

READ ONLY IF YOU'RE PREPARED TO GET YOUR FEELINGS **HURT**

# THE RUDEST BOOK EVER

INSANELY PRACTICAL IDEAS  
TO FREE YOUR MIND FROM ALL  
**BULLSH\*T**



SHWETABH **GANGWAR**

## सबसे पुराना बुक कभी

श्वेताभ गंगवार एक उपन्यासकार, सार्वजनिक वक्ता, पेशेवर समस्या- समाधानकर्ता हैं , और YouTube पर उनके दो मिलियन से अधिक अनुयायी हैं। वह अपने इंस्टाग्राम पर उनके लिए भेजी गई लोगों की समस्याओं को समर्पित रूप से हल करता है, और जितने चाहे उतने वीडियो बनाता है। वह इसे अपने जीवन के उद्देश्य के रूप में परिभाषित करता है और जो वास्तव में उसका अर्थ लाता है।

# THE RUDEST BOOK EVER

INSANELY PRACTICAL IDEAS TO  
FREE YOUR MIND FROM ALL BULLSH\*T

SHWETABH GANGWAR

सबसे पहले वेस्टलैंड पब्लिकेशंस प्राइवेट लिमिटेड द्वारा 2019 में प्रकाशित किया गया था

प्रथम तल, ए ब्लॉक, ईस्ट विंग, प्लॉट नं। 40, एसपी इन्फोसिटी, डॉ। एमजीआर सलाई,  
पेरुंगुडी, कंदांचावडी, चेन्नई 600096

वेस्टलैंड, वेस्टलैंड लोगो वेस्टलैंड पब्लिकेशन्स प्राइवेट लिमिटेड, या इसके सहयोगियों के  
ट्रेडमार्क हैं।

कॉपीराइट © श्वेताभ गंगवार, 2019

आईएसबीएन: 9789388754439

इस काम में व्यक्त किए गए विचार और राय लेखक के अपने हैं और तथ्य उनके द्वारा बताए  
गए हैं, और प्रकाशक किसी भी तरह से इसके लिए उत्तरदायी नहीं है।  
सभी अधिकार सुरक्षित

इस पुस्तक का कोई भी भाग प्रकाशक की लिखित अनुमति के बिना, पुनर्प्राप्ति प्रणाली में या किसी भी रूप में या किसी भी रूप में, इलेक्ट्रॉनिक, मैकेनिकल, फोटोकॉपी, रिकॉर्डिंग, या अन्यथा, द्वारा संचरित नहीं किया जा सकता है।

मैं इस पुस्तक को उन दो लोगों को समर्पित करता हूँ जिनकी मैं अपने जीवन में सबसे अधिक प्रशंसा करता हूँ: मेरी माँ और मेरी पत्नी। मैं अपनी माँ को उनकी अदम्य ताकत के लिए धन्यवाद देता हूँ जिसने मेरे बच्चे की रक्षा की। उस सुरक्षा ने मुझे व्यक्तिगत रूप से आकार देने की अनुमति दी। मैं अपनी पत्नी को जीवन में उसके दृढ़ संकल्प और मूल्यों के लिए धन्यवाद देता हूँ जो उस व्यक्ति को बेहतर बनने के लिए प्रभावित करते हैं।

# सामग्री

एक छोटे से महत्वपूर्ण परिचय पत्र आप एक उत्पाद हैं  
आपको लगता है कि आप जानते हैं कि आप क्या चाहते हैं, जो कि विशेष  
रूप से चार चरणों में हैं, हम क्या करना चाहते हैं?  
अध्याय पांच क्या आपको लगता है कि आप उत्तर प्रदेश में हैं?  
अध्याय का पता लगाने के लिए प्यार करने वाला व्यक्ति अपने चरित्र में इस तरह  
से जुड़ सकता है जैसा कि आपके पास है  
अक्षर आठ स्कैल्प  
अध्याय नौ चौकी का विभाजन, नहीं किया गया है, जब अध्याय को खोलने से  
पहले लोगों ने इसे देखा था  
अध्याय Eleven आपसे एक राष्ट्र अध्याय बारह पेंच अपने नायकों अध्याय  
तेरह प्रशंसा करता हूँ, कभी नहीं का पालन अध्याय गंदगी ऑनलाइन पंद्रह  
अध्याय डीओ के चौदह टुकड़े कर चाटुकार में एक संबंध अध्याय सोलह  
शिक्षण कैसे सोचते हैं करने के लिए  
अध्याय को देखने के लिए कभी भी एक तेज़ सिम को देखें

## एक छोटे से महत्वपूर्ण परिचय

- यह पुस्तक दृष्टिकोण का एक संग्रह है। यह एक कमबख्त बात नहीं है।
- इस किताब का मतलब पढ़ाना नहीं है। यह आपको सोचने के लिए लिखा गया है, यही कारण है कि चार्ज की गई भाषा, पुस्तक का शीर्षक और कठोर दृष्टिकोण। हालाँकि किताब पूरी तरह से प्रचार करती है, लेकिन मैं चाहता हूँ कि आप सभी इसके बारे में सोचें।
- अनिवार्य रूप से, यह पुस्तक आपके दिमाग को उन सभी बकवासों से मुक्त करने के बारे में है जिन्हें आपने अनजाने में खुद से जोड़ा है और अपने जीवन में लोगों के लिए खुशी के विचारों से लेकर पीड़ित हैं। यह हर चीज में चीर देगा।
- क्योंकि यह पुस्तक आपको मुक्त करने के बारे में है, यह आपके जीवन से बहुत सारी चीजों के बारे में बात करती है।
- जब भी आप किसी बात से असहमत होते हैं, तो विस्तार से नीचे लिखें कि क्यों, इसके पीछे आपका तर्क क्या है, और आपके तर्क को पढ़ते हुए ईश्वर से प्रार्थना करें कि यह आवाज़ नहीं करता है, मैं असहमत हूँ क्योंकि मेरी भावनाएं इसे पसंद नहीं करती हैं।

### आप एक उत्पाद हैं

अरे, दोस्त, तुम कैसे हो? क्या आपको खुशी नहीं हुई कि आपने यह पुस्तक खरीदी! खैर, हम एक साथ यात्रा पर जाने वाले हैं। और जब तक आप यह किताब पढ़ रहे हैं, मैं आपका दोस्त बनूंगा। एकमात्र मामला जिसमें यह लागू नहीं होता है यदि आप अवैध रूप से इस पुस्तक को डाउनलोड करते हैं, तो इस मामले में, आपको बकवास करते हैं।

यह पुस्तक आपको सभी बकवास से मुक्त करने के लिए व्यावहारिक रूप से व्यावहारिक विचारों के बारे में है। मुझे यह कहकर शुरू करें: यह बहुत कुछ आपके माता-पिता की नौकरी थी। मैं आपके माता-पिता के बारे में कुछ भी बुरा कहने वाला नहीं हूँ। मैं केवल इतना कह रहा हूँ: यदि लोग उत्पाद थे, तो हम अपने आस-पास जो देखते हैं, वे वास्तव में चमकदार हैं। इसलिए, स्पष्ट रूप से, माता-पिता अपने काम को पूरी तरह से बकवास कर रहे हैं।

मैं आपको आपके द्वारा लाई गई दुनिया का परिचय देता हूँ  
में:

दुनिया तुम्हारे बारे में एक उड़ान बकवास नहीं देती है। यह दुनिया लोगों से भरी एक जगह है जो दोस्तों, प्रेमियों और शुभचिंतकों के रूप में आएगी; भावनात्मक चिपकने वाले के रूप में, बड़े करीने से पैक किए गए सपने और आकांक्षी लॉलीपॉप; सेवरियर्स, फिक्सर और सेल्सपर्सन के रूप में। हम उन सभी के बारे में बात करने वाले हैं।

वैसे भी, जब समय आएगा, तो उनमें से बहुत से लोग आपका पूरा फायदा उठाएंगे, आपको अपनी भावनात्मक मासूमियत से छुटकारा दिलाएंगे और आपकी दुनिया को उल्टा कर देंगे। यह सबसे निश्चित रूप से होगा, इतिहास आपको बताता है कि, कोई फर्क नहीं पड़ता कि आप कौन हैं या आप क्या करते हैं - समृद्ध, प्रतिभाशाली, प्रतिभाशाली, मजबूत, शक्तिशाली, विनम्र, दयालु, या सावधान।

तो, क्या आप तैयार महसूस करते हैं?

शुरुआत करते हैं आपसे। आप एक उत्पाद हैं। आप एक ऐसा उत्पाद है जिसके साथ आशा जुड़ी हुई है। इसका क्या मतलब है? इसका मतलब है कि, एक दिन, आप इस भयानक, कार्यात्मक इकाई बनने के लिए हैं, जो आपके स्वयं की इच्छा पर नौकरी, करियर, रिश्ते, वातावरण और अर्थव्यवस्था चुनने में **सक्षम** है - यही आशा है। जितने बेहतर विकल्प, उतने ही बेहतर उत्पाद आप हैं - यह एक साधारण कानून है जिसके आधार पर दुनिया आपको जज करती है।

तो, यहाँ आप के बारे में कुछ बातें हैं:

- एक व्यक्ति तैयार पैदा नहीं हुआ है।
- एक व्यक्ति को तैयार किया जाना है।
- व्यक्ति स्वभाव से भावुक होता है।
- व्यक्ति को पता नहीं है कि शुरुआत में कैसे सीखना है; यह जानता है कि कैसे अवशोषित किया जाए, जिसका अर्थ है कि यह सीखता है कि यह अपने आसपास से जो कुछ भी अवशोषित करता है। मैं उस समय की बात कर रहा हूँ जब आप एक बच्चे थे।
- व्यक्ति को सीखना है कि कैसे सीखना है।
- व्यक्ति सोच सकता है, लेकिन यह नहीं जानता कि कैसे सोचना है, यही कारण है कि यह नहीं सीख सकता कि कैसे सीखना है। यह भ्रामक हो सकता है, लेकिन यह



पुस्तक में बाद में स्पष्ट हो जाएगा।

- विभिन्न अनुभवों के प्रति एक व्यक्ति की भावनात्मक प्रतिक्रियाएं उन अनुभवों की **व्याख्याएं बनाती** हैं, जिन्हें व्यक्ति सच मान लेता है। इसलिए, भावनात्मक प्रतिक्रियाएं व्यक्ति के शुरुआती शिक्षकों में से एक बन जाती हैं।
- 'भावनात्मक प्रतिक्रियाएं' एक कचरा शिक्षक है, क्योंकि एक बच्चे के रूप में, भावनात्मक खुफिया अविकसित है।
- क्योंकि व्यक्ति अवशोषण द्वारा सीखता है, माता-पिता और परिवेश अन्य शिक्षक बन जाते हैं। व्यक्ति को कैसे सोचना है, यह सिखाने के बजाय, माता-पिता और परिवेश सिखाते हैं कि क्या सोचना है - जिससे खुद भयानक शिक्षक बन जाते हैं।
- शिक्षण के बारे में सोचना क्या उत्पाद को सोचने से रोकता है कि कैसे सोचना है और चूंकि व्यक्ति सोचना नहीं सीखता है, इसलिए यह उलझन में पड़ जाता है कि इस दुनिया से कैसे निपटना है।

निष्कर्ष में, उत्पाद के खराब होने की संभावना है। उत्पाद आप हैं

कोई भी व्यक्ति एक पहचान नहीं है

आपने अपने जीवन में कई मौकों पर यह कहा होगा: लोग बेवकूफों को चोद रहे हैं।

लेकिन किसी का जन्म किसी बेवकूफ से नहीं होता है - हम अनजाने में बेवकूफ बनना चुनते हैं

क्योंकि हमें यह नहीं सिखाया जाता है कि **कैसे सोचा जाए**। इस ज्ञान से रहित होने पर, लोग अनजाने में यह देखते हैं कि उन्होंने माता-पिता, परिवेश और भावनात्मक प्रतिक्रियाओं से **तथ्यात्मक सीख के** रूप में क्या सीखा है।

जैसे-जैसे आप बड़े होते जाते हैं और जीवन कठिन होता जाता है, 'कैसे सोचने की क्षमता' के बिना, स्वाभाविक रूप से एक वापस आ जाता है जो किसी को पता है - जो इन 'तथ्यात्मक' सीखने को और अधिक मजबूत करता है, इतना कि एक निश्चित उम्र में, वे बन सकते हैं अपरिवर्तनीय विचारों, पूर्वाग्रहों, पूर्वाग्रहों और प्रथाओं जो व्यक्ति अब नहीं छोड़ सकते हैं।

अब आप सोच रहे होंगे कि वो कैसी चुदाई की बात कर रही है? **तथ्यात्मक सीख? कैसे सोचें? क्या सोचें?** यहां एक उदाहरण है: एक ऐसे स्थान पर बढ़ने की कल्पना करें जहां आपने केवल एक समूह के लोगों के साथ बातचीत की। अब, इस समूह के लोगों की कल्पना करें कि एक बहुत ही सख्त, एकल-विश्वास प्रणाली, सख्त विचारधाराएं और नैतिकता पर सख्त सिद्धांत हैं, अपने जीवन को कैसे जीना है, क्या सभ्य है और क्या नहीं। अब, इसके शीर्ष पर, यह भी कल्पना करें कि उनके पास ऐसी धारणाएं हैं जो अन्य समूहों के लोगों, या अन्य विश्वास प्रणालियों, या यहां तक कि महिलाओं के बारे में इतनी दयालु नहीं हैं। जब आप बच्चों को ठीक उसी तरह सोचना सिखाते हैं, तो इसे किसी को सिखाना कहा जाएगा: **क्या सोचना है**। समझ में आता है?

यदि आप ऐसी शिक्षाओं के साथ बढ़ रहे हैं, तो उन्हें तथ्यात्मक शिक्षा कहा जाएगा, क्योंकि वे आपके लिए तथ्यात्मक **दिखाई दे** सकती हैं, लेकिन जरूरी नहीं कि ऐसा हो। वे भय और अज्ञान पर आधारित हैं।

इसलिए, समय के साथ, जब वे सत्यापन से ठीक नहीं होते हैं, तो ये तथ्यात्मक सीख लोगों के लिए तथ्यात्मक सच्चाई बन जाती है। तथ्यात्मक सत्य का अर्थ है कि वे उन लोगों के लिए असंगत हैं जो उन्हें मानते हैं, और वे शायद उनके द्वारा मर जाएंगे। और एक बार जब आप किसी चीज़ पर विश्वास करते हैं, तो आप दृढ़ता से उसके रक्षक बन जाते हैं। एक बार जब हम रक्षक बन जाते हैं, तो हम समूह बन जाते हैं। एक बार जब हम समूह बन जाते हैं, तो हम अन्य समूहों से असहमत हो जाते हैं, और लड़ते हैं, और वोट देते हैं, और मनाते हैं, और जो भी विचारों की ओर से निंदा करते हैं, वे हमारे 'तथ्यात्मक' सत्य के सबसे निकट हैं।

## उत्पादों के प्रकार आप प्राप्त करते हैं

उन लोगों के आधार पर जिन्हें सिखाया जाता है कि कैसे सोचना है और जिन लोगों को सिखाया जाता है कि उन्हें क्या सोचना है, ये परिणाम हैं:

- विचारों, विचारधाराओं और जीवन जीने के तरीकों का पालन करने के लिए एक व्यक्ति **जो सोचता** है उस पर लाया जाता है जो परिचितों के साथ एक रिश्ते को प्रतिध्वनित करता है। हम ऐसा इसलिए करते हैं, क्योंकि हम परिचित होने के साथ सुरक्षित महसूस करते हैं। जो भी परिचित है

आपको अच्छी तरह से पता है। तो, आप इसके साथ सबसे सहज हैं।

- एक व्यक्ति **कैसे विचार** करने के लिए लाया जाता है, यह सवाल, फ़िल्टर और विचारों, विचारधाराओं और जीवन जीने के तरीकों को छोड़ देता है, जो परिचितों के साथ एक संबंध बनाते हैं। परिचित, हालांकि सुरक्षित है, ध्वनि की गारंटी नहीं देता है।
- एक व्यक्ति **जो विचार** करने के लिए लाया गया है, वह विदेशी विचारों, चीजों या लोगों द्वारा खतरे को महसूस करता है, जो कि वे जो जानते हैं और जो परिचित हैं, उनकी ओर अधिक जोर दे सकते हैं।
- विदेशी विचारों या लोगों द्वारा सामना किए जाने पर सोचने के तरीके को सामने लाने वाला व्यक्ति उन्हें समझने में दिलचस्पी लेता है। साथ ही, वे अपने मन में निर्मित प्रथम छापों का भी निरीक्षण करते हैं। उन्हें धमकी नहीं दी जाती है, क्योंकि वर्षों से सोचने का अभ्यास करने से जिज्ञासा और एक खोजी रवैया बनता है। इसलिए, कोई भी व्यक्ति, चीज या विचार जो विदेशी है वह विचार के लिए भोजन बन जाता है।
- एक व्यक्ति ने **सोचा कि वह क्या सोचता** है, अपनी समस्याओं के समाधान के बारे में सोचने के बजाय, स्वयं के द्वारा चीजों को खोजने और खोजने का प्रयास करता है। यह स्व-सहायता पुस्तकों की आत्म-निर्भरता, आत्म-निर्भरता की कमी, और 'चतुर' लोगों के विस्फोट को ऑनलाइन समझाता है, लोगों को सिखाता है कि एक आदमी, एक करोड़पति, एक मजबूत महिला, स्मार्ट, चतुर कैसे बनें, चालाक, सुंदर और सुंदर एक ही बार में।
- जो व्यक्ति **सोचता है कि वह कैसे सोचता है**, अपनी सोच पर तर्क के तरीकों का उपयोग करके, मानसिक सद्भाव पर विचार करने और अपने जीवन के कामकाज में चिकनाई लाने के द्वारा अपनी समस्याओं के समाधान खोजने की कोशिश करेगा। अपने ज्ञान के दायरे का विस्तार करने के लिए, हालांकि, वे किताबें पढ़ेंगे, वीडियो देखेंगे और सभी उपलब्ध जानकारी का उपभोग करेंगे। वे ज्ञान चाहते हैं क्योंकि ज्ञान में दृष्टिकोण होते हैं। और सोचने के तरीके की खेती के लिए कई विविध दृष्टिकोणों के संग्रह की आवश्यकता होती है, जैसा कि कोई भी इकट्ठा कर सकता है।
- अंत में, एक व्यक्ति जिसे 'क्या सोचना है' पर नहीं लाया गया था, अभी भी वही काम करता है जैसे कि जिन लोगों को सिखाया जाता है कि वे क्या सोचते हैं। ऐसा इसलिए होता है क्योंकि किसी को माता-पिता के मार्गदर्शन से वंचित किया जा सकता है, लेकिन वह केवल शिक्षकों में से एक है। अन्य शिक्षक, जैसे परिवेश और उनकी भावनात्मक प्रतिक्रियाएँ, उन्हें अभी भी 'क्या सोचना है' सिखाते हैं। मूल रूप से, 'कैसे सोचें' के विकास के वर्षों के दौरान स्वयं-सिखाया नहीं जा सकता है



एक व्यक्ति। आप कुछ अपवादों का हवाला दे सकते हैं, लेकिन यह पुस्तक असाधारण लोगों के बारे में नहीं है, यह लोगों के बारे में है।

अपने माता-पिता को निश्चित रूप से उत्तर प्रदेश में भेजा गया

माता-पिता बड़े पैमाने पर ऐसे उत्पादों का उत्पादन क्यों कर रहे हैं जो इस दुनिया की चुनौतियों का सामना करने के लिए तैयार नहीं हैं?

यह एक बहुत ही महत्वपूर्ण सवाल है, एक शानदार भी। यह महत्वपूर्ण और शानदार दोनों है क्योंकि यह मान्यताओं पर बैठता है:

- सभी माता-पिता पहली जगह में माता-पिता बनना चाहते हैं।
- माता-पिता बनने वाले लोग माता-पिता बनने के लिए मानसिक रूप से तैयार होते हैं।
- माता-पिता बनने वाले लोग माता-पिता बनने के लिए मानसिक रूप से फिट होते हैं।

क्या आप जानते हैं कि बच्चे होने के कितने कारण हैं?

एक एक माता पिता हो सकता है क्योंकि पुरुष बाहर निकलने के लिए भूल गए थे या महिला आउट कुछ प्राचीन, आदिम का आग्रह करता हूँ-आज्ञा पुरुष बाहर खींच नहीं है, या उनका मानना था कि वह बाहर निकाला था, लेकिन परिणाम अन्यथा कहा। लोगों के पास बच्चे हैं क्योंकि वे शिशुओं को पसंद करते हैं, या क्योंकि वे हाल ही में अपूर्णता की भावना महसूस कर रहे हैं, या क्योंकि उन्हें उम्मीद है कि यह उनके जीवन को फिर से उद्देश्यपूर्ण बना देगा। लोगों के पास बच्चे हैं क्योंकि वे उम्र तक पहुँच चुके हैं समाज ने बच्चे पैदा करना सही समझा है। लोगों के बच्चे होते हैं क्योंकि यह उनकी शादी को बचाने के लिए एक व्यवहार्य रणनीति प्रतीत होती है, या क्योंकि एक साथी बच्चा चाहता है, और दूसरा अनुपालन करता है। लोगों के बच्चे होते हैं इसलिए बच्चे बड़े होकर माता-पिता दोनों में से किसी के अधूरे सपनों को पूरा कर सकते हैं।

एक महान संभावना है कि आप उन कारणों में से एक से पैदा हुए हैं। आदर्श रूप से, एक रणनीति होनी चाहिए। आप इस दुनिया में एक कमबख्त जीवन ला रहे हैं, और वह व्यक्ति इस दुनिया में कई तरह से विकसित और योगदान करने वाला है। वे वोट देने वाले होते हैं, विचारधाराओं का पालन करते हैं, लोगों को पैसा देते हैं - जो कि एक काम है - प्यार खोजें, शादी करें, और बहुत सारे अन्य काम करें, जैसे कि उनकी किशोरावस्था में कविता लिखना।

यदि वे एक जिम्मेदार व्यक्ति नहीं हैं, तो वे बहुत से लोगों को चोट पहुँचाने वाले हैं। और अगर वे बड़े होकर एक डौचबैग बनते हैं, तो आप उन सभी लोगों को चोट पहुँचाने के लिए अप्रत्यक्ष रूप से जिम्मेदार हैं जो डौचे को चोट पहुँचाने वाले हैं। यदि वे बड़े होकर विचारधाराओं के अनुयायी बनते हैं जो लोगों को विभाजित करने की बात करते हैं, तो माता-पिता भी एक और अनुयायी बनाने के लिए जिम्मेदार हैं।

क्यों कई चमकदार उत्पादों?

सवाल यह है: बच्चे के बारे में बच्चे होने से पहले माता-पिता के दिमाग में कितना पूर्वाग्रह जाता है ?

यदि मुख्य प्रेरणा है: एक बच्चा एक प्यारा सा काम है जो हमारे जीवन को बदल देगा , ठीक है, यह काफी अच्छा नहीं है। एक उच्च संभावना है कि आप इस ग्रह पर एक और मोरन बनाने जा रहे हैं। एक बच्चा अपने आप से बाहर निकलने वाला नहीं है। यदि वे सक्षम नहीं हैं, तो कोई व्यक्ति उनका उपयोग करेगा और उन्हें अपना अनुयायी बनाएगा। और यह कि किसी को शायद माता-पिता के रूप में बच्चे के बारे में एक बकवास के रूप में ज्यादा नहीं देंगे। दुर्भाग्य से, ज्यादातर मामलों में यही होता है। लोग परिवेश, माता-पिता और अपने स्वयं के अविकसित भावनात्मक बुद्धि से चमकदार विचारों को सीखते हैं।

और इसी के साथ वे इस दुनिया में प्रवेश करते हैं।

अब, जिम्मेदार प्रेरणा नामक एक चीज है, जो इस तरह लगता है: हम एक मानव पैदा कर रहे हैं- क्या हम मानसिक रूप से फिट हैं और एक व्यक्ति बनाने के लिए तैयार हैं जिसके लिए हम पूरी तरह से जिम्मेदार होंगे? यदि नहीं, तो क्या अब हम अपने विचारों, धारणाओं, दृष्टिकोणों को उन्नत करना शुरू करेंगे, ज्ञान के कई भंडार बनाएंगे - जो समय के साथ युवा व्यक्ति की जिज्ञासाओं को पूरा करेंगे और उसके व्यक्तित्व के समग्र विकास को प्रभावित करेंगे?

'जिम्मेदार प्रेरणा' का अर्थ माता-पिता को यह महसूस करना है कि बच्चे के व्यक्तित्व की नींव रखने के दौरान उनके पास सबसे मजबूत प्रभाव होगा। और, बच्चे को तैयार करने के लिए, माता-पिता को पहले खुद को तैयार करना होगा। दुर्भाग्य से, इस ग्रह पर माता-पिता इस पर इतने बड़े नहीं हैं।

सभी माता-पिता उन लोगों से उत्पन्न हो सकते हैं?

भाड़ में जाओ, मैं ऐसा नहीं कह रहा हूँ। मुझे लगता है कि माता-पिता को करने में संकोच होता है। उनके पास नौकरी, उनका रिश्ता, प्रबंधन करने के लिए वित्त और देखभाल करने के लिए एक घर है। मुझे एहसास है कि उन्हें टेलीविजन देखना, राजनीति के बारे में बात करना, अधिक सामान खरीदना, बच्चे के लिए जगह बनाना, चाय पीना, लड़ाई और बहस करना, लड़ाई उम्र बढ़ना, झुर्रियाँ पड़ना, सुबह की याददाश्त में गिरावट, और भी अधिक सामान खरीदना, उन्हें संतुष्ट करना माता-पिता, अपने मालिकों को संतुष्ट करते हैं, अपने संबंधित सहयोगियों को संतुष्ट करते हैं, अपने सपनों को अलविदा कहते हैं, अस्तित्वहीन महत्व को स्वीकार करते हैं, और इसी तरह आगे भी। हाँ, ऊपर कटाक्ष का एक संकेत है।

कई मामलों में, लोगों को नहीं लगता कि उन्हें कुछ भी सीखने की ज़रूरत है क्योंकि वे मानते हैं कि वे पहले से ही सब कुछ जानते हैं - एक बहुत ही खतरनाक धारणा जो आत्म-जागरूकता की एक भयावह अनुपस्थिति से आती है। तो, वे विश्वास करते हैं

वे अपने बच्चे को इस दुनिया में जानने के लिए कुछ भी सिखाने के लिए योग्य हैं। यहाँ सच है:

अधिकांश माता-पिता अपने गंदगी का पता नहीं लगाते हैं क्योंकि किसी ने उन्हें यह नहीं सिखाया कि जब वे बड़े हो रहे थे तो कैसे सोचें। संक्षेप में, वे दार्शनिक नहीं हैं।

MOVIES में केवल सही भागों का प्रदर्शन

आदर्श रूप से, सही माता-पिता होंगे:

- बहुत बुद्धिमान।
- जैसे-जैसे यह बढ़ता है बच्चे के भावनात्मक संघर्ष से सावधान रहें।
- बच्चे के जीवन में हर चरण के साथ सबक देने की प्रकृति के बारे में जानकारी।
- संवेदनशीलता और विचारों पर आदेश के साथ उन्हें प्रस्तुत करने के लिए एक तरीका है जो व्यावहारिक विचारों का दुरुपयोग होने से रोकता है।
- अति-निर्देश न करने के लिए सावधानीपूर्वक, जो कि नियंत्रण का एक रूप है, जिससे जिज्ञासा की स्वाभाविक वृद्धि, सीखने और स्वयं की खोज में बाधा उत्पन्न होती है।
- बच्चे के झुकाव के बारे में उत्सुक।
- बच्चे को कब चोट लगने देना है और कब हस्तक्षेप करना है, इसके बारे में जागरूक करें।

इसका मतलब है कि वे केवल विचारों और सूचनाओं को साझा नहीं कर रहे हैं, वे ऐसा व्यक्ति के प्रभाव, आवश्यकता, तात्कालिकता, आवेदन, मनोदशा, स्वभाव और सीखने की अवस्था

को देखते हुए कर रहे हैं।

इसके लिए, लोगों को दार्शनिकों को चोदना होगा, जो वे दर्शनशास्त्र में डिग्री हैं या नहीं, इसकी परवाह किए बिना। इसलिए, ऐसे आदर्श माता-पिता अपवाद के रूप में और फिल्मों में मौजूद हैं।

## दांतेदार दल के मुंबई लक्ष्य

वास्तविकता में, आमतौर पर हमें जो मिलता है, वह व्यापक रूप से पालन-पोषण की प्रचलित शैली है, जो है:

- बच्चे को गलती से खुद को मारने से बचाएं, मारे जा रहे हैं या

खुद को चोट पहुँचाना।

- उन्हें खिलाया-पिलाया रखें और उन्हें अनुशासित करने का प्रयास करें।
- उन्हें शिक्षित करना, और उन्हें शिक्षा दिलाना।
- उन्हें सिखाएं कि दंड और प्यार बांटने से क्या सही और गलत है - सजा जब बच्चा गड़बड़ करता है या माता-पिता को पेशाब करता है, और जब बच्चा जिम्मेदार हो रहा होता है, या माता-पिता की मनोदशा के आधार पर प्यार करता है।
- आकांक्षा करें कि वे एक दिन सक्षम बनेंगे और खुद की देखभाल करेंगे।

अंतिम बिंदु मुख्य फोकस है। आपको शिक्षित होना चाहिए, वे कहते हैं। क्या बकवास है कि वास्तव में मतलब है? की डिग्री प्राप्त करना। अब, एक डिग्री एक बुरी चीज नहीं है। एक डिग्री प्राप्त करने के पीछे प्रेरणा, हालांकि, यह महत्वपूर्ण है।

उनके लिए प्रेरणा एक नौकरी है, जिसमें तीन श्रेणियां हैं: अच्छी नौकरी, बुरी नौकरी और शानदार नौकरी। वे चाहते हैं कि आप एक महान नौकरी प्राप्त करें, इसलिए डिग्री संस्थानों के सर्वश्रेष्ठ से आना चाहिए। *गोड्डम, मेरे बच्चे को सर्वश्रेष्ठ स्कूल में चुना गया, मैं बहुत खुश हूँ मैं एक भयानक अभिभावक हूँ।*

इसलिए, शिक्षा का उद्देश्य आपके लिए एक अच्छा, सोचने वाला व्यक्ति बनना नहीं है, बल्कि ऐसा व्यक्ति बनना है जो बहुत अच्छी कमाई करता हो। उन्हें पता चलता है कि अमीर लोगों का जीवन बेहतर होता है; आपके परिवार के सदस्यों, आपके आस-पास और विपरीत लिंग के सदस्यों द्वारा आपके साथ अच्छा व्यवहार किया जाएगा। इसलिए यह पूरी तरह से अनुचित नहीं है कि आप चाहते हैं कि आप स्थिति के व्यक्ति बनें।

इसके बारे में पूरी तरह से मूर्खतापूर्ण है कि यह केवल स्थिति भाग का ध्यान रखता है, व्यक्ति का **नहीं**। वाक्यांश 'एक व्यक्ति की स्थिति' में, आपको दोनों के विकास की आवश्यकता है। स्थिति एक सामाजिक रूप से इंजीनियर पहचान है जो व्यक्तिगत पहचान को बदलने के लिए जाती है। इसलिए, स्थिति यह तय नहीं करनी चाहिए कि वह व्यक्ति कौन है। व्यक्ति को उस स्थिति के अनुसार क्या करना चाहिए, उस स्थिति के अनुसार उसे क्या करना चाहिए, यह तय करना चाहिए।

उन सभी उच्च-प्राप्त लोगों को लें जो अपनी नौकरी या व्यवसायों से नफरत करते हैं। धन, उपलब्धियों और सफलता के बावजूद, वे जो कर रहे हैं वह करने में दुखी हैं। ऐसा इसलिए होता है क्योंकि अर्थ और संतुष्टि की भावना स्थिति से नहीं आती है; इस तरह की बातें गहरी हैं और उससे अधिक व्यक्तिगत हैं।

आपके माता-पिता आपको इस दुनिया के सर्वश्रेष्ठ उत्पादों में से एक बनने के लिए तैयार करना चाहते थे। कार्रवाई में, वे जो कर रहे हैं वह है: आपको तकनीकी, अकादमिक और कौशल के लिहाज से रेस के लिए सर्वश्रेष्ठ उत्पाद तैयार करना, जैसे कार।

मानव तत्व का बमुश्किल हिसाब होता है।

अधिकांश माता-पिता का लक्ष्य अपने बच्चे के लिए महान सफलता प्राप्त करने में सक्षम होना है। अगर वह लक्ष्य हासिल किया जाता है, तो उनके दिमाग में, वे सबसे अच्छे माता-पिता होते हैं। इसके बारे में क्या गड़बड़ है, यदि आप सफलता प्राप्त करते हैं, तो वे **मानते हैं** कि उन्होंने किसी तरह से आपको दुनिया से निपटने के लिए तैयार किया है - जो कि बकवास है।

अब, यदि आप उन लोगों में से हैं, जिनके माता-पिता ने आपको कभी कुछ करने के लिए मजबूर नहीं किया, तो उन्होंने सफलता पाने के लिए आपको धक्का नहीं दिया, न ही उस तरह का कुछ भी, उन्होंने आपको जो चाहा, वह करने दिया- मैं ऐसे माता-पिता नहीं कह रहा हूँ जो उन्हें धक्का देते हैं बच्चे दुष्ट हैं। मैं जो कह रहा हूँ वह है: यह माता-पिता की जिम्मेदारी है कि आप एक सक्षम कामकाजी व्यक्ति **और** एक सक्षम **सोच** दोनों को विकसित करने में मदद करें। क्या उन्होंने ऐसा किया?

## माता-पिता गतिविधि में विशेषज्ञ हैं

किसी भी प्रकार का सीखना जिसमें आपकी सोच का शून्य निवेश शामिल है, केवल नकल पैदा करता है। विचारों को बनाने और अपने आप को बेहतर बनाने के लिए, आपको जानकारी लेनी होगी और अपने मन को लागू करना होगा।

जब माता-पिता के स्वयं के मन, अपने स्वयं के विचारों और अपनी सोच से परेंटिंग नहीं आ रही है, तो उन्होंने जो कुछ भी सीखा है, उसका अनुकरण बन जाता है। इसका मतलब क्या है, वे एक चरित्र को निभा सकते हैं जो वे मानते हैं कि एक माता-पिता हैं। चरित्र एक सख्त माता-पिता का हो सकता है, एक ऐसे प्रतिभाशाली व्यक्ति का, जो सब कुछ जानता हो, या ऐसे व्यक्ति का जो बहुत बहादुर और वीर हो। यह कुछ भी हो सकता है। लेकिन जब ऐसा होता है, तो बच्चे के लिए यह मुश्किल हो जाता है कि वे अपने माता-पिता के बारे में पता करें और उनका पता लगाएं। प्यार है, लेकिन संबंध बच्चे और चरित्र के बीच है, वास्तविक व्यक्ति नहीं है।

माता-पिता के ऐसा करने के कई कारण हैं।

एक कारण यह हो सकता है: भूमिका निभाने से उन्हें अपने सभी व्यक्तिगत परीक्षणों और क्लेशों को आपसे छिपाने का आराम मिलता है। सिर्फ इसलिए कि कोई बड़ा है इसका मतलब यह नहीं है कि उन्हें जीवन का पता चल गया है। ज्यादातर मामलों में, वृद्ध लोग वे बच्चे होते हैं जिनकी उम्र हो चुकी होती है। उम्र बढ़ने के लिए परिपक्वता, ज्ञान, ज्ञान प्राप्त करना बंद करें। *वह बूढ़ा है, इसलिए उसे समझदार होना चाहिए कि हम उन मूर्खतापूर्ण धारणाओं में से एक हैं जिन्हें हम स्वीकार करते हैं।*

एक और कारण गर्व है। ऐसे मामलों में जहां माता-पिता का एकमात्र ध्यान बच्चे के सक्षम होने पर होता है, उनके द्वारा निभाया जाने वाला चरित्र भी वह बन जाता है जो बच्चे से केवल शानदार और असाधारण प्रदर्शन की उम्मीद करता है। इस चरित्र को निभाने में, बच्चा उनके अहंकार का प्रतिबिंब बन जाता है। बच्चे की भावनात्मक और व्यक्तिगत वृद्धि शायद ही कभी संबोधित की जाती है। प्यार है, लेकिन इसमें दिखाया गया है

उपलब्धियों और उत्कृष्टता की मांग। इस मामले में, जो चीज याद आ रही है, वह उस बच्चे की मदद करने की जिम्मेदारी है जो उस व्यक्ति को बनने के लिए है जो वे होने वाले हैं।

एक और कारण है कि अधिकांश माता-पिता इन बेवकूफों से बचने के लिए परवाह नहीं करते हैं, पात्रों के खाली गोले हैं, वे यह भी नहीं मानते हैं कि बच्चे का व्यक्तित्व उन चीजों से आकार ले रहा है जो उन्हें चोट पहुंचाते हैं, उन्हें प्रभावित करते हैं और उन्हें विस्मित करते हैं। इसका कारण यह है, वे उन्हें अभी तक लोगों के रूप में नहीं देखते हैं। वे उन्हें ऐसे बच्चों के रूप में देखते हैं, जो हानिरहित, निर्दोष बच्चों का सामान बना रहे होंगे। कोई आश्चर्य नहीं कि वे विश्वास से परे हैरान हैं जब उन्हें पता चला कि उनका बच्चा कुछ वयस्क सामान कर रहा था। *आप धूम्रपान और शराब पी रहे थे? आप पहले से ही यौन संबंध बना रहे हैं? पर तुम तो जवान हो!*

जिस क्षण एक बच्चा तेरह वर्ष की आयु को छूता है, माता-पिता को अपने मूर्ख पात्रों को तोड़ देना चाहिए और अपने बच्चे को एक अनुभवहीन वयस्क के रूप में देखना शुरू कर देना

चाहिए। इसका क्या मतलब है, वे अब वह सब कुछ करने की सोच रहे हैं जो वयस्क करते हैं।

अंत में, पेरेंटिंग काफी हद तक अपने परिवेश में लोगों से जो कुछ भी सीखते हैं उसका अनुकरण करने से होता है। इसका मूल रूप से मतलब है कि माता-पिता जो कुछ भी करते हैं वह वास्तव में क्या करना है, इस संबंध में स्पष्टता की डिग्री से आ रहा है। कोई आश्चर्य नहीं कि आप वयस्कता में पूरी तरह से घुलमिल जाते हैं।

एक मस्तिष्क होने की बात यह होनी चाहिए कि त्रुटि कम से कम हो, न कि इससे निपटने के लिए। लेकिन आपको कभी भी ऐसे तंत्र नहीं सिखाए गए जो आपको खुद को बचाने के लिए तैयार करें और उन त्रुटियों को समझें जो कष्टप्रद स्थिति, चोट और दर्द पैदा करती हैं। आप इसे अपने आप से निपटने के लिए शेष हैं। नतीजतन, अब आप एक बड़े हो चुके व्यक्ति हैं, अपने दम पर, दुनिया के साथ सौदा करने के लिए आपको अपने आत्म-मूल्य और निवल मूल्य बताने; अपने आत्मसम्मान को समायोजित करने के रूप में आप लोगों की इच्छा से अस्वीकार की भावना; असुरक्षा और विचारों से अपने आप को भगवान की तुलना करने से भरना -जानता है- क्या मानक; और अंत में, असफलताओं की प्रतिक्रिया के रूप में नकारात्मक भावनाओं को ट्रिगर करना, दिल की धड़कन और इच्छाओं को अस्वीकार करना। हां, आप अपने आप से ऐसा कर रहे हैं, दुनिया आपके साथ ऐसा कर रही है, और यह हर किसी के लिए है।

तो, बिना समय बर्बाद करते हुए, आप बेहतर तरीके, तरीकों और तंत्रों के साथ अपने आप को परेशान करने से बचें, जो आपके साथ हुआ है और जो आपके साथ हो रहा है, उससे बचाव और निपटने के लिए।

## अध्याय दो

### आप जानते हैं कि आप विशेष बनना चाहते हैं

आइए किसी चीज़ के बारे में स्पष्ट हों: व्यक्ति विशेष पर निर्भर करते हुए, विशेष रूप से हम सभी के लिए अलग - अलग डिग्री होने का विचार। यह पूरी तरह से सामान्य है। ईमानदार रहें: आप जानते हैं कि आपने कुछ स्थितियों में बाहर खड़े होने के बारे में कल्पना की है; एक ही बैठक के विभिन्न परिदृश्यों को खेला और दोहराया और आपके साथ बातचीत में आपका ध्यान और संपूर्ण संवाद का मास्टर। आपने ऐसे परिदृश्यों की कल्पना की है जिनमें आप किसी ऐसे व्यक्ति के रूप में पैदा हुए हैं जो आपके विश्वास के अनुरूप है। आपने चाहा है कि, एक दिन, आपके आसपास का हर व्यक्ति आपको बताए कि आप अद्भुत हैं, और आपके साथ ऐसा व्यवहार करते हैं जैसे आप अद्भुत हैं। और आपने उन लोगों के बारे में विचार किया है जिन्हें आप प्रभावित करना चाहते हैं, कृपया और तुरंत मिलने के बाद अपने दोस्त और प्रेमी बनना चाहते हैं, क्योंकि आप बहुत प्रभावशाली हैं। अंत में, जिसने लाखों डॉलर होने का सपना नहीं देखा है!

