી (ખરી-ખોટી) માન્યતાઓ

૨. બીજા લોકો પ્રત્યે આપણી (ખરી-ખોટી) માન્યતાઓ

ઉપરોક્ત પ્રયોગ આપણી ત્રણ વૃત્તિઓ તરફ આપણું ધ્યાન દોરે છે, જે આપણી વિચાર-શક્તિને અવરોધે છે અને આપણને વાસ્તવિકતાઓ જોવા જ દેતી નથી.

૧. સ્વ-મહાનતા (Self-Glorification) :

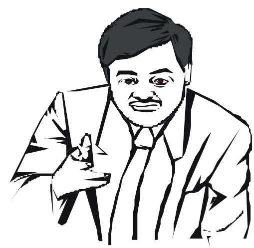
પોતાના ઉચ્ચ નૈતિક ગુણો દર્શાવવાનું વલણ

આપણે ઘણા સારા માનવીય ગુણો વિશે જાણીએ છીએ. આપણને લાગે છે કે આપણી પાસે (મોટે ભાગે ન હોવા છતાં પણ) તે ગુણો છે, અને આપણે એ ગુણો પ્રદર્શિત કરીએ છીએ. આપણે બીજાઓને નીચા દેખાડીને પણ આપણી શ્રેષ્ઠતા સાબિત કરવાનો પ્રયત્ન કરીએ છીએ.

૨. સ્વ-સમર્થન (Self-Righteousness) :

પોતાને સાચા સાબિત કરવાનું વલણ

આપણે જે પણ વિચારીએ અથવા અનુભવીએ અથવા બોલીએ અથવા કરીએ છીએ, આપણે હંમેશા પોતાને સાચા અને યોગ્ય માનીએ છીએ. સ્વાભાવિક રીતે, આપણે અન્ય લોકોની નજરમાં પોતાને ખરા સાબિત કરવાના પ્રયત્નો કરીએ છીએ.



3. સ્વ-ભ્રામકતા (Self-Deceit) :

પોતાને ભ્રમમાં રાખીને પોતાને જ છેતરવાનું વલણ

આપણે તે જ જોઈએ છીએ જે આપણે જોવા માગીએ છીએ !

કમનસીબે મોટા ભાગે આ પ્રક્રિયા બેભાનપણે નિર્ણાયેલી અને આચરેલી હોય છે.

ચાલો, આ ત્રણ વિચાર-અવરોધક વૃત્તિઓને દર્શાવતા દાખલાઓ જોઈએ.

૧. સ્વ-મહાનતા : પોતાના ઉચ્ચ નૈતિક મૂલ્યો દર્શાવવાનું વલણ

એક ગામમાં થોડું ભણેલો એક યુવક ગલત-સલત અંગ્રેજી બોલી અશિક્ષિત લોકો પર પોતાનો રૂઆબ જમાવતો હતો.

એક વખત ગામમાં એક અંગ્રેજ આવ્યો. લોકોએ પેલા યુવકને આગળ કીધો. એની અંગ્રેજી સાંભળીને અંગ્રેજે ગુસ્સે ભરાઈ એને એક જોરનો તમાચો માર્યો.

લોકોએ પેલાને જયારે તમાચાનું કારણ પૂછ્યું, તો તે બોલ્યો,

"અરે ભાઈ, આ અંગ્રેજ મારી અંગ્રેજીથી એટલો પ્રભાવિત થયો કે તમાચો મારીને એણે કહ્યું, આટલી સારી અંગ્રેજી જાણવા છતાં તું ગામમાં શું કરે છે."

૨. સ્વ-સમર્થન : પોતાને સાચા સાબિત કરવાનું વલણ

પતિ-પત્ની જ્યારે સ્ટેશન પહોચ્યાં, ત્યારે ગાડી ઉપડી ગઈ હતી અને આગલી ગાડી ત્રણેક કલાક પછી હતી.

પતિએ ગુસ્સાથી કહ્યું, "તમે જો શણગારમાં આટલો સમય ના બગાડ્યો હોત, તો આપણી ગાડી ના છૂટી ગઈ હોત."

પત્ની બમણા ગુસ્સાથી બોલી, "રહેવા દો તમે ! પોતાની ભૂલ જોતા જ નથી. તમે જો નકામી ઉતાવળ ના કીધી હોત તો આ ગાડી માટે આટલા કલાકો વાટ ન જોવી પડત !" આને કહેવાય - ચિત ભી મેરી ઔર પટ ભી મેરી !

૩. સ્વ-ભ્રામકતા : પોતાને ભ્રમમાં રાખીને પોતાને જ છેતરવાનું વલણ

ભિખારી : પાંચ રૂપિયા આપો ને સાહેબ. ભૂખ લાગી છે.

વ્યાપારી : તું સિગારેટ પીએ છે ?   ભિખારીનો જવાબ : નહિ.

વ્યાપારી : તું દારુ પીએ છે ?   ભિખારીનો જવાબ : નહિ.

વ્યાપારી : તું જુગાર રમે છે ?   ભિખારીનો જવાબ : નહિ.

વ્યાપારી : તું ચાલ મારે ઘરે.   ભિખારીનો પ્રશ્ન   : કેમ સાહેબ ?

વ્યાપારી : મારે મારી પત્નીને બતાવવું છે, જે લોકો સિગારેટ નથી પીતા, દારુ નથી પીતા, જુગાર નથી રમતા, તેમની શું હાલત થાય છે !

આ સંકલનની આપણા પર અસર કેમ સાબિત કરીશું ?

એક સ્વસ્થ વ્યક્તિત્વ

સ્વસ્થ વ્યક્તિ એ છે જે -

જાણે છે

પોતાને,

પોતાની લાગણીઓને, અને

પોતાની મર્યાદાઓને અને સીમાઓને;

સ્વીકારે છે

પોતાને,

પોતાના જીવનને, અને

પોતાના જીવનને જેવું પણ બનાવ્યું છે એની જવાબદારીને;

"પોતે હોવાની હિંમત" રાખે છે;

"અહીં અને અત્યારે" નો અનુભવ કરે છે;

ફસાયેલી નથી

બેચેની ભરી અપેક્ષાઓ અને બિનજરૂરી સ્વ-સુરક્ષાની લાગણીઓથી,

ભૂતકાળમાં જીવવાની લાગણીઓથી, અથવા

ભવિષ્યમાં આવનારી ચિંતાઓની લાગણીઓથી;

પોતાની ક્ષમતાનો પૂરેપૂરો ઉપયોગ કરે છે;

સ્વતંત્ર છે; અને

ફસાયેલી નથી

પોતાના છેતરામણા સ્વ-જ્ઞાનમાં,

અન્ય લોકોની અપેક્ષાઓમાં, અને

સમાજની અપેક્ષાઓમાં.

નોંધ: આ વ્યાખ્યા Walter Mischel દ્વારા રચિત 'Introduction to Personality' નામની પુસ્તકમાંથી લેવામાં આવેલ છે.

તમે "એક સ્વસ્થ વ્યક્તિત્વ"ની વ્યાખ્યા વાંચી.

આપણે આ સંકલનની અસરકારકતાને ચકાસવા અને માપવા માટે બેન્ચમાર્ક અથવા માપદંડ તરીકે આ વ્યાખ્યા ધ્યાનમાં રાખીશું.

જ્યારે તમે સંકલનના અંત સુધી પહોચશો, ત્યારે "એક સ્વસ્થ વ્યક્તિત્વ"ની વ્યાખ્યા તમે પૂર્ણપણે સ્વીકારશો. તમારી કાર્યોની દિશા ખુદ-બ-ખુદ આ વ્યાખ્યાનું અનુસરણ કરશે.

તેથી, આ વ્યાખ્યાની તમારી અત્યારની સમજણ નોંધી રાખો.

ચકાસણી (માપદંડ - Benchmarking) માટે પ્રશ્નો

તમે આ સંકલન વાંચવાના વિવિધ તબક્કાઓમાં પ્રશ્ન પૂછી શકો છો.

૧. શા માટે હું સંકલન વાંચું છું; સંકલન વાંચીને હું શું પ્રાપ્ત કરીશ ?

૨. હું સંકલન વાંચી રહ્યો છું, ત્યારે ઇચ્છિત ઉદ્દેશ તરફ મારી પ્રગતિનું હું કેવી રીતે મૂલ્યાંકન કરીશ ?

૩. જ્યારે હું સંકલન પૂરું કરીશ, ત્યારે હું કેવી રીતે પ્રમાણિત કરીશ કે મેં સંકલન વાંચવાના મારાં ઉદ્દેશ હાંસલ કરી લીધાં છે ?

તમારાં માપદંડ

૧. "એક સ્વસ્થ વ્યક્તિત્વ"ની વ્યાખ્યાની તમારી સમજ -

તમે તમારી સમજણની નિશ્ચિત સમયાંતરે ચકાસણી કરી શકો છો. એ ચકાસણી તમે દરેક ભાગના અંતે પણ કરી શકો.

૨. સ્વ-મૂલ્યાંકન સ્કોરમાં સુધારો -

ચાર સ્વ-મૂલ્યાંકન દરમિયાન મેળવેલ તમારી માન્યતા (જાણકારી) અને વર્તન (વ્યવહાર અથવા એક્શન) સ્કોરમાં સુધારો સંકલનની અસરકારકતા દર્શાવશે.

એક સૂચન અને સલાહ

તમારા આત્મ-ચિંતનને સ્પષ્ટ રીતે લખો

આ સંકલનમાં અમે તમને આત્મ-ચિંતન કરવા અને લખવા માટે વારંવાર વિનંતી કરી છે. તમને આશ્ચર્ય થઈ શકે છે કે શા માટે અમે લખવા પર આટલો ભાર મુકીએ છીએ.

લખવા માટે અમારા આગ્રહના કારણો તમારે જાણવા જ જોઈએ.

શા માટે લખવું ?

કંઈક લખવાની શિસ્ત નિર્માણ કરવાની દિશામાં પ્રથમ પગલું છે.

વાતચીતમાં તમે ઘણીવાર તમારી જાણ વગર અસ્પષ્ટ અને અર્થ-વગરનું બોલીને છટકી શકો છો.

પરંતુ કાગળ પર તમારા વિચારો મૂકવા માટે તમને ફરજીયાત સ્પષ્ટ થવું પડે છે. આ રીતે, પોતાને અથવા કોઈ બીજાને છેતરવું તમારે માટે મુશ્કેલ બની જાય છે.

- Lee Iacocca

ઉપરોક્ત મનોવૈજ્ઞાનિક કારણ સાથે આપણી બૌદ્ધિક ક્ષમતાઓથી સંબંધિત વધુ એક કારણ પણ છે.

લેખન આપણને સ્પષ્ટપણે વિચારવા અને વાતચીત કરવા માટે મદદ કરે છે.

લખવાથી આપણી વિચારસરણી અને વાણીમાં સ્પષ્ટતા, વિશિષ્ટતા, નિયોજીત તર્ક, પદ્ધતિ, નિશ્ચિત ક્રમ, પરિપૂર્ણતા, અને પરિપક્વતા જેવા ગુણોનો વિકાસ થાય છે.

ટૂંકમાં, લખવાથી વિચારોને યોગ્ય દિશા મળે છે.

શું કરવું જોઈએ, એ જાણવું જરૂરી છે;

પરંતુ એના કરતાં વધુ મહત્ત્વનું છે, એ જાણવું કે શું નહિ કરવું જોઈએ !

માન્યતાઓની ગુણવત્તા
નક્કી કરે
આપણા જીવનની દશા અને દિશા **!**

ભાગ - બે

શરૂઆત : પ્રાથમિક સ્વ-મૂલ્યાંકન

જીવનની સૌથી મોટી ખરાબ બાબત

એક ફારસી રાજાએ પોતાના દરબારના ત્રણ જ્ઞાની માણસોને બોલાવ્યા અને પૂછ્યું, "જીવનની સૌથી મોટી ખરાબ બાબત શું છે ?"

જ્ઞાની માણસો થોડા સમય માટે વિચારતા રહ્યા.

પછી પ્રથમ જ્ઞાની બોલ્યા, "જીવનની સૌથી મોટી ખરાબ બાબત છે, માથે દેવું થવું અને દેવું ચૂકવવા માટે નાણાં ન હોવાં."

પછી બીજા જ્ઞાની માણસ બોલ્યા, "બધી જ બાબતોમાં સૌથી મોટી ખરાબ બાબત છે, બીમાર થવું અને એ બીમારીનો ઉપચાર સંભવ ન હોવો."

છેલ્લે, ત્રીજા જ્ઞાની તેમના ઉકેલ સાથે આવ્યા, "જીવનની સૌથી માટી ખરાબ બાબત છે, જીવનના અંતમાં આવી જવું અને ત્યારે ખબર પડવી કે જીવન વેડફાઈ ગયું."

- મનમાં પૂરા જીવનની કલ્પના અને યોજના સાથે શરૂઆત કરો !

તમારી માન્યતાઓને ઓળખવા સાથે પ્રારંભ કરો

હવે આપણે પ્રથમ સ્વ-મુલ્યાંકનની પ્રક્રિયા સમજી લઈએ.

તમારી પાસે નિમ્નલિખિત ૧૫ માન્યતાઓ છે. માન્યતાઓ વાંચવા પછી વિચાર કરો. વિચાર કરી દરેક માન્યતા પ્રત્યે તમારી સંમતિ અથવા અસંમતિના પ્રમાણનું મૂલ્યાંકન કરવા આપેલ રેટિંગ સ્કેલનો ઉપયોગ કરો.

૪ = સખત સંમતિ

૩ = સંમતિ

૨ = અસંમતિ

૧ = સખત અસંમતિ

સ્વ-મૂલ્યાંકન ઈમાનદારીથી કરો. સ્વ-મહાનતા, સ્વ-સમર્થન અને સ્વ-ભ્રામકતા જેવી ગેર-માર્ગે દોરતી લાગણીઓથી બચો.

એકવાર તમે સ્વ-મૂલ્યાંકન પૂરું કરી લો, પછી મૂલ્યો ઉમેરો અને તમારો સરેરાશ માન્યતા (જાણકારી) સ્કોર મેળવવા માટે પંદરથી ભાગાકાર કરો.

૦૧. (   ) મારી નજીકના અને મારા માટે મહત્ત્વના બધા લોકોએ મારાં કામોમાં સંમતિ આપીને મારાં કામોને માન્ય કરવાં જોઈએ.

૦૨. (   ) મારે સંપૂર્ણપણે સાબિત કરવું જોઈએ કે હું મારા માટે મહત્ત્વના બધા કામો કરવા સક્ષમ છું.

૦૩. (   ) મારે મારી ભાવનાત્મક સમસ્યાઓ હંમેશા મારા સુધી જ સીમિત રાખવી જોઈએ. જો હું અન્ય લોકો સાથે ચર્ચા કરું, તો એ લોકો મારો ગેરલાભ લઇ શકે.

૦૪. (   ) મારે જીવનની મુશ્કેલીઓનો સામનો કરવાનું ટાળવું જોઈએ. તણાવમાં સમય અને શક્તિ વેડફાય જાય છે.

૦૫. (   ) મારે જીવનમાં કંઈક નોંધપાત્ર મેળવવું જ જોઈએ, નહીંતર જીવન અર્થહીન છે.

૦૬. (   ) હું ટીકાઓ સાંભળવાનું ટાળું છું. મોટાભાગની ટીકાઓ પૂર્વગ્રહ પ્રેરિત અને મને ઠેસ પહોંચાડવા માટે હોય છે.

૦૭. (   ) હું મને ન ગમતાં કામો કરવાનું ટાળું છું. અણગમતા કામ કરવામાં શું આનંદ મળે છે ?

૦૮. (   ) જો હું અન્ય લોકો સાથે સારી રીતે વર્તું, તો તેમણે પણ મારી સાથે સારું વર્તન કરવું જોઈએ; નહીંતર મારાં સારા વર્તનનો શું મતલબ?

૦૯. (   ) જો મારી પાસે મને ગમતી વૈભવી વસ્તુઓ ખરીદવા અને મારી ઈચ્છાઓ પૂરી કરવા પૂરતા પૈસા હશે, તો જ હું ખુશ થઈશ.

૧૦. (   ) હું નવી વસ્તુઓના પ્રયોગો કરવાનું ટાળું છું; કેમકે એમાં નિષ્ફળ અને અપમાનિત થવાનું જોખમ છે.

૧૧. (   ) લોકો મારા માટે શું વિચારે છે અને શું વાતો કરે છે, તે અંગે મારે હંમેશા દરકાર કરવી જોઈએ, અને હું હંમેશા દરકાર કરું પણ છું.

૧૨. (   ) જો મારા કામની કદર ન થતી હોય તો શા માટે મારે કામ કરવું જોઈએ? કદર વિના કામ કરવું નિરર્થક છે.

૧૩. (   ) મારી નજીકના અને મારા માટે મહત્ત્વના બધા લોકો વિશેની ખરાબ લાગણીઓને હું મારા મનમાં જ દબાવી દઉં છું.

૧૪. (   ) હું બહુમતી સાથે જાઉં છું. જો હું વિરોધ કરું તો લોકો મને જૂથમાંથી બહાર કાઢી નાખશે.

૧૫. (   ) સ્વ-વિકાસ એક અશક્ય વિચાર છે. મારા વિકાસ માટે મને અન્ય લોકોના માર્ગદર્શનની જરૂરિયાત છે.

_____ કુલ

_____ કુલ / ૧૫ = સરેરાશ સ્કોર (એક દશાંશ સુધી ગણતરી કરો.)

હવે આપણે તમારા સરેરાશ સ્કોરના અર્થઘટનને જોઈએ.

સરેરાશ માન્યતા સ્કોર - અર્થઘટન

આ સરેરાશ યોગ્ય અને અયોગ્ય માન્યતાઓ વચ્ચે ભેદ કરવા માટે તમારી જાણકારીનું માપ છે.

૩.0 થી ઉપર સરેરાશ

☹ **તમને લાગે છે કે તમારી ખુશીના સ્રોત અને તમારાં કાર્યોનું નિયંત્રણ મોટે ભાગે તમારી પાસે નથી.**

તમને ગંભીરતાપૂર્વક આ સંકલનની સામગ્રીઓમાંથી શીખવું જરૂરી છે. તમે તમારી માન્યતાઓની ચર્ચા એવી વ્યક્તિ સાથે કરી શકો છો જે તમારી નજીકનાં હોય અને સહાયક વૃત્તિ ધરાવનાર અને જાણકાર હોય.

તમારી સંમતિ પર ચિંતન કરો.

૨.0 અને ૩.0 વચ્ચેનો સરેરાશ

😐 **તમને લાગે છે કે તમારી ખુશીના સ્રોત અને તમારાં કાર્યોનું નિયંત્રણ તમારી પાસે અમુક અંશે જ છે.**

તમારે આ સંકલનને થોડી ગંભીરતાથી લેવાની જરૂરિયાત છે. શા માટે તમે એ માન્યતાઓથી સંમત છો ? તમારી સંમતિને પડકારો.

૧.0 અને ૨.0 વચ્ચે સરેરાશ

☺ **તમને લાગે છે કે તમારી ખુશીના સ્રોત અને તમારાં કાર્યોનું નિયંત્રણ તમારા હાથમાં છે.**

તમે પોતાને પૂછો, શું તમે પ્રામાણિકપણે માન્યતાઓનું મૂલ્યાંકન કીધું છે અને મૂલ્યાંકન કરતી વખતે માનસિક રીતે તટસ્થ રહ્યા છો ? શું તમારી અસંમતિ પ્રમાણે તમે વર્તન પણ કરો છો ?

તમારા સ્કોર વિશે તમારું ચિંતન લખો

શું કરવું જોઈએ, એ જાણવું જરૂરી છે;
પરંતુ એના કરતાં વધુ મહત્ત્વનું છે, એ જાણવું કે શું નહિ કરવું જોઈએ !

માન્યતાઓની ગુણવત્તા
નક્કી કરે
આપણા જીવનની દશા અને દિશા !

ભાગ - ત્રણ
મૂળભૂત સિધ્ધાંતો - ૧ થી ૮

ચાર પ્રશ્નો

અહીં એવા ચાર પ્રશ્નો છે જેમને મેં મારી જાતને વર્ષોથી પૂછ્યા છે, આ પ્રશ્નોએ મારી સમસ્યાઓનું સંચાલન કરવામાં મને મદદ કરી છે.

૧. જો આ સમસ્યા પહેલી વખત મારી પાસે આવી છે, તો હવે હું શું કરી શકું કે જેથી મને ફરી આ સમસ્યાનો સામનો ન કરવો પડે ?

૨. આ સમસ્યામાં શું સારું છે કે જ્યારે હું તેનું નિવારણ કરું, તેનાથી મારી વૃદ્ધિ અને પ્રગતિ થાય?

૩. આ સમસ્યાનું નિવારણ કરતાં દરમિયાન હું કેવી રીતે પ્રતિકાર કરવાની મારી શક્તિનો વિકાસ કરી શકું ?

૪. હું કેવી રીતે મારા વિચારો અને કાર્યોમાં ફેરફાર કરું, જેથી આ સમસ્યા મારા પર વધુ હકારાત્મક અસર કરી શકે ?

"Power To Be Your Best" પુસ્તકમાં Todd Duncan

સંકલન સંબંધિત મૂળભૂત સિદ્ધાંતો : ૧ થી ૮

વૈચારિક સ્પષ્ટતા વિકસાવવા તમામ મૂળભૂત સિદ્ધાંતો વિવેચનાત્મક દ્રષ્ટિકોણથી વાંચો. આ એક પ્રકારે સમયનું સારું રોકાણ હશે.

સિદ્ધાંતોના જરૂરી સમર્થન વિના કામ કરવાથી, કામ કરતી વખતે તમને ખોટું માર્ગદર્શન, ખોટી દિશા, અને મૂંઝવણ મળી શકે છે.

સિદ્ધાંત ૧ : યોજનાથી કરાતાં કામ અને આપોઆપ થતાં કામ : વિચારવાની, મેહસૂસ કરવાની, બોલવાની, અને કામ કરવાની બે રીતો

સિદ્ધાંત ૨ : માન્યતાઓ અને માન્યતાઓની ગુણવત્તા

સિદ્ધાંત ૩ : માન્યતાઓની મહત્ત્વપૂર્ણ ગુણવત્તાઓ : પ્રભાવશાળી કાર્ય અને પરિણામ માટે માન્યતાઓના જરૂરી ગુણો

સિદ્ધાંત ૪ : સ્વ-પરિવર્તનનાં ત્રણ પગલાં : સ્વ-જ્ઞાન, સ્વીકૃતિ અને કાર્ય

સિદ્ધાંત ૫ : ઘટનાથી વ્યવહાર સુધી : ઘટના પછી પ્રતિસાદ અથવા પ્રતિક્રિયા આપવાની પ્રક્રિયા

સિદ્ધાંત ૬ : આપણી માન્યતાઓના સ્ત્રોત : વારસો, ઉછેર, વાતાવરણ, અનુભવ અને આપણી પોતાની વિચાર-શક્તિ

સિદ્ધાંત ૭ : વ્યવસાયના અનુભવ દ્વારા માન્યતાઓનું સર્જન : આપણી માન્યતાઓ પર આપણા અનુભવ અને વાતાવરણનો પ્રભાવ

સિદ્ધાંત ૮ : માન્યતાઓને બનાવવા અને ચકાસવા માટે પ્રશ્ન પૂછવાની કળા : પરિસ્થિતિને સંપૂર્ણપણે સમજવા માટે પ્રશ્ન પૂછવાની પદ્ધતિ

<u>સૌથી મોટી વાસ્તવિકતા</u>

તમે વાસ્તવિકતાની અવગણના કરો,

તેનાથી વાસ્તવિકતાનું અસ્તિત્વ મટી નથી જતું !

યોજનાથી <u>કરાતાં કામ</u> અને આપોઆપ <u>થતાં કામ</u>

એકદમ નાનાં કારણો હોવા છતાં, ઝઘડા, હતાશા, અને આત્મહત્યા વગેરેના સમાચારો આપણે દરરોજ વાંચીએ છીએ. સામાન્યપણે કારણો હોય છે -

પિતા બાળકને મોબાઇલ આપતા નથી;

પતિ-પત્ની એકબીજાને સાંભળતા નથી;

બાળકને માતાએ ઠપકો આપ્યો અથવા બાળકનું મિત્રોએ અપમાન કર્યું;

શિક્ષકે ટીકા (ટીકા સુધાર-લક્ષી પણ હોઈ શકે) કરી;

માતા-પિતા / સમાજ દ્વારા પ્રેમીઓને વિવાહની મંજૂરી ન મળી;

મિત્રો અથવા સંબંધીઓ દ્વારા બાળકને હેરાન-પરેશાન કરાયું;

પરીક્ષામાં નિષ્ફળતા (કાલ્પનિક પણ હોય શકે);

અને આવાં જ બીજાં કારણો.

ઉપરોક્ત તમામ કિસ્સાઓમાં લોકોએ નિર્ણયો લીધા અને કાર્યવાહી કરી. તેમની પાસે અનુચિત અને અયોગ્ય માન્યતાઓ અને અપેક્ષાઓ હતી, જેના પરિણામે તેમની ભાવનાત્મક સહનશીલતા ઘટી અને તેમણે અનિચ્છનીય પગલાં લીધાં.

અમે તમને બે પ્રશ્નો પૂછીએ છીએ.

૧. શું તમને લાગે છે કે આવા લોકો બિનજરૂરી ક્ષણિક લાગણીઓ વિના તેમના કાર્યોનું બુદ્ધિપૂર્વક આયોજન કરે છે ?

બીજા શબ્દોમાં, શું તેઓ સભાનપણે તેમની વિચારસરણી, લાગણી અને કાર્યોનું નિયોજન અને સંચાલન કરે છે ?

જવાબ છે, અલબત્ત ના ! તેઓ સભાનપણે નિયોજન કરતા નથી.

૨. શું તમે માનો છો કે આવા લોકો તેમની વિચારસરણી, લાગણી અને કાર્યોને વ્યવસ્થિત રીતે સંચાલિત નથી કરતા ?

બીજા શબ્દોમાં કહીએ તો, શું તેઓ પોતાના કાર્યોને બેભાનપણે નિયોજિત નિયંત્રણ વિના આપોઆપ થવા દે છે ?

જવાબ છે, અલબત્ત હા ! તેઓ તેમની લાગણીઓમાં ફસાયેલા હોઈ છે.

આપણી આંતરિક તેમજ બાહ્ય પ્રવૃત્તિઓને આપણે સુનિયોજિત કરવાની જરૂરિયાત છે. પ્રવૃત્તિઓ છે, વિચારવું, મેહસૂસ કરવું, બોલવું અને કામ કરવું.

જો આપણે આયોજન ન કરીએ, તો પણ પ્રવૃત્તિઓ તો આપોઆપ થવાની છે જ.

આગલા પૃષ્ઠ પરનો ચાર્ટ 'યોજનાથી (by Design) આવતા વિચારો અને થતાં કામ' અને 'આપોઆપ (by Default) આવતા વિચારો અને થતાં કામ'ના ગુણોની તુલના અને તફાવત દર્શાવે છે.

બંનેના તફાવતો પર ગહન વિચાર-મંથન કરવાનું અમે તમને નિવેદન કરીએ છીએ.

"યોજના" અને "આપો-આપ" : ગુણો

ચોવીસ કલાક આપણે

વિચારીએ	મેહસૂસ કરીએ	બોલીએ	કામ કરીએ

આપણી પાસે બે અભિગમ અને વિકલ્પ છે :

"સભાનપણે યોજના બનાવવી" અથવા "આપોઆપ બેભાનપણે થવા દેવું"

સભાનપણે કરેલી યોજનાથી આવતા વિચારો અને કરાતાં કામ

બેભાનપણે આપોઆપ (આવેગ-જન્ય) આવતા વિચારો અને થતાં કામ

હવે યોજના અને આપો-આપની વચ્ચેના તફાવતોને સમજી લઈએ.

યોજના યા આપો-આપ
(Design) or (Default)

☺	☹
<u>સભાનપણે કરેલી યોજનાથી આવતા વિચારો અને કરાતાં કામ</u>	<u>બેભાનપણે આપોઆપ (આવેગ-જન્ય) આવતા વિચારો અને થતાં કામ</u>
૧. તથ્યો પર આધારિત	લાગણીઓ (મોટે ભાગે આવેગો) આધારિત
૨. પ્રતિસાદ તરફ ઝુકાવ	પ્રતિક્રિયા અથવા નિષ્ક્રિયતા તરફ ઝુકાવ
૩. સભાન (Conscious) પ્રક્રિયા	બેભાન (Unconscious) પ્રક્રિયા
૪. સ્પષ્ટ પ્રક્રિયા	અસ્પષ્ટ પ્રક્રિયા
બુદ્ધિગમ્ય તાર્કિક પ્રક્રિયા	ગૂંચવણભરી, અતાર્કિક પ્રક્રિયા
સંગઠિત, વ્યવસ્થિત પ્રક્રિયા	અસંગઠિત, અવ્યવસ્થિત પ્રક્રિયા
૫. જવાબદારી આધારિત	દોષારોપણ - ફરિયાદ આધારિત
૬. મુશ્કેલીઓનો સામનો કરવો	મુશ્કેલીઓથી દૂર ભાગવું
૭. સર્જનાત્મક	રૂઢીચુસ્ત, પરંપરાગત
૮. પરિવર્તન-ક્ષમ (Flexible)	જડ (Rigid)
૯. શીખવાની / જાણવાની રુચિ	પૂર્વગ્રહો પર આધાર
૧૦ ઘણા વિકલ્પો માટે તૈયારી	અત્યંત મર્યાદિત વિકલ્પો
૧૧. સિદ્ધાંત આધારિત	વ્યક્તિ આધારિત

વિચારવાની, મેહસૂસ કરવાની, બોલવાની અને કાર્ય કરવાની યોજના બનાવવી અને યોજના પ્રમાણે કામ અને વર્તન કરવું,
એ ફરજિયાત નથી;
એ આપણો વિકલ્પ છે !

માન્યતાઓ અને માન્યતાઓની ગુણવત્તા

આપણા કાર્યો આપણી માન્યતાઓથી કેવી રીતે પ્રભાવિત થાય છે, એ ચર્ચા આગળ આપણે કરી છે.

આ સંકલનમાં અમે ૧૦૧ અનુચિત અને અયોગ્ય માન્યતાઓની યાદી આપી છે.

એ યાદી જોવા પહેલાં આપણે મૂળભૂત હકારાત્મક અને પ્રભાવશાળી માન્યતાઓને સમજી લઈએ. આ માન્યતાઓ છે -

૧. આપણે ભગવાનનાં અનન્ય અને અમૂલ્ય સર્જન છીએ.

૨. આપણને 'સ્વયં' હોવાનો સંપૂર્ણ અધિકાર છે.

૩. આપણે 'સ્વયં'ને સંપૂર્ણપણે સ્વીકારવો અને પ્રેમ કરવો જોઈએ. જો આપણે જ ના કરીએ, તો કેવી રીતે અને શા માટે અન્ય લોકો આપણને સ્વીકારશે અને પ્રેમ કરશે ?

૪. આપણે આપણા જીવનનો સંપૂર્ણ આનંદ માણવો જોઈએ.

૫. આપણા વિશે બીજાઓ શું વિચારે છે અને શું વાતો કરે છે, તેની ચિંતા આપણને કરવાની જરૂરિયાત નથી.

૬. આપણને જે ગમે એ કરવું જોઈએ; આપણે જે કરીએ તે આપણને ગમવું જોઈએ.

૭. આપણે સ્વતંત્ર હોવું જોઈએ; સાથે જ નિયંત્રિત અને જવાબદાર પણ હોવું જોઈએ. અન્ય લોકોનું નુકસાન કરી સ્વતંત્ર થવું, એ યોગ્ય નથી.

હવે આપણે માન્યતાઓના ઉપયોગની દાખલાઓ સાથે વિસ્તારથી ચર્ચા કરીએ.

સાથે સાથે માન્યતાઓની ગુણવત્તા પર પણ ધ્યાન આપીએ.

વાર્તા : ૧

એક માણસ પોતાના પુત્ર સાથે તેના ગધેડાને વેચવા બજાર જતો હતો. છોકરો ગધેડા પર સવાર હતો.

તેમને એક સંબંધી મળ્યા, જેમણે છોકરાને કહ્યું, "તું ખૂબ જ સ્વાર્થી છે. શું તું સમજી નથી શકતો કે તારે તારા વૃદ્ધ પિતાનું ધ્યાન રાખવું જોઈએ ?"

છોકરાએ પિતાને ગધેડા પર બેસાડ્યો અને તેઓ આગળ વધ્યા.

તેમને બીજા સંબંધી મળ્યા. તેઓએ કહ્યું, "આ માણસને જુઓ ! નાનો છોકરો ચાલે છે અને એ સવારીનો આનંદ માણે છે !"

બંને મૂંઝવણમાં આવી ગયા. તેઓ બંને ગધેડા પર બેસીને આગળ વધ્યા.

થોડા સમય પછી તેમને વધુ લોકો મળ્યા, જેમણે તેમને દયાહીન અને ક્રૂર પિતા-પુત્રની જોડી તરીકે સંબોધ્યા.

હવે, વધુ મૂંઝવણમાં, તેઓએ ગધેડાને ઉઠાવી લીધો અને તેમનો પ્રવાસ ચાલુ રાખ્યો.

ખૂબ જ ટૂંક સમયમાં તેઓ એક નદીના પુલ પર આવ્યા. ગધેડાએ પાણીમાં તેનું પ્રતિબિંબ જોયું અને તે ભયભીત થઈ ગયો. ગધેડાએ ઘણી તડફડ કીધી અને પિતા-પુત્રની પકડથી છૂટી નદીમાં પડીને ડૂબી ગયો.

માન્યતાઓ

૧. લોકો મારા માટે શું વિચારે છે અને શું વાતો કરે છે, તે અંગે મારે હંમેશા દરકાર કરવી જોઈએ અને હું હંમેશા દરકાર કરું પણ છું.

૨. મારાં કામો લોકોને સારાં લાગવાં જોઈએ. અને એ જ પ્રમાણે મારે વર્તન કરવું જોઈએ.

૩. મારે લોકોના અભિપ્રાયોનું સમ્માન કરવું જોઈએ; એમના અભિપ્રાયો ખોટા હોઈ જ ના શકે.

૪. લોકોના વિચાર બાબતે મારે ચિંતા કરવી જ જોઈએ. તો જ લોકો મને સારી વ્યક્તિ માનશે.

હવે આપણે બીજી વાર્તા જોઈએ.

વાર્તા : ૨

ઓલિમ્પિક ડાઇવિંગ ચેમ્પિયન Greg Louganis શેરીઓમાં જઇ રહ્યા હતા.

તેમની સામે મોઢામાં સિગારેટ ધરાવતો એક છોકરો દોડતો આવ્યો.

ગ્રેગે કહ્યું, "તમારે ધૂમ્રપાન ન કરવું જોઈએ. તમે શા માટે ધૂમ્રપાન કરો છો ?"

છોકરાએ ગર્વથી કહ્યું, "કારણ કે તમે ધૂમ્રપાન કરો છો, અને મારે તમારા જેવા જ દેખાવું અને બનવું છે."

આ ઘટનાએ ગ્રેગને ધુમ્રપાન બંદ કરવાની પ્રેરણા આપવાની મોટી ભૂમિકા ભજવી.

તેમણે કહ્યું, "હું મારા ગૌરવપૂર્ણ સ્થાનને આદર્શ તરીકે સ્વીકારું છું અને તે પ્રમાણે જ હું વર્તન કરીશ અને જીવીશ."

માન્યતાઓ

૧. લોકો મારા માટે શું વિચારે છે અને શું વાતો કરે છે, તે અંગે મારે હંમેશા દરકાર કરવી જોઈએ અને હું હંમેશા દરકાર કરું પણ છું.

૨. મારાં કામો લોકોને સારાં લાગવાં જોઈએ અને હકારાત્મક અને અનુકરણીય પણ હોવાં જોઈએ. આ બાબતનું હું ધ્યાન રાખું છું.

૩. મારે મારા વર્તન વિશે બેદરકાર નહિ થવું જોઈએ.