यह आपको कितना विशेष है

आपके अनुसार, to स्पेशलिटी 'विशेष पैदा हो रही है, आपको बताया जा रहा है कि आप विशेष हैं, आपके साथ ऐसा व्यवहार किया जा रहा है जैसे आप विशेष हैं, और अमीर हैं। दुर्भाग्य से, उस सब का विशेषता से कोई लेना- देना नहीं है। आइए सबसे पहले परिभाषित करते हैं कि विशिष्टता क्या है। आपके बचपन के दौरान, ऐसी संभावनाएं हैं कि आपने इन तीन चीजों में से एक का अनुभव किया होगा: क) आपको बताया गया था कि आप विशेष हैं, ख)

आपको बताया गया था कि आप विशेष नहीं हैं, या ग) आपके द्वारा विशेष या संयुक्त राष्ट्र होने का कोई उल्लेख नहीं था- बिल्कुल खास ।

यदि आपको अपने माता-पिता द्वारा बताया गया है कि आप विशेष हैं, तो कृपया उस विचार के अपने दिमाग को तुरंत कुल्ला दें। यदि आपको बताया गया कि आप विशेष नहीं हैं, तो नहीं, आपके माता-पिता प्रतिभाशाली नहीं हैं; वह भी पूरी तरह से गलत है। अंत में, यदि आपके घर में विशेषता का उल्लेख नहीं था, तो संभावना है कि आप अभी भी इसे चाह रहे हैं।

और जब से हम सब यह **मान** रहे हैं कि अगर मैं ऐसा करता हूं तो यह होगा

मुझे विशेष बनाने के लिए, या **इच्छुक** अगर केवल मैं इस किया था, मैं विशेष हो गया होता, आपको यह समझना होगा कि specialness की जरूरत **अर्जित** ।

अगर आपसे पूछा जाए कि वे कौन से पल थे जिनमें आप खास महसूस करते हैं, तो आप शायद उस समय के बारे में सोचें, जब लोग आपके मजाक पर हंसते थे, कुछ प्रयास की सराहना करते थे, या जब सोशल मीडिया पर आपके पोस्ट को सामान्य से अधिक लाइक मिले थे - जो कि बहुत करीब होगा आज की पीढ़ी के लिए सच्चाई। ऐसे क्षणों में विशिष्टताओं की स्वीकृति और स्वीकृति के सभी तत्व होते हैं, विशेषता के नहीं।

यहाँ विशेषता का एक बहुत ही सरल उदाहरण है: मैंने इसे महसूस किया जब मैंने इसे हासिल किया। वह', कुछ भी है जिसने आप में आत्म-विश्वास की काफी मात्रा पैदा की है, और आपको पहली बार विश्वास दिलाया है कि आप सक्षम हैं। हम सभी मानते हैं कि हम सक्षम हैं, क्योंकि कोई भी अन्यथा विश्वास नहीं करना चाहेगा। लेकिन यह तब तक सैद्धांतिक रहता है जब तक आप कुछ हासिल नहीं कर लेते हैं जो न केवल भविष्य में खुद के लिए एक संदर्भ बिंदु बन जाता है- मैं इसे प्राप्त करने में सक्षम था, यह वह है जो मैं हूँ - लेकिन यह भी अपने आप को साबित करता है कि आपके पास सक्षम होने के लिए क्या है- मेरा मानना है कि मैं कुछ भी हासिल कर सकता हूँ मैंने अपना दिमाग लगा दिया।

खासियत आपके द्वारा **अर्जित की गई कमाई** का बिल्ला है । यह आपको बहुत सरल लग सकता है, लेकिन यह सोच आपके जीवन के पाठ्यक्रम को बदल सकती है। किसी भी उपलब्धि ने आपके द्वारा बनाई गई या किसी चीज़ में महारत हासिल की है। इसका मतलब यह है कि आपने न केवल ज्ञान के संदर्भ में हासिल किया, बल्कि आपने अनुशासन, कड़ी मेहनत, प्राथमिकता और ध्यान केंद्रित करने की आदतों का निर्माण किया, जो जीवन के लगभग सभी पहलुओं में आपकी सेवा करेंगे।

उस के ऊपर, उपलब्धियाँ आत्म-विश्वास पैदा करती हैं; मैं यह कर सकता हूँ क्योंकि मैंने इसे पहले किया है आपके दिमाग के पीछे एक अद्भुत विचार है, जो आपको निर्देशित कर रहा है। साथ ही, उपलब्धियों को अधिक अवसरों के साथ पुरस्कृत किया जाता है, और आपको समाज की दृष्टि में दर्जा दिया जाता है।

अब, एक बच्चे के दिमाग में इसे स्थापित करने की कल्पना करें, बजाय उन्हें पूर्वाग्रह के बाहर बताने के कि वे विशेष हैं, या बाहर के बावजूद कि वे नहीं हैं। इसका उल्लेख न करना भी उतना ही बुरा है, क्योंकि यह बस उस व्यक्ति के दिमाग के अंदर एक चाह को संबोधित करने से बचता है। कोई फर्क नहीं पड़ता कि आप उन्हें क्या बताते हैं, वे विशेष महसूस करने की आवश्यकता के बाद किसी बिंदु पर पीछा करेंगे।

यदि आप इसे एक परिभाषा दे सकते हैं, तो इसे पुनर्निर्देशित कर सकते हैं, और उन्हें **अर्जित** करने के लिए सेट कर सकते हैं जो वे पहले से ही चाहते हैं, आपने उन्हें भ्रम, शर्मिंदगी, हीनता की आत्म-लगाया भावनाओं, मूर्खतापूर्ण गतिविधियों और कमजोरियों पर ध्यान केंद्रित करने से बचाया होगा । इसके बजाय आपने उन्हें एक दृष्टिकोण दिया है जो उन्हें जीवन भर के लिए परोस देगा।

हालाँकि, एक घटना से जीवन के लिए विशिष्टता प्राप्त नहीं की जा सकती है। यह बहुत जल्द ही अतीत की बात बन गया है। पंद्रह पर अर्जित बैज आपके द्वारा पंद्रह वर्ष की उम्र में अर्जित सम्मान को सजाता है, न कि बीस या



पच्चीस। विशेष महसूस करने के लिए, आपको तैयार होना चाहिए और केवल एक ही नहीं, बल्कि सभी लड़ाइयों के लिए तैयार महसूस करना चाहिए। इसके अलावा, 'उपलब्धियों' का मतलब यह नहीं है कि टूर्नामेंट या प्रतियोगिता में ट्रॉफी जीती गई। उपलब्धियां व्यक्तिगत भी हो सकती हैं; उदाहरण के लिए, एक नई भाषा सीखना, जिसके कुछ परिणाम स्टेज पर जीते जाते हैं। यह आपको ज्ञान, आत्म-विश्वास, उपयोगी आदतें देगा, यह अवसर पैदा करेगा और आपको लोगों की नज़र में स्थिति देगा। कोई भी उपलब्धि – व्यक्तिगत या सार्वजनिक - विशिष्टता की चीज है। इसलिए, एक सैंडविच या एक आमलेट बनाना एक उपलब्धि के रूप में नहीं माना जाता है - हालांकि कुछ ट्रोनिंग के लिए अलग-अलग भीख मांग सकते हैं। यहां तक कि आपके जीवन के बाकी दिनों के लिए हर दिन सैंडविच या आमलेट बनाने की क्रिया को एक उपलब्धि नहीं माना जा सकता है, जब तक कि आपके पास विश्व स्तरीय सैंडविच विशेषज्ञों की लिखित गवाही न हो कि आपका सैंडविच कहीं और से बने सैंडविच की तुलना में बेहतर है, किस स्थिति में अपने सैंडविच के रूप में को संदर्भित किया जाएगा सैंडविच, नहीं **एक** सैंडविच, और एक उपलब्धि के रूप में शामिल किया जाएगा।

## यह आपको कितना खास लगता है

आपको अपने दिमाग में यह पूरी तरह से स्पष्ट करने की आवश्यकता है कि अन्य लोग आपको पहचान रहे हैं, आपको ध्यान दे रहे हैं, उनके समय का एक पल, क्या आपको किसी विशेष के रूप में **नहीं** माना जा रहा है। आप उसे विशेषता में अनुवादित करते हैं क्योंकि आप शायद ही कभी अपने बारे में अच्छा महसूस करते हैं। इसका मतलब है कि आपने कभी जानबूझकर खुद को बेहतर महसूस करने का एक तरीका नहीं बनाया है। यह आपके मन में अपर्याप्त महसूस करने का बोझ है जो दूसरों से दयालुता का सामान्य कार्य करता है, विशेष कृत्यों की तरह लगता है, जो वे नहीं हैं। दोस्तों का कहना है, 'आप विशेष हैं', लड़कियों के साथ वे सेक्स करने की कोशिश कर रहे हैं। मुद्दा यह है, यदि आप दूसरों पर विशेष महसूस करने के लिए भरोसा करते हैं, तो यह आपके जीवन में आदर्श बन सकता है, फिर एक आदत और उसके बाद, एक अपंग आवश्यकता। बेशक, उनकी दया की सराहना करें, ऐसे मामलों में जहां शब्दों के पीछे कोई मकसद नहीं था। और अगर वहाँ एक था, तो आप भावुकता की सराहना कर सकते हैं, उससे प्रेरणा ले सकते हैं, अगर यह संबंधित काम है, और उनके उद्देश्यों से अवगत रहें। जो भी मामला हो, विशेष महसूस करने का अधिकार **अर्जित** किया जाना चाहिए और देने के लिए केवल **आपका** होना चाहिए। यह दूसरों का नहीं होना चाहिए क्योंकि:

- दुनिया उनकी राय साझा नहीं कर सकती है।
- दुनिया से व्यावहारिक अपेक्षाएं होने से आप दूसरों के अच्छे शब्दों पर अधिक आत्मनिर्भर और कम निर्भर हो जाएंगे। यह आपको लोगों को खुश करने की कोशिश करने और लगातार दुखी महसूस करने से बचाएगा

आप विफल हुए।

- यदि आपको यह बताने के लिए किसी और की आवश्यकता है कि आप विशेष हैं, तो आपने अपने दिमाग में इसे अर्जित करने के लिए कुछ भी नहीं किया है।

## दूसरों को आप लंबे समय के लिए विशेष महसूस कर सकते हैं

ऐसे लोग हैं, जिन्होंने अपने जीवन में बहुत कुछ हासिल किया, सीखा और प्रगति की है, उनके मन में कोई खासियत नहीं है। ऐसा इसलिए होता है क्योंकि उन्होंने यह सब किसी को कुछ साबित करने के लिए किया था - यह उनके माता-पिता, समाज, शिक्षक हो सकते हैं। यह दबाव, प्रतियोगिता, संस्कृति, और बाकी सब कुछ लेकिन अपने स्वयं के द्वारा ईंधन दिया गया था। इस दिन के लिए उनका जीवन इस सिद्धांत पर चलता है कि उपलब्धियों और बेहतर

प्रदर्शन का मतलब उन लोगों को खुश करना है, जिन्हें उन्होंने देवता माना है। अगर वे मुझ पर प्रसन्न हैं, तो मैं विशेष हूँ।

यह उनके जीवन का काम है:

- मैं जो कुछ भी करता हूँ, मैं दुनिया को साबित करने के लिए करता हूँ कि मैं यह कर सकता हूँ। मूल रूप से, दुनिया द्वारा स्वीकार किए जाने के लिए।
- इसके तुरंत बाद, 'दुनिया' को उन लोगों द्वारा बदल दिया जाता है जो व्यवहार और प्रदर्शन के आदर्श मॉडल बन जाते हैं, जिन मॉडलों को आप देखते हैं। इसलिए- मैं जो कुछ भी करता हूँ, मुझे उन्हें प्रभावित करने के लिए बेहतर करना चाहिए।
- विचार तो उन्हें खुश करने के लिए जब तक आप हो जाता है बन उन्हें, और आप बन गए हैं कि क्या उनके आशीर्वाद और आश्वासन दिया है कि वे आप होना चाहते हैं।

यदि आप यह जीवन जी रहे हैं, तो स्क्रिप्ट को पलटें, जिसका अर्थ है:

- मैं जो कुछ भी करता हूँ, अपने लिए करता हूँ, क्योंकि मैं खुद को साबित करना चाहता हूँ कि मैं यह कर सकता हूँ, यह पहचानते हुए कि आप जो भी करते हैं वह दुनिया को प्रभावित करता है।
- क्योंकि मैं जो कुछ भी करता हूँ वह दुनिया को प्रभावित करता है, मैं बेहतर बन सकता हूँ, इसलिए मैं दुनिया को बेहतर तरीके से प्रभावित कर सकता हूँ।
- जो पुरस्कार, पद और शक्ति रखते हैं, वे और कुछ नहीं से सीखने के स्रोत हैं। आप उनकी क्षमताओं के अलावा उनके जीवन के बारे में कुछ नहीं जानते हैं। इस तथ्य को स्वीकार करें कि उनके पास वे क्षमताएं हैं, और इसे उस पर छोड़ दें।

जब वे आपकी सराहना करते हैं, तो आप बाहर निकलते हैं, आपको बधाई देते हैं और आपके प्रयासों का स्वागत करते हैं, आपको यह समझना चाहिए कि यह आपके प्रशंसनीय कार्यों के लिए एक सामान्य, योग्य प्रतिक्रिया है, न कि उच्चतर प्राणियों से परोपकार के कार्य। आप उस उपचार की सराहना कर सकते हैं, और यह सुनिश्चित कर सकते हैं कि वह इसे दूसरों को दे। लेकिन अगर आप इसे किसी ऐसी चीज के रूप में लेबल करते हैं, जो आपको खास बनाती है, तो वह विशेष महसूस करने वाली पीठ पर उस पैट पर निर्भर हो जाती है, एक तारीफ, एक प्रशंसा का शब्द जो अपने बारे में अच्छा महसूस करने के लिए है। ऐसा करने से, आप चुपचाप खुद को मानसिक रूप से कुचलने के लिए उस दिन को स्थापित कर रहे हैं जिस दिन आप उन शब्दों के विपरीत सुनते हैं, जिस दिन यह पीठ पर एक पीठ नहीं है, लेकिन एक बैकहैंड टिप्पणी, एक तारीफ नहीं बल्कि एक अप्रिय टिप्पणी, एक शब्द नहीं। प्रशंसा लेकिन आपके प्रदर्शन की अस्वीकृति। यह एक मालिक और नौकर के बीच का संबंध है, जिनमें से कोई भी दूसरे के बिना विशेष नहीं है; गुरु अपनी विशेष स्थिति के लिए नौकर की उपस्थिति पर निर्भर करता है, स्वामी दया के स्वामी के शब्दों पर।

अधिकांश लोगों के बारे में सच्चाई जिन्होंने बहुत कुछ हासिल किया है, लेकिन विशेष महसूस करने के लिए दूसरों की प्रशंसा पर निर्भर हैं, आप पहले से ही विशेष हैं। इस दृष्टिकोण से किसी ने भी आपको कभी सोचना नहीं सिखाया। किसी ने आपको यह नहीं सिखाया कि वास्तव में क्या विशेषता है। और किसी ने भी उन लोगों को नहीं सिखाया जिन्होंने बहुत कुछ हासिल नहीं किया है। विशिष्टता, संक्षेप में, किसी और की आवश्यकता नहीं है, लेकिन **व्यक्तिगत**। कोई बस अपनी आंखें बंद कर सकता है और खुद से पूछ सकता है कि मैं खास क्यों हूँ? मैंने अपने जीवन में क्या किया है ?, और एक स्पष्ट उत्तर प्राप्त कर सकता हूँ। यदि आप असंतुष्ट महसूस करते हैं, तो आपके पास इसे **अर्जित** करने का विकल्प है। कोई भी इसे आपको नहीं देता है, आपको इसे लेना होगा। लेकिन यह मुश्किल हिस्सा है, इसे अर्जित करना। इस जवाब से बचना है कि हम प्यार, प्रशंसात्मक टिप्पणियों और सोशल मीडिया या दोस्तों के माध्यम से ध्यान देने के लिए विशिष्टता की तलाश करते हैं। यह इसलिए है क्योंकि हम जानते हैं कि हम अपनी दृष्टि में विशेष नहीं हैं, कि हम कम से कम दूसरों के द्वारा कहा जाना चाहते हैं कि हम उनके साथ हैं। एक बार जब आप यह महसूस करते

हैं, तो आपकी विशिष्टता दूसरों की स्वीकृति और स्वीकृति से दूर हो जाती है और विशेष रूप से स्वयं को सौंप दी जाती है। विशिष्टता तब कौशल का एक संग्रह बन जाती है, और विशेष महसूस करना एक कौशल में महारत हासिल करने के बाद जीवन में उन्नयन पर महसूस की गई अनुभूति है।

## अध्याय तीन

### हमें क्या करना है?

---

साइड नोट: यह अस्वीकृति के बारे में एक परिचय अध्याय है। हम एक सवारी के लिए खुद को गर्म कर रहे हैं। सबसे महत्वपूर्ण चीजों में से एक जो हम अब से करने जा रहे हैं, वह मूलभूत सिद्धांतों के बारे में है। चुदाई का क्या मतलब है? ठीक है, यह मूल रूप से चीजों की आपकी धारणाओं पर फिर से विचार कर रहा है, या यदि आपके पास कोई चीज नहीं है तो चीजों की धारणाएं बना रहा है। आप चीजों से आहत हो जाते हैं और बेहद बेवकूफाना काम करने लगते हैं क्योंकि बहुत बार आप इसे गलत तरीके से देख रहे होते हैं। धारणाएं मायने रखती हैं, मेरे दोस्त, जिस तरह से तुम किसी चीज को देखते हो वह बहुत मायने रखता है। यदि आप चीजों को एक निश्चित तरीके से देख सकते हैं, जो आपको व्यर्थ की पीड़ा से बचने की क्षमता देता है - तो आप ऐसा क्यों नहीं चाहेंगे! तो, आगे की हलचल के बिना, चलो शुरू करते हैं।

---

अस्वीकार जीवन का एक हिस्सा है। आप उन लोगों द्वारा अस्वीकार करने जा रहे हैं जो आप चाहते हैं, और आपको हमेशा प्रतियोगिता में एक निष्पक्ष शॉट नहीं मिलेगा।

लोग आपकी खुशी या समृद्धि के बारे में निर्णय लेने के लिए विभिन्न कारकों से प्रेरित होते हैं। मुद्दा यह है कि कई मौकों पर इसका आपसे कोई लेना-देना नहीं है। यह एक बड़ी दुनिया है जिसमें हम रहते हैं, बहुत सारे लोगों के साथ। आप उनमें से सिर्फ एक हैं। और दुख की बात है कि दुनिया आपके चारों ओर घूमती नहीं है, जो थोड़े बहुत बुरे हालात के साथ आपको छोड़ देती है।

अब, क्योंकि हम जानते हैं कि अस्वीकृति जीवन का एक हिस्सा है और हर दिन किसी न किसी के साथ होता है, हमें अस्वीकृति को देखने का एक तरीका होना चाहिए जो हमें उन्हें आसानी से दूर करने में मदद करता है, और उनके द्वारा एक छोटे से छेद में डर नहीं। हमारा पहला मूलभूत सिद्धांत है: अस्वीकार सामान्य है। आपके लिए इसे इस तरह से देखना शुरू करने में बहुत देर हो सकती है क्योंकि आपने पहले ही मनोवैज्ञानिक रूप से अस्वीकार किए जाने, असफलताओं और नुकसानों से भरे कई साल बिताए होंगे। चिंता न करें, हम सब कुछ के बारे में बात करेंगे। अभी के लिए, इन तीन शब्दों के साथ किसी भी प्रकार के अस्वीकार की अपनी धारणा को फिर से लिखना शुरू करें: अस्वीकार हैं

सामान्य।

अस्वीकार प्राचीन जानवरों की एक सामान्य रूप से पाई जाने वाली प्रजाति है जो जीवन के सभी क्षेत्रों में सभी को प्राप्त होती है। जैसा कि पहले उल्लेख किया गया है, ऐसा होने पर आपके साथ इसका कोई लेना-देना नहीं हो सकता है, लेकिन क्योंकि आप एक बंदूक के आत्म-महत्वपूर्ण, आत्म-प्रेमी पुत्र हैं, तो आप अपने तर्कसंगत दिमाग के बजाय अपने अहंकार से सोचते हैं और यह सब अपने बारे में बनाते हैं। आप ऐसा कार्य करते हैं मानो आप केवल उसी के लिए हो। इसलिए, एक बार फिर से, अस्वीकृति सामान्य है - इसे इस तरह से देखना शुरू करें। वे हर किसी के साथ होते हैं।

## किशोर उम्र की पढ़ाई के दौरान काम कर रहे हैं

यद्यपि आपके जीवनकाल में अस्वीकृति जारी रहती है, वे प्रारंभिक वर्षों में एक क्रूर प्रभाव डालते हैं, एक ऐसा समय जब आप थोड़े बहुत भावुक, बहुत आशान्वित और थोड़े बहुत हकदार होते हैं। यह आपके स्कूली शिक्षा के शुरुआती वर्षों में हो सकता है, जब एक शिक्षक जिसे आप वास्तव में किसी भी तरह से देखना चाहते थे, हमेशा आपको अतीत में ले जाता है जैसे कि आप एक अवांछित विज्ञापन थे। या, यह एक ऐसा व्यक्ति हो सकता है जिसे आप पसंद करते हैं, या अधिकार या करिश्मा वाला व्यक्ति। उस अनुभव से अनुभूति हुई, *क्या मैं उनके लिए अदृश्य हूँ?* आपका मन दूसरों से इस तरह के व्यवहार के लिए किसी भी तर्कसंगत स्पष्टीकरण के साथ आने में असमर्थ है, और आप इसके लिए अपने माता-पिता के सामने खुलने के लिए बहुत शर्मिंदा हैं। यदि आप ऐसा करते हैं, तो संभावना है कि वे इसे आपके दिमाग को पूरी बकवास के साथ भरने के एक अवसर के रूप में देखें: *कुछ गलत है, उस व्यक्ति के साथ यह एहसास नहीं है कि आप कितने महान हैं, इसलिए उस व्यक्ति को उस न देखने के लिए पेंच करें।*

बेशक, आपकी धारणा उन्हें पेंच से सहमत नहीं कर सकती है, यह इस तथ्य के प्रत्यक्ष विरोधाभास में है कि आप उन्हें पसंद करते हैं और बदले में उनके द्वारा पसंद किया जाना चाहते हैं। आपने उन्हें अपने मन में, मान दिया है। इसलिए, जो कुछ भी हो रहा है उसके लिए आप समझदार स्पष्टीकरण के अभाव में महसूस कर रहे हैं

- *मेरे साथ कुछ गलत है।*

जैसे-जैसे समय बीतता है, ये संवेदनाएं दोगुनी, तिगुनी और गुणा होने लगती हैं। आपको एक स्कूल गतिविधि, एक बहस, एक नाटक, खेल टीम के लिए नहीं चुना गया है; 'शांत' वरिष्ठ छात्र आपको एक चमक लेने के लिए प्रतीत नहीं होते हैं; और सभी का सबसे विनाशकारी, आपका क्रश, वास्तव में बहुत ही एक या लोकप्रिय एक, जिन्हें हर कोई दिलचस्पी लेता है और जिनके बारे में बात करता है, आपको बिल्कुल भी नोटिस नहीं करता है, भले ही आप इसे घूरने की प्रतियोगिता में कुचल रहे हों। उन पर। यही कारण है कि जब आवाज शुरू होता है जोर से बनने के लिए है: *हो सकता है कि कुछ है मेरे साथ गलत।* इससे, आपके अविकसित मस्तिष्क का निष्कर्ष निकाला जाता है: *मैं विशेष नहीं हूँ।* जैसा कि पहले चर्चा की गई थी, आपके पास इस बात का थोड़ा भी सुराग नहीं है कि विशेष का मतलब क्या है।

ये किसी व्यक्ति की धारणाओं और व्यक्तित्व के विकास के वर्ष हैं, और हाथ में एकमात्र उपकरण अविकसित मस्तिष्क है। मार्गदर्शन के बिना, अस्वीकार किए जाने की प्रतिक्रिया शायद ही कभी परिपक्व होने वाली है। एक दिल टूटना, अवसर खोना और अलगाव आपको यह महसूस कर सकता है कि यह दुनिया का अंत है। इसलिए, अपनी निर्भीकता, निडरता, शक्ति, कमजोरी के आधार पर, आप यह निर्णय लेते हैं कि इस आवाज के साथ क्या करना है: *मैं विशेष नहीं हूँ।* संक्षेप में, आप खराब हो जाते हैं क्योंकि आपको यह नहीं बताया गया है कि *अस्वीकार सामान्य, साथी को कमबख्त कर रहे हैं।* आपका दिमाग वास्तव में यह नहीं जानता कि भावनाओं को कैसे उत्पादित किया जाए। परिणाम वास्तव में विनाशकारी हो सकते हैं।

प्रतिक्रिया द्वारा प्रेरित किया जा रहा है वास्तव में एक अच्छा विचार नहीं है

अस्वीकार के कई परिणामों में से, तीन परिणाम हो सकते हैं:

- मैं स्वीकार करने वाला हूँ कि मैं हारा हुआ हूँ।
- दुनिया मुझे नोटिस नहीं करती; इसलिए, मैं गौर करने में सफल हो जाऊंगा। मैं उन्हें दिखाऊंगा। मैं उन्हें साबित करूंगा कि मैं उन सभी से बेहतर / बेहतर / ऊपर हूँ, और वे मुझे नहीं चुनने का अफसोस करने जा रहे हैं।
- मैं घोषणा करने जा रहा हूँ कि दुनिया अनुचित है; मूल रूप से एक चमकदार जगह है, और खुद को दोष देने, नफरत करने और विषाक्तता फैलाने के लिए समर्पित है।

आप सोच सकते दूसरी बात काफी है powerful- कुडोस कि बच्चे को। असल में ऐसा नहीं है। वह व्यक्ति केवल इसलिए सफल होने जा रहा है ताकि वे दूसरों को साबित कर सकें कि वे किसी के हैं। और, उस खोज में, वे शायद सबसे अधिक सफलता से आँख मूंदकर पीछा करेंगे, यह अनदेखी करते हुए कि वे वास्तव में क्या करना चाहते हैं, क्योंकि उनकी मुख्य प्रेरणा आत्म-संतुष्ट होना नहीं है, बल्कि दूसरों को संतुष्ट करना है। और यहाँ इस प्रेरणा के पीछे घातक दोष है: दूसरों को कुछ साबित करने की इच्छा के लिए आवश्यक है कि ये 'अन्य' वास्तव में देखभाल करें, जो वे नहीं करते हैं। आप केवल वही हैं जो आप में निवेश करते हैं। और जिस चीज में उनकी रूचि होती है, केवल वही होती है।

इसके अलावा, इस संभावना में कि विकल्प दो का चयन करने वाला व्यक्ति उस सफलता को प्राप्त करने में सक्षम नहीं है, उनके पास क्या विकल्प है लेकिन अधिक कड़वा, अधिक दुखी होने के लिए? और मान लेते हैं कि वे उस सफलता को प्राप्त करते हैं, क्या संभावना है कि ये 'अन्य' संतुष्ट होंगे? क्या होगा यदि आप अपनी श्रेष्ठता को साबित करना चाहते हैं जो आपसे अधिक सफल हो? क्या आपको इस बिंदु पर अपना सिर मुंडवाना चाहिए?

यह सोच पूरी तरह से जानने के विचार के खिलाफ है क्योंकि कुछ बिंदु पर, आप अपने स्वयं के मन और उम्र से आत्मनिरीक्षण के लिए मजबूर होंगे, और इस तरह के विकल्प और पीछा एक अस्तित्वगत संकट के लिए प्रमुख तत्व के रूप में काम करते हैं। यह, समय के साथ, आप जो भी करते हैं उस पर एक कड़वा, अर्थहीन दृष्टिकोण भी बना सकते हैं, क्योंकि आपने जो बनाया है वह एक ऐसा व्यक्तित्व है जो खुद को दूसरों पर साबित करने पर बहुत अधिक निर्भर करता है। आत्म ज्यादातर या पूरी तरह से अनाड़ी है, क्योंकि मन को उन लोगों की ओर देखने के लिए प्रशिक्षित किया गया है जो आपको संतुष्टि देते हैं।

जो लोग यह पता लगाने में सक्षम हैं कि वे जीवन में पीछा करने के लिए क्या करना चाहते हैं महानता के बाद खुद को साबित करना है कि वे जो करते हैं उस पर महान हैं। समय के साथ, उन्हें एहसास होता है कि उन्हें किसी के अनुमोदन की आवश्यकता नहीं है, क्योंकि वे जो करना चाहते हैं वह उन्हें उद्देश्य देता है, और उस उद्देश्य को पूरा करने से उन्हें संतुष्टि और एक सार्थक जीवन मिलता है।

## लोग अजीब हैं

---

साइड नोट: हम यहां हमारे दूसरे मूलभूत सिद्धांत के बारे में बात करेंगे, जो कि लोगों की आपकी सामान्य धारणा के साथ करना है। हमें लोगों के लिए एक सामान्य धारणा की आवश्यकता क्यों है? ठीक है, क्योंकि हम हर समय उनके द्वारा अस्वीकार कर दिए जाते हैं, और यह कई मामलों में बहुत दर्द देता है। यही अध्याय इस बारे में है; इसलिए अपने मीठे सीटबेल्ट पर पकड़ बनाएं और अपने तर्क के गियर को अधिकतम पर शिफ्ट करें क्योंकि यह मूलभूत सिद्धांत कहलाता है: 'लोग अजीब हैं।' हां, यही मैं चाहता हूं कि आप अभी से लोगों को देखना शुरू कर दें।

---

### आप लोगों की सोच क्या है?

यह समझने के लिए कि किसी चीज़ से कैसे निपटा जाए, आपको पहले यह पता लगाना होगा कि आप किसके साथ काम कर रहे हैं। उस चीज़ के बारे में आपकी समझ आपके दिमाग में एक धारणा का निर्माण करती है, और उस धारणा के आधार पर आप उम्मीदों का निर्माण करते हैं। यह बहुत जटिल नहीं है; आप लगभग हर चीज़ के साथ ऐसा करते हैं। जानवरों के बारे में आपके पास मजबूत धारणाएं हैं - एक शेर खतरनाक है, इसलिए एक मगरमच्छ है। और यह धारणा उनसे आपकी अपेक्षाओं को प्रभावित करती है। आप एक शेर या मगरमच्छ से अपेक्षा करते हैं कि वह आप पर हमला करे और इसलिए आप उसके अनुसार कार्य करें। इसी तरह, एक पालतू कुत्ते को आपके द्वारा अलग-अलग माना जाता है, इसलिए उस जानवर से आपकी अपेक्षाएं मित्रता और चंचल व्यवहार हैं, और आप उन अपेक्षाओं के अनुसार कार्य करते हैं। अब मनुष्य आते हैं: आपकी उनके बारे में क्या धारणा है?

आइए उन कुछ विशेषणों के बारे में सोचें जो आपने लोगों के लिए सुने या उपयोग किए होंगे: लोग मूर्ख, मूर्ख, मूर्ख, स्वार्थी, अविश्वसनीय, अविश्वसनीय, गणनात्मक, गधे, कूड़ेदान होते हैं, यह सूची सभी अपराधों पर चलती है।

उपरोक्त के साथ दो समस्याएं हैं। एक, ये बहुत विशिष्ट हैं; तथा

दो, क्योंकि वे बहुत विशिष्ट हैं, आप वास्तव में उन पर विश्वास नहीं करते हैं। आपने लोगों को अद्भुत निस्वार्थता के कार्य करते देखा है। आपने देखा है, एक पेशेवर लड़ाई की घटना में, दो योद्धा एक दूसरे से बाहर रहने वाले बकवास को हराते हैं, और लड़ाई के बाद, एक-दूसरे को गले लगाते हैं, एक-दूसरे को बधाई देते हैं और एक-दूसरे के प्रति सम्मान दिखाते हैं। सिद्धांत है कि लोग कचरा उड़ रहे हैं खिड़की से बाहर गवाह है कि साक्षी के बाद।

लेकिन आप विश्वास नहीं करते कि लोग अद्भुत प्राणी हैं। आपको लोगों द्वारा चोट, दुराचार, अन्याय, न्याय और धोखा दिया गया है। आपने दूसरों की कई कहानियां सुनी, पढ़ी हैं और देखी हैं, जिससे लोग आहत हैं। और आपको उन लोगों द्वारा चेतावनी दी गई है जिन पर आप भरोसा करते हैं कि आप अपने लिए देखें और लोगों पर आंख मूंदकर विश्वास न करें।

इस सब के बीच, वास्तव में क्या सोचना है? क्या लोग बहुत जटिल हैं? सुविधा के लिए, कोई भी इसे उस पर छोड़ सकता है। क्या आप ऐसा मानते हैं? सच तो यह है, आपने इसके बारे में कभी सोचा ही नहीं। आप कह सकते हैं, *लोग जटिल हैं*, या इससे सहमत हैं क्योंकि यह सबसे तार्किक उत्तर की तरह लगता है। The जानने 'और' 'समझने' में यही अंतर है। आप बहुत सारी समझदार चीजों को जानते हैं, लेकिन आप उन्हें लागू नहीं करने का कारण यह है क्योंकि आप उन्हें नहीं समझते हैं। किसी चीज़ को समझने के लिए उसे अपने मन के तर्क से आना होगा। ज्ञान उधार लिया जा सकता है, लेकिन आप समझ उधार नहीं ले सकते। एक बार जब आप अपनी सोच से निकले



निष्कर्ष पर पहुँच जाते हैं, तो इसे एक बोध कहा जाता है। और एक बार जब आप कुछ महसूस करते हैं, तो आपकी धारणा एक बार और सभी के बारे में बदल जाती है। और यह धारणा तब तक बंद रहती है जब तक कि एक और अहसास प्रभावित नहीं करता है - यह सीखने और बढ़ने की प्रक्रिया है।

## आप भ्रमित हैं

जब लोगों की बात आती है, तो सही उत्तर है, *मुझे नहीं पता।* आप, श्रीमान या महोदया, लोगों की सामान्य धारणा नहीं है, आप भ्रमित हैं।

यह पूरी तरह से संभव है कि कोई ऐसा दिन न हो जब आप लोगों को परिभाषित नहीं कर रहे हैं। यह बातचीत हो सकती है जिसमें आप किसी ऐसे व्यक्ति को सलाह दे रहे हैं जिसकी आप परवाह करते हैं। यह इस बात पर चर्चा हो सकती है कि लोग विभिन्न स्थितियों में कैसे सोचते हैं या व्यवहार करते हैं। यहां तक कि इसमें लोगों की वजह से दुनिया की स्थिति पर भी बहस हो सकती है। और लोगों की ये परिभाषा व्यक्ति के संदर्भ, मूड और पूर्वाग्रह के आधार पर नियमित रूप से बदलती रहती है। लोग 'महान' बन जाते हैं, अगर यह एक सुंदर कहानी है जो श्रोताओं और कहानीकार के दिल को गर्म करती है। लोग 'मूर्ख' होते हैं, जब आप जिस किसी का दृढ़ता से विरोध करते हैं वह निर्वाचित हो जाता है। लोग 'गधे' होते हैं, जब आप जिस पर भरोसा करते हैं, वह आपके ऊपर शिकंजा कसता है।

इसलिए, यह समझ में आता है कि दृढ़ विश्वास वाले लोगों की एक धारणा को चुनना आपके लिए कठिन क्यों होना चाहिए, और क्या यह बदलती परिस्थितियों में लगातार आपकी सेवा करता है।

जैसा कि पहले उल्लेख किया गया है, आप अपना पूरा विश्वास ' *लोगों को बेवकूफ* ' या ' *लोगों को आश्चर्यजनक हैं* ' में नहीं डाल सकते हैं - दोनों बहुत विशिष्ट हैं। यदि आप लोगों को यथार्थवादी तरीके से देखना चाहते हैं तो वे विश्वास करने की प्रेरणा नहीं देते हैं। हमारे पास जो बचा है, वह है, ' *लोग जटिल हैं* '। इसके साथ समस्या यह है, हालांकि यह समझदार है, यह व्यक्तिगत नहीं है; ऐसा लगता है जैसे हम मशीनरी को परिभाषित कर रहे हैं जिसके बारे में हमें ज्यादा जानकारी नहीं है। *यह जटिल है।* यह लोगों को अधिक दूर, गुप्त और समझने में कठिन लगता है।

क्यों नहीं *लोगों को अजीब हैं* की कोशिश करो ? अजीब सबसे शानदार शब्दों में से एक है जो इंसानों के साथ आया है। यह न तो पूरी तरह से सकारात्मक है और न ही नकारात्मक शब्द है। इंटरनेट पर लोग अक्सर खुद को अजीब कहते हैं, लगभग जैसे कि वे खुद को एक तारीफ दे रहे हैं, जो यह दर्शाता है कि इसमें सकारात्मकता और आत्म-स्वीकृति के अर्थ हैं। इसी समय, इसके पास अजनबीपन का गुण होता है, जो लोगों को कई बार अजीब तरह से कार्य करने के लिए जगह देता है। *लोग अजीब अभिनय करते हैं 'COZ वे अजीब हैं'*। इसमें मजे की संपत्ति भी है, जिससे लोग बिना निर्णय के मूर्खतापूर्ण कार्य कर सकते हैं। अंत में, 'अजीब' में रहस्य की वही भावना होती है जो 'जटिल' करता है, लेकिन असंभव पैठ के उस दीवार के बिना।

आइए अस्वीकृति से जुड़े परिदृश्यों में उपरोक्त सभी का परीक्षण करें:

***मुझे नहीं पता कि वे मुझसे दोस्ती क्यों नहीं करना चाहते। मुझे लगता है कि लोग बेवकूफ बना रहे हैं।***

यह तब तक समझ में नहीं आता जब तक आप वास्तव में विश्वास नहीं करते कि वे गायब हैं क्योंकि आप बहुत अद्भुत और भयानक हैं। यह स्व-श्रेष्ठता, अहंकार, आत्म-जुनून और दूसरों की राय के प्रति अवहेलना से आएगा जब वे आपकी योजनाओं से सहमत नहीं होंगे।

***वह मेरे साथ नहीं रहना चाहती क्योंकि वह अद्भुत है।***

इसका कोई मतलब नहीं है, क्योंकि यह कहने से यह निष्कर्ष निकाला जाएगा कि आप हीन हैं। इसमें आत्म-हास, आत्म-विश्वास की हत्या, आत्म-सम्मान और आत्म-मूल्य शामिल हैं।

## **वे मेरे दोस्त नहीं बनना चाहते क्योंकि लोग जटिल हैं।**

यह वास्तव में भावनात्मक स्तर पर बिल्कुल भी मदद नहीं करता है, क्योंकि इसके दो भाग हैं

वाक्य एक दूसरे से पूरी तरह असंबंधित महसूस करते हैं। एक ऐसा लगता है जो आपको प्रभावित करता है, और दूसरा एक तथ्यहीन है।

## **वे मेरे दोस्त नहीं बनना चाहते, क्योंकि, ठीक है, लोग अजीब हैं।**

यह एक वास्तविक कारण के लिए जगह छोड़ता है, जो शायद, वर्तमान में आपके लिए अज्ञात है। यह अहंकार या चोट से मान्यताओं के स्थान पर संदेह को भरने की अनुमति देता है। सच कहूँ तो, आपके पास कोई भी धारणा, निर्णय, या निष्कर्ष बनाने के लिए सभी तथ्य नहीं हैं। यह कहकर कि लोग अजीब हैं, आप अनुभव को अपने अहंकार को प्रभावित नहीं करने देते हैं। *जाने दो, यार, लोग अजीब हैं, आपको उन्हें समझने की जरूरत नहीं है, न ही किसी को दोष देना चाहिए।* सच तो यह है, आपको इस बात का जरा भी अंदाजा नहीं है कि उनके जीवन में क्या चल रहा है, वे किस तरह के व्यक्ति हैं, रिश्ते बनाने के पीछे उनकी मंशा क्या है। आप उनके बारे में कुछ नहीं जानते। आपने कोशिश की, और यह बहुत अच्छा है। हमेशा याद रखें: अपनी नौकरी लोगों को समझने के लिए नहीं है, लेकिन समझने के लिए और का ख्याल रखना है **अपने आप को**।

हमने अब तक जो समझा है वह है:

- हमें जीवन में अस्वीकृति के लिए एक सामान्य दृष्टिकोण की आवश्यकता है, *अस्वीकार सामान्य हैं, वे होते हैं।*
- लोगों से अस्वीकार के संदर्भ में, यह बन जाता है: *अस्वीकार एक सामान्य बात है, और मुझे उन्हें व्यक्तिगत रूप से नहीं लेना है, क्योंकि लोग अजीब हैं। कौन जानता है कि उनके सिर में क्या चल रहा है - यह पता लगाना मेरा काम नहीं है।*

## **क्यों लोग सोचते हैं कि हम अजीब हैं**

आपकी वृद्धि के लिए ' *लोगों को अजीब होने की धारणा क्यों है ?* एक के लिए, किसी पर वापस गिरने की धारणा का होना, न होने से बेहतर है सभी पर धारणा, और भ्रम धारणाओं से बेहतर है। यह समझने के लिए कि यह धारणा बेहतर क्यों है, हमें इस अध्याय की शुरुआत में बयान पर वापस जाना होगा। किसी चीज के प्रति आपकी धारणा उनसे उम्मीदें जगाती है। यह धारणा कहां से आती है? एक शब्द में, डेटा। शेरों के बारे में आपकी धारणा शेरों के बारे में है। वे शिकारी हैं जो भोजन के मामले में एक बच्चे और एक आदमी के बीच अंतर नहीं करेंगे; उनके पास सहानुभूति की कमी है, क्षेत्रीय और भयंकर शिकारी हैं। आपकी उम्मीदें शेरों के बारे में एक धारणा से आती हैं जो उनके बारे में तथ्यात्मक व्यवहार **डेटा** द्वारा बनाई गई हैं।

उन लोगों के बारे में जो आप के साथ दोस्ती करना चाहते हैं या रोमांटिक रूप से चाहते हैं? उनसे आपकी अपेक्षाएं एक ऐसी धारणा से आती हैं जिसका **कोई** वास्तविक डेटा **नहीं** है। आप उन लोगों से आहत, निराश और प्रभावित हो रहे हैं जिनके बारे में आपके पास कोई डेटा नहीं है। आपके पास उनके

लिए इंप्रेशन हैं, सटीक होने के लिए **पहला इंप्रेशन**, जो कम से कम कहने के लिए डिबेटेबल डेटा या अविश्वसनीय डेटा है। यहां बताया गया है कि आपके दिमाग में यह कैसे होता है:

- आप एक व्यक्ति को नोटिस करते हैं, और आपको लगता है, *हम्म*।
- 'हम्म' कई कारणों से हो सकता है: वे शारीरिक रूप से आकर्षक हैं, आपके लिए गर्म, मैत्रीपूर्ण, पिता, दयालु, बुद्धिमान, जानकार, परिपक्व, जंगली, मजेदार, पागल और भयानक प्रतीत होते हैं।
- ये पहली छापें आपके दिमाग में पंजीकृत हैं, उनके अनुकूल तरीके से, या रोमांटिक तरीके से, या विशुद्ध रूप से ध्यान देने वाले तरीके से - और अनुमोदन चाहने वाले तरीके से।
- इन सबसे पहले छापों से उम्मीदें उभरती हैं: *मैं उनके साथ दोस्ती करना चाहूंगा, मैं चाहूंगा कि वे मुझे अपने पंख के नीचे ले जाएं, मैं चाहता हूं कि वे मुझे नोटिस करें और मुझे पसंद करें, मैं चाहता हूं कि वे सोचें कि मैं अच्छा हूं, मैं उन्हें चाहता हूं। मेरा होना, मैं चाहता हूं कि वे मुझे आश्चर्य करें कि मैं सक्षम हूं, मैं चाहता हूं कि वे मुझे आश्चर्य करें कि मैं समझदार हूं, मजेदार हूं, मूल्यवान हूं।*
- ये अपेक्षाएँ आपके मन में उनके बारे में पहले छापों को आगे बढ़ाती हैं - वे संपूर्ण प्राणी हैं, या कुछ बहुत करीब हैं।
- यह एक बहुत महत्वपूर्ण चरण है। सच्चाई यह है कि इन सभी दावों का समर्थन करने के लिए कोई वास्तविक डेटा नहीं है, केवल इन लोगों के साथ बातचीत के पहले क्षणों में बनाए गए इंप्रेशन और दूसरे लोग उनके बारे में क्या कहते हैं या महसूस करते हैं। इसलिए, आपकी प्रतिक्रिया होनी चाहिए: *वे इस तरह लग सकते हैं, लेकिन मुझे पता नहीं है।* ऐसा करने के बजाय, आपका मस्तिष्क एक शानदार नई प्रक्रिया शुरू करता है जिसे आदर्शीकरण कहा जाता है, जिसमें आपकी कल्पना शामिल होती है।
- जब आप उन्हें आदर्श बनाना शुरू करते हैं, तो वे आपके लिए अधिक विशेष दिखाई देने लगते हैं; आप उन पर अधिक ध्यान केंद्रित करते हैं और उनसे आपकी अपेक्षाएं मजबूत होती हैं। आपने पहले ही बिना किसी प्रमाण या पुष्टि के स्वीकार कर लिया है कि वे वही हैं जो आपका पहला इंप्रेशन आपको बताते हैं। अब, आप उनमें से परिदृश्यों को स्वीकार कर रहे हैं जो आपको स्वीकार कर रहे हैं और आपके मित्र बन रहे हैं, और आप अपने दिमाग में उनके साथ योजना बना रहे हैं।