બહુધા કોઈ પણ સંજોગમાં આપણે એકથી વધારે માન્યતાઓનો ઉપયોગ કરીએ છીએ. એ માન્યતાઓ એક બીજાની પૂરક હોય પણ શકે અને નહિ પણ હોઈ શકે.

તેથી, આપણે એવી માન્યતાઓનો, જે આપણને ગેરમાર્ગે દોરી જાય, ખોટી દિશા દેખાડે અથવા નબળા પાડે, બીજી ઉચિત અને યોગ્ય માન્યતાઓ સાથે ઉપયોગ ન કરવો જોઈએ. આવું મિશ્રણ અનિચ્છનીય પરિણામો આપી શકે છે.

બંને પિતા-પુત્ર-જોડીએ અને ગ્રેગે પહેલી એક માન્યતાનો ઉપયોગ કર્યો. જો કે, બીજી માન્યતાઓ સંપૂર્ણપણે અલગ હતી. તે જ કારણે તેમના કાર્યો અને પરિણામો પર દેખીતી રૂપે વિભિન્ન અસર થઇ.

બન્ને વાર્તાઓનાં પાત્રોની માન્યતાઓને તમારી માન્યતાઓ સાથે સરખાવો.

હવે, માન્યતાઓના થોડા સાંકેતિક ગુણોથી અવગત થઈએ.

માન્યતાઓની ગુણવત્તા

માન્યતાઓ → માન્યતાઓના ગુણ → કામ અથવા વ્યવહાર → પરિણામ

માન્યતાઓના કેટલાક સાંકેતિક ગુણો અહીં આપ્યા છે.

સ્વતંત્રતા સાથે જવાબદારી / જવાબદારી વિના સ્વતંત્રતા

સ્વતંત્રતા સાથે શિસ્ત / સ્વતંત્રતા સાથે ઉદ્દંડતા

સક્ષમ કરતી / નિષ્ક્રિય કરતી

પરિવર્તન-ક્ષમ (Flexible) / જડ (Rigid)

ઉત્કર્ષ આપતી / મર્યાદિત કરતી

માર્ગદર્શક / ગેરમાર્ગે દોરતી

લાંબા ગાળાની / ટૂંકા ગાળાની

હકીકત આધારિત / આવેગ આધારિત

કાર્ય-લક્ષી / પ્રતિક્રિયા-નિષ્ક્રિયતા-લક્ષી

પ્રેમ આધારિત / નફરત આધારિત

સૂચન આધારિત / ફરિયાદ-દોષારોપણ આધારિત

જીવનના લક્ષ્ય આધારિત / ક્ષણિક આવેગ આધારિત

સુપરિણામ પ્રેરિત / દિશાહીન, લક્ષ્યહીન

કાર્યક્ષમતા - ઉત્પાદકતા પ્રેરિત / સમય "વિતાવવું અને વેડફવું" પ્રેરિત

જીવનનો આધાર -
ખરી માન્યતાઓ
અને
માન્યતાઓની ગુણવત્તા

આ યાદી વધુ મોટી બનાવી શકાય છે. વ્યક્તિગત યાદી બનાવવું હિતાવહ થશે.

કોઈ પણ ઘટનામાં પ્રતિસાદ આપવા પહેલાં,
માન્યતાઓ અને માન્યતાઓના ગુણોની ઓળખ કરી લેવી જોઈએ.

આપણા કાર્યોમાં વિભિન્નતા : શા માટે અને કેવી રીતે

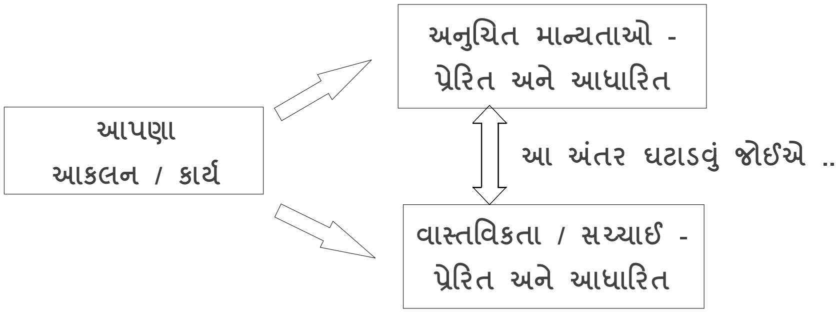
નિમ્નાંકિત ચાર્ટ બતાવે છે કે એક જ પરિસ્થિતિ અને સમાન સંજોગો હોવા છતાં લોકો શા માટે અને કેવી રીતે અલગ અલગ પ્રતિક્રિયા (Reaction) આપે છે અથવા અલગ અલગ પ્રતિસાદ (Response) આપે છે.

વિભિન્ન વ્યક્તિઓની ધારણાઓ અને કાર્યોના તફાવતોને સમજવા આપણને તેમની વ્યક્તિગત માન્યતાઓ અને માન્યતાઓની ગુણવત્તાને સમજવાની જરૂરિયાત છે.

આ તબક્કે, એ નોંધવું મહત્ત્વપૂર્ણ છે કે - કોઈ એક પરિસ્થિતિમાં સમાન કાર્યો કરતા બે કે તેથી વધુ લોકો યોગ્ય અને અસરકારક હોય જ, એ જરૂરી નથી. બે ગુનેગારો કોઈ એક પરિસ્થિતિમાં એક જ રીતે વિચારી અને વર્તી શકે છે.

હકારાત્મક પરિણામ માટે માન્યતાઓ યોગ્ય અને વાસ્તવિકતા-લક્ષી હોવી જોઈએ.

આપણે આપણી 'માન્યતાઓ' અને 'વાસ્તવિકતા' વચ્ચેના તફાવતોને ઘટાડવા માટે સભાનપણે માન્યતાઓના ગુણો પર ધ્યાન આપી પ્રયત્નો કરવા જોઈએ.



આપણે બીજાં પ્રાણીઓથી કેવી રીતે અલગ છીએ?
અને
શા માટે આપણે એક-બીજાંથી પણ અલગ છીએ?

ભગવાને પ્રાણીઓ બનાવ્યાં અને તેમના માટે નવ્વાણું ટકાથી વધુ પ્રોગ્રામિંગ કરી, કુદરતી છે અલગ પ્રાણીઓ માટે અલગ અલગ. તેમણે આ પ્રોગ્રામો પ્રાણીઓની "ફક્ત વાંચવા માટેની" મેમરીમાં (Read Only Memory - ROM) સંગ્રહ કર્યા. દેખીતી રીતે, પ્રાણીઓ દ્વારા પોતાની મરજીથી "વાપરવા માટે" મેમરી (Random Access Memory - RAM) તેમની કુલ મેમરીની એક ટકાથી પણ ઓછી હોય છે.

પરિણામ : પ્રાણીઓ ભગવાને બનાવેલા પ્રોગ્રામ મુજબ જ વર્તી શકે છે. તેઓ તેમના વિચારો અને વર્તનને બદલવા માટે ખૂબ ઓછી શક્યતા અને ક્ષમતા ધરાવે છે.

ભગવાને મનુષ્યો બનાવ્યા. ભગવાને આપણા માટે એક ટકા કરતાં પણ ઓછી પ્રોગ્રામિંગ કરી. જેથી કુલ મેમરીનો એક ટકા કરતાં પણ ઓછો વપરાશ થયો. એટલે જ કુલ મેમરીની નવ્વાણું ટકાથી વધારે જગ્યા "વાપરવા માટ" મેમરી (Random Access Memory - RAM) તરીકે આપણને ઉપલબ્ધ છે.

આ રીતે, ભગવાને આપણને ઘણા બધા શક્ય વિકલ્પો આપ્યા છે. સાથે જ પસંદગીના વિકલ્પોને ચયન કરવાની વિશાળ ક્ષમતાઓ પણ આપી છે.

એટલે જ આપણે એક બીજાથી વિચાર અને વર્તનમાં વિભિન્નતા ધરાવીએ છીએ.

માન્યતાઓની મહત્ત્વપૂર્ણ ગુણવત્તાઓ

કોઈ પણ માન્યતાની ઇચ્છનીય ગુણવત્તાને ચકાસવા અને પ્રમાણિત કરવા માટે નીચે આપેલા પાંચ પ્રશ્નોનો ઉપયોગ કરવો જોઈએ.

૧. શું હું 'સ્પષ્ટ' અથવા 'દાગી / ઝાંખી' માન્યતાઓનો ઉપયોગ કરી રહ્યો છું ?

સ્પષ્ટ માન્યતાઓ હકીકત-આધારિત હોય છે; દાગી / ઝાંખી માન્યતાઓ વ્યક્તિગત પૂર્વગ્રહોને અનુસરે છે.

૨. શું હું 'વ્યાપક' અથવા 'સંકુચિત' માન્યતાઓનો ઉપયોગ કરી રહ્યો છું ?

વ્યાપક માન્યતાઓ આપણને પરિસ્થિતિને સંપૂર્ણપણે જોવામાં અને સમજવામાં મદદ કરે છે; સંકુચિત માન્યતાઓ આપણા મંતવ્યો અને વિચારોને અવરોધે છે.

૩. શું હું 'બહુવિધ' અથવા 'એકલ' માન્યતાઓનો ઉપયોગ કરી રહ્યો છું ?

બહુવિધ માન્યતાઓ આપણને સમસ્યાના તમામ પાસાંઓ જોવા માટે પ્રેરિત અને સક્ષમ કરે છે; એકલ માન્યતાઓ આપણી દ્રષ્ટિ અને વિચારોને એક જ દિશામાં મર્યાદિત કરે છે.

૪. શું હું 'લાંબા ગાળા'ની અથવા 'ટૂંકા ગાળા'ની માન્યતાઓનો ઉપયોગ કરી રહ્યો છું ?

લાંબા ગાળાની માન્યતાઓ આપણા વિચારો અને કાર્યોને આપણા જીવનના લક્ષ્યો સાથે જોડવામાં મદદ કરે છે. અને, આપણા આવેગોને પણ નિયંત્રિત કરે છે.

ટૂંકા ગાળાની માન્યતાઓ સામાન્ય રીતે કામચલાઉ ઉકેલો તરફ આપણું ધ્યાન દોરે છે. તેથી ઉકેલો અસ્થાયી આવેગાત્મક આનંદ અથવા અનુકૂળતા માટે જ હોય શકે છે.

૫. શું હું 'ઇચ્છનીય' અથવા 'ઉગ્ર' માન્યતાઓનો ઉપયોગ કરી રહ્યો છું ?

ઉગ્ર માન્યતાઓ ઉગ્ર પસંદગી અને આસક્તિ અથવા ઉગ્ર નાપસંદગી અને અવગણના આધારિત હોય છે. આ ઉગ્રતા આપણને લાગણીઓના અતિરેક તરફ દોરે છે, આપણને વાસ્તવિકતાથી દૂર કરે છે અને આપણા વર્તણૂક પર આપણું નિયંત્રણ ઘટાડે છે. આથી આપણા અતિ-ઉગ્ર અનિયંત્રિત અને અવાંછિત વર્તનની શક્યતા વધી જાય છે. આ ઉગ્રતા સમય જતાં વ્યસનનું સ્વરૂપ (Addictive) પણ ધારણ કરી શકે છે.

હળવી અને ઇચ્છનીય (Moderate and Preferred) માન્યતાઓ આપણને આપણી લાગણીઓને નિયંત્રિત અને સંચાલિત કરવામાં અને વાસ્તવિકતાઓને સમજવામાં સહાય કરે છે. આ કારણે આપણી માનસિક સમજદારી અને સહનશીલતામાં હકારાત્મક સુધારો-વધારો થાય છે.

પરિસ્થિતિ અને સંજોગો વિશે ધારણા બનાવી પ્રતિક્રિયા અથવા પ્રતિસાદ આપતા પહેલાં, આપણે પોતાને ઉપરોક્ત પાંચ પ્રશ્નો પૂછવા જ જોઈએ.

માન્યતાઓના યોગ્ય - અયોગ્ય (ઇચ્છનીય - અનિચ્છનીય) ગુણો

દાગી-ઝાંખી
સંકુચિત
એકલ
ટૂંકા ગાળાની
ઉગ્ર (Extreme)
વ્યસની (Addictive)

→ ઘટનાનું વિકૃત (ખોટું) અર્થઘટન અને આકલન

માન્યતાઓના ગુણો

સ્પષ્ટ
વ્યાપક
બહુવિધ
લાંબા ગાળાની
હળવી (Moderate)
ઇચ્છનીય (Preferred)

→ ઘટનાનું (સાચું) ખરું અર્થઘટન અને આકલન

માન્યતાઓ અને કાર્યોનું તુલનાત્મક અધ્યયન

ચાલો, થોડા ઉદાહરણો જોઈએ. તમે માન્યતાઓ અને કાર્યોની તુલના કરી શકશો.

૧a. એક ભારતીય છોકરાએ ક્યારેય યુરોપિયન છોકરી સાથે લગ્ન કરવાં જોઈએ નહિ. સંસ્કૃતિઓ તદ્દન અલગ છે. ગોઠવણો અશક્ય છે. છોકરો તેના જીવનનો વિનાશ કરશે. શા માટે જાણી જોઈને પોતાને મુશ્કેલીમાં મૂકવું ?

૧b. ચાલો આપણે સ્વભાવ, વ્યવસાય, મહત્ત્વાકાંક્ષા, પરિપક્વતા અને બીજા લગતા મુદ્દાઓ પર વિચાર કરીએ જે તેમના લગ્નજીવનને અસર કરી શકે. બન્ને પરિવારો યોગ્ય નિર્ણય લેવા અન્ય તમામ મુદ્દાઓ પર વિગતવાર ચર્ચા કરી શકે છે.

૨a. દરેક વ્યક્તિ મને અખબારો વાંચવાની સલાહ આપે છે. કોઈ પણ સમજી શકતું નથી કે મારા કુટુંબને એક અખબાર ખરીદવાનું પણ પોષાય નહિ.

૨b. મારા પાડોશમાં ઘણાં પરિવારો અખબારો મંગાવે છે. તેઓ વાંચી લે પછી મને આપવા માટે હું તેમને વિનંતી કરી શકું છું. મને ખાતરી છે કે આ રીતે હું બે કે ત્રણ છાપાં જરૂર મેળવી શકીશ.

૩a. મારી પાસે પુસ્તક મેળાની મુલાકાત લેવાનો સમય નથી. હું પરીક્ષાની તૈયારીમાં ખૂબ જ વ્યસ્ત છું.

૩b. હું મારી મોટી બહેનને મેળાની મુલાકાત લેવા વિનંતી કરી શકું છું અને જો મારા રુચિની પુસ્તકો હોય તો તે મને જણાવશે. હું તેને ફોન પર છબીઓ મોકલવા માટે કહી શકું છું. હું એક કલાક કે (જરૂરી હોય તો) તેથી વધારે સમય આપી પણ શકું છું.

તમે આવી બીજી પરિસ્થિતિઓમાં તમારી માન્યતાઓ વિશે વિચાર કરી શકો છો.

એક વધુ નિષ્કર્ષ :

વાસ્તવિકતા આધારિત માન્યતાઓ હકારાત્મક દિશામાં કામ કરવા પ્રેરિત કરે છે. અને, આવેગ-આધારિત ઉગ્ર માન્યતાઓ નકારાત્મક દિશામાં કામ કરવાની અથવા કામ નહિ કરવાની અને દોષારોપણ કરવાની દિશાઓ તરફ આપણને દોરે છે.

“ઇચ્છનીય" અને "ઉગ્ર" માન્યતાઓ અને કાર્યો

કોઈ વ્યક્તિ, વસ્તુ અથવા ઘટના

મને પસંદ છે - મને જોઈએ

મને પસંદ નથી - મને નહિ જોઈએ

મને કોઈ પણ કિંમતે જોઈએ, જોઈએ અને જોઈએ જ

મને જોઈએ છે, પણ ન મળે તો પણ ચાલશે

મને કોઈ પણ કિંમતે નથી જોઈતું, નથી જોઈતું, બસ

મને નથી જોઈતું, પણ મળી જાય તો પણ વાંધો નથી

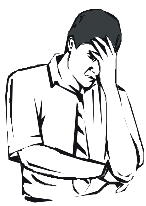
"ઉગ્ર" માન્યતાઓ અને વ્યવહારો

“ઇચ્છનીય" માન્યતાઓ અને વ્યવહારો

"ઉગ્ર" માન્યતાઓ અને વ્યવહારો

“ઇચ્છનીય" માન્યતાઓ અને વ્યવહારો

ઉગ્ર અમર્યાદિત ભાવના (મને નહિ મળે તો..) નિરાશા, હતાશા, આત્મહત્યાનું વલણ



ઉગ્ર અમર્યાદિત ભાવના (હું નહિ ટાળી શકું તો..) નિરાશા, હતાશા, આત્મહત્યાનું વલણ

સંતુલિત - અગર મને મળે તો સારું, નહિ મળે તો પણ ઠીક - સહનશીલતા, સમજદારી, સંજોગોનો સ્વીકાર

સંતુલિત - અગર હું ટાળી શકું તો સારું, નહિ ટાળી શકું તો પણ ઠીક - સહનશીલતા, સમજદારી, સંજોગોનો સ્વીકાર

માન્યતાઓ અને માન્યતાઓના ગુણો - વધુ એક ઉદાહરણ

આપણે અનુચિત અને અયોગ્ય માન્યતાનું વધુ એક ઉદાહરણ જોઈએ. માન્યતા છે -

"મારી ઓછી આવડત, નિષ્ફળતા અને નબળી કામગીરી માટે
મારે દોષી હોવાનું અનુભવું જ જોઈએ."

હવે, આ વાર્તા વાંચો.

એક દિવસ, આંશિક રીતે બહેરા ચાર વર્ષનો એક બાળક તેના શિક્ષક પાસેથી પોકેટમાં એક નોંધ સાથે ઘરે આવ્યો, "તમારો ટોમી શીખવા માટે પૂરો મૂર્ખ છે, તેને શાળામાંથી કાઢી લો."

તેની માતાએ નોંધ વાંચી અને જવાબ આપ્યો, "મારો ટોમી શીખવા માટે મૂર્ખ નથી, હું તેને મારી જાતે જ શીખવીશ."

અને તે ટોમી, માત્ર ત્રણ મહિનાની ઔપચારિક શાળાકીય શિક્ષણ હોવા છતાં, થોમસ અલ્વા એડિસન નામથી પ્રસિદ્ધ થયો.

ચિંતન કરો:

૧. આવી પરિસ્થિતિમાં મોટાભાગના લોકોએ શું કર્યું હોત? તેઓએ (ખોટી) દોષિત લાગણી, (ખોટી) નિરાશા, અને (ખોટી) લાચારી દર્શાવી હોત. તે પછી, તેઓએ (આવેગજન્ય) દોષારોપણ અને (આવેગજન્ય) ફરિયાદો કરી હોત.

   કમનસીબે, તેઓએ તેમના માટે ઉપલબ્ધ વિકલ્પો નજરઅંદાજ કીધા હોત.

૨. જો કે, એડિસનની માતાએ ઉચિત અને યોગ્ય સ્વ-માન્યતાઓ વાપરી. અને શક્યતાઓ અને વ્યક્તિગત જવાબદારીની માન્યતાઓનો ઉપયોગ કર્યો.

અગત્ય નોંધ:

જો તમે કોઈ અનુચિત અને અયોગ્ય માન્યતાને અનુસરતા હો, તો તમારે તેને બીજી યોગ્ય માન્યતા અથવા માન્યતાઓનું સમર્થન આપવું જ જોઈએ. આગળ આપણે આ બાબતની ચર્ચા કરી છે.

"માન્યતાઓના સુવર્ણ મિશ્રણથી મોટો ફરક પડે છે !"

સ્વ-પરિવર્તનનાં ત્રણ પગલાં

૧. સ્વ-જ્ઞાન અથવા સ્વ-જાણકારી :

સ્વ-પરિવર્તનનું પ્રથમ પગલું સ્વ-જ્ઞાન છે. સ્વયંથી પરિચિત થવા માટે, આપણે પોતાને મનોવૈજ્ઞાનિક તટસ્થતાથી જોવું જોઈએ. આ સૌથી મુશ્કેલ પગલું છે; કારણ કે આપણે સ્વ-સમર્થનની ભાવનાથી પોતાને ખરા જ માનીએ છીએ. મનોવૈજ્ઞાનિક તટસ્થતા માટે સૌથી મોટો અવરોધ સ્વ-સમર્થન છે.

ઉદાહરણ તરીકે: એક અઠવાડિયામાં કેટલી વખત આપણને એમ કહેવા જેવું લાગે છે કે, "ફલાણા અને ફલાણા મારા મિત્ર જે રીતે વર્ત્યા, હું ખરેખર અપસેટ અને દુ:ખી થઇ ગયો છું અને તાણમાં પણ આવી ગયો છું! તેણે ક્યારેય એવું વર્તન ન કરવું જોઈએ !"

વારંવાર આપણે આવી જ રીતે દોષારોપણ અને ફરિયાદ કરવાનું ચાલુ રાખીએ છીએ. અને પોતાનાં સર્મથનમાં, ખરાં કે ખોટાંની ચિંતા કરવા વગર, દસ કારણો બનાવીએ અને બતાવીએ પણ છીએ.

હકીકત એ છે કે, કોઈ વ્યક્તિ કે પરિસ્થિતિ આપણને દુ:ખી નથી કરતી. આપણે અન્ય લોકોના વર્તન અને પરિસ્થિતિઓના આપણા પોતાના અર્થઘટનથી પોતાને દુ:ખ અને મુશ્કેલીમાં મુકીએ છીએ.

૨. સ્વીકૃતિ :

જો આપણે આપણી બધી શક્તિઓ અને નબળાઈઓ સાથે પોતાને સ્વીકારવામાં નિષ્ફળ રહીએ, તો સ્વ-જ્ઞાનથી કોઈ ફાયદો થશે નહિ.

કારણ કે, ત્રણ વૃત્તિઓ છે, જે સાચી જાગરૂકતા અને સ્વીકૃતિની પ્રક્રિયામાં અવરોધોનું સર્જન કરે છે.

૧. સ્વ-મહાનતા : પોતાના ઉચ્ચ નૈતિક મૂલ્યો બતાવવાનું વલણ

૨. સ્વ-સમર્થન : પોતે સાચા છે તે સાબિત કરવાનું વલણ

૩. સ્વ-ભ્રામકતા : સ્વયં બેભાનપણે પોતાને છેતરવાનું વલણ

જો કે, એક વાર આ અવરોધોને દૂર કર્યા પછી, આપણાં કાર્યો અને વર્તનમાં આપમેળે બદલાવ થવાનું શરૂ થઇ જશે.

અહીં જાણવું જરૂરી છે કે આપણને અન્ય લોકો સામે સ્વીકારવાની અથવા માનવાની અથવા કબૂલ કરવાની આવશ્યકતા નથી. આપણે પોતે જ પોતાની શક્તિઓને અને નબળાઈઓને સ્વીકારીએ, એ પર્યાપ્ત કરતાં વધુ છે.

૩. કાર્ય (એક્શન) :

બે પગલાંઓમાં સફળ થવાથી બહુધા ફેરફારો આપમેળે જ શરૂ થઇ થશે.

જો કે, સુનિશ્ચિત દિશામાં સભાનપણે કામ કરવાથી ફેરફારોની ગતિ અને કાર્યોના પરિણામમાં ઝડપી વધારો થશે.

ત્રણેય પગલાં, જ્ઞાન, સ્વીકૃતિ અને કાર્યમાં તાલમેલ હોવો જરૂરી છે. આ પ્રક્રિયાઓને કાયમી ધોરણે અમલમાં મૂકવું પણ આવશ્યક છે.

આ વાર્તા આપણા વિચારો અને કાર્યોની ગુણવત્તા પર જ્ઞાનની અસર દર્શાવે છે.

જાગતે રહો - ૨૪ કલાક

બે માણસો એક સાંકડા પગથિયાં પર જુદી જુદી દિશાઓમાં જઈ રહ્યા હતા. બંને માટે એક જ સમયે પસાર થવું શક્ય ન હતું. બંનેએ એક બીજા માટે રસ્તો આપવાની જરૂરિયાત હતી.

કેટલાક ક્ષણો માટે, તેઓ એકબીજાને જોતા રહ્યા. કોઈ પણ બીજાને રસ્તો આપવા તૈયાર ન હતા. પહેલા માણસે કહ્યું, "મારા માર્ગમાંથી હટી જાઓ અને મને જવા દો."

બીજાએ નમ્રતાપૂર્વક કહ્યું, "હું પણ તમને એ જ કહેવા જઈ રહ્યો હતો."

“અશક્ય !" પહેલાએ ઉદ્ધતાઈથી જવાબ આપ્યો, "હું કોઈ પણ મૂર્ખને ક્યારેય રસ્તો આપતો નથી."

“પણ હું આપું છું !" બીજાએ જવાબ આપ્યો અને પહેલા માણસને જવા દીધો.

મૂળભૂત સિદ્ધાંત : ૫

ઘટના (પરિસ્થિતિ) થી વ્યવહાર / વર્તન / કાર્ય સુધી

આપણે ઘટના ઘટિત થવાથી શરૂઆત કરીએ.

આપણી સામે જ્યારે કોઈ ઘટના ઘટે છે, ત્યારથી કાર્ય માટેનો આપણો પ્રવાસ શરૂ થાય છે.

૧. મૂલ્યાંકન અને આયોજન

a. આપણે નિમ્નલિખિત બાબતોને ધ્યાનમાં રાખીને ઘટનાનું મૂલ્યાંકન અને અર્થઘટન કરીએ છીએ -

આપણા પાછલા અનુભવો

આપણી માન્યતાઓ / માનસિકતા / ધારણાઓ / પૂર્વગ્રહો વગેરે.

ઉપલબ્ધ અને / અથવા એકત્ર કરેલી માહિતીઓ

b. આપણે પરિસ્થિતિ અને પરિસ્થિતિ સંબંધિત લોકો વિશે આપણા વિચારોમાં આકલન બનાવીએ છીએ.

c. આપણને લાગે છે કે આપણે સારી રીતે ઘટનાની વાસ્તવિકતા જાણી લીધી છે. પરંતુ, મોટે ભાગે એ આપણી ભાવના જ હોય છે. (હા, અગર આપણે સંબંધિત હકીકતો એકઠી કરી હોય અને તેમનું યોગ્ય રીતે વિશ્લેષણ કરી અર્થઘટન કર્યું હોય, તો વાત જુદી છે.)

આ તબક્કે, આપણે પોતાને - ભૂતકાળ (જે થઇ ગયું), વર્તમાનકાળ (જે થઇ રહ્યું છે) અને ભવિષ્યકાળ (શું કરવું જોઈએ) - આ બધાના જાણકાર માની લઈએ છીએ. આપણા આકલન પર આપણે પૂરી ચકાસણી વગર આંધળો વિશ્વાસ મૂકીએ છીએ.

અહીં પ્રશ્ન છે - શું આ ભાવના-આધારિત બેભાનપણે આપોઆપ થયેલ પ્રક્રિયા છે અથવા યોજના-આધારિત સભાનપણે સુનિયોજિત પ્રક્રિયા છે?

d. બધું જાણી લીધાની લાગણી પછી આપણે એક્શન માટે યોજના ઘડીએ છીએ.

૨. કાર્ય (Action) - પ્રતિસાદ અથવા પ્રતિક્રિયા ?

આપણે ક્યાં તો ૧. પ્રતિસાદ અથવા ૨. પ્રતિક્રિયા આપીએ છીએ.

પ્રતિસાદ (Designed Response) અને પ્રતિક્રિયા (Default Reaction) વચ્ચેનો તફાવત આપણે સ્પષ્ટપણે સમજી લેવો જોઈએ.

પ્રતિસાદ અને પ્રતિક્રિયાના તફાવતને સમજવા પૃષ્ઠ - ૩૧ પર આપેલા શબ્દસમૂહો પર ચિંતન કરી શકો છો. આ તફાવતો આપણે પ્રત્યેક ક્ષણ યાદ રાખવા જોઈએ.

a. પ્રતિસાદ (Response) વાસ્તવિકતા-આધારિત હોય છે; જ્યારે પ્રતિક્રિયા (Reaction) ભાવના-આધારિત હોય છે.

b. પ્રતિસાદ હકીકત-આધારિત પરિસ્થિતિ-યોગ્ય પગલાં લેવાની પ્રક્રિયા છે. પ્રતિક્રિયા ક્યાં તો અયોગ્ય લાગણી-આધારિત કાર્ય હોય છે અથવા દોષારોપણ અને ફરિયાદ કરી કામ ટાળવાની પ્રક્રિયા હોય છે.

c. પ્રતિસાદ "હું સંભાળ લઉં છું"ની માન્યતા અને જવાબદારી સાથે પગલાં લેવાની પ્રક્રિયા હોય છે. પ્રતિક્રિયા જવાબદારી વગર પગલાં લેવાની પ્રક્રિયા હોય છે અથવા "કોણ સંભાળ રાખે" અને "શા માટે હું ચિંતા કરું"ની માન્યતાઓ સાથે બેજવાબદારીથી કામ કરવાની અથવા કામ ટાળવાની પ્રક્રિયા હોય છે.

d, પ્રતિકૂળ અથવા મુશ્કેલ પરિસ્થિતિઓ હોવા છતાં જવાબદારી લેવી પ્રતિસાદ છે. પ્રતિક્રિયા દોષારોપણ અને ફરિયાદ કરીને મુશ્કેલીઓને ટાળવું હોય છે.

e. પ્રતિસાદ વિચારો અને કાર્યોની શક્યતાઓ પર ધ્યાન દોરે છે. પ્રતિસાદ બહુ-દિશા અભિગમ હોય છે. પ્રતિક્રિયા એક દિશામાં, સંકુચિત, અને મર્યાદિત વિચારધારાથી થતી પ્રક્રિયા હોય છે.

f. નિષ્કર્ષમાં આપણે કહી શકીએ કે પ્રતિસાદ "<u>સભાનપણે આયોજિત કરાતી</u>" પ્રક્રિયા છે, જ્યારે પ્રતિક્રિયા "<u>બેભાનપણે આપોઆપ થતી</u>" પ્રક્રિયા છે.

ત્રણ દરરોજ દેખાતા દાખલાઓ લઈએ.

૧. પ્રતિક્રિયાનું એક ઉદાહરણ :

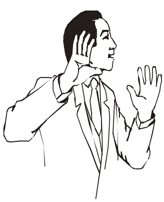
જ્યારે એક બારણું બંધ થાય છે, બીજું ખુલે છે. પરંતુ આપણે વારંવાર બંધ બારણાં તરફ પસ્તાવાની લાગણી સાથે એટલી બધી વાર જોયા કરીએ છીએ કે બીજું ખુલ્લું બારણું આપણને દેખાતું જ નથી. - Graham Bell

૨. પ્રતિસાદ (Design) અને પ્રતિક્રિયા (Default) વચ્ચેનો તફાવત :

ક્રોધ કરવો એકદમ સરળ છે.
પરંતુ ક્રોધ કરવો
યોગ્ય કારણોસર,
યોગ્ય સમય પર,
યોગ્ય સ્થાન પર,
યોગ્ય વ્યક્તિ પર,
યોગ્ય રીતે, અને
યોગ્ય માત્રામાં,
એ સરળ નથી !

૩. પ્રતિક્રિયાનું દરરોજ દેખાતું ઉદાહરણ :

મારે કોઈ પણ બદલાવની જરૂરિયાત નથી, કેમ કે -
આ પરિસ્થિતિથી હું વાકેફ છું.
આ પરિસ્થિતિમાં મને ઘણો આરામ છે.
બીજી પરિસ્થિતિઓમાં જોખમ હોઈ શકે - મારે જોખમથી બચવું જોઈએ.



મારી બદલાવ માટેની ઉંમર રહી નથી.
મને આ બાજુ કે પેલી બાજુ ભટકવામાં કોઈ રસ નથી.
મારે પોતાની જાતને મૂર્ખ ઠરાવવું નથી.

અને, બદલાવથી લાભ થશે જ, એની ગેરંટી શું ?
બોલવામાં અને કરવામાં ઘણો ફરક હોય છે.

ઘટના (પરિસ્થિતિ) થી વ્યવહાર (કાર્ય) સુધી

મારી સામે સાથે કોઈ ઘટના ઘટિત થાય

⇩

હું એ ઘટનાનું નિરીક્ષણ અને મૂલ્યાંકન કરવા વાપરું -

મારી માન્યતાઓ
મારા ભૂતકાળના અનુભવો
મને મળેલી / આપેલી માહિતી
મેં સંગૃહીત કરેલી માહિતી

⇩

હું ઘટના માટે મારું આકલન બનાવું

હું મારા આકલનને ઉપયોગમાં લઇ એક્શનનો નિર્ણય લઉં

⇩ ⇩

મારો પ્રતિસાદ અથવા મારી પ્રતિક્રિયા

⇩ ⇩

સચેતન - વાસ્તવિકતા આધારિત યોજના અને કાર્ય

અચેતન - ક્ષણિક ભાવના / આવેગ આધારિત આપો-આપ થતાં કાર્ય

પૂર્વગ્રહ - જાગૃતિ - કાર્ય - યોજના - આપોઆપ

એક ભિખારીને પચ્ચીસ લાખ રૂપિયાની લોટરી લાગી.

સાંજે ઘરના સદસ્યોની મિટીંગ યોજાય. ભિખારીએ સુઝાવ આપ્યો, "ઘર બનાવીએ અને થોડા રૂપિયા બેંકમાં રાખીએ, વ્યાજ મળશે."

પત્ની ગુસ્સે ભરાઈ, "મારા માટે કપડાં અને ઘરેણાં પહેલાં. પછી બીજી વાત."

છોકરાનો મત બધાથી જુદો, "એક કાર તરત જ લેવી જોઈએ."

માતા-પિતાને આશ્ચર્ય થયું. છોકરાએ ખુલાસો આપ્યો, "કારમાં બેસી ભીખ માગવા જઈશ. પગપાળા ચાલવાથી પગ ઘણાં દુઃખે છે !"

આપણી માન્યતાઓના સ્ત્રોત

આપણી માન્યતાઓના પાંચ મુખ્ય સ્ત્રોતોને સમજવું જરૂરી છે.

૧. વારસો :

પ્રથમ સ્ત્રોત વારસો છે. આપણે માતા-પિતા, દાદા-દાદી, નાના-નાની અને અન્ય ઘણા લોકોની માનસિકતાના અમુક ભાગો વારસામાં મેળવ્યા છે.

૨. ઉછેર :

જે રીતે બાળપણમાં આપણો ઉછેર કરવામાં આવ્યો, એ બીજો સ્ત્રોત છે.

૩. (આપણી ચારો તરફનું) વાતાવરણ :

ત્રીજો સ્ત્રોત આપણી આસપાસનું વાતાવરણ છે - આપણા મિત્રો, સંબંધીઓ, શિક્ષકો અને અન્ય ઘણા લોકો. સાથે જ આપણે સામાજિક, આર્થિક, રાજકીય, સંસ્થાકીય અને અન્ય ગતિવિધિઓ પણ અનુભવીએ છીએ. એ બધાંથી આપણી માન્યતાઓ બને છે અને પ્રભાવિત થાય છે.

૪. અનુભવ :

આપણા વ્યવસાય અને વ્યાવસાયિક વાતાવરણ સાથે આપણો સંપર્ક અને સંબંધ આપણને અનુભવ આપે છે. જ્હોને ૨૦ વર્ષ સુધી કંપનીમાં એકાઉન્ટન્ટ તરીકે કામ કર્યું. એના પરિણામ રૂપે, તે ૨૦ વર્ષનો એકાઉન્ટિંગ અનુભવ ધરાવે છે. કોઈને ૨૫ વર્ષનો શિક્ષણનો અનુભવ હશે.

એવી જ રીતે, આપણે બધાને કોઈ ને કોઈ કામ અથવા વ્યવસાયનો અનુભવ હોય છે.

આપણે આપણા વ્યવસાયમાં નોંધપાત્ર સમય પસાર કરીએ છીએ. એટલે જ અનુભવ આપણી માન્યતાઓનો મુખ્ય સ્ત્રોત હોય શકે છે.

૫. આપણી પોતાની વિચારવાની શક્તિ :

આપણે જે ચાર સ્ત્રોતોની ચર્ચા કરી, એ સ્ત્રોતો આપણાથી બાહ્ય છે.

પાંચમો સ્ત્રોત છે, આપણી વિચારવાની શક્તિ જે આપણને આશીર્વાદ અને વરદાન રૂપે મળી છે, જેનો ઉચિત અને યોગ્ય ઉપયોગ કરીને ખરા-ખોટા વિચારો અને ખરાં-ખોટાં કામો વચ્ચે આપણે તફાવત કરી શકીએ છીએ.

ઘણી વખત આપણે આ શક્તિનો ઉપયોગ જ નથી કરતા અથવા દુરુપયોગ કરીએ છીએ. આપણે અવિવેકી, અનુચિત અને અયોગ્ય રીતે પક્ષપાત અને પૂર્વગ્રહોનો ઉપયોગ કરીએ છીએ. મોટે ભાગે આપણે અનુચિત અને અયોગ્ય માન્યતાઓનો અતાર્કિક રીતે પણ ઉપયોગ કરીએ છીએ અને સ્વ-મહાનતા, સ્વ-સમર્થન અને સ્વ-ભ્રામકતાની લાગણીઓનો આશરો પણ લઈએ છીએ.

અને એ રીતે -

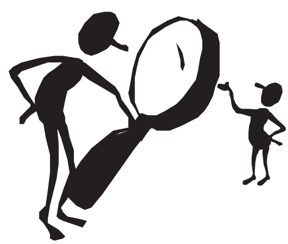
આપણે આપણા જીવનને અસ્તવ્યસ્ત કરી નાખીએ છીએ.

કમનસીબે, આ જાણ આપણને ખુબ જ મોડેથી પડે છે.

આપણી માન્યતાઓના સ્ત્રોત

વારસાગત
ઉછેર
→ આપણા નિયંત્રણ અને પ્રભાવમાં હોતા નથી

વાતાવરણ
અનુભવ
→ આપણા સીમિત નિયંત્રણ અને પ્રભાવમાં હોય છે



વિચાર - શક્તિ → સંપૂર્ણપણે આપણા નિયંત્રણમાં છે → આપણે આપણી વિચાર-શક્તિનો સભાનપણે ઉપયોગ કરી માન્યતાઓ બનાવવી અને ચકાસવી જોઈએ.

વ્યવસાયના અનુભવ દ્વારા માન્યતાઓનું સર્જન

આપણે આપણી માન્યતાઓના સ્ત્રોતોની ચર્ચા કરી. એક મુખ્ય સ્ત્રોત વ્યાવસાયિક વાતાવરણ સાથે આપણો સંપર્ક અને સંબંધ પણ છે. આપણે સામાન્યત: એ સંપર્કને અનુભવ કહીએ છીએ. ઘણી વખત આપણે ગર્વ / અભિમાન / ઘમંડ અનુભવીએ છીએ, "મેં ચાળીસ વરસાદી ઋતુઓ અનુભવી છે" અથવા "મને દસ વર્ષનો અધ્યાપનનો અનુભવ છે" વગેરે.

તમારા ચિંતન-મનન માટે હું તમને ત્રણ પ્રશ્નો પૂછું છું.

૧. શું તમને ખાતરી છે કે અનુભવથી તમને "પૂરેપૂરું" શીખવા મળ્યું છે ?
   અથવા, અનુભવથી તમે "પૂરેપૂરું" શીખ્યા છો ?

૨. શું તમને ખાતરી છે કે અનુભવથી તમને "ખરું" શીખવા મળ્યું છે ?
   અથવા, અનુભવથી તમે "ખરું" શીખ્યા છો ?

૩. શું તમને ખાતરી છે કે અનુભવથી તમને "સમયસર" શીખવા મળ્યું છે ?
   અથવા, અનુભવથી તમે "સમયસર" શીખ્યા છો ?

કદાચ, પહેલી તકે આવેશમાં તમે ઉપરોક્ત બધા પ્રશ્નોના હકારાત્મક જવાબો આપશો. જો કે, ગંભીરતાથી વિચાર કરતાં તમારા જવાબો બદલાશે.

માની લઈએ કે આપણે આપણા અનુભવોથી પૂરું, ખરું, અને સમયસર શીખ્યા છીએ. પરંતુ, આપણે જે પણ શીખ્યા છીએ, જુદી પરિસ્થિતિઓમાં તેની યોગ્યતા, સુસંગતતા અને ઉપયોગિતા ચકાસવાની જરૂરિયાત છે. આપણે એક પરિસ્થિતિના અનુભવથી જે પણ શીખ્યા છીએ, એ બીજી પરિસ્થિતિમાં યોગ્ય, ઉપયોગી, અને અસરકારક નહિ પણ નીવડી શકે.

તેથી, કોઈ પણ માન્યતાને "સભાનપણે બનાવો" અને કોઈ પણ પરિસ્થિતિમાં પ્રતિસાદ આપવા પહેલાં પરિસ્થિતિ-યોગ્ય માન્યતાને "સભાનપણે ચકાસો" અને સાથે સાથે માન્યતાની ગુણવત્તાને "સભાનપણે પ્રમાણિત" પણ કરો.

મૂળભૂત સિદ્ધાંત : ૮

માન્યતાઓને 'બનાવવા' અને 'ચકાસવા' માટે પ્રશ્ન પૂછવાની કળા

નીચે લખેલું નિવેદન વાંચો -

"દાગીનાનાં દુકાનદારે દુકાનમાંથી ચોરી કરતા ચોરને પકડ્યો. તેમણે ચોરને પોલીસને સોંપી દીધો."

ચોર વિશે તમારો અભિપ્રાય શું છે ? ચોરને સજા થવી જોઈએ કે નહિ ?

હવે વિચારો -

શું તમે વિચારવા વગર ચોરને પુખ્ત વયનો પુરુષ માની લીધો ?

તમે કદાચ ચોર વિશે (બેભાનપણે) વધુ ધારણાઓ પણ બનાવી હશે. તમને તમારી ધારણાઓ પર વિશ્વાસ કે અતિ-વિશ્વાસ પણ હોઈ શકે.

અમને થોડા પ્રશ્નો પૂછવા દો -

ચોર કોણ છે ? તેની પૃષ્ઠભૂમિ શું છે ?

તેની વય કેટલી છે ?

તેણે શું ચોર્યું ? મૂલ્ય શું છે ?

શા માટે તેણે ચોરી કરી ? તેનો હેતુ શું હતો ?

ચોરનો પાછલો કોઈ ગુનાહિત રેકોર્ડ છે ?

હકીકત આ પ્રમાણે પણ હોઈ શકે છે -

ચોર(?) ખૂબ ભૂખ્યો આઠ વર્ષનો છોકરો હતો, જેણે પોતાની ભૂખી ચાર વર્ષની બહેનને માટે દરવાજા આગળ ટેબલ પર રાખેલા નાસ્તાનો પેકેટ ઉઠાવી લીધો હતો. તેની બહેન શેરીમાં આતુરતાથી તેની વાટ જોતી હતી !

પ્રશ્ન પૂછો. પ્રશ્ન તમને ભાવનાત્મક અથવા આવેગાત્મક નિષ્કર્ષ પર જતાં અટકાવવશે. પ્રશ્ન તમારી જાણકારી અને બુદ્ધિમત્તામાં પણ ઉમેરો કરશે.

પ્રશ્ન પૂછવા માટે 5W-2H પદ્ધતિ

તમે પ્રશ્નો પૂછવા માટે 5W-2H પદ્ધતિનો ઉપયોગ કરી શકો છો -

What	શું	:	પરિસ્થિતિ. સંજોગ
Why	શા માટે	:	હેતુ, કારણ
Who	કોણ	:	સંબંધિત વ્યક્તિઓ
When	ક્યારે	:	સમય
Where	ક્યાં	:	સ્થાન
How	કેવી રીતે	:	પ્રક્રિયા, પદ્ધતિ, સિસ્ટમ
How much	કેટલું	:	સંસાધનો, ક્રિયાઓ, પરિણામોની માત્રા

વિકલ્પોને ઓળખવા માટે વધારાના પ્રશ્નો પણ પૂછી શકાય છે -

What else	બીજું શું ... કરી શકાય ?
Why else	બીજા શા કારણો માટે ... કરવું જોઈએ ?
Who else	બીજું કોણ ... કરી શકે ?
When else	બીજા કયા સમયે ... કરી શકાય ?
Where else	બીજે ક્યાં ... કામ કરી શકાય ?
How else	બીજી કેવી રીતે ... કામ કરી શકાય ?
How much more	બીજા કેટલાં ... સાધનો જોઈએ ?

પ્રશ્ન પૂછનાર થોડા સમય માટે મૂર્ખ દેખાય છે ...
પરંતુ
પ્રશ્ન નહિ પૂછનાર તો જીવનભર મૂર્ખ જ રહે છે !

વિવિધ પ્રકારના પ્રશ્નોનાં ઉદાહરણ જોઈ લઈએ.

માન્યતાઓને 'બનાવવા' અને 'ચકાસવા' માટે પ્રશ્ન પૂછો

WHAT ? WHAT ELSE ?

વાસ્તવિક પરિસ્થિતિ અને સમસ્યા શું છે ? બીજી કઈ સમસ્યા થઇ શકે ?

કઈ માહિતી એકત્રિત કરવાની જરૂરિયાત છે ?

ઇચ્છનીય પરિસ્થિતિ શું છે? બીજી કઈ પરિસ્થિતિઓ ઇચ્છનીય હોય શકે ?

WHY ? WHY ELSE ?

શું કામ મારે સ્વ-જ્ઞાન વધારવું / સુધારવું જોઈએ ?

લોકો શા માટે માનસિક રૂપે અસ્થિર છે ?

WHO ? WHO ELSE ?

કોણ જવાબદાર છે ? બીજું કોણ હોય શકે ?

કોણે પગલાં લેવા જોઈએ ? બીજાં કોણ આ કામ કરી શકે ?

કોણ પ્રગતિ મોનીટર કરશે ?

સાધનો કોણ આપશે ? બીજું કોણ આપી શકે ?

WHEN ? WHEN ELSE ?

આપણે ક્યારે કાર્ય કરીશું ? બીજા કયા સમયે કરી શકીએ ?

આપણે પ્રગતિ ક્યારે કરવી જોઈએ ?

આપણે ક્યારે મળીએ ? બીજા કઈ સમયે મળી શકાય ?

WHERE ? WHERE ELSE ?

મને ટેકો ક્યાં મળશે ?

હું ક્યાં વ્યવસાય કરું ? બીજી કઈ જગ્યા હોય શકે ?

HOW ? HOW ELSE ?

આપણે કેવી રીતે ફેરફાર કરવો જોઈએ ?

આપણે કેવી રીતે વાંચવું જોઈએ ? બીજી કઈ રીતે વાંચી શકાય ?

HOW MUCH ? HOW MUCH ELSE ?

આપણે કેટલો ફેરફાર કરવો જોઈએ ?

કેટલા પ્રયત્નો કરવા જોઇએ ? કેટલા વધારે પ્રયત્નો કરી શકાય ?

કેટલો સમય લાગવો જોઈએ ? કેટલો ઓછો સમય લાગી શકે ?

કેટલા લોકોને રોજગારી મળવી જોઈએ ?

શું કરવું જોઈએ, એ જાણવું જરૂરી છે;

પરંતુ એના કરતાં વધુ મહત્ત્વનું છે, એ જાણવું કે શું નહિ કરવું જોઈએ !

માન્યતાઓની ગુણવત્તા
નક્કી કરે
આપણા જીવનની દશા અને દિશા !

ભાગ - ચાર
માન્યતાઓને પડકાર

ઘણી વાર લોકો પરિણામ પર તેમનું ધ્યાન કેન્દ્રિત કરવામાં નિષ્ફળ જાય છે. અને તેથી તેમના ચયન કરેલા વિકલ્પો બિનઅસરકારક થઇ જાય છે.

- Robert Fritz

"કામ કરનાર" અને "સ્વપ્ન જોનાર" વચ્ચેનો તફાવત છે -

"<u>સ્વપ્ન જોનાર</u>" કામ કરવા પહેલાં (મન-મિજાજ) મૂડ માટે રાહ જુએ છે;

જ્યારે "<u>કામ કરનાર</u>" કામ માટે (મન-મિજાજ) મૂડ બનાવે છે.

- Daniel Gersen

માન્યતાઓને પડકાર

તમે ૫૦ અનુચિત અને અયોગ્ય માન્યતાઓની યાદી (ભાગ - છ) વાંચો, તે પહેલાં આપણે આ ભાગમાં ૧૫ માન્યતાઓનું અધ્યયન કરીએ, એમને ચકાસીએ અને પડકારીએ. સાથે સાથે તમે સ્વ-મૂલ્યાંકનની બીજી પ્રક્રિયામાંથી પણ પસાર થશો.

"એક સ્વસ્થ વ્યક્તિત્વ"ની વ્યાખ્યાનો સંદર્ભ તમે લઈ શકો છો.

a. એક પૃષ્ઠમાં એક માન્યતા છે. વાંચો અને ચિંતન કરો.

b. રેટિંગ સ્કેલનો ઉપયોગ કરીને, માન્યતા માટે તમારી સંમતિ / અસંમતિનું મૂલ્ય આપો. આ તમારી માન્યતા વિશે જાણકારીની રેટિંગ હશે.

c. તે જ રેટિંગ સ્કેલનો ઉપયોગ કરીને, એ માન્યતાનો તમે કેટલી હદ સુધી તમારા વર્તનમાં ઉપયોગ કરો છો અથવા નહિ કરો છો, તેનું મૂલ્ય લખો. આ વર્તન અથવા એક્શનની રેટિંગ હશે.

   ઉદાહરણ તરીકે, તમે સંમત થશો કે તમારે ગુસ્સે ન થવું જોઈએ. જો કે, વ્યવહારમાં તમે કદાચ ગુસ્સો કરો અને પછી સભાનપણે પસ્તાવો પણ કરો.

   આ રેટિંગ એક માન્યતાને તમે કેટલી હદ સુધી તમારા વર્તનમાં વાપરો છો, તે દર્શાવે છે.

d. સ્વાભાવિક છે, કોઈ માન્યતા વિશે તમારી જાણકારીની રેટિંગ અને વર્તનની (એક્શનની) રેટિંગમાં તફાવત હોઇ શકે છે.

e. એક પૃષ્ઠની પૂરી સામગ્રી વાંચો અને ચિંતન કરો. માન્યતાને પડકાર આપો. એવા અનિચ્છનીય પરિણામો વિશે વિચારો જે તમારા જીવનમાં એ માન્યતા લાવી શકે અને તમારી માનસિક સંતુલન અને ખુશી પર વિપરીત અસર કરી શકે.

f. ઉતાવળ ન કરો. દરેક માન્યતા પર ખૂબ વિવેચનાત્મક રીતે ચિંતન કરો.

g. એક પછી એક ૧૫ માન્યતાઓને પડકારવાનું અને મૂલ્યાંકન કરવાનું ચાલુ રાખો. તમે પોતાની સાથે પ્રામાણિક રહો અને મનોવૈજ્ઞાનિક તટસ્થતા જાળવો. આવેગ-પ્રેરિત સ્વ-મહાનતા, સ્વ-સમર્થન અથવા સ્વ-ભ્રામકતાની લાગણીઓથી અને તેમના નકારાત્મક પ્રભાવોથી દૂર રહો. દરેક માન્યતાને ચકાસો અને પડકારો. લાંબા ગાળાના અભિગમને પોતાની સામે રાખો.

h. પ્રત્યેક માન્યતા માટે તમારા અત્યારેના અભિપ્રાય લખી રાખો. ભવિષ્યમાં માન્યતાઓના બદલાવને સમજવા માટે ઉપયોગી નીવડશે.

i. ૧૫ માન્યતાઓ પૂર્ણ કર્યા પછી, રેટિંગની નકલ કરો અને તમારા સરેરાશ માન્યતા સ્કોર અને વર્તન સ્કોરની ગણતરી કરો અને લખો.

૧૫ માન્યતાઓ વિશે તમારી વ્યક્તિગત નોંધ

૧.

૨.

૩.

૪.

૫.

૬.

૭.

૮.

૯.

૧૦.

૧૧.

૧૨.

૧૩.

૧૪.

૧૫.

વિશેષ નોંધ :

વિશ્વાસ કરો અને અનુસરો - માન્યતા ક્રમાંક : ૦૧
અને તમારા જીવનને અસ્તવ્યસ્ત કરી નાખો

મારી નજીકના અને મારા માટે મહત્ત્વના બધા લોકોએ મારા કામોમાં સંમતિ આપીને મારાં કામોને માન્ય કરવાં જોઈએ.

સ્વ-મૂલ્યાંકન

	રેટિંગ	ટિપ્પણી
૧. તમારી માન્યતા (જાણકારી)		
૨. તમારો વ્યવહાર (વર્તન)		

રેટિંગ સ્કેલ: ૪ = સખત સંમતિ 3 = સંમતિ
૨ = અસંમતિ ૧ = સખત અસંમતિ

<u>માન્યતાની ચકાસણી માટે ચિંતન</u>

અહીં તમારા ચિંતનમનન કરવા માટે ચાર મુદ્દાઓ છે:

૧. તમારી નજીકના લોકોથી તમારી માનસિક અપેક્ષા અને જરૂરિયાત હશે. શું તમે તમારી જરૂરિયાત વિશે એમની સાથે ચર્ચા કરી છે ? શું તેઓ તમારી અપેક્ષાઓ અને જરૂરિયાતો જાણે છે ?

૨. જો તમે તેમને કહ્યું હોત અથવા તેઓ જાણતા હોત, તો શું તેઓ તમારી અપેક્ષાઓને સંતોષવા માટે અભિવ્યક્ત કરવાની કુશળતા ધરાવે છે ?

3. ઉપરોક્ત ચર્ચા આપણને અન્ય પ્રશ્નો તરફ દોરી જાય છે. શું તમારી પાસે અન્ય લોકોના કામોને સંમતિ આપી માન્ય કરવાની કુશળતા છે ? શું તમે તમારી સંમતિ વ્યક્ત કરવા તૈયાર છો ? કેટલી વાર તમે તમારી સંમતિ વ્યક્ત કરી છે ?

૪. શું તમે અન્ય લોકો પાસેથી કંઈક એવી અપેક્ષા રાખી રહ્યા છો કે જે તમે પોતાના વર્તનમાં લાવતા નથી ?

સ્વતંત્રતા = સ્વતંત્રતા સાથે સ્વ-નિયંત્રણ, સ્વ-જવાબદારી, સ્વ-શિસ્ત અને વ્યક્તિગત પ્રામાણિકતા

વિશ્વાસ કરો અને અનુસરો - માન્યતા ક્રમાંક : ૦૨
અને તમારા જીવનને અસ્તવ્યસ્ત કરી નાખો

મારે સંપૂર્ણપણે સાબિત કરવું જોઈએ કે

હું મારા માટે

મહત્ત્વના બધાં કામો કરવા સક્ષમ છું.

સ્વ-મૂલ્યાંકન

	રેટિંગ	ટિપ્પણી
૧. તમારી માન્યતા (જાણકારી)		
૨. તમારો વ્યવહાર (વર્તન)		

રેટિંગ સ્કેલ: ૪ = સખત સંમતિ ૩ = સંમતિ
૨ = અસંમતિ ૧ = સખત અસંમતિ

માન્યતાની ચકાસણી માટે ચિંતન

જ્યારે એક વ્યક્તિ સંકોચ કરે છે, કારણ કે તે પોતાને નાનો માને છે;
ત્યારે જ બીજી વ્યક્તિ ભૂલો કરી પોતાને વધુ સારી બનાવવામાં વ્યસ્ત હોય છે.

- Henry C Link

જો તમે હાઇવે ન બની શકો, તો પછી એક નાનો માર્ગ બનો,
જો તમે સૂર્ય ન બની શકો, તો એક તારો બનો.
કદથી નિર્ણય નથી થતો કે તમે જીત્યા છો કે તમે હાર્યા છો;
તમે જે છો, એમાં જ શ્રેષ્ઠ બનો !

- અજ્ઞાત

વિચારો :

જો તમે અન્ય લોકોની સામે પોતાની ક્ષમતા, પોતાના કાર્યો અને પોતાની સફળતા સાબિત કરવા માટે પ્રયત્ન કરી રહ્યા છો, તો તમે તમારી ઊર્જાને વેડફી રહ્યા છો અને પોતાના પર નકામું માનસિક દબાણ પણ મૂકી રહ્યા છો.

સ્વતંત્રતા = સ્વતંત્રતા સાથે સ્વ-નિયંત્રણ, સ્વ-જવાબદારી, સ્વ-શિસ્ત અને વ્યક્તિગત પ્રામાણિકતા

વિશ્વાસ કરો અને અનુસરો - માન્યતા ક્રમાંક : 03
અને તમારા જીવનને અસ્તવ્યસ્ત કરી નાખો

મારે મારી ભાવનાત્મક સમસ્યાઓ
હંમેશા મારા સુધી જ સીમિત રાખવી જોઈએ.
જો હું અન્ય લોકો સાથે ચર્ચા કરું, તો એ લોકો મારો ગેરલાભ લઇ શકે.

સ્વ-મૂલ્યાંકન

	રેટિંગ	ટિપ્પણી
૧. તમારી માન્યતા (જાણકારી)		
૨. તમારો વ્યવહાર (વર્તન)		

રેટિંગ સ્કેલ: ૪ = સખત સંમતિ 3 = સંમતિ
૨ = અસંમતિ ૧ = સખત અસંમતિ

<u>માન્યતાની ચકાસણી માટે ચિંતન</u>

એક વેપારીએ પોતાના મિત્રને જણાવ્યું કે પાછલી રાતે ડાકુઓએ તેના બધા જ પૈસા, ઘડિયાળ, વીંટી વગેરે લૂંટી લીધું.

મિત્રને આશ્ચર્ય થયું. તેણે પૂછ્યું, "પરંતુ તારી પાસે તો પિસ્તોલ હતી ને !"

વેપારી હસી પડ્યો અને હસતાં હસતાં બોલ્યો, "હા, મારી પાસે પિસ્તોલ તો હતી. પરંતુ પિસ્તોલ પર તેઓની નજર જ નહિ પડી."

ચિંતન કરો:

આપણે પોતાની બધી ક્ષમતાઓ જાણતા નથી;

જો જાણીએ, તો ક્ષમતાઓને વાપરવાનું જ્ઞાન હોતું નથી;

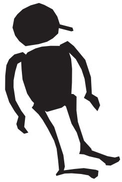
જો જ્ઞાન હોય, તો ક્ષમતાઓને ઉપયોગ કરવાની કુશળતા હોતી નથી;

અને જો કુશળતા હોય, તો કામ કરવાની ઈચ્છા હોતી નથી !

આ જ કારણે, આપણે આપણા વિશે અન્ય લોકોના અભિપ્રાય મેળવવા જોઈએ.

સ્વતંત્રતા = સ્વતંત્રતા સાથે સ્વ-નિયંત્રણ, સ્વ-જવાબદારી, સ્વ-શિસ્ત અને વ્યક્તિગત પ્રામાણિકતા

વિશ્વાસ કરો અને અનુસરો - માન્યતા ક્રમાંક : ०४
અને તમારા જીવનને અસ્તવ્યસ્ત કરી નાખો



મારે જીવનની મુશ્કેલીઓનો

સામનો કરવાનું ટાળવું જોઈએ.

તણાવમાં સમય અને શક્તિ વેડફાય જાય છે.

સ્વ-મૂલ્યાંકન

	રેટિંગ	ટિપ્પણી
૧. તમારી માન્યતા (જાણકારી)		
૨. તમારો વ્યવહાર (વર્તન)		

રેટિંગ સ્કેલ: ૪ = સખત સંમતિ ૩ = સંમતિ
૨ = અસંમતિ ૧ = સખત અસંમતિ

<u>માન્યતાની ચકાસણી માટે ચિંતન</u>

એડમન્ડ હિલેરી માઉન્ટ એવરેસ્ટ સર કરતાં પહેલા ત્રણ પ્રયાસોમાં નિષ્ફળ થયા હતા. જ્યારે તેઓ ત્રીજા પ્રયાસ બાદ ન્યુઝીલેન્ડ પાછા ફર્યા, ત્યારે તેમના માનમાં એક રાત્રિભોજન સમારોહ આયોજિત કરવામાં આવ્યો.

પોતાની લાગણીઓ અને અનુભવો બતાવવા માટે તેમણે માઉન્ટ એવરેસ્ટના ચિત્રને સંબોધવાનું પસંદ કર્યું, જે દિવાલ પર લગાવાયું હતું.

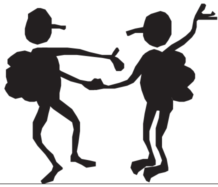
ચિત્રને સંબોધી હિલેરી બોલ્યા, "માઉન્ટ એવરેસ્ટ, તમારે એક હકીકત જાણવી જોઈએ. તમારી પાસે એક એવી સમસ્યા છે જે મારી પાસે નથી. તમારી સમસ્યા છે, તમે ૨૯૨૦૮ ફૂટથી ઉપર વધી શકતા નથી. પણ ધીરજ અને સતત પ્રયત્ન દ્વારા, હું ૨૯૨૦૮ ફૂટથી ઉપર જઈ શકુ છું."

હિલેરીએ ચોથા પ્રયાસમાં સફળતાપૂર્વક એવરેસ્ટ સર કર્યો.

ચિંતન કરો : મુશ્કેલીઓનો સામનો કરીને જ આપણે મજબૂત બનીએ છીએ. સાથે જ આપણો આત્મવિશ્વાસ પણ વધે છે.

સ્વતંત્રતા = સ્વતંત્રતા સાથે સ્વ-નિયંત્રણ, સ્વ-જવાબદારી, સ્વ-શિસ્ત અને વ્યક્તિગત પ્રામાણિકતા

વિશ્વાસ કરો અને અનુસરો - માન્યતા ક્રમાંક : ૦૫
અને તમારા જીવનને અસ્તવ્યસ્ત કરી નાખો



મારે જીવનમાં
કંઈક નોંધપાત્ર મેળવવું જ જોઈએ,
નહીંતર જીવન અર્થહીન છે.

સ્વ-મૂલ્યાંકન

	રેટિંગ	ટિપ્પણી
૧. તમારી માન્યતા (જાણકારી)		
૨. તમારો વ્યવહાર (વર્તન)		

રેટિંગ સ્કેલ: ૪ = સખત સંમતિ ૩ = સંમતિ
૨ = અસંમતિ ૧ = સખત અસંમતિ

<u>માન્યતાની ચકાસણી માટે ચિંતન</u>

પ્રથમ હું ઉચ્ચ શાળા સમાપ્ત કરવા અને કોલેજ શરૂ કરવા માટે તલપાપડ હતો. પછી હું કોલેજ સમાપ્ત કરવા અને કામ કરવા અને પછી લગ્ન કરી બાળકો માટે ઘણો જ તલપાપડ હતો.

પછી હું મારા બાળકોને શાળા માટે મોટા કરવા મથી રહ્યો હતો, જેથી હું કામ પર પાછો આવી શકું.

અને પછી હું નિવૃત્ત થવા થનગની રહ્યો હતો.

અને હવે હું મરી રહ્યો છું - અને અચાનક મને લાગે છે કે હું જીવવાનુ જ ભૂલી ગયો.

આત્મ-ચિંતન કરો :

તમે જે છો અને જે બનવા માગો છો, શું એ બંને વચ્ચે તફાવત છે ?

શું તમે ક્યારેય વિચાર્યું છે કે જીવનમાં તમારા માટે ખરેખર મહત્ત્વનું શું છે ?

સ્વતંત્રતા = સ્વતંત્રતા સાથે સ્વ-નિયંત્રણ, સ્વ-જવાબદારી, સ્વ-શિસ્ત અને વ્યક્તિગત પ્રામાણિકતા

વિશ્વાસ કરો અને અનુસરો - માન્યતા ક્રમાંક : ૦૬
અને તમારા જીવનને અસ્તવ્યસ્ત કરી નાખો

હું ટીકાઓ સાંભળવાનું ટાળું છું.

મોટાભાગની ટીકાઓ

પૂર્વગ્રહ પ્રેરિત અને મને ઠેસ પહોંચાડવા માટે હોય છે.

સ્વ-મૂલ્યાંકન

	રેટિંગ	ટિપ્પણી
૧. તમારી માન્યતા (જાણકારી)		
૨. તમારો વ્યવહાર (વર્તન)		

રેટિંગ સ્કેલ: ૪ = સખત સંમતિ ૩ = સંમતિ
૨ = અસંમતિ ૧ = સખત અસંમતિ

માન્યતાની ચકાસણી માટે ચિંતન

એક વ્યક્તિએ સમુદ્રમાં ડૂબીને તણાઈ જતા એક છોકરાને બચાવવા પોતાના જીવને સમુદ્રની તોફાની લહેરોનાં જોખમમાં નાખી છોકરાને બચાવી લીધો.

કપરા અનુભવમાંથી છોકરો બહાર આવ્યો. તેણે બચાવનાર વ્યક્તિને કહ્યું, "મારું જીવન બચાવવા બદલ આપનો આભાર."

માણસ છોકરાની આંખોમાં જોઈને બોલ્યો, "એ તો ઠીક છે, બાળક. ફક્ત ખાતરી કરજે કે તારું જીવન બચાવવા લાયક હતું."

- અજ્ઞાત

મને એવા મિત્રની જરૂરિયાત નથી -

જે હું બદલું ત્યારે તે પણ બદલે, અને

જ્યારે હું મંજૂરી આપું ત્યારે તે પણ મંજૂરી આપે;

મારો પડછાયો તેના કરતાં વધુ સારું કામ કરે છે.

- Plutarch

વિચારો : આપણા ટીકાકારો જ વાસ્તવમાં આપણા મહાન શિક્ષકો છે.

સ્વતંત્રતા = સ્વતંત્રતા સાથે સ્વ-નિયંત્રણ, સ્વ-જવાબદારી, સ્વ-શિસ્ત અને વ્યક્તિગત પ્રામાણિકતા

વિશ્વાસ કરો અને અનુસરો - માન્યતા ક્રમાંક : ૦૭
અને તમારા જીવનને અસ્તવ્યસ્ત કરી નાખો

હું મને ન ગમતાં કામો કરવાનું ટાળું છું.

અણગમતા કામ કરવામાં

શું આનંદ મળે છે ?

સ્વ-મૂલ્યાંકન

	રેટિંગ	ટિપ્પણી
૧. તમારી માન્યતા (જાણકારી)		
૨. તમારો વ્યવહાર (વર્તન)		

રેટિંગ સ્કેલ: ૪ = સખત સંમતિ ૩ = સંમતિ
૨ = અસંમતિ ૧ = સખત અસંમતિ

<u>માન્યતાની ચકાસણી માટે ચિંતન</u>

એક અભિલાષી યુવકે સંતને કહ્યું, "હું સત્યના માર્ગમાં ખરેખર પ્રવેશ માંગુ છું."

સંતે જણાવ્યું, "અમારા કાફલા સાથે આવવા તમારે બે શરતો સ્વીકારી પડશે.

"એક, તમારે એવાં કાર્યો કરવા પડશે જે તમે કરવા માગતા નથી.

"બીજું, તમને એવાં કાર્યો કરવાની પરવાનગી આપવામાં આવશે નહિ, જે તમે કરવા ઇચ્છો છો.

"ઈચ્છા માણસ અને સત્યના માર્ગ વચ્ચે મોટો અવરોધ છે."

વિચાર કરો :

'ગમવું' અને 'ન ગમવું' આપણી લાગણીઓના બે મુખ્ય કારણો છે.

પસંદગી અને નાપસંદગીની તીવ્રતા જેટલી મજબૂત હશે, એટલી જ તીવ્ર લાગણીઓ હશે અને તેટલી જ મોટી માનસિક સમસ્યાઓ પણ સર્જાશે !

સ્વતંત્રતા = સ્વતંત્રતા સાથે સ્વ-નિયંત્રણ, સ્વ-જવાબદારી, સ્વ-શિસ્ત અને વ્યક્તિગત પ્રામાણિકતા

વિશ્વાસ કરો અને અનુસરો - માન્યતા ક્રમાંક : ૦૮
અને તમારા જીવનને અસ્તવ્યસ્ત કરી નાખો

જો હું અન્ય લોકો સાથે સારી રીતે વર્તું,
તો તેમણે પણ મારી સાથે સારું વર્તન કરવું જોઈએ;
નહીંતર મારાં સારા વર્તનનો શું મતલબ?

સ્વ-મૂલ્યાંકન

	રેટિંગ	ટિપ્પણી
૧. તમારી માન્યતા (જાણકારી)		
૨. તમારો વ્યવહાર (વર્તન)		

રેટિંગ સ્કેલ: ૪ = સખત સંમતિ ૩ = સંમતિ
૨ = અસંમતિ ૧ = સખત અસંમતિ

માન્યતાની ચકાસણી માટે ચિંતન

હું મારાં કામો કરું છું, અને તમે તમારાં કામો કરો છો.
હું તમારી અપેક્ષા પ્રમાણે જીવવા માટે આ સંસારમાં નથી;
અને તમે પણ મારી અપેક્ષાઓ પૂરી કરવા માટે આ સંસારમાં નથી.
તમે 'તમે' છો અને હું 'હું' છું;
અને સંજોગોથી જો આપણે એકબીજાને મળીએ, તો સુંદર અને સારું;
જો નહિ મળી શકીએ, તો આપણે કાંઈ પણ કરી શકવાના નથી !

- Fritz Perls

આત્મ-ચિંતન કરો :

આપણે પોતાના વર્તનનું વ્યવસ્થાપન કરી શકીએ. શું આપણે અન્યોના વર્તનનું વ્યવસ્થાપન કરી શકીએ ? એ સંભવ નથી.

બધા લોકો પાસે જુદા જુદા હેતુઓ, પસંદગીઓ, અને પ્રાથમિકતાઓ હોઈ શકે છે; અને મોટા ભાગે હોય જ છે.

સ્વતંત્રતા = સ્વતંત્રતા સાથે સ્વ-નિયંત્રણ, સ્વ-જવાબદારી, સ્વ-શિસ્ત અને વ્યક્તિગત પ્રામાણિકતા

વિશ્વાસ કરો અને અનુસરો - માન્યતા ક્રમાંક : ૦૯
અને તમારા જીવનને અસ્તવ્યસ્ત કરી નાખો

જો મારી પાસે મને ગમતી વૈભવી વસ્તુઓ ખરીદવા અને મારી ઈચ્છાઓ પૂરી કરવા પૂરતા પૈસા હશે, તો જ હું ખુશ થઈશ.

સ્વ-મૂલ્યાંકન

	રેટિંગ	ટિપ્પણી
૧. તમારી માન્યતા (જાણકારી)		
૨. તમારો વ્યવહાર (વર્તન)		

રેટિંગ સ્કેલ: ૪ = સખત સંમતિ 3 = સંમતિ
૨ = અસંમતિ ૧ = સખત અસંમતિ

<u>માન્યતાની ચકાસણી માટે ચિંતન</u>

આનંદ એક વ્યક્તિગત અભિગમ છે.

આપણે પોતાને ક્યાં તો કંગાળ અથવા આનંદિત અને મજબૂત બનાવીએ છીએ. બંને દશાઓમાં કામની માત્રા સરખી જ છે.

- Beau Bauman

સુખ આનંદથી અલગ છે.

સંઘર્ષ, સહનશીલતા, અને પરિપૂર્ણતા સાથે આનંદનો સીધો સંબંધ છે.

- George Sheeham

ચિંતન કરો :

જૂની હકીકત છે - નાણાંથી આપણે આરામ અને સુખ ખરીદી શકીએ, પરંતુ આનંદ નહિ. આનંદ તો મનનો એક અભિગમ છે.

"આરામની આદત" આપણા માનસિક દુઃખોનું એક મુખ્ય કારણ છે.

સ્વતંત્રતા = સ્વતંત્રતા સાથે સ્વ-નિયંત્રણ, સ્વ-જવાબદારી, સ્વ-શિસ્ત અને વ્યક્તિગત પ્રામાણિકતા

વિશ્વાસ કરો અને અનુસરો - માન્યતા ક્રમાંક : ૧૦
અને તમારા જીવનને અસ્તવ્યસ્ત કરી નાખો

હું નવી વસ્તુઓના પ્રયોગો કરવાનું ટાળું છું;

કેમકે

એમાં નિષ્ફળ અને અપમાનિત થવાનું જોખમ છે.