- आपको चोट लगती है जब ऐसा नहीं होता है।
- यदि ऐसा होता है, तो दीर्घकाल में, मान लें कि वर्षों के बाद, आपको एहसास होता है कि वे जो आप थे, उससे पूरी तरह अलग हैं। अब वे आपके लिए पूरी तरह से मानव हैं, जिसका मतलब है कि नियमित, सामान्य लोग जिनमें बहुत सारी खामियां, असुरक्षाएं हैं, और उनके जीवन की कहानी के बारे में जानकारी नहीं है। उनके बारे में आपका उत्साह खत्म हो गया है।
- प्रक्रिया नए लोगों के साथ दोहराती है।

## और अधिक तार्किक, कम भावनात्मक

यहां चार ठोस बिंदु दिए गए हैं जिन्हें आपको फिर से होने से बचने के लिए बहुत स्पष्ट रूप से याद रखने की आवश्यकता है:

**1. डेटा किंग है।** कुछ के बारे में ज्ञान, कुछ भी, डेटा से आता है - अपने आप को यह याद दिलाना। मैं उनसे कुछ भी उम्मीद नहीं करने वाला हूँ। मैं व्यावहारिक रूप से उनके जीवन के बारे में कुछ नहीं जानता। मैं अवलोकन करने और वास्तविक डेटा दिखाने के लिए प्रतीक्षा करने जा रहा हूँ। प्रतीक्षा का अर्थ है कि आप अपने शुरुआती उत्साह से खुद को शांत होने का समय देते हैं। मैं उनके बारे में अफवाहों के आधार पर उन्हें जज नहीं करने जा रहा हूँ, न ही उनके आसपास प्रचार में खरीद रहा हूँ। एक संभावना है कि आप उनके बारे में वास्तविक डेटा भी प्राप्त नहीं कर सकते हैं जब तक कि आप उनके साथ मिलकर काम नहीं कर रहे हों।

वास्तविक डेटा व्यवहार का कोई भी पैटर्न है और सोचा है कि किसी व्यक्ति के **कार्यों** का समर्थन करता है, शब्दों का नहीं। लोग अद्भुत ध्वनि करने के लिए बहुत बकवास कहते हैं। वे जो कहते हैं उसके पीछे की भावना बहुत अच्छी तरह से विचारशील, देखभाल करने और उद्देश्य पर ध्यान देने योग्य हो सकती है। लेकिन लोग क्या कहते हैं और क्या करते हैं, यह अक्सर दो अलग-अलग बातें हैं। इसलिए, अच्छा मत कहो बुलबुल की बकवास वे कहते हैं। **निरीक्षण करें** कि क्या यह उनकी पसंद में भी परिलक्षित होता है। विकल्प, विशेष रूप से, उस व्यक्ति की विचार प्रक्रिया को प्रकट करते हैं, क्योंकि किसी भी विकल्प को बनाने में, एक व्यक्ति अन्य उपलब्ध विकल्पों को भी अस्वीकार कर रहा है। वास्तविक डेटा उनके द्वारा चुने गए विकल्पों में पाया जाता है, न कि वे जो कहते हैं वह बनाना चाहते हैं। भाड़ में जाओ कि वे क्या करना चाहते हैं, इस पर ध्यान केंद्रित करें कि लोग वास्तव में क्या करते हैं।

**2. पहली छापें घोड़े की नाल हैं।** अपने मस्तिष्क के लोगों को बनाने वाले पहले इंप्रेशन को भंग करने के लिए सचेत प्रयास करें। पहले इंप्रेशन डेटा से नहीं आते हैं, लेकिन इस बात से कि आप दुनिया को कैसे समझते हैं - जो पूरी तरह से आपके ज्ञान और ज्ञान के स्तर पर निर्भर करता है। तो आइए आपको अपनी बुद्धिमत्ता के बारे में बताते हैं। क्या आपके पास लोगों को सही तरीके से जानने का इतिहास है? क्या आप

दावा करें कि यह पता लगाने में आपको समय नहीं लगता कि कौन कौन है? या क्या आपके पास लोगों पर बहुत जल्द भरोसा करने की प्रवृत्ति है, उनके बारे में पूरी तरह से गलत धारणाएं और विचार हैं और बाद में यह पता चलता है कि यह घुड़सवार था? यह पूरी तरह से संभव है कि आप बहुत आशान्वित हों, बहुत भोले हों और लोगों में आस्तिक हों, लोगों में अच्छाई का विश्वास हो। आपको जिन दो चीजों पर विचार करना है:

- आप जो भी हैं, या हालांकि आप लोगों के सामने आने की कोशिश करते हैं, लोगों की आपकी धारणा में भी हेरफेर करता है। उदाहरण के लिए, मैं अच्छा हूँ, इसलिए दूसरों को भी अच्छा होना चाहिए।
- आप जो भी मानते हैं वह व्यावहारिक वास्तविकता को नहीं बदलता है जो लोग आप नहीं हैं। यदि आप हैं, अच्छा-अच्छा के लिए आप-कि किसी भी तरह से एक गारंटी नहीं है कि लोगों को खुद नहीं किया जाएगा।

मुद्दा यह है कि अपनी बुद्धिमत्ता पर लोगों के बारे में धारणा बनाने के लिए उस पर भरोसा न करें, अगर वह आपके बाहर **व्यावहारिक वास्तविकता पर** विचार नहीं कर रहा है। एक बार जब आप उन सामान्य धारणाओं को हटा देते हैं, जो आपके मन को दी जाती हैं, और पहली छापें, जो आप छोड़ गए हैं, मैं नहीं जानता- जो जीवन के सभी मामलों के संबंध में होने वाली सबसे बौद्धिक जगह है।

**3. लोग अजीब बकवास कर रहे हैं।** साथ लोगों को सामान्य रूप में अजीब हैं अपने मूलभूत सिद्धांत के रूप में, आप मान्यताओं अपने मन दी गई लेता है, साथ ही पहली छाप के लिए गिरने से बचने के। आप उन्हें प्रभावशाली, परिपूर्ण, विशेष प्राणियों के रूप में देखना बंद कर देते हैं। वो नहीं हैं। कोई नहीं है। इसके बजाय, आपका दृष्टिकोण थोड़ी अनिश्चितता है। आप अपने जीवन में सावधानी बरतने और एक स्वस्थ स्तर के संदेह को आमंत्रित करते हैं। आप अपने विश्वास को बैक-पॉकेट में रखते हैं, लेकिन साथ ही आप लोगों का निर्णय, नकारात्मक या बर्खास्त नहीं होते हैं। जैसा कि हमने पहले कहा था, मैं उन्हें अफवाहों के आधार पर आंकने नहीं जा रहा हूँ, और न ही मैं उनके आसपास प्रचार में जा रहा हूँ। मैं बस नहीं जानता।

**4. हम विपणन, विज्ञापन और बिक्री की दुनिया में रहते हैं।** कोई भी आपको कुछ भी बेच सकता है - कोई वास्तविक डेटा नहीं होने से वह अवसर पैदा होता है। पहला प्रभाव बकवास है क्योंकि यह डेटा की कमी से आता है। क्यों नहीं इस संभावना का मनोरंजन किया जाए कि यह बिक्री है जब तक कि अन्यथा सिद्ध न हो! आप नहीं करते हैं, क्योंकि उन पंक्तियों के साथ सोचने से आप निर्दयी और अनुचित महसूस कर सकते हैं। आप दूसरे व्यक्ति को मौका देना चाहते हैं क्योंकि आप उन्हें अपने पहले छापों से पसंद करते हैं। एक और कारण है कि आप इस बात पर विचार नहीं करते हैं कि कोई व्यक्ति आपके लिए बकवास बेच सकता है, क्योंकि यह बुरे लोगों के बारे में हमारी बहुत ही अनभिज्ञ धारणा है, जो अच्छे और बुरे के एक सुव्यवस्थित विभाजन से आता है।

एक बुरा व्यक्ति, आपके दिमाग में, वह है जो जोड़-तोड़, गणनात्मक, झूठ बोलना, योजना बनाना, मैकियावेलियन, सोशियोपैथिक, या एक आपराधिक मास्टरमाइंड है, मूल रूप से कोई है जो उन सभी पर लिखे गए शब्द 'बुरा' है। यही कमबख्त फिल्मों और टीवी शो आपको सिखाते रहे हैं। इसलिए, आप उस व्यक्ति के साथ विचार करने से बचें जो आपको अच्छा महसूस करा रहा है। आपको यह महसूस करने की जरूरत है कि 'बुरे' लोग, मूल रूप से वे लोग जो आपसे अधिक पंगा लेने जा रहे हैं, फिल्मों और टीवी कार्यक्रमों के विपरीत, दुनिया को यह घोषित नहीं करते कि वे बुरे हैं। जो लोग आपके साथ-साथ स्वयं सेवक या 'बुरे' इरादों वाले लोगों के लिए भी अच्छे होने वाले हैं, दोनों एक ही तथ्य को जानते हैं: आपका विश्वास हासिल करने और आपके जीवन में आने का एक ही मार्ग है - अच्छा बनने से आप और आपको अच्छा महसूस करा रहे हैं। *शुरुआत में, वे महान थे।* इसलिए, जब तक आपके पास **वास्तविक डेटा** नहीं है, तब तक धारणा '*वे अजीब हैं*', जिसका अनिवार्य रूप से मतलब है, *मैं उन्हें बिल्कुल नहीं जानता*, आपको उन जाल में गिरने से बचने में मदद करता है जो आपके जीवन के वर्षों को दूर ले जाते हैं और आपको कुछ नया नहीं सिखाते हैं।

अगली बार जब आप किसी ऐसे व्यक्ति से मिलते हैं, जो आपकी आँखों में एक महान पहली छाप बनाता है, तो कभी न भूलें, लोग अजीब बकवास कर रहे हैं। इसलिए पहली छाप को कोई फर्क नहीं पड़ता कि वे पेशेवर क्या करते हैं। स्वीकार करें कि हम विपणन की दुनिया में रहते हैं, इसलिए वे जो बेच रहे हैं, वह पेंच है - आकर्षण, लग रहा है, प्रचुरता, यह कोई फर्क नहीं पड़ता। और वास्तविक डेटा पर हमेशा नज़र रखें। यही आप के इस विचार को समाप्त कर देगा कि कोई भी व्यक्ति जो आपको शुरुआत में अच्छा महसूस कराता है वह विशेष है।

## क्या आपको पता है

साइड नोट: यदि आप जीवन में एक उपलब्धि हैं, तो यह अध्याय आपके लिए नहीं है। विशिष्टता के बारे में दूसरा अध्याय पर्याप्त से अधिक था। यह उन लोगों के लिए सख्ती से है जो असफलता के डर से जूझ रहे हैं, और जो अभी तक कुछ हासिल नहीं कर पाए हैं। इस अध्याय में, हम मूलभूत सिद्धांत पर विस्तार करेंगे विफलता की दिशा में अस्वीकृति सामान्य है, विफलता का डर, और जीत कैसे होती है।

### विफलता से निपटने के लिए कैसे नहीं

अस्वीकार सामान्य हैं। विफलता और अस्वीकृति को देखने के तरीके पर एक मूलभूत सिद्धांत के बिना, जब भी आप किसी ऐसी चीज़ में सफल नहीं होते हैं जिसकी आप परवाह करते हैं, तो पहले विचार हैं: मैं एक कमबख्त बेवकूफ हूँ, मैं कुछ भी नहीं हूँ, मैं एक हारा हुआ व्यक्ति हूँ, मैं किसी चीज़ के लायक नहीं हूँ, मैं मरने के लायक हूँ। कई मामलों में, ये भावनाएँ आपके माता-पिता के क्रोध, दोस्तों के फैसले, लोगों की निराशा के डर के साथ होती हैं। मैं अपने माता-पिता को कैसे बताने जा रहा हूँ? हर कोई सोच रहा है कि मैं हारा हूँ। मैं कुछ भी नहीं के लिए अच्छा हूँ क्योंकि मेरे दोस्तों के माध्यम से मिला है। हर कोई आगे बढ़ने वाला है, और मैं हमेशा के लिए यहां फंस जाऊंगा।

सबसे खराब परिणामों में से कुछ हैं:

- आप फिर से असफल होने से इतना डर जाते हैं कि आप किसी जोखिम के साथ किसी भी प्रतियोगिता, चुनौती या अवसर के लिए साइन अप करने और वापस साइन अप करने का बहाना ढूंढते हैं।
- आप एक जगह चिपके रहते हैं। आप अपनी नौकरी नहीं बदलते हैं, जैसे कि आपने कार्यस्थल से शादी की है। नौकरी बदलना एक नई चुनौती की तरह लगता है; इसमें एक नया वातावरण, नए लोग, नए कार्य शामिल हैं, और 'नया' शब्द आपके लिए अनिश्चितता की मजबूत भावना लाता है। यह शायद आप के लिए है

- हो सकता है कि मैं वहां फेल हो जाऊं, हो सकता है कि मैं वहां अच्छा प्रदर्शन न करूं, हो सकता है कि मुझे वहां अलग तरह से अभिनय करना पड़े, हो सकता है कि मुझे वहां अलग-अलग चीजें सीखनी पड़ें। और उन सभी maybes में ध्यान सबसे खराब संभावना पर है: यह काम नहीं करेगा।

- आप खुद को समझाते हैं कि आप औसत दर्जे के हैं। आपका मन अब केवल सुरक्षित विकल्पों की तलाश में है, और आपका अंशकालिक काम अन्य लोगों को दुनिया को देखने से डराना है जैसे आप करते हैं। औसत दर्जे का सुरक्षित है।
- मैथुन तंत्र के रूप में, आप इसे ऐसे मानते हैं जैसे यह पसंद की बात है। मैं एक अच्छा लड़का हूँ जो कभी पढ़ाई नहीं करता और हमेशा परीक्षा में असफल होता है, यही मेरी बात है। आपको लगता है कि लोग आपके साथ हंस रहे हैं, जब वास्तव में, वे आप पर हंस रहे हैं, जिसे आप केवल एक बार महसूस करते हैं कि वे सभी अपने जीवन में आगे बढ़ चुके हैं, और आप असफल विकल्प के अनुरूप ट्रैक रिकॉर्ड को देखते हुए सीमित विकल्पों के साथ छोड़ दिए जाते हैं।



आत्म-हानि की इस श्रृंखला को इस **ज्ञान के** साथ तोड़ने की जरूरत है कि विफलताओं, नुकसान और अस्वीकार सामान्य हैं, और एक समाधान जो उन सभी अत्यधिक शक्तिशाली नकारात्मक भावनाओं को किसी उपयोगी चीज में निर्देशित करता है। यह समझने के लिए, आपको पहले यह समझने की आवश्यकता है कि जीतना सही तरीके से कैसे किया जाता है।

## कैसे जीतने के लिए किया गया है

यह एक प्रश्न से शुरू होता है: आप ऐसा करना चाहते हैं, है ना?

यह एक बहुत ही सरल सवाल की तरह लग सकता है, लेकिन, मेरे दोस्त, वहाँ के बीच एक अंतर है *चाहने* कुछ करने के लिए और *होने* में कुछ करने की। इस दुनिया में ज्यादातर लोग वही कर रहे हैं जो वे नहीं चाहते क्योंकि वे चाहते हैं, बल्कि इसलिए कि उन्हें करना है। कुछ करने के बाद आपको एक कर्तव्य पूरा करना होगा। कुछ करने की चाह एक **विकल्प है**। इसलिए, जीतने के लिए, आपको अपने दिमाग में स्पष्ट करने के लिए सबसे पहली चीज यह है कि क्या आप वास्तव में ऐसा करना चाहते हैं?

जब यह एक विकल्प होता है, तो उस चीज़ को करने का स्वामित्व होता है। आप इसे करना चाहते हैं। आप ऐसा नहीं कर रहे हैं क्योंकि कोई और आपकी गांड पर है, आप निकाल देंगे अगर आप नहीं करते हैं, तो आपके पास कर्मचारी के रूप में एक बुरी रिपोर्ट होगी - इन सभी का मतलब है कि आप बहुत परवाह नहीं करते हैं। आप मज़े करने और काम को रोकने में कोई आपत्ति नहीं करते हैं, क्योंकि आपके पास यह विचार है कि आप इसे अंतिम समय पर कर सकते हैं।

यहाँ एक बहुत ही सरल बात है, अगर आप परवाह नहीं करते हैं, अगर आप उस चीज को नहीं लेते हैं जिसे आप गंभीरता से लेते हैं, तो जीत के बारे में भूल जाओ, कभी भी। तो, अपने दिमाग में अभी तय करें, क्या आप ऐसा करना चाहते हैं या नहीं? वह पहला कदम है।

एक पूछ सकता है, और काफी यथोचित रूप से, आप *क्यों इंतजार नहीं करते*

*पता लगा लिया है कि आप क्या करना चाहते हैं, और क्या करना है?*

इस प्रश्न के साथ समस्या है, यह **प्रतीक्षा** करने में सक्षम होने के विशेषाधिकार के साथ आता है, जो इस दुनिया का एक बड़ा हिस्सा नहीं कर सकता है। जो कानून उनकी परिस्थितियों को नियंत्रित करते हैं, वे कहते हैं: आपको **अभी** कुछ करना है।

तो, सवाल के तीन संभावित उत्तर *क्या आप ऐसा करना चाहते हैं?*, हैं: *हाँ, नहीं, मुझे नहीं पता*। जवाब, *नहीं*, और *मुझे नहीं पता*, एक महान कई लोगों पर कब्जा। वे जो तर्क देते हैं, हम उस चीज में हमारी **रुचि की कमी के** कारण सफल नहीं होते हैं। *मुझे जो करना है, उसमें मेरी कोई दिलचस्पी नहीं है। यह मुझे प्रेरित नहीं करता है।* संक्षेप में, आप सफल नहीं हैं क्योंकि आप नहीं जानते कि क्या करना है। यह एक बहुत ही गलत तर्क है क्योंकि यह मानता है कि जो सफल होता है उसे हर किसी से गहराई से प्यार होना चाहिए। यह सच्चाई का एक चौथाई हिस्सा है, जिसका मतलब है कि यह 75 प्रतिशत बकवास है। लोग कई कारणों से सफल होते हैं:

- धन, स्थिति, शक्ति की भूख;
- गरीबी, हताशा और परिस्थितियों से बचने की भूख जिसे आप फिर कभी वापस नहीं जाना चाहेंगे;
- अपनी खुद की आंखों में साबित करने की भूख कि आप सक्षम हैं (जो विशेष होने की अवधारणा होगी);
- जिन्हें आप प्यार करते हैं और आप पर निर्भर हैं उनके लिए प्रदान करने की भूख।

सफलता पसंद की बात है - इससे कोई फर्क नहीं पड़ता कि भूख क्या है। एक बार जब आप यह पसंद कर लेते हैं, तो एक बार जब आप इसे चाहते हैं, तो हम दूसरे चरण में प्रवेश करते हैं: आप कैसे जीतते हुए देखते हैं।

दो प्रकार की जीत है जो हम इस दुनिया में देखते हैं: पारंपरिक जीत और असली जीत।

**पारंपरिक जीत क्या दिखती है :** यह मूल रूप से है कि समाज एक विजेता का ताज कैसे पहनता है। किसी भी प्रतियोगिता के परिणाम विजेता और हारने वालों की घोषणा करते हैं। सोसायटी विजेता को मनाती है और हारने वालों को नजरअंदाज करती है - यह सामान्य अभ्यास है जिसे आप देखते हुए बड़े हुए हैं। हारने वाले के बारे में कोई भी बकवास नहीं करता है, इसलिए हारना दुख की बात है। विजेता को सभी द्वारा प्यार और सराहना की जाती है, इसलिए जीतना क्षमता का प्रमाण बन जाता है।

**वास्तविक जीत कैसे काम करती है:** एक समय के बाद असफल होने के बाद जीतता है।

असली जीत के पीछे सार नहीं दे रहा है, कोई फर्क नहीं पड़ता कि समाज और पदक समाज को सौंप रहा है। जब आपके 'नायकों' की बात होती है और जो आपके लिए सफलता और मेहनत को परिभाषित करते हैं, तो आप उन्हें उसी तरह देखते हैं। ये लोग आपके नायक हैं क्योंकि वे लगातार कठिन परिश्रम के एक प्रभावशाली मानक को प्रदर्शित करते हैं, और इसके माध्यम से कड़ी मेहनत ने अपने क्षेत्रों में विशेषज्ञता हासिल की है। और यही कारण है कि आप प्यार करना चाहते हैं और रोमांटिक करना चाहते हैं कि वे कितनी बार असफल हुए, हार गए और अस्वीकार कर दिए गए। आप उनकी असफलताओं और गलतियों को बेहद समझ और क्षमा कर रहे हैं। आप उन पर विश्वास करते हैं क्योंकि आप जानते हैं कि वे हार मानने के प्रकार नहीं हैं।

तो, आपकी कहानी में, जीतने की पारंपरिक भावना लागू होती है। उन लोगों की कहानियों में, जिनकी आप प्रशंसा करते हैं, जीतने के लिए कभी न हार मानने वाली भावना, एक कौशल में उत्कृष्ट, और कड़ी मेहनत से ऐसा करने के लिए सब कुछ है। आप **अपनी** कहानी पर भी वही लागू क्यों नहीं करते ?

एकमात्र कारण है कि आप अभी भी पारंपरिक जीत के साथ फंस गए हैं क्योंकि आप इसे देखकर बड़े हुए हैं, और क्योंकि समाज इसे सबसे महत्वपूर्ण चीज मानता है। लेकिन आप इसे जीतने की पारंपरिक भावना से बहुत दूर नहीं करेंगे क्योंकि:

- यह कम देखा गया है। यह केवल एक घटना, एक परीक्षा के परिणाम, एक प्रतियोगिता पर केंद्रित है। यह **तत्काल** संतुष्टि की आवश्यकता की अपील करता है। *मैंने इसे जीता, मैंने कुछ जीता, अब मैं महत्वपूर्ण हूँ, एक विजेता और विशेष।* जीतना एक अकेली घटना नहीं है, यह एक सतत प्रक्रिया है। बहुत सारे लोग अपना सिर खुजला रहे हैं, सोच रहे हैं, *मैं अपनी कक्षा में सबसे ऊपर रहा करता था और अब मैं कहीं नहीं हूँ, क्या हुआ!* आप उन जीत से खुश हो गए और उसके बाद जो हुआ और जो पहले हुआ उसका ट्रैक खो दिया।
- जब तक आप जीतने के बारे में पागलपन महसूस करते हैं, आप नुकसान के साथ असहनीय रूप से दुखी महसूस करने जा रहे हैं। नतीजतन, विफलता के बाद स्थायी रूप से डरने और अनिश्चित होने से बचना मुश्किल हो सकता है, या एक जीत के बाद अहंकारी और अति आत्मविश्वास हो सकता है।

## कैसे जीतना व्यावहारिक है

आप विशेष बनना चाहते हैं। यह विशिष्टता सतही होने के बारे में नहीं है, यह सक्षम होने के बारे में है। समर्थ बनकर विशिष्टता अर्जित करें। एक बार जब आप सक्षम बनने का फैसला कर लेते हैं, तो आप जो भी कर रहे हैं उसे **चुनौती के** रूप में देखना शुरू करें। चीजों को चुनौतियों के रूप में देखने की मानसिकता सीधे अपील करती है

आपका अहम। आपको लगता है कि आप इसमें रुचि रखते हैं या नहीं यह महत्वहीन हो जाता है। सक्षम बनने की आपकी भूख इस बात से कहीं अधिक है कि चुनौतियां आपको कैसा महसूस कराती हैं। एक बार जब आप विशिष्टता की अवधारणा को समझ और स्वीकार कर लेते हैं, तो आपका ध्यान पारंपरिक जीत से भटक जाता है।

असली जीत के लिए आपका ध्यान न तो जीतने और न हारने पर होता है, बल्कि **सीखने** पर होता है। आप उपयोगिता, अवसर और क्षमता के दृष्टिकोण से जो कुछ भी सीख रहे हैं उसे देखना शुरू करते हैं। अभी आप जो भी सीख रहे हैं, उसे अपने जीवन के साथ जो कुछ भी कर रहे हैं, उसे लें और इन तीन दृष्टिकोणों से नीचे के प्रश्न पूछें।

**उपयोगिता** आपसे पूछती है: आप जो सीख रहे हैं उसका क्या उपयोग है? कितने क्षेत्रों में, अध्ययन और प्रथाओं के क्षेत्रों को लागू किया जा सकता है? यह सीखना आपके अंदर कितना आत्म विश्वास पैदा करता है? यह कितना आत्म-मूल्य प्रदान करता है? क्या बाजार में इसका दीर्घकालिक मूल्य है? और अंत में, आप किस बिंदु पर सीख रहे हैं, सफलता के मामले में वास्तविक उपयोगिता है? मूल रूप से, आप इस समय कहां खड़े हैं? उपयोगिता के संदर्भ में सोचने से आपको एहसास होता है कि वहाँ एक वास्तविक दुनिया है, अपने मेंढक-कुएं से दूर, वास्तविक प्रतिस्पर्धा के साथ, और आपके द्वारा एकत्रित की जा रही ट्रॉफी केवल संकेतक हैं जो आप सही रास्ते पर हैं, लेकिन आप 't वास्तव में जीता।

**अवसर** आपसे पूछता है: आप जो सीख रहे हैं उसका उपयोग कैसे कर सकते हैं? यह आपके लिए कितने दरवाजे खोलेगा? इस कौशल को आप कितने तरीकों से भुना सकते हैं? बाजार में इसके कितने अवसर हैं? यदि आप एक विशेषज्ञ हैं तो इस कौशल की पूरी क्षमता क्या है? इस कौशल के अवसरों के लिए भौगोलिक केंद्र कहाँ है? अवसर की दृष्टि से सोचना आपको महत्वाकांक्षा देता है। महत्वाकांक्षा आपको गंभीरता देती है। महत्वाकांक्षी लक्ष्यों के साथ, आपके दिमाग में इसकी उपयोगिता की प्रकृति संशोधित और रीसेट भी है।

**योग्यता** आपसे पूछती है: आप जो सीख रहे हैं उसे आप कितनी अच्छी तरह से कर सकते हैं? क्या आपके पास इसके लिए एक प्राकृतिक प्रतिभा है? क्या आप इसे दूसरों की तुलना में तेजी से सीख सकते हैं? क्या आप दूसरों की तुलना में धीमे हैं? यदि हाँ, तो धीमे होने के बावजूद, क्या आप प्रतियोगिता को हरा सकते हैं या उनसे अधिक मेहनत करके बराबरी पर खड़े हो सकते हैं? सफलता कुछ नहीं बल्कि परिणाम की परवाह करती है। क्या आप रचनात्मक रूप से सोचने में सक्षम हैं, जिसका मतलब है कि आप मौजूदा लोगों से नए अवसर पैदा कर सकते हैं? क्या आप चतुराई से सोचने में सक्षम हैं? क्षमताओं के संदर्भ में सोचने से आपको पता चल जाता है कि आप अभी कहां खड़े हैं और आपकी महत्वाकांक्षा के लिए आपको खड़ा होना जरूरी है।

एक बार जब आप इन दृष्टिकोणों से जीतने लगते हैं, तो आपको स्पष्टता मिलती है

और एक दृष्टि। अब हम तीसरे चरण में जाते हैं: असफलताओं को कैसे देखें।

## कैसे वास्तविक विजेताओं को देखें आंकड़ें

इस तथ्य को सुनिश्चित करें कि *विफलताएं, अस्वीकृति और नुकसान सामान्य हैं एक मूलभूत सिद्धांत है* जिस पर आपका मस्तिष्क काम करता है। असली जीत एक यात्रा है। यह जानने के बावजूद, लोग असफलता की पहली नजर में जीतने की पूरी संभावना छोड़ देते हैं। एक बड़ा कारण यह है कि, आपके दिमाग में, आपके पास कुछ क्वालिफायर हैं। वे इस कॉलेज में दाखिल हो सकते हैं, एक विशिष्ट समय तक उस कौशल को प्राप्त कर सकते हैं, वहां तक पहुंच सकते हैं या एक निश्चित उम्र में यह बन जाएंगे। ये आपकी योजना में समय सीमा और मील के पत्थर हैं जो आपको अपने आप **को** पर्याप्त विश्वास देने के लिए प्राप्त करना है कि आप इसे बंद कर सकते हैं। और एक बार जब आप उन चीजों में से एक में विफल हो जाते हैं, तो आप पूरे उद्यम को पूरी तरह से छोड़ देते हैं।

सच तो यह है, एक बड़ी संभावना है कि आप लगभग सभी क्वालीफायर में बार-बार असफल होने जा रहे हैं। आपको उन्हें इतनी गंभीरता से लेने से रोकने की आवश्यकता क्यों है क्योंकि वे **आपके दिमाग** से आ रहे हैं, जो आपको बताता है कि चीजें कैसे होनी चाहिए, **वास्तविकता नहीं**, जो आपको दिखाती है कि चीजें वास्तव में कैसे होती हैं।

जब योजना काम नहीं कर रही है, तो आप जो भी नकारात्मक निष्कर्ष निकाल सकते हैं, वह आपके दिमाग से भी आ सकता है। आपको यह समझने की आवश्यकता है कि ये विफलताएं केवल यात्रा के मार्ग को बदल सकती हैं, न कि दिशा को। उदाहरण के लिए, यदि आप एक डिग्री प्राप्त करना चाहते थे, लेकिन आप परेशान हैं क्योंकि यह उस प्रतिष्ठित विश्वविद्यालय से नहीं होने जा रहा है जिसकी आपको उम्मीद थी, तो आप अभी भी जीतने की पारंपरिक मानसिकता के साथ फंस गए हैं। **सीखने** पर ध्यान दें, जो यह सुझाव देगा कि आप उस विषय से कहीं भी डिग्री प्राप्त करें। जब तक आप जीवित हैं और कार्य कर रहे हैं, शीर्ष पर और सबसे महान के बीच वापस आने का मौका **मौजूद है**। यह विशेष रूप से अपने स्वयं के समर्पण पर निर्भर करता है ताकि इसमें **निपुण** कौशल का निर्माण किया जा सके। यदि आप तय करते हैं कि आप इसे चाहते हैं, तो कोई भी आपको रोक नहीं सकता है। असफल होने का एकमात्र नकारात्मक पहलू यह है कि आपका रास्ता लंबा हो सकता है, लेकिन आप अगले पांच वर्षों में नहीं मर रहे हैं। आपके पास समय है, इसलिए उस कौशल के निर्माण पर ध्यान केंद्रित करें जहां आप हैं।

और यह कि जीत कैसे की जाती है, यह इस बारे में नहीं है कि आप किस कॉलेज में गए, पंद्रह साल की उम्र में आपने कौन सी ट्रॉफी जीती; यह इस बारे में है कि आप कहां खड़े हैं, आपकी क्षमताएं क्या हैं और अवसर आने पर आप क्या दिखा सकते हैं। सफलता पूरी तरह से आपकी तैयारी पर निर्भर करती है। तो विश्वास करें कि यह एक यात्रा होने जा रही है, और बहुत सारी असफलताएं होने वाली हैं, और यह सब ठीक है। लेकिन अंत में, आप अनदेखा किए जाने के लिए बहुत अच्छे बनकर जीत जाते हैं।

## उपलब्धियां आप कैसे जीतना चाहते हैं

एक बार जब आप वास्तविक *असफलताओं* में नींव के सिद्धांत के रूप में ' *असफलताएं सामान्य हो जाती हैं* ', तो जब आप असफल होते हैं, तो आप भावनात्मक रूप से खुद को नहीं रोक पाते हैं। आपकी भावनाएँ दुखी महसूस करने पर कम और जांच कराने पर अधिक केंद्रित होती हैं। आप समझते हैं कि, हालांकि **असफलता सामान्य है**, इसका मतलब यह नहीं है कि वे कुछ भी नहीं हैं। वास्तविक जीत के लिए आपके नियंत्रण के सर्वोत्तम नुकसान को कम करने की आवश्यकता होती है।

जांच क्या है?

सबसे पहले, आप विफलता का स्वामित्व लेते हैं। यह अभिनय से बहुत अलग है जैसे कि आप असफलता से बह गए हैं। दोनों समान अहसास हैं, लेकिन विभिन्न दृष्टिकोणों से आते हैं। पहला आपको जिम्मेदार बनाता है, दूसरा आपको शिकार बनाता है। प्रवृत्ति, लोगों और रिश्तों को दोष देने के बजाय, आप **खुद** को उस विफलता के लिए पूरी तरह से जिम्मेदार बनाते हैं। यह जांच का एक चरण है। *मैं इसके लायक हूँ। इस विफलता के कारण जो भी प्रभाव पड़ता है, मैं इसके लिए जिम्मेदार हूँ और जिम्मेदारी लेता हूँ।* एक बार जब आप स्वामित्व लेते हैं, तो यह **आपका** बकवास बन जाता है। आप पीड़ित नहीं हैं, यह आपके साथ नहीं **हुआ**, **आपने इसका कारण बना**। एक बार जब आप इसे **अपना** लेते हैं, तो उस विफलता से पहले की सभी चीजें जांच में आ जाती हैं, उन सभी लोगों, रिश्तों और प्रवृत्तियों को जो दोष ले सकते थे; उन सभी को सर्जन के चाकू के नीचे जाना होगा।

स्वामित्व शुरू होने के बाद मूल्यांकन: *मैं असफल क्यों हुआ?* आकलन आपकी क्षमताओं, आदतों, रिश्तों और आपके जीवन के लोगों के बारे में निष्कर्ष निकालता है। उदाहरण के लिए, प्रतियोगिता में आपका दृष्टिकोण क्या था - गंभीर या आलसी? क्या आपके दृष्टिकोण में एक योजना का पालन करना, दिनचर्या, दैनिक अनुष्ठान सख्त अनुशासन द्वारा समर्थित हैं? या यह सिर्फ महीनों की गिनती को छोड़ दिया गया था और अपने आप को बकवास की तरह समझा रहा था जैसे आपने अभी भी इसे नियंत्रण में रखा है? यदि आपका

दृष्टिकोण गंभीर था, तो क्या आपको दिन में अधिक घंटे काम करना चाहिए था? पूरे समय आपके पास किस मन की स्थिति थी? क्या आपका ध्यान भावनात्मक उलझनों से घिर गया था? क्या आप अल्पकालिक सुखों की खपत में व्यस्त थे ? या आप सच्चा प्यार पाने या पाने के लिए बेताब थे?

सफलता के लिए आपके जो भी निष्कर्ष हैं, आप सीखते हैं और उन्हें अपने जीवन में शामिल करते हैं जैसे कि बदलाव किए जाते हैं। यदि आप सफलता चाहते हैं, तो भारी समायोजन होने जा रहे हैं, और वर्तमान रिश्तों को बातचीत से गुजरना होगा। निष्कर्ष आपको बता सकते हैं कि कुछ रिश्ते बातचीत के लायक भी नहीं हैं। उन्हें जाने की जरूरत है। आपको अपने जीवन को वापस लेने की जरूरत है। आपको गलतियों को पहचानने और अपने दृष्टिकोण और मानसिकता को पूरी तरह से और तुरंत असफलताओं से बचने के लिए पहचानने की आवश्यकता है

आपके नियंत्रण का सबसे अच्छा भविष्य। और यही कारण है कि विफलताएं महत्वपूर्ण हैं- वे आपको युद्ध जीतने के लिए आवश्यक हर चीज सिखाते हैं।

## खोज में प्यार ASS में एक दर्द हो सकता है

---

साइड नोट: इस अध्याय में, हम उन लोगों से अस्वीकृति के बारे में बात करने जा रहे हैं जो हम रोमांटिक रूप से चाहते हैं। बेशक, यह हमारे मूलभूत सिद्धांत को ध्यान में रखते हुए किया जाएगा, अस्वीकार सामान्य हैं। हम इस बारे में बात करने जा रहे हैं कि कैसे सही व्यक्ति को ढूंढें, कैसे गलत लोगों से डेटिंग करने से बचें, और शायद लगभग हर चीज रिश्ते-संबंधी। आइए देखें कि हम अपनी इस यात्रा में कैसा किराया देते हैं। ये रहा।

---

### उन्होंने मुझे क्यों देखा?

अब, थोड़ा पढ़ने के बाद आप सोच सकते हैं, क्या यह अध्याय सिर्फ लोगों के लिए है? नहीं। लेकिन यह विशेष रूप से संबोधित करना बहुत महत्वपूर्ण है कि किशोर लोग अस्वीकार से क्या सीखते हैं। एक बार जब यह हो जाता है, तो यह हर कोई हम बात कर रहे हैं।

जिन लोगों को आप पसंद करते हैं उनसे पहली अस्वीकृति बहुत कम उम्र में होती है, चलो दस के आसपास कहते हैं। उस समय, आप कुछ चीजों के संयोजन के बारे में सोच सकते हैं:

- स्वयं में एक निरीक्षण: मैं गरीब हूं, मैं शांत नहीं हूं, मैं अच्छा नहीं हूं- मैं अच्छा हूं, मैं शांत हूं।
- संबंधित प्रणालियों का एक निरीक्षण: डेटिंग मूर्खतापूर्ण है, भावनाएं मूर्ख हैं, प्यार मूर्ख है।
- शामिल किए गए लिंग का एक निरीक्षण : लड़कियां बेवकूफ हैं, लोग मूर्ख हैं, लोग अनाड़ी हैं, लोग नहीं जानते कि वे क्या चाहते हैं, लड़कियां जटिल हैं, लड़कियां क्या चाहती हैं, मैं उन्हें नहीं समझता, कोई भी उन्हें समझ नहीं सकता है।

बात यह है कि, उस उम्र में हमारे अवलोकन सरल हैं और बहुत प्रभावशाली नहीं हैं। लेकिन, जैसे-जैसे आप बड़े होते जाते हैं, अस्वीकृति अधिक दुखदायी होती जाती है, जो एक अहम भूमिका निभाती है

प्रश्न पर अधिक जोर: उन्होंने मुझे क्यों अस्वीकार किया? आपका दिमाग

उत्तर: वे ऐसा कुछ चाहते हैं जो मेरे पास नहीं है, जो हालांकि सटीक है - फिर भी जवाब नहीं देता, ऐसा क्या है जो मेरे पास नहीं है? और यह सिद्धांतों को द्वार खोलता है।

सीधे किशोर लोग जानकारी प्राप्त करते हैं जैसे: वे पैसे, मुफ्त परिवहन, महंगी तिथियाँ, उपहार, उत्साह चाहते हैं जो एक महंगी जीवन शैली, मांसपेशियों, ऊंचाई, लिंग, परिपूर्ण चेहरे की समरूपता, लोकप्रियता, अशिष्ट व्यवहार, झूठ, झटके, किसी न किसी सेक्स से आता है, बड़े लंड, मस्ती, गूंगे, आदि। यही वह है जो एक किशोर का दिमाग उजागर हो जाता है जब वह समझने और जानने की कोशिश करता है कि लड़कियां उसे क्यों नहीं मार रही हैं! और इस 'ज्ञान' के स्रोत हैं:

- एक ही उम्र के गूंगे दोस्त।
- वृद्ध लोग, उम्र के साथ उनकी जानकारी के पीछे एकमात्र विश्वसनीयता है।



- लोगों से धोखाधड़ी के सबूत जो किसी को धोखा दिया गया था और किसी के लिए बेहतर था।
- क्यों सेक्स करने और लड़कियों को डेट करने के बारे में एक बिक्री पिच वाले लोग सबसे अच्छी जीवन शैली हैं क्योंकि प्रकृति द्वारा लड़कियों को अविश्वसनीय और भ्रमित जीव हैं।
- अपने आस-पास की कुछ लड़कियों को देखना और विशेष रूप से अमीर या शारीरिक रूप से अमीर लोगों को धोखा देना और समय-समय पर यादृच्छिक यौन पलायन करना, और क्योंकि इस तरह के विकल्प इतने बोल्ड हैं, वे सभी का ध्यान आकर्षित करते हैं, जो लड़कियों के कार्यों को रोकते हैं ' टी कर रही है कि
- इंटरनेट पर अवसरवादी लोग उन लोगों को महसूस करने और भुनाने के लिए पर्याप्त हैं जो किसी लड़की द्वारा अस्वीकार या छोड़ दिए गए लोगों के ज्ञान की असुरक्षा, कुंठा और कमी करते हैं। और क्योंकि उनका व्यवसाय मॉडल उनके ग्राहकों को निराश महसूस करता है, इसलिए वे सुनिश्चित करते हैं कि यह दूर न हो। इसलिए, वे आपको आगे शिकार की ओर धकेलते हैं, क्योंकि आप पहले से ही अन्याय महसूस कर रहे हैं; घाव को भरने के बजाय, वे यह सुनिश्चित करके चोट को गहरा करते हैं कि आप यह नहीं भूलते हैं कि आप एक लड़की द्वारा कैसे अन्याय किया गया था; और इसके अलावा, वे एक आदमी, एक झटका, एक बुरा लड़का है जो अब किसी भी समय पर हो जाएगा पर विचार या पाठ्यक्रम बेचते हैं

महिला जो वह चाहती है। संक्षेप में, जो हुआ वह फिर आपके साथ कभी नहीं होगा। हालाँकि, जो वे सिखाते हैं उसका महिलाओं या लोगों को अलग-अलग दृष्टिकोणों से समझने का कोई आधार नहीं है; यह बहुत कम समय तक जीवित रहा; और यह आपको महिलाओं के साथ फलदायी संबंधों के निर्माण की संभावना से दूर ले जाता है। आखिरकार, वे आपके व्यक्तिगत विकास से अधिक अपने लाभ के बारे में परवाह करते हैं।

और चूंकि अधिकांश अस्वीकार किए गए, भ्रमित किशोर लड़के यह सब सुनते हैं और नोटिस करते हैं, इसलिए सामान्यीकरण सुविधाजनक और विश्वास करना आसान है। इसलिए, ऐसे मामलों में जहां उन्होंने मुझे क्यों अस्वीकार किया , यह स्पष्ट रूप से नहीं कहा गया है, एक अस्वीकृति से निपटने के लिए ऊपर से निष्कर्ष की ओर बढ़ता है। आखिरकार, सामान्य ज्ञान को लागू करने की तुलना में कुछ को दोष देना बहुत आसान है।

## आप अपनी किशोरियों के भविष्य के रूप में बेवकूफ हैं

आपको क्या समझने की आवश्यकता है:

- आपकी किशोरावस्था में, मस्तिष्क अविकसित है; मूल रूप से, आप बकवास के रूप में बेवकूफ हैं।
- क्योंकि आप चुदाई के रूप में बेवकूफ हैं, आप फिल्मों, टेलीविजन शो और इंटरनेट से प्यार, रोमांस और रिश्तों के बारे में जानकारी इकट्ठा कर रहे हैं, जो कि आप जो देखना चाहते हैं वह सब बेच रहे हैं ।
- आप नहीं जानते कि आप बकवास के रूप में बेवकूफ हैं क्योंकि आपको लगता है कि आप एक वयस्क हैं। आपको लगता है कि क्योंकि, आपके लिए, आपका मस्तिष्क आपके सर्वोत्तम ज्ञान के लिए ठीक से काम कर रहा है, और इसलिए भी, क्योंकि कानूनी तौर पर, एक वयस्क का मतलब किसी ऐसे व्यक्ति से है जो अठारह साल का है- जो निरपेक्ष कमबख्त बकवास है। आप जब तक काफी गूंगा रहने के बीस-पाँच करने के लिए बीस-छह। जब वयस्कता वास्तव में शुरू होती है - वयस्कता का अर्थ है संवेदनशीलता का विकास।

- क्योंकि आप अपने आप को एक वयस्क के रूप में समझते हैं, आप यह देखने में विफल रहते हैं कि लड़कियां चुदाई की तरह ही मूर्ख हैं, जो कि वे इसलिए हैं क्योंकि वे किशोर हैं या उनके शुरुआती बिसवां दशा में भी हैं।
- क्योंकि आप यह महसूस करने में विफल रहते हैं कि ये लड़कियां वयस्क नहीं हैं, लड़कियों पर आपके सिद्धांत सामान्य रूप से महिलाओं पर आपके विचार बन जाते हैं।
- और क्योंकि महिलाओं पर ये विचार मुख्य वास्तविकताओं के रूप में दिखाई देते हैं और

'महिला मनोविज्ञान' आपके लिए, मैं *क्यों खारिज हो जाता हूँ*, इसके जवाब आपके आत्मसम्मान पर हाइड्रोजन बम गिराते हैं। इस सब से, महिलाओं से अस्वीकृति आपको निष्कर्ष निकालने का कारण बन सकती है: *लड़कियों को प्राप्त करने के लिए, मुझे एक झटका, एक गधे, एक प्लेबॉय, एक बकवास, या जो भी नया शब्द है, बनना होगा, और यही एकमात्र कारण है कि मैं एक प्रेमिका पाने में असमर्थ हूँ।*

## हम सबसे बड़े रूप में मॉरनों द्वारा बनाए गए हैं

सच्चाई यह है कि आप भ्रमित हैं, अस्वीकृति से आहत हैं, और फिर भी उस व्यक्ति के बारे में सोचना बंद नहीं कर सकते। आप जिस चीज की तलाश कर रहे हैं, वह आपकी स्थिति पर है। अब एक और बड़ी समस्या आती है: **कैसे सही ढंग से मदद लेनी है**। बहुत से लोगों के लिए, भले ही यह महान व्यक्तिगत महत्व का मामला हो, मदद मांगना एक कमजोर विकल्प के रूप में देखा जाता है। आपका अहंकार आपको अपनी कमजोरियों को उजागर करने के डर से अस्वीकृति के बारे में खुले तौर पर मदद लेने की अनुमति नहीं देता है। इसलिए, आप जिस पर भरोसा करते हैं वह अवांछित सलाह है।

इसका क्या मतलब है?