સ્વ-મૂલ્યાંકન

	રેટિંગ	ટિપ્પણી
૧. તમારી માન્યતા (જાણકારી)		
૨. તમારો વ્યવહાર (વર્તન)		

રેટિંગ સ્કેલ: ૪ = સખત સંમતિ ૩ = સંમતિ
૨ = અસંમતિ ૧ = સખત અસંમતિ

<u>માન્યતાની ચકાસણી માટે ચિંતન</u>

સુરક્ષાની લાગણી અને અપેક્ષા મોટે ભાગે એક અંધશ્રદ્ધા છે.

સુરક્ષા પ્રકૃતિના અસ્તિત્વમાં જ નથી. જોખમની અવગણના કરવી જોખમનો સીધો સામનો કરવા કરતાં લાંબા ગાળે વધુ જોખમી છે.

જીવન ક્યાં તો હિંમતભર્યું સાહસ છે અથવા કાંઈ જ નથી.

- Helen Keller

ચિંતનમનન કરો :

ગાંડપણ ની વ્યાખ્યા -

એક જ કામ ફરીથી અને ફરીથી એક જ રીતે કરવું અને જુદાં જુદાં પરિણામોની અપેક્ષા રાખવી !

“પહેલાં કરેલું" અને "ભરોસાપાત્ર અને સુરક્ષિત" પ્રગતિના માર્ગમાં સૌથી મોટા અવરોધો છે.

સ્વતંત્રતા = સ્વતંત્રતા સાથે સ્વ-નિયંત્રણ, સ્વ-જવાબદારી, સ્વ-શિસ્ત અને વ્યક્તિગત પ્રામાણિકતા

વિશ્વાસ કરો અને અનુસરો - માન્યતા ક્રમાંક : ૧૧
અને તમારા જીવનને અસ્તવ્યસ્ત કરી નાખો

લોકો મારા માટે શું વિચારે છે અને શું વાતો કરે છે,
તે અંગે મારે હંમેશા દરકાર કરવી જોઈએ
અને હું હંમેશા દરકાર કરું પણ છું.

સ્વ-મૂલ્યાંકન

	રેટિંગ	ટિપ્પણી
૧. તમારી માન્યતા (જાણકારી)		
૨. તમારો વ્યવહાર (વર્તન)		

રેટિંગ સ્કેલ: ૪ = સખત સંમતિ　૩ = સંમતિ
૨ = અસંમતિ　૧ = સખત અસંમતિ

માન્યતાની ચકાસણી માટે ચિંતન

એક દર્દી એક ડૉક્ટર પાસે ગયો અને તેની માંદગી વિશે કહ્યું.

ડૉક્ટરે પૂછ્યું કે શું તેણે કોઈ દવાઓ લીધી છે ?

દર્દીએ કહ્યું, "હા ડૉક્ટર. આ શેરીના અંતમાં દવાની દુકાનના માલિકે મને કેટલીક ગોળીઓ લેવાની સલાહ આપી હતી. તેણે મને ગોળીઓ આપી હતી અને તેની સલાહ પ્રમાણે મેં તે ગોળીઓ લીધી હતી."

ડૉક્ટર ગુસ્સે થઈ ગયા અને કહ્યું, "તેણે મફતમાં વધુ ફાલતુ સલાહ પણ આપી હશે ?"

દર્દીએ કહ્યું, "હા, તેમણે જ મને તમને મળવાની સલાહ આપી હતી."

વિચાર કરો :

બીજા લોકો આપણા વિશે શું વિચારે છે તે જાણવા માટે આપણી પાસે કોઈ સાધન નથી. જો આપણે જાણીએ, તો પણ આપણે આપણા વિશે તેમના વિચારો અને વાણીને નિયંત્રિત કરી શકવાના નથી.

સ્વતંત્રતા = સ્વતંત્રતા સાથે સ્વ-નિયંત્રણ, સ્વ-જવાબદારી, સ્વ-શિસ્ત અને વ્યક્તિગત પ્રામાણિકતા

વિશ્વાસ કરો અને અનુસરો - માન્યતા ક્રમાંક : ૧૨
અને તમારા જીવનને અસ્તવ્યસ્ત કરી નાખો

જો મારા કામની કદર ન થતી હોય

તો મારે શા માટે કામ કરવું જોઈએ?

કદર વિના કામ કરવું નિરર્થક છે.

સ્વ-મૂલ્યાંકન

	રેટિંગ	ટિપ્પણી
૧. તમારી માન્યતા (જાણકારી)		
૨. તમારો વ્યવહાર (વર્તન)		

રેટિંગ સ્કેલ: ૪ = સખત સંમતિ   ૩ = સંમતિ
૨ = અસંમતિ   ૧ = સખત અસંમતિ

માન્યતાની ચકાસણી માટે ચિંતન

એક શિષ્યે ઝેન માસ્ટરને પૂછ્યું, "સત્ય શું છે ?"

માસ્ટરે સરળ જવાબ આપ્યો, "જ્યારે હું ભૂખ્યો હોઉં ત્યારે ખાઉં છું. જ્યારે હું થાકી જાઉં, ત્યારે ઊંઘું છું."

શિષ્યે આશ્ચર્યથી પૂછ્યું, "શું બધા લોકો આવું જ નથી કરતા ?"

ગુરુએ જવાબ આપ્યો, "ના, મોટાભાગના લોકો તેઓ જે કરી રહ્યા છે, તેમાં સંપૂર્ણપણે ઓતપ્રોત હોતા નથી. ખાતી વખતે અજાણ્યે તેઓ હજાર જુદી જુદી કલ્પનાઓ કરતા હોય છે. અને લોકો જ્યારે ઊંઘે ત્યારે તેઓ ખરા અર્થમાં સૂતા હોતા નથી."

ચિંતન કરીએ :

ચાલો, આપણે હાજર ક્ષણમાં જ રહીએ અને હાજર ક્ષણનો જ આનંદ માણીએ!

અનાવશ્યક આગળ-પાછળનું વિચારવાથી કાંઈ પણ હાંસલ થવાનું નથી.

સ્વતંત્રતા = સ્વતંત્રતા સાથે સ્વ-નિયંત્રણ, સ્વ-જવાબદારી, સ્વ-શિસ્ત અને વ્યક્તિગત પ્રામાણિકતા

વિશ્વાસ કરો અને અનુસરો - માન્યતા ક્રમાંક : ૧૩
અને તમારા જીવનને અસ્તવ્યસ્ત કરી નાખો

મારી નજીકના અને મારા માટે મહત્ત્વના બધા લોકો
વિશેની ખરાબ લાગણીઓને
હું મારા મનમાં જ દબાવી દઉં છું.

સ્વ-મૂલ્યાંકન

	રેટિંગ	ટિપ્પણી
૧. તમારી માન્યતા (જાણકારી)		
૨. તમારો વ્યવહાર (વર્તન)		

રેટિંગ સ્કેલ: ૪ = સખત સંમતિ   ૩ = સંમતિ
૨ = અસંમતિ   ૧ = સખત અસંમતિ

માન્યતાની ચકાસણી માટે ચિંતન

એક છોકરો એક મીઠાઈની દુકાન પર ગયો અને કહ્યું, "મારી મમ્મીએ મીઠાઈઓ મંગાવી છે. અને તે જ મીઠાઈઓ મંગાવી છે જે તમે છેલ્લા અઠવાડિયે તેમને આપી હતી. તમને બે વાર યાદ અપાવવાનું તેમણે મને કહ્યું છે."

મીઠાઈની દુકાનનો માલિક ખૂબ ખુશ થયો. તેણે આસપાસ જોયું અને કહ્યું, "ગ્રાહકો મારા ઉત્પાદનોની ગુણવત્તાની પ્રશંસા કરે છે. તેથી જ તેઓ વારંવાર આવે છે."

છોકરાએ ફરી મોટેથી યાદ કરાવ્યું, "જુઓ મીઠાઈઓ બિલકુલ તેવી જ હોવી જોઈએ. આજે અમારે ત્યાં કેટલાક મહેમાનો આવ્યા છે. અને મારી માતા ઈચ્છતી નથી કે તેઓ ફરીથી અમારે ઘરે આવે."

વિચાર કરો :

આપણે આપણી લાગણીને દબાવી રાખવી જોઈએ કે સ્પષ્ટપણે વ્યક્ત કરવા માટે અસરકારક માર્ગ શોધવો જોઈએ?

આપણે "અસરકારક અભિવ્યક્તિ" વિકસાવવી જોઈએ.

સ્વતંત્રતા = સ્વતંત્રતા સાથે સ્વ-નિયંત્રણ, સ્વ-જવાબદારી, સ્વ-શિસ્ત અને વ્યક્તિગત પ્રામાણિકતા

વિશ્વાસ કરો અને અનુસરો - માન્યતા ક્રમાંક : ૧૪
અને તમારા જીવનને અસ્તવ્યસ્ત કરી નાખો

હું બહુમતી સાથે જાઉં છું.

જો હું વિરોધ કરું,

તો લોકો મને જૂથમાંથી બહાર કાઢી નાખશે.

સ્વ-મૂલ્યાંકન

	રેટિંગ	ટિપ્પણી
૧. તમારી માન્યતા (જાણકારી)		
૨. તમારો વ્યવહાર (વર્તન)		

રેટિંગ સ્કેલ: ૪ = સખત સંમતિ ૩ = સંમતિ
૨ = અસંમતિ ૧ = સખત અસંમતિ

<u>માન્યતાની ચકાસણી માટે ચિંતન</u>

જંગલના જાનવરોમાં એક મહાન પ્રતિસ્પર્ધા ગોઠવાઈ. નક્કી કરવાનું હતું કે કોણ સૌથી વધુ બચ્ચાં પેદા કરી શકે.

કેટલાકે શરમજનક રીતે માત્ર બે જ હોવાનું માન્યું. અન્યોએ ડઝન બચ્ચાંઓ હોવાની ગર્વથી જાહેરાત કરી.

છેલ્લે સમિતિએ સિંહણને બોલાવી. "અને તમે કેટલા બચ્ચાંને જન્મ આપો છો ?" તેઓએ ગર્વિત સિંહણને પૂછ્યું

“માત્ર એક", તેણીએ સીધો જવાબ આપ્યો, "પરંતુ તે એક સિંહ હોય છે !"

આત્મ-ચિંતન કરો :

મોટાભાગના લોકો હંમેશા ખરા હોઈ શકે નહિ.

“કોણ ખરું છે ?" કરતાં "શું ખરું છે ?" વધુ મહત્ત્વપૂર્ણ છે.

જરૂર પડે તો પ્રગતિના માર્ગે આપણે એકલા જવા માટે પણ તૈયાર રહેવું જોઈએ.

સ્વતંત્રતા = સ્વતંત્રતા સાથે સ્વ-નિયંત્રણ, સ્વ-જવાબદારી, સ્વ-શિસ્ત અને વ્યક્તિગત પ્રામાણિકતા

વિશ્વાસ કરો અને અનુસરો - માન્યતા ક્રમાંક : ૧૫
અને તમારા જીવનને અસ્તવ્યસ્ત કરી નાખો

સ્વ-વિકાસ એક અશક્ય વિચાર / માન્યતા / સિદ્ધાંત છે. મારા વિકાસ માટે મને અન્ય લોકોના માર્ગદર્શનની જરૂરિયાત છે.

સ્વ-મૂલ્યાંકન

	રેટિંગ	ટિપ્પણી
૧. તમારી માન્યતા (જાણકારી)		
૨. તમારો વ્યવહાર (વર્તન)		

રેટિંગ સ્કેલ: ૪ = સખત સંમતિ ૩ = સંમતિ
૨ = અસંમતિ ૧ = સખત અસંમતિ

માન્યતાની ચકાસણી માટે ચિંતન

ક્રિકેટ મેચ ચાલુ હતી. ઘણા ઉત્સાહીઓ સાથે એક પાદરી પણ મેચનો આનંદ માણી રહ્યા હતા.

અચાનક એક બોલ આવ્યો અને પાદરીના ઘૂંટણ પર જોરથી ચોટ કરી.

લોકો પાદરીની આસપાસ ભેગા થઈ ગયા અને ચિંતા વ્યક્ત કરવા લાગ્યા અને તેમના ઘૂંટણની ઇજા માટે પૂછવા લાગ્યા.

પાદરીએ હસતાં હસતાં અને ખૂબ સ્વસ્થતાપૂર્વક કહ્યું, "કૃપા કરીને મારા ઘૂંટણની ચિંતા ન કરો. હું ભગવાનની પ્રાર્થના કરતાં કરતાં ઘણી વાર ઘૂંટણે પડી ચૂક્યો છું. તેથી તેઓ મજબૂત બની ગયાં છે. આવી નાની નાની ઈજાઓથી તેમને કોઈ વધુ સંતાપ થતો નથી !"

આપણે જરૂર આત્મ-ચિંતન કરવું જોઈએ :

> જો આપણે જ આપણી સંભાળ ન લઈએ તો કોણ લેશે અને શા માટે લેશે ? અને, એ સંભાળ માટે પરસેવો તો આપણે જ પાડવો પડશે !

સ્વતંત્રતા = સ્વતંત્રતા સાથે સ્વ-નિયંત્રણ, સ્વ-જવાબદારી, સ્વ-શિસ્ત અને વ્યક્તિગત પ્રામાણિકતા

તમારી માન્યતાઓ અને વર્તનનું મૂલ્યાંકન

તમારાં મુલ્યાંકનને નીચે લખો.

	માન્યતા (જાણકારી-જ્ઞાન)	વર્તન (એક્શન-કાર્ય)	તમારા અભિપ્રાયની નોંધ
૦૧.	( )	( )	
૦૨.	( )	( )	
૦૩.	( )	( )	
૦૪.	( )	( )	
૦૫.	( )	( )	
૦૬.	( )	( )	
૦૭.	( )	( )	
૦૮.	( )	( )	
૦૯.	( )	( )	
૧૦.	( )	( )	
૧૧.	( )	( )	
૧૨.	( )	( )	
૧૩.	( )	( )	
૧૪.	( )	( )	
૧૫.	( )	( )	
કુલ	( )	( )	
સરેરાશ	( )	( )	કુલ / ૧૫ (એક દશાંશ સુધી)

તમારા સરેરાશ સ્કોર પર તમારું વિશ્લેષણ લખો

હવે આપણે સ્કોરના અર્થઘટનને સમજીએ.

સરેરાશ માન્યતા અને વર્તન સ્કોર - અર્થઘટન

A. સરેરાશ માન્યતા (જાણકારી) સ્કોર

૩.૦ થી ઉપર સરેરાશ

☹ તમને લાગે છે કે તમારી ખુશીના સ્ત્રોત અને તમારાં કાર્યોનું નિયંત્રણ મોટે ભાગે તમારી પાસે નથી.

તમને ગંભીરતાપૂર્વક આ સંકલનની સામગ્રીઓમાંથી શીખવું જરૂરી છે. તમે તમારી માન્યતાઓની ચર્ચા એવી વ્યક્તિ સાથે કરી શકો છો જે તમારી નજીકનાં હોય અને સહાયક વૃત્તિ ધરાવનાર અને જાણકાર હોય.

તમારી સંમતિ પર ચિંતન કરો.

૨.૦ અને ૩.૦ વચ્ચેનો સરેરાશ

😐 તમને લાગે છે કે તમારી ખુશીના સ્ત્રોત અને તમારાં કાર્યોનું નિયંત્રણ તમારી પાસે અમુક અંશે જ છે.

તમારે આ સંકલનને થોડી ગંભીરતાથી લેવાની જરૂરિયાત છે. શા માટે તમે એ માન્યતાઓથી સંમત છો ? તમારી સંમતિને પડકારો.

૧.૦ અને ૨.૦ વચ્ચે સરેરાશ

☺ તમને લાગે છે કે તમારી ખુશીના સ્ત્રોત અને તમારાં કાર્યોનું નિયંત્રણ તમારા હાથમાં છે.

તમે પોતાને પૂછો અને ઈમાનદારીથી જવાબ આપો. શું તમે પ્રામાણિકપણે માન્યતાઓનું મૂલ્યાંકન કીધું છે અને મૂલ્યાંકન કરતી વખતે માનસિક રીતે તટસ્થ રહ્યા છો ? શું તમારી અસંમતિ પ્રમાણે તમે વર્તન પણ કરો છો ?

B. સરેરાશ વર્તન (કાર્યવાહી) સ્કોર

માન્યતાઓનું અર્થઘટન અને વર્તનના અર્થઘટનમાં સમાનતા છે.

જો તમારો સરેરાશ આ ભાગમાં ૧.૫ થી નીચે છે, તો તમે તમારાં વર્તન અને કાર્યોમાં પ્રભાવશાળી અને અસરકારક છો. તમારા કાર્યો અન્ય લોકો અથવા સંજોગોથી અતિશય પ્રભાવિત થશે નહિ.

C. સરેરાશ વર્તન (કાર્યવાહી) સ્કોર અને માન્યતા (જાણકારી) સ્કોર વચ્ચે તફાવત

☺ માન્યતા સ્કોર ૧.૫ની આસપાસ હોવો જોઈએ અને બે સ્કોર વચ્ચેનો તફાવત ૦.૫ કરતા ઓછો હોવો જોઈએ. આ માન્યતાઓ (જાણકારી) અને વર્તન (કાર્યવાહી) વચ્ચે વ્યવહારિક રૂપે માન્ય તફાવત છે.

જો તમે આ વર્ગમાં છો, તો તમારી પ્રવૃત્તિઓ તમારાં નિયંત્રણમાં છે અને તમે જીવનનો આનંદ માણી રહ્યા છો.

(વર્તન સ્કોર - માન્યતા સ્કોર) = ૧.૦ કરતાં વધારે

☹ ઉચ્ચ વર્તન સ્કોર સૂચવે છે કે તમારી માન્યતાઓ ઉચિત હોવા છતાં, તમે તે રીતે વર્તન કરતા નથી. સ્વાભાવિક છે, વર્તનમાં સભાનપણે ફેરફાર કરવાની જરૂરિયાત છે.

જો આ તફાવત આશરે ૨.૦ હોય, તો તમારામાં કદાચ આત્મવિશ્વાસ અને સ્વાભિમાનનો અભાવ પણ હોય શકે. તમારા વર્તનમાં મોટા ફેરફારો કરવાની જરૂરિયાત છે.

(માન્યતા સ્કોર - વર્તન સ્કોર) = ૧.૦ કરતાં વધારે

😐 ઉચ્ચ માન્યતા સ્કોર સૂચવે છે કે તમારાં કાર્યો તમારી માન્યતાઓ કરતાં વધુ યોગ્ય છે. કુદરતી રીતે, તમારે તમારી માન્યતાઓ પર ચિંતન કરવાની જરૂરિયાત છે.

અનુકૂળ સંજોગોને કારણે તમારાં વર્તન અને કાર્ય યોગ્ય દિશામાં હોઈ શકે; એકવાર સંજોગો બદલાય, તો તમે મૂંઝવણ અને મુસીબતમાં પણ આવી શકો છો.

અગત્ય નોંધ:

પૂર્ણ અભ્યાસ અને સારાં પરિણામ માટે તમારા પરિવારના બે અથવા વધુ સભ્યો અથવા નજીકના મિત્રોએ સંકલન એક સાથે વાંચવું જોઈએ.

સ્વાભાવિક છે, દરેક વ્યક્તિ સ્વ-મૂલ્યાંકન કરશે. એક બીજા સાથે સરખામણી, ચર્ચા, અને પરસ્પર વિચારોના આદાન-પ્રદાનથી બધાંને પુષ્કળ લાભ થશે.

શું કરવું જોઈએ, એ જાણવું જરૂરી છે;
પરંતુ એના કરતાં વધુ મહત્ત્વનું છે, એ જાણવું કે શું નહિ કરવું જોઈએ !

માન્યતાઓની ગુણવત્તા
નક્કી કરે
આપણા જીવનની દશા અને દિશા !

ભાગ - પાંચ
મૂળભૂત સિધ્ધાંતો - ૯ થી ૧૫

ચાર પ્રશ્નો

અહીં એવા ચાર પ્રશ્નો છે જેમને મેં મારી જાતને વર્ષોથી પૂછ્યા છે, આ પ્રશ્નોએ મારી સમસ્યાઓનું સંચાલન કરવામાં મને મદદ કરી છે.

૧. જો આ સમસ્યા પહેલી વખત મારી પાસે આવી છે, તો હવે હું શું કરી શકું કે જેથી મને ફરી આ સમસ્યાનો સામનો ન કરવો પડે ?

૨. આ સમસ્યામાં શું સારું છે કે જ્યારે હું તેનું નિવારણ કરું, તેનાથી મારી વૃદ્ધિ અને પ્રગતિ થાય?

૩. આ સમસ્યાનું નિવારણ કરતાં દરમિયાન હું કેવી રીતે પ્રતિકાર કરવાની મારી શક્તિનો વિકાસ કરી શકું ?

૪. હું કેવી રીતે મારા વિચારો અને કાર્યોમાં ફેરફાર કરું, જેથી આ સમસ્યા મારા પર વધુ હકારાત્મક અસર કરી શકે ?

"Power To Be Your Best" પુસ્તકમાં Todd Duncan

તમે આ ચાર પ્રશ્નો બીજી વાર વાંચી રહ્યા છો.

સંકલન સંબંધિત મૂળભૂત સિદ્ધાંતો : ૯ થી ૧૫

વૈચારિક સ્પષ્ટતા વિકસાવવા તમામ મૂળભૂત સિદ્ધાંતોને વિવેચનાત્મક દ્રષ્ટિકોણથી વાંચો. આ એક પ્રકારે સમયનું સારું રોકાણ હશે.

સિદ્ધાંતોના જરૂરી સમર્થન વિના કામ કરવાથી, કામ કરતી વખતે તમને ખોટું માર્ગદર્શન, ખોટી દિશા, અને મૂંઝવણ મળી શકે છે.

સિદ્ધાંત ૯ : શા માટે તમારે દોષારોપણ અને ફરિયાદ કરવાથી બચવું જોઈએ દોષારોપણ અને ફરિયાદ કરવાથી થતી નકારાત્મક અસર.

સિદ્ધાંત ૧૦ : આપણી માન્યતાઓ આપણે પોતે જ બદલી-સુધારી શકીએ

સિદ્ધાંત ૧૧ : આપણે ખુદ પોતાને જાણતા નથી

સિદ્ધાંત ૧૨ : વાસ્તવિક-હું, આદર્શ-હું, પ્રદર્શિત-હું અને આક્લિત-હું :

આપણા વ્યક્તિત્વનાં વિવિધ સ્વરૂપો

સિદ્ધાંત ૧૩ : અપેક્ષા - ઈચ્છા અને ઈરાદા - કુશળતા :

અન્ય લોકોની અપેક્ષાઓ સમજવા અને સંતોષવા માટે આપણી ઈચ્છા, આપણા ઇરાદા અને આપણી કુશળતા. અન્ય લોકોથી આપણી માનસિક અપેક્ષાઓ

સિદ્ધાંત ૧૪ : આપણા જીવનનાં વિવિધ પાસાં :

ભૌતિક, ભાવનાત્મક, બૌદ્ધિક, આધ્યાત્મિક

સિદ્ધાંત ૧૫ : કેમ નક્કી કરવું કે શું ખરું છે અને શું ખોટું છે,
શું કરવું જોઈએ અને શું ન કરવું જોઈએ -

સાધનો અને તેમનો ઉપયોગ

તમે હકીકતોને અવગણો અથવા નકારો,
તો પણ
હકીકતો તો અસ્તિત્વમાં રહેવાની જ !

- Aldous Huxley

મૂળભૂત સિદ્ધાંત : ૯

શા માટે તમારે દોષારોપણ અને ફરિયાદ કરવાથી બચવું જોઈએ

Shad Helmstetter દ્વારા લિખિત પુસ્તક 'Choices'માંથી દોષારોપણ અને ફરિયાદ કરવાથી થતાં પરિણામો લેવામાં આવ્યાં છે.

લેખકે ફક્ત 'ફરિયાદ' શબ્દ વાપર્યો છે. અમે 'દોષારોપણ' શબ્દ ઉમેર્યો છે અને ફક્ત થોડા ભાગોનો જ ઉપયોગ કર્યો છે.

જ્યારે તમે દોષારોપણ અને ફરિયાદની આદતને પોતાના વ્યક્તિત્વનો એક ભાગ બનાવી લો, તો એનો પ્રભાવ આ રીતે તમારા જીવન પર પડે છે -

૧. દોષારોપણ અને ફરિયાદ કરવાથી તમારા વલણ પર નકારાત્મક અસર પડે છે - તરત અને સમય સમય પર.

૨. દોષારોપણ અને ફરિયાદ કરવાથી તમારી માનસિકતા પર નકારાત્મક અને હાનિકારક આડઅસર થાય છે - ખાસ કરીને માનસિક તણાવ.

૩. દોષારોપણ અને ફરિયાદ પરિસ્થિતિમાં બિનજરૂરી લાગણીઓ ઉમેરી તમારી હતાશા વધારે છે અને તમારી યોગ્ય વિચાર-શક્તિને પણ અવરોધે છે.

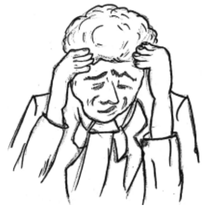
૪. દોષારોપણ અને ફરિયાદ કરવાથી તમે અન્ય નકારાત્મક લોકોને તમારી તરફ આકર્ષો છો. એનાથી તમારી નકારાત્મકતાને સહારો મળે છે.

૫. દોષારોપણ અને ફરિયાદ કરવાથી જીવનનું ખોટું ચિત્ર તમારી સામે ઉપસે છે.

૬. દોષારોપણ અને ફરિયાદ કરવાથી તમારી નકારાત્મક બાબતો પર જોવાની આદત વધારે મજબૂત થતી જાય છે.

૭. દોષારોપણ અને ફરિયાદ કરવાથી તમારું ધ્યાન હંમેશા "બુરાઈ" પર કેન્દ્રિત રહે છે. અને તમે "સારું" જોવાનું ચૂકી જાઓ છો.

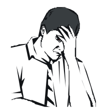
૮. દોષારોપણ અને ફરિયાદ કરવાથી પરિસ્થિતિનું નિયંત્રણ તમારા હાથમાંથી નીકળી જાય છે અને એ નિયંત્રણ સમસ્યાના હાથમાં મુકાઈ જાય છે.



૯. દોષારોપણ અને ફરિયાદ કરવાથી તમારી ઊર્જા (જે સારી રીતે કામ કરવા માટે જરૂરી છે) વેડફાય છે. .

૧૦.દોષારોપણ અને ફરિયાદ કરવાથી એક વ્યક્તિ તરીકે તમારી અસરકારકતા અને પ્રભાવ ઘટે છે.

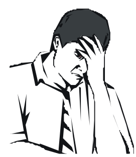
<u>મને નોકરી ન મળી -</u>



કારણ કે - હું ઈન્ટરવ્યુ દરમિયાન જવાબ ન આપી શક્યો ...

કારણ કે - મને કોઈએ શીખવ્યું જ નહિ ...

કારણ કે - મારા શિક્ષકો મારું ધ્યાન રાખતા નથી ...

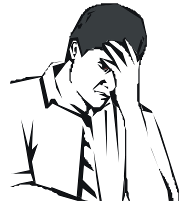


કારણ કે - હું ગરીબ પરિવારથી છું ...

કારણ કે - મારા પરિવારમાં કોઈ શિક્ષિત નથી ...

કારણ કે - કોઈએ મારા પિતાને માર્ગદર્શન આપ્યું જ નહિ ...

કારણ કે - એમને પણ નોકરી મળી નહિ ...



કારણ કે - ગરીબોનો કોઈ બેલી હોતો નથી ...

કારણ કે - બધે જ સ્વાર્થપણું અને કરપ્શન છે ...

કારણ કે - ......

કારણ કે - ....

આ રીતે એક વિષ-ચક્રનું સર્જન થાય છે. આ વિષ-ચક્ર (vicious circle) આપણી માનસિકતાનું પરિણામ છે. આવી રીતનાં વિષ-ચક્રથી બહાર આવવા માટે દોષારોપણ અને ફરિયાદ કરવાની માનસિકતાથી પોતાની જાતને મુક્ત કરવાની જરૂરિયાત છે.

મૂળભૂત સિદ્ધાંત : ૧૦

આપણી માન્યતાઓ આપણે પોતે જ બદલી-સુધારી શકીએ

માન્યતાઓ બદલવાનું અને સુધારવાનું પહેલું પગલું છે - સ્વ-જ્ઞાન. આ હેતુથી આપણા વ્યક્તિત્વને નિમ્નલિખિત ચાર મુખ્ય ભાગોમાં વિભાજીત કરી શકાય.

૧. વ્યવહાર, વર્તન
૨. કુશળતા
૩. જ્ઞાન
૪. માન્યતા, પૂર્વગ્રહ, ધારણા

ઘણી વધારે

દ્રશ્યતા અને તાલીમ-સંભાવના

(Visibility and Trainability)

ઘણી ઓછી

આ ભાગોનું બે માપદંડોથી મૂલ્યાંકન કરીએ.

૧. દ્રશ્યતા (Visibility) અને ૨. તાલીમ-સંભાવના (Trainability)

નોંધ કરવા જેવી બાબતો છે -

૧. આપણું વર્તન બધાં જોઈ શકે છે કેમ કે વર્તન દેખીતી પ્રક્રિયા છે.

૨. વર્તન સહજતાથી શીખી અને શીખવી શકાય છે.

૩. એનાથી વિપરીત, આપણી માન્યતાઓ, ધારણાઓ, અને પૂર્વગ્રહો દ્રષ્ટિગોચર નથી. લોકો આપણા વર્તન જોઈ અને વિશ્લેષણ કરી આપણી માન્યતાઓ, ધારણાઓ અને પૂર્વગ્રહોનું અનુમાન કરી શકે છે અને કરે પણ છે.

૪. એ જ પ્રમાણે માન્યતાઓ શીખવવું ઘણી અઘરી (લગભગ અસંભવ) પ્રક્રિયા છે. આપણી માન્યતા આપણી ઈચ્છા વગર કોઈ બદલી-સુધારી શકે નહિ.

૫. દ્રશ્યતા અને તાલીમ-સંભાવનાના માપદંડથી કુશળતા અને જ્ઞાન, વર્તન અને માન્યતાની વચ્ચે છે.

આ જાણકારી આપણા પોતાના અને અન્યોના વ્યક્તિત્વને સમજવામાં મદદરૂપ થશે.

મૂળભૂત સિદ્ધાંત : ૧૧

આપણે ખુદ પોતાને જાણતા નથી

માન્યતાઓ બદલવાનું અને સુધારવાનું પહેલું પગલું છે - સ્વ-જ્ઞાન.

દુર્ભાગ્યથી વાસ્તવિકતાઓ છે -

૧. આપણે પોતાની માન્યતાઓથી અને પોતાના માનસિક વ્યક્તિત્વથી સ્પષ્ટપણે અને સંપૂર્ણપણે અવગત હોતા નથી.

૨. આપણે અન્ય લોકોની માન્યતાઓથી અને તેમના માનસિક વ્યક્તિત્વથી સ્પષ્ટપણે અને સંપૂર્ણપણે અવગત હોતા નથી.

૩. એ જ પ્રમાણે, અન્ય લોકો પણ તેઓની પોતાની અને આપણી માન્યતાઓ અને માનસિક વ્યક્તિત્વથી સ્પષ્ટપણે અને સંપૂર્ણપણે અવગત હોતા નથી.

ઘણા લોકો આ માનવા તૈયાર થશે નહિ, પણ આ હકીકત છે. આપણે ઘણી બધી માન્યતાઓ અચેતન અવસ્થામાં બનાવીએ છીએ અને વ્યવહારમાં અજાણ્યે જ ઉપયોગ પણ કરીએ છીએ. ઘણી વાર આપણે પોતાના જ વર્તનને સમજી શકતા નથી.

વધારામાં, આપણા પક્ષપાતી વિચારો અને પૂર્વગ્રહો આપણને આપણું પોતાનું વાસ્તવિક સ્વરૂપ અને પરિસ્થિતિ અને સંજોગોની વાસ્તવિકતા જોવા દેતા નથી.

ઘણી વાર એવું પણ બને છે કે આપણે આપણું ખરું વ્યક્તિત્વ (જે છે) છુપાવીએ છીએ અને ખોટું વ્યક્તિત્વ (જે નથી) પ્રદર્શિત કરીએ છીએ.

સાથે જ આપણે સ્વ-મહાનતા, સ્વ-સમર્થન, અને સ્વ-ભ્રામકતા જેવી લાગણીઓનો ઉપયોગ જાણ્યે-અજાણ્યે કરતા હોઈએ છીએ. આ પ્રક્રિયાઓ હકારાત્મક બદલાવમાં અવરોધ પેદા કરે છે.

હવે, આપણે આપણા વ્યક્તિત્વને અલગ અલગ દ્રષ્ટિકોણથી જોઈએ અને સમજીએ. જેથી આપણે ખુદ પોતાને સ્પષ્ટપણે અને સંપૂર્ણપણે જાણી શકીએ.

મૂળભૂત સિદ્ધાંત : ૧૨

વાસ્તવિક-હું, આદર્શ-હું, પ્રદર્શિત-હું, આકલિત-હું

માન્યતાઓ બદલવાનું અને સુધારવાનું પહેલું પગલું છે - સ્વ-જ્ઞાન.

સ્વ-જ્ઞાન વધારવા માટે આપણે "વાસ્તવિક-હું" નો આધાર લઈએ.

હવે આપણે વાસ્તવિક-હું સાથે સરખામણી કરી આપણા વ્યક્તિત્વનાં વિવિધ સ્વરૂપોને ઓળખીએ અને સમજીએ. એ જોઈએ કે આપણે પોતે પોતાને કેવી રીતે જોઈએ છીએ અને કેવી રીતે લોકો સામે પ્રસ્તુત કરીએ છીએ. સાથે સાથે એ પણ જોઈએ કે અન્ય લોકો આપણા વ્યક્તિત્વને કેવી રીતે જુએ છે.

૧. વાસ્તવિક-હું

વાસ્તવિક-હું : આ વાસ્તવિક હું છું - હું જાણતો હોઉં કે ન જાણતો હોઉં અને અન્ય લોકો જાણતા હોય કે ન જાણતા હોય. આ બાબતને ધ્યાનમાં રાખીને આપણે વાસ્તવિક-હું ને નીચે દર્શાવેલ ચાર ભાગોમાં વિભાજિત કરી શકીએ.

હું વાકેફ છું	તમે વાકેફ છો (Open)
	તમે વાકેફ નથી (Hidden)
હું વાકેફ નથી	તમે વાકેફ છો (Blind)
	તમે વાકેફ નથી (Unknown)

a. હું વાકેફ છું, તમે વાકેફ છો - આપણું ખુલ્લું વ્યક્તિત્વ (Open)

સ્વામી વિવેકાનંદને યાદ કરો. સંપૂર્ણ ખુલ્લું વ્યક્તિત્વ, માનસિક રૂપે સંપૂર્ણ સ્વસ્થ ! જેટલું મોટું ખુલ્લું વ્યક્તિત્વ - એટલું જ સારું માનસિક સ્વાસ્થ્ય !

માનસિક સ્વાસ્થ્ય માટે આપણું ખુલ્લું વ્યક્તિત્વના ક્ષેત્રને વધારવાની જરૂરિયાત છે. એ માટે બીજા ત્રણ ભાગોનું ક્ષેત્ર ઘટાડવાનાં એક્શન આપણે લેવાં જોઈએ.

આપણું ખુલ્લું વ્યક્તિત્વ →	હું વાકેફ છું. તમે વાકેફ છો.	હું વાકેફ નથી. તમે વાકેફ છો.	← આપણું અજ્ઞાન
આપણે પહેરેલો નકાબ →	હું વાકેફ છું. તમે વાકેફ નથી.	હું વાકેફ નથી. તમે વાકેફ નથી.	← પૂરેપૂરું અજાણ્યું

b. હું વાકેફ નથી, તમે વાકેફ છો - આપણું અજ્ઞાન (Blind)

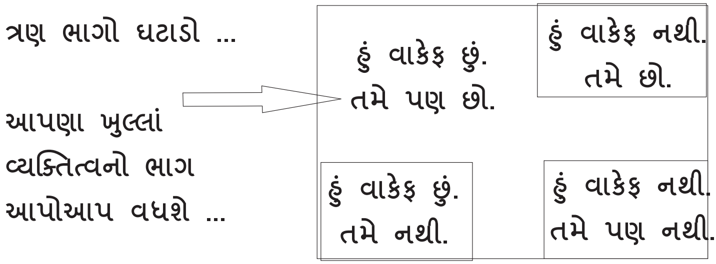
આ ક્ષેત્રને ઘટાડવા નિકટના લોકો પાસે તમારા વિશે તેમનો અભિપ્રાય માંગો. એમના અભિપ્રાયો પર આત્મ-ચિંતન કરો. કોઈ પણ પ્રકારના પૂર્વગ્રહ વિના એમની સાથે વિચાર વિમર્શ કરો. માન્યતાઓ અને વર્તનમાં જરૂરી બદલાવ કરો.

c. હું વાકેફ છું, તમે વાકેફ નથી - આપણે પહેરેલો નકાબ (Hidden)

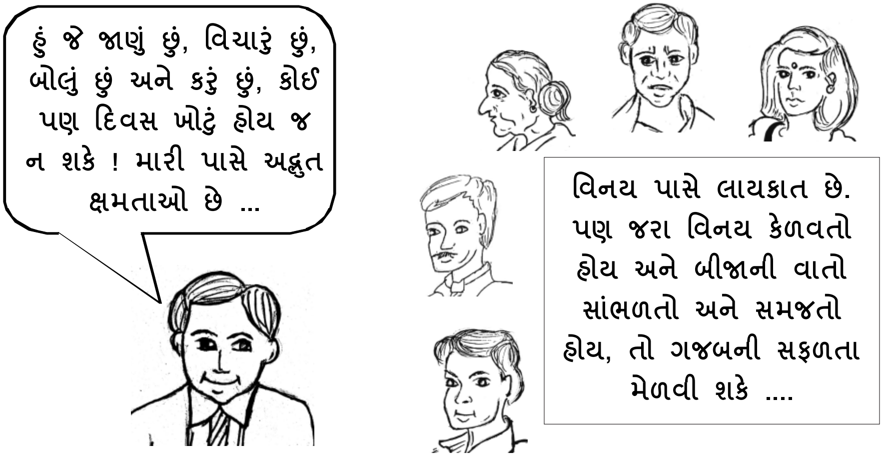
પોતાની માન્યતાઓ વિશે સંબંધિત લોકો સાથે ખુલ્લા મનથી વાતો કરો. પોતાના વિચારો વિશે તેમને અવગત કરી તેમના અભિપ્રાયો પૂછો.

d. હું વાકેફ નથી, તમે વાકેફ નથી - પૂરેપૂરું અજાણ્યું (Unknown)

આ ક્ષેત્રને ઘટાડવું બધાંથી અઘરું કાર્ય છે. અનુભવી મનોવિજ્ઞાની અને ઘણું ઊંડું આત્મ-ચિંતન આ ક્ષેત્ર ઘટાડવામાં મદદ કરી શકે. જો કે જીવન સુચારુ રૂપે ચાલતું હોય તો આ ક્ષેત્ર વિશે ચિંતા કરવાની જરૂરિયાત નથી. છેલ્લાં બે ભાગોને ઘટાડવાનાં એક્શન પ્રત્યક્ષ/પરોક્ષ રૂપે આ ભાગને ઘટાળશે જ !



એક વિનય નામના કુશળ વ્યક્તિનો દાખલો જોઈએ.



વિનયને એના વ્યક્તિત્વના "હું વાકેફ નથી - અન્ય લોકો વાકેફ છે" ભાગને ઘટાવાની જરૂરિયાત છે. એના અહંકારની જાણ એને નથી. એ અહંકારથી થતા નુકસાનથી પણ વાકેફ નથી.

વિનયને અન્ય લોકો પાસે તેમના અભિપ્રાય લઈને ચિંતન કરી બદલાવ કરવાની આવશ્યકતા છે.

૨. આદર્શ-હું

આદર્શ-હું : આ હું બનવા ઇચ્છુ છું. મને ખબર છે કે મારામાં શું અભાવ છે અને મારે મારા વ્યક્તિત્વમાં શું ઉમેરવું જોઈએ. હું મારા તે (અવ)ગુણો વિશે પણ વાકેફ છું જેને હું મારા વ્યક્તિત્વમાંથી દૂર કરવા માગુ છું.

વાસ્તવિક-હું : હું વાકેફ છું		
	મારા (અવ)ગુણો મારે નથી જોઈતા	મારી પાસે નથી, પણ ગુણો મારે જોઈએ છે

આ બાબતે આત્મ-ચિંતન કરી ઇચ્છિત ગુણોને વિકસાવવા અને અનિચ્છિત અવગુણોને દૂર કરવા માટે કાર્ય કરવાની જરૂરિયાત છે.

૩. પ્રદર્શિત-હું

પ્રદર્શિત-હું : અન્ય લોકોએ મને કેવી રીતે જોવો જોઈએ, એ હું પ્રદર્શિત કરું છું. મારી ઈચ્છા છે કે જુદા જુદા લોકો મને અલગ અલગ રીતે જુએ.

આજના સમયમાં આ સૌથી મોટી વ્યક્તિગત માનસિક સમસ્યા છે.

આપણે જે છીએ એ છુપાવવા માગીએ છીએ, અને જે આપણે નથી એ બતાવવા માગીએ છીએ. કરેલા પ્રયાસોથી આપણી શક્તિ વેડફાય છે - એ તો ઠીક, પણ આપણે સતત 'ખુલ્લા પડી જવાના' ડરમાં જીવીએ છીએ.

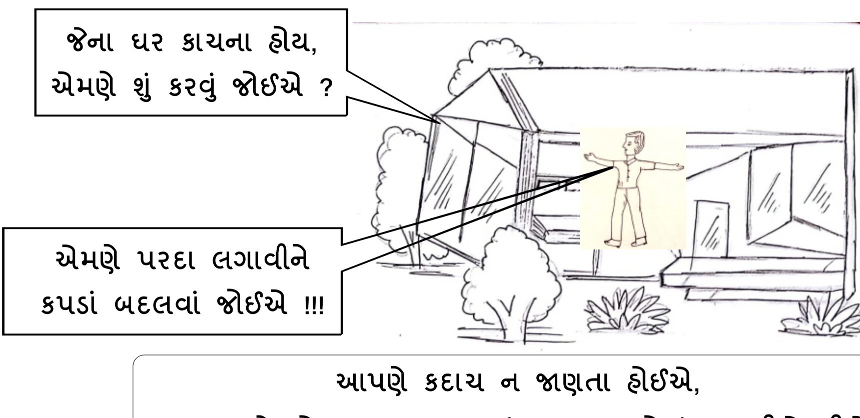
પ્રદર્શિત-હું અને વાસ્તવિક-હું નો તફાવત માનસિક તાણ પેદા કરશે જ.

જેટલો મોટો તફાવત - એટલી મોટી તાણ !

વાસ્તવિક-હું : હું વાકેફ છું	
મારા (અવ)ગુણો હું જાહેર કરવા માગતો નથી	મારી પાસે નથી, પણ ગુણો જાહેર કરવા છે

જરૂરિયાત છે - સ્વયંને સ્વીકારવાની અને સ્વયંને પ્રેમ કરવાની !

જરૂરિયાત છે - દેખાવડો કરવાથી દુર રહેવાની !



આપણે કદાચ ન જાણતા હોઈએ,
પણ આપણે થોડા ઘણા પ્રમાણમાં કાચના ઘરોમાં જ રહીએ છીએ !

૪. મારા દ્વારા આકલિત-હું

મારા દ્વારા આકલિત-હું : આ રીતે હું મારી જાતને જોઉં છું. મારા પોતાને વિશે મારી માન્યતાઓ ખરી અથવા ખોટી હોઈ શકે છે. ખોટા આક્લનના પરિણામે ખુદને "હું છું" એનાથી વધારે ગુણવાન અથવા એનાથી ઓછો ગુણવાન સમજી શકું છું.

વાસ્તવિક-હું		
હું આકલન કરું છું અને વાકેફ પણ છું	હું વાકેફ નથી	ગુણો વિચારમાં જ છે, હકીકતમાં નથી

જો હું પોતાનાં ગુણોનું ઓછું મુલ્ય આંકુ, તો હું મારી ક્ષમતાઓનો શક્ય એટલો ઉપયોગ કરી શકીશ નહિ. એનાથી વિપરીત જો હું પોતાને વધારે ગુણવાન સમજું, તો અહંકારમાં આવી ખોટી દિશામાં કામ કરી શકું.

જેટલું મોટું ખોટું આકલન - તેટલું જ મોટું સ્વ-અજ્ઞાન અને તેટલી જ વધારે ખોટી દિશામાં કાર્યની શક્યતા.

હવે આપણે અંતિમ ભાગ જોઈએ.

૫. અન્ય લોકો દ્વારા આકલિત-હું

અન્ય લોકો દ્વારા આકલિત-હું : આ રીતે અન્ય લોકો મને જાણે છે. અને સાથે જ જુદા જુદા લોકો મને જુદી જુદી રીતે જાણી શકે છે,

એ જરૂરી નથી કે પ્રદર્શિત-હું અને અન્ય લોકો દ્વારા આકલિત-હું સરખા જ હોય.

લોકો જુદા જુદા સ્થળોએ અને જુદા જુદા સમયે આપણને અલગ અલગ સ્વરૂપોમાં જોઈ શકે છે.

એક પ્રશ્ન છે - શું આપણે આપણા પ્રત્યે અન્ય લોકોના આકલન અને અભિપ્રાય માટે બિનજરૂરી ચિંતા કરવી જોઈએ?

વાસ્તવિક-હું		
અન્ય લોકો વાકેફ છે અને એ જ રીતે વિચારે છે	અન્ય લોકો વાકેફ નથી	હું આવો નથી, પણ અન્ય લોકો આ રીતે જુએ છે

માનસિક દબાણ અને તનાવના બે મુખ્ય કારણો

૧. આપણે જે છીએ, તે છુપાવવા માટે આપણી ઇચ્છા અને આપણા કાર્યો.

૨. આપણે જે નથી, તે પ્રદર્શિત કરવા માટે આપણી ઇચ્છા અને આપણા કાર્યો.

શું કરવું જોઈએ?

૧. તમારા વાસ્તવિક-હું ને જાણો, સ્વીકારો અને ખરેખર પ્રેમ કરો.

૨. તમારા વ્યક્તિત્વના વિવિધ ભાગોથી પરિચિત થાઓ અને તફાવત ઘટાડો.

૩. ખોટા પ્રદર્શિત-હું બતાવવાના પ્રયત્ન ના કરો.

૪. અન્ય લોકો દ્વારા આકલિત-હું માટે ચિંતા ના કરો.

૫. "વિચાર-વાણી-વર્તન" ત્રણેયની એક જ દિશા બનાવવા માટે પ્રયત્ન કરો.

આપણા વ્યક્તિત્વના વિવિધ સ્વરૂપોને સમજવા માટે વાર્તાઓ

વાર્તા - ૧

એક મહિલાને કિટી પાર્ટીમાં જવામાં મોડું થયું. તેણીએ સહેલીઓને જણાવ્યું કે તે વિલંબ માટે દિલગીર છે. તેણીએ આગળ કહ્યું, "ત્યાં પાર્લરમાં ખૂબ લાંબી લાઈન હતી. મારી પાસે ઈન્તેજાર કરવા સિવાય બીજો કોઈ વિકલ્પ ન હતો. તમે તો જાણો જ છો."

એક સહેલીએ તેના ચેહરાને ઘણી બારીકાઈથી જોયો અને કહ્યું, "ઓહ, આટલા લાંબા સમય સુધી રાહ જોયા છતાં તમારો વારો જ ન આવ્યો ! કેટલી દુઃખની વાત છે !"

વાર્તા - ૨

બન્તાના પુત્રએ બન્તાને ખૂબ જ નિર્દોષ ભાવથી પૂછ્યું, "પિતાજી, જો તમે પાંચ રૂપિયા અને પચાસ રૂપિયાની ચલણી નોટો રસ્તાની બાજુમાં પડેલી જુઓ, તો તમે કઈ નોટ ઉઠાવવાનું પસંદ કરશો ?"

બન્તા પાસેથી ખૂબ જ ઝડપી પ્રતિભાવ આવ્યો, "મારા પુત્ર ! જવાબ ખૂબ જ સરળ છે. હું તો પચાસ રૂપિયાની નોટ જ લઇશ."

બન્તાના પુત્રે જવાબ નકારી કાઢ્યો, "પિતાજી, આ જ કારણે લોકો બન્તા જોક્સ બનાવે છે. હું તો બંને નોટો લઈશ !"

વાર્તા - ૩

એક વ્યાપારી એક અભિનેત્રીના પ્રેમમાં પડ્યો. વાત આગળ વધી એટલે વ્યાપારીએ અભિનેત્રીના ચરિત્રની ખાતરી કરવા જાસૂસની સેવા લીધી.

પંદરેક દિવસ પછી જાસૂસનો રિપોર્ટ આવ્યો -

"અભિનેત્રીની પ્રતિષ્ઠા અને ચારિત્ર્ય બિલકુલ સંદેહથી પરે છે. એના સંબંધો પણ સમાજના પ્રતિષ્ઠિત અને ચારિત્ર્યવાન વ્યક્તિઓ સાથે જ છે.

"પણ, એના વિશે એક જ શિકાયત છે કે આજકાલ એના સંબંધો એક એવા વ્યાપારી સાથે ગાઢ થઇ રહ્યા છે જેમનું ચારિત્ર્ય શંકાસ્પદ છે !"

મૂળભૂત સિદ્ધાંત : ૧૩

અપેક્ષા - ઈચ્છા અને ઈરાદા - કુશળતા

આ ભાગમાં આપણે નીચે દર્શાવેલ ત્રણ મુદ્દાઓ અને તેમની વચ્ચેના સંબંધો વિશે ચર્ચા કરીશું.

૧. અન્ય લોકોથી આપણી માનસિક અપેક્ષાઓ

૨. આપણી માનસિક અપેક્ષાઓ સમજવા અને સંતોષવા માટે અન્ય લોકોની ઈચ્છા અને ઇરાદા

૩. આપણી માનસિક અપેક્ષાઓ સમજવા અને સંતોષવા માટે અન્ય લોકોની અભિવ્યક્ત કરવાની કુશળતા

૧. અન્ય લોકોથી આપણી માનસિક અપેક્ષાઓ

આપણા બધાનાં મનમાં અન્ય લોકો, ખાસ કરીને નજીકના સંબંધી અને મિત્રો, તરફથી માનસિક અપેક્ષાઓ હોય છે.

અપેક્ષાઓ મુખ્યત્વે આ બાબતો માટે હોય છે -

સ્નેહ, પ્રેમ, આદર,

મંજૂરી, ઓળખ, પ્રશંસા,

સહાય, સંભાળ, માર્ગદર્શન,

સહાનુભૂતિ, સમજણ વગેરે.

અન્ય લોકો પાસેથી અપેક્ષાઓની તીવ્રતા સમય સમય પર અને જુદા જુદા લોકો પાસેથી અલગ અલગ હોય શકે છે. કેટલીક અપેક્ષાઓની સરખામણીમાં આપણી કેટલીક અપેક્ષાઓની તીવ્રતા ખૂબ ઓછી અથવા ખૂબ તીવ્ર પણ હોય શકે છે.

અપેક્ષાઓની ખૂબ ઊંચી અથવા ઉગ્ર તીવ્રતા માનસિક ભૂખ અથવા તૃષ્ણા હોય શકે.

એ જરૂરી નથી કે આપણે આપણી તમામ માનસિક અપેક્ષાઓથી સ્પષ્ટપણે અને સંપૂર્ણપણે અને સભાનપણે પરિચિત હોઈએ જ.

૨. આપણી માનસિક અપેક્ષાઓ સમજવા અને સંતોષવા માટે અન્ય લોકોની ઈચ્છા અને ઇરાદા

ઘણાં લોકો પાસે બીજા લોકોની અપેક્ષાઓ સમજવા અને સંતોષવાની ઈચ્છા અને ઇરાદા ન પણ હોય શકે.

જો આપણે આવા લોકો પાસેથી અપેક્ષા રાખીએ, તો આપણે પોતાને માટે માનસિક સમસ્યાઓ સર્જીએ છીએ, કારણ કે આપણી માનસિક અપેક્ષાઓ સંતોષાશે જ નહિ. બીજી શક્યતા છે, એવા લોકો જો ઈચ્છે અને ચાલાક પણ હોય તો આપણને હેરાન-પરેશાન પણ કરી શકે અથવા ગેરમાર્ગે દોરી શકે.

૩. આપણી માનસિક અપેક્ષાઓ સમજવા અને સંતોષવા માટે અન્ય લોકોની અભિવ્યક્ત કરવાની (બોલવાની) કુશળતા

આ કુશળતાના બે ભાગ છે -

અન્ય લોકોની માનસિક અપેક્ષાઓને સમજવું

તેમની અપેક્ષાઓ પૂર્ણ કરવા માટે અસરકારક રીતે અભિવ્યક્ત કરવું

આ બંને બાબતો મોટા ભાગના લોકો માટે સમસ્યા છે. જો આપણે અન્ય લોકોની અપેક્ષાઓ સમજવા અને સંતોષવા માટેનો ઇરાદો ધરાવતા હોઈએ અને સમજતા પણ હોઈએ, તો પણ એ જરૂરી નથી કે આપણી પાસે અભિવ્યક્ત કરવા માટે આવશ્યક કુશળતા કે આવડત પણ હોય.

જો તમે તમારી કુશળતા તપાસવા માગતા હો, તો તમારા પરિવારના અને ગાઢ સંબંધો ધરાવતા ઓછામાં ઓછા પાંચ લોકોને ફોન કરો. એક પછી એક તેમને કહો કે, "તમે મારા માટે અગત્યની વ્યક્તિ છો. હું તમને ઘણો પ્રેમ કરું છું અને હું તમારી ચિંતા પણ કરું છું."

આપણામાંથી ઘણા લોકો સરળતાથી આ અભિવ્યક્ત કરી શકશે નહિ.

જુઓ કે તમારી નજીકના લોકો કેવી રીતે પ્રતિસાદ આપે છે. તમારાથી અપેક્ષા રાખનાર પરિવારના સભ્યો અને સંબંધીઓ ખુશ થશે. જે લોકો કોઈ અપેક્ષાઓ ધરાવતા નથી, તે હસી કાઢશે. પરંતુ, કોઈ પણ નાખુશ અથવા દુઃખી થશે નહિ.

નોંધ: આપણે હંમેશા યાદ રાખવું જોઈએ - જેમ અન્ય લોકોથી આપણી માનસિક અપેક્ષાઓ હોય છે, તે જ રીતે તેઓ પણ આપણાથી અપેક્ષાઓ રાખતા હોય છે.

નીચે આપેલા પ્રશ્નો પર વિચાર કરો :

૧. શું તમે અન્ય લોકો પાસેથી ખૂબ જ ઉગ્ર માનસિક અપેક્ષાઓ રાખો છો ?

જો હા, તો શું તે લોકો તમારી જરૂરિયાતોને સંતોષવા માટે ઈચ્છા અને ઇરાદા ધરાવે છે ?

જો હા,

તો શું તમારી અપેક્ષાઓ સમજવા માટે તેઓ કુશળ છે ?

અને, શું તમારી અપેક્ષાઓ સંતોષવા માટે પણ તેઓ કુશળ છે ?

જ્યારે તમારી અપેક્ષાઓ ન સંતોષાય તો તમને કેવું લાગે છે ? શું તમે દુઃખી અને નિરાશ થાઓ છો ? શું એનાથી તમારી ખુશી અથવા કાર્ય-ક્ષમતા પર પ્રતિકૂળ અસર થાય છે ?

૨. શું તમે તમારી નજીકના લોકોની ઉગ્ર માનસિક અપેક્ષાઓથી પરિચિત છો ?

જો હા, તો શું એમની અપેક્ષાઓ સંતોષવા માટે તમે ઈચ્છા અને ઇરાદા ધરાવો છે ?

જો હા,

તો શું તેમની અપેક્ષાઓ સમજવા માટે તમે કુશળ છો ?

અને, શું તેમની અપેક્ષાઓ સંતોષવા માટે પણ તમે કુશળ છો ?

તેઓને કેવું લાગે છે જ્યારે તમે તેમની અપેક્ષાઓને સંતોષતા નથી ? ત્યારે તેમની ખુશી અને કાર્ય-ક્ષમતા કેવી રીતે પ્રભાવિત થાય છે ?

આ પ્રશ્નો માત્ર એકવાર વાંચવા માટે નથી.

વાંચો અને ચિંતન કરો. સ્વ-જ્ઞાન વધશે. નજીકનાં લોકો વિશે પણ જાગરૂકતા વધશે.

હંમેશા યાદ રાખો -

"જેટલી ઉગ્ર માનસિક અપેક્ષા, એટલી જ મોટી માનસિક અસંતોષની શક્યતા."

અપેક્ષા - ઈચ્છા અને ઈરાદા - કુશળતા સંબંધિત મુદ્દાઓ સારી રીતે સમજવા માટે આપણે બે યુગલોના ઉદાહરણ લઈએ.

આ બન્ને ઉદાહરણો પર ચિંતન કરવાની જરૂરિયાત છે.

પ્રેમ - અપેક્ષા - ઈચ્છા અને ઈરાદા - કુશળતા : યુગલ - ૧
(ઇન્દુ અને મોહન)

હવે આપણે "પ્રેમ અને સ્નેહ"ની માનસિક અપેક્ષાઓને ધ્યાનમાં રાખીને બે વ્યક્તિત્વોની તુલના કરીએ.

	ઇન્દુ	મોહન
જીવનસાથી પાસેથી અપેક્ષાઓની તીવ્રતા	ઉગ્ર	નહીંવત
પોતાની અપેક્ષાઓની જાણકારી	ના	હા
જીવનસાથીને પોતાની અપેક્ષાઓ જણાવવા માટે કૌશલ્ય	ના	હા
જીવનસાથીની અપેક્ષાઓ સમજવા માટે ઈરાદો	હા	ના
જીવનસાથીની અપેક્ષાઓ સમજવાની કુશળતા	ના	હા
જીવનસાથીની અપેક્ષાઓને સંતોષવા ઇરાદો	હા	ના
જીવનસાથીની અપેક્ષાઓને સંતોષવા માટે કુશળતા	ના	હા
જીવનસાથી સાથે ચાલાકી કરવા માટે ઈરાદા	ના	હા
જીવનસાથી સાથે ચાલાકી કરવા માટે કુશળતા	ના	હા

ઇન્દુ એક સીધી સાદી પત્ની છે. મનમાં કપટ નથી. એ મોહન પાસે ઉગ્ર અપેક્ષાઓ ધરાવે છે. જો કે, સારા ઈરાદાઓ હોવા છતાં તે અભિવ્યક્ત કરી શકતી નથી.

મોહન ઇન્દુ પાસે પ્રેમની અભિવ્યક્તિની અપેક્ષા રાખતો નથી. મોહન બધી જ આવશ્યક કુશળતાઓ ધરાવે છે, પણ ઇન્દુની અપેક્ષા સમજવાના કે સંતોષવાના ઈરાદા ધરાવતો નથી. તે ચાલાક છે અને ચાલાકી કરવાનું વલણ પણ ધરાવે છે.

અને તેથી, ઘણી શક્યતા છે કે મોહન જો ધારે તો તદ્દન સરળ અને સીધી ઇન્દુને હેરાન-પરેશાન કરી નાખે અને ઇન્દુ હેરાન-પરેશાન થાય પણ.

તમારો અભિપ્રાય

પ્રેમ - અપેક્ષા - ઈરાદા - કુશળતા

મોહન, તમે મને બિલકુલ પ્રેમ નથી કરતા. જો કરતા હોવ તો કોઈ વખતે બોલો તો ખરા !

ઇન્દુ, કરું છું ને. પણ એમાં બોલવાનું શું હોય ? તું સમજતી કેમ નથી ? ચસકેલ જેમ વાત ના કર ને.

આવી તો કાંઈ રીત હોય પ્રેમથી બોલવાની ? જો તમે મને પ્રેમ કરતા હોવ, તો સારી રીતે બોલી તો શકાય !

તને હવે કેમ સમજાવું ? થાકી ગયો છું હું. તું જોઈ નથી શકતી તો એમાં મારો શું વાંક ?

મારા પ્રત્યે કોઈની પ્રેમની લાગણી જ નથી. કોઈ મને અમસ્તું પણ કહેતું નથી કે તે મને પ્રેમ કરે છે. સાચું છે, લાગણી હોઈ તો બોલે ને !

સાચેજ આનું ચસકી ગયું છે ...

કોઈને મારી પડી નથી. હું જીવું છું ત્યારે કોઈ પોતાની લાગણી દર્શાવતું નથી, મરવા પછી તો છેક ભુલાઈ જ જઈશ !

સાચે જ, આ જીવનનો કોઈ અર્થ નથી. મોહન મને એકદમ પ્રેમ નથી કરતો..મોહન શું, કોઈ પણ મને પ્રેમ નથી કરતું...

આવા જીવન કરતાં તો મૃત્યુ સારું ....

પ્રેમ - અપેક્ષા - ઈચ્છા અને ઈરાદા - કુશળતા : યુગલ - ૨
(રેખા અને વિજય)

	રેખા	વિજય
જીવનસાથી પાસેથી અપેક્ષાઓની તીવ્રતા	ઉગ્ર	નહીંવત
પોતાની અપેક્ષાઓની જાણકારી	ના	હા
જીવનસાથીને પોતાની અપેક્ષાઓ જણાવવા માટે કૌશલ્ય	ના	હા
જીવનસાથીની અપેક્ષાઓ સમજવા માટે ઈરાદો	હા	હા
જીવનસાથીની અપેક્ષાઓ સમજવાની કુશળતા	ના	હા
જીવનસાથીની અપેક્ષાઓને સંતોષવા ઇરાદો	હા	હા
જીવનસાથીની અપેક્ષાઓને સંતોષવા માટે કુશળતા	ના	હા
જીવનસાથી સાથે ચાલાકી કરવા માટે ઈરાદા	ના	ના
જીવનસાથી સાથે ચાલાકી કરવા માટે કુશળતા	ના	હા

આ એક મેચિંગ જોડી હશે.

રેખા એક સીધી સાદી પત્ની છે. મનમાં કપટ નથી. એ વિજય પાસે પ્રેમ અને સ્નેહની અભિવ્યક્તિની તીવ્ર અપેક્ષાઓ ધરાવે છે, પણ અભિવ્યક્ત કરી શકતી નથી.

વિજય રેખાથી અભિવ્યક્તિની અપેક્ષા રાખતો નથી. વિજયની ખુશી રેખાની અભિવ્યક્તિ પર નિર્ભર કરતી નથી. વિજય પાસે બધી જ કુશળતાઓ છે. ચાલાકી કરી શકે છે, પણ કરતો નથી. રેખાની અપેક્ષાઓ સમજે છે અને સંતોષે પણ છે. રેખા વિજયથી ખુશ રહેશે.

આ જ પ્રમાણે તમે તમારી નજીકના જાણીતા વ્યક્તિઓનો અભ્યાસ કરી શકો છો.

આ અભ્યાસની તેમની સાથે ચર્ચા પણ કરી શકાય છે. ચર્ચા-વિચારણાથી બધાંની સમજણ વધશે અને પરસ્પર વ્યક્તિગત સંબંધો પણ સુધરશે. આ રીતે, આ અભ્યાસ માનસિક સંતુલન અને પ્રસન્નતા વધારવા માટે દરેકને સહાયરૂપ થશે.

તમારે ત્રણ મોરચે કાર્યવાહી કરવાની જરૂરિયાત છે.

૧. અન્ય લોકો પાસેથી તમારી માનસિક અપેક્ષાઓ ઘટાડો.

આનાથી તમારી માનસિક સંતુલન અને પ્રસન્નતા વધશે. એના બે કારણો છે:

a. તમારી માનસિક અપેક્ષાઓ સમજવા અને સંતોષવા માટે તેઓ પાસે કુશળતાઓ નહિ પણ હોય શકે. યાદ રાખો, આ કુશળતા વિકસાવવી ઘણી મુશ્કેલ છે.

b. તમારી માનસિક અપેક્ષાઓ સંતોષવા માટે તેઓ પાસે ઇરાદો નહિ પણ હોય શકે. ધ્યાન રાખો કે આ હાલતમાં જો તેઓ ઈચ્છે અને ચાલાકી કરે, તો તમને હેરાન કરી શકે અને ગેરમાર્ગે પણ દોરી શકે.

૨. અન્ય લોકોની અપેક્ષાઓ સંતોષવા માટે તમારી અભિવ્યક્ત કરવાની કુશળતા વિકસાવો અને વધારો. અન્ય લોકોને એની જરૂર પડી શકે છે.

એના બે કારણો છે:

a. જો તેઓ તમારી પાસેથી માનસિક અપેક્ષા રાખે છે, તો તેમને સમજો અને સંતોષો. તમે તેમના માનસિક આનંદમાં સુધારો-વધારો કરશો.

b. જો તમને લાગે છે કે તેઓ તમારી પાસે અપેક્ષા રાખતા નથી, તો પણ તમારી લાગણી વ્યક્ત કરો. તેમના પર કોઈ અસર થશે નહિ. પરંતુ, તેમની જરૂરિયાતો શોધવા માટે તમને પ્રયત્નો કરવા પડશે નહિ.

3. તમારા ઈરાદાઓ વિશે સ્પષ્ટતા રાખો.

તમે કુશળતા વિકસાવી શકો છો, પરંતુ ઇરાદા વગર અભિવ્યક્તિ શક્ય નથી.

પ્રામાણિકપણે સ્વીકારો જો તમે અન્ય લોકોની અપેક્ષાઓને સમજવા અને સંતોષવા તૈયાર નથી.

તમારો એક્શન પ્લાન

આપણા જીવનનાં વિવિધ પાસાં

આગળ વધવા પહેલાં જીવનનાં વિવિધ પાસાંઓને જાણી લઈએ. કારણ કે આ સંકલનનું મૂળ ઉદ્દેશ છે - જીવનની ગુણવત્તામાં સુધાર.

આપણા જીવનને ચાર ભાગોમાં વહેંચી શકાય.

૧. ભૌતિક - જીવનને ટકાવી રાખવાની પ્રવૃત્તિ

૨. ભાવનાત્મક / સામાજિક - અન્ય લોકો પ્રત્યે પ્રેમની લાગણી

૩. બૌદ્ધિક - નિરંતર શીખવાની પ્રવૃત્તિ

૪. આધ્યાત્મિક - અન્યો માટે કલ્યાણકારી કાર્યોની પ્રવૃત્તિ

કાયમી ધોરણે આ પાસાંઓના નવીનીકરણ (Renewal) માટે જરૂરી પ્રવૃત્તિઓ Stephen Covey એમની પુસ્તક 'Seven Habits of Highly Effective People'માં ઘણી પ્રભાવશાળી રૂપે બતાવે છે.

૧. ભૌતિક - વ્યાયામ, ઉચિત આહાર, થાક અને તણાવનું વ્યવસ્થાપન

૨. ભાવનાત્મક - સેવા, સહાનુભૂતિ, આંતરિક સુરક્ષા, સામાજિક તાલમેલ

૩. બૌદ્ધિક - વાંચન, લેખન, સુનિયોજન, વિચાર, કલ્પના

૪. આધ્યાત્મિક - વ્યક્તિગત મૂલ્યોની સ્પષ્ટતા, વ્યક્તિગત મૂલ્યો પ્રત્યે વચનબદ્ધતા અને કટિબદ્ધતા, અધ્યયન, ધ્યાન

કાયમી ધોરણે નવીનીકરણ કરવા લેખક સાતમી આદતની ભલામણ કરે છે - પોતાની કરવતની ધાર તેજ રાખો - Sharpen the Saw.

કરવતની ધાર તેજ હશે, તો જ આપણે આપણી ક્ષમતાઓનો ઉપયોગ કરી મહત્તમ અને પ્રભાવશાળી પરિણામ હાંસલ કરી શકીશું. કરવત ધારદાર નહિ હશે તો આપણા પ્રયાસોનું ઈચ્છિત પરિણામ મળશે નહિ અને ક્ષમતા નકામી વેડફાશે.

કેવી રીતે નક્કી કરવું - શું ખરું છે અને શું ખોટું

આ પ્રશ્ન તમારા મનમાં આવ્યો હશે, જો કે આ પ્રશ્ન અત્યાર સુધી અનુત્તરિત છે,

તમે વિચારતા હશો - બધું ઠીક લાગે છે; પરંતુ, કેમ નક્કી કરવું કે શું ખરું છે અને શું ખોટું છે ? કેમ નક્કી કરવું કે શું કરવું જોઇએ અને શું ન કરવું જોઇએ ? કેમ નક્કી કરવું કે કઈ માન્યતા કે ધારણા અસરકારક છે અને કઈ નથી ?

હવે આપણે ચર્ચા કરીશું કે મહાન વિચારકો અને લેખકોએ આ વિશે શું કહ્યું છે. આપણે ચાર સાધનોની ચર્ચા કરીશું જે આપણને મદદ કરી શકે છે.

પ્રથમ સાધન : ચાર પ્રશ્ન

પ્રથમ સાધન 'Seven Habits of Highly Effective People' પુસ્તકના લેખક Stephen Covey આપણને આપે છે.

તેઓ પ્રશ્નોના સ્વરૂપમાં ચાર ચકાસણીઓ સૂચવે છે.

તમારી માન્યતા અથવા માનસિકતા અથવા આકલન અથવા કાર્ય -

૧. શું તમારી સુરક્ષા (Safety) વધારે છે ? સુરક્ષા ભૌતિક, નાણાકીય, બૌદ્ધિક, માનસિક, સામાજિક અથવા આધ્યાત્મિક હોય શકે છે.

૨. શું તમારી બુદ્ધિમત્તા (Wisdom) વધારે છે ? ટૂંકા તેમજ લાંબા ગાળાના નિર્ણયો લેવા માટે બુદ્ધિમત્તા જરૂરી છે.

3. શું તમને માર્ગદર્શન (Guidance) આપે છે ? યોગ્ય દિશામાં આગળ વધવા માટે ટૂંકા અને લાંબા ગાળાનું માર્ગદર્શન જરૂરી છે.

૪. શું તમારી કાર્ય-ક્ષમતા (Power to Perform) વધારે છે ? સક્રિય થવા, સફળ થવા, અને વ્યક્તિગત અસરકારકતા વધારવા કાર્ય-ક્ષમતાની જરૂરિયાત છે.

જો આપણે આ પ્રશ્નો પૂછીએ અને પ્રામાણિકપણે વિચારીએ, તો જવાબો આપણા પોતાના અંતરમનથી જ આવશે. નિમ્નલિખિત પરિસ્થિતિઓ ધ્યાનમાં લો -

૧. હું પરીક્ષાની તૈયારી કરતી વખતે મુશ્કેલ પ્રકરણો અવગણું છું. મુશ્કેલ પ્રકરણોને સમજવામાં વધુ સમય અને શક્તિ લાગે છે અને સફળતાની તકો પણ ઓછી હોય છે.

૨. મારે કોલેજ દ્વારા સૂચવવામાં આવેલા પુસ્તકો પર જ ધ્યાન આપવું જોઈએ. બીજાં પુસ્તકોનું વાચન મારી એકાગ્રતા પર વિપરીત અસર કરશે.

૩. મારી પત્નીને ભોજનમાં હેલ્થનો ભૂત ભરાયો છે. સ્વાદ વગરનું ભોજન કેવી રીતે લઇ શકાય ?

૪. મારા પતિને બચત સિવાય કાંઈ સૂઝતું જ નથી. વેકેશનમાં દસ દિવસની ટ્રીપને ત્રણ દિવસની કરી નાખી. હું આ સહન કરી શકતી નથી.

૫. વેકેશન તો એન્જોય કરવા માટે હોય. એમાં બીજી કોઈ પ્રવૃતિઓ, ખાસ કરીને વાચન, માટે તો વિચારવાનું જ ન હોય.