यह किसी को आपको सलाह दे रहा है क्योंकि उन्होंने सुना है कि आप कुछ बकवास कर रहे हैं। उनके पास आपकी समस्या के बारे में कोई वास्तविक डेटा या विवरण नहीं है, बस एक विचार है। अनचाही सलाह के साथ समस्या यह है कि इसमें आपकी समस्या को हल करने के लिए आवश्यक गंभीरता का अभाव है। सबसे पहले, वास्तव में आपकी समस्या को हल करने के लिए, एक व्यक्ति को एक सहायक दृष्टिकोण रखना होगा। दूसरे, उन्हें आपके बारे में व्यक्तिगत विवरण की आवश्यकता होगी ताकि आप अपने लिए एक उपयुक्त समाधान का पता लगा सकें, जो आप चाहते हैं, दुनिया की वास्तविकता और आपके द्वारा बताई जा रही बकवास।

आपको अनचाही मदद देने वाला व्यक्ति लगभग इस सबको नजरअंदाज कर देता है। वे आपको ऐसी जानकारी देते हैं जो इस आधार पर होती है कि वे क्या सोचते हैं, क्या करना चाहते हैं और वे क्या करते हैं। वे ज्यादातर इस बात में रुचि रखते हैं कि उनकी सलाह उन्हें आपकी आँखों में कैसे दिखती है। उनका ध्यान उस धारणा पर है जो वे बना रहे हैं, समाधान नहीं। वे वास्तव में परवाह भी नहीं कर सकते हैं, क्योंकि स्थिति की गंभीरता का उनसे संवाद नहीं किया गया है। तो, अवांछित सलाह, अधिक से अधिक बार, बेकार हो जाती है।

दूसरी तरफ आपके प्रियजन, और भी बदतर हैं; संभावना है कि वे कह सकते हैं, *आप विशेष हैं, आपको अगली बार एक बेहतर लड़की / लड़का मिलेगा।* और यहां तक कि अगर कोई भी आपको यह नहीं कहता है, तो आपका खुद का दिमाग आपको थोड़ी देर बाद ले जाएगा। आखिरकार, हम यह स्वीकार करने से इनकार करते हैं कि हम आत्म-महत्व की भावना में खुद के लिए सबसे अच्छे के लायक नहीं हैं। आपके मित्र उस व्यक्ति को भी बदनाम कर सकते हैं जिसने आपको अस्वीकार कर दिया था: *वे आपके लायक नहीं थे। मैंने उन्हें कभी पसंद नहीं किया। मुझे उनके बारे में हमेशा बुरा अहसास होता था।* आपको खुश करने के लिए, वे उस व्यक्ति को बदनाम करेंगे जो

आपको अस्वीकार कर दिया और आपको संत के सामने खड़ा किया। वे बकवास करते हैं, यही वजह है कि ये बयान वास्तव में आपके लिए व्यक्तिगत स्तर पर मायने नहीं रखते हैं। सच्चाई यह है कि, आपको वह व्यक्ति पसंद क्यों आया, इसका कारण यह है कि वे आपके दिमाग में खास हैं; और आप आहत रहते हैं क्योंकि वे आपको वापस पसंद नहीं करते हैं।

हमें अक्सर अपने आस-पास के लोगों से कई व्यावहारिक, उपयोगी दृष्टिकोण नहीं मिलते हैं। जो करते हैं वे भाग्यशाली हैं। इसलिए, केवल इस बात पर ध्यान देने के बजाय कि हमें अस्वीकृति से कैसे निपटना चाहिए, हमें समस्या के स्रोत को देखना चाहिए: ऐसे कौन से प्रभाव हैं जो आपके उस व्यक्ति के विचारों को आकार देते हैं जिसे आप चाहते हैं, और जिस तरह का संबंध आप चाहते हैं? अगर हम अपनी उम्मीदों के स्रोतों को सुलझा सकते हैं, तो हो सकता है कि हम अपने आप को खराब रिश्तों के इस दोहराव चक्र से, गलत लोगों के लिए गिरने से, और अस्वीकारों से आहत होने से बचा सकें।

## आप हर समय पूरी तरह से तैयार हैं

दृष्टिकोणों के अभाव में, एक मानदंड और मूलभूत सिद्धांत, जो आप सीख रहे हैं, वह कचरा स्रोतों से आता है जो केवल आपकी कल्पनाओं के लिए अपील करने के लिए है। इन स्रोतों में फिल्मों, टीवी शो, कंटेंट क्रिएटर्स की अंतहीन धाराएँ शामिल हैं, जो रियलिटी टीवी एक्टर्स, पारंपरिक हस्तियों, मॉडल, ब्लॉगर्स, लाइफस्टाइल ब्लॉगर्स, YouTubers, Instagram प्रभावितों, पॉप स्टार्स, और इस स्टार और उस स्टार के रूप में योग्य हैं, जो दो-दो कमबख्त के लिए आप अपना समय व्यतीत करते हैं। उनका उद्देश्य आपको सिखाना या जीवन की कठोर वास्तविकताओं के बारे में बात करना नहीं है। उनका उद्देश्य मनोरंजन प्रदान करना, अस्वीकार्य मानक निर्धारित करना और आपको ऐसी जीवन शैली से रूबरू कराना है जिसे आप बर्दाश्त नहीं कर सकते और न ही बनाए रख सकते हैं। और यही कारण है कि आप उन्हें देखते हैं और साथ ही साथ अपने जीवन की उनकी तुलना करते हैं: *काश मेरा जीवन ऐसा होता।*

हम आधुनिक विज्ञापन के युग में जी रहे हैं जिसमें **मनुष्य** उत्पाद हैं। जब आप खरीदते हैं, तो आप खरीद रहे हैं कि वे कौन हैं, वे कैसे रहते हैं, वे किस तारीख को, उनके दोस्त कौन हैं, वे क्या पहनते हैं और क्या करते हैं। आप वैसा ही रिश्ता चाहते हैं जैसा आपने किसी फिल्म में देखा था। आप एक प्रेमिका चाहते हैं, जिसे आप ऑनलाइन अनुसरण करते हैं। आप उन लोगों की तरह दोस्त चाहते हैं जिन्हें आप YouTube पर देखते हैं। आप सोशल मीडिया पर जिन लोगों को फॉलो करते हैं, उनकी लाइफस्टाइल चाहते हैं। आप उन तस्वीरों को पसंद करते हैं जिन्हें आप इंस्टाग्राम पर फॉलो करते हैं। आप चाहते हैं कि आपका बॉयफ्रेंड क्यूट चीजें करे जैसे कि YouTuber का बॉयफ्रेंड करता है, क्योंकि आपकी वजह से वे असली लगते हैं। यह सब वास्तविक लगता है।

तुम सच्चाई जानते हो? उन्हें पता है कि आपको क्या पसंद है। यह इसलिए है क्योंकि वे जानते हैं कि आपको क्या पसंद है कि उनके लाखों और लाखों अनुयायी हैं, जो उन्हें लाखों डॉलर कमाते हैं। आप उनके लाखों अनुयायियों में से **एक** हैं।

वे आपको नहीं जानते। आपकी **वास्तविकता** कोई फिल्म नहीं है। फिल्मों की गर्लफ्रेंड्स में कमबख्त मौजूद नहीं है, यही वजह है कि उन्हें काल्पनिक पात्र कहा जाता है। आपके मित्र बहुत अच्छे दिखने वाले लोगों का समूह नहीं बनने वाले हैं, जिनके पास हर पांच सेकंड में मजेदार बातें हैं। आपके पास वह जीवन शैली नहीं हो सकती क्योंकि ऐसी जीवन शैली मौजूद नहीं है। जो मौजूद है वह यह है कि आप कल्पना देखना पसंद करते हैं। वह जीवनशैली उतनी ही वास्तविक है जितनी कि *लॉर्ड ऑफ द रिंग्स*। उन भव्य तस्वीरों को फोटोशॉप किया गया है, एक ही बकवास विचार के सैकड़ों फ्रेम चुने गए हैं जो वे आपको बेचना चाहते हैं।

आपका प्रेमी वास्तविकता में मौजूद है, न कि एक निर्मित वास्तविकता के लिए जिसमें आपका रिश्ता स्क्रिप्टेड, कोरियोग्राफ किया गया है और लोगों को देखने के लिए संपादित किया गया है। आप उनकी वास्तविकता के बारे में **कुछ नहीं** जानते हैं। इसलिए, उन लोगों से अपनी तुलना करना छोड़ दें जिनसे आप कभी मिले नहीं हैं और जिनके बारे में कोई वास्तविक डेटा नहीं है।

इन ऑनलाइन उत्पादों का समर्थन करने के लिए भर्ती होने के बाद आपके दिमाग में सबसे प्रमुख विचार यह है कि आप जिस तरह का जीवन चाहते हैं, उसके लायक हैं। आप ऐसा सोचते हैं क्योंकि आप एक भावनात्मक मूर्ख हैं। जब तक आप भावनाओं से खुद को अलग नहीं कर सकते या अपनी भावनाओं को नियंत्रित नहीं कर सकते, तब तक आप एक भावनात्मक मूर्ख बने रहेंगे; भावनात्मक रूप से बुद्धिमान बनने में कई साल लगते हैं। तो, ये लोग प्यार, रिश्ते, डेटिंग, सामाजिकता, जीवन शैली और स्वयं के बारे में ज्ञान प्राप्त करने के आपके स्रोत बन जाते हैं। और आपकी मांगें अब इस बात की धारणा हैं कि आपके द्वारा **बताई** गई बातों के आधार पर आपको क्या खुशी मिलेगी जो दूसरों को खुश करती है। उदाहरण के लिए, लड़कों के लिए, एक ऐसी मांग है कि वे लड़कियों को ऑनलाइन देखते हैं, लड़कियों को इंटरनेट हस्तियों के चारों ओर लटके हुए हैं जो आपको लगता है कि आपके *ब्रदर्स, दोस्त और परिवार हैं*। पकड़ है: वे वीडियो के हर एक फ्रेम में अविश्वसनीय रूप से आकर्षक हैं। आप कैसे उनके कपड़े, उनके श्रृंगार, उनके शरीर पर मोहित हो जाते हैं। यह वह बकवास है जो काल्पनिक प्रेमिका या काल्पनिक साथी के विचार को जन्म देता है जिसे आप अपने जीवन में रखना चाहते हैं। आपको बताया गया है, दिखाया गया है और आश्चर्य है कि यह **मौजूद है**।

और यह भविष्य के साथी के लिए आपका मानदंड बन जाता है: वह काल्पनिक व्यक्ति। और ऐसे ही, आप अपने आप को वास्तविकता, यथार्थवादी संभावनाओं, यथार्थवादी परिणामों से अलग कर लेते हैं, स्थिरता पर आपका शॉट, अधिकतम व्यक्तिगत विकास पर आपका शॉट, और कई मामलों में एक महान कैरियर में आपका शॉट, आत्म जागरूकता पर आपका शॉट, और आपका शॉट। दर्दनाक अनुभवों को विकसित करने और कम करने के लिए।

## आप एक लंबी पैदल यात्रा के दौरान कर रहे हैं

चूंकि लाखों और लाखों लोग वास्तविक दुनिया में एक कल्पना का पीछा कर रहे हैं, हमारे पास लाखों भ्रमपूर्ण लोग हैं जो काल्पनिक चरित्रों को निभा रहे हैं, जो उन्हें दूर ले जा रहे हैं जो वे वास्तव में हैं।

अपनी कल्पना व्यक्तित्व में किसी भी आत्मनिरीक्षण या मजबूत विश्वास के बिना, वे अपने सिर को चारों ओर लपेट नहीं सकते हैं कि वे उस व्यक्ति से क्यों नहीं मिल सकते हैं, जिनके साथ वे मिलने वाले हैं; प्रत्येक व्यक्ति जिस तिथि को समाप्त करता है, वह अंत में एक झटका, चीटर, झूठे, गधे, अकारण, उबाऊ, अलग, नियंत्रित या जोड़ तोड़ करने वाला होता है। *मेरा मतलब है, लोगों के साथ क्या बकवास है!* आपके साथ सब कुछ गलत है आप एक भ्रमपूर्ण मूर्ख व्यक्ति हैं जो काल्पनिक पात्रों को डेट करने का निर्णय लेता रहता है। और अस्वीकार या खराब रिश्तों के बावजूद, यह बंद नहीं होता है। इन काल्पनिक रिश्तों से केवल दो परिणाम हैं: एक समय के बाद, या तो वे आपके लिए गधे होने जा रहे हैं, या आप उनके लिए इस तरह से होने जा रहे हैं, ठीक है क्योंकि रिश्ते वास्तविकता की चीज हैं, कल्पना नहीं।

चूंकि हम फंतासी साथी के विषय पर हैं, आइए आपकी पसंद की समीक्षा करें: आपके सभी अस्वीकारों से, आपके द्वारा भेजे गए संदेशों के जवाब नहीं मिले, जो अनुरोध स्वीकार नहीं किए गए, जिन लोगों को आप तुरंत आकर्षित कर रहे थे, क्या वे कभी थे इन पीछा में एक किस्म? या इन सभी लोगों ने उस काल्पनिक व्यक्ति होने की एक ही शर्त को भर दिया? कल्पना प्रेमिका होने के लिए शर्तें:

- वह एक महान पोशाक भावना और केश विन्यास है।
- वह अपनी तस्वीरों में काफी हॉट लग रही हैं।
- वह व्यावहारिक रूप से कोई व्याकरण संबंधी त्रुटियों के साथ पूर्ण वाक्य बनाने में सक्षम लगती है, जो एक संकेत है कि वह स्मार्ट है।
- और, सबसे महत्वपूर्ण बात, उसका शरीर अलग-अलग कोणों से, बैठा या खड़ा हुआ कैसे दिखता है।

आपकी कल्पना समान भाग पोर्न, तारीखों और सामाजिक गतिविधियों के फिल्म दृश्यों की फिर से रचना है, और निश्चित रूप से यह धारणा है कि यह व्यक्ति कभी भी आपको पसंद नहीं करेगा।

फैंटेसी बॉयफ्रेंड के लिए सबसे सामान्य परिस्थितियाँ हैं:

- वह प्रेजेटेबल दिखता है और आकर्षक है।
- वह अपने जीवन में कुछ ऐसा कर रहा है जिससे वह सक्षम दिखाई दे।
- वह व्यावहारिक रूप से कोई व्याकरण संबंधी त्रुटियों के साथ पूर्ण वाक्य बनाता है, जो एक संकेत है कि वह स्मार्ट है।
- वह आकर्षक रूप से आपको चुनौती देता है, जो उत्साह, अप्रत्याशितता और उसकी स्वीकृति जीतने की इच्छा पैदा करता है।

आपकी फंतासी फिल्मों, फिल्मों से रिलेटेड डायनामिक्स, और आप के लिए खास है कि यह धारणा है कि आप उसके लिए खास हैं, और फिर उस वैधीकरण का उपयोग करके आप अपने सिद्धांतों से समझौता करते हैं। उसके पास जो भी विचार हैं।

यह आमतौर पर उन लड़कों और लड़कियों दोनों के साथ होता है जो काल्पनिक चरित्रों को निभा रहे हैं और काल्पनिक पात्रों को डेट करना चाहते हैं - जो भी आपके मूर्खतापूर्ण प्रभाव हैं। और जब वही लोग इन फंतासी लड़कियों द्वारा फेंक दिए जाते हैं, तो वे यह समझने के लिए संघर्ष करते हैं कि क्यों। खैर, उसने एक बेहतर काल्पनिक चरित्र पाया। क्या हुआ, समय के साथ, आपके रिश्ते ने वास्तविकता में प्रवेश किया, जिसका अर्थ है, उसके लिए, आप वास्तविक जीवन की तरह ही उबाऊ, दोहराव और वास्तविक बन गए। और उस में से कोई भी फिल्म की तरह नहीं है।

## PICK-UP ARTISTS HUMAN GARBAGE हैं

जब इस तरह की अस्वीकृति होती रहती है, तो आपके मन में निराशा, क्रोध और चोट पहुंचती है, साथ ही अपने स्वयं के बारे में संदेह भी। उस वक़्त, अपने आप से पूछने के बजाय कि मैं क्या कर रहा हूँ? आप पूछते हैं, मैं लड़कियों को पाने में असफल क्यों हूँ? फिर भी आत्म-जागरूकता नहीं है, लेकिन इसे जारी रखने के लिए बहुत प्रेरणा है।

इस स्तर पर, डेटिंग गुरु और पिक-अप कलाकारों में प्रवेश करें। ये वे लोग हैं, जिन्होंने आप से बराबर या अधिक अस्वीकृति का सामना किया है, जिनमें से कुछ ने अपने अहंकार को इतना अधिक प्रभावित किया कि इसने उन्हें अपने जीवन में 'लड़कियों को पाने' के लिए खुद को साबित करने के लिए मजबूर कर दिया। वे आमतौर पर खुद को 'अल्फ़ाज़' के रूप में संदर्भित करना पसंद करते हैं ताकि उनके अत्यधिक संवेदनशील एगोस की मालिश की जा सके, जो सेक्स के दौरान उनके जी-स्पॉट के रूप में भी काम करता है। इसका क्या मतलब है कि वे एक लड़की को सुनने के तुरंत बाद चरमोत्कर्ष पर आते हैं, उन्हें अल्फ़ा या इसके रूपांतरों जैसे कि मास्टर, डैडी के रूप में संदर्भित करते हैं, जिसका मूल अर्थ है कि वे उनके पिता हैं। यह एक काल्पनिक दुनिया में रहने वाले डैडी मुद्दों के साथ एक प्रभावशाली लड़की द्वारा मान्य होने के अलावा कुछ भी नहीं है। और इन लोगों को अपने अतीत में **लड़कियों द्वारा** अस्वीकार किए जाने के लिए क्षतिपूर्ति करने के लिए **लड़कियों से** शब्द अल्फ़ाज़, मास्टर या डैडी के पुनर्मुद्रण की आवश्यकता होती है।

उस से, आप स्वाभाविक रूप से देख सकते हैं कि कैसे वे अपने पिछले अस्वीकारों से पूरी तरह से उबर नहीं पाए हैं, और अब आपको सिखा रहे हैं कि आप उनके जैसे बनने से अपने अस्वीकारों से कैसे उबरें, जिसका अर्थ है कि लड़कियों के साथ देशभक्ति के रूप में वे जैसे-वैसे हैं क्योंकि यह किसी तरह अब एक प्रतियोगिता है, और आपको जीतने की जरूरत है।

वे आपको जो सिखाते हैं वह यह है कि इसमें कुछ भी गलत नहीं है

जिस प्रकार का व्यक्ति आप चुन रहे हैं; इसके विपरीत, आप ऐसा करने के लिए सही हैं। यह उसी प्रकार की लड़कियों को चुनने के लिए एक सुदृढीकरण बन जाता है जो आपकी काल्पनिक प्रेमिका से मिलते जुलते हैं। इसे सीखने के बाद, अपनी पसंद पर सवाल उठाने के बजाय, आप एक ही प्रकार का पीछा करने के लिए अधिक से अधिक उत्साहित हो जाते हैं, क्योंकि अब, आप में आशा पैदा हुई है। आपके विकल्पों के यथार्थवादी विश्लेषण की दिशा में कदम बढ़ाकर आपको जो संदेह हो सकता था, वह अब इस विचार से मिट गया है कि आप एक दिन उन लड़कियों के साथ हो सकते हैं। आखिरकार, इस प्रकार की लड़कियां आपकी कल्पनाएँ हैं, आप उन पर विश्वास करने के पक्षपाती क्यों नहीं होंगे! और यह अकेले ही यह पता लगाने में देरी का कारण बनता है कि आप कौन हैं, क्योंकि आपने अब खुद को किसी ऐसे व्यक्ति के रूप में नामांकित कर लिया है जो आप नहीं हैं।

## संदर्भ मेक जैक-शर्ट

आपको अपनी इच्छा से अस्वीकार करने वाले लोगों को कैसे समझदारी से देखना चाहिए ?

सच तो यह है, आपके पास वास्तविक डेटा नहीं है कि आप क्यों अस्वीकृत हुए। किसी भी डेटा की अनुपस्थिति में, आप अपनी असुरक्षा को उन सभी कारणों से भरने देते हैं, जिन्हें आपने अस्वीकार कर दिया था। आप क्या करने वाले हैं, इसे छोड़ दें: आपके पास कोई वास्तविक डेटा नहीं है। तुम्हें पता नहीं क्यों। इसे व्यक्तिगत बनाना बंद करें क्योंकि आपके पास करने के लिए कुछ भी बेहतर नहीं है। आप उनकी इच्छाओं की प्रकृति को नहीं जानते, वे क्यों चाहते हैं कि वे क्या चाहते हैं, उनका प्रभाव, बुद्धिमत्ता की डिग्री, अनुभव की डिग्री, वे सोचते हैं कि वे कौन हैं, वे वास्तव में कौन हैं, और यदि वे जानते हैं कि वे वास्तव में कौन हैं। आपके पास कोई डेटा नहीं है। इसलिए, लोगों से अस्वीकृति का मतलब आपके लिए जैक-शिट होना चाहिए।

क्या आपने कभी किसी को रोमांटिक रूप से खारिज किया है? यहां तक कि अगर इसे अपनी उंगली को स्वाइप करने के रूप में बहुत कम प्रयास की आवश्यकता है, तो सोचें कि कितना सोचा और समय इसके पीछे चला गया। स्वीकार करने या अस्वीकार करने के पीछे आप कौन से पैरामीटर पर विचार कर रहे थे? कैसे मूर्खतापूर्ण अस्पष्ट, अवैयक्तिक और उथले वे पैरामीटर थे? किसी को खारिज करने के पीछे कितना सोचा जाता है। बहुत ज्यादा नहीं। जब आप ऐसा होने में कुछ सेकंड से अधिक समय नहीं लेते हैं तो आप व्यक्तिगत रूप से अस्वीकृति कैसे ले सकते हैं? क्या आपको लगता है कि आपके पूरे अस्तित्व को सेकंड के एक मामले में समझा, जज और पर्याप्त रूप से संक्षेप में प्रस्तुत किया जा सकता है? भाड़ में जाओ, नहीं!

किसी के द्वारा अस्वीकार किया जाना आप पर एक बयान नहीं है। आपके पास कोई डेटा नहीं है, आपके पास वह डेटा नहीं है। आपको जानने के लिए, आपको उनके दिमाग को पढ़ने में सक्षम होना होगा। एक संभावना है कि उन्हें पता नहीं है कि वे रिश्ते में और साथी से क्या ढूँढ रहे हैं; वे शायद उनकी प्रवृत्ति का अनुसरण कर रहे हैं। या मान लें कि वे जानते हैं कि वे क्या देख रहे हैं:

ऐसी संभावना है कि उन्हें इस बात का कोई पता नहीं है कि यह उनके लिए अच्छा है या नहीं। क्या मायने रखता है, क्या आप जानते हैं कि आप क्या देख रहे हैं? और इससे भी महत्वपूर्ण बात यह है कि आप जो भी खोज रहे हैं - क्या आप निश्चितता के साथ जानते हैं कि यह आपके लिए अच्छा है?

## कैसे सही व्यक्ति के लिए देखने के लिए

तुम कौन हो?

इसका उत्तर यह तय करता है कि आप किस प्रकार के व्यक्ति को अपने जीवन में लाना चाहते हैं। सच यह है, जितना अधिक आप स्वयं को जानते हैं, उतनी ही अधिक शक्ति आपको एक बेहतर विकल्प बनाने की होती है। सब के बाद, आपको लगता है कि ज्ञान के बारे में



उपयोग कर सकते हैं अपने आप को *क्या एक व्यक्ति की तरह सबसे अच्छा है जो मैं के लिए अनुकूल हो जाएगा हूँ*-और उसके बाद ही इस तरह के लोगों के लिए लग रही है।

अब, सभी निष्पक्षता में, कोई भी आपसे यह अपेक्षा नहीं करता है कि आप स्वयं को सौ प्रतिशत जानें। आप समय और अनुभवों के साथ बदल रहे हैं, और अपने बारे में नई चीजों की खोज कर रहे हैं। इसलिए, आधी-अधूरी पसंद करने के लिए, 'आप कौन हैं' का जवाब कहीं न कहीं होना चाहिए कि आप अभी कहां हैं और आप कहां बनना चाहते हैं; संक्षेप में, वास्तविकता और आकांक्षा के बीच कहीं। यही आदर्श स्थिति होगी।

वास्तविकता क्या है? अधिकांश लोगों को पता नहीं है और न ही कोई झुकाव है कि वे कौन हैं। उनके पास जो भी है वह या तो खुद के बारे में पूरी तरह से पागल विचार है - एक काल्पनिक चरित्र - या खुद के बारे में एक आकांक्षात्मक विचार जो व्यावहारिक वास्तविकता को ध्यान में नहीं रखता है।

पहले प्रकार का एक उदाहरण है, मैं एक कमबख्त स्टड हूँ: यह मनोबल सोचता है कि वह जेम्स बॉन्ड से कम नहीं है और लड़कियों को अपने पैरों पर मरना चाहिए। एक और उदाहरण है, मैं एक रानी हूँ इस मोरन को लगता है कि वह कार्दशियन कबीले से एक सदस्य है। समस्या यह है, बहुत सारे लोग वास्तव में अपने काल्पनिक पात्रों पर विश्वास करते हैं। और क्योंकि वे उन पर इतना विश्वास करते हैं, वे उन्हें दैनिक आधार पर वास्तविक बनाने पर काम कर रहे हैं।

दूसरे प्रकार का एक उदाहरण है, मैं जो कुछ भी करता हूँ उसमें एक जीनियस हूँ और दुनिया एक दिन मेरे बारे में जान जाएगी। ये ऐसे लोग हैं जो अपनी व्यावहारिक वास्तविकता से इतने अलग हो गए हैं कि भले ही वे जो करते हैं, उसमें पूरी तरह से बकवास हो, अपनी वर्तमान वास्तविकता को स्वीकार करने के बजाय, वे इसके विपरीत सोचते हैं।

अब, कल्पना करें कि ऐसे लोग किस तरह के भागीदारों की तलाश करेंगे? उनके पास कोई आत्म-जागरूकता नहीं है, इसलिए वे जो कुछ भी देखते हैं वह या तो आकर्षण है या खुद को बताने वाले बकवास का सत्यापन। मैं सबसे हॉट इंसान हूँ। मैं एक बहुत अमीर आदमी के लायक हूँ। मैं एक ऐसे व्यक्ति के लायक हूँ जो मुझ पर आँख बंद करके विश्वास करेगा।

अस्वीकार किए जाने पर, जो लोग एक काल्पनिक दुनिया में रहते हैं, वे अपनी फंतासी सोचते हैं

चरित्र को अधिक काम करने की आवश्यकता है। मैं लंबा नहीं हूँ मैं मांसल नहीं हूँ मैं करिश्माई नहीं हूँ मैं उस प्रसिद्ध व्यक्ति की तरह नहीं दिखता, मैं इंस्टाग्राम पर उस मॉडल की तरह नहीं दिखता, मेरे पास अभी तक वह शरीर नहीं है। मैं कम, अपर्याप्त और अवांछनीय हूँ जब तक मेरे पास ये चीजें हैं।

जब लोग सोचते हैं कि वे सबसे अच्छे हैं, तो वे अस्वीकार कर देते हैं। वह गूंगा है। उसे कला नहीं आती। वह बौद्धिक नहीं था। वह वैसे भी मेरे स्तर पर नहीं था। वह काफी चालाक नहीं था।

यदि आप एक सभ्य रिश्ता चाहते हैं, तो आपको इन फंतासी लोगों, अविश्वसनीय रूप से गर्म लड़की, या फिल्मों से उस आदमी को खोजने की बकवास छोड़ने की जरूरत है जो हमेशा चारों ओर रहता है। आपको यथार्थवादी होने की जरूरत है। आप जिस चीज की तलाश कर रहे हैं, वह इस बात पर आधारित होना चाहिए कि आप अभी कौन हैं और आप कहां बनना चाहते हैं।

जब आप यथार्थवादी तरीके से 'तुम कौन हो' के बारे में लोगों के लिए आँख बंद करके गिरने की परवाह करने लगते हैं, तो आप उनके बारे में परवाह करना शुरू कर देते हैं कि वे कौन हैं। आकर्षण केवल एक प्रवेश-स्तर की योग्यता होनी चाहिए; यह एक निर्णायक कारक नहीं होना चाहिए। इस ग्रह पर लाखों आकर्षक लोग हैं।

तो, पहला सवाल यह है कि आप कौन हैं?

इसका मतलब है कि आप बौद्धिक, यौन, भावनात्मक और पेशेवर रूप से कौन हैं। आप पहले तीन का पता लगाने के लिए हर समय ले सकते हैं, और यह आप पर निर्भर है। सोते समय कोई भी आपकी ओर से नहीं कर सकता। अंतिम भाग वह है जो आप पेशेवर हैं, जिसे आप ये प्रश्न पूछकर पता कर सकते हैं:

- मेरी महत्वाकांक्षा क्या है? (आप वास्तव में क्या बनना चाहते हैं? आप कहां तक पहुंचना चाहते हैं?)



- **मेरे वर्तमान लक्ष्य क्या हैं?** ( ऊपर उल्लिखित महत्वाकांक्षा को साकार करने के लिए लघु और दीर्घकालिक लक्ष्य।)
- **अपने लक्ष्यों को प्राप्त करने के लिए मुझे कौन सी दिनचर्या चाहिए?** (स्पष्टीकरण की जरूरत नहीं है।)
- **मेरे सपने क्या हैं?** (आप इसे क्यों प्राप्त करना चाहते हैं?)
- **मैंने जिस कार्य को चुना है, उसकी प्रकृति क्या है?** (इसकी मांग कितनी है? छूट की गुंजाइश क्या है? किस उम्र में और किस कौशल के साथ आपने अपने क्षेत्र या कार्यस्थल में विश्वसनीय सम्मान हासिल किया होगा?)

ऊपर दिए गए प्रश्न आपको यह अनुमान देते हैं कि आप कहां हैं और आप कहां होना चाहते हैं।

अब आप दूसरे व्यक्ति से भी यही सवाल पूछें कि आप कौन हैं?

पहला जवाब वे स्वाभाविक रूप से जाएंगे कि वे क्या करते हैं, उदाहरण के लिए, मैं एक इंजीनियर हूँ। दूसरा उत्तर है जो कुछ भी उन्हें भावनात्मक या / और बौद्धिक पहचान देता है। वे जाति, धर्म, राष्ट्रीयता, विश्वास प्रणाली, विचारधारा, कारण आदि का हवाला दे सकते हैं। तीसरा उत्तर सबसे महत्वपूर्ण है। यह डेटा है जो उनकी पसंद, निर्णय और कार्यों से संबंधित है, जिस पर आपको गंभीर ध्यान देना चाहिए। कैरियर के रूप में वे क्या करते हैं, इससे कोई फर्क नहीं पड़ता। वे जो कहते हैं, वे मानते हैं कि वह कमबख्त मामला नहीं है। वे कितने आकर्षक हैं, मतलब बकवास। यह वही है जो उन्होंने किया है और कर रहे हैं जो आपको दिखाता है कि वे कौन हैं।

इसलिए, आप क्या देख रहे हैं:

- क्या वे चुनाव, निर्णय और कार्य जो उन्होंने अपने अतीत में किए हैं और वर्तमान में कर रहे हैं, जीवन में आपके वर्तमान उद्देश्य की सुरक्षा और समर्थन सुनिश्चित करते हैं?
- जब आप देखते हैं कि वे क्या कर रहे हैं और क्या कर रहे हैं?
- क्या ये पैटर्न लापरवाही, विनाशकारी, आवेग या गंभीरता, आत्म-नियंत्रण और स्थिरता के प्रयास के दृष्टिकोण का सुझाव देते हैं ?

यह दृष्टिकोण आपके पिछले अनुभवों को अस्वीकार के साथ समाप्त करता है क्योंकि आप उन लोगों पर ध्यान केंद्रित नहीं करते हैं जो आपको उनकी उपस्थिति और लोकप्रियता से मोहित करते हैं। इसके विपरीत, आप अब उन लोगों को अस्वीकार करने में चुपचाप या मुखर रूप से लगे हुए हैं, जिनके निर्णय, विकल्प और कार्य आपके लिए असंगत हैं, या आपके लिए असंगत हैं। इतना ही नहीं, अस्वीकारों की संख्या को **बहुत कम कर देता है**, अस्वीकृति का प्रभाव आपके लिए लगभग रुक जाता है। आप अब प्रायिकता का खेल नहीं खेल रहे हैं। आप अपनी इच्छा से किसी के द्वारा स्वीकार किए जाने के लिए अपना झंडा नहीं लहरा रहे हैं। नहीं, आपने अपने जीवन की प्राथमिकताओं को शीर्ष पर रखा है। यदि आप ऐसे व्यक्ति को ढूंढते हैं, लेकिन अस्वीकृति के साथ मिलते हैं, तो अनुस्मारक जो *अस्वीकार करता है वह सामान्य* रूप से उस स्थिति में बहुत उपयुक्त रूप से लागू होता है, जैसा कि आपको नहीं भूलना चाहिए, *लोग अजीब हैं। इसका आपसे कोई लेना - देना नहीं है।* अभी जो आपके पास है वह एक मापदंड है, जो बिना किसी मापदंड के बेहतर है, और निश्चित रूप से कल्पना का पीछा करने से बेहतर है।

## कैसे आपका चयन डायस

---

साइड नोट: यह पूरी तरह से संभव है कि आप अंतिम अध्यायों को पढ़ने से थोड़ा थक सकते हैं। लेकिन यहां आपके लिए खबर है, अब से अध्याय बहुत दिलचस्प हैं। इसलिए आपको उस ऊर्जा को वापस पाने की जरूरत है। हम नए संस्थापक सिद्धांतों की ओर बढ़ रहे हैं: बकवास अनुमोदन, स्वीकृति और खुशी। यह एक दिलचस्प पढ़ने के लिए जा रहा है। यह अध्याय अनुमोदन मांगने के बारे में हमारी चर्चा का संक्षिप्त परिचय है।

---

### चेतावनी

एक यादृच्छिक दिन पर, अपने पिता, माँ, दादा, या किसी और जिस पर आपने भरोसा किया था, की महत्वपूर्ण परिवर्तनकारी उम्र के बारे में कल्पना कीजिए और आपको बताया कि वे चाहते हैं कि आपके साथ एक महत्वपूर्ण बात हो जिससे लोग बहुत कुछ करने से बचें, और तुम भी करने जा रहे हो। नहीं, यह धूम्रपान या ड्रग्स नहीं है। यहाँ यह क्या है।

'बच्चे सुनो, जैसा कि आप वयस्कता में बढ़ते हैं, आप बहुत सारे लोगों से मिलने वाले हैं जो आपको वास्तव में पसंद आएंगे। और क्योंकि आप उन्हें पसंद करते हैं, आप वास्तव में उनके द्वारा पसंद किया जाना चाहेंगे। जो ठीक है। यह उन लोगों द्वारा पसंद किया जाना स्वाभाविक है जिन्हें आप सोचते हैं कि वे महान हैं। लेकिन अनुमोदन नामक एक चीज है, जिसके बारे में आपने सोचा नहीं है। यह बहुत खतरनाक बात है, और यदि आप बुद्धिमान बनना चाहते हैं, तो आपको इसे कभी नहीं भूलना चाहिए।

'यह कब शुरू होता है और कैसे काम करता है?

'ठीक है, यह आपके साथ शुरू होता है कि आप खुद को साबित करना चाहते हैं कि आप सक्षम हैं। लेकिन इसके साथ दो समस्याएं हैं। पहली समस्या है, आप एक बच्चे हैं। एक बच्चे के रूप में, आप इस बात की पुष्टि करने के लिए प्राधिकरण की ओर देखते हैं कि आप किसी चीज में अच्छे हैं या नहीं। ठीक वैसे ही जैसे किसी परीक्षा में, भले ही आपको पता हो

बहुत अच्छा किया है, आप अभी भी उस पुष्टि के लिए शिक्षक की प्रतीक्षा कर रहे हैं। आपको केवल स्वयं को जानने से कोई संतुष्टि नहीं मिलती है। मूल रूप से, आप नहीं जानते कि अपने आप को अभी तक कैसे ग्रेड किया जाए, इसलिए आप जिन लोगों को सक्षम देखते हैं, वे प्राधिकरण बन जाते हैं; आप उन पर भरोसा करते हैं - और अपने आप पर नहीं - आपको बता दें कि आप सक्षम और योग्य हैं। यह साबित करने के लिए कि आप अपने आप में सक्षम हैं, आप जो करना चाहते हैं, करना शुरू कर देते हैं। आखिरकार, उनकी स्वीकृति का मतलब है कि आप सक्षम हैं। आपकी आंतरिक आवाज गौण हो जाती है, उनकी आवाज सब कुछ बन जाती है।

'दूसरी समस्या यह है, हालाँकि आप खुद को साबित करना चाहते हैं कि आप सक्षम हैं, आप नहीं जानते कि जीवन में क्या करना है। तुम एक बच्चे हो, तुम क्या चाहते हो के बारे में बकवास पता नहीं लगा है। तो आप उन लोगों को देखते हैं जो आपको लगता है कि भयानक और सक्षम हैं, और जो कुछ भी वे कर रहे हैं वह सक्षम होने के लिए एक बहुत ही व्यावहारिक चीज बन जाता है।

'और उस बच्चे की तरह, आप दो काम करना शुरू करते हैं: पहला, जो भी आप सोचते हैं, वे आपको और अधिक पसंद करेंगे। वह कुछ भी हो जाता है जो उन्हें खुश करेगा। दूसरा, क्योंकि इन लोगों को पसंद किया जाता है या उनका सम्मान किया जाता है, आप जीवन में

उन सटीक चीजों को करना चाहते हैं जो मूल रूप से उनके करियर को दोहराती हैं। उदाहरण के लिए, उन सभी बच्चों को लें जो डॉक्टर बनने का फैसला करते हैं क्योंकि उनके माता-पिता डॉक्टर हैं, केवल बाद में उन्हें एहसास होता है कि वे वास्तव में खुद डॉक्टर बनना नहीं चाहते हैं।

'यह या तो आपके लिए बहुत अच्छी तरह से या बहुत बुरी तरह से जा सकता है, या तो, आप बुद्धिमान नहीं बनेंगे - शायद स्मार्ट, चतुर भी, लेकिन बुद्धिमान नहीं - क्योंकि यह अनुयायी का मार्ग है, स्वतंत्र व्यक्ति नहीं। क्या आप बुद्धिमान होना चाहते हैं? फिर हमेशा याद रखें कि जब भी आप किसी को पसंद करते हैं, तो "अनुमोदन" नामक एक चीज होती है, और यह आप में व्यक्ति को नष्ट कर सकता है।'

## भारतीयता का मूल

आइए एक उदाहरण लेते हैं: पिछली बार सोचें कि आपने कुछ करने से आत्म-संतुष्टि की गहरी भावना महसूस की। लेकिन एक बार जब इसे संबंधित प्राधिकारी के सामने पेश किया गया - शिक्षक, मालिक, गुरु - वे बहुत प्रभावित नहीं हुए। वास्तव में, उन्होंने सोचा कि यह औसत दर्जे का था। या उन्होंने आपकी रचना में कोई विशेष खुशी या उत्साह नहीं दिखाया। और वह काम, आप के लिए, तुरंत चमकदार हो गया। इसने आपके दिल को थोड़ा तोड़ दिया, और एक बार जो आपको गर्व से भर गया वह कुछ ऐसा बन गया जिसने आपको असफलता की याद दिला दी।

जब ऐसे अनुभव होते हैं, तो निम्नलिखित परिवर्तन आपके द्वारा किए जाते हैं:

- आप अब आत्म-संतुष्टि की भावना पर ध्यान केंद्रित नहीं करने का निर्णय लेते हैं।

यदि आप इसे प्रभावित नहीं करना चाहते हैं तो इसे कोई संतोष नहीं हो सकता है। उनकी मंजूरी के **बाद** अब संतुष्टि आई है। स्व क्या कहता है, इससे कोई फर्क नहीं पड़ता। केवल क्या **वे** मामलों का कहना है।

- आप खुद पर भरोसा करना बंद कर देते हैं और पूरी तरह से 'जो बेहतर जानते हैं' पर भरोसा करते हैं कि आपको यह बताना है कि आपको क्या करना चाहिए, यह कैसे करना चाहिए, और आपके लिए क्या सबसे अच्छा है। आपके मूल विचार तब तक मायने नहीं रखते जब तक कि उन्हें उनके द्वारा अनुमोदित नहीं किया गया हो।
- आपका 'स्व' विकसित नहीं हो रहा है। इसे अनदेखा किया जा रहा है और एक अविश्वसनीय इकाई के रूप में माना जाता है। जिसे पूरी तरह से विकसित किया जा रहा है, वह एक पहचान है जिसे आप सोचते हैं कि आप उन्हें प्रभावित करना चाहते हैं।
- आप दिशा है कि उन्हें खुश कर देगा और जो वे, का अनुमोदन बजाय बाहर ढूँढने क्या कर देगा का में काम शुरू **आप** संतुष्ट।

नतीजा, एक समय के बाद, आप अपने 'स्व' से पूरी तरह से तलाक ले लेते हैं। आप अपने आप से जो सुनते हैं, वह इस बात से मिलता है कि आप क्या करना चाहते हैं। वे फुसफुसाते हैं क्योंकि आपके स्वर की आवाज़ बहुत लंबे समय तक इतनी दृढ़ता से दबा दी गई है। फुसफुसाए विचारों की कोई विश्वसनीयता नहीं है क्योंकि उन पर कभी भरोसा नहीं किया गया है या लागू नहीं किया गया है। संक्षेप में, अपने जीवन की बहुत लंबी अवधि के लिए, आप भ्रमित रहते हैं, अव्यवस्थित रहते हैं और हमेशा मार्गदर्शन की तलाश में रहते हैं- या तो उदाहरणों के लिए आप अपनी उंगली पकड़कर या अपने साथ चलने के लिए किसी को भेज सकते हैं।

आप यहां 'स्व' शब्द का उल्लेख कर रहे हैं। 'स्व' आप में व्यक्ति है। यह वह व्यक्ति है जिसे आप स्वीकार नहीं करना चाहते हैं और एक अलग व्यक्ति बनने से दूर भागना चाहते हैं। यह वह है जो आप वास्तव में हैं। यह वह है जिसे आप बेहतर जानने, सशक्त बनाने और विकसित करने के

लिए हैं। और जब से आप अपने 'स्व' के संपर्क में नहीं हैं, हमारा पहला उद्देश्य आपको इसके साथ एकजुट करना होगा। फिर हम परजीवी विचारों और प्रथाओं को मिटा देंगे, जैसे लगातार अनुमोदन और स्वीकृति की मांग करते हैं, जो आपके व्यक्तित्व को नष्ट कर देता है। एक के बाद एक, हम सब कुछ करने जा रहे हैं। चलो अब खुशी के साथ शुरू करते हैं।

## अध्याय आठ

### स्क्रीन पर हस्ताक्षर

#### खुशहाली अपने उद्देश्य है

आम तौर पर, जीवन में, आप जो चाहते हैं वह खुशी है। आपके अधिकांश कार्यों, विकल्पों और रिश्तों के पीछे, मांग खुशी है। आपने जो महसूस नहीं किया है वह यह है कि खुशी **संतुष्टि** के समान नहीं है। अगर आपसे बस पूछा जाता है, 'क्या आप अपने जीवन से संतुष्ट महसूस करते हैं?', तो आपका मन कहीं और उत्तर की तलाश करेगा या कहीं और जहां खुशी बसती है। *मुझे खुशी महसूस हो सकती है, लेकिन मुझे नहीं पता कि मैं संतुष्ट हूं।* यह एक ऐसा सवाल है जो लोगों को एक पल के लिए विराम देता है और सोचता है: *हम्म, वास्तव में कभी खुद से यह नहीं पूछा।*

तो, क्या आपको खुश करता है?

सामान्य उत्तर जो आपको खुश करता है वह होगा, *मेरे माता-पिता को खुश करना, लोगों के साथ अच्छा व्यवहार करना, पार्टी करना, खरपतवारनाश करना, शानदार टीवी शो और फिल्मों देखना जो मुझे लगता है, मेरे दोस्तों के साथ समय बिताना, खरीदारी करना, सेक्स करना, बाहर काम करना, मेरी पसंदीदा सामग्री रचनाकारों को देखना, और जीवन में अच्छा प्रदर्शन करना।* अब, अपने आप से पूछें, कि क्या कोई आपको संतुष्टि प्रदान करता है? इस बारे में सोचना आपके लिए कठिन और चुनौतीपूर्ण हो सकता है, क्योंकि स्पष्ट रूप से, आपने वास्तव में आत्म-संतुष्टि के बारे में कभी नहीं सोचा है। जब कोई चीज़ आपके दिमाग में नहीं होती है, तो आप स्पष्ट रूप से इसे नोटिस नहीं करते हैं और न ही इस पर ध्यान देते हैं। इसलिए आप आत्म-संतुष्टि के बारे में नहीं सोचते हैं क्योंकि आपका सारा ध्यान खुशी पर केंद्रित है। और जब खुशी आपके विकल्पों और निर्णयों के पीछे उद्देश्य होती है, तो आपका दिमाग उन चीजों का आकलन करता है जो आप केवल खुशी के आधार पर करना चाहते हैं। *क्या इससे मुझे खुशी मिलेगी?*

#### SELF-SATISFACTION क्या है ?

जीवन में आपका प्रमुख संघर्ष खुश रहना है; संतुष्ट होना नहीं है। अब, स्व-

संतुष्टि का मतलब यह नहीं है कि आप खुश नहीं होंगे, और न ही इसका मतलब है कि आप सभी कमबख्त समय में खुश होंगे। यह जो कुछ प्रदान करता है वह कुछ बेहतर है - मन की एक स्थिति

जिसे शांति कहा जाता है। आप स्वयं शांति के साथ होंगे। और यह वह जगह भी है जहां समस्या आती है: खुद के साथ शांति से रहने के लिए, आपको पहले अपने 'स्व' को जानना होगा। तो, आप अपने आप को कितना जानते हैं? बहुत सारे मामलों में जवाब होगा, बकवास-सब, क्योंकि हमारे युवाओं में हम मिस्टर सैवेज और सुश्री फ्लॉलेस बनने की प्रैक्टिस में व्यस्त हैं। और हमारे 'स्व', हमारे लिए, निश्चित रूप से वे चीजें नहीं हैं; यह भ्रमित, कमजोर और भावनात्मक रूप से अस्थिर है। इसलिए, हम इसे अनदेखा करते हैं। आपको जो एहसास नहीं है वह है: आप कुछ ऐसा नहीं हो सकते जो आप नहीं हैं। सबसे अच्छा, तुम क्या करने जा रहे हो एक प्रतिलिपि, एक नकली और एक गरीब पैरोडी है। लेकिन आपके पास जो कुछ भी है वह यह पता लगाने की शक्ति है कि आप कौन हैं, और जो कुछ भी आपको कमजोर लगता है उसे ठीक करें और विकसित करें।

## 1. आत्म-विश्वास

जितना अधिक आप अपने आप को जानते हैं, उतना ही मजबूत 'आत्म' में आपका विश्वास बन जाता है। हां, स्वयं का ज्ञान आत्म-विश्वास पैदा करता है; कौन जानता था, है ना? ऐसा इसलिए होता है, क्योंकि अधिक से अधिक ज्ञान के साथ, आप बेहतर आकलन करने में सक्षम होते हैं।

आपको क्या लगता है जब आप अपने बारे में कुछ नहीं जानते हैं? आप या तो आत्म-संदेह से भरे हैं या बुरा आकलन कर रहे हैं। खराब मूल्यांकन का एक उदाहरण अति आत्मविश्वास है। एक अति आत्मविश्वास वाला व्यक्ति वह है जिसने अपनी क्षमताओं के बारे में जानकारी का बुरी तरह से मूल्यांकन किया है।

यह इस तरह से सरल है: आप अनिश्चित हैं और आप जो नहीं जानते उससे डरते हैं; आप उन चीजों से आश्वस्त और सहज हैं जिन्हें आप जानते हैं। आप आत्म-विश्वास का अनुभव करते हैं क्योंकि आप जान रहे हैं कि आप कौन हैं।

## 2. आपका स्व क्या चाहता है?

स्वयं के ज्ञान से स्पष्टता आती है **कि स्व क्या चाहता है**। यह जो आप चाहते हैं उससे बहुत अलग है। आप अपने आप को हजारों चीजें बता सकते हैं जो आप चाहते हैं। जो स्वयं चाहता है वह विशिष्ट को जानकर ही आता है जो स्वयं को समझ में आता है।

## 3. तुम क्या नहीं चाहते!

इसके अलावा, स्वयं का ज्ञान उस चीज का ज्ञान पैदा करता है जो आप नहीं चाहते हैं, जो कि यह जानना महत्वपूर्ण है कि स्व क्या चाहता है।

आपके जीवन में बहुत बार, आपको पता नहीं है कि क्या आप वास्तव में करना चाहते हैं

कुछ, लेकिन आप इसे अपने आस-पास के लोगों के आवेग या दबाव से बाहर कर सकते हैं। बुरी आदतें इस तरह से शुरू होती हैं। बहुत सारे बुरे अनुभव इस तरह से होते हैं। आपके मस्तिष्क का तार्किक पक्ष जानता है कि यह गलत है, लेकिन ओवरएक्साइटमेंट या अनुमोदन की आवश्यकता खत्म हो जाती है। जो आप हस्तक्षेप नहीं करना चाहते हैं उसका ज्ञान और आपके 'स्व' के लिए वास्तव में क्या मायने रखता है, इसकी याद दिलाने के रूप में कार्य करता है। भ्रम के क्षणों में, यह आपको भावनात्मक वशीकरण के मंत्र से बाहर निकालने में मदद करता है और आपको तार्किक रूप से सोचने पर मजबूर करता है। जब शक्ति दी जाती है, तो यह एक ऐसा उपकरण बन सकता है जो किसी भी चीज को खत्म कर देता है जो 'स्वयं' को नुकसान पहुंचाएगा। उदाहरण के लिए, डेटिंग में, जब आप निश्चित रूप से जानते हैं कि आप क्या नहीं चाहते हैं, तो आप लाल ध्वज की पहली नजर में आसानी से भाग सकेंगे।

इसलिए, अच्छी तरह से जानना कि आपकी 'स्वयं' क्या नहीं चाहती है कि आपकी निर्णय लेने की क्षमता में सुधार हो। यह आपके दृष्टिकोण को एक **व्यक्ति के** रूप में सक्षम बनाता है, और यह आपकी पहचान को लोगों की नज़र में विशिष्टता भी प्रदान करता है।

#### 4. क्या आपके आत्म को खुश करता है?

अन्त में, स्वयं का ज्ञान भी इस बात की रूपरेखा और समझ प्रदान करता है कि 'आत्म' को क्या खुशी मिलेगी। यह आपके विचार से अलग कैसे है जो आपको अभी खुश करता है? खैर, ऐसी बहुत सी चीजें हैं जो आपको सामान्य रूप से खुश करती हैं - चलो इन गतिविधियों को सामान्य खुशी कहते हैं। सामान्य खुशी के साथ समस्या है, ये ऐसी चीजें हैं जो इस दुनिया में लगभग हर व्यक्ति को पसंद हैं। इन गतिविधियों और चीजों को लोगों को खुश करने के लिए डिज़ाइन किया गया है। चीजें जो आपको सामान्य रूप से खुश करती हैं, और जिन चीजों का आप विशेष रूप से आनंद लेते हैं, वे दो अलग-अलग अनुभव हैं।

वहाँ बहुत सी चीजें हैं जो आप मज़े के लिए कर रहे हैं जो आप वास्तव में आनंद नहीं लेते हैं। आपने कभी उस भावना को सुनने की परवाह नहीं की। आप या तो उन्हें कर रहे हैं क्योंकि इस दुनिया में अन्य लोग उन्हें कर रहे हैं, या क्योंकि आपके पसंद के लोग उन्हें कर रहे हैं - वे लोकप्रिय हैं या वे वही हैं जो आपके दोस्त कर रहे हैं। सच तो यह है, अगर आपने वास्तव में इसका आनंद लिया है तो आपने खुद से ईमानदारी से नहीं पूछा है। यह जानना कि आप वास्तव में क्या आनंद लेते हैं, यह जानने का एक हिस्सा है कि क्या स्वयं को खुश करता है। दूसरा हिस्सा यह जान रहा है कि इससे आपको लंबे समय तक चलने वाली खुशी मिलेगी। और इसका आनंद जीवन में स्थिरता और संरचना के साथ बहुत कम है, इस प्रकार यह लंबे समय में शांति का निर्माण करता है।

इसलिए, एक पुनरावृत्ति के रूप में, जो आपको खुश करता है वह है, एक, ऐसी चीजें करना जो आमतौर पर लोगों को खुश करने के लिए जानी जाती हैं, और दो, सैद्धांतिक विचारों और कल्पनाओं के बारे में जो आपको भविष्य में खुश करेंगे।

जो चीज आपके आत्म को खुश करती है वह यह स्पष्ट रूप से जानती है कि कौन सी गतिविधियाँ आपको आनंद देती हैं, और जो आपको लंबे समय में संतुष्टि प्रदान करती हैं।

#### हम क्यों जॉनी पसंद करते हैं?

ईमानदार जवाब है क्योंकि यह अच्छा लगता है। और इसीलिए हम हर समय खुश, तनावमुक्त, शांत, आरामदायक और हंसमुख रहने के पीछे गहरे, आध्यात्मिक और रहस्यमय रहस्यों को खोजने की कोशिश कर रहे हैं। हम बेवकूफों को चोद रहे हैं, यही हम हैं।

सच तो यह है, जीवन खुशी के इर्द-गिर्द नहीं घूमता। जीवन बहुत सी चीजें हैं जिनका खुशी से कोई लेना-देना नहीं है। लेकिन हमें लगता है कि ऐसा होता है, क्योंकि खुशी को कमबख्त बहुत अच्छा लगता है। यह सिर्फ सबसे अच्छा है। इसलिए, जो आपको खुश करता है, जो कुछ भी आपको अच्छा महसूस कराता है, वही आप चाहते हैं। और जो कुछ भी आपको खुश नहीं करता है वह आपको रोक नहीं सकता है। हम खुशी-नशेड़ी हैं। लोगों ने लंबे, स्थिर रिश्तों को छोड़ दिया है या अपने भागीदारों को धोखा दिया है क्योंकि वे किसी नए व्यक्ति से मिले थे जो उन्हें उत्साहित करता है - कि एक खुशी-नशेड़ी लोगों में से कितनी हो सकती है।

अच्छा महसूस करने के लिए अधिक प्रतिक्रिया देने के साथ समस्या यह है कि संभावना है कि आप एक व्यक्ति बन सकते हैं जो सिर्फ सोचने के बजाय भावनाओं पर ध्यान केंद्रित करता है। और सोच ही एक ऐसी चीज है जो यह सुनिश्चित करेगी कि आप अपने जीवन को बकवास न करें। आदर्श रूप से, एक बुद्धिमान व्यक्ति वह होगा जो भावना-आधारित होने की तुलना में अधिक सोच-आधारित है।

फीलिंग-बेस्ड कुछ लगता है: इससे मुझे अच्छा महसूस होता है, इसलिए यह अच्छा है। मुझे यह चाहिए। सोचने- समझने जैसा लगता है : सिर्फ इसलिए कि कुछ मुझे अच्छा लगता है इसका मतलब यह नहीं है कि यह अच्छा है। मैं इस बारे में सोचूंगा कि क्या मैं वास्तव में यह चाहता हूँ।

एक भावना-आधारित व्यक्ति आवेगी, उत्साही है, एक विचारशील प्रक्रिया का अभाव है, भविष्य को ध्यान में नहीं रखता है, और इसलिए आसानी से अपनी भावनाओं से पराजित होता है और उन लोगों द्वारा आसानी से हेरफेर किया जाता है जो उनमें अच्छी भावनाएं पैदा कर सकते हैं।

एक सोच के आधार पर व्यक्ति एक है जो स्थिरता, भविष्य, हाथ में जानकारी है, और वास्तव भावनाओं सब कमबख्त समय बदल कि विचार करती है। भावनाएं बकवास के रूप में अविश्वसनीय हैं।

हमारे व्यक्तिगत विकास की बात एक व्यक्ति -आधारित व्यक्ति से सोच-विचार के आधार पर होगी। एक बच्चे के रूप में, हम स्वयं के बारे में स्पष्ट हैं, और लगभग पूरी तरह से महसूस कर रहे हैं। तो, फिर, आपकी इच्छा 'स्व' को ध्यान में रखकर तय नहीं की गई थी। यह सरल था। जो कुछ भी आपको अच्छा महसूस हुआ वह आपकी इच्छा बन गया - जो कुछ भी आपको अच्छा लगा, वही आप हर समय करना चाहते हैं। ठीक है, जीवन तो वापस सरल था, और तुम बहुत कमबख्त बेवकूफ थे।

तो, स्वाभाविक रूप से, एक वयस्क के रूप में जो मामला नहीं होना चाहिए, है ना? तुम हो

माना जाता है कि अब वह एक सोच वाले व्यक्ति के रूप में विकसित हुआ है; अच्छा, तुम्हारे पास है? क्या आप चाहते हैं कि जब आप एक बच्चे थे - तो बस हर समय खुश रहने से वे क्या बदल जाते हैं? अन्य लोगों के बारे में क्या? खुश होने के जवाब के रूप में उनमें से ज्यादातर अभी भी पीछा कर रहे हैं जो उन्हें अच्छा और उत्साहित महसूस करता है?

दो कारणों से हममें से ज्यादातर लोग खुशी पर आधारित रहते हैं :

- कोई भी हमें यह नहीं बताता है: जीवन बहुत सी चीजें हैं जिनका खुशी से कोई लेना-देना नहीं है, **लेकिन** यदि आप उन्हें सही करते हैं, तो इसका परिणाम खुशी होगा। संक्षेप में, खुशी जीवन का सही किया हुआ एक उपोत्पाद है। और मुझे आशा है कि यह एक आश्चर्य के रूप में नहीं आता है, लेकिन चीजों को सही करने के लिए सोच, बहुत कुछ करने की आवश्यकता होती है।

जितना अधिक आप अच्छा महसूस करने के बाद पीछा करते हैं, उतना ही आपके गधे को जीवन से लात मारी जा रही है क्योंकि ऐसा करने में, आप उन सभी महत्वपूर्ण चीजों को अनदेखा करते हैं जो आपको करने की आवश्यकता है।

जितना अधिक आप सोच पर ध्यान केंद्रित करते हैं, बेहतर निर्णय आप भावनाओं को ध्यान में रखते हुए करते हैं, लेकिन दीर्घकालिक, स्थिर परिणाम नहीं।

- पल में खुश रहना चाहता है **अस्थायी रूप से काम करता है**। क्षणिक खुशी के बाद आप जो चला रहे हैं। इसलिए, जब भी आप अपने किशोरावस्था और बिसवां दशा में मज़े कर रहे हैं, तो आपको खुशी के छोटे से विस्फोट का अनुभव होता है। यह काफी अच्छी तरह से काम करता है जब तक आप क्षणिक और दीर्घकालिक खुशी के बीच के अंतर को महसूस करने के लिए मजबूर नहीं होते हैं। यह एहसास उन क्षणिक सुखों को लंबे समय तक टिकाने और बढ़ाने के असफल प्रयासों के **वर्षों** के बाद आता है। यह आपके तीसवें दशक में बहुत अच्छा हो सकता है। क्या आप इसका मतलब जानते हैं? वह, यहां तक कि एक वयस्क के रूप में आप खुशी की परिभाषा के बाद भी पीछा करना जारी रखते हैं और जो आपको खुश करता है उसकी एक सूची है जो आप एक कमबख्त बच्चे के साथ आए थे। क्यों? क्योंकि इसने उस बच्चे को खुश कर दिया, आपको लगता है कि एक वयस्क के साथ भी काम करना जारी रहेगा। खैर, यह दिखाने के लिए जाता है कि ज्यादातर लोग बस बच्चे हैं जिनकी उम्र हो चुकी है।

आप कैसे और कहीं भी हो जाते हैं!

आइए अब उन अनूठे तरीकों की खोज करते हैं जिनमें बचकाना खुश रहना अपने वयस्क जीवन के दौरान लोगों को चोदना जारी रखता है।

क्या आपने लोगों को यह कहते सुना है:



## 1. मेरे पास एक महान जीवन होने के बावजूद मैं खुश क्यों नहीं हूँ?

ऐसा इसलिए है क्योंकि जब आप एक अनाड़ी, भ्रमित बच्चा थे, तो आपको खुश होने की सूची का फैसला किया गया था। और आप उस सूची के साथ फंस गए क्योंकि इसने आपको कल्पनाशील लोगों के साथ स्वीकार किए जाने और संबंध बनाने, काल्पनिक अनुभवों, और यहां तक कि इन काल्पनिक लोगों की स्वीकृति के लिए अपने कैरियर में कुछ मील के पत्थर हासिल करने से क्षणिक खुशी प्राप्त की। लेकिन स्वयं पर ध्यान लगातार बना रहा। इसलिए, अब परिणाम यह है: आप जानते हैं कि कैसे पल में खुश होना है, लेकिन आप संतुष्ट नहीं हैं क्योंकि आपके 'स्व' के साथ बहुत दूर का संबंध है। आप अभी भी इस बात के बारे में स्पष्ट नहीं हैं कि आप कौन हैं और क्या आपके 'आत्म' को खुश करता है जैसे कि आप पंद्रह साल पहले कमबख्त थे।

एक साइड नोट के रूप में, अब आप जानते हैं कि जब दार्शनिकों ने *अपने आप को* कहा था, तो यह कुछ सरल बात नहीं थी जिसके बारे में आपको ज्यादा सोचने की जरूरत नहीं थी, इसका मतलब था कि आपका कमबख्त जीवन।

## 2. मुझे पता है कि मुझे उनके साथ नहीं होना चाहिए, फिर भी मैं उन्हें प्यार करना बंद नहीं कर सकता। मैं उनका पीछा करना नहीं छोड़ सकता। मैं उस व्यक्ति से आगे नहीं बढ़ सकता।

आप नहीं कर सकते क्योंकि आप का एक हिस्सा वास्तव में आश्वस्त है कि आपके अस्तित्व के साथ उनका मिलन आपको परम आनंद प्रदान करता है। आप उस तरह से महसूस करते हैं, जिस खुशी के कारण आप एक बार उनके साथ महसूस करते हैं, जो आपके मन के अनुसार 'अब तक का सबसे अच्छा एहसास' है। और क्योंकि जीवन में आपका लक्ष्य खुश रहना है, और आप वर्तमान में किसी भी अन्य खुशी को नहीं जानते हैं जो आपने उनके साथ महसूस किया है, आप उन पर ध्यान केंद्रित करते हैं, भले ही उनकी उपस्थिति वर्तमान में आपको दर्द के साथ क्रूर कर रही है। यदि आप उन्हें याद करते हैं, तो ऐसा इसलिए है क्योंकि उन्होंने आपको एक बार खुश कर दिया है। आप उस विशेष खुशी को याद करते हैं, वास्तव में उन्हें नहीं। जिस क्षण आप इसे किसी अन्य व्यक्ति के साथ पाएंगे, आप उनके अस्तित्व की अवहेलना करेंगे। यह इसलिए है क्योंकि आप एक खुशी-नशेड़ी हैं, कि खुशी का हिट आपके स्वाभिमान, मानसिक स्वास्थ्य और आपके जीवन में समग्र शांति की तुलना में आपके लिए बहुत अधिक मूल्यवान है। तो तुम कहते हो, *इसे चोदो*, और उस हिट के बाद चलते रहो।

## 3. मुझे पता है कि मुझे कड़ी मेहनत करनी चाहिए, लेकिन मैं अपने फोन पर बकवास चीजें करने में अपना दिन बर्बाद करता हूँ, आलसी और बेकार हूँ। और उसकी वजह से मैं पछतावा से भर गया हूँ।

आप काम नहीं करते हैं, क्योंकि आप काम करने के बजाय जो भी करते हैं वह आपको खुश करता है। यह इतना सरल है। आप आलसी होने का मतलब यह नहीं है कि आप उन क्षणों में मर चुके हैं। आप अभी भी महान महसूस करने की दिशा में काम कर रहे हैं, काफी सक्रिय रूप से,

कुछ कॉमेडी, ड्रामा, कमेंट्री, समाचार, जानवरों के बचाव वीडियो, या जो कुछ भी है उसे देखकर आप देखते हैं। आप बहुत से काम करते हैं - सिवाय इसके कि आप जानकारी इकट्ठा करने की दिशा में हैं, जो आपके वास्तविक काम के लिए किसी काम का नहीं है। इसलिए, आपकी नाराजगी को आवाज़ देने का एक सही तरीका है, मैं *अनुत्पादक था*, नहीं, मैंने *कुछ नहीं किया*, क्योंकि आपने बहुत सारी चीजें कीं, वे सभी उत्पादकता के मामले में पूरी तरह से बकवास थे। जो चीजें आपके जीवन में बेहतरी लाती हैं, वे आपको खुश करने के बारे में नहीं हैं, वे कड़ी मेहनत के बारे में हैं। और आप होशपूर्वक अपने जीवन की बेहतरी पर क्षणिक खुशी चुनते हैं क्योंकि आप खुश रहने के आदी हैं। संक्षेप में, *लंबी अवधि में जीवन को बकवास करें ताकि मैं पल में खुश रह सकूँ*, यही आप करते हैं।

#### **4. मैं लोगों को 'नहीं' नहीं कह सकता। इस वजह से, लोग अक्सर खुद को मेरी इच्छा और भावनाओं पर थोपते हैं और मेरी नज़ाकत का फायदा उठाते हैं।**

आप 'नहीं' नहीं कह सकते क्योंकि आप लोगों को दुखी नहीं कर सकते। यदि वे आपसे दुखी हैं, तो आप दुखी हैं, और आप खुश रहना चाहते हैं। आप दूसरों को बता सकते हैं: मैं दुखी हो गया क्योंकि मुझे वह नहीं मिला जो मैं चाहता था, लेकिन असली कहानी वहां नहीं रुकती। जो आप उन्हें नहीं बताते हैं वह यह है कि दुखीता उस क्षण को गायब कर देती है जब आप दूसरों को अपने साथ खुश देखते हैं, इस तथ्य के बावजूद कि आप अभी भी वह नहीं कर पाए जो आप चाहते थे। आपके साथ खुश रहने वाले लोग आपको इतना आनंद देते हैं कि यह बहुत बड़ा इनाम की तरह महसूस करता है, जो आप खुद के लिए खड़े होते हैं और 'नहीं' कहते हैं। संक्षेप में, क्योंकि खुशी आपकी प्राथमिकता है, आत्म-सम्मान की अनदेखी की जाती है। और इसीलिए, भले ही आप लोगों से यह शिकायत करते हैं कि यह आपको कितना दुखी करता है, आप इसे दोहराते रहते हैं, खासकर ऐसे लोगों के साथ, जिन्हें आप बहुत खुश करना चाहते हैं। और आप ऐसा कर सकते हैं कि अधिक समय तक काम करने की लागत पर, योजनाबद्ध तरीके से कम सोना, आपकी खुद की योजनाओं को पूरी तरह से बाधित करना, क्योंकि यह आपको them उनकी मदद 'करने के लिए बहुत खुशी देता है।

#### **5. मैं एक दंबग हूं क्योंकि मुझे नहीं पता कि मैं क्या करना चाहता हूं, और अन्य मुझसे बहुत बेहतर कर रहे हैं।**

आप दुखी हैं क्योंकि दूसरे आपसे बेहतर कर रहे हैं, ऐसे में अगर आप दूसरों की तुलना में बेहतर कर रहे हैं तो आप खुश होंगे। किसी भी बिंदु पर, आपकी खुशी और दुखी का स्रोत दूसरों की तुलना में टिकी हुई है। अपने आप की तुलना करने का कार्य सरल अवलोकन के अलावा और कुछ नहीं है। कुछ भी और किसी को भी देखने से तुलना शुरू की जा सकती है। यह हो सकता था

अपने आप को एक सेलिब्रिटी की तुलना करने के रूप में अस्पष्ट, एक व्यक्ति जिसे आप पहली बार मिले हैं, या एक व्यक्ति जिसे आपने केवल दूसरों के बारे में सुना है। उस से, आप निष्कर्ष निकालते हैं: वे मुझसे बेहतर हैं। गूंगा कितना कमबख्त है?

यह डेटा की तुलना नहीं है जितना कि यह आपकी धारणा है। यह आप दुःख में डूब रहे हैं क्योंकि आपने मान लिया है कि उनके पास कुछ ऐसा है जो आप नहीं करते हैं, और यह कुछ आपको खुश कर देगा। ये धारणाएँ केवल इसलिए मौजूद हैं क्योंकि आपको पता नहीं है कि आपके 'आत्म' को क्या खुशी मिलेगी।

और क्योंकि आप यह नहीं जानते कि, आपके दिमाग का पूरा ध्यान बाहर की तरफ है, बजाय उत्तर की ओर देखने के। आप चाहते क्या व्यस्त हैं दूसरों है, सीखने क्या बनाता है दूसरों को खुश, की जीवन शैली को कॉपी दूसरों, coveting आप की जरूरत नहीं है क्या, और तुम्हारे पास क्या है की ओर उपेक्षा और अकृतज्ञता की गहरी भावना के विकास के परिणाम के रूप में।

#### **6. ज़िन्दगी फिर से बहुत मज़ेदार थी, ज़िन्दगी बहुत अच्छी थी। काश, हम वापस जा सकते और हमेशा की तरह रहते!**

बात यह है कि, आप अपने मूर्खतापूर्ण स्वयं पर सबसे खुश थे - जब आप अपने दोस्तों के साथ कॉलेज, स्कूल में युवा थे। आप संरचना के खिलाफ विद्रोह के साथ प्रयोग कर रहे थे, जो पुरस्कार (जैसे गेमिंग), मनोरंजन (दोस्तों के साथ) और आनंद (पार्टी, डेटिंग, शराब, वीड, मस्ती) का उत्पादन करते थे। जो आपको महसूस नहीं होता है, उस समय, आप उस प्रयोग को वहन कर सकते हैं। कोई वास्तविक संरचना नहीं थी। आप किसी भी जिम्मेदारियों, कर्तव्यों और परिणामों से मुक्त थे। आप सुरक्षित वातावरण में थे। अब, आप नहीं हैं। जो काम किया है वह अब काम नहीं करेगा क्योंकि नियम, पर्यावरण और आपकी उम्र बदल गई है, लेकिन आपका खुश रहना नहीं चाहता है। यह भ्रम की व्याख्या करता है कि खुशी के समान डिग्री अब क्यों नहीं पहुंच पा रही है; इसलिए, आप इसके लिए 'बढ़ते हुए' को दोषी मानते हैं।

यदि 'बड़ा होना' समस्या थी, तो आप ज़िम्मेदारियों के बिना जीवन का सुझाव दे रहे हैं, कर्तव्य और परिणाम बेहतर हैं, और इसे पलायनवाद कहा जाता है। एक बच्चे के रूप में, आपकी वास्तविकता संरचनात्मक रूप से आपको यथासंभव मुक्त रखने के लिए डिज़ाइन की गई थी, इसलिए वे काम करना चाहते हैं। **उस** वास्तविकता में हेरफेर किया गया था, वर्तमान एक नहीं है। किसी भी ऐसे व्यक्ति से पूछिए, जिसका जीवन बड़ा हो रहा था, वह त्रासदी, परेशानियों और संघर्ष के साथ एक सतत युद्ध था यदि वे वापस जाना चाहते हैं, और आपको अंतर पता चल जाएगा। आपकी जिम्मेदारियां, कर्तव्य और परिणाम आपके लिए एक समस्या के रूप में सामने आते हैं क्योंकि आप हर समय खुश रहने के लिए क्लूलेस किड के चाहने वाले बड़े व्यक्ति हैं।

उपरोक्त सभी समस्याएं चार चीजों के इर्द-गिर्द घूमती हैं:

- खुद को खुश करना।
- खुद को खुश करने के लिए दूसरों को खुश करना।
- खुद को दुखी करना क्योंकि दूसरों को संभवतः खुशी मिलती है।
- खुद को दुखी करना क्योंकि आप खुश रहते थे।

सामान्य लिंक, जैसा कि आप देख सकते हैं, खुशी मांग रहा है। हम इसे प्राथमिकता देते हैं क्योंकि हम आश्वस्त हैं कि खुशी वही है जो हम जीवन से चाहते हैं, और यह अंतिम उत्तर है। ऐसा करने पर, हम ज्यादातर ऐसी चीजों को प्राथमिकता देते हैं, जिनका खुशी से कोई लेना-देना नहीं है। वे आपके स्वाभिमान, विवेक, नैतिकता, तर्कसंगत सोच, सामान्य ज्ञान, तर्क और स्वयं की बेहतरी हो सकते हैं। मुझे पूरा यकीन है कि अभी, आप अन्य चीजों का चयन करेंगे क्योंकि वे समझदार लगते हैं। लेकिन, जीवन में, यह तब तक संभव नहीं है जब तक आप आश्वस्त हैं कि खुशी अंतिम लक्ष्य है। आपको उस विचार को अपने दिमाग से बाहर निकालना होगा। तुम्हें कहना है, *खुशी को बकवास करो। मैं खुश नहीं रहना चाहता, मैं जीवन में संतुष्ट होना चाहता हूं। मुझे आत्म संतुष्टि चाहिए।*

आप उस परिवर्तन को कैसे बनाते हैं? इसके बारे में अगले अध्याय में बताते हैं।

## विकल्प का चयन करें, कोई त्रुटि नहीं

आप पर ध्यान दें, आत्म-संतुष्टि में 'आत्म' को खुश करने के बारे में सटीक ज्ञान होता है, लेकिन यह पूरी तस्वीर का केवल एक हिस्सा है।

आत्म-संतुष्टि की शुरुआत स्वयं के ज्ञान से होती है। इस तरह के ज्ञान के साथ बात यह है कि जब इसे लागू नहीं किया जाता है, तो यह आपके मस्तिष्क के सैद्धांतिक पक्ष में बंद हो जाता है जब आप स्मार्ट ध्वनि करना चाहते हैं या स्मार्ट सलाह देना चाहते हैं। इसलिए, स्वयं का ज्ञान केवल निश्चितता के साथ जानने के द्वारा ही प्राप्त किया जा सकता है जो वास्तविकता में लागू होने पर काम करता है।

आपको लगता है कि क्या आपको पसंद करता है

तो, ऐसा क्या है जो आपको वर्तमान में खुश करता है?

ठीक है, यह आपके फोन से लेकर आपके दोस्तों तक उस व्यक्ति से हो सकता है जिसे आप प्यार करते हैं। यह कोई फर्क नहीं पड़ता कि यह उत्पादक या अनुत्पादक है। हम सब कुछ देख रहे हैं। यह किताबें पढ़ना, पॉडकास्ट सुनना, वृत्तचित्र देखना, और यह दोस्तों के साथ समय बर्बाद कर सकता है, उच्च हो रहा है, अंतहीन बकवास वीडियो देख सकता है, और लोगों की तस्वीरों के माध्यम से स्कॉल कर सकता है - जो भी आप करते हैं।

मैं चाहता हूँ कि आप जो कुछ भी करते हैं उसे एक धारणा के साथ देखना शुरू करें: आप हर उस चीज के बिना ठीक रहेंगे, जिस पर आप वर्तमान में विश्वास करते हैं।

आपको आश्चर्य हो सकता है: यह कैसे सहायक है?

जो कुछ भी आपको लगता है कि आपकी इच्छाएं हैं, उनके बारे में बात यह है कि वे शायद आपके द्वारा नहीं चुने गए हैं। आपको बहुत से लोगों और कंपनियों को समझना होगा, आप एक ग्राहक हैं, आप एक आंकड़े का हिस्सा हैं, आप एक लक्षित दर्शक हैं। आपको हर दिन नए चाहने बेचे जा रहे हैं। आपका मन ठीक से चुदाई का हो रहा है इसलिए आप कुछ चीजों को चुनते हैं और पसंद करते हैं। इसे अलग तरीके से रखने के लिए, उन चीजों को एक निश्चित तरीके से डिज़ाइन किया गया है ताकि आपका मन उन्हें पसंद आए।

आप कह सकते हैं: ठीक है, भले ही मुझे कुछ पसंद करने के लिए हेरफेर किया गया हो, फिर भी

*पसंद है। अगर मैंने ऐसा नहीं किया, तो मैं यह नहीं करूंगा।*

बाहर पर उचित तर्क, लेकिन क्या कमी है यह पसंद है। युक्तिसंगत तरीके से तर्कसंगत विकल्प बनाने की आपकी क्षमता के साथ गंभीरता से चुदाई होती है। मैनिपुलेशन कमजोरियों और कमजोरियों पर फ्रीड करता है। आपकी कमजोरी और भोलेपन को लक्षित करने और आपको अपना ग्राहक बनाने पर जो कुछ भी बनाया गया है, वह बेकार है क्योंकि यह आपके बारे में बिल्कुल भी परवाह नहीं करता है। यह आपकी उम्र, परिपक्वता और व्यक्तिगत विकास के बारे में परवाह नहीं करता है। आप एक उपयोगकर्ता हैं - जिसकी सभी परवाह करते हैं।

हमारे अधिकांश चाहते हैं:

- जो कुछ भी समाज ने आपको विश्वास दिलाया है वह भयानक (कंडीशनिंग) है।
- जो कुछ भी आप देखते हैं और सीख चुके हैं कि दूसरे चाहते हैं (दूसरों का अनुसरण करना)।
- जो कुछ भी आपको (आपके आवेग) के लिए रोमांचक प्रतीत होता है।

इसलिए जब आप मानते हैं, 'मैं जो कुछ भी मानता हूँ, उसके बिना मैं ठीक हो जाऊंगा, जो वर्तमान में मुझे खुश करता है', तो आप स्रोत और वैधता पर सवाल उठाते हैं कि वे क्या चाहते

हैं। क्या वे भी आपके द्वारा चुने गए हैं? वह वर्तमान बिंदु है।

जो कुछ भी आप चाहते हैं, उन्हें दो श्रेणियों में विभाजित करते हैं: पहला यह होगा कि दीर्घकालिक परिणामों में योगदान करें; दूसरा यह होगा कि आप क्षणिक खुशी लाएं। चलो पहली श्रेणी को 'मूल्य' कहते हैं, क्योंकि वे आपके जीवन में मूल्य लाती हैं, और चलो दूसरी 'रुचि' कहते हैं, क्योंकि वे जीवन में आपके वास्तविक हितों से संबंधित हैं।

## लम्बी अवधि की अवधि

मूल्य या दीर्घकालिक परिणामों के तहत, आपकी इच्छा आगे दो वर्गों में विभाजित होती है: स्थिरता और खेती।

**स्थिरता** : इन चीजों को करने से आपके भविष्य और इसे और बेहतर बनाने का अवसर मिलता है। वे आपको इस बात से अवगत कराते हैं कि आप अपने दिन से क्या चाहते हैं, आप क्या नहीं चाहते हैं और आप केवल नियंत्रित मात्रा में क्या चाहते हैं। उन्हें करने से आपको खुशी महसूस होती है और आपको जीवन में उद्देश्य मिलता है। वे तुरंत खुशी नहीं देते हैं, लेकिन आपको शांति के करीब लाने में मदद करते हैं।

**खेती** : इन चीजों को करने से आपके मन को साधने में मदद मिलती है, उदाहरण के लिए, एक पॉडकास्ट सुनना, जो आपको ज्ञान और अलग देता है

दृष्टिकोण, फिल्में या टीवी शो देखना जो आपको सोचते हैं, और ऐसे लोगों को देखना और सुनना जो दैनिक संघर्षों और अनावश्यक इच्छाओं से निपटने के लिए बेहतर तरीके निकालने में आपकी मदद करते हैं।

वे आपको 'स्वयं' के बारे में संदर्भ बिंदु और स्पष्टता देते हैं, न कि केवल आनंद को देखने के लिए। क्या आप कई बार फिल्मों के विशेष दृश्य देखते हैं क्योंकि वे आपको तुरंत केंद्रित करते हैं? आप ऐसा इसलिए करते हैं क्योंकि वे संदर्भ बिंदु और अनुस्मारक बन गए हैं कि आपका स्व क्या चाहता है। इसलिए, जब भी आप असमबद्ध होते हैं, वे तुरंत स्पष्टता लाने में मदद करते हैं।

आपकी कोई भी इच्छा जो स्थिरता और साधना की सेवा करती है, प्रमुखता से प्रभावित करती है कि आप जीवन में कैसे सोचते हैं, आपके द्वारा चुने गए विकल्प और आप चीजों को कैसे देखते हैं।

इसलिए, आपके सभी कार्यों और गतिविधियों से जिन्हें आप अपने दैनिक चाहने वाले कह सकते हैं, 'मूल्य' के तहत कितने गिर जाते हैं? आपका पहला उत्तर हो सकता है: *बिल्कुल कुछ भी नहीं।*

चिंता न करें, यह बहुत आम है। आमतौर पर लोग जरूरी और जरूरत होने पर खुद को तैयार करते हैं। उन लोगों के बिना, हम जो कुछ भी करते हैं उसे सामान्य रूप से करते रहते हैं। लोग 'मूल्य' श्रेणी के महत्व को महसूस करते हैं जब वे अपने जीवन को देखते हैं और कहते हैं, *आप जानते हैं, मैं यह कर सकता था। मुझे पता है कि मैं कर सकता था। मेरे पास जो था, वह मेरे अंदर है, लेकिन मैंने अपना समय बर्बाद कर दिया।*

अहसास देर से आता है, आमतौर पर जब आप मानते हैं कि अवसर या समय बीत चुका है। अवसर से, यह कुछ भी हो सकता है - एक कौशल, व्यक्तित्व विकास, या आप में कुछ प्रवृत्तियों पर नियंत्रण विकसित करना जिससे आपके करियर और रिश्तों में नुकसान हुआ है। यह सबसे बुरी भावनाओं में से एक है, यह जानकर कि आप नियंत्रित कर सकते हैं और उस चीज़ के परिणाम को बदल सकते हैं जो अब आपको पछतावा है: *यदि केवल मुझे सही समय पर इसका एहसास हुआ था।* Time सही समय 'के लिए कोई ज्ञात समय सीमा नहीं है, केवल यह सच है कि यह आएगा। एकमात्र समझदारी की बात यह है कि आप इस बात की रक्षा करने के लिए क्या कर सकते हैं कि खुद को इसके लिए तैयार करें। इस तरह आप दीर्घावधि में समृद्ध होते हैं, यह सोचकर, जानकर और लंबे समय तक चलने के लिए अभिनय करते हैं - मानसिक, यौन और शारीरिक रूप से।

आपका दूसरा उत्तर यह हो सकता है: मैं ऐसा कुछ नहीं कर रहा हूँ जो स्थिरता के दायरे में आए, लेकिन मैं उन चीजों से पढ़ता हूँ, देखता हूँ, और सीखता हूँ, जो खेती के काम आती हैं।

यह बहुत अच्छा है, कि आप अपने दिमाग की खेती में निवेश करें। इसका मतलब है कि आप किसी ऐसी चीज के संपर्क में आए हैं, जो न केवल आपके लिए महत्वपूर्ण है बल्कि आपको एक ऐसी जगह ले गई है, जहां आप अकेले थे और सोच रहे थे।

लेकिन यहाँ एक समस्या है, कई बार, जब लोग कुछ ऐसा पाते हैं जो उन्हें एक व्यक्ति के रूप में सोचने लगता है, तो वे उस पर पकड़ नहीं रखते हैं, इसके बजाय वे ऐसा कुछ करते हैं जो उनके लिए इस विशेष अनुभव को पूरी तरह से बर्बाद कर देता है।

यह वही है जो आप करते हैं: आपने कुछ ऐसा पाया जो आपको लगता है, लेकिन फिर आपने इसे अपने सबसे करीबी व्यक्ति के साथ साझा किया, उनसे **अपेक्षा की** कि आप या तो उसी काम को महसूस करें, या उस तरह से सोचना शुरू करें, या साझा करने के लिए आपसे प्रभावित हों। यह।

जब वे समान उत्साह व्यक्त नहीं करते हैं, तो संभावना है कि आप पूरी चीज को अपने पीछे रख देंगे। *मुझे लगता है कि वे इसे पसंद नहीं करते थे।* असल में, उन्होंने इसे आपके लिए खराब कर दिया।

जब वे विचार से सहमत नहीं होते हैं, तो आप विचार को एक विफलता के रूप में देख सकते हैं क्योंकि यह उन पर काम नहीं करता था।

जब वे आपसे प्रभावित होते हैं, तो आप उन्हें सामग्री भेजने के लिए स्मार्ट महसूस करते हैं, जो उन्हें लगता है कि चतुर और गहरा था - और यही आपका ध्यान केंद्रित करता है। तीनों मामलों में, विचार आगे चर्चा, बहस या आपके दिमाग में विकसित नहीं हुआ है; इसके बजाय, यह कुछ ही दिनों में भुला दिया जाता है। हमेशा याद रखें: किसी भी विचार का सही परीक्षण उसकी लोकप्रियता नहीं है, लेकिन यह *आपको* कितनी गहराई से सोचता है।

अब से, किसी भी समय आपको लगता है कि आप कुछ भी सोच रहे हैं, यह एक **संकेत** है कि आपको इसे और अधिक देखने की आवश्यकता है। आगे नहीं बढ़ें। यदि आप इसे उनके साथ साझा करते हैं तो दूसरों की प्रतिक्रियाओं की परवाह न करें। यह करने के लिए बात करते हैं **आप**, इसलिए, इसे अपने दिमाग में और विकसित करें। यह किसी भी चीज के बारे में हो सकता है- धर्म, रिश्ते, सामाजिक कार्य, डेटिंग या मानव व्यवहार। आपको यह कल्पना करके परीक्षण करने की आवश्यकता है कि क्या यह आपके जीवन में एक सख्त इच्छा या नियम था, क्या यह आपको नियंत्रण में और अधिक सुरक्षित बनाता है, या नहीं? इससे आपको अपना वास्तविक चाहना पता चल सकता है।

साधना की बात आपके दिमाग में ज्ञान का भंडारण नहीं कर रही है इसलिए आप इसे बाद में लोगों को प्रभावित करने के लिए उपयोग कर सकते हैं। वह आपको ज्ञानी बना सकता है, बुद्धिमान नहीं। यह व्यर्थ है अगर यह आपके कार्यों में प्रतिबिम्बित नहीं करता है। मन की साधना का अर्थ है कि आप जो सोचते हैं उसे बनाए रखना और जो समझ में आता है उसे लागू करना।

इसलिए, आपको अभी खुद से यह पूछने की जरूरत है कि स्थिरता और साधना की सेवा के लिए आप कितने दैनिक चाहते हैं और आपकी हरकतें देखते हैं? अगर 'बहुत नहीं' या 'कोई नहीं' आपका जवाब है, तो यह एक गंभीर चिंता की बात है, मेरे दोस्त। जल्दी या बाद में, आपको अपने जीवन के स्टीयरिंग व्हील को पकड़ना होगा, आप इसके बारे में सोचना शुरू कर सकते हैं।

दूसरी श्रेणी की बात करते हैं।

## शॉर्ट-टर्म प्लिट्स

दूसरी श्रेणी, जिसे 'रुचि' कहा जाता है, को आगे दो वर्गों में विभाजित किया जाएगा: अनुभवात्मक खुशियाँ और बौद्धिक खुशियाँ।

**अनुभवात्मक आनंद :** इन चीजों को करने से आपको वास्तविक आनंद की अनुभूति होती है जो आपको दुनिया से **अलग** करती है या आपको दुनिया को भूल जाती है, उदाहरण के लिए, साइकिल की सवारी करना, भार उठाना, दौड़ना, लिखना, वाद्य बजाना, नृत्य करना, एक समय के साथ समय बिताना कुछ दोस्त, खाना बनाना, किसी विषय के बारे में पढ़ना या कुछ बनाना। इन गतिविधियों के साथ आपका गहरा संबंध है, और आप उन्हें '**तुम्हारा**' कहते हैं , इसलिए, ये आपके 'स्व' से पैदा होना चाहते हैं।

इसलिए, आपके सभी कार्यों और गतिविधियों से जिन्हें आप अपनी दैनिक इच्छा कहते हैं, अनुभवात्मक खुशियों के तहत कितने गिर सकते हैं?