આ ધારણાઓ ચકાસવા ચાર પ્રશ્ન પોતાને પૂછો. જવાબ મળશે જ !

નોંધ : જો તમે આ ધારણાઓથી સંમત છો, તો આ ધારણાઓને ખોટી પુરવાર કરવાના કારણો શોધો. કારણો મળશે જ !

બીજું સાધન : છ વિચારવાના ઓજાર

બીજું સાધન Ken Keyes Jr. દ્વારા લિખિત "Taming Your Mind" પુસ્તકમાંથી લીધું છે.

તેમણે આપણા પૂર્વગ્રહોનો ઉપયોગ કરવા વગર વર્તમાન પરિસ્થિતિઓની વાસ્તવિકતા જોવા માટે છ વિચારવાના ઓજારોની તરફેણ કરી છે.

આ ઓજારો છે -

છ વિચારવાના ઓજારો

૧. જેટલું હું જાણું છું (So far as I know) -

આ ઓજાર આપણને આપણી અપૂર્ણ જાણકારીની યાદ અપાવે છે (માત્ર ભગવાન જ બધું જાણે છે !) અને તેથી આ ઓજાર આપણને નવી બાબતો અને નવા પુરાવાઓ તરફ ખુલ્લા મનથી જોવામાં મદદ કરે છે.

૨. એક સીમા સુધી (Up to a point) -

કોઈ પણ કાર્ય એક ચોક્કસ સીમા સુધી જ યોગ્ય હોય છે. આ ઓજાર આપણને આપણા વિચારો અને કાર્યોની મર્યાદા અથવા સીમાઓ નક્કી કરવાની યાદ અપાવે છે.

૩. મને લાગે છે (To me) -

કોઈ એક પરિસ્થિતિ અથવા કાર્ય અલગ અલગ લોકો દ્વારા અલગ અલગ રીતે જોવાય અને આકલિત થાય છે. આપણા વિચારોના તફાવતોનાં ખરાં કારણો પણ હોય શકે છે. આ ઓજારથી આપણને અન્ય લોકોના વિચાર જાણવાની પ્રેરણા મળે છે.

૪. શું (વસ્તુ / વ્યક્તિ) સૂચકાંક (What index) -

આ ઓજાર આપણને યાદ અપાવે છે કે એક જ પ્રકારની બે વસ્તુઓ સરખી હોવી જરૂરી નથી. બે કૂતરાં (એક રસ્તા-રખડુ અને એક પાલતુ) સરખાં હોય જ ન શકે.

૫. ક્યારે (સમય) સૂચકાંક (When index) -

આ ઓજાર આપણને યાદ અપાવે છે કે સમય સાથે ઘણું બધુ બદલાતું રહે છે. ગઇકાલની હકીકત આજે તથ્ય નહિ પણ હોય શકે.

૬. ક્યાં (સ્થાન) સૂચકાંક (Where index) -

આ ઓજાર આપણને લોકોમાં અથવા વસ્તુઓમાં સ્થાન અથવા પર્યાવરણ બદલવાથી થયેલા ફેરફારોની તપાસ કરવાની યાદ અપાવે છે.

એક ઉદાહરણ લઈએ. ધારો કે આપણે વિનોદ પ્રત્યે આપણો અભિપ્રાય આપી રહ્યા છીએ. આપણે પૂર્વગ્રહ-આધારિત મત આપી શકીએ છીએ. જોઈએ, છ વિચારવાના ઓજારોનો ઉપયોગ કેવી રીતે કરી શકાય.

જેટલું હું જાણું છું

જ્યાં સુધી મને ખબર છે, વિનોદ એક હોનહાર યુવક છે. પણ એના વિશે મારી પાસે પૂરતી અથવા પૂરી માહિતી નથી.

એક સીમા સુધી

વિનોદ એક સહનશીલ યુવક છે. પણ એના આદર્શો વિશે કોઈ અણગમો દેખાડે, તો વિનોદ ખુદ પર કાબૂ રાખી શકતો નથી.

સમય સૂચકાંક - સ્થાન સૂચકાંક

સ્કૂલમાં એની સાથે થયેલા માત્ર બે જ અનુભવોથી હું આ કહી રહ્યો છું.

મને લાગે છે

મારા વિચારથી વિનોદ સ્પષ્ટવક્તા છે. મને એનો એ ગુણ ગમે છે. પણ, ઘણા લોકોને એ ગુણ ગમતો નથી.

વસ્તુ / વ્યક્તિ સૂચકાંક

વિનોદ જાણે છે કે બધા લોકો સરખા હોતા નથી. વિનોદ લોકો પ્રમાણે અલગ અલગ વર્તન કરે છે. તેથી બધાંને એ ઘણો મિલનસાર લાગે છે.

સમય સૂચકાંક

બદલાતા સમયની સાથે તાલમેલ રાખી અને પોતાને કાયમ અપડેટ કરી વિનોદે વ્યવસાયમાં સારી એવી સફળતા મેળવી છે.

મને લાગે છે

પણ મને લાગે છે કે વિનોદ પરિવાર અને સામાજિક જીવનમાં એટલો પ્રભાવશાળી નથી. એના પરિવારના સભ્યોના વિચારોની મને જાણ નથી.

સ્થાન સૂચકાંક

વિનોદ હંમેશા સ્થાન અને પરિસ્થિતિને ધ્યાનમાં રાખી પહેરવેશનો નિર્ણય લે છે. એનો ડ્રેસ સેન્સ ગજબનો છે !

જેટલું હું જાણું છું

મને ખબર નથી કે વિનોદ બીજી બાબતોમાં પણ આવી જ રીતે એના વર્તનમાં બદલાવ લાવે છે. આ બાબતમાં મારો અનુભવ સીમિત છે.

ઉપરોક્ત છ વિચારવાના ઓજારોનો ઉપયોગ કરવાના ફાયદા :

૧. આપણે પરિસ્થિતિઓ ખુલ્લા મનથી જોઈ શકીએ.
૨. આપણે વિવિધ દ્રષ્ટિકોણોથી કોઈ પણ બાબતને જોઈ શકીએ.
૩. આપણે અન્ય લોકોના દ્રષ્ટિકોણ અને નજરિયાથી બાબતો જોઈ શકીએ.
૪. ફેરફારોને ઓળખવા માટે આપણે વિચારવાની લવચિકતા વિકસાવી શકીએ.
૫. આપણે યોગ્ય માન્યતાઓ અને ધારણાઓ બનાવી અને ચકાસી શકીએ.
૬. ખરે જ, આ સાધનો આપણને પરિસ્થિતિ-યોગ્ય વિચાર, આકલન, વર્તન અને કાર્ય તરફ દોરે છે.

ત્રીજું સાધન : ત્રણ ફિલ્ટર

એક વાર્તાથી આ સાધનનો ઉપયોગ સરળતાથી સમજી શકાશે.

એક દિવસ સોક્રેટીસ, મહાન દાર્શનિક, પોતાના કામમાં મશગૂલ હતા. ત્યારે જ તેમનો એક મિત્ર દોડતો દોડતો અને હાંફતો હાંફતો આવ્યો અને બોલ્યો, "સોક્રેટીસ, સોક્રેટીસ, આપણો પેલો મિત્ર છે ને, એ ...."

સોક્રેટીસે મિત્રને રોકીને કહ્યું, "હું આપણા મિત્ર વિશે તું જે પણ કહે એ સાંભળીશ, પરંતુ તારે ત્રણ પશ્નોના ઉત્તર આપવા પડશે. મારો પહેલો પ્રશ્ન છે, તું જે કહેવાનો છે, શું તે સાચું છે ?" મિત્રે કહ્યું, "મને ખબર નથી. મેં પણ બીજાઓ પાસેથી સાંભળ્યું જ છે."

સોક્રેટીસે બીજો પ્રશ્ન કીધો, "શું તું જે કહેવાનો છે, તે સારું છે ?" મિત્ર બોલ્યો, "ના સોક્રેટીસ, વાત સારી તો નથી."

સોક્રેટીસે પૂછ્યું, "વાંધો નહિ, શું એ વાત મારા અને તારા માટે ઉપયોગી છે ?" મિત્ર નીચું જોઇને બોલ્યો, "ના, એ વાત ઉપયોગી તો નથી."

સોક્રેટીસે કહ્યું, "તો એ વાત કહેવામાં અને સાંભળવામાં શું કામ આપણે સમય બગાડવો જોઈએ ?"

ત્રીજું સાધન ત્રણ ફિલ્ટરોનો ઉપયોગ કરવાની હિમાયત કરે છે. દરેક ફિલ્ટરમાં એક સરળ પ્રશ્ન છે. આ ફિલ્ટરો છે -

૧. સચ્ચાઈનું ફિલ્ટર (Filter of Truth) :

તમે જે વિચારી રહ્યા છો અથવા બોલી રહ્યા છો અથવા સાંભળી રહ્યા છો અથવા કરી રહ્યા છો, શું તે સાચું કે ખરું છે ?

(અહીં આપણે કહી શકીએ, આપણે જાણતા નથી ! ચાલશે, ચાલો આપણે બીજા ફિલ્ટરનો ઉપયોગ કરીએ.)

૨. અચ્છાઈનું ફિલ્ટર (Filter of Goodness) :

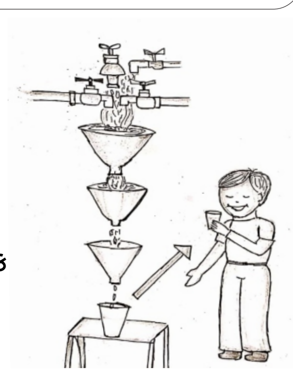
તમે જે વિચારી રહ્યા છો અથવા બોલી રહ્યા છો અથવા સાંભળી રહ્યા છો અથવા કરી રહ્યા છો, શું તે સારું છે ?

(અહીં પણ આપણે કહી શકીએ, આપણે જાણતા નથી. આપણે એમ કહીને પણ દલીલ કરી શકીએ કે અમુક સમયે જે વસ્તુઓ સારી નથી હોતી, તે વિચારવી, બોલવી, સાંભળવી કે કરવી જરૂરી હોય શકે છે ! સારું, ચાલો આપણે ત્રીજા ફિલ્ટરનો ઉપયોગ કરીએ.)

૩. ઉપયોગિતાનું ફિલ્ટર (Filter of Usefulness) :

તમે જે વિચારી રહ્યા છો અથવા બોલી રહ્યા છો અથવા સાંભળી રહ્યા છો અથવા કરી રહ્યા છો, શું તે ઉપયોગી છે ?

(અહીં આપણે નહિ કહી શકીએ કે આપણે જાણતા નથી. અને, આ ફિલ્ટરમાં કોઈ પણ છટકબારી ઉપલબ્ધ નથી.)



ત્રણ ફિલ્ટરોનું આ સાધન આપણને શીખવે છે -

૧. બધી જ બાબતો સ્વીકારવા તૈયાર રહો.

૨. સ્વીકારવાનો અથવા નકારવાનો નિર્ણય વ્યાવહારિક (ત્રણ ફિલ્ટર) મૂલ્યાંકનથી કરો.

ચોથું સાધન : 'સારું' અને 'આનંદદાયી'

ચોથા સાધનમાં બે શબ્દો છે - 'સારું' અને 'આનંદદાયી'
(Good and Pleasant)

એક બાબત જે આનંદદાયી છે, તે સારી પણ હોય જ, એ જરૂરી નથી. આનંદદાયી બાબતોનું પરિણામ લાંબા સમય સુધી આનંદદાયી અને સારું નહિ પણ રહી શકે.

જે બાબત સારી છે તે વર્તમાનમાં આનંદદાયી ન પણ હોય શકે. પરંતુ તેનાં પરિણામ હંમેશા સારાં જ રહેશે.

કોઈ પણ કામ કરતાં પહેલાં પોતાને બે પ્રશ્ન પૂછો.

૧. શું હું તાત્કાલિક આવેગાત્મક આનંદ માટે આ કામ કરી રહ્યો છું ?

૨. શું હું આ કામ કરી રહ્યો છું કારણ કે એનું પરિણામ હંમેશા સારું જ રહેશે?

ઉતાવળે આંબા ના પાકે !
ધીરજનાં ફળ મીઠાં !
જેણે દાંત આપ્યા છે તે ચવાણું પણ આપશે જ !

ઈન્તેજાર મેં જો મજા હૈ, વો મિલનમેં કહાઁ ?
હમ તો ઈન્તેજાર કરેંગે તેરા કયામત તક !
ભાગ્યથી વધારે અને ભાગ્યથી પહેલાં કશું મળતું નથી !
મોટા મોટા વિદ્વાનો કેટલી સારી વાતો કહી ગયા છે !
મારે તો માનવું જ રહ્યું ! લેટ મી વેઇટ ....

સડેલું ફળ

જો તમે પ્રતીક્ષા કરો, તો પ્રતીક્ષા ઘણી લાંબી હોઈ શકે
અથવા
પ્રતીક્ષાનું અનુકૂળ પરિણામ નહિ પણ મળી શકે !

કેવી રીતે નક્કી કરવું : શું ખરું-શું ખોટું; શું કરવું-શું ન કરવું : નિષ્કર્ષ

આપણે ચાર સાધનોનો અભ્યાસ કીધો.

૧. ચાર પ્રશ્ન - સુરક્ષા, બુદ્ધિમત્તા, માર્ગદર્શન, અને ક્ષમતા

૨. છ વિચારવાના સાધન

૩. ત્રણ ફિલ્ટર - સાચું, સારું, અને ઉપયોગી

૪. આનંદદાયી અને સારું

આ બધા સાધનો આપણને પ્રભાવશાળી અથવા અસરકારક માન્યતાઓ અને કાર્યોનું ચયન કરવામાં મદદ કરે છે.

આ સાધનોનો વધારે સારી રીતે ઉપયોગ કરવા માટે આપણે યોગ્ય મૂલ્યો (માનક - માપદંડ - Standard) નક્કી કરવાં જોઈએ.

એક ઉદાહરણ લઈએ.

મારું લક્ષ્ય છે - ગરીબોને આર્થિક સહાય કરવી.

મારી પાસે બે વિકલ્પો છે.

૧ - હું શ્રીમંતોની લૂંટફાટથી મોટી રકમ ભેગી કરું અને ગરીબોને સહાય કરું.

૨ - હું પ્રામાણિકપણે મેહનત કરું અને યથાશક્તિ ગરીબોને સહાય કરું.

બન્ને વિકલ્પોમાં જીવનનાં મૂલ્યો છે - પણ નિ:સંદેહ જુદાં.

મારા એક મિત્ર છે. એમના પિતાશ્રી સદૈવ એક સચોટ માર્ગદર્શક મુલ્ય સૂચવતા.

"બેટા, દિવસે કોઈ એવું કામ ના કરવું જેથી રાત્રે ઊંઘ ન આવે અને રાત્રે કોઈ એવું કામ ન કરવું જેથી દિવસે મોં સંતાડવું પડે."

ચાલો, આચરણમાં લાવવા માટે માન્યતાઓ અને મૂલ્યોની એક યાદી બનાવીએ. સમય સમય પર સુધારા-વધારા કરીએ અને એ યાદીથી આપણે માર્ગદર્શન લઈએ.

જ્યારે પણ આપણે ખોટી માન્યતાઓનો ઉપયોગ કરી ખોટું કાર્ય કરીશું, આ યાદી સાચી દિશામાં આંગળી ચીંધવાનું કામ કરશે અને આપણને ભટકી જતાં અટકાવશે.

ખરું-ખોટું નક્કી કરતા લોકો

વાર્તા - ૧

એક વૃદ્ધ સાધુએ દેવ-દર્શન માટે તેમના સમગ્ર જીવન પ્રાર્થના કરી. એક દિવસ, તેમને દેવ દેખાયા. જે ક્ષણે દેવે દર્શન આપ્યાં, તે જ ક્ષણે ઘંટડીએ સંકેત આપ્યો કે દરરોજ દરવાજાની બહાર ભેગા થયેલા ગરીબોને ખવડાવવાનો સમય થઇ ગયો છે.

અને તે દિવસે ખાવાનું વહેંચવાનો વારો વૃદ્ધ સાધુનો હતો.

વૃદ્ધ સાધુ દેવ-દર્શન અને સાંસારિક જવાબદારી વચ્ચે શું ચયન કરવું, એની અસમંજસમાં એક ક્ષણ માટે મૂંઝાયા. તેમણે એક લાંબો શ્વાસ લીધો, અને તરત જ દેવ તરફ પીઠ ફેરવી અને ગરીબોને ખોરાક આપવા માટે બહાર નીકળી ગયા.

જ્યારે તેઓ તેમની નિયત ફરજ પૂરી કરી પાછા ફર્યા, ત્યારે દેવ ત્યાં જ હતા.

સાધુએ નમન કરી આભાર પ્રગટ કર્યો. દેવ બોલ્યા, "જો તમે ગરીબોને ખવડાવવા ન ગયા હોત, તો હું તમારા માટે રોકાયો ન હોત."

વાર્તા - ૨

એક સાધકથી ભગવાન ખુશ થયા, દર્શન દઈ વરદાન (પણ એક જ) માગવા માટે કહ્યું. સાધકે વિચારવા માટે એક દિવસના સમય માટે યાચના કીધી.

સાંજે સાધકે પરિવારના સદસ્યોને એક વરદાનની વાત કરી.

સાધકના વૃદ્ધ પિતાશ્રી આંધળા હતા. એમણે મૃત્યુ પહેલાં બધાંને જોવા માટે આંખોની ઈચ્છા વ્યક્ત કરી. સાધકની પત્નીએ ગુસ્સે ભરાઈ ધન-દોલતની માંગણી કીધી. સાધકના યુવાન પુત્રના ત્યારે જ લગ્ન થયાં હતાં. એણે પોતાના પુત્રની કામના કરી. તેમનો વાદવિવાદ કલાકેક ચાલ્યો.

સાધક પૂરી રાત વિચારતો રહ્યો.

સવારે ભગવાને ફરી દર્શન દીધાં. સાધકે હાથ જોડી યાચના કરી, "હે પ્રભુ, મારા પિતાશ્રીને સોનાના ઘોડિયામાં રમતો મારો પૌત્ર દેખાડો."

ભગવાને સ્મિત આપી કહ્યું, "તથાસ્તુ !"

શું કરવું જોઈએ, એ જાણવું જરૂરી છે;
પરંતુ એના કરતાં વધુ મહત્ત્વનું છે, એ જાણવું કે શું નહિ કરવું જોઈએ !

માન્યતાઓની ગુણવત્તા
નક્કી કરે
આપણા જીવનની દશા અને દિશા !

ભાગ - છ

૫૦ અનુચિત અને અયોગ્ય માન્યતાઓ : સ્વ-મૂલ્યાંકન

વિનાશ કાળે ....

એક યુવાએ પોતાની બાઇકને વીજળીના થાંભલા સાથે અથડાવી દીધી. તેની બાઇકને ઘણું બધું નુકસાન થયું. સદ્ભાગ્યે, તેને કશું થયું નહિ. પોલીસે તેને પકડયો અને પૂછ્યું કે તેણે શા માટે આવું કર્યું.

યુવાને જવાબ આપ્યો, "આ જ તે થાંભલો છે જ્યાં મારી છોકરી-મિત્ર દરરોજ મને મળવા આવતી અને કલાકો સુધી મારી સાથે વાતો કરતી. તે ઘણી વખત, લગભગ દરરોજ, મારી સાથે લગ્ન કરવાનો વાયદો પણ કરતી.

“થોડા દિવસ પહેલાં તે એક ધનવાન માણસને મળી. તેણીએ તેની સાથે લગ્ન કર્યાં અને મને એકલો છોડી દીધો.

"તેથી, હું તે છોકરી અને તેના ખોટા વાયદાઓની યાદ અપાવે તેવી બધી વસ્તુઓનો નાશ કરવા માંગુ છું."

૫૦ અનુચિત અને અયોગ્ય માન્યતાઓ : સ્વ-મૂલ્યાંકન

આ ૫૦ માન્યતાઓની યાદી ગંભીરતાથી વાંચો અને સ્વ-મૂલ્યાંકન કરો.

આપણે ૧૫ આવી જ માન્યતાઓની ચર્ચા કરી ચૂક્યા છીએ અને તમે સ્વ-મૂલ્યાંકન પણ કર્યું છે. તે ૧૫ માન્યતાઓ આ સૂચિમાં પુનરાવર્તિત થાય છે.

આ તબક્કે અગાઉનું સ્વ-મૂલ્યાંકન જોવાની આવશ્યકતા નથી.

તમારે નવેસરથી સ્વ-મૂલ્યાંકન કરવું જોઈએ.

તમારી માન્યતાઓ માટેની સંમતિ અથવા અસંમતિની તીવ્રતા અને તમે માન્યતાઓને કેટલી હદે વર્તનમાં લાઓ છો - એનું મૂલ્યાંકન કરવા આપેલ રેટિંગ સ્કેલનો ઉપયોગ કરો.

૪ = સખત સંમતિ

3 = સંમતિ

૨ = અસંમતિ

૧ = સખત અસંમતિ

		જાણકારી	વર્તન
૦૧.	મારી નજીકના અને મારા માટે મહત્ત્વના બધા લોકોએ મને પ્રેમ કરવો (ચાહવું) જોઈએ.	( )	( )
૦૨.	મારી નજીકના અને મારા માટે મહત્ત્વના બધા લોકોએ મારા કામોને સંમતિ આપી માન્ય કરવાં જોઈએ.	( )	( )
૦3.	મારે સંપૂર્ણપણે સાબિત કરવું જોઈએ કે હું મારા માટે મહત્ત્વના બધાં કામો કરવા સક્ષમ છું.	( )	( )
	પૃષ્ઠ કુલ	( )	( )

		જાણકારી	વર્તન
૦૪.	જીવનમાં મહત્ત્વની બાબતો માટે મારી પાસે ખરી પ્રતિભા, આવડત અને યોગ્યતા હોવી જ જોઈએ.	( )	( )
૦૫.	મારી ભાવનાત્મક સમસ્યાઓને મારે હંમેશા મારા સુધી જ સીમિત રાખવી જોઈએ. જો હું અન્ય લોકો સાથે ચર્ચા કરું, તો એ લોકો મારો ગેરલાભ લઇ શકે.	( )	( )
૦૬.	જે લોકો મને હાનિ પહોંચાડે છે, તે મોટાભાગે ખરાબ અથવા નકામા અથવા દુષ્ટ હોય છે. એમને સજા થવી જ જોઈએ.	( )	( )
૦૭.	જ્યારે મારી ઇચ્છા અનુસાર કામ ના થાય, ત્યારે મારા માટે જીવન ભયાનક અને અસહ્ય બની જાય છે.	( )	( )
૦૮.	મારી લાગણીઓ અને ભાવનાઓ માટે મારી આસપાસની પરિસ્થિતિઓ જવાબદાર છે. મારી લાગણીઓ પર મારો કાબૂ ખૂબ જ ઓછો હોય છે.	( )	( )
૦૯.	મારે જીવનની મુશ્કેલીઓનો સામનો કરવાનું ટાળવું જોઈએ. તણાવમાં સમય અને શક્તિ વેડફાય જાય છે.	( )	( )
૧૦.	મારી નજીકના અને મારા માટે મહત્ત્વના બધા લોકોએ મારી અપેક્ષાઓ પ્રમાણે વર્તન કરવું જોઈએ.	( )	( )
૧૧.	મેં ભૂતકાળમાં ઘણાં ખોટાં કામ કર્યાં છે. એ માટે મારે પસ્તાવો કરવો જોઈએ અને મારી જાતને સજા આપવી જોઈએ.	( )	( )
૧૨.	જો મારી ક્ષમતાઓથી વધારે દબાણ અને જવાબદારીઓ ન હોય, તો હું જીવનમાં વધુ આનંદ માણી શકું.	( )	( )
૧૩.	હું સફળ નથી. મારો જન્મ ચાંદીની ચમચી સાથે થયો નથી. ઘણા સફળ લોકો જન્મથી જ નસીબદાર હોય છે.	( )	( )
	પૃષ્ઠ કુલ	( )	( )

		જાણકારી	વર્તન
૧૪.	મારે જીવનમાં કંઈક નોંધપાત્ર મેળવવું જ જોઈએ, નહીંતર જીવન અર્થહીન છે.	( )	( )
૧૫.	હું ટીકાઓ સાંભળવાનું ટાળું છું. મોટાભાગની ટીકાઓ પૂર્વગ્રહ-પ્રેરિત કે અને મને ઠેસ પહોંચાડવા માટે હોય છે.	( )	( )
૧૬.	મારી નજીકના અને મારે માટે મહત્ત્વના બધા લોકોની અપેક્ષા પ્રમાણે જ મારે વર્તન કરવું જોઈએ.	( )	( )
૧૭.	હું મને ન ગમતાં કામો કરવાનું ટાળું છું. અણગમતા કામ કરવામાં શું આનંદ મળે છે ?	( )	( )
૧૮.	મારી નજીકના અને મારા માટે મહત્ત્વના બધા લોકોના મનમાં મારે મારી હકારાત્મક છાપ (મંતવ્ય) પાડવી જોઈએ.	( )	( )
૧૯.	મારી નજીકના અને મારા માટે મહત્ત્વના બધા લોકો મારાં કામની સરાહના (પ્રશંસા) ન કરે, તો હું ખુશ થઇ શકતો નથી.	( )	( )
૨૦.	જો હું અન્ય લોકો સાથે સારી રીતે વર્તું, તો તેમણે પણ મારી સાથે સારું વર્તન કરવું જોઈએ; નહીંતર મારાં સારા વર્તનનો શું મતલબ?	( )	( )
૨૧.	પ્રતિકૂળ પરિસ્થિતિઓ અને સંજોગોને કારણે હું લાચારી અને નિરાશા અનુભવું છું.	( )	( )
૨૨.	હું મારા મૂડ(મિજાજ)ને નિયંત્રિત કરી શકતો નથી. મારો મૂડ બહારના પરિબળો, જેમ કે લોકો અને બાહ્ય પરિસ્થિતિઓ અથવા સંજોગોને કારણ બને છે.	( )	( )
૨૩.	મારી નજીકના અને મારા માટે મહત્ત્વના બધા લોકોની પ્રાથમિક જવાબદારી છે કે તેઓ મને હિંમત, પ્રોત્સાહન, અને સહાય આપે.	( )	( )
	પૃષ્ઠ કુલ	( )	( )

	જાણકારી	વર્તન
૨૪. મારી ઓછી આવડત, નિષ્ફળતા અને નબળી કામગીરી માટે મારે પોતાને દોષી હોવાનું અનુભવવું જ જોઈએ.	( )	( )
૨૫. જો મારી પાસે મને ગમતી વૈભવી વસ્તુઓ ખરીદવા અને મારી ઈચ્છાઓ પૂરી કરવા પૂરતા પૈસા હશે, તો જ હું ખુશ થઈશ.	( )	( )
૨૬. હું મારી આસપાસના બધા લોકોની લાગણીઓ સમજું છું; તેમ છતાં કોઈને મારી લાગણીઓ વિશે ચિંતા નથી.	( )	( )
૨૭. જ્યારે હું મારાં લક્ષ્યો હાંસલ કરવામાં નિષ્ફળ થાઉં છું. ત્યારે મારી જાતને સજા કરું છું. નિષ્ફળતાને હું ધિક્કારું છું.	( )	( )
૨૮. મારો સ્વભાવ ભાવનાત્મક અને લાગણીશીલ છે. હું એ વિશે કાંઈ કરી શકતો નથી.	( )	( )
૨૯. મારી નજીકના અને મારા માટે મહત્ત્વના બધા લોકોએ, મને ન ગમે તો તેમણે તેમનું વર્તન બદલવું જોઈએ.	( )	( )
૩૦. હું નવી વસ્તુઓના પ્રયોગો કરવાનું ટાળું છું; કેમકે એમાં નિષ્ફળ અને અપમાનિત થવાનું જોખમ છે.	( )	( )
૩૧. લોકો મારા માટે શું વિચારે છે અને શું વાતો કરે છે, તે અંગે મારે હંમેશા દરકાર કરવી જોઈએ, અને હું હંમેશા દરકાર કરું પણ છું.	( )	( )
૩૨. મારી નજીકના અને મારા માટે મહત્ત્વના બધા લોકોને જો મારું વર્તન ન ગમે, તો મારે મારું વર્તન બદલવું જોઈએ.	( )	( )
૩૩. મને મારી આદતો બદલવું અશક્ય લાગે છે. મારી આદતો મારા કરતાં વધુ શક્તિશાળી છે.	( )	( )
પૃષ્ઠ કુલ	( )	( )

	જાણકારી	વર્તન
૩૪. જીવન વ્યાજબી અને ન્યાયપૂર્ણ હોવું જોઈએ; જીવનમાં દુઃખ, પીડા અને અપ્રિય પરિસ્થિતિઓની સીમા (લિમિટ અથવા મર્યાદા) હોવી જ જોઈએ.	( )	( )
૩૫. જ્યારે મારી નજીકના અને મારા માટે મહત્ત્વના લોકો મારી સાથે દુર્વ્યવહાર કરે, ત્યારે મને ખુબ ખરાબ લાગે છે.	( )	( )
૩૬. હું વિચારવાનો સમય વેડફ્યા વગર મને સોપેલું કામ ઝડપથી પૂરું કરવાનો પ્રયાસ કરું છું.	( )	( )
૩૭. હું સભાનપણે મારી જાતને, મારા ગુણોને અને મેં કરેલાં સારાં કામોને લોકો સમક્ષ જાહેર કરું છું.	( )	( )
૩૮. જો મારા કામની કદર ન થતી હોય તો શા માટે મારે કામ કરવું જોઈએ? કદર વિના કામ કરવું નિરર્થક છે.	( )	( )
૩૯. હું ક્યારેય મારી બાબતો માટે કોઈ પાસે તેમના વ્યક્તિગત અભિપ્રાય પૂછતો નથી; મને ભય લાગે છે કે લોકો મને ગેરમાર્ગે દોરશે.	( )	( )
૪૦. હું લોકો પાસે મદદ માંગવાનું ટાળું છું. જ્યારે તેઓ ના પાડે છે, ત્યારે મને અપમાનજનક લાગે છે.	( )	( )
૪૧. મારી નજીકના અને મારા માટે મહત્ત્વના બધા લોકો વિશેની ખરાબ લાગણીઓને હું મારાં મનમાં જ દબાવી દઉં છું.	( )	( )
૪૨. મારી નજીકના અને મારા માટે મહત્ત્વના લોકો મને સમજવાની તસ્દી લેતા હોય, એવું મને લાગતું નથી.	( )	( )
૪૩. હું હંમેશા અન્ય લોકોના ઇરાદાઓ તરત જ સમજી જાઉં છું, તેમણે મને કહેવાની જરૂરિયાત હોતી નથી.	( )	( )
૪૪. મને મનગમતાં કામો કરવાનું ગમે છે. હું અપ્રિય અને મને ન ગમતાં કામો કરવાનુ ટાળું છું.	( )	( )
પૃષ્ઠ કુલ	( )	( )

		જાણકારી	વર્તન
૪૫.	લોકોને મદદ કરવાનો કોઈ મતલબ નથી; આખી દુનિયા કૃતઘ્ન (નમકહરામ - ungrateful) લોકોથી ભરેલી છે.	( )	( )
૪૬.	પહેલી છાપ પાડવા માટે સરસ શારીરિક દેખાવની જરૂરિયાત છે. મારો દેખાવ બહુ સારો નથી.	( )	( )
૪૭.	હું જન્મજાત નિષ્ફળ માણસ છું; મારા બાળપણથી લઈ અત્યાર સુધી મેં કશું જ નોંધપાત્ર કર્યું નથી.	( )	( )
૪૮.	હું બહુમતી સાથે જાઉં છું. જો હું વિરોધ કરું તો લોકો મને જૂથમાંથી બહાર કાઢી નાખશે.	( )	( )
૪૯.	પ્રચાર માધ્યમોની જાહેરાતોના નકારાત્મક પ્રભાવોથી હું પોતાને બચાવી શકતો નથી.	( )	( )
૫૦.	સ્વ-વિકાસ એક અશક્ય વિચાર / માન્યતા / સિદ્ધાંત છે. મને આ માટે અન્ય લોકોના માર્ગદર્શનની જરૂરિયાત છે.	( )	( )
	પૃષ્ઠ કુલ	( )	( )

હવે તમારા સરેરાશ સ્કોરની ગણતરી કરીએ.

	જાણકારી	વર્તન
પૃષ્ઠ - ૧૦૮ કુલ	( )	( )
પૃષ્ઠ - ૧૦૯ કુલ	( )	( )
પૃષ્ઠ - ૧૧૦ કુલ	( )	( )
પૃષ્ઠ - ૧૧૧ કુલ	( )	( )
પૃષ્ઠ - ૧૧૨ કુલ	( )	( )
પૃષ્ઠ - ૧૧૩ કુલ	( )	( )
કુલ	( )	( )
સરેરાશ (કુલ / ૫૦) એક દશાંશ સુધી	( )	( )

અનુચિત અને અયોગ્ય માન્યતાઓ : તમારી માન્યતાઓનું મૂલ્યાંકન

	જાણકારી	વર્તન
તમારા સરેરાશ સ્કોર :	( )	( )

અર્થઘટન માટે ભાગ ૪ (પૃષ્ઠ ૭૫-૭૬) જુઓ અને ચિંતન કરો.

જો અગાઉની તુલનામાં તમારા સરેરાશ સ્કોરમાં ઘટાડો થયો હોય, તો તમારા પર સંકલનની હકારાત્મક અસર થઈ છે.

Anthony Robbinsના વિચારોને (પુસ્તક - Awaken The Giant Within) સામે રાખી તમારા સરેરાશ સ્કોર પર ચિંતન કરો.

1. આપણામાંના મોટાભાગના લોકો નક્કી કરે છે કે આપણે શું માનવું જોઈએ.
૨. ઘણી વખત આપણી માન્યતાઓ ભૂતકાળનાં અનુભવોના ખોટા અર્થઘટન પર આધારિત હોય છે.
૩. એકવાર આપણે એક માન્યતા અપનાવીએ, પછી આપણે ભૂલી જઈએ છીએ કે આપણી માન્યતા તો માત્ર એક અર્થઘટન હતી.

તમારા સ્કોર વિશે તમારા વિચારો લખો

શું કરવું જોઈએ, એ જાણવું જરૂરી છે;

પરંતુ એના કરતાં વધુ મહત્ત્વનું છે, એ જાણવું કે શું નહિ કરવું જોઈએ !

માન્યતાઓની ગુણવત્તા

નક્કી કરે

આપણા જીવનની દશા અને દિશા !

ભાગ - સાત

૫૦ ઉચિત અને યોગ્ય માન્યતાઓ : સ્વ-મૂલ્યાંકન

નિર્માણની જવાબદારી

તમે એકમાત્ર એ વ્યક્તિ છો જે તમારી ક્ષમતાઓનો ઉપયોગ કરી શકે છે. આ ઘણી મોટી અને ઉત્તમ જવાબદારી છે, કારણ કે તમારી પ્રતિભા અને ક્ષમતાના કારભારી તરીકે તમારી પાસે બીજો કોઈ વિકલ્પ નથી.

તમને એક એવી વસ્તુ સોંપવામાં આવી છે, જેનો તમે એકલા જ વિકાસ અને ઉપયોગ કરી શકો છો.

- Zig Zigler

૫૦ ઉચિત અને યોગ્ય માન્યતાઓ : સ્વ-મૂલ્યાંકન

તમે ૫૦ અનુચિત અને અયોગ્ય માન્યતાઓ વાંચી સ્વ-મૂલ્યાંકન કરી ચૂક્યા છો.

એ જ માન્યતાઓને અમે સંશોધિત કરી ઉચિત અને યોગ્ય માન્યતાઓમાં બદલી છે.

આ ૫૦ ઉચિત અને યોગ્ય માન્યતાઓની યાદીને વાંચો, ચિંતન કરો, અને પોતાની માન્યતા (જાણકારી) અને પોતાના વર્તનનું મૂલ્યાંકન કરો.