आप कह सकते हैं: *मैं कई चीजों के बारे में सोच सकता हूँ जो मुझे बहुत खुशी देती हैं।*

क्या ये आपको रोमांच, उत्साह, खुशी की भीड़ देते हैं? बेशक। क्या ये आपको संतुष्टि, एक व्यक्तिगत संबंध और एक स्वतंत्रता भी प्रदान करते हैं? वे वही हैं जो 'रुचि' के अंतर्गत आते हैं।

आपके द्वारा दैनिक आधार पर बहुत सी चीजें की जाती हैं जो या तो आदत से बाहर हो जाती हैं या खुशी के छोटे फटने की लत है। जरूरी नहीं कि वे अपने आप से अनुरोध करें। ऐसा इसलिए किया जाता है, क्योंकि यदि आप अपनी वर्तमान स्थिति के बारे में सोचते हैं, तो आप बहुत अधिक चकित होंगे - वे पलायन के रूप में कार्य करते हैं। वे ऐसी गतिविधियाँ हैं जिन्हें आप कुछ खुशी से निचोड़ने के लिए करते हैं क्योंकि आप सच्चाई का सामना करने से दूर भागते हैं। इसलिए, वीडियो को अंतहीन रूप से देखते हुए, एक अपंग के गेमिंग को उत्तेजना की एक भीड़ को सुरक्षित करने की आवश्यकता है, अपने दोस्तों के साथ आदत से बाहर घूमना, या कुछ लोगों को पाने के लिए बेतरतीब ढंग से टेक्सटिंग करना ऐसा लग सकता है जैसे वे अनुभवात्मक खुशियों के तहत आते हैं, लेकिन वास्तव में यह है बस आप अपनी गंदगी से निपटने में असमर्थ हैं, और इसलिए आपके लिए इसे हल करने के लिए एक व्यक्ति को ढूँढना, या एक गतिविधि जो आपको इसके बारे में भूल कर सकती है।

आपकी इच्छाएँ और कार्य 'हित' श्रेणी में आते हैं, जब वे **आपके द्वारा नियंत्रित होते हैं** , न कि आप **उनके द्वारा** । तभी उन्हें बाहर काम करने, बाइक चलाने, खाना पकाने, एक उपकरण बजाने जैसी चीजों से तुलना की जा सकती है, जिनमें से अधिकांश अत्यधिक नियंत्रित गतिविधियाँ हैं। याद रखने वाली बात यह है: वे आप पर हावी नहीं होते हैं।

इसलिए, आज से, यह देखना शुरू कर दें कि आपकी कौन सी गतिविधियाँ और इच्छाएँ आपके द्वारा नियंत्रित की जाती हैं, और आपको उन्हें करने में संतुष्टि मिलती है, न कि केवल एक छोटी सी खुशी; वे गतिविधियाँ जो आप सकारात्मक रूप से अनुभव करते हैं और जिनके बारे में सुनिश्चित हैं। और उन गतिविधियों को पेंच करें जो आप अपने जीवन के कर्तव्यों और जिम्मेदारियों से बचने के लिए करते हैं - वे आपको लंबे समय में बकवास करने वाले हैं।

आइये बौद्धिक खुशियों पर चलते हैं।

**बौद्धिक आनंद :** इन चीजों को करने से आपका मन उत्तेजित होता है

उदाहरण के लिए, किसी की समस्या को हल करना: बौद्धिक चर्चा करना, लोगों के जीवन के बारे में जानकारी एकत्र करना और उपयोग करना

उन्हें उपयुक्त क्षणों में - यह स्वीकार करने में शर्मिंदा होने की आवश्यकता नहीं है कि - जो कुछ भी है उसके बारे में सीखना और पढ़ना, जो आपकी जिज्ञासा और रुचि को आकर्षित करता है।

अपने आप से पूछें कि क्या आपके मन को उत्तेजित करता है और आपकी रुचि को दर्शाता है। वे आपके वास्तविक हित होंगे। तो, अपने सभी कार्यों से बाहर और चाहता है, बौद्धिक खुशियों के तहत कितने गिर जाते हैं?

आपका उत्तर हो सकता है: *मैं कुछ गतिविधियों के बारे में सोच सकता हूँ जो निश्चित रूप से मेरी रुचि को पकड़ती हैं, लेकिन मैंने कभी भी उनमें समय लगाने के बारे में नहीं सोचा है।*

खैर, यह इसलिए है क्योंकि समय सीमित है, और आपका समय पहले से ही इस अजीब दुनिया में फिट होने के लिए आप के बीच विभाजित है और आपको जीवन में ऐसा करना होगा जैसे कि स्कूल या नौकरी। आपके पास एक दिन में सीमित संख्या में घंटे होते हैं जो आप केवल एक निश्चित संख्या में गतिविधियों पर खर्च कर सकते हैं। इसलिए, आपको एक



विकल्प के साथ प्रस्तुत किया जाता है: या तो वह करें जो आपके आस-पास हर कोई कर रहा है, या आप किन रुचियों पर ध्यान केंद्रित करते हैं।

इस बात पर ध्यान केंद्रित करना कि आप किस तरह से दूसरों से अलग हो सकते हैं क्योंकि यह पसंद उन चीजों से भटकती है जो आपके आसपास के लोग आम तौर पर कर रहे हैं। इसका मतलब होगा समय-समय पर खुद को अलग-थलग करना, अपने मित्र मंडली में अपनी स्थिति को खोना, दूसरों की नज़रों में 'अजीब' बनना क्योंकि *आप हमेशा अपनी बात कर रहे हैं*, और ऐसी गतिविधियों को ना कहें जो लोग चाहते हैं कि आप उनके साथ करें।

तो, हमारे पास एक समस्या है: एक तरफ, आप संबंधित होना चाहते हैं, आप कुछ का हिस्सा बनना चाहते हैं, आप स्वीकार करना चाहते हैं; दूसरी ओर, चुनने क्या अपनी रुचि का कहना है कि करने की आवश्यकता है *बकवास है कि सभी के लिए ऊपर*। यही वह व्यक्तित्व है जो समूह की पहचान से अलग हो रहा है और आपका अपना व्यक्ति बन रहा है।

तो, यह क्या है जो आप चाहते हैं? क्या आप एक व्यक्ति या एक कमबख्त अनुयायी बनना चाहते हैं? यदि आप व्यक्तिगत चुनते हैं, तो अपने स्वयं के ध्यान और रुचि को आकर्षित करने में निवेश करना शुरू करें। वह आपकी चीज है, यार। इसमें निवेश करना और इसे बढ़ाना यही है जो आपको हर किसी से अलग करता है - यही वह चीज है जो आपको एक व्यक्ति बनाती है, क्योंकि आप अपना काम खुद कर रहे हैं। जो कुछ भी आप बौद्धिक रूप से उत्तेजक पाते हैं उसे बाकी सभी के ऊपर रखें। उन्हें चोदो और चोदो।

और जब हम इस पर होते हैं, तो इस समूह बकवास को भी देखें।

## आप अपने दोस्तों से मिलेंगे?

लोग समूहों में क्या करते हैं? कौन तय करता है कि क्या किया जाना है? क्या यह वास्तव में लोकतांत्रिक है या सभी निर्णय लेने वाला कोई मोरन है? क्या आपकी रुचियां हैं और

बेहतर माना जाता है या यह सिर्फ मज़े करने पर केंद्रित है? क्या इन लोगों को भी पता है कि वे किस बकवास के बारे में बात कर रहे हैं, या वे जैसे-जैसे आगे बढ़ रहे हैं, बकवास कर रहे हैं?

आप जिस भी समूह का हिस्सा हैं, उसके बारे में सोचें।

लोगों के साथ आपके द्वारा किया जाने वाला अधिकांश सामान दो कारणों से किया जाता है:

■ **लोगों द्वारा पसंद किया जाना है** । बहुत सी गतिविधियाँ जो आप नहीं करते हैं, जरूरी नहीं कि यह आपको बहुत खुशी दें। आप यह भी नहीं समझ सकते हैं कि लोग उन्हें क्यों करते हैं, लेकिन आप नहीं कहते हैं क्योंकि उनकी सामूहिक अपील बहुत मजबूत है। कुछ मामलों में, आप यह भी नहीं कह मनोरंजन नहीं करते। एक मौका है कि आपने खुद को आश्वस्त किया होगा कि इसके बारे में अपील को न समझने के लिए आपके साथ कुछ गलत है, इसलिए आप अपने आप को उस चीज को करने के लिए मजबूर करते हैं।

■ **एक समूह में रहने के लिए** । इस समूह का किसी भी तरह से कोई लेना-देना नहीं है-दिमाग, संवेदनशीलता, सीमाएं या लक्ष्य और मौज-मस्ती करने के उद्देश्य को पूरा करने के लिए मौजूद हैं। आपका डर यह है कि यदि आप कुछ समय के लिए इस समूह से बाहर रहे, तो आप मस्ती से भरी गतिविधियों से बाहर हो सकते हैं, जो भी समूह the सोच 'है, उसके पीछे पड़ जाएगा, और बदल जाएगा।

अंत में, यह स्वीकृति के बारे में है। आप अकेला और त्याग नहीं करना चाहते हैं, इसलिए आप किसी भी मूर्खतापूर्ण बकवास करने के लिए तैयार हैं - चाहे आप इसे समझें या नहीं, आप इसे करना चाहते हैं या नहीं - क्योंकि आप सोचते हैं कि एक समूह में होना और होना बहुत सारे मित्र आपके बारे में एक महान कथन है। आपको स्वीकार किया जाता है, इसलिए आप मूल्य के हैं। उस झुंड सोच नहीं है ?!

इसीलिए, भले ही आप एक समूह में न हों, फिर भी आप वही काम कर रहे हैं, जो आपके आस-पास का हर व्यक्ति कर रहा है - जिसमें आप फिट हो सकते हैं। आप कुंवारे होने से डरते हैं। आपके पास अच्छे दोस्त और शांत अनुभव रखने की इच्छाएं और कल्पनाएं हैं। आप भयानक, प्रभावशाली और बहिर्मुखी कैसे हो, इस पर वीडियो पढ़ रहे हैं और देख रहे हैं। मैं शर्मीली होने से कैसे रोऊँ? क्योंकि वह सब कुछ बदल देगा, है ना? एक बार जो रास्ते से बाहर हो गया और आपको लोगों की मंजूरी मिल गई, सब कुछ बहुत अच्छा होगा, है ना? यह कुछ महाकाव्य-स्तरीय बकवास है।

लोग चले जाते हैं, वे तुम्हारे बारे में बकवास नहीं देते, लोग अपने बारे में बकवास करते हैं; इसलिए आप बेहतर तरीके से अपने बारे में सही तरीके से बात करना शुरू करते हैं। समय बीत जाता है, लोग चले जाते हैं, और आप वही होते हैं जो खुद के साथ रहता है। इसलिए, लोग उत्तर नहीं हैं, यह आप ही हैं, जिन्हें आपके भीतर से उत्तर खोजना है।

तो, इस स्थिति में आप, अजीब, बेवकूफ, गीक, पागल, अकेले पागल कहा जाता है, थे

अलोकप्रिय बड़ा हो रहा है, जबकि **क्योंकि** आप **चुना** लोकप्रिय रूप में नहीं माना गया था कि क्या करना है, आंख मूंदकर सामान्य खुशी में भाग लेने वाले के खिलाफ चुना है, क्या आप रुचि पर ध्यान और समय दिया और अपने मन को प्रेरित किया है, तो आप सही रास्ते पर हैं।

अंत में, जहां तक दोस्ती का सवाल है, एक अकेला व्यक्ति जो वास्तव में आपके बारे में बकवास देता है, वह हजारों लोगों को बदल सकता है जो दोस्ती का दावा करते हैं। तो, आप जानते हैं कि किसे रखना है।

पता है कि आपका खुद एक सुपरपावर है

आपके जवाबों में आपके चाहने वाले 'मूल्य' और 'ब्याज' के दायरे में आते हैं, हो सकता है कि उनके प्लेसमेंट को लेकर आपके मन में भ्रम हो। आप इसे तुरंत प्राप्त नहीं करेंगे। इसमें समय लगता है। लेकिन कम से कम सोचने की प्रक्रिया शुरू हो गई है, जो एक अंधे अनुयायी होने से बहुत बेहतर है। सोच आपको जानने के करीब ले जाती है, जो एक महाशक्ति है। अपने आप को जानना एकल-श्रेष्ठ महाशक्ति है जो किसी भी व्यक्ति के पास हो सकती है। इसलिए जितना हो सके खुद को जानने की कोशिश करें।

## पेंच बढ़ रहा है

क्या आपका SELF-WORTH, SELF से आता है?

चलो आत्म-मूल्य के बारे में बात करते हैं। इसका क्या मतलब है? इसका मतलब है कि आप मूल्यवान हैं। हम यह कैसे प्राप्त करते हैं? यह सब के बाद आत्म-मूल्य है; पहली बात यह है कि यह एक 'स्व' की आवश्यकता है। जब आपके पास सेवा करने के लिए एक आत्म है, तो आत्म आपको बताता है कि मूल्य क्या है। जब आप नहीं करते हैं, तो आपको दूसरों पर निर्भर रहना पड़ता है। जब वे आपको लायक होने की पुष्टि करते हैं, तो आपको खुशी महसूस होती है। मुझे एक बार फिर से दोहराएं: आप दूसरों पर निर्भर हैं कि वे आपको बताएं कि आपकी कीमत क्या है, और यह व्यवस्था आपको खुश करती है। बाहर-कमबख्त-खड़े, साथी।

आइए देखें कि यह कितने तरीकों से किया जाता है:

### **1. उन लोगों की स्वीकृति और स्वीकृति प्राप्त करना जो आपकी दृष्टि में सक्षम और भयानक हैं।**

क्या आप जानते हैं कि वे कौन हैं। उन्होंने मुझसे कहा कि मैं सक्षम हूँ, बहुत अच्छा कर रहा हूँ और शीर्ष पर रहने लायक हूँ। यह मुझे पहले से कहीं ज्यादा महान और प्रेरित महसूस कराता है।

साइड नोट: हम आने वाले अध्यायों में इस बारे में बात करने वाले हैं। अभी के लिए, बस इसे यहाँ छोड़ दें और अगली चीज़ पर जाएँ।

दूसरों को बहुत ही अच्छा लगता है

### **2. श्रेष्ठता का भाव मानकर।**

उन लोगों के बारे में सोचें जिनसे आप मिले हैं जिन्होंने आपको यह वाइब दिया है: मुझे चीजों के बारे में बहुत ज्ञान है। मुझे दिलचस्प चीजों के बारे में सीखना पसंद है। मैं बुद्धिमान लोगों के लिए केवल चालाक, अस्पष्ट फिल्में देखता हूँ। मुझे विषयों पर व्याख्यान और वृत्तचित्र देखना पसंद है। मेरे विचार वास्तव में दिलचस्प और हैं

अद्वितीय। मेरा फिल्मों, कला और संगीत में अत्यधिक विकसित स्वाद है। तुम्हें नया तरीका मिल गया है।

यह सब वास्तव में ठीक है जब तक कि उपरोक्त व्यक्त करने का मकसद नहीं बन जाता: मैं सामान्य लोगों से बेहतर हूँ क्योंकि मैं बहुत दिलचस्प हूँ

- मूल रूप से आप दूसरों से श्रेष्ठ हैं यह मानने से आत्म-मूल्य जमा होता है।

इसमें यह **दिखाना** शामिल है कि आप जो कुछ भी सोचते हैं वह एक **जरूरत के** रूप में दूसरों के लिए प्रभावशाली है। इसके बिना, आप अपने बारे में अच्छा महसूस नहीं करेंगे। इसलिए, यह एक आदत बन जाती है। यह प्रोत्साहन की मांग नहीं कर रहा है, रचनात्मक आलोचना की तलाश नहीं कर रहा है, न ही एक संवाद हो रहा है - वास्तव में, इससे बहुत दूर। यह अहंकार को संतुष्ट करने के लिए श्रेष्ठता का एक शुद्ध प्रदर्शन है।

यह एक ऐसे व्यक्ति का मामला है, जिसकी पूरी पहचान जो कुछ भी है, लोग आमतौर पर दिलचस्प पाते हैं, इसलिए स्वाभाविक रूप से वह ऐसा व्यक्ति होता है, जो जानकार होता है, कला और राजनीति में रुचि रखता है, उपलब्धियां रखता है, और किसी भी लोकप्रिय चीज के बारे में अपनी राय रखता है। हाँ, यह हमारे स्व-घोषित आधुनिक-बौद्धिक है। इस गरीब व्यक्ति का अपने आप से कोई संबंध नहीं है; उनका ध्यान पूरी तरह से समर्पित है कि लोग उन्हें कैसे देखते हैं।

**स्वयं** पर ध्यान केंद्रित करने और पृष्ठने के बजाय, मैं किस चीज में दिलचस्पी रखता हूँ मेरे लिए क्या मायने रखता है, मुझे इस बात की परवाह नहीं है कि चाहे वह कितना भी लोकप्रिय क्यों न हो, उनका आत्म-मूल्य दूसरों की नजर में महत्वपूर्ण और दिलचस्प महसूस करने से आता है। संक्षेप में, वे अपने बारे में अच्छा महसूस करने के लिए दर्शकों पर निर्भर हैं।

यह मूल रूप से एक पूरे अलग स्तर पर पसंद किया जा रहा है। उदाहरण के लिए, वे ऐसी चीज़ को देखने या उपभोग करने से मना कर देंगे जो लगभग हर किसी के द्वारा व्यापक रूप से लोकप्रिय और पॉप संस्कृति में पसंद की जाती है। वे ऐसा इसलिए करते हैं, क्योंकि अगर वे भी इसमें शामिल हो गए, तो वे हर किसी की तरह होंगे, इसलिए दिलचस्प नहीं। उनकी बर्खास्तगी का उनके वास्तविक स्वाद, पिछली पसंद और उस चीज़ के प्रति सच्ची भावनाओं से कोई लेना-देना नहीं है। इन बर्खास्तगी बस उन्हें अलग होने के लिए एक विरोधाभासी होने का अवसर देते हैं। यह दिलचस्प है कि वे कितने हताश हैं।

इसके अन्य उदाहरण हैं कि लोग कहते हैं, आजकल संगीत पूरी तरह से बकवास है, भले ही उन्हें संगीत का कोई ज्ञान नहीं है या वे वास्तव में क्या पसंद करते हैं। सिर्फ इसलिए कि उन्होंने कुछ 'शांत' व्यक्ति को सुना जो वे अनुसरण करते हैं या पुराने लोग कहते हैं कि आधुनिक संगीत बेकार है, वे भी करते हैं।

वे यह भी कह सकते हैं, मुझे बीथोवेन, मोजार्ट, बाख को सुनना अच्छा लगता है, आप जानते हैं, असली संगीत, भले ही जब भी वे अकेले हों, वे कभी ऐसा नहीं करते हैं, केवल उन अवसरों को छोड़कर, जिनमें उन्होंने खुद को इसे सुनने के लिए मजबूर किया है ताकि वे पसंद कर सकें यह।

फिर ऐसे लोग भी हैं जो कहते हैं: मुझे पुरानी फिल्में देखना बहुत पसंद है,

विशेष रूप से काले और सफेद लोगों में, वे क्लासिक्स हैं। उनके पास इन फिल्मों का एक संग्रह हो सकता है, जिसे वे लोगों को दिखाना पसंद करते हैं, लेकिन वास्तव में उन्होंने उनमें से आधे को नहीं देखा है, और उन लोगों को फिर से देखने के विचार से क्रैंग करते हैं।

इन जैसे बहुत सारे लोग हैं; यदि आप कुछ मिले हैं तो यह आश्चर्य की बात नहीं होगी। इस तरह का व्यवहार केवल इसलिए होता है क्योंकि आप इस बात की परवाह करते हैं कि लोग आपको किस तरह से देखते हैं, जो आप इसे बनाते हैं।

अब, लोगों को आपसे पसंद करने की उम्मीद करना सामान्य है, लेकिन लोगों को अपने आत्म-मूल्य का निर्धारण करने के लिए भरोसा करना बहुत जोखिम में आता है। क्या होगा अगर एक दिन आप किसी ऐसे व्यक्ति से मिलते हैं जो प्रभावित नहीं है? आप उन्हें प्रभावित करने के लिए किस लंबाई पर जाएंगे, क्योंकि यह आपके लिए एकमात्र तरीका है कि आप महसूस कर सकें कि आप योग्य हैं? उस दिन क्या होता है जब आप किसी व्यक्ति को आपसे अधिक जानकार मानते हैं? क्या आपके लायक उनके सामने शून्य हो जाता है?

दूसरों के आधार पर आपको योग्य महसूस करने के लिए दूसरों के बराबर जोखिम वहन करता है जिससे आप अयोग्य महसूस करते हैं। आप खुद को वह सारी शक्ति क्यों नहीं देते?

यहां तीसरा तरीका है कि हम दूसरों को यह शक्ति दें:

यह उन लोगों की तुलना करता है जो दूसरों की तुलना में करते हैं

### **3. लोगों से अपनी तुलना करके, और जीतकर।**

इससे पहले कि हम इस में उतरें, हम दूसरों से अपनी तुलना क्यों करें? और इससे भी महत्वपूर्ण बात यह है कि हम ऐसा कब करते हैं?

हम अपनी तुलना इसलिए करते हैं क्योंकि हम उनसे बेहतर बनना चाहते हैं। और हम यह सबसे ज्यादा करते हैं जब हम किसी की नजर में उनसे बेहतर होना चाहते हैं। तो, इस मामले में, आपका आत्म-मूल्य उन लोगों की आँखों में आता है, जिन्हें आप अद्भुत होना चाहते हैं। ये लोग शक्ति वाले होते हैं, और उनकी स्वीकृति और प्रशंसा वही है जो आपको आत्म-मूल्य देती है। तो, उस दिन क्या होता है जब आपको अपने से बेहतर किसी के साथ काम करना होता है, या कोई ऐसा व्यक्ति होता है जिसके पास बेहतर बनने की क्षमता होती है?

आप उनकी पीठ पर एक निशाना लगाते हैं और उनसे मुकाबला करना शुरू करते हैं। यह, अधिक बार नहीं, एक अलग प्रकार की प्रतियोगिता है। आप ध्यान और अनुमोदन चुराने की उनकी क्षमता के साथ प्रतिस्पर्धा कर रहे हैं, जिसे आप केवल उसी लायक मानते हैं जिसकी आपको सख्त जरूरत है। इसलिए, ऐसी प्रतियोगिताएं व्यक्तिगत, बदसूरत हो जाती हैं और दुश्मनी से भर जाती हैं।

आदर्श रूप से, प्रतियोगिताएं आपकी क्षमताओं को साबित करने के बारे में हैं, और हारकर आत्म-प्रतिबिंब में परिणत होना चाहिए। लेकिन इन मामलों में, आप बेहतर होना चाहते हैं

किसी भी कीमत पर उनसे। इसे प्राप्त करने के लिए, आप उनकी क्षमताओं से परे जाते हैं, आप उनकी **तुलना** उनके व्यक्तिगत जीवन के संबंध में करने लगते हैं, जिस तरह से वे बात करते हैं, जिस तरह से वे व्यवहार करते हैं, उनका वजन, ऊंचाई, रूप, उनका साथी, उनकी पोशाक भावना और आपके साथ कुछ भी मैं एक श्रेष्ठता स्थापित करने के लायक है। आप उनके बारे में बुरी तरह से बात करते हैं और अपने दोस्तों के साथ उनका मजाक बनाते हैं, यह महसूस नहीं करते कि वे अब आपके दैनिक विचारों के एक प्रमुख हिस्से पर कब्जा कर लेते हैं। आपके दिमाग में, वे आपकी **दासता** बन गए हैं।

अब, याद रखें: आप यह सब कर रहे हैं क्योंकि गहरे नीचे आपको धमकी दी जाती है कि वे उस स्रोत को दूर कर सकते हैं जिससे आप योग्य महसूस करते हैं। आपको बस इतना करने की ज़रूरत है, उस स्रोत को स्थानांतरित करें। आपको यह बताने के लिए दूसरों पर निर्भर होने की आवश्यकता नहीं है कि आप योग्य हैं या नहीं। क्या आप वयस्क हैं? आप सक्षम हैं या नहीं? कमबख्त खुद तय करें कि आप जीवन में किन मानकों पर खरा उतरना चाहते हैं, और यही है। एक बार जब आप ऐसा कर लेते हैं, तो आप तय करते हैं कि आपका मूल्य उन मानकों पर आधारित है। कम से कम वे तुम्हारे ही मन से आ रहे हैं।

इसके बजाय, आप इस व्यक्ति के साथ मुर्गा-लड़ाई में व्यस्त हैं, जिसके साथ आपका कोई गोमांस नहीं है। यह तीन सरल कारणों से बेकार है: उनका आपसे कोई लेना-देना नहीं है; वे आपकी सफलता को प्रभावित नहीं करते हैं, केवल आपके कार्य करते हैं; और अंत में, अधिकांश तरीके जिनसे आपको लगता है कि वे बेहतर हैं मान्यताओं पर आधारित हैं।

आपके पास एकमात्र वास्तविक डेटा काम से संबंधित है। वे विशिष्ट चीजों में आपसे बेहतर हो सकते हैं। लेकिन ये ऐसी चीजें हैं जिन्हें आप सुधार सकते हैं यदि आप वास्तव में चाहते थे।

यहां ईमानदार सच्चाई है: कुछ विवरणों के आधार पर जिन्हें आप उनके बारे में जानते हैं, आप सोच सकते हैं: *मैं इस व्यक्ति को जानता हूं। ठीक है, उस के साथ बकवास, क्योंकि वास्तव में, आप नहीं करते हैं। आप बस चीजों को ग्रहण करते हैं, और आपको इसलिए करना है क्योंकि आप इसके बारे में बहुत सोच रहे हैं।*

आपके पास कोई वास्तविक डेटा नहीं है कि वे कहाँ से आते हैं, उनकी वास्तविक जीवन की स्थिति क्या है, उनके अवसर क्या थे, और वे इसे अभी तक कैसे बनाने में कामयाब रहे हैं - ये सभी आसानी से आप की तुलना में कहीं अधिक बेहतर हो सकते हैं या इससे भी बदतर हो सकते हैं।

अपने आप को या किसी और को नीचे खींचने से पहले, हमेशा अपने आप को याद दिलाएं कि उन्होंने आपके जूते में एक दिन भी नहीं गुजारा है, और आप उनके पास नहीं हैं। यह केवल इसलिए हो रहा है क्योंकि आपको यह जानने से ट्रिगर किया जाता है कि वे किसी विशेष पहलू में आपसे बेहतर हैं। और यह आपके साथ चुदाई करता है क्योंकि आपका आत्म-मूल्य दूसरों के अनुमोदन से आता है - यह आपकी समस्या का स्रोत है, न कि यह व्यक्ति।

तुम्हें पता है क्या, के रूप में अच्छी तरह से अपनी समस्या के स्रोत के बारे में बात करते हैं।

क्या आप अपने बारे में क्या सोचते हैं?

आइए इस बारे में सोचें: आप इस बारे में बहुत परवाह करते हैं कि दूसरे आपके बारे में क्या सोचते हैं क्योंकि आप इस धारणा के तहत काम कर रहे हैं कि लोग आपके बारे में उतना ही ध्यान रखें जितना आप करते हैं। खैर, मेरे दोस्त, वास्तविकता में आपका स्वागत है-वे नहीं। आप उन लोगों के साथ प्रतिस्पर्धा कर रहे हैं, जो अधिक व्यक्तित्व वाले हैं, बेहतर सामाजिक कौशल रखते हैं, अधिक आकर्षक हैं, क्योंकि आप डरते हैं कि वे आपके द्वारा दूसरों की तुलना में बेहतर पसंद किए जा रहे हैं। आप इस पर अपना मूड खराब कर रहे हैं।

यहाँ सच है: कोई परवाह नहीं करता है। कोई भी परवाह नहीं करता है जब तक कि उनकी देखभाल करने का कोई निजी मकसद न हो। आपने शायद ही कभी देखा होगा कि चीजें दूसरों के दृष्टिकोण से कैसे हैं। यदि आपने किया, तो आपको एहसास होगा कि जिन लोगों को आप प्रभावित करना चाहते हैं, वे मुश्किल से आपके बारे में सोच सकते हैं।

यह वैसा ही है जैसे आपके पास उन लोगों के लिए एक पल भी नहीं है जो आपके द्वारा पसंद किया जाना चाहते हैं। आपने भी ऐसा नहीं सोचा है, क्या आपके पास है? *ऐसे लोग हैं जो मुझे पसंद करना चाहते हैं?* हमेशा होते हैं, लेकिन आप शायद ही कभी उन पर ध्यान देते हैं क्योंकि उनकी मंजूरी का मतलब आपके आत्म-मूल्य के लिए है, जो आपकी आँखों में भयानक हैं, उन लोगों के अनुमोदन के विपरीत है। वही उन पर लागू होता है; दिन के अंत में, वे आपके बारे में एक बकवास नहीं देते हैं।

लोग अपने स्वयं के जीवन में सबसे अधिक रुचि रखते हैं। इसका मतलब यह नहीं है कि वे अपने आसपास के लोगों को नोटिस नहीं करते हैं। वैसे, वे अपने आस-पास के लोगों में दिलचस्पी रखते हैं क्योंकि लोगों का भरपूर मनोरंजन होता है। इसे गॉसिप कहा जाता है। और हम सामाजिक प्राणी हैं। लेकिन समय और फिर से, कभी नहीं भूलना, लोग अपने स्वयं के गंदगी में सबसे अधिक रुचि रखते हैं। वे अपनी ही गंदगी से व्यस्त हैं। और वे लगातार अपनी खुद की गंदगी के बारे में सोच रहे हैं। आप उनके लिए महत्वपूर्ण चीजों की सूची में बहुत, बहुत, बहुत कम जगह रखते हैं, जब तक कि आप उनके साथी नहीं हैं- व्यक्तिगत या पेशेवर रूप से- या उनका एक मजबूत व्यक्तिगत मकसद है।

हालांकि, महत्वपूर्ण और शक्तिशाली लोगों के पास अवसरों की पेशकश करने की शक्ति होती है, जो कि आपकी रुचि के लिए कुछ होना चाहिए, जिसके कारण आप उन्हें प्रभावित करना चाहते हैं। यहाँ एक सरल नियम है: जो कुछ भी गपशप आपके मन में घूमता है उसे आप के बारे में बकवास करें। गॉसिप हर दिन बदली और बदली जाती है। अंतिम इंप्रेशन उन चीजों से बनते हैं जिन्हें वे अनदेखा नहीं कर सकते। तो, क्षमताओं के साथ प्रभावित करें, उपस्थिति नहीं। क्षमताओं की अनदेखी नहीं की जा सकती; यदि एक व्यक्ति ऐसा करता है, तो हमेशा दूसरे लेने वाले होते हैं।

आपको समझना होगा, लोग आपकी परवाह नहीं कर सकते हैं, लेकिन वे अवलोकन करते हैं। और उनकी स्वीकृति उन कई टिप्पणियों में से एक से अधिक कुछ नहीं है। वे सिर्फ आपके बारे में नहीं सोचते और बैठते हैं, बल्कि यह अवलोकन उनके सिर के पीछे बैठते हैं, एक अवसर के साथ संबंध बनाने की संभावना के साथ। और एक इनाम के रूप में अवसर सराहना की तुलना में बहुत बेहतर है।

प्रशंसा आपको क्षणिक आनंद देती है। अवसर आपको जीवन में कहीं न कहीं मिलते हैं। तो सामान्य ज्ञान लागू करें और मुझे बताएं, जो बेहतर है?

व्यर्थ ध्यान आकर्षित करने के लिए कुछ भी करना या ऐसा कुछ जो आपको जीवन में लाभान्वित करे?

इसे समझने की कोशिश करें: जिस दिन आप सभी लोगों के झुंड को एक दूसरे के साथ प्रतिस्पर्धा करते हुए देख सकते हैं, किसी की नज़र में बेहतर होगा, और उस खेल का हिस्सा नहीं बनना चाहेंगे, वह दिन है जब आप मानसिक लड़ाई में जीते हैं जिंदगी। उस आकृति को देखें जिसे आप प्रभावित करना चाहते हैं और उनमें एक व्यक्ति को देखना चाहते हैं, और कुछ नहीं बल्कि एक व्यक्ति जैसा आप जानते हैं अन्य लोगों को। यदि उनके पास आपको अवसर देने की शक्ति है, तो उस अवसर को प्राप्त करने के लिए किसी को सक्षम बनाने पर ध्यान दें। पेंच उस व्यक्ति की सेवा करना।

लेकिन अगर आप उनकी सराहना और अनुमोदन प्राप्त करने पर प्रमुखता से ध्यान केंद्रित करते हैं, तो आप इस बात पर ध्यान केंद्रित करने जा रहे हैं कि वे किसकी सराहना करते हैं, और फिर शायद उनके साथ प्रतिस्पर्धा करें। आप उन दिनों पर अपना मूड खराब करने का जोखिम लेंगे,

जो आपने अच्छा प्रदर्शन किया, लेकिन उनकी प्रशंसा नहीं मिली, और उनके अनुयायियों, उनके कठपुतलियों और उनकी योजनाओं के लिए मोहरे बनने के लिए अधिक इच्छुक हैं।

आप दूसरों की प्रशंसा से आत्म-मूल्य जमा कर रहे हैं। वही आपकी समस्या की जड़ है। ऐसे लोग नहीं जो आपसे बेहतर हैं।

क्या आप प्रेरणा के लिए लोगों पर भरोसा करते हैं?

यह एक ऐसी स्थिति का उदाहरण है जिसमें आप भयानक लोगों से मिलते हैं, और प्रेरित होते हैं क्योंकि आपको एहसास होता है कि आपके पास आत्म-मूल्य की कमी है।

उस समय के बारे में सोचें जब आप अपने काम या पढ़ाई से संबंधित किसी कार्यक्रम, संगोष्ठी या सम्मेलन में शामिल हुए थे। वहां आप उन लोगों से मिले और उनसे बात की जो क्षेत्र के विशेषज्ञ हैं, जिनके पास आपसे बेहतर कौशल और अधिक सफलता है। इसने आपको अपार निवेश दिया। जब आप वहां थे, आपने महसूस किया और सोचा:

- मैं इसमें भी महान होने जा रहा हूं।
- मैं यह सब करते हुए कड़ी मेहनत क्यों नहीं कर रहा था? अगर मैं होता, तो मैं भी प्रभावशाली होता।

वापस लौटने पर, आप योजना बनाना शुरू कर देते हैं जैसे ही आप में प्रेरणा की वृद्धि का अनुभव होता है, और आप उन चीजों के बारे में सोचते हैं जिन्हें आप अपना समय बर्बाद कर रहे हैं। आप उन्हें कोसने, आलोचना करने और उन्हें दोष देने लगते हैं। आप उस क्षण में निर्णय लेते हैं कि आप अब बदलाव करने जा रहे हैं और काम के प्रति गंभीर हो गए हैं।

और लगभग दस दिनों में, आप वही कर रहे हैं जो आप पहले कर रहे थे। नव-स्थापित प्रेरणा चला गया है। क्या आप जानते हैं कि ऐसा क्यों है?

खैर, उस घटना में, तीन चीजें हुईं:

- उस कमरे में, आपने देखा कि सफलता और कौशल के मामले में आप क्या कर सकते हैं।
- आपके आत्म-मूल्य ने एक गंभीर धड़कन ले ली क्योंकि आप प्रभावशाली नहीं थे कि कोई व्यक्ति उन लोगों से बात करना या जिनके बारे में बात करना चाहता था। आप एक अज्ञात व्यक्ति थे जिन्होंने प्रभावशाली कुछ लोगों से बात की।
- आप ऐसे कई लोगों से मिले, जो उस कमरे में हर किसी की नज़रों में सक्षम और कमाल के हैं। इसलिए, स्वाभाविक रूप से, आप उनके द्वारा अनुमोदित और स्वीकृत होना चाहते थे। एक दिन वे जाने वाले हैं।

इसलिए, प्रेरणा का निर्माण किया गया था) अपने आप के लिए सफलता चाहने वाले बी) सफलता चाहते हैं ताकि आप दूसरों को दिखा सकें कि आप योग्य हैं और ग) आपके द्वारा मिले सफल लोगों की स्वीकृति और स्वीकृति चाहते हैं।

आपकी कमबख्त प्रेरणा का दो-तिहाई हिस्सा बाहर से आया, अंदर से केवल एक-तिहाई। जब इन लोगों ने दस दिनों में आपके दिमाग को छोड़ दिया, तो आपकी प्रेरणा का दो-तिहाई हिस्सा हुआ, और आप वही चीजें करने के लिए वापस चले गए जो आप पहले करते थे।

और फिर आप अपने फोन को हाथ में लेकर बैठे हैं, सोच रहे हैं कि आप क्यों प्रेरित नहीं हैं।

नतीजतन, आप अपने दिमाग में इन घटनाओं को महिमामंडित करना शुरू कर देते हैं, जिन लोगों से आप मिले थे, उन्हें रोमांटिक करते हुए, जैसे कि वे पूर्ण प्राणी थे, और अपने



जीवन में लोगों को अधिक दृढ़ता से दोष दे रहे थे जैसे कि उन्होंने आपके हाथ बांध दिए हों। यह उनके कारण है कि मैं कड़ी मेहनत नहीं करता हूं।

आपकी समस्या यह है कि आपकी प्रेरणा **बाहर** से आती है , और आपने **बाहरी लोगों** को अपनी प्रेरणा के लिए आदर्श स्रोत के रूप में लेबल किया है। यदि आप कुछ भी करने के लिए पागलपन से प्रेरित होना चाहते हैं, तो उस चीज़ को करने का सौ फीसदी कारण अंदर से आना होगा। Be दूसरों 'और 'उन्हें' जैसे शब्दों को। खुद 'से बदलना होगा। यह नहीं होना चाहिए कि मैं उन्हें दिखाना चाहता हूं, लेकिन मैं **खुद को दिखाना चाहता हूं**; मैं महान नहीं बनना चाहता, इसलिए वे प्रभावित होंगे, लेकिन मैं महान बनना चाहता हूं ताकि मैं अपने आप से संतुष्ट रह सकूं । आपको इस शब्द को ध्यान में रखना होगा: स्वयं। तुम कौन हो; जो प्रभावित होता है; और वह वही है जिसका जीवन है।

यदि आप दूसरों पर निर्भर हैं, तो आप अप्रत्यक्ष रूप से दूसरों द्वारा नियंत्रित होते हैं। और अन्य लोग आपके बारे में बकवास नहीं करते।

अब, हम इसे कैसे प्राप्त करेंगे? बकसुआ, मेरे दोस्त, हम 'खुद' शब्द लेने जा रहे हैं और कुछ नए सिद्धांत बना रहे हैं:

आप एक राष्ट्र हैं। इस तरह से आपको खुद को अभी से देखना शुरू करना होगा। आप अपने आप में एक राष्ट्र हैं, और मैं आपको यह साबित करने जा रहा हूं।

## आप एक राष्ट्र हैं

### संचार साधन

इससे पहले कि हम राष्ट्र के हिस्से में जाएँ, हम यह सुनिश्चित कर लें कि हमारा उद्देश्य क्या है। यह सरल प्रश्न है: आप अपने 'स्व' से आत्म-मूल्य, अनुमोदन, स्वीकृति कैसे निकालते हैं ?

ऐसा करने के लिए, पहले एक 'स्व' होना चाहिए। इसका मतलब है कि आपको अपने आत्म को जानना होगा। जब आप अपने आत्म को जान रहे होते हैं, तो आपको पता चलेगा कि आप में विशिष्ट इच्छाएँ, इच्छाएँ और प्रवृत्तियाँ हैं। उनमें से, आप यह पता लगाने वाले हैं कि आप में कुछ चीजें हैं जो दुश्मन हैं। यह कुछ इच्छाओं, आप में कुछ आग्रह, या कुछ प्रवृत्तियाँ हो सकती हैं जो आत्म-हानि का कारण बनती हैं। असल में, वे जो कुछ भी बनाना चाहते हैं, उसे बर्बाद करने के लिए तैयार हैं।

जब आप इन सभी चीजों का पता लगाते हैं, तो आपको पता चलता है कि आपको उन्हें बकवास करने की आवश्यकता है। आपको इस गंदगी को नियंत्रित करने की आवश्यकता है। इसलिए, आप आत्म-नियंत्रण बनाते हैं। बहुत बढ़िया लगता है, है ना? यह है। आत्म-नियंत्रण नियम बनाता है, कुछ नैतिकता स्थापित करता है जिसके अनुसार अब से आपके कार्यों और विकल्पों को विनियमित किया जा रहा है। इसका मतलब है कि आप अपने खुद के व्यक्ति बन रहे हैं, जैसा कि आप खुद को नियंत्रित कर रहे हैं। अब आपके पास नियम हैं। आपके पास नैतिक आधार हैं जिन्हें आप भंग नहीं करते हैं।

अब जरा सोचिए कि अभी क्या हुआ। जिस क्षण आप कहते हैं कि आपके पास नियम और नैतिक कोड हैं, आप थोड़े स्वयं के अधिकारी बन गए हैं। इसका मूल रूप से मतलब है: आपके जीवन में पहली बार, आपका आत्म आपके प्रभारी है। और जब आप कुछ समय के लिए इसे बंद करने में सक्षम होते हैं, जब आप अपने जीवन में निर्णय ले रहे होते हैं कि नियम और नैतिक संहिता क्या हैं, तो आप आत्म-सम्मान का अनुभव करते हैं। Dayum, यह गंदगी एक साथ आ रहा है। बदले में आत्म-सम्मान आपको लगता है कि अभी जीवन ठीक है। यह आपको निर्णय लेने के लिए खुद पर गर्व महसूस कराता है कि आप क्या बनाना चाहते हैं। अंत में, आत्म-सम्मान आपको विश्वास दिलाता है कि वर्तमान प्राधिकरण के रूप में 'स्व' आपके लिए सबसे अच्छा है।

और वह, मेरा दोस्त, पूरा खेल है - आप अपने कार्यों और निर्णयों के पूर्ण नियंत्रण में हैं। अब, मेरे साथ रहो। आपको क्या लगता है जब आपके पास आत्म-नियंत्रण नहीं होता है वे बहुत प्रवृत्तियाँ, इच्छाएँ, और आग्रह करते हैं कि दुश्मन आसानी से आप पर अधिकार कर लेते हैं और अधिकार बन जाते हैं। यह लालच, वासना, कुछ भी हो सकता है। और हम देखते हैं कि यह हमारे चारों ओर होता है। उदाहरण के लिए: पोर्न की लत, या कुछ यौन अभ्यास जो आपके स्वस्थ रिश्ते को नुकसान पहुंचा सकते हैं, या एक शक्ति-यात्रा जो परिणामों की परवाह नहीं करता है। ये इच्छाओं और प्रवृत्तियों के सामान्य उदाहरण हैं, जिन्हें आत्म-नियंत्रण द्वारा नियंत्रित किया जाना था और जांच में रखा गया था। और इसीलिए आत्म-नियंत्रण स्वयं के लिए सर्वोपरि है ताकि आप पर अधिकार बना रहे। इसके बिना, ये कमबख्त दुश्मन आपके मानसिक शांति को खत्म कर सकते हैं और नष्ट कर सकते हैं।

लेकिन यह केवल आत्म-नियंत्रण नहीं है, आत्म-सम्मान भी उतना ही महत्वपूर्ण है। जबकि आत्म-नियंत्रण आंतरिक राक्षसों की देखभाल करता है, आत्म-सम्मान बाहर दुश्मनों का ख्याल रखता है।

स्वाभिमान के बिना, आप लोगों को अपने अधिकार में लेने और अपने अधिकार बनने के लिए खुद को खुला छोड़ देते हैं। आप इसके लिए उदाहरण नहीं चाहते हैं, आपने देखा है कि यह गंदगी आपके चारों ओर होती है: किसी को खुश करने के लिए लोग कुछ भी कर रहे हैं, अपने स्वयं की, अपनी स्वयं की इच्छा, योजनाओं, सब कुछ की उपेक्षा कर रहे हैं। और सिर्फ प्यार के लिए नहीं,

यह दुनिया भर में अनुमोदन, स्वीकृति और आत्म-मूल्य के लिए होता है। ओह। इसलिए, आत्म-सम्मान आपके मन, भावनाओं और इच्छाओं पर आपके अधिकार के साथ कोई भी चुदाई सुनिश्चित नहीं करता है।

## एक राष्ट्र का निर्माण

इस तरह से आपको खुद को अभी से देखना शुरू करना होगा:

- आप एक राष्ट्र हैं, न कि केवल एक व्यक्ति।
- अन्य लोग अन्य राष्ट्र हैं।
- आपके माता-पिता, भाई-बहन और जिन्हें आप प्यार करते हैं, वे पड़ोसी देश हैं। यदि आपके साथ उनके अच्छे संबंध हैं, तो यह बहुत अच्छा है; यदि नहीं, तो आप दोनों पीड़ित हैं।
- आपका 'स्व' राष्ट्र का अध्यक्ष है।
- आपका नैतिक कोड और नियम आपका संविधान बन जाते हैं। इन नियमों से पता चलता है कि राष्ट्र को क्या नुकसान होता है। और नैतिक कोड यह सुनिश्चित करता है कि आप किन रेखाओं को कभी पार नहीं करेंगे।

- आत्म-नियंत्रण वह सुरक्षा बल है जो संविधान में नियमों और नैतिक संहिताओं को लागू करता है।
- स्वाभिमान अपने राष्ट्र का खुशी सूचकांक है। यह तब महसूस किया जाता है जब आत्म-नियंत्रण अपना काम अच्छी तरह से करता है।
- आप में इच्छाएं, आग्रह या प्रवृत्तियां नुकसान का कारण बनती हैं।
- आपका अहंकार विपक्षी दल है। यह आपको सबसे अच्छा होना चाहता है, लेकिन यह नहीं जानता कि 'सर्वश्रेष्ठ' क्या है, सिवाय इसके कि यह एक ऐसा शब्द है जो आपको बहुत अच्छा लगता है। और इस वजह से, स्वयं को अहंकार को नियंत्रित करना चाहिए और कुछ परियोजनाओं पर एक साथ काम करना चाहिए।
- आत्म-संतुष्टि परिणामों से समृद्धि का आनंद ले रही है।

इसलिए, विदेश नीति कभी भी किसी और को आपके राष्ट्र का अधिकार नहीं देना चाहिए। चाहे वह इच्छाएं हों या लोग; चाहे वह प्यार, अनुमोदन और आत्म-मूल्य या सुखों के लिए हो; आपका स्व अधिकार होना चाहिए।

## द्विपदीय

आपकी विदेश नीति आपकी कूटनीति जितनी मजबूत है। आप जीवन में बहुत सारे लोगों से मिलने जा रहे हैं। आप अपनी भावनाओं के साथ किसी को भी चोदना शुरू नहीं कर सकते, जो बहुत कुछ होता है। यह सहकर्मियों द्वारा पसंद किए जाने के नाम पर, और प्यार के नाम पर, किसी की स्वीकृति के नाम पर होता है।

क्यों होता है? इसका कारण यह है कि वास्तव में गुंगा नामक गुंगा है। आपका अहंकार बहुत परवाह करता है कि लोग आपको कैसे देखते हैं, लोग आपके बारे में क्या सोचते हैं और उन दोनों को कैसे नियंत्रित करें। खैर, ईमानदार सच्चाई यह है कि आप ऐसा नहीं कर सकते, आप यह नियंत्रित नहीं कर सकते कि लोग आपको कैसे देखते हैं और वे आपके बारे में क्या

सोचते हैं। आप अपने जैसे लोगों को कैसे बना सकते हैं, इस पर एक हजार वीडियो देख सकते हैं, तब भी आपको कुछ ऐसे मिल जाएंगे जो बिना किसी विशेष कारण के नहीं होंगे। और आपकी पीठ पीछे उनकी बात करना आपको बहुत परेशान करेगा। वही अस्वीकार के लिए जाता है। लोग आपको अस्वीकार कर देंगे, और आपका मस्तिष्क चला जाएगा: आपकी हिम्मत कैसे हुई कि आप मेरे द्वारा बनाई गई भयानक रचना को अस्वीकार कर दें।

लोग जो भी बकवास करना चाहते हैं वह कर रहे हैं। आपको यह नियंत्रित करने के लिए मिलता है कि आप क्या करते हैं और आप कैसे सोचते हैं - यह आपका एकमात्र विशेषाधिकार है। तो, अपने स्वयं के लाभ के लिए, अपने अहंकार को बंद करने के लिए, आपको **जाने देना** सीखना होगा। जितना अधिक आप इसे मास्टर करते हैं, उतना ही कम आप एक बकवास देने जा रहे हैं कि लोग आपके बारे में क्या सोचते हैं।

जाने दो सरल चीजों को उबाला जा सकता है:

- आप सभी को खुश नहीं कर सकते।
- आप किसी को नियंत्रित नहीं कर सकते।

काफी आसान है, है ना? यदि आप वास्तविक जीवन में इन सरल पर्याप्त बातों का अभ्यास कर सकते हैं, तो आपका अहंकार जांच में होगा। आप वास्तव में अपना समय बर्बाद नहीं कर सकते और गधे होने के लिए लोगों को दोषी ठहराते हैं, क्योंकि लोग आपके व्यवसाय में से कोई नहीं हैं। आपको समझना होगा कि आपका अहंकार क्या कर रहा है।

आपका अहंकार वास्तविकता में सच है की तुलना में अपने आप से बहुत अधिक राय बनाता है। जब आप अपने बारे में बहुत सोचते हैं, तो आपको सरल सच्चाई को देखने में परेशानी हो सकती है। ऐसा इसलिए होता है क्योंकि आपका सिर आपकी गांड से बहुत दूर होता है।

अहंकार आपको दो सरल सूत्र देता है: मैं कर सकता हूँ और वे नहीं कर सकते।

यहाँ मैं कर सकता हूँ का एक उदाहरण है। चलो उन लोगों को लेते हैं जो सोचते हैं कि वे ग्रह पर सबसे गर्म गंदगी हैं; इसलिए, वे मानते हैं, मैं किसी भी व्यक्ति को मनचाहा आकर्षण और नियंत्रित कर सकता हूँ।

सच्चाई यह है कि जल्द ही, कुछ व्यक्ति आपके जीवन में चलने वाले हैं और आपकी योजनाओं और रणनीतियों को टुकड़ों तक चीर देंगे। संभावना के कारण ऐसा होगा।

और जब ऐसा होता है, तो आपका अहंकार बिखरने वाला है, जो शायद आपको इस व्यक्ति के प्रति जुनूनी बना दे। आप ऐसा करेंगे क्योंकि आपका अहंकार न केवल आपको मैं सिखा सकता है, बल्कि यह भी: वे नहीं कर सकते।

तो, आप एक व्यक्ति को आपके द्वारा नियंत्रित होने में असमर्थ देखेंगे, और सोचेंगे: वे ऐसा करने की हिम्मत कैसे करते हैं? कैसे वे मुझे पसंद हर किसी के पैटर्न को तोड़ने की हिम्मत? वे ऐसा नहीं कर सकते।

इसके लिए, अहंकार फिर से अधिक आत्मविश्वास के साथ जवाब देगा- मैं अभी भी उन्हें मुझे पसंद करने के लिए प्राप्त कर सकता हूँ। मैं खुद को बदलूंगा। मैं एक नई रणनीति का प्रयास करूंगा।

और तब से मैं उनके नियंत्रण का एक सतत चक्र शुरू कर सकता हूँ और वे ऐसा नहीं कर सकते, संक्षेप में, मैं कर सकता हूँ और वे नहीं कर सकते।

परमेश्वर जानता है कि कितने लोगों ने अपने जीवन के कई वर्षों को नष्ट कर दिया है जो इस बकवास में फंस गया है; कितने लोगों ने इस वजह से भयानक रिश्तों में प्रवेश किया है; कितने लोग कार्यस्थल या स्कूल में किसी को खुश करने के लिए कुछ भी कर रहे हैं। यदि आप भी इस चक्र में फंस गए हैं, तो उन्हें जाने दें। यह आपका बेवकूफी भरा अहंकार है जिसने आपको इस में डाल दिया है। तुम ठीक हो।

यह चक्र आपको उस वास्तविकता को देखने से रोकता है जो आपके सामने सही है। यदि आप वास्तविकता को देखने की परवाह करते हैं, तो तथ्यों को बड़े करीने से रखा जाएगा। लेकिन आपका गूंगा अहंकार आपको इस बात पर ध्यान केंद्रित करने के लिए धकेलता रहता है कि इसका अर्थ क्या है इसके बजाय आपको कैसा महसूस कराता है। इससे दुख और पीड़ा बढ़ती है

आप उनके पास वापस जाते रहते हैं या उनकी मंजूरी के लिए तरसते रहते हैं।

सच्चाई यह है कि आप नहीं कर सकते हैं और वे कर सकते हैं - और यह वह जगह है जहाँ हमने शुरू किया है। आप हर किसी को खुश नहीं कर सकते। आप किसी को नियंत्रित नहीं कर सकते। आप जो नियंत्रण करते हैं वह स्वयं है, इसलिए अपना सारा ध्यान वहाँ क्यों नहीं लगाया जाए? आप एक राष्ट्र हैं, आखिर।

## आपका ईजीओ एक विश्वसनीय है

लोग, और इसमें आप शामिल हैं, स्वयं में सबसे अधिक रुचि रखते हैं। और यह है कि स्वार्थ जो आपको बना रहा है वह लोगों की नज़र में भी दिलचस्प और महत्वपूर्ण होना चाहता है।

लोग आते हैं और जाते हैं। आप उनमें से कितने को खुश रखने वाले हैं? और यह रणनीति कितने समय तक चलने वाली है? अंत में, यदि वे अपने आप में सबसे अधिक रुचि रखते हैं, तो वे आपके बारे में एक बकवास दे देंगे, जितना वे खुद के बारे में एक बकवास देंगे। आप सिर्फ एक व्यक्ति हैं जिन्हें वे जानते हैं।

जब भी आप बुरा या चोट महसूस करते हैं क्योंकि कोई व्यक्ति थोड़ा अजीब काम कर रहा है, तो अपने दिमाग में चिल्लाएं कि अगर आपको: यह आपके बेवकूफ अहंकार को चोट लग रही है। तुम, मेरे दोस्त, ठीक हैं। आपकी वास्तविकता वास्तव में कैसी थी। और वास्तव में, यह कमबख्त बात नहीं है। आप लोगों को नियंत्रित नहीं कर सकते, और आपको इसके बारे में भी नहीं सोचना चाहिए। आप बेहतर महसूस करना चाहते हैं? विशेषांक की अवधारणा को लागू करें जिसके बारे में हमने दूसरे अध्याय में बात की थी। आप अपने स्वयं के लायक कमाते हैं। लोग आपको इसे पहली जगह में नहीं दे रहे हैं। आपने इसकी अनुमति दी, इसलिए इसे अभी रोक दें। आपको अपना एक पूर्ण व्यक्ति बनना होगा, अपने आप में एक पूर्ण राष्ट्र जो खुद की देखभाल कर सकता है और अन्य लोगों के बकवास से अप्रभावित है।

तो, सवाल बन जाता है: आप खुद को कैसे मुक्त करते हैं? और किससे विशेष रूप से आपको खुद को मुक्त करना है? यह, फिर से, एक यात्रा होगी। हमें बहुत सी अवधारणाओं को स्पष्ट करना होगा जो आपने दी हैं, जैसे कि नायक, 'अच्छा' और 'बुरा', और लोगों के बारे में। स्पष्टता के बिना, परिवर्तन भ्रम से ग्रस्त है। और जब आप भ्रमित होते हैं, तो कोई भी व्यक्ति आसानी से आपका अधिकार बन सकता है और आपको अपना अनुयायी बना सकता है। उन्हें केवल इतना ही कहना है कि वे आपको अधिक जानते हैं, इसलिए उन्हें आपको निर्देशित करना चाहिए। यह एक ऐसी यात्रा है जिस पर यह स्पष्ट हो जाएगा कि आप खुद को निर्देशित करने में सक्षम हैं।

आइए अपने व्यक्तिगत नायकों और नायकों को सामान्य रूप से शुरू करें।

## अध्याय दो

### अपने नायकों को स्कैन करें

ये कौन हैं?

उन व्यक्तियों के बारे में सोचें, जिनकी मंजूरी का मतलब आपके लिए सब कुछ है। ये ऐसे प्राणी हैं जो आपके दिमाग में निर्विवाद प्राधिकरण के स्थान पर कब्जा कर लेते हैं। ये ऐसे व्यक्ति हैं जिन्हें आप निराश नहीं करना चाहते हैं। आप उन्हें देखकर उत्साहित हो जाते हैं;

उनका हर शब्द तुम्हारे लिए ज्ञान है; उनके कार्य सही कार्य हैं; और उनकी उपलब्धियां और ज्ञान वे हैं जो आपको उनका अनुसरण करते हैं।

सभी संभावना में, आप उन्हें बनना चाहते हैं। वे मूल रूप से आपकी नजर में इंसान हैं।

यह प्राधिकार का एक आंकड़ा है- एक प्रोफेसर, विभागाध्यक्ष, संरक्षक या कुछ उच्च साध्य हो सकते हैं जिन्हें आप व्यक्तिगत रूप से जानते हैं। तुम्हें नया तरीका मिल गया है।

आप निरीक्षण करते हैं कि वे कैसे बात करते हैं, वे कैसे चलते हैं, उनके हाथ हिलते हैं, थोड़े से इशारे करते हैं, और कैसे वे विभिन्न परिस्थितियों में खुद को संचालित करते हैं। आप जो कुछ भी करते हैं, उससे आप हमेशा बहुत चकित होते हैं, इतना कि आप जो भी सीखते हैं उसे अपने व्यवहार में लाने की कोशिश करते हैं। आपका सिद्धांत है: *हालांकि वे अभिनय करना सही काम होना चाहिए।* आखिरकार, वे सिद्ध प्राणी हैं।

जल्द ही, उनके विचार आपके विचार बन जाते हैं, एक रेस्तरां में उनका पसंदीदा आदेश वह चीज है जिसे आप भी पसंद करते हैं, उनका स्लैंग वही है जिसका आप उपयोग करते हैं, उनका ड्रेस सेंस सही तरीका है या कपड़े पहनने का अच्छा तरीका। इसके बारे में सोचो, जब आप किसी से प्रभावित होते हैं, तो आप उन्हें कॉपी करने की कोशिश करते हैं; अब कल्पना कीजिए कि जब आप किसी से इतने प्रभावित होते हैं कि आपको लगता है कि उनसे बेहतर कोई नहीं है। आप उन्हें अपना पूरा अधिकार दें। तुम उनके अनुगामी बनो।

इस प्रक्रिया में, इस बात की प्रबल संभावना है कि जीवन को देखने का उनका तरीका भी आपका हो जाए। समस्या यह है कि यह तब भी नहीं बदलता है जब आप उनके बारे में कुछ पाते हैं जो आपको परेशान कर सकते हैं। ऐसा होता है क्योंकि आपके

उनका अनुसरण करने में विश्वास इतना मजबूत है कि आप खुद को इस बात के लिए राजी कर लेते हैं: *कि विजेता क्या सोचते हैं या विजेता क्या करते हैं।*

ठीक है, ये पहले प्रकार के लोग हैं जिन्हें आपको अपने दिमाग से अलग करने की आवश्यकता है यदि आप अपना खुद का व्यक्ति बनना चाहते हैं।

## हम क्यों प्यार करते हैं?

अगर मैंने आपसे कहा कि, अपने नायकों को बकवास करें; भाड़ में जाओ तुम्हें क्या लगता है अपने रोल मॉडल है। क्या यह आपके लिए समझ में आता है, भले ही यह आपके व्यक्तिगत विकास के लिए आवश्यक हो? यहां तक कि अगर इसका मतलब यह नहीं है कि *वे मेरे लिए मर चुके हैं, तो मैं उनका सम्मान नहीं करता, उनके सभी विचार बकवास हैं, उनका सारा ज्ञान बकवास है।* यहां तक कि अगर यह केवल मतलब था: अपने अधिकार को बकवास और कुछ नहीं; आप के लिए, यह एक बहुत ही आक्रामक विचार के रूप में लग सकता है। यह अपमानजनक होगा क्योंकि, कहीं न कहीं रेखा के साथ आपको दो बहुत ही शक्तिशाली शब्द सिखाए गए थे- 'हीरो' और 'रोल-मॉडल', जिसका मतलब था कि वे लोग जो सामान्य मनुष्यों से ऊपर हैं। और जब आपने किसी को उस शब्द को बुलाया, तो वे आपके लिए अछूत और भयानक हो गए।

ऐसा इसलिए हुआ क्योंकि वह शब्द निरपेक्ष है; इस शब्द के अर्थ के बारे में कोई बहस नहीं है। और इस तरह से भाषा से आपके दिमाग में हेरफेर होता है। आपको शायद इस बारे में सख्त संदेह रहा होगा कि वे एक व्यक्ति के रूप में कौन हैं जब तक कि शीर्षक 'नायक' आपको या समाज द्वारा उन्हें नहीं सौंपा गया था। उस शब्द ने उत्तर दिया कि वे एक व्यक्ति के रूप में कौन हैं - वे एक नायक या एक रोल-मॉडल हैं। क्या वास्तव में उस सवाल का जवाब है? भाड़ में जाओ नहीं। लेकिन इस शब्द में वह शक्ति है। और इसीलिए आप नाराज होंगे, इसलिए नहीं कि यह उस व्यक्ति विशेष के बारे में है, बल्कि इसलिए कि यह किसी ऐसे व्यक्ति के बारे में है जिसे आप अपना नायक मानते हैं।

इतना सरल शब्द, सही? ठीक है, यह है कि आप लोगों को कैसे हेरफेर करते हैं- चीजों के सरलतम के माध्यम से। कोई आश्चर्य नहीं कि इंसान भेड़ियों के नेतृत्व वाली मवेशियों की पीढ़ी हैं।

इसलिए, हमें पहले यह समझने की जरूरत है कि हमने नायकों के इस बकवास विचार को पहली जगह में कैसे खरीदा।

जहां से हम उन लोगों की पहचान प्राप्त करते हैं

सामान्य तौर पर, आपके मन में यह विश्वास करने की प्रवृत्ति होती है कि इस दुनिया में हीरो हैं; आप ऐसे लोगों को देखते हैं जो 'नायक' के रूप में अच्छी चीजें करते हैं।

और व्यक्तिगत रूप से, आप लोगों को अपने नायक कहते हैं यदि आपको लगता है कि वे सक्षम और भयानक हैं।

हमारी विचार प्रक्रिया में यह संक्रमण फिल्मों, टीवी से फैल गया है

वीर दृष्टिकोण वाले लोगों के ऐतिहासिक वृत्तांतों का नाटकीय और आकर्षक वर्णन। यद्यपि आप जानते हैं कि एक 'नायक' का विचार कल्पना से आता है, जिसे आप स्वीकार करने में विफल होते हैं कि यह कथा के साथ ही समाप्त होता है। हम इसे वास्तविकता में लाना पसंद करते हैं।

सच तो यह है, एक नायक और खलनायक का विचार बहुत ही रोचक और बहुत सरल है। यहां तक कि एक चार साल का बच्चा भी इसे प्राप्त करता है और इसकी चपेट में आता है। एक बेहद बुद्धिमान व्यक्ति ने एक बार लिखा था, 'सत्य शायद ही कभी शुद्ध और सरल होता है।' यह विचार दोनों है।

हम सोचते हैं कि जैसे-जैसे हम बड़े और परिपक्व होते जाएंगे, हम इस तरह के सरल विचारों को आगे बढ़ाएंगे, लेकिन जाहिर तौर पर हम में से ज्यादातर लोग ऐसा नहीं करते। इसलिए, यह विचार 'अच्छे' और 'बुरे' की एकरूप धारणा में विकसित होता है। और संदेह के संकेत के बिना, हम इस मूर्खतापूर्ण दृष्टिकोण से सभी तरह की चीजों पर विचार करते हैं, जैसे:

- राजनीतिक मुद्दे: वे बुरे लोग हैं, हम अच्छे लोग हैं, हमें वोट दें क्योंकि हम आपको बुरे लोगों से सुरक्षित रखेंगे।
- आपके द्वारा मिलने वाले लोगों पर व्यक्तिगत राय: वह एक अच्छे आदमी की तरह दिखता है। यह वास्तव में हमारे पहले छापों की नींव है- कोई व्यक्ति अच्छा या बुरा है।
- सत्ता, शोहरत और पैसे की संरचनाओं के बारे में आपकी धारणा: सरकार खराब है। वैज्ञानिक अच्छे हैं। वॉल स्ट्रीट पर काम करने वाले लोग बुरे हैं। शिक्षक अच्छे हैं। प्रसिद्ध अभिनेता अच्छे हैं क्योंकि वे फिल्मों और टीवी शो में अच्छे लोगों को निभाते हैं और क्योंकि वे कारणों का समर्थन करते हैं।

जब नायकों और रोल-मॉडल के बारे में पूछा जाता है, तो हमारे जवाब हमेशा 'अच्छे' होने की छवि के साथ खुद को चिंतित करते हैं, यह महसूस किए बिना कि एक छवि बनाई जा सकती है- जरूरी नहीं कि यह सच हो।

'अच्छा' और 'बुरा' के साथ समस्या यह है कि यह आपको मानव होने के पहलुओं के लिए अंधा कर देता है। लोग कई हैं, कई चीजें हैं, लेकिन पूरी तरह से अच्छा या पूरी तरह से बुरा नहीं है। यह ठीक वैसा ही होगा जैसा हमने फिल्मों में बच्चों के रूप में देखा था।

लेकिन हम अभी भी उस पर विश्वास करते हैं और उस आधार पर कार्य करते हैं क्योंकि:

- यह एक लोकप्रिय विचार है। तो तर्क यह है: हर कोई ऐसा सोचता है, इसलिए यह सही होना चाहिए।
- आपने एक बच्चे के रूप में सीखा कि जो लोग अच्छे हैं वे बुरे नहीं हो सकते, और

बुरे लोग अच्छे नहीं हो सकते। अफसोस की बात है, बड़े होने के नाते, यह अभी भी आपको समझ में आता है।



- आप अभी भी ऐसा ही सोचते हैं क्योंकि आपको कभी नहीं सिखाया जाता है कि कैसे सोचें, सवाल करें और जांच करें।

## B GOOD AND BAD 'पर DOC की एक SOCIETY I DUMB' है

क्या होता है जब हम लोगों को अच्छे या बुरे के रूप में देखने के बचकाने दृष्टिकोण के साथ जारी रखते हैं? परिणाम हैं:

- क्योंकि हम स्व-महत्वपूर्ण प्राणी हैं, हम मानते हैं कि हम स्वयं अच्छे हैं। चूंकि हम सभी मानते हैं कि हम अच्छे हैं, सार्वजनिक प्रवचन, व्यवहार और विचारधारा में एकमात्र स्वीकार्य योग्यता '**अच्छा होना**' है। जब हम ऐसा करते हैं, तो हम अनजाने में एक ऐसी भीड़ बन जाते हैं, जो किसी भी चीज का न्याय करती है, जो अच्छी नहीं लगती, उसे अच्छा नहीं लगता है, लेकिन कुछ भी अच्छा लगता है। इसलिए हम उन दिखावे को पहचानना शुरू कर देते हैं जो हमें पसंद नहीं हैं, ऐसी चीजें जो हमारी भावनाओं को आहत करती हैं या ऐसी चीजें जो बुरा महसूस करती हैं। अगर आपको लगता है कि हम एक अपमानजनक संस्कृति में रहते हैं, तो इसका एक कारण है। सब कुछ अच्छे या बुरे के लेंस से देखा जाता है। बारीकियाँ खो जाती हैं। गहरे अर्थ खो जाते हैं। दोनों तरफ से कहानी खो जाती है। लोगों को न्याय करना शुरू करने के लिए बस बुरा महसूस करना काफी है। इसके अलावा, हम खुद को और दूसरों को निजता के कोनों में मजबूर करते हैं, जो ऐसी चीजें हैं जिन्हें जनता की नजर में 'अच्छा' नहीं माना जाता है। अंत में, हम चालाक लोगों द्वारा चालाकी से अतिसंवेदनशील हो जाते हैं जो आसानी से 'अच्छे' के रूप में मुद्रा कर सकते हैं।
- हम लोगों को किसी भी संशय, जांच या वास्तविक डेटा के **बिना** अपने नायकों और रोल मॉडल के रूप में लेबल करते हैं। उन्हें बस इतना करना होगा कि हम अच्छे और लगातार सफल होने की छवि **बेच** रहे हैं। यह टेलीविजन पर लगभग हर दिन, फिल्मों के माध्यम से होता है, और सोशल मीडिया प्लेटफार्मों पर एक पागल राशि होता है।
- अच्छा होने की धारणा का उपयोग ब्रांड, लोगों, राजनेताओं, नेताओं द्वारा सार्वजनिक धारणा बनाने के लिए किया जाता है, ताकि वे अपने लिए निम्न, लाभ और शक्ति जुटा सकें।
- हम अपने **आसपास के** लोगों को भी नायक और रोल मॉडल के रूप में लेबल करते हैं, भले ही यह सीमित बातचीत पर आधारित हो और हमारे पास उनके बारे में कोई वास्तविक डेटा नहीं है। वह चीज जो आपके दिमाग में उन्हें ऐसे खिताब दिलाने के लिए है

प्रभावशाली उपलब्धियाँ हैं, जिन्हें आपको पूजा करने के लिए प्रोग्राम किया गया है। और ऐसे ही, आप अनुयायी बन जाते हैं और वे आपके नायक हैं।

## अच्छा और बुरा पर एक व्यक्ति कौन है मुंबई

सबसे खराब चीजों में से एक जो आप अपने 'स्वयं' के लिए कर सकते हैं, वह है किसी को आपका हीरो या रोल मॉडल। जिस क्षण आप करते हैं, वे पूरी तरह से परिपूर्ण होने की आपकी बचकानी कल्पना में फिट होते हैं। वे लोग बनना बंद कर देते हैं लेकिन आपकी नजर में कुछ बड़ा हो जाता है। यह खतरनाक है क्योंकि यह वही है जो वे हैं - लोग।

अच्छे और बुरे की अवधारणा आपको खुद को पूरी तरह से सशक्त बनाने और दूसरों को पूरी तरह से स्वीकार करने से भी रोकती है। आप अपने आप को पूरी तरह से कैसे सशक्त बनाते हैं?

आप ऐसा करते हैं कि अपने गुणों को पहचानें और पहचानें, साथ ही ऐसी प्रवृत्तियाँ जो आपको और दूसरों को नुकसान पहुँचा सकती हैं। तब आप आत्म-नियंत्रण को प्रस्तुत करने की प्रवृत्ति को हरा देते हैं। हम पहले भी इस बारे में बात कर चुके हैं।

आत्म-सशक्तीकरण यह स्वीकार करने के साथ शुरू होता है कि आप जानबूझकर और अनजाने में खुद को और दूसरों को सबसे सरल तरीके से बहुत नुकसान पहुंचा सकते हैं। आपके पास बड़ी चोट पहुँचाने की शक्ति है - यह आपके माता-पिता, आपके मित्र, साथी या स्वयं के लिए हो सकती है। आप इसे तब तक स्वीकार नहीं कर सकते जब तक आप मानते हैं कि आप अच्छे हैं। और हम में से अधिकांश का मानना है कि आप, मेरे दोस्त, आप इसे स्वीकार करना चाहते हैं या नहीं सहित। आप अपनी कहानी के नायक हैं, आप यह क्यों नहीं मानेंगे कि आप अच्छे हैं!

क्योंकि हम मानते हैं कि, हम जवाबदेही से बचने के लिए दोष देना, तर्क करना, जितना संभव हो सके इनकार में रहना शुरू कर देते हैं। और हम क्यों नहीं? बुरा काम करने का मतलब है लोगों से शर्म, अपमान और निर्णय को आमंत्रित करना। चुदाई कौन चाहता है? और जब से तुम अपने आप को बकवास करने के लिए मानसिक संकायों है, तुम उन्हें दोष और औचित्य का उपयोग क्यों नहीं करेंगे?

सबसे बड़ी समस्या यह है: हम **जानते हैं** कि अच्छा करते समय क्या उम्मीद करनी चाहिए। हम सकारात्मक महसूस करते हैं और लोगों से स्वीकृति और प्यार पाते हैं।

हमें **नहीं** पता कि जब हम खुद को 'बुरे' के रूप में देखते हैं तो क्या करना चाहिए। आपको कहीं नहीं जाना है क्योंकि आपको कभी नहीं सिखाया गया कि इसे कैसे संसाधित किया जाए। आप शायद ही कभी इस पर विचार करते हैं कि आपने खुद को दूसरे व्यक्ति के जूते में डालकर कुछ बुरा किया होगा।

नहीं, आप तुरंत रक्षात्मक हो जाते हैं, क्योंकि 'आप अच्छे हैं', जिसे आपको अभी साबित करना है। और पहले आवेग के रूप में क्या आता है **विक्षेपण** :

*मैंने कुछ बुरा नहीं किया, वे इसके हकदार थे। मैंने कुछ बुरा नहीं किया, यह इसलिए है क्योंकि उन्होंने मुझे उस तरह से इलाज करना बंद कर दिया था जैसा वे अतीत में करते थे। मैं नहीं गया*

*कुछ भी बुरा, यह है कि दुनिया कैसे काम करती है - प्रकृति, बच्चे। मैंने कुछ बुरा नहीं किया, उन्होंने मेरी भी परवाह नहीं की। मैंने कुछ भी बुरा नहीं किया, मैं केवल अपने, अपने लोगों, अपने राष्ट्र की तलाश कर रहा हूँ, यह भविष्य की पीढ़ियों के लिए अच्छा है।*

इसकी वजह यह है कि क्लस्टरफुक ने ऊपर बताया है कि हम अपने स्वयं की खोज की संभावना को बंद कर देते हैं। इसके बजाय, हम अच्छे दिखने के लिए जितना संभव हो उतना नकली होना चाहते हैं, दूसरों और समाज द्वारा स्वीकार किया जाना चाहिए। ऐसा करने में, हम दूसरों के लिए खुद को पूरी तरह से खोलने की संभावना को भी बंद कर देते हैं। ऐसा इसलिए होता है क्योंकि हम उन गधों को देखते हैं, जिनके मानक किसी भी समाज द्वारा अनुमोदित नहीं हैं।

**कोई मामला नहीं है, केवल लोग हैं**

कोई नायक नहीं, कोई अच्छा लोग नहीं, कोई बुरे लोग नहीं हैं - ये मूर्खतापूर्ण, अतिसम्पूर्ण धारणाएं हैं। हम विभिन्न प्रकृति के कृत्यों को करने में पूरी तरह से सक्षम हैं, विभिन्न परिस्थितियों में नैतिक से लेकर विभिन्न परिस्थितियों में अलग-अलग व्यक्तिगत प्रेरणाओं के लिए अलग-अलग जोखिम भागीदारी के साथ। आपको यह स्वीकार करना होगा कि लोग दोषपूर्ण प्राणी हैं; हम स्वार्थी प्रवृत्ति, जैविक आग्रह, हमारे आवेगों और अहंकार से प्रेरित झुकाव का मिश्रण हैं। हमारी उम्र के शक्तिशाली दार्शनिक, माइक टायसन के शब्दों में, 'हम जानवर हैं जो इंसान बनने की कोशिश कर रहे हैं।' यह एक क्रमिक संघर्ष है - हम सभी के लिए। यदि, उसी दिन, आप एक अच्छा काम करते हैं और एक बुरा काम करते हैं, तो इससे आपको क्या फायदा होता है? यह आपको इंसान बनाता है।

जब आप लोगों को अच्छे या बुरे के रूप में देखना बंद कर देते हैं, तो आप उम्मीद करते हैं कि हर कोई इंसान होगा। इसका मतलब यह है कि आप यह जानकर हैरान नहीं होंगे कि कोई ऐसा व्यक्ति जो सभी अच्छे, सौम्य और दयालु दिखाई देता है उसने लोगों को कुछ बुरा किया है। आपको पता चल सकता है कि आपके विचार से एक आदमी महान और बुद्धिमान है जो अपनी पत्नी के प्रति विश्वासघाती है, उसकी महत्वाकांक्षाएँ महान नहीं हैं, बल्कि लालच से भरी हुई हैं, या यह कि

वह अपनी शक्ति का उपयोग कम उम्र की महिलाओं को बहला-फुसला कर उनसे झूठे आशाएँ और वादे करके करता है - यह सब दुनिया भर में।

न ही आप यह जानकर चौंक गए हैं कि कुछ पूरी तरह से अनजान व्यक्ति दयालुता के कृत्यों को उदारतापूर्वक प्रसारित किए बिना कर रहा है कि वह कितना अद्भुत है। और ऐसा करना उन्हें नायक भी नहीं बनाता।

आप लोगों को लोगों के रूप में देखना शुरू करते हैं और उनसे अप्रत्याशित की उम्मीद करते हैं। एक बार जब आप इस स्वस्थ संशय को विकसित कर लेते हैं, तो आप इस तथ्य से अवगत हो जाते हैं कि आप **लोगों के बीच रहते हैं** और काम करते हैं- या तो पूरी तरह से अच्छा है, न ही पूरी तरह से बुरा। आप उन्हें अच्छाई के खिताब देने के बिना दान और दया के कृत्यों की सराहना करना सीखते हैं। आप ऐसा इसलिए करते हैं क्योंकि आप एक ही व्यक्ति को पहचानते हैं

उन तरीकों से कार्य करने की प्रवृत्ति हो सकती है जो स्वीकार्य, उपयुक्त या दूसरों के प्रति संवेदनशील न हों।

यहाँ एक उदाहरण है: आपके पास कार्यालय में एक सहकर्मी है जो अपने काम से आपकी मदद करने के लिए अपने रास्ते से बाहर चला जाता है। इसके लिए उन्हें आपकी सराहना और आभार। अब विकल्प हो सकता है:

- उन्हें पूरी तरह से 'अच्छे' व्यक्ति के रूप में देखने के लिए, जिसका अर्थ है कि वे आपकी दृष्टि में समग्र उदार और अच्छे हैं। अब याद रखें, 'अच्छा' शब्द का अर्थ है कि वे भरोसेमंद हैं। (कल्पना।)
- या बस उन्हें एक ऐसे व्यक्ति के रूप में देखें जो आपकी मदद कर रहा है, जिसके लिए आप आभारी हैं। लेकिन उन पर आपका भरोसा इस बात तक सीमित है कि वे आपसे बदले में कुछ भी उम्मीद किए बिना आपकी मदद करेंगे, क्योंकि यह अब तक उनके साथ आपका अनुभव रहा है। (डेटा।)

जब आप उन्हें किसी ऐसे व्यक्ति के रूप में देखते हैं जो केवल आपकी मदद कर रहा है, तो आप पहचानते हैं कि आप उन्हें एक व्यक्ति के रूप में पूरी तरह से नहीं जानते हैं। आप समझते हैं कि उनके पीछे के उद्देश्य हो सकते हैं और आप उनके बारे में अपनी राय तब तक नहीं बनाते हैं जब तक कि उनके बारे में और ज्ञान प्राप्त न हो जाए। इस बीच, आपके पास जो कुछ भी है उसे शब्दों में उनकी मदद को एक वर्तमान के साथ या जरूरत पड़ने पर उनकी मदद करके पुरस्कृत करने का विकल्प है।

अब कहते हैं कि उनके पास उल्टे मकसद हैं, अगर आपने उन्हें एक अच्छा इंसान माना है जिस पर आप भरोसा कर सकते हैं, तो न केवल आप चौंक जाएंगे, बल्कि उनकी मदद लेने के लिए आपको दोषी महसूस करवाने की शक्ति हो सकती है। जब ऐसा कुछ होता है, तो आपके पास बची एकमात्र पसंद अब उन्हें एक बुरे व्यक्ति के रूप में देखना है - जो फिर से बकवास के रूप में बेवकूफ है। बुरा आपके दिमाग में एक नकारात्मक शब्द है। और अगर आप अपने काम के माहौल को एक ऐसे व्यक्ति के साथ साझा कर रहे हैं जिसे आप बुरा मानते हैं, तो यह एक नकारात्मक वातावरण बन जाता है क्योंकि वे वहां सही कमबख्त हैं।