તમારી માન્યતાઓ માટેની સંમતિ અથવા અસંમતિની તીવ્રતા અને જે પ્રમાણમાં તમે માન્યતાઓનો તમારા વર્તનમાં ઉપયોગ કરો છો તેનું મૂલ્યાંકન કરવા નીચે આપેલી રેટિંગ સ્કેલનો ઉપયોગ કરો.

૪ = સખત અસંમતિ

૩ = અસંમતિ

૨ = સંમતિ

૧ = સખત સંમતિ

અગત્યની નોંધ - તમે નોંધ્યું હશે કે મૂલ્યો ઉલટાવી દેવામાં આવ્યા છે. તમારા મૂલ્યાંકન અને સરેરાશ સ્કોરની તુલના કરવા માટે આ હેતુપૂર્વક કરવામાં આવ્યું છે.

માન્યતાઓ અને વર્તનોનું રેટિંગ કરતી વખતે પોતાને માનસિક રૂપે તટસ્થ અને પ્રામાણિક રાખો, જેથી આ વૃત્તિઓને ટાળી શકાય -

૧. સ્વ-મહાનતા : આપણા ઉચ્ચ નૈતિક મૂલ્યો દર્શાવવા માટે વલણ

૨. સ્વ-સમર્થન : આપણે સાચા છીએ એ સાબિત કરવા માટે વલણ

૩. સ્વ-ભ્રામકતા : ખુદ પોતાને (જાણ્યે-અજાણ્યે) છેતરવા માટે છેતરામણું વલણ

તો જોઈએ ઉચિત અને યોગ્ય માન્યતાઓની યાદી .... અને કરીએ સ્વ-મૂલ્યાંકન.

૫૦ ઉચિત અને યોગ્ય માન્યતાઓ : સ્વ-મૂલ્યાંકન

નોંધ : જો કોઈ પણ માન્યતા માટે તમારી માન્યતાની રેટિંગ
૩ અથવા ૪ હોય, તો એના માટે કારણ લખો.

૦૧. એ જરૂરી નથી કે મારી નજીકના અને મારા માટે મહત્ત્વના લોકોએ મને પ્રેમ કરવો જ જોઈએ. કોઈ મને પ્રેમ ન કરે તો પણ મને કોઈ વાંધો નથી અને મને કોઈ ફરક પડતો નથી. મને ભાવનાત્મક રીતે ખોટું કે નિરાશાજનક કે અપમાનજનક લાગવું ન જોઈએ અને લાગતું પણ નથી.

માન્યતા રેટિંગ (   )   વર્તન રેટિંગ (   )

૦૨. મારી નજીકના અને મારા માટે મહત્ત્વના લોકો મારાં કામોને માન્ય અને મંજુર ન પણ કરી શકે. બધા લોકોની બિન-મંજૂરીથી પણ મને કોઈ ફરક પડતો નથી.

માન્યતા રેટિંગ (   )   વર્તન રેટિંગ (   )

૦૩. દરેક મહત્ત્વપૂર્ણ કામ કરવા મારે સંપૂર્ણપણે સક્ષમ હોવું જરૂરી નથી. હું વિકાસ કરવા માટે પ્રયત્ન કરીશ. પરંતુ, મારે કોઈની આગળ મારી ક્ષમતા સાબિત કરવાની જરૂરિયાત નથી. જો હું મારી ક્ષમતા સાબિત કરવા માટે પ્રયત્નો કરીશ તો મારી ઊર્જાનો બગાડ જ થશે; તેના બદલે હું વધુ સારી કામગીરી માટે મારી યોગ્યતા વિકસાવવા કામ કરીશ.

માન્યતા રેટિંગ (   )   વર્તન રેટિંગ (   )

૦૪. એ ઇચ્છનીય છે કે મારી પાસે જીવનમાં મહત્ત્વપૂર્ણ કાર્યો કરવા માટે ખરી પ્રતિભા અને યોગ્યતા હોવી જોઈએ, પરંતુ એ જરૂરી નથી. કોઈ પણ વ્યક્તિ પાસે તમામ પ્રતિભાઓ હોય જ, એ વ્યવહારિક રીતે અશક્ય છે.

માન્યતા રેટિંગ (   )   વર્તન રેટિંગ (   )

૫૦ ઉચિત અને યોગ્ય માન્યતાઓ : સ્વ-મૂલ્યાંકન

નોંધ : જો કોઈ પણ માન્યતા માટે તમારી માન્યતાની રેટિંગ ૩ અથવા ૪ હોય, તો એના માટે કારણ લખો.

૦૫. મારે મારી ભાવનાત્મક સમસ્યાઓને મારા પૂરતી જ સીમિત ન રાખવી જોઇએ. એવા ઘણા લોકો છે કે જેમનો ભરોસો કરી શકાય છે અને જેઓ મારી સમસ્યાઓ સમજી શકે છે અને મને સમસ્યામાંથી બહાર આવવા માર્ગદર્શન આપી શકે છે. તેઓ કોઈ પણ રીતે મારો અનુચિત લાભ નહિ લે અથવા મારો બગાડ નહિ કરે.

માન્યતા રેટિંગ (   )   વર્તન રેટિંગ (   )

૦૬. એ જરૂરી નથી કે જે લોકો મને હાનિ પહોચાડે છે, તેઓ ખરાબ અથવા નકામા અથવા દુષ્ટ હોય જ. એવું પણ બની શકે કે મેં તેમને અને તેમના હેતુઓને ખોટા અર્થમાં સમજ્યા હોય. હું તેમને સમજવા અને હકીકતો જાણવા પ્રયત્નો કરીશ. તેમના ઇરાદાઓ ખરાબ હોય શકે છે, તેમ છતાં હું તેમને સજા કરવા કે નુકસાન પહોંચાડવા માટે મારી ઊર્જા વેડફીશ નહિ.

માન્યતા રેટિંગ (   )   વર્તન રેટિંગ (   )

૦૭. બધી બાબતો હંમેશા મારી ઇચ્છા પ્રમાણે જ થાય એ શક્ય નથી. કોઈ પણ અવરોધ કે અડચણ મારા જીવનને ભયાનક અને અસહ્ય ન બનાવી શકે. મારી ઈચ્છા અનુસાર બાબતો નહિ થાય, તેનાંથી હું શીખીશ. મુસીબતોનો સામનો કરી હું મજબૂત બનીશ.

માન્યતા રેટિંગ (   )   વર્તન રેટિંગ (   )

૦૮. એમાં જરાય શંકા નથી કે મારા આસપાસના પ્રતિકુળ સંજોગો મારી લાગણીઓ અને કાર્યો પર ટૂંક સમય માટે વિપરીત અસર કરી શકે છે. પરંતુ એના માટે કોઈ પણ વ્યક્તિ કે સંજોગો જવાબદાર નથી. મારી લાગણીઓ અને કાર્યો માટે હું પોતે જ સંપૂર્ણપણે જવાબદાર છું.

માન્યતા રેટિંગ (   )   વર્તન રેટિંગ (   )

૫૦ ઉચિત અને યોગ્ય માન્યતાઓ : સ્વ-મૂલ્યાંકન

નોંધ : જો કોઈ પણ માન્યતા માટે તમારી માન્યતાની રેટિંગ
૩ અથવા ૪ હોય, તો એના માટે કારણ લખો.

૦૯. મારે જીવનની મુશ્કેલીઓ ટાળવી ન જોઈએ. તેના બદલે તેમનો સામનો કરી તેમને ઓળંગી જતાં શીખવું જોઈએ. તેમને ઓળંગવા માટે ખર્ચાયેલો સમય અને ઊર્જા ભવિષ્ય માટે રોકણો છે. તેથી હું વધુ બળવાન બનીશ. હું તણાવનું સારી રીતે વ્યવસ્થાપન કરતાં પણ શીખીશ.

માન્યતા રેટિંગ (   )   વર્તન રેટિંગ (   )

૧૦ મારી નજીકના અને મારા માટે મહત્ત્વના લોકો મારી અપેક્ષા મુજબ વર્તન અને કામ કરે, એવું જરાય જરૂરી નથી. સૌ પ્રથમ, શા માટે મારે આવી અપેક્ષા રાખવી ? અને બીજું, તેમની પાસે તેમની પોતાની પ્રાથમિકતાઓ અને પસંદગીઓ હોય શકે છે.

માન્યતા રેટિંગ (   )   વર્તન રેટિંગ (   )

૧૧. મેં ભૂતકાળમાં ઘણી ખોટી બાબતો કરી છે. તેના કારણે પસ્તાવો કરવાનો અને સ્વ-દોષારોપણ કરવાનો કોઈ મતલબ નથી. હું મારી ભૂલોથી ઘણું શીખ્યો છું અને હું એનાથી મારા જીવનમાં આગળ પણ વધી રહ્યો છું.

હું વીતેલા સમય માટે પશ્ચાતાપ કરવામાં અને ભવિષ્યમાં આવનારી કલ્પિત મુસીબતોના વિચારમાં સમય અને શક્તિ બરબાદ કરતો નથી.

માન્યતા રેટિંગ (   )   વર્તન રેટિંગ (   )

૧૨. મારા ઉપર મારી ક્ષમતાથી વધારે દબાણ અને જવાબદારીઓ હોવા છતાં હું મારા જીવનને માણી શકું છું. આ દબાણ અને જવાબદારીઓ મને મારી ક્ષમતાઓ વધારવામાં અને સુધારવામાં મદદરૂપ થાય છે.

માન્યતા રેટિંગ (   )   વર્તન રેટિંગ (   )

૫૦ ઉચિત અને યોગ્ય માન્યતાઓ : સ્વ-મૂલ્યાંકન

નોંધ : જો કોઈ પણ માન્યતા માટે તમારી માન્યતાની રેટિંગ ૩ અથવા ૪ હોય, તો એના માટે કારણ લખો.

૧૩. મેં જે બધું કામ કર્યું છે, એ બધામાં પૂરી સફળતા પ્રાપ્ત કરી નથી. એનો અર્થ એ નથી કે હું સફળ નથી. નિષ્ફળતા સફળ થવા માટે અનુભવ હોય છે. બધા સફળ લોકો ચાંદીની ચમચી સાથે જન્મેલા હોતા નથી અને જન્મથી જ નસીબદાર હોતા નથી. સફળતા માટે પૂરી ક્ષમતા વાપરી યોગ્ય દિશામાં કાર્ય કરવું વધારે મહત્ત્વપૂર્ણ છે.

માન્યતા રેટિંગ (   )   વર્તન રેટિંગ (   )

૧૪. 'જીવનની સિધ્ધિઓનો 'અર્થપૂર્ણ જીવન' સાથે સીધો સંબંધ કરવો બરાબર નથી. સિધ્ધિ મેળવવાની પ્રક્રિયાનું પણ ખુબ જ મહત્ત્વ છે. આ પ્રક્રિયા એવો એક પ્રવાસ છે જે જીવનને અર્થપૂર્ણ અને આનંદિત બનાવે છે. ખરેખર તો સિધ્ધિઓ કરતાં સિધ્ધિઓ મેળવવાની પ્રક્રિયા વધુ મહત્ત્વપૂર્ણ છે.

માન્યતા રેટિંગ (   )   વર્તન રેટિંગ (   )

૧૫. હું મારી અંગત ટીકાઓ સાંભળવાનું આવકારું છું. ઉપયોગી ટીકાઓનું વિશ્લેષણ કરવાની અને પારખવાની પદ્ધતિઓ મારી પાસે છે. હું (કહેવાતા) ખરાબ ઇરાદાઓથી કરેલી ટીકાઓથી પણ શીખું છું. હું મારા વિશે લોકોના પૂર્વગ્રહ અને ધારણાઓની ચિંતા કરતો નથી.

માન્યતા રેટિંગ (   )   વર્તન રેટિંગ (   )

૧૬. મારી નજીકના અને મારા માટે મહત્ત્વના લોકોની અપેક્ષા મુજબ મારે કામ કરવું જરૂરી નથી. હું મારી પ્રાથમિકતાઓને છોડીને તેમની જરૂરિયાતોને સંતોષવા માટે બંધાયેલો નથી.

માન્યતા રેટિંગ (   )   વર્તન રેટિંગ (   )

૫૦ ઉચિત અને યોગ્ય માન્યતાઓ : સ્વ-મૂલ્યાંકન

નોંધ : જો કોઈ પણ માન્યતા માટે તમારી માન્યતાની રેટિંગ ૩ અથવા ૪ હોય, તો એના માટે કારણ લખો.

૧૭. કોઈ પણ કામ સ્વીકારવા કે નકારી કાઢવા માટે હું મારી રુચિ અથવા મારા અંગત ગમા-અણગમાઓને કારણ તરીકે લેતો નથી. કોઈ પણ કાર્યનો હેતુ અને એની મારા જીવન પર થનારી અસર વધારે મહત્ત્વ ધરાવે છે.

માન્યતા રેટિંગ (   )   વર્તન રેટિંગ (   )

૧૮. મારી નજીકના અને મારા માટે મહત્ત્વના લોકો મારા વિશે હકારાત્મક અભિપ્રાયો ધરાવે, એ મને ગમે. પરંતુ હું તેમના મંતવ્યો ઘડવા માટે પ્રયત્ન કરતો નથી. જો હું પ્રયત્ન કરું, તો પણ જરૂરી નથી કે હું સફળ થઈશ જ. મારા વિશે તેમના વિચારોને નિયંત્રિત કરવાનું મારી પાસે કોઈ પણ કારણ નથી.

માન્યતા રેટિંગ (   )   વર્તન રેટિંગ (   )

૧૯. હું જાણું છું કે અન્ય લોકોની પ્રશંસા કરવી એક દુર્લભ માનવીય ગુણ છે. તેથી, હું મારા સારાં કામો માટે મારી નજીકના અને મારા માટે મહત્ત્વના લોકો પાસે પ્રશંસાની અપેક્ષા રાખતો નથી. જ્યારે તેઓ પ્રશંસા કરે છે, ત્યારે મને ચોક્કસપણે સારું લાગે છે. તેમ છતાં, જો એ લોકો પ્રશંસા ન કરે, તો પણ તેનાથી મારા સ્વ-મૂલ્યાંકન પર કોઈ પ્રતિકૂળ અસર થતી નથી.

માન્યતા રેટિંગ (   )   વર્તન રેટિંગ (   )

૨૦. જો હું અન્ય લોકો સાથે સારો વ્યવહાર કરું, તો જરૂરી નથી કે તેઓ પણ મારી સાથે એ જ પ્રમાણે સારો વ્યવહાર કરશે જ. હું મારા અંગત કારણોસર તેમની સાથે સારો વ્યવહાર કરું છું. એ લોકો પાસે એમના વર્તનના ચોક્કસ કારણો હોઈ શકે છે.

માન્યતા રેટિંગ (   )   વર્તન રેટિંગ (   )

૫૦ ઉચિત અને યોગ્ય માન્યતાઓ : સ્વ-મૂલ્યાંકન

નોંધ : જો કોઈ પણ માન્યતા માટે તમારી માન્યતાની રેટિંગ ૩ અથવા ૪ હોય, તો એના માટે કારણ લખો.

૨૧. પ્રતિકૂળ સંજોગો અને પરિસ્થિતિઓ હોવા છતાં, હું નિરાશ અને અસહાય (Hopeless and Helpless) થતો નથી. નિરાશ અને અસહાય હોવાની લાગણીઓથી આપણે હતાશા(Depression)માં આવીને માનસિક રૂપે તૂટી શકીએ છીએ. હું નિરાશ થવાને બદલે પ્રતિકૂળ અવસ્થામાંથી બહાર આવવા માટે પગલાં લઉં છું.

માન્યતા રેટિંગ (   )   વર્તન રેટિંગ (   )

૨૨. હું મારા મિજાજને (મૂડને) નિયંત્રિત કરી શકું છું. મારા મિજાજમાં કામચલાઉ ઉતાર ચઢાવ આવી શકે છે, પરંતુ એ ઉતાર ચઢાવ મારા નિયંત્રણમાં હોય છે. મારો મિજાજ લોકો અને પરિસ્થિતિઓ જેવા બાહ્ય પરિબળોને કારણે પ્રભાવિત થતો નથી. હું મારા મૂડ (મિજાજ) અને વર્તનનો નિયંત્રક અને માલિક છું.

માન્યતા રેટિંગ (   )   વર્તન રેટિંગ (   )

૨૩. હું મારા પોતાને પ્રેરિત અને પ્રોત્સાહિત કરું છું. હું નથી માનતો કે મને પ્રેરિત કરવું, પ્રોત્સાહન આપવું, અને ટેકો આપવું, એ મારી નજીકના અને મારા માટે મહત્ત્વના લોકોની થોડી પણ જવાબદારી છે.

માન્યતા રેટિંગ (   )   વર્તન રેટિંગ (   )

૨૪. મારી વર્તમાન ક્ષમતા અને હું મારી ક્ષમતાને કઈ હદ સુધી વિકસાવી શકું, એ બાબતોથી હું સભાન છું. હું મારી ક્ષમતા તેમજ ક્ષમતા વિકસાવવાની શક્તિને સ્વીકારું છું. મારી કમજોરી માટે મારે અપરાધભાવ રાખવાનું કોઈ કારણ નથી. હું મારાં કામ અને મારી કામગીરી માટે પૂર્ણપણે પ્રામાણિક છું.

માન્યતા રેટિંગ (   )   વર્તન રેટિંગ (   )

૫૦ ઉચિત અને યોગ્ય માન્યતાઓ : સ્વ-મૂલ્યાંકન

નોંધ : જો કોઈ પણ માન્યતા માટે તમારી માન્યતાની રેટિંગ
૩ અથવા ૪ હોય, તો એના માટે કારણ લખો.

૨૫. હું સ્વીકારું છું કે ધન જીવનમાં મહત્ત્વપૂર્ણ છે. પૈસાથી હું ઘણી સુખ-સગવડો ખરીદી શકું છું. ધન મને વધુ કોઠાસૂઝ ધરાવનાર વ્યક્તિ બનાવી શકે છે અને મારા માટે ઘણી તકોનું પણ નિર્માણ કરી શકે છે.

જો કે, હું એ પણ જાણું છું કે ઘણા લોકો શૂન્યથી શરૂઆત કરીને પણ ખૂબ જ સફળ થયા છે અને આજે પણ થાય છે.

હું કબૂલ કરું છું કે ધનથી મને ખુશી મળશે. પરંતુ ધનની અછતથી હું નાખુશ પણ થતો નથી. ધનનો અભાવ મને ધન માટે કામ કરવા પ્રેરે છે.

હું માનું છું કે મારી ખુશીનો આધાર ધન નથી.

માન્યતા રેટિંગ (   )   વર્તન રેટિંગ (   )

બાકીની માન્યતાઓને પણ ઉચિત અને યોગ્ય માન્યતાઓના રૂપમાં રૂપાંતરિત કરી છે, જો કે, વિસ્તારથી લખી નથી. અમે બાકીની માન્યતાઓ માટે પણ આ જ રીતે ઉચિત, યોગ્ય અને તાર્કિક ચિંતન કરવા તમને વિનંતી કરીએ છીએ.

માન્યતાઓના ગુણો-અવગુણોને ફરીથી જોઈ લઈએ ... ઉપયોગ પણ કરીએ ...

દાગી-ઝાંખી
સંકુચિત
એકલ → ઘટનાનું વિકૃત (ખોટું) અર્થઘટન અને આકલન
ટૂંકા ગાળાની
ઉગ્ર અને વ્યસની

માન્યતાઓના ગુણો

સ્પષ્ટ
વ્યાપક
બહુવિધ → ઘટનાનું (સાચું) ખરું અર્થઘટન અને આકલન
લાંબા ગાળાની
હળવી અને ઇચ્છનીય

૫૦ ઉચિત અને યોગ્ય માન્યતાઓ : સ્વ-મૂલ્યાંકન

નોંધ : જો કોઈ પણ માન્યતા માટે તમારી માન્યતાની રેટિંગ ૩ અથવા ૪ હોય, તો એના માટે કારણ લખો.

૨૬. હું મારી આસપાસના લોકોની લાગણીઓને સમજવા માટે પ્રયત્ન કરું છું; જો કે તેઓ મારી લાગણીઓ સમજે, એવી અપેક્ષા હું તેમના પાસેથી રાખતો નથી.

માન્યતા રેટિંગ (   )   વર્તન રેટિંગ (   )

૨૭. જ્યારે હું મારા લક્ષ્યો હાંસલ કરવામાં નિષ્ફળ થાઉં ત્યારે હું દોષભાવથી દુ:ખી થતો નથી અને પોતાને સજા આપતો નથી. દરેક નિષ્ફળતા મારા માટે શીખવાની તક હોય છે.

માન્યતા રેટિંગ (   )   વર્તન રેટિંગ (   )

.

૨૮. મારો સ્વભાવ ભાવનાત્મક હોવા છતાં, હું નિશ્ચિતપણે મારી ભાવનાઓ અને લાગણીઓ પર નિયંત્રણ રાખી શકુ છું અને બિનજરૂરી આવેશાત્મક ઉગ્ર વિચાર અને વ્યવહાર ટાળી શકુ છું.

માન્યતા રેટિંગ (   )   વર્તન રેટિંગ (   )

૨૯. મારી નજીકના અને મારા માટે મહત્ત્વના લોકોના વર્તન મને ન ગમતા હોય, તો પણ એ લોકો બદલાવ લાવે જ, એવી અપેક્ષા હું રાખતો નથી.

માન્યતા રેટિંગ (   )   વર્તન રેટિંગ (   )

૩0. મને નવી નવી વસ્તુઓ સાથે પ્રયોગ કરવાનું ગમે છે. એમાં નિષ્ફળતાના જોખમો છે. પરંતુ, એ જ રીતે હું શીખી શકું છું અને પ્રગતિ કરી શકું છું.

માન્યતા રેટિંગ (   )   વર્તન રેટિંગ (   )

૫૦ ઉચિત અને યોગ્ય માન્યતાઓ : સ્વ-મૂલ્યાંકન

નોંધ : જો કોઈ પણ માન્યતા માટે તમારી માન્યતાની રેટિંગ ૩ અથવા ૪ હોય, તો એના માટે કારણ લખો.

૩૧. મારા વિશે લોકો શું વિચારે છે અને લોકો શું વાતો કરે છે, આ બાબતમાં મારે કારણ વગર હેરાન ન થવું જોઈએ અને હું હેરાન થતો પણ નથી.

માન્યતા રેટિંગ (   )   વર્તન રેટિંગ (   )

૩૨. મારી નજીકના અને મારા માટે મહત્ત્વના લોકોને મારું વર્તન ન ગમતું હોય, તો પણ મને મારું વર્તન બદલવાની જરૂરિયાત લાગતી નથી. હું મારા લક્ષ્ય અને હેતુ પ્રમાણે વર્તું છું.

માન્યતા રેટિંગ (   )   વર્તન રેટિંગ (   )

૩૩. મારી ટેવો બદલવી મારા માટે શક્ય છે. મારી ટેવો મારા કરતાં વધુ શક્તિશાળી ન હોઈ શકે અને મારા ઉપર જોહુકમી પણ નહિ કરી શકે.

માન્યતા રેટિંગ (   )   વર્તન રેટિંગ (   )

૩૪. હું મારા જીવનમાં ન્યાયની અપેક્ષા કદીયે રાખતો નથી. જીવનમાં દુ:ખ અને અપ્રિયતા દૂર કરવા માટે મને મજબૂત બનવાની જરૂરિયાત છે

માન્યતા રેટિંગ (   )   વર્તન રેટિંગ (   )

૩૫. જ્યારે મારી નજીકના અને મારા માટે મહત્ત્વના લોકો મારી સાથે ખરાબ વ્યવહાર કરે છે, ત્યારે મને નાનમ લાગતી નથી અને ખરાબ પણ લાગતું નથી. એ વ્યવહાર કરવાનો નિર્ણય તેમનો હોય છે.

માન્યતા રેટિંગ (   )   વર્તન રેટિંગ (   )

૫૦ ઉચિત અને યોગ્ય માન્યતાઓ : સ્વ-મૂલ્યાંકન

નોંધ : જો કોઈ પણ માન્યતા માટે તમારી માન્યતાની રેટિંગ ૩ અથવા ૪ હોય, તો એના માટે કારણ લખો.

૩૬. અસરકારક અને કુશળ કામગીરી માટે સમસ્યાઓને સમજવા અને અગાઉથી સારી રીતે અસરકારક આયોજન કરવા માટે હું પર્યાપ્ત સમય આપું છું.

માન્યતા રેટિંગ (   )   વર્તન રેટિંગ (   )

૩૭. હું મારા પોતાનો, મારા ગુણોનો અને મારા સારાં કામોનો નકામો પ્રચાર કરવાનો પ્રયાસ કરતો નથી. હું એવા પ્રચારને જરૂરી માનતો નથી.

માન્યતા રેટિંગ (   )   વર્તન રેટિંગ (   )

૩૮. જો મારા કામની કદર ન થાય, તો પણ મારા કામ પર કોઈ પ્રતિકુળ અસર નહિ થવી જોઈએ અને થતી પણ નથી. હું મારાં લક્ષ્ય અને હેતુ માટે કામ કરું છું, સમ્માન માટે નહિ.

માન્યતા રેટિંગ (   )   વર્તન રેટિંગ (   )

૩૯. હું હંમેશા અન્ય લોકોના મારા વિશે તેમના અભિપ્રાય માગુ છું. એનાથી મારી સ્વ-જાગૃતિ વધારવામાં અને સ્વ-વિકાસ માટે પગલાં લેવામાં મદદ મળે છે.

માન્યતા રેટિંગ (   )   વર્તન રેટિંગ (   )

૪૦. જ્યારે જરૂર પડે ત્યારે હું લોકોની મદદ માગુ છું. એ મારો નિર્ણય છે. તેઓ નકારે તો પણ મને ખરાબ કે અપમાનજનક લાગતું નથી. મદદ નકારવાનો નિર્ણય તેમનો હોય છે, એમ હું માનું છું.

માન્યતા રેટિંગ (   )   વર્તન રેટિંગ (   )

૫૦ ઉચિત અને યોગ્ય માન્યતાઓ : સ્વ-મૂલ્યાંકન

નોંધ : જો કોઈ પણ માન્યતા માટે તમારી માન્યતાની રેટિંગ ૩ અથવા ૪ હોય, તો એના માટે કારણ લખો.

૪૧. મારી નજીકના અને મારા માટે મહત્ત્વના લોકો પ્રત્યે હું મારી ખરાબ લાગણીઓ અયોગ્ય રીતે દબાવી રાખતો નથી. હું અસરકારક રીતે મારી લાગણીઓ વ્યક્ત કરું છું.

માન્યતા રેટિંગ (   ) વર્તન રેટિંગ (   )

૪૨. મને લાગે છે કે મારી નજીકના અને મારા માટે મહત્ત્વના લોકો મને સમજવાની તસ્દી લે છે. જો તેઓ તસ્દી ન લે, તો પણ મને કશો ફરક પડતો નથી.

માન્યતા રેટિંગ (   ) વર્તન રેટિંગ (   )

૪૩. હું અન્ય લોકોના હેતુઓને સમજવા માટે સમય આપું છું અને જરૂરી પ્રયત્નો પણ કરું છું; જો મને શંકા હોય તો હું તેમને પૂછું છું અને તેમની સાથે ચર્ચા પણ કરું છું.

માન્યતા રેટિંગ (   ) વર્તન રેટિંગ (   )

૪૪. મને ગમતા કાર્યો કરવાનું સારું લાગે છે. તે સાથે જ હું અણગમતા અને અપ્રિય કાર્યો કરવાનું ટાળતો નથી, જો તે કાર્યોના પરિણામ ઇચ્છનીય હોય.

માન્યતા રેટિંગ (   ) વર્તન રેટિંગ (   )

૪૫. હું જરૂરિયાતમંદોને તેમની કૃતજ્ઞતાની અપેક્ષા વગર મદદ કરું છું. હું મારી પસંદગીથી મદદ કરું છું. તેમને તેમની ઈચ્છા મુજબ કરવાની છૂટ છે.

માન્યતા રેટિંગ (   ) વર્તન રેટિંગ (   )

૫૦ ઉચિત અને યોગ્ય માન્યતાઓ : સ્વ-મૂલ્યાંકન

નોંધ : જો કોઈ પણ માન્યતા માટે તમારી માન્યતાની રેટિંગ ૩ અથવા ૪ હોય, તો એના માટે કારણ લખો.

૪૬. હું મારા શારીરિક દેખાવ વિશે ચિંતા કરતો નથી. હું બાહ્ય દેખાવ આધારિત છાપ અથવા પ્રભાવ વિશે પણ ચિંતા કરતો નથી.

માન્યતા રેટિંગ (   )   વર્તન રેટિંગ (   )

.

૪૭. હું એક જન્મજાત વિજેતા છું. મારા બાળપણથી અત્યાર સુધી મેં ઘણાં બધાં કામો કીધાં છે. અન્ય લોકો કદર કરે કે ન કરે, મેં જે કર્યું તે મારા માટે મુલ્યવાન છે.

માન્યતા રેટિંગ (   )   વર્તન રેટિંગ (   )

૪૮. હું બહુમતી પ્રમાણે જતો નથી. શું ખરું છે તેના પર ધ્યાન કેન્દ્રિત કરું છું; કોણ ખરું છે એ મહત્ત્વપૂર્ણ નથી. જો જરૂરી હોય તો, હું એકલો પણ આગળ વધવા તૈયાર છું.

માન્યતા રેટિંગ (   )   વર્તન રેટિંગ (   )

૪૯. હું હંમેશા પ્રચાર માધ્યમો અને જાહેરાતોના નકારાત્મક પ્રભાવોથી પોતાને બચાવી શકું છું. માર્ગદર્શન માટે હું મારા વ્યક્તિગત મૂલ્યોનું અનુસરણ કરું છું.

માન્યતા રેટિંગ (   )   વર્તન રેટિંગ (   )

૫૦. સ્વ-વિકાસ ચોક્કસ એક શક્ય વિચાર છે. જો હું મારા વિકાસ માટે ગંભીરતા અને નિષ્ઠાપૂર્વક કામ કરું, તો મને જાણીતા અને અજાણીતા બંને સ્ત્રોતોથી માર્ગદર્શન અવશ્ય મળશે.

માન્યતા રેટિંગ (   )   વર્તન રેટિંગ (   )

૫૦ ઉચિત અને યોગ્ય માન્યતાઓ : તમારા સ્વ-મૂલ્યાંકનનો સરેરાશ

દરેક પૃષ્ઠના કુલ સ્કોર લખો.

	માન્યતા જાણકારી	વ્યવહાર વર્તન	
પૃષ્ઠ - ૧૧૭ કુલ	( )	( )	
પૃષ્ઠ - ૧૧૮ કુલ	( )	( )	
પૃષ્ઠ - ૧૧૯ કુલ	( )	( )	
પૃષ્ઠ - ૧૨૦ કુલ	( )	( )	
પૃષ્ઠ - ૧૨૧ કુલ	( )	( )	
પૃષ્ઠ - ૧૨૨ કુલ	( )	( )	
પૃષ્ઠ - ૧૨૩ કુલ	( )	( )	
પૃષ્ઠ - ૧૨૪ કુલ	( )	( )	
પૃષ્ઠ - ૧૨૫ કુલ	( )	( )	
પૃષ્ઠ - ૧૨૬ કુલ	( )	( )	
પૃષ્ઠ - ૧૨૭ કુલ	( )	( )	
પૃષ્ઠ - ૧૨૮ કુલ	( )	( )	
કુલ	( )	( )	
સરેરાશ (કુલ / ૫૦)	( )	( )	(એક દશાંશ સુધી)

અર્થઘટન માટે પૃષ્ઠ ૭૫-૭૬ જુઓ - ભાગ ૪ (માન્યતાઓને પડકાર)

તમારા સરેરાશ સ્કોર પર તમારા વિચાર લખો

તમારા સ્વ-મૂલ્યાંકનના પ્રવાસનો સારાંશ

તમે અત્યાર સુધી ચાર વખત સ્વ-મૂલ્યાંકન કર્યું છે. પ્રત્યેક મૂલ્યાંકનના તમારા સરેરાશ સ્કોર લખો.

	જાણકારી	વર્તન	
ભાગ - ૨ દરમિયાન શરૂઆત	( )	x	૧૫ માન્યતાઓ
ભાગ - ૪ દરમિયાન માન્યતાઓને પડકાર	( )	( )	૧૫ માન્યતાઓ
ભાગ - ૬ દરમિયાન અનુચિત અને અયોગ્ય માન્યતાઓ	( )	( )	૫૦ માન્યતાઓ
ભાગ - ૭ દરમિયાન ઉચિત અને યોગ્ય માન્યતાઓ	( )	( )	૫૦ માન્યતાઓ

તમારા આત્મ-ચિંતનની નોંધ

૧. શું તમારા સ્કોરમાં પ્રગતિશીલ ઘટાડો થયો છે ? કેટલો ?

૨. શું તમારે હજુ પણ તમારી માન્યતાઓ બદલવાની જરૂરિયાત છે ? કઈ ?

3. શું તમારે તમારું વર્તન બદલવાની જરૂરિયાત છે ? કયું ?

૪. શું તમે કોઈ પગલાં લેવાની યોજના બનાવી રહ્યા છો ? કયાં ? ક્યારે ?

૫. તમે તમારી પ્રગતિ કેવી રીતે પ્રમાણિત કરશો ?

જે અન્ય લોકોનું નિયંત્રણ કરે છે, તે શક્તિશાળી હોય શકે છે.

પણ જેણે પોતાની જાતને કાબૂમાં રાખી છે, તે વધુ શક્તિશાળી છે.

શું કરવું જોઈએ, એ જાણવું જરૂરી છે;
પરંતુ એના કરતાં વધુ મહત્ત્વનું છે, એ જાણવું કે શું નહિ કરવું જોઈએ !

માન્યતાઓની ગુણવત્તા
નક્કી કરે
આપણા જીવનની દશા અને દિશા !

ભાગ - આઠ
નિષ્કર્ષ અને ઉપસંહાર

ખરા ચયનની તાકાત

એક વૃદ્ધ માણસ પોતાના પૌત્રોને જીવન વિશે શીખવતા હતા. તેમણે તેમને કહ્યું, "મારા અંદર એક ભયંકર લડાઈ ચાલી રહી છે. એ લડાઇ બે વરુઓના વચ્ચે છે.

"એક વરુ ભય, ગુસ્સો, ઇર્ષા, દુ:ખ, દિલગીરી, લોભ, ઘમંડ, સ્વ-દયા, અપરાધ, રોષ, લઘુતા, જૂઠાણું, ખોટું અભિમાન, ખોટી સ્વ-શ્રેષ્ઠતા, અને અહંકારનું પ્રતિનિધિત્વ કરે છે.

"બીજો વરુ આનંદ, શાંતિ, પ્રેમ, આશા, વહેંચણી, વિનમ્રતા, દયા, ઉદારતા, મિત્રતા, સહાનુભૂતિ, સત્ય, કરુણા, અને શ્રદ્ધાનું પ્રતિનિધિત્વ કરે છે.

"આ જ લડાઈ તમારા અંદર અને દરેક અન્ય વ્યક્તિની અંદર પણ ચાલી રહી છે."

બાળકો થોડા સમય માટે વિચારતા રહ્યા અને પછી એક બાળકે દાદાને પૂછ્યું, "દાદાજી, આ લડાઈમાં કયો વરુ જીતશે ?"

દાદાએ શાંતિથી જવાબ આપ્યો, "તમે જે વરુને ખવડાવશો."

અંતિમ ચકાસણી : તમે માનસિક રૂપે કેટલા સ્વસ્થ છો ?

આપણે માપદંડ તરીકે "એક સ્વસ્થ વ્યક્તિત્વ"ની વ્યાખ્યા સાથે શરૂઆત કરી હતી.

તમે પોતાને વ્યવસ્થિત રીતે ચકાસી શકો અને પ્રમાણિત કરી શકો, એ માટે એ જ વ્યાખ્યા ફરીથી લખવામાં આવી છે.

હું માનસિક રૂપે સ્વસ્થ છું કારણ કે -

૧. હું મારાથી પરિચિત છું.

૨. હું મારી લાગણીઓથી પરિચિત છું.

૩. હું મારી મર્યાદાઓથી અને સીમાઓથી પરિચિત છું.

૪. હું મારા પોતાને સ્વીકારું છું.

૫. હું મારા જીવનને સ્વીકારું છું.

૬. મારા જીવનને મેં જેવું પણ બનાવ્યું છે, હું એની જવાબદારી સ્વીકારું છું.

૭. મારી પાસે "પોતે (સ્વયં) હોવાની: હિંમત છે.

૮. હું "અહીં-અને-અત્યારે"નો અનુભવ કરું છું અને એ પ્રમાણે જીવું પણ છું.

૯. બિનજરૂરી લાગણીઓ સાથે ભૂતકાળમાં જીવવા માટે હું ફસાયેલો નથી.

૧૦. ભવિષ્યની વ્યર્થ બેચેનીભરી ચિંતાઓ અને અપેક્ષાઓમાં હું ફસાયેલો નથી.

૧૧. હું મારી ક્ષમતાનો પૂરે પૂરો ઉપયોગ કરું છું.

૧૨. હું સ્વતંત્ર છું.

૧૩. હું મારા પોતાના ખોટા સ્વ-જ્ઞાનમાં ફસાયેલો નથી.

૧૪. અન્ય લોકોની અપેક્ષાઓ પૂરી કરવા માટે હું બંધાયેલો નથી.

૧૫ સમાજની અપેક્ષાઓ પૂરી કરવા માટે હું બંધાયેલો નથી.

ઉપરોકત તમામ ૧૫ બાબતો પર સ્વ-મૂલ્યાંકન કરો અને ચિંતન કરો - તમારા માનસિક સ્વાસ્થ્યની સરેરાશ ટકાવારી કેટલી છે ?

વધુ અનુચિત અને અયોગ્ય માન્યતાઓ (૫૧ - ૧૦૧)

અહીં વધુ અનુચિત અને અયોગ્ય માન્યતાઓની સૂચિ આપી છે.

માન્યતાઓને ધ્યાનથી વાંચો અને દરેક માન્યતા માટે તમારી સંમતિ અથવા અસંમતિને નીચે આપેલ રેટિંગ સ્કેલનો ઉપયોગ કરી રેટ કરો.

૪ = સખત સંમતિ

૩ = સંમતિ

૨ = અસંમતિ

૧ = સખત અસંમતિ

પ્રામાણિકતાથી મૂલ્યાંકન કરો. સ્વ-મહાનતા, સ્વ-સમર્થન અને સ્વ-ભ્રામકતાની લાગણીઓથી ગેરમાર્ગે દોરાય જવાનું ટાળો.

તમે નિસંકોચપણે સ્વીકારશો કે આ બધી માન્યતાઓ અયોગ્ય અને અનુચિત છે.

જો તમે કોઈ પણ માન્યતાથી 'સંમત' થાવ, તો આત્મ-ચિંતન કરો. તમારી સંમતિના કારણ લખો. તમારી સંમતિને ચકાસો અને પડકારો.

૫૧. જ્યારે કોઈ મારી ટીકા કરે, ત્યારે મારું વિચલિત થવું બિલકુલ કુદરતી છે.

૫૨. મારો પ્રતિસાદ અને મારી પ્રતિક્રિયા પરિસ્થિતિઓ પર જ આધાર રાખે છે.

૫૩. જ્યારે લોકો મને ગેરમાર્ગે દોરવાનો પ્રયાસ કરે છે, ત્યારે હું વિચલિત થઈ જાઉં છું.

૫૪. મારી કાબેલિયત સાબિત કરવા માટે, મારે સ્પર્ધાત્મક પરિસ્થિતિઓમાં સફળ થવું જ જોઈએ.

૫૫. જો લોકો મારા વિશે ખરાબ વાતો કરશે, તો મારી પ્રતિષ્ઠા બગડશે.

૫૬. મારી નજીકના લોકો મને નીચે ઉતારી પાડે, ત્યારે મને બહુ દુ:ખ થાય છે.

૫૭. મારે મારા વર્તનથી લોકોને દુ:ખી, ભાવુક અથવા ક્રોધિત ન કરવા જોઈએ.

૫૮. મને લાગે છે કે લોકો મારી ટીકા કરે છે, કારણ કે તેઓ મારાથી ઇર્ષ્યા કરે છે.

૫૯. મારા જીવનમાં મને હજી એવા લોકો મળ્યા નથી જેમણે મને માર્ગદર્શન કે પ્રોત્સાહન આપ્યું હોય.

૬૦. ભવિષ્યમાં ખોટું થઈ શકે, તેવી બાબતોની ચિંતામાં હું સમય પસાર કરું છું.

૬૧. હું કોઈ પણ પગલાં લેવા પહેલાં હકારાત્મક પરિણામ વિશે ખાતરી કરું છું.

૬૨. માતા-પિતા અને સમાજના લોકો મને જીવનના મૂલ્યો શીખવવા માટે મારા રોલ મોડેલ અને આદર્શ હોવા જ જોઈએ.

૬૩. હું એકલો હોઉં ત્યારે જીવનમાં કોઈ પણ જાતનો આનંદ માણી શકતો નથી; મને આનંદ માણવા માટે સંગાથ જોઈએ જ !

૬૪. મારી નજીકના અને મારા માટે અગત્યના લોકોને મારી અવગણના કરવાનો જરા પણ અધિકાર નથી.

૬૫. મને કોઈ સાચો મિત્ર મળ્યો નથી; આ જમાનામાં બધા લોકો સ્વાર્થી છે. બધાનાં પોતાનાં સ્વાર્થી હિતો છે.

૬૬. હું આવો છું કારણ કે મારું નસીબ મારી તરફેણ કરતું નથી.

૬૭. મારા આસપાસના લોકો મારી નકારાત્મક લાગણીઓ અને ઉગ્ર વ્યવહાર માટે જવાબદાર છે.

૬૮. મારું ભૂતકાળ ખૂબ જ મહત્ત્વનું છે. મારા ભૂતકાળથી જ મારી વર્તમાન નકારાત્મક લાગણીઓ અને વર્તનનો જન્મ થયો છે.

૬૯. જીવનની સમસ્યાઓ અને મુશ્કેલીઓનો ખૂબ જ ઝડપથી ઉકેલ આવવો જોઇએ.

૭૦. મારી નબળાઈઓ પ્રદર્શિત ન થવી જોઈએ; એ એક શરમજનક વાત છે.

૭૧. હું વાદ-વિવાદ ટાળવા માટે સામાજિક માન્યતાઓને ક્યારેય પડકારતો નથી.

૭૨. હું સારો (સારી) પતિ (પત્ની) નહિ બની શકું કારણ કે છોકરીઓ (છોકરાઓ) મારી સંગતિ અને મારો સંગાથ ટાળે છે.

૭૩. મારા વર્તન માટે મારે પોતાના નિયમો નક્કી ન કરવા જોઈએ. એ નક્કી કરવા માટે વડીલો છે.

૭૪. મારે વડીલ / વરિષ્ઠ / શક્તિશાળી લોકોની આજ્ઞાનું પાલન કરવું જ જોઈએ.

૭૫. હું પોતાના પર કદાપિ હસતો નથી; એ હાસ્યાસ્પદ છે. જો હું પોતે જ ખુદ પર હસુ, તો અન્ય લોકો નક્કી જ મારી હાંસી ઉડાવશે.

૭૬. હું સમાજમાં જાણીતી / પ્રખ્યાત / આદરણીય વ્યક્તિ નથી, તેથી હું ઘણી બાબતોનો આનંદ માણી શકતો નથી.

૭૭. મને ગુસ્સો આવે છે કારણ કે લોકો મારી ઈચ્છા અનુસાર વર્તન કરતા નથી.

૭૮. સમય પર પ્રેરણા (motivation) અને પ્રોત્સાહન નહિ મળવાના કારણે હું ઘણી વખત કામોને વિલંબિત કરું છું.

૭૯. હું એક 'વ્યક્તિ' તરીકે બહુ ઓછું મૂલ્ય ધરાવું છું. મારી આસપાસ મારાથી ચઢિયાતા ઘણા બધા લોકો છે.

૮૦. હું ઈચ્છું છું કે મારા માટે મહત્ત્વના લોકો તેમનાં કાર્યો અને સિદ્ધિઓથી મને ગૌરવ અપાવે.

૮૧. લોકોને મારા વિચારો સમજાવવા માટે મને ખૂબ જ મુશ્કેલીઓ નડે છે.

૮૨. કામનો એક વાર નિર્ણય લીધા પછી હું મારું મન ક્યારેય બદલતો નથી.

૮૩. હું સંજોગો અને લોકોને સમજવામાં ખૂબ ઝડપી છું; આ ગુણ મને ઝડપથી નિષ્કર્ષ શોધવામાં અને કામમાં કૂદી પડવામાં મદદ કરે છે.

૮૪. હું ખૂબ જ સાવચેત રહું છું કે મારાથી કોઈ પણ ભૂલ નહિ થવી જોઈએ. જો હું ભૂલ કરીશ, તો સાબિત થશે કે હું નકામો છું.

૮૫ હું હંમેશા અન્ય લોકો સાથે મારી તુલના કરું છું અને કોઈ પણ કિંમતે હું તેમના કરતાં વધુ સારો બનવા માટે પગલાં લઉં છું.

૮૬. જો કે હું બધાંને ખુશ કરવાનો પ્રયત્ન કરું છું, તેમ છતાં ઘણીવાર હું તેમની સાથે સમસ્યાઓમાં આવી જાઉં છું.

૮૭. સ્પષ્ટપણે બોલીને પ્રેમ વ્યક્ત કરવું જરૂરી નથી; લોકોએ મારી લાગણીઓ મૌખિક અભિવ્યક્તિ વિના જ સમજી લેવી જોઈએ.

૮૮. હું નવી બાબતોના પ્રયોગો ટાળું છું; હું અન્ય લોકો સામે મૂર્ખ થવા કે મૂર્ખ દેખાવા નથી માગતો.

૮૯. મને મારી સફળતા વિશે જાણીતા તેમજ અજાણીતા લોકો સામે વાતો કરવાનું ગમે છે. એનાથી તેઓ મને આદર આપશે.

૯૦. જો હું પ્રથમ છાપ પાડવામાં નિષ્ફળ નીવડું, તો ભવિષ્યમાં સારી છાપ બનાવવી અશક્ય છે.

૯૧. કોઈ પણ કામ કરવાનું કોઈ કારણ નથી. હું એકવાર નિષ્ફળ થયો હતો અને ભવિષ્યમાં પણ નિષ્ફળ જ થઈશ.

૯૨. જ્યારે હું એક મુશ્કેલીમાં આવું છું, ત્યારે ઘણી બધી મુશ્કેલીઓ પાછળ પાછળ આવે છે; હું લાંબા સમય સુધી એ બધામાં ફસાયેલો રહું છું.

૯૩. જ્યારે હું કોઈ સુખદ પરિસ્થિતિમાં જાઉં છું, ત્યારે મારી પ્રસન્નતા લાંબા સમય સુધી ટકી રહેતી નથી; સુખદ પરિસ્થિતિ હંમેશા અલ્પજીવી હોય છે.

૯૪. હું કોઈ પણ વ્યક્તિ પર વિશ્વાસ કરી શકતો નથી અને કરતો પણ નથી; હું મારા પોતાના પર પણ ભરોસો કરી શકતો નથી.

૯૫. હું પ્રામાણિક હોવામાં માનું છે; જો કે, આ ભ્રષ્ટ સંસારમાં પ્રામાણિક બની રહેવું વ્યવહારિક રીતે અશક્ય છે.

૯૬. હું અન્ય લોકો પર મારી સારી છાપ ક્યારેય પાળી શકતો નથી. હું પૂર્ણપણે એક નિષ્ફળ વ્યક્તિ છું.

૯૭. મારી નજીકના અને મારા માટે મહત્ત્વના લોકોએ મારા વિચારો સંપૂર્ણપણે સાંભળવા જ જોઈએ અને મારા વિચારોનો આદર પણ કરવો જોઈએ.

૯૮. જેટલી બાબતો આપણે જાણીએ છીએ, એમાં રાજનીતિ સૌથી ખરાબ બાબત છે. હું રાજકારણથી નફરત કરું છું.

૯૯. મને લાગે છે કે મારે સંસારના વિરોધમાં શોર મચાવવો જોઈએ કેમ કે આ સંસાર મારા માટે અન્યાયી વલણ ધરાવે છે.

૧૦૦. જો મને સારા શિક્ષકો મળ્યા હોત, તો આજે મારું જીવન એકદમ અલગ હોત.

૧૦૧. સ્વ-નિયંત્રણ ફક્ત વાતો કરવા માટે સારી બાબત છે; જીવનમાં એવી ઘણી બાબતો છે જે મારા નિયંત્રણની બહાર છે.

શું તમે આ સૂચિમાં ઉમેરવાનું પસંદ કરશો ?

ફાઈનલ ટેસ્ટ : માન્યતાઓનો નિર્ણયો પર પ્રભાવ - ૧

પરિસ્થિતિ : તમારે એક વકતૃત્વ સ્પર્ધામાં ભાગ લેવાનો છે. તમારે બે નિર્ધારિત વિષયોમાંથી એક વિષય સિલેક્ટ કરવાનો છે.

તમારી પાસે બે વિકલ્પો છે:

વિષય - ૧ : આ વિષયની ઘણી બધી માહિતી તમારી પાસે છે અને વિષય પર તમારું પ્રભુત્વ પણ છે. સ્વાભાવિક છે, ઓછામાં ઓછી મેહનતે અને ઓછા સમયમાં તમે તૈયારી કરી શકશો.

વિષય - ૨ : આ વિષયની જાણકારી અને માહિતી તમારી પાસે નથી. તૈયારી કરવા માટે તમારે ઘણી જેહમત ઉઠાવવી પડશે. સમય પણ લાગશે.

તમે કયો વિષય સિલેક્ટ કરશો ?

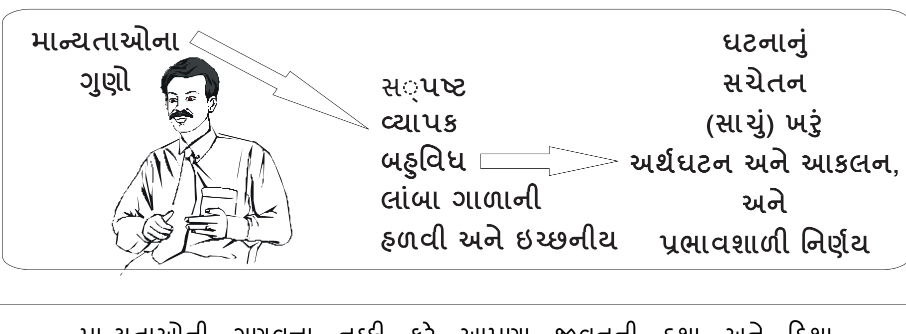
અમે વિષય - ૨ ની તરફેણમાં થોડા પ્રશ્નો આપીએ છીએ. તમે બીજા પ્રશ્નો ઉમેરી શકો.

* કયો વિષય તમારી જ્ઞાન-સંપદામાં મોટો વધારો કરશે ?
* કયો વિષય ઓછા સમયમાં વધુ કામ કરવાનું શીખવશે ?
* કયો વિષય તમારી કુશળતાઓમાં વધારો કરશે ?
* કયો વિષય તમને વધારે કોઠાસૂઝ (Resourceful) બનાવશે ?

તમે વિષય - ૧ને ફેવર કરતા પ્રશ્ન પૂછી શકો.

બંને વિકલ્પ પરિસ્થિતિ પ્રમાણે ખરા હોય શકે.

મહત્ત્વની બાબત એ છે કે શું આપણે માન્યતાઓનો ઉપયોગ સચેતન અવસ્થામાં કરીને પરિસ્થિતિ-અનુકૂળ નિર્ણય લીધો છે કે નહિ.



ફાઈનલ ટેસ્ટ : માન્યતાઓનો નિર્ણયો પર પ્રભાવ - ૨

પરિસ્થિતિ : તમે દસમાં ધોરણની પરીક્ષા આપી રહ્યા છો. આજની પરીક્ષાનો વિષય છે ઈતિહાસ.

તમે પ્રશ્ન પત્ર જુઓ છો અને ખબર પડે છે કે બધાં જ પ્રશ્નો પાછલી પરીક્ષામાં પૂછાયેલા પ્રશ્નો છે. પરીક્ષાર્થીઓ તરફથી વિરોધની શરૂઆત થાય છે. તમારો અભિગમ શું હશે ?

વિકલ્પ - ૧ : આ પરીક્ષા રદ થવી જોઈએ. પ્રશ્ન પત્ર રીપીટ કરવું એ અધિકારીઓની મોટી ભૂલ કહેવાય.

વિકલ્પ - ૨ : પરીક્ષા આપીએ, પણ આ વિષયમાં ગ્રેસ માર્ક મળવા જોઈએ.

વિકલ્પ - ૩ : પ્રશ્ન પત્ર બનાવવાનું કામ આપણું નથી. આપણું કામ પૂરું અધ્યયન કરવાનું છે. આપણે બધા પ્રશ્નો માટે તૈયારી રાખવી જોઈએ.

તમારો વિકલ્પ શું હશે ? શું તમારો વિકલ્પ હકારાત્મક છે ? પ્રશ્ન પૂછો.

* તમારા નિર્ણય માટે તમે કઈ માન્યતાઓનો આધાર લીધો ?
* શું તમે માન્યતાઓની ગુણવતાની ચકાસણી કરી ?
* તમારો વિકલ્પ 'આનંદદાયી' છે કે 'સારો' છે - કેમ નિર્ધારિત કર્યું ?
* ધારી લો કે તમે અધિકારી છો, તો તમારો અભિગમ શું હશે ?
* ધારી લો કે તમે વિદ્યાર્થીના પાલક છો, તો તમારો અભિગમ શું હશે ?

શું ખરું અને શું ખોટું - શું કરવું અને શું ન કરવું : નિર્ણય માટે સાધનોનો ઉપયોગ

શું તમારો નિર્ણય -	શું તમારો નિર્ણય -	શું તમારો નિર્ણય -
૧. તમારી સુરક્ષા વધારે છે ?	૧. સાચો છે ?	૧. સારો છે ?
૨. તમારી બુદ્ધિમત્તા વધારે છે ?	૨. સારો છે ?	૨. આનંદદાયી છે ?
૩. તમને યોગ્ય માર્ગદર્શન આપે છે ?	૩. ઉપયોગી છે ?	
૪. તમારી ક્ષમતા વધારે છે ?		

લેખિત વિશ્લેષણની પ્રસ્તુત પદ્ધતિ મદદગાર થશે

૧. પરિસ્થિતિ :	હું બારમાં ધોરણની પરીક્ષામાં નાપાસ થયો.
૨. અયોગ્ય માન્યતાઓ:	હું નિષ્ફળ છું. હું ડફોળ છું. હું બિલકુલ ગંભીર નથી. હું ગંભીર થઇ શકતો નથી. હું જીવનમાં સફળ બનવા માટે સમર્થ નથી. મારા શિક્ષકો સારી કક્ષાના ન હતા. પરીક્ષાની સિસ્ટમ ખામીયુક્ત છે. મારા બધા મિત્રો મારા જેવા જ છે. માર્ગદર્શન આપવા માટે મારા પરિવારમાં કોઈ નથી.
૩. પરિણામ:	હું દોષરોપણ, નિષ્ક્રિયતા, નિરાશાના ખોટા વિચારોના વિષચક્રમાં ફસાયેલો રહી શકું છું. કટિબદ્ધતા અને જવાબદારીનો અભાવ સર્જાય.
૪. યોગ્ય માન્યતાઓ:	હું સખત મહેનત કરી શકું છું અને કરીશ. હું ધોરણ ૧૨ પાસ કરી શકું છું અને કરીશ. હું ધોરણ ૧૨ પાસ કર્યા વિના પણ સફળ થઇ શકુ. હું મને ગમતી કુશળતાઓ વિકસાવી શકું છું. હું એવા લોકોને શોધી શકું છું જેઓ મને મદદ કરે. ઘણાં વ્યાવસાયિક અભ્યાસક્રમો છે. હું ઇન્ટરનેટ પરથી વિગતો મેળવી શકું છું. જરૂરી મદદ અને માર્ગદર્શન માટે સંસ્થાઓ પણ છે.
૫. પરિણામ:	કાર્ય અને શિક્ષણનું પરિણામ - સફળતા કટિબદ્ધતા અને જવાબદારી

નોંધ : જરૂરિયાત અનુસાર પદ્ધતિમાં ફેરફાર કરી શકો છો.

લેખિત વિશ્લેષણની પ્રસ્તુત પદ્ધતિ મદદગાર થશે

૧. પરિસ્થિતિ :

૨. અયોગ્ય માન્યતાઓ:

૩. પરિણામ:

૪. યોગ્ય માન્યતા

૫. પરિણામ:

નોંધ : જરૂરિયાત અનુસાર પદ્ધતિમાં ફેરફાર કરી શકો છો.

શીખવાના સાધન તરીકે હિન્દી ફિલ્મોનો ઉપયોગ

અસરકારક અને બિનઅસરકારક માન્યતાઓ અને વર્તન વચ્ચે તફાવત કરવાની કુશળતા વધારવા માટે અમે થોડી હિન્દી ફિલ્મો જોવાની ભલામણ કરીએ છીએ.

૧. એક રુકા હુઆ ફૈસલા (અંગ્રેજીમાં 12 Angry Men)

ફિલ્મમાં બાર પાત્રો છે. તમને દાગી, સંકુચિત, એકલ, ઉગ્ર અને ટૂંકા ગાળાની માન્યતાઓનો ઉપયોગ કરતા બે અતિશય પૂર્વગ્રહ-પ્રભાવિત પાત્રો જોવા મળશે. આ બે પાત્રોની માન્યતાઓનો અભ્યાસ કરો.

બાર પાત્રોમાંથી ફક્ત એક જ પાત્ર એવું છે જે સ્પષ્ટ, વ્યાપક, બહુવિધ અને લાંબા ગાળાની માન્યતાઓનો ઉપયોગ કરે છે, અને તે પણ સતત. એ પાત્રથી ઘણું શીખવા મળશે.

૨. મૈં, મેરી પત્ની ઔર વો

રાજપાલ યાદવ દ્વારા ભજવવામાં આવેલા છોટે બાબુ દ્વારા ઉપયોગમાં લેવાતી માન્યતાઓનો અભ્યાસ કરો. તમને વિકૃત અને અનિચ્છનીય દ્રષ્ટિકોણ અને વર્તણૂંકના તમામ પ્રકારો જોવા મળશે.

લઘુગ્રંથીને (Inferiority Complex) લગતા મુદ્દાઓનો અભ્યાસ કરવા માટે આ એક સરસ ફિલ્મ છે.

3. જુદાઇ (કૉમેડી અને ગાયનો અવગણો)

શ્રીદેવી દ્વારા ભજવવામાં આવેલ કાજલના પાત્રનો અભ્યાસ કરો. તે જીવનથી ખૂબ ઊંચી, પણ અતાર્કિક, અપેક્ષાઓ ધરાવે છે. તેની વિકૃત માન્યતાઓની નબળી ગુણવત્તાને તમે સમજી શકશો. કાજલ વાસ્તવિકતા અને જીવનના હકારાત્મક પક્ષો પણ જોતી નથી. તેની માન્યતાઓ જ તેને અવરોધે છે.

૪. રંગીલા (શરૂઆતનું એક ગાયન સિવાય બીજા ગાયનો અવગણો)

આમીર ખાન અને ઉર્મિલા માતોંડકર દ્વારા ભજવાયેલાં મુન્ના અને મિલીના પાત્રોનો અભ્યાસ કરો. તેઓ જે માન્યતાઓ ધરાવે છે અને જે રીતે માન્યતાઓનો ઉપયોગ કરે છે, તેની તુલના કરો.

તમારી માન્યતાઓ અને વ્યવહારની તુલના તેમની માન્યતાઓ અને વ્યવહાર સાથે કરો. આત્મનિરીક્ષણ કરો કે તમારી વિચારધારા અને કાર્યો કોની સાથે મેળ ખાય છે - મુન્ના સાથે અથવા મિલી સાથે ?

૫. ગાંધી માય ફાધર (હરિલાલ મહાત્માના સૌથી મોટા પુત્ર હતા.)

અક્ષય ખન્ના દ્વારા ભજવવામાં આવેલ હરિલાલના પાત્રનો અભ્યાસ કરો. હરિલાલ અને મહાત્મા ગાંધી દ્વારા ઉપયોગમાં લેવાયેલ માન્યતાઓની યાદી બનાઓ અને તુલનાત્મક અધ્યયન કરો.

બંનેની માન્યતાઓની તફાવતને લીધે તેમના સંબંધોમાં કેવી રીતે તિરાડ પડે છે અને પરિણામ શું આવે છે, એ અધ્યયન કરવા જેવી બાબત છે.

૬. લાઈફ મેં કભી કભી

આ ફિલ્મમાં પાંચ પાત્રો છે. કૉલેજનું ભણતર પૂરું કરી પોતપોતાને રસ્તે નીકળી પડે છે - લક્ષ્યો જુદાં, માન્યતાઓ જુદી. એકને જોઈએ ધન દોલત, બીજાને પાવર, ત્રીજાને નામના, ચોથાને વ્યાપારમાં સફળતા અને પાંચમો લક્ષ્યહીન.

પાંચ વર્ષ પછી તેઓ મળે છે અને નિર્ણય કરે છે કોણ કેટલું સફળ થયું.

ઉપરની ફિલ્મો મનોરંજનની સાથે સાથે "શીખવાની માન્યતાઓ"થી જુઓ. તમારા સમયના રોકાણનો તમને લાઇફ-ટાઇમ લાભ અવશ્ય મળશે !

નોંધ :

કોઈ પણ સીરિયલ, સિનેમા અથવા નાટક જોતી વખતે અથવા વાર્તા કે નવલકથા વાંચતી વખતે પાત્રોની માન્યતાઓનું અને પૂર્વગ્રહોનું અધ્યયન આપણે કરવું જોઈએ.

આ સંકલનના વિષય પર મારા યુ-ટ્યૂબ વિડિઓ

આ સંકલનની રચના દરમિયાન મને આ વિષય પર વિડિઓ બનાવવાની પ્રેરણા મળી. મેં સંકલનની વિષય-વસ્તુને આધાર માની હિન્દીમાં ૩૮ વિડિઓ બનાવી યૂ-ટ્યુબની મારી ચેનલ પર અપલોડ કર્યા છે. હેતુપૂર્વક શક્ય એટલી સરળ હિન્દીનો જ મેં ઉપયોગ કર્યો છે,

ભવિષ્યમાં દસેક વિડિઓ ઉમેરવાની શક્યતા છે.

ચેનલ : મગનલાલ પટેલ

ટોટલ સમય : લગભગ ૮ કલાક

યૂ-ટ્યુબ સર્ચ : MAGANLAL PATEL PLAYLIST

जीवन की गुणवत्ता बढायें

સંકલન વાંચતી વખતે તમે વિડિઓનો ઉપયોગ કરી શકો છો.

વિડિઓ ડાઉનલોડ કરી તમે ઓફલાઈન પણ જોઈ શકો છો.

- મગનલાલ પટેલ

વિડિઓની યાદી આ પ્રમાણે છે:

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 मान्यताएं और धारणाएं
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 इच्छनीय धारणाएं और मान्यताएं

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

વિષય સંબંધી અતિ-ઉપયોગી પુસ્તકોની સૂચિ

> પુસ્તકો ઘરની સજાવટ માટે લખવામાં આવતાં નથી;
> પરંતુ, એવું બીજું કંઇ જ નથી
> જે આટલી સુંદર રીતે ઘરની સજાવટ કરી શકે.
>
> \- 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

ચિંતા છોડો, જવાબદારી નહિ

સંકલન પૂરું થયું. પાંચ સુવિચારો સાથે આજે જ આગળની યાત્રા આરંભ કરીએ.

સુવિચાર - ૧ : ચિંતા છોડો

બે બાબતો જેમની મારે ચિંતા ન કરવી જોઈએ.

પ્રથમ, જે બાબતો હું બદલી નથી શકતો, તેમની ચિંતા મારે ન કરવી જોઈએ. જો હું તેમને બદલી શકતો નથી, તો ચિંતા ખરેખર મૂર્ખતાપૂર્ણ અને નકામી છે.

બીજું, જે વસ્તુઓ હું બદલી શકું છું તે વિશે પણ મારે ચિંતા ન કરવી જોઈએ. જો હું તેમને બદલવા માટે સક્ષમ છું, તો પછી ચિંતામાં મારી શક્તિને બરબાદ કરવા કરતાં કામ કરવાથી મને વધુ સારું અને મોટું પરિણામ મળશે.

તમારી ચિંતાઓને એમનું યોગ્ય સ્થાન આપો - તમારા જીવનની બહાર.

પણ યાદ રાખો - <u>ચિંતા નહિ કરવાનો અર્થ અકર્મણ્યતા કદાપિ નથી.</u>

સુવિચાર - ૨ : જવાબદારી

એક પાદરી કારમાં એક ગામના ખેતરોની બાજુથી પસાર થઇ રહ્યા હતા. તેમણે એક અલૌકિક સુંદર ખેતર જોયું. તેમણે ઉભા પાકની પ્રશંસા કરવા માટે તેમની કાર રોકી. ખેડૂત પોતાના ટ્રેક્ટર પર સવારી કરી જઈ રહ્યો હતો. તેણે એક ખૂણે પાદરીને ઉભેલા જોયા.

તે પાદરી પાસે આવ્યો. પાદરીએ કહ્યું, "ઈશ્વરે તમને એક સુંદર ખેતરનો આશીર્વાદ આપ્યો છે. તમારે તેના માટે આભારી થવું જોઈએ."

ખેડૂતે નમ્રતાથી જવાબ આપ્યો, "હા, ભગવાને મને આ સુંદર ખેતર આશીર્વાદરૂપે આપ્યું છે અને હું તેમનો આભારી પણ છું."

ખેડૂત આગળ બોલ્યો, "પરંતુ, તમારે આ ખેતર ત્યારે જોવું હતું, જ્યારે આ આખું ખેતર ભગવાન પાસે હતું."

સુવિચાર - ૩ : શું કામ આજે જ ?

એક ફારસી રાજાએ પોતાના દરબારના ત્રણ જ્ઞાની માણસોને બોલાવ્યા અને પૂછ્યું, "જીવનની સૌથી મોટી ખરાબ બાબત શું છે ?"

જ્ઞાની માણસો થોડા સમય માટે વિચારતા રહ્યા.

પછી પ્રથમ જ્ઞાની બોલ્યા, "જીવનની સૌથી મોટી ખરાબ બાબત છે, માથે દેવું થવું અને દેવું ચૂકવવા માટે નાણાં ન હોવાં."

પછી બીજા જ્ઞાની માણસ બોલ્યા, "બધી જ બાબતોમાં સૌથી મોટી ખરાબ બાબત છે, બીમાર થવું અને એ બીમારીનો ઉપચાર સંભવ ન હોવો."

છેલ્લે, ત્રીજા જ્ઞાની તેમના ઉકેલ સાથે આવ્યા, "જીવનની સૌથી મોટી ખરાબ બાબત છે, જીવનના અંતમાં આવી જવું અને ત્યારે ખબર પડવી કે જીવન વેડફાઈ ગયું."

સુવિચાર - ૪ : કામ માટે મૂડ (મન-મિજાજ)

"કામ કરનાર" અને "સ્વપ્ન જોનાર" વચ્ચેનો તફાવત છે -

"સ્વપ્ન જોનાર" કામ કરવા પહેલાં મૂડ (મન-મિજાજ) માટે રાહ જુએ છે;

જ્યારે "કામ કરનાર" કામ માટે મૂડ (મન-મિજાજ) બનાવે છે.

સુવિચાર - ૫ : યાત્રાનું સમાપન

જીવનનો કોઈ અંતિમ પડાવ હોતો નથી;

જીવન તો એક મુસાફરી છે .....

નિરંતર શીખવાનું છે .....

નિરંતર કામ કરવાનું છે .....

નિરંતર પ્રગતિ કરવાનું છે ....

<u>તમારી નોંધ</u>

આ સંકલન

સ્વ-નિરીક્ષણ, સ્વ-જ્ઞાન અને સ્વ-પરિવર્તન માટે વર્ક-બુક છે !

આ સંકલન શા માટે વાંચવું જોઈએ ?

બધાંને આ સંકલનની જરૂરિયાત છે. તમે જાણકાર છો, તમને ન પણ હોય શકે. પણ તમારા કોઈ પ્રિયજનને હોય શકે છે. તમારા માટે નહિ, એમના માટે વાંચો.

આ સંકલન માનસિક અપેક્ષાઓને સમજવા અને કાબૂમાં રાખવા માટે મદદરૂપ થશે. સાથે જ માનસિક સમજદારી, સંતુલન, સહનશીલતા અને પ્રસન્નતામાં પણ વધારો કરશે.

સંકલનનાં મુખ્ય વિષયો

- ૧૦૧ અયોગ્ય અને અનુચિત માન્યતાઓની યાદી.
- યોગ્ય અને અયોગ્ય બંને સ્વરૂપોમાં ૫૦ માન્યતાઓની યાદી.
- માન્યતાઓ કેમ આપોઆપ બને, માન્યતાઓને કેમ આપણે બનાવીએ અને આપણી વિચાર-શક્તિ વાપરી કેમ આપણે માન્યતાઓને બનાવી-ઓળખી-ચકાસી-બદલી-સુધારી શકીએ - આ જટિલ વિષયની અતિ સામાન્ય શબ્દોમાં ચર્ચા.
- સંકલન વાંચતી વખતે માન્યતા અને વર્તનનું સ્વ-મૂલ્યાંકન અને અર્થઘટન.
- એક માનસિક સ્વસ્થ વ્યક્તિત્વ સાથે આપણા વ્યક્તિત્વની તુલના.

સંકલનથી મળતી મોટામાં મોટી શિખામણ

જે અન્ય લોકોનું નિયંત્રણ કરે છે તે શક્તિશાળી હોઈ શકે છે;

પરંતુ, જેણે પોતાની જાતને કાબૂમાં રાખી છે, તે વધુ શક્તિશાળી છે.

- Lao-Tsu

તમારું રોકાણ : તમારો મૂલ્યવાન સમય

વાચકોના અભિપ્રાય

આજના અને આવતા સમયમાં શારીરિક સમસ્યાઓથી વધારે ચિંતાજનક થશે માનસિક સમસ્યાઓ. ઉકેલ હશે માનસિક પરિપક્વતા અને સ્વાસ્થ્ય; અને એનો આધાર છે આપણી તર્કસંગત ઉચિત માન્યતાઓ.

સમયોચિત પુસ્તક બધાં માટે.

- Dr. રાજન શેઠજી
પ્રેક્ટીસિંગ ડોક્ટર, નવસારી

હું આ સંકલનની સાથે શરૂઆતથી જ જોડાયેલો છું. શિક્ષકોએ બાળકોના આનંદપ્રદ જીવન માટે તેમની માનસિકતામાં પ્રભાવી માન્યતાઓનું સિંચન કરવું અતિ આવશ્યક છે.

આ પ્રક્રિયામાં સંકલન શિક્ષકો માટે ઉપયોગી નીવડશે.

- કેયુર નાયક
આચાર્યશ્રી - રમણ બ્રદર્સ વિદ્યાલય, ઉગત, નવસારી

આપણા વ્યક્તિત્વની આંતરિક સજાવટ માટે સંકલનકર્તાઓનું મહત્વપૂર્ણ યોગદાન. સંકલન ટ્રેનીંગ માટે અકલ્પનીય સામગ્રી.

- સુમીત અરોરા
મેનેજમેન્ટ પ્રશિક્ષક અને સલાહકાર, પૂણે

આ સંકલનનો અંગ્રેજી ડ્રાફ્ટ મને એક વિદ્યાર્થી તરીકે મારા અભિપ્રાય માટે મળેલો. મેં ડ્રાફ્ટ વારંવાર વાંચ્યો હતો.

મારા મતે સંકલન વન-ટાઇમ રીડિંગ માટે નથી - આચરણમાં લાવવા માટે છે. મને મારી પોતાની માન્યતાઓને બનાવવા - ઓળખવા - પડકારવા - સમજવા - બદલવા - સુધારવામાં અમૂલ્ય સહાય મળી છે.

- પ્રેરણા રણદિવે
HR વિદ્યાર્થી (અત્યારે New-Code NLP Practitioner), નાગપુર