लेकिन अगर आपने उन्हें शुरू से ही एक इंसान के रूप में देखा, तो आप उनके इरादों के बारे में जानकर आश्चर्यचकित नहीं होंगे, क्योंकि सिर के पीछे, यह संभावना हमेशा मौजूद थी। इसलिए, आपने किसी भी परिदृश्य के लिए खुद को तैयार किया होगा। आप किसी भी स्थिति के लिए तैयार थे, जिसमें उन्होंने इसे अजीब बना दिया या आपके साथ कुछ छायादार कोशिश की। यह स्पष्टता केवल तब आ सकती है जब आप बुरे और अच्छे की धारणा को हटा दें, और लोगों को केवल लोगों के रूप में देखना शुरू कर दें। जब आप ऐसा सोचते हैं, तो न केवल आप इस बारे में अधिक जागरूक होते हैं कि लोगों के पास क्या मकसद हो सकते हैं, आपका तर्क आपकी भोली धारणाओं को ध्यान से नियंत्रित कर रहा है, और आप खुद को ऐसी स्थिति में रखते हैं जो किसी के इरादों को आप पर काम करने का मौका नहीं देता है।

जब आप लोगों को अच्छे या बुरे के रूप में देखना बंद कर देते हैं, तो आप उन **चीजों पर ध्यान देना शुरू कर देते हैं, जो आप चाहते हैं।**

आइए रोल मॉडल का उदाहरण लेते हैं। कहते हैं कि आप एक ऐसे व्यक्ति से मिल चुके हैं, जो अनुभवी है, एक उपलब्धि है जो आपके करियर में मदद करने और प्रभावित करने की शक्ति रखता है। आप उनका मार्गदर्शन चाहते हैं; वास्तव में, आप जितना चाहें उतना मदद कर सकते हैं।

जब आप महसूस करते हैं कि कोई नायक नहीं है, केवल मनुष्य हैं, तो वे आपकी नजर में सिर्फ लोग हैं। उन्हें आदर्श बनाने, उन्हें मूर्तिमान करने या उन्हें नायक के रूप में रोमांटिक करने की प्रक्रिया बंद हो जाती है। और इसके साथ, आप उन्हें नैतिकता का कवच देना बंद कर देते हैं। **वे जो करते हैं उस पर प्रभावशाली होते हैं, इसलिए वे मेरे नायक हैं, इसलिए वे अच्छे हैं।** इसका कोई मतलब नहीं है, लेकिन हमें लगता है कि यह बहुत कुछ है।

जब आप इसे रोकते हैं, तो वे हर दूसरे व्यक्ति की तरह हो जाते हैं। आप उन्हें सिद्ध प्राणियों के बजाय त्रुटिपूर्ण लोगों के रूप में देखना शुरू करते हैं। इसलिए, आपका ध्यान उनकी क्षमताओं के बीच संबंधों पर रहता है और आप उनसे क्या हासिल कर सकते हैं। आप उनके अनुयायी नहीं बनें। आपके व्यवहार को आपके सिद्धांतों, आत्म-नियंत्रण और आत्म-सम्मान के साथ कोई समझौता न करने की पेशकश की अपेक्षाओं द्वारा निर्देशित किया जाता है। परिणामस्वरूप, वे आपके दिमाग में अधिकार नहीं बनते हैं - आपका **आत्म** उस स्थिति को बनाए रखता है।

अंत में, जब आप लोगों को लोगों के रूप में देखते हैं, तो आप डेटा पर भरोसा करते हैं कि वे कौन हैं। आप उनके द्वारा बनाए गए इंप्रेशन या उनके आसपास के लोगों के व्यवहार के बारे में परवाह नहीं करते हैं। उदाहरण के लिए, यदि आपको कुछ ऐसा नहीं लगता है जो आपको पसंद नहीं है, तो यह उस व्यक्ति के बारे में **वास्तविक डेटा** पर आधारित है - उन्होंने ऐसा व्यवहार प्रदर्शित किया है जिसे आप अपने साथ जोड़ना नहीं चाहते हैं। उन्हें 'अच्छे' के रूप में लेबल करने के साथ समस्या यह है कि आप उन सभी संभावनाओं को बंद कर देते हैं जिनके लिए कोई भी उल्टी मंशा हो, जिसके लिए वे आपकी मदद कर रहे हों। जब आप उन्हें एक व्यक्ति के रूप में देखते हैं, तो आप पहचानते हैं कि आप उन्हें पूरी तरह से नहीं जानते हैं। इसलिए, जब तक उन पर वास्तविक डेटा प्राप्त नहीं हो जाता, तब तक आप कोई राय नहीं बनाते हैं। माइक टायसन को फिर से उद्धृत करने के लिए: हर कोई जो आप से लड़ता है वह आपका दुश्मन नहीं है और हर कोई जो आपकी मदद करता है वह आपका दोस्त नहीं है।

**कोई मामला नहीं है, केवल स्वयं के कार्य हैं**

कोई हीरो नहीं हैं। हालांकि वीर कर्म हैं। नायक होने की यह उम्मीद **आपके द्वारा** लोगों पर पेश की जाती है।

यह एक उम्मीद है कि कोई भी समझदार व्यक्ति शायद ही कभी अपने लिए चुनेगा। नायक होने का शीर्षक किसी व्यक्ति के जीवन को बहुत आसानी से बर्बाद कर सकता है, क्योंकि यह इस उम्मीद के साथ आता है कि उनके सभी कार्य, सभी निर्णय और रिश्ते

और उनके अतीत और वर्तमान में हर एक व्यवहार शुद्ध और अच्छा होना चाहिए। उनके अतीत से कोई उदाहरण जो एक लालची, स्वार्थी की कार्रवाई को दर्शाता है, अज्ञानी, पूर्वाग्रही या लंपट व्यक्ति- **जिन** विशेषताओं के बारे में **लोगों** को ज्ञात है- वे न केवल अपने नायक की उपाधि को नष्ट कर सकते हैं, बल्कि उन्हें शेष जीवन के लिए बदनाम कर सकते हैं। एक बार जब आप किसी व्यक्ति को नायक कहते हैं, तो वे अब मानव होने से अयोग्य हो जाते हैं।

हमें वीर कार्यों की प्रशंसा करनी चाहिए, उन्हें प्रोत्साहित करना चाहिए और उन्हें मनाना चाहिए; हमें उन्हें अपने जीवन में शामिल करने की आकांक्षा करनी चाहिए। लेकिन हमें उन लोगों को लोगों के रूप में छोड़ना चाहिए, और लोगों की तरह काम करने के लिए- **जो कि वे कर रहे हैं, वह एक बहुत अच्छी बात है, मैं वास्तव में इसकी प्रशंसा करता हूँ** और उन लोगों से आपकी विनम्र अपेक्षाओं और मान्यताओं को छोड़ देता हूँ जिनके बारे में आपके पास कोई डेटा नहीं है।

उम्मीद है, आप अब अपने अधिकार लोगों को नहीं सौंपेंगे क्योंकि वे आपको शक्ति और ज्ञान के साथ प्रभावित करने की क्षमता रखते हैं। अपना अधिकार अपने राष्ट्र के लिए रखें।

अब, उन लोगों के बारे में क्या जो आप मानते हैं कि वे मानवता के नायक और रक्षक हैं? आइए उनके बारे में भी बात करते हैं।

## अध्याय तीन

### ADMIRE, कभी भी नहीं

क्या आप के बारे में सही लोगों के बारे में जानते हैं?

आपके नायक लोग हैं। इसका मतलब यह है कि कोई फर्क नहीं पड़ता कि ग्लैमरस, प्रभावशाली, कमांडिंग, अमीर, प्रतिष्ठित, प्रसिद्ध और सम्मानित वे कैसे हैं, उनकी भी आपकी तरह ही भावनाएं और खामियां हैं।

वे भी रोते हैं, कुतिया और हर किसी की तरह विलाप करते हैं। वे बहुत सी चीजें करने के लिए संघर्ष करते हैं और निराशा का सामना करते हैं। उनके पास भी आंतरिक राक्षस हैं। वे यह भी आश्चर्य करते हैं: सब कुछ क्या है? और उनकी उपलब्धियों पर सवाल उठाते हैं। उन्हें भी पछतावा है, काश वे कुछ चीजें अलग तरीके से कर सकते थे, और गलती कर सकते थे। वे सब के बाद मनुष्य हैं, वे नहीं हैं?

वे या तो आपके द्वारा परिपूर्ण प्राणियों के रूप में कल्पना की जाती हैं या आत्म-प्रचार द्वारा आपको पूर्ण प्राणी के रूप में विज्ञापित किया जाता है, उनके बारे में और उनके अनुसरण करने वाले लोगों द्वारा क्या लिखा जाता है। आप जानते हैं, इनमें से बहुत से 'पूर्ण लोगों' के पास ऐसी कंपनियां और नींव हैं जो केवल अधिक से अधिक अनुयायियों की भर्ती पर ध्यान केंद्रित करती हैं। और इसी तरह से हम प्रबुद्ध **सिद्ध** प्राणियों का निर्माण करते हैं। उनकी पूर्णता या तो उन कहानियों पर आधारित हो सकती है जो आपने उनके बारे में सुनी हैं, उनकी निम्नलिखित की विशाल संख्या, या उनके भाषणों का आप पर प्रभाव पड़ा है।

तो, आप इनमें से कितने का पालन करते हैं? यहाँ सच है: कोई भी सही नहीं है। लेकिन, निश्चित रूप से, आपने इनमें से एक 'प्रबुद्ध' प्राणियों से पहले सुना है। और जब तुमने यह सुना, तो तुमने उन्हें वक्तव्य से बाहर कर दिया, क्योंकि यदि वे सबके समान थे, तो उन्होंने तुम्हें यह नहीं बताया होगा कि कोई भी पूर्ण नहीं है; इसलिए, यह उन पर लागू नहीं होता है, हाँ, मैं बहुत स्मार्ट हूँ, मुझे पूरी तरह से उनका पालन करना चाहिए। कोई भी पूर्ण नहीं है। लेकिन उन लोगों के बारे में क्या जो आपकी सभी समस्याओं का समाधान करते हैं? समस्याएं जो उन्हें साधारण हैं, सांसारिक बकवास है कि केवल

आम लोगों को हर दिन निपटना पड़ता है? कोई भी पूर्ण नहीं है! उन्हें भी नहीं।

सब ठीक है, लेकिन हमारे पूर्वजों, स्वतंत्रता सेनानियों, लेखकों, वैज्ञानिकों, अन्वेषकों, दार्शनिकों और महान ऐतिहासिक हस्तियों के बारे में क्या है जिन्होंने भविष्य की पीढ़ियों के लिए स्वतंत्रता, समानता और न्याय का मार्ग प्रशस्त किया? जिन लोगों ने हानिकारक प्रथाओं की घोषणा की, उन्होंने अज्ञानता, पूर्वाग्रह और उत्पीड़न का मुकाबला किया? क्या हम मानते हैं कि वे महान, पूर्ण पुरुष और महिला नहीं थे? क्या नए-पुराने आविष्कारों, प्रौद्योगिकी और उन्नति के अग्रणी आदर्श उदाहरण के रूप में अनुसरण करने के योग्य नहीं हैं? यहां तक कि जो लोग अहिंसा और कुल समावेश के सिद्धांतों का नेतृत्व करते हैं ?

नहीं, उनमें से कोई भी परिपूर्ण नहीं था। वे सभी दोषों वाले लोग थे। और आपको उनका या किसी का अनुसरण करने का विचार कभी नहीं आना चाहिए, क्योंकि शब्द में 'अनुसरण' का अर्थ है उनके जैसा बनने और बनने की इच्छा। और आप बदल नहीं सकते हैं और बन जाते हैं जो वे सिर्फ इसलिए हैं क्योंकि आप करना चाहते हैं। यह उस तरह काम नहीं करता है। आप वही रहेंगे जो आप हैं, इसलिए यह बेहतर है कि आप उसके संपर्क में रहें और उस पर काम करें। आप जो कर सकते हैं, वह वह है जो आप उनके बारे में प्रशंसा करते हैं और उसे अपने व्यवहार और सोच में भी लाने की कोशिश करते हैं। आप आत्म-नियंत्रण की मदद से कोशिश कर सकते हैं ।

इसके लिए आपको क्या प्रयास करना चाहिए:

- आप कौन हैं, जो आपके 'स्व' को अधिकार देकर आता है।
- और आप उनके बारे में क्या प्रशंसा करते हैं।

यद्यपि किसी को पालन करने की आवश्यकता प्रशंसा से आती है, कहने के बीच एक बड़ा अंतर है: मैं उनकी प्रशंसा करता हूँ और मैं उनका अनुसरण करता हूँ ।

इसे किसी और से क्या लेना देना

जब आप कहते हैं कि आप किसी के बारे में कुछ प्रशंसा करते हैं, तो आप ठीक उसी ओर इशारा करते हैं जो आपके मन को भाता है। आपका ध्यान अपनी प्रशंसा के स्रोत पर रहता है , जो उनके कार्यों, विश्वासों, रचनात्मकता या उनकी बुद्धिमत्ता हो सकती है।

प्रशंसा का अर्थ यह भी हो सकता है कि आप उस स्रोत से प्रेरणा लेते हैं, जिसका अर्थ है कि उनका कार्य आपके लिए संदर्भ का विषय है, न कि कुछ जिसे आप कॉपी करना चाहते हैं। आप किसी के काम से प्रेरित हो सकते हैं और अपना खुद का कुछ बना सकते हैं। लोग ऐसा अधिक से अधिक बार करते हैं।

अंत में, जब आप किसी के बारे में कुछ प्रशंसा करते हैं, तो आप स्वतंत्र होते हैं

अपने आप को बाकी सब चीज़ों से दूर रखें लेकिन उन पहलुओं की जो प्रशंसा का कारण बनते हैं। आपको उनके अनुयायी बनने की जरूरत नहीं है।

## इसे किसी और के पास जाने के लिए क्या है

जब कोई आपका नायक होता है, तो आप उनके अनुयायी होने का मंत्र लेते हैं। उस मंत्र के साथ अब यह साबित करने की जिम्मेदारी आती है कि जब वे किसी से असहमत होते हैं या उन पर हमला करते हैं तो वे उनका अनुसरण करने और उनका बचाव करने के लायक क्यों होते हैं। आप सोच सकते हैं, *मुझे किसी का बचाव नहीं करना है, यह मेरी पसंद है, मैं जो चाहूंगा, उसका अनुसरण करूंगा।*

यह बकवास है। सच्चाई यह है कि उनका अनुसरण करने का आपका विकल्प अब आपकी बुद्धिमत्ता का प्रतिनिधित्व करता है। और उनका बचाव करने में विफल रहने से आप एक बेवकूफ की तरह दिखते हैं।

उन सभी लोगों के बारे में सोचें जिन्हें आप अपना रोल मॉडल कहते हैं। जब कोई भी उनकी आलोचना करता है, तो आपको सभी नमकीन मिलते हैं और उन्हें बचाव की आवश्यकता महसूस होती है। लेकिन जिस पल वे नैतिक चरित्र में कमी का संकेत देते हैं, उसके बारे में कुछ जानकारी खींच लेते हैं, ये आंकड़े बचाव के लिए कठिन हो जाते हैं। सच तो यह है, आप खुद किसी बिंदु पर अपने नायकों से उनके बारे में कुछ जानकारी हासिल करने पर सवाल उठाते हैं, जो बहुत ही मानवीय थे और बहुत नायक-जैसा नहीं था। लेकिन क्योंकि नायक-आकृति की आभा आपके सिर में इतनी बड़ी हो गई थी, तो आपने संदेह को बंद करने के लिए या तो पूरी तरह से इनकार कर दिया था या कुछ कॉकमामी बकवास विवरण चुना था।

ऐतिहासिक आंकड़ों पर भी यही बात लागू होती है। वे एक मजबूत प्रभाव पड़ा है के लिए अपने नायक हैं। लेकिन क्या होता है जब आप उनके जीवन के बारे में तथ्यहीन तथ्य सीखते हैं? शायद उनके पास बहुत छोटी महिलाओं के साथ कई मामले थे; शायद उन्होंने अपनी पत्नियों को धोखा दिया; या उन्होंने एक विचार की आलोचना की; या वे लोगों के एक समूह के प्रति पूर्वाग्रह से ग्रस्त थे; या वे हिंसक थे।

क्या इनमें से कोई भी तथ्य वीरता या बेलगाम रचनात्मकता के उनके कृत्यों को नकारता है? क्या वे एक आदर्श नैतिक नायक के विचार का खंडन करते हैं जो आपने एक बच्चे के रूप में सीखा है? यह सबसे निश्चित रूप से आपके दिमाग में हीरो के बाद एक सवालिया निशान लगा देता है, क्योंकि आपके लिए उनकी प्रशंसा अभी भी बरकरार है, वे तथ्य आपके साथ चुदाई करते हैं - तथ्य जो उन्हें मानव बनाते हैं। और कभी भी आप उनकी महानता के बारे में चर्चा कर रहे हैं और कोई उन्हें ऊपर लाता है, आप शांत हो जाते हैं, आपकी कथा अलग हो जाती है।

आप साबित करना चाहते हैं कि वे नायक हैं, जब वे सभी मानव होते हैं, उनके विश्वासों में थोड़ा अधिक विश्वास और एक ड्राइव जो उन्हें उन महान कार्यों को करने के लिए प्रेरित करता है।

## आप किसी भी तरह से काम नहीं करेंगे

आप उनके असाधारण कृत्यों और उनकी प्रतिभा के उत्पादों के प्रशंसक हैं, **न कि** उनके जीवन के। अंतर करना सीखें। आपके पास जो है, उनके जीवन के लिए एक आकर्षण है। उनकी उपलब्धियों के बिना, आप उनके नाम भी नहीं जानते होंगे। अकेले उन कृत्यों के लिए उनकी प्रशंसा क्यों नहीं! यदि हम केवल निष्पक्ष रूप से कृत्यों को देखते हैं, तो लगभग सभी लोग सर्वसम्मति से सहमत होंगे कि वे प्रशंसा के लायक हैं। उस पर क्यों नहीं छोड़ते? जैसा कि पहले चर्चा की गई थी, लोगों को हीरो या रोल मॉडल कहने का पूरा सिस्टम बचकाना है।

क्या हमें इस बात पर आधारित निर्णय लेना चाहिए कि हम उन्हें कितना पसंद करते हैं? या क्या हमें उनके बुरे निर्णयों के प्रभाव को उनकी महानता के कार्यों से तुलना करना चाहिए? या हो सकता है, यह हमारी जिम्मेदारी नहीं है। यह उनका था। यह उनका जीवन था। आपकी जिम्मेदारी आपके जीवन पर है।



उन्होंने आपको बचाव के लिए कभी भी अपना प्रवक्ता नियुक्त नहीं किया। केवल एक चीज जो आप कर सकते हैं, उनसे सीखें। आपको किसी का अनुसरण करने की आवश्यकता नहीं है।

Admire जो कुछ भी यह है कि आप और ख्वाहिश को अपील जानने के लिए और शामिल करने के लिए है कि अपने कार्यों में करने के लिए शुरू से **कोशिश**। आपका अपना आत्म है, जिसे आपको ऐसी किसी चीज में निर्मित करना चाहिए जिस पर आप गर्व कर सकते हैं और उससे संतुष्ट हो सकते हैं। और ऐसा करने के लिए, आप **हर किसी** से सीखते हैं।

जीवन के तीन तथ्य हैं:

- इस ग्रह पर कोई भी व्यक्ति नहीं है जिसके साथ आप हर एक सौ प्रतिशत पर सहमत होंगे।
- इस ग्रह पर कोई भी व्यक्ति नहीं है जिसके साथ आप हर एक बात पर असहमत होंगे।
- इस ग्रह पर कोई व्यक्ति नहीं है जिससे आप कुछ नया नहीं सीख सकते।

इसलिए, हर किसी से सीखें। शायद इसीलिए हम लोगों को नायक के रूप में लेबल करते हैं- क्योंकि हम त्रुटिपूर्ण हैं। हमें अपने दिलों पर विश्वास करने के लिए नायकों की आवश्यकता है कि हम बेहतर हो सकें, इसलिए हमारे लिए भी आशा है। खैर, यह तथ्य कि आप बेहतर बनना चाहते हैं, आशा है। लेकिन इसके लिए, आपको किसी के जैसा बनने की ज़रूरत नहीं है, आपके पास पहले से ही अपना 'स्व' है। केवल एक व्यक्ति है जो आपको स्वीकृति, स्वीकृति और आत्म-मूल्य देना चाहिए, और वह आप हैं। आप एक राष्ट्र हैं, मेरे मित्र हैं। एक का निर्माण आत्मनिर्भर एक।

## अध्याय चार

### शिट ऑनलाइन के टुकड़े

अब, यह पूरी तरह से आपकी गलती नहीं है कि आप लोगों का अनुसरण करते हैं। दो प्रमुख ड्राइवर मान्यताओं और विज्ञापन हैं। मूल रूप से, गंदगी के बहुत सारे टुकड़े हैं जो आपके आकर्षण, भोलेपन और कमजोरियों पर जोक रखते हैं और आपको उनके अनुयायी बनने के लिए प्राप्त करते हैं - अभी उनमें से बहुत सारे इंटरनेट पर हैं। आइए मोटे तौर पर उन लोगों को देखें जिनका हम अनुसरण करते हैं।

लोगों पर उनके प्रभाव के संदर्भ में, हमारे पास चार श्रेणियां होंगी:

- कम प्रभाव और अधिक मनोरंजन वाले।
- उच्च प्रभाव और उच्च मनोरंजन के साथ।
- उच्च प्रभाव और मनोरंजन और ज्ञान के साथ।
- उच्च प्रभाव और पूर्णता के साथ।

अब, ये सभी गंदगी के टुकड़े नहीं हैं, केवल उनमें से बहुत से हैं- अंतर करना महत्वपूर्ण है।

सच भारतीय मीडिया के बारे में सच है

इससे पहले कि हम गहराई में जाएं, आइए इंटरनेट और इन सोशल मीडिया प्रभावितों के बारे में कुछ बातें सीधे करें।

- हम एक ऐसी दुनिया में रहते हैं जहाँ हमेशा निम्नलिखित को इकट्ठा करने का आदर्श रहा है। इसका मतलब यह है कि, पूरे इतिहास में, कुछ लोगों ने हमेशा कई कारणों से खुद के लिए निम्नलिखित हासिल करने की कोशिश की है: शक्ति, धन, प्रभाव, लोकप्रियता और नियंत्रण हासिल करना। ठीक है?
- स्वभाव से लोग आकांक्षी प्राणी होते हैं। आकांक्षात्मक सामग्री का अर्थ है

आपको वे चीजें बेचनी हैं जो आपके पास नहीं हैं, लेकिन आपके पास हैं। हमारे पास ये चाहते हैं कि हम इस धारणा के तहत रहें कि ये चीजें हमें खुश कर देंगी। सच तो यह है, हम इस तरह सोचते हैं क्योंकि हमारे पास कोई कमबख्त विचार नहीं है जो हमारे 'स्व' को खुश कर देगा। इसलिए आप YouTubers और vloggers द्वारा हमें बेची जा रही खुशी के बकवास विचारों का पीछा करते हैं।

- चूंकि आपको केवल वही दिखाया जाता है जो वे आपको देखना चाहते हैं, आप **मान** लेते हैं कि यह वास्तविक है। यह वह जगह है जहां आप विकसित होते हैं मैं उन्हें सिंड्रोम क्यों पसंद नहीं करता हूँ।

अब, यहां सबसे महत्वपूर्ण बिंदु है: ईमानदारी का तत्व वह है जो अंधा निम्नलिखित और प्रशंसा को अलग करता है।

आप जितना अधिक ईमानदार व्यक्ति का पालन करते हैं, उतना ही कम आप उन्हें अनुकरण करने और बनने के लिए महसूस करेंगे। एक व्यक्ति जितना अधिक बेईमान होता है, उतना ही आप उनके जैसा बनना चाहते हैं।

ईमानदारी आपकी आंखों से पूर्णता का लबादा हटा देती है। आप जो देख रहे हैं, वह सामान्य है, खामियों और संघर्ष वाले लोगों की तरह, अपने आप की तरह। इसलिए, आप उनकी वास्तविकता के लिए उनकी प्रशंसा करें।

बेईमानी के साथ, जो कुछ भी वे आपको बेचना चाहते हैं, उसका आख्यान उनके नियंत्रण में रहता है। और वे आपको पूर्णता बेचते हैं - यह एक संपूर्ण जीवन, संपूर्ण खुशी, संपूर्ण बुद्धिमत्ता या जो कुछ भी आप होने के बारे में सपना देख सकते हैं। चूंकि आपके पास कोई वास्तविक डेटा नहीं है कि वे वास्तव में स्क्रीन के पीछे कौन हैं, तो आप **मान** लेते हैं कि वे जो दिखाते हैं, उससे आप परिपूर्ण हैं - जो बकवास है।

इसलिए, एक व्यक्ति जितना अधिक ईमानदार होता है, उतना ही आप उनकी **प्रशंसा** करते हैं। कम ईमानदार व्यक्ति, जितना अधिक आप उनका **अनुसरण** करते हैं।

फोकस वास्तविक डेटा और ईमानदारी को उबालता है। बाकी सब कुछ विज्ञापन और धारणा है। अब, चार प्रकार के प्रभावकों के बारे में बात करते हैं।

आप एक SHIT के बारे में नहीं देते हैं

## 1. कम प्रभाव और अधिक मनोरंजन वाले।

आप उनका सामान देख चुके हैं, आप उनका नाम जानते हैं, लेकिन वास्तव में उनके बारे में कुछ नहीं बताएं। और आपको लगता है कि यह ऐसा ही रहेगा, लेकिन ऐसा नहीं है। आप देखते हैं, ये लोग, एक बार, आप की तरह ही थे। उन्होंने भी शांत, आकांक्षी प्रभावितों के एक समूह का अनुसरण किया और कामना की कि वे एक दिन उनकी तरह बन सकें।

अब, जब वे पर्याप्त रूप से बड़े पैमाने पर अनुसरण करने में सक्षम होते हैं, तो वे मानते हैं कि वे उस समूह का हिस्सा बनने के लिए तैयार हैं। इसलिए, पूर्णता के स्टीरियोटाइप्स फैलाना उन्हें रोमांचक लगता है। उनके लिए, यह अंततः अपनी स्वयं की कल्पनाओं को जी रहा है और एक ही झूठ को फैलाने के लिए चुन रहा है कि उन्होंने एक बार खुद को खरीदा था।

किसी भी प्रभावशाली व्यक्ति के बारे में सोचें जो अपने करियर की शुरुआत में विनम्र, ईमानदार और आप के लिए **भरोसेमंद** दिखाई दिया। लेकिन प्रसिद्धि और पैसे के बाद, वे अधिक से अधिक फैंसी बन गए, उनकी तस्वीरें अधिक पेशेवर हो गईं, उनकी खामियां गायब होने लगीं, उनके कपड़े अधिक महंगे हो गए, उनके रिश्ते कैमरे और स्थिति के लिए अधिक लग रहे थे, और उनका रवैया अधिक आत्म-अवशोषित हो गया।

आप सोच सकते हैं कि यह प्रसिद्धि और पैसा है जिसने उन्हें बदल दिया, लेकिन सच्चाई यह है कि वे इस व्यक्ति के साथ थे। यह सिर्फ इतना है कि प्रसिद्धि के बिना, वे इसे नहीं दिखा सकते थे।

अब, सभी प्रभावितों को यह पसंद नहीं है। जो हस्तियों के व्यक्तित्व को गले लगाते हैं और आपको अप्राप्य प्रकार के पूर्णता को बेचना शुरू करते हैं।

FAMOUS लोगों ने आपको बहुत कुछ दिया

## 2. उच्च प्रभाव और उच्च मनोरंजन वाले।

ये वे लोग हैं जिनके बारे में आप कहते हैं: *मुझे उनकी बहुत परवाह है।* न केवल वे मनोरंजन की उच्च खुराक प्रदान करते हैं, उनका व्यक्तिगत जीवन आपके लिए उतना ही महत्वपूर्ण है। आप उन पर मोहित हो गए हैं, उन्हें अपने रोल मॉडल, नायक कहते हैं, और खुद को उनके वफादार अनुयायी के रूप में पहचानते हैं।

आप या तो आपके लिए उनके द्वारा बनाए गए **व्यक्तित्व** के साथ प्यार करते हैं, या आपके द्वारा बनाए गए एक व्यक्ति के अनुयायी के रूप में। *मुझे पता है कि वे कौन हैं क्योंकि मैं उनका सच्चा प्रशंसक हूँ।* आपने उनके बारे में एक हजार बातें मान ली हैं, उन्हें काल्पनिक पात्र बना दिया है। सच यह है: आप बकवास नहीं जानते। आप उनके साथ नहीं रहे।

वे उस कथा का नियंत्रण करते हैं जो आपको हर समय दिखाई जा रही है। आपको शायद ही कभी उनके बारे में, या उनके साथ काम करने वाले लोगों से उनके बारे में सच्ची कहानियाँ मिलें। जब वे एक-दूसरे के बारे में बात करते हैं, तो यह उसी स्क्रिप्ट के बारे में है कि वह उस व्यक्ति के साथ कितना महान काम कर रहा था, और वह व्यक्ति कितना महान है। यह एक ही सर्कल-झटका है, भले ही वे निजी तौर पर एक-दूसरे से नफरत कर सकते हैं।

आपको पता नहीं है कि वे वास्तव में कैसे सोचते हैं, उनकी वास्तविक इच्छाएं क्या हैं और वे वास्तव में उस शक्ति के साथ कैसे व्यवहार करते हैं। अब, आप कुछ विचार प्राप्त कर सकते हैं

सामान्य ज्ञान लागू करके। उदाहरण के लिए, आपको क्या लगता है कि अगर लोग उन्हें लाखों डॉलर और बहुत अधिक प्रसिद्धि मिले तो क्या व्यवहार करेंगे - मूल रूप से एक ऐसी गोली जिसने उन्हें पागल, अकल्पनीय शक्ति प्रदान की? यदि आप यह कल्पना नहीं कर सकते हैं, कि आप अपने दोस्तों की तरह, अपने परिचित लोगों को ही लें; आपको क्या लगता है कि वे कैसा व्यवहार करेंगे? वे अपने कमबख्त दिमाग खो देंगे। मैं उन सभी को नहीं कह रहा हूँ; हो सकता है कि 10 फीसदी नहीं होंगे, लेकिन उनमें से केवल भगवान ही जानते हैं।

और आपको लगता है कि आप इन प्रसिद्ध लोगों को जानते हैं। यहाँ बात है: यदि आप उन्हें पसंद करते हैं क्योंकि वे महान कलाकार हैं, तो यह अच्छा है। लेकिन जब आप कहते हैं कि वे आपके रोल-मॉडल या नायक हैं, तो उनके बारे में जाने बिना, यह एक अनुयायी की प्रवृत्ति है जो आपको पागल बना रही है।

हम ऐसा समाज क्यों नहीं बन सकते हैं जो किसी की प्रतिभा या संदेश की प्रशंसा करता है, और उनके बारे में धारणा नहीं बनाता क्योंकि हम कमबख्त उन्हें बिल्कुल नहीं जानते हैं?

अब, कभी-कभी, ये प्रसिद्ध लोग मानसिक स्वास्थ्य के मुद्दों और कारणों पर प्रकाश डालते हैं, जो बहुत अच्छा है। वे शक्तिशाली लोग हैं, इसलिए उनके संदेश में बहुत बड़ा दर्शक वर्ग है। वे अपनी सार्वजनिक छवि बनाने के लिए ऐसा कर रहे हैं या नहीं, इससे कोई फर्क नहीं पड़ता। यह मुद्दे की मदद करता है।

लेकिन जब वे व्यक्तिगत मुद्दों के बारे में बात करते हैं, जैसे किसी भी प्रकार के ब्रेक-अप या कष्ट, हम अपना दिमाग खो देते हैं। अगर आकांक्षात्मक होना इतना हास्यास्पद बाजार मूल्य नहीं था, तो आप जानते होंगे कि वे ठीक उसी तरह की समस्याओं से गुजरते हैं जैसे आप करते हैं, पैसे से संबंधित लोगों के अपवाद के साथ। आप आश्चर्यचकित हैं क्योंकि आपके बारे में उनकी धारणा है कि वे बाहरी स्थान से परिपूर्ण प्राणी हैं।

अब, यहाँ कुछ बहुत दिलचस्प है: एक विपरीत प्रतिक्रिया तब पैदा होती है जब वही लोग उनके बारे में निजी जानकारी लीक करते हैं। वे घोटालों में शामिल हो जाते हैं, पैसे छिपाते हुए पाए जाते हैं, अपने साथियों को धोखा देते हैं, अपने आस-पास के लोगों के साथ दुर्व्यवहार करते हैं, या ऐसा कुछ करते हैं जो संपूर्ण प्राणियों की छवि को खराब कर देता है।

नतीजतन, आप उन पर पागल हो जाते हैं। मैं उनसे बहुत निराश हूँ। मैंने उनसे कभी यह उम्मीद नहीं की थी। आप विश्वासघात महसूस करते हैं, जैसे कि आप उन्हें व्यक्तिगत रूप से जानते थे। उनके बारे में केवल एक चीज आपको पता है कि वे बकवास व्यक्ति थे जो वे आपको फिल्मों या YouTube वीडियो के माध्यम से बेच रहे थे। एक ही चाल के लिए आप कितनी बार गिरने वाले हैं?

यह उनके व्यक्तिगत जीवन में आपकी भावनात्मक भागीदारी की तीव्रता को प्रकट करता है - जिसके बारे में आप बिल्कुल कुछ नहीं जानते हैं, लेकिन सब कुछ मान लिया है। आप उस व्यक्ति को **अनदेखा** क्यों नहीं कर रहे हैं जो वे बेच रहे हैं और उन मान्यताओं को पेंच कर रहे हैं जो आपके दिमाग का निर्माण कर रहे हैं, और केवल **प्रशंसा करें** कि आपने उन्हें क्या नोटिस दिया है - मनोरंजन, कला, बुद्धि, कौशल। वे लोग हैं। कुछ चीजों में उनका कौशल उन्हें दोषों, इच्छाओं, आग्रह, सभी के रूप में नहीं रोकता है

लोग करते हैं। आकांक्षात्मक मूल्य पेंच, *काश मैं उनके जैसा हो सकता*, वे सिर्फ लोग हैं, इसलिए आप हैं जो तुम हो वाही रहो।

यह एक SHIT के बारे में काम कर रहा है

### 3. उच्च प्रभाव और ज्ञान वाले।

ये वे लोग हैं जिन्हें आप देखना पसंद करते हैं, लेकिन जीवन में अनुसरण नहीं करते हैं। वे कई बार आपकी प्रशंसा जीत चुके हैं, लेकिन आपकी आकांक्षाओं की आकांक्षाओं को पूरा नहीं करते हैं। वे बहुत वास्तविक, भरोसेमंद और विद्रोही हैं।

स्टैंड-अप कॉमेडियन का उदाहरण लें। आकांक्षात्मक होने की उनकी स्थिति उनकी सामयिक आत्म-वंचित ईमानदारी से बर्बाद हो जाती है। वे इंसान होने के दयनीय पहलुओं के बारे में बात करने से नहीं कतराते, उनके साथ संघर्ष कर रहे हैं, और साथ ही उनका हिस्सा बन रहे हैं। वे ईमानदार हैं। और कोई भी व्यक्ति जो खुद के बारे में ईमानदारी से बात करती है तुम्हारी आँखों में मानव बन जाता है -even हालांकि वे प्रसिद्ध हैं। इसका एक उदाहरण माइक टायसन है- मुझे नहीं पता कि मैं उसके पास वापस क्यों जा रहा हूँ।

जब आपको पता चलता है कि वे अपने अतीत में नशीली दवाओं का दुरुपयोग कर सकते हैं, या कई मायनों में आत्म-विनाशकारी हुआ करते थे तो आप चौंक नहीं सकते। आप वास्तव में आधी उम्मीद करते हैं कि उन्होंने उन चीजों को किया है और कई गलतियाँ की हैं। उन सिद्ध प्राणियों के विपरीत, उन्हें लोगों के रूप में देखने का एक तत्व है।

ऐसे लोग समय-समय पर इन परिपूर्ण आकांक्षात्मक प्राणियों का मजाक उड़ाते हैं और उनकी आलोचना करते हैं, वे जिस तरह से वे रहते हैं, उसमें खुद को कैसे विज्ञापित करते हैं, और जिस छवि को वे चित्रित करते हैं, उसमें स्पष्ट अजनबीपन की ओर इशारा करते हुए। इन क्षणों में, आप भी सामान्य लोगों के अनुभवों से दूर होने वाले बकवास को देख सकते हैं।

लेकिन यह स्पष्टता कुछ ही क्षणों में दूर हो जाती है। यह इसलिए होता है क्योंकि स्पष्टता आपके तर्क की अपील करती है; पूर्णता आपकी भावनाओं को अपील करती है।

इसीलिए भले ही आप सैद्धांतिक रूप से कहें: *यह सब बकवास है*। गहरे, भावनात्मक स्तर पर, आप इच्छा करते हैं और फिर भी इससे प्रभावित होते हैं।

लोगों के इस व्यापक समूह से, आप मनोरंजन के साथ-साथ बौद्धिक मूल्य भी लेते हैं। आप उनकी प्रशंसा करते हैं, अनुसरण नहीं।

यह निश्चित रूप से एक SHIT के बारे में कुछ भी नहीं बता रहा है

#### **4. उच्च प्रभाव और पूर्णता के साथ उन।**

यह अपने बेहतरीन विज्ञापन है। जनसंपर्क फर्म सार्वजनिक व्यक्तित्व **बनाते हैं** और प्रबंधन करते हैं

सार्वजनिक धारणा मूल रूप से **आपको** सही लोगों के विचार को **बेचने के** लिए। यह एक उच्च विकसित प्रणाली है, जिसमें मनोवैज्ञानिक मॉडल और अध्ययन शामिल हैं, सूचनाओं का हेरफेर, व्यक्तियों का निर्माण, अभियानों का संचालन, समाचार कहानियां लगाना, स्क्रिप्टेड साक्षात्कार, एक कथा का संरक्षण, सोशल मीडिया का उपयोग, विभिन्न व्यवहारों के लिए लोगों की प्रतिक्रियाओं का विश्लेषण करना। , और आवश्यकता होने पर धारणाओं को बदलना।

कभी एक प्रसिद्ध व्यक्ति को एक साक्षात्कार के बीच में कहते सुना: 'मेरे प्रचारक मेरे लिए ऐसा कहने वाले नहीं हैं' ...? खैर, ऐसा इसलिए है क्योंकि प्रचारक उपरोक्त सभी पर विचार कर रहे हैं।

ये आख्यान जगह में हैं और आपको बिना सोचे समझे उन पर प्रतिक्रिया करने के लिए प्रशिक्षित किया गया है। तो अब क्या होता है, कोई भी एक कथा उठा सकता है, और जब तक वे निर्देशों का पालन करते हैं, आप आश्चर्य रहते हैं कि वे परिपूर्ण हैं। यदि आप निम्नलिखित प्राप्त करना चाहते हैं तो यह काम करता है। और जो भी आपकी उम्र और परिपक्वता के संबंध में आप पर निर्भर करता है, आप अपनी पसंद बनाते हैं।

उदाहरण के लिए, यदि आप एक किशोरी या पुरुष हैं, जो आपके शुरुआती बीस, एकल, कुंवारी हैं, तो कथा जो आपको अपील कर सकती है: एक महान शरीर वाला व्यक्ति और उसके बैंक खाते में लाखों लोग, तेज कारों और बड़े घरों के मालिक हैं, सुंदर मॉडल के साथ सेक्स, और हमेशा खूबसूरत लड़कियों से घिरा हुआ है।

उनके लक्षित दर्शकों के लिए हर समय केवल ईमानदारी, कोई **विज्ञापन** नहीं है।

उन्हें यह कहने की ज़रूरत नहीं है कि वे सिद्ध प्राणी हैं: यह कथा का एक उप-उत्पाद है। उन्हें बस इतना करना है कि आप जिस चीज के बारे में कल्पना करते हैं, उसकी इच्छा के **केंद्र** में होना चाहिए।

कई युवा महिलाओं के लिए, बेची गई कथा एक संपूर्ण सौंदर्य है जो लकजरी, लालित्य और एक जीवन शैली को शामिल करती है जो समझ में नहीं आती है। लेकिन इसका कोई मतलब नहीं है, वरना यह आपकी नज़र में सही नहीं होगा। सामान्य ज्ञान की फ्लैश के साथ, आप इसे देख सकते हैं और निष्कर्ष निकाल सकते हैं कि यह एक कथा है जिसे दिन-प्रतिदिन की वास्तविकता में अनुवादित नहीं किया जा सकता है। लेकिन आप केवल उन पहलुओं पर ध्यान केंद्रित करते हैं जो इच्छा, कल्पनाओं और आकांक्षाओं से निपटते हैं। आप तुलना करना और बुरा महसूस करना चाहते हैं।

और यह गंदगी यहाँ नहीं रुकती है। कथाएँ सभी दिशाओं में चलती हैं: उत्तम सुख, उत्तम सफलता, उत्तम धन, उत्तम बुद्धिमत्ता, उत्तम नैतिकता, उत्तम नेता, और इसी तरह। जो कुछ भी है, उस बाजार में, उस इच्छा में पूर्णता बेचने वाले लोग हैं।

कोई आश्चर्य नहीं कि आप शायद ही कभी भीतर देखें; आप बहुत व्यस्त हैं कि आप उनके जैसे कैसे हो सकते हैं।

इसका अधिकांश हिस्सा इंटरनेट पर होता है, जो सोशल मीडिया प्लेटफ़ॉर्म को इन कथाओं का एक पुंज बनाता है। इसका मतलब है कि आप जितना अधिक समय बिताएंगे

उन पर, आप जितनी अधिक बेईमानी उजागर करेंगे। मूल रूप से, जितना अधिक समय आप इन प्लेटफार्मों पर बिताते हैं, उतनी ही अधिक संभावना है कि आप खुद को नापसंद करते हैं; आप अपने आप को असफल के रूप में देख सकते हैं; आपके पास और आपके जीवन में जो लोग हैं, उनके बारे में अधिक से अधिक अप्राप्य रहें; भौतिक चीजों के अधिक इच्छुक हो जाते हैं; किसी के होने की कामना करो; उन तरीकों से व्यवहार करने का प्रयास करें जो आपके लिए स्वाभाविक रूप से नहीं आते हैं; और किसी और की तरह दिखना चाहते हैं। सभी क्योंकि कुछ रन-ऑफ-द-मिल व्यक्ति के पास डेटा में हेरफेर करने के लिए उपकरण हैं, मानव होने के पहलुओं को खत्म करते हैं और आपके लिए एकदम सही दिखाई देते हैं।

यह YouTube, Instagram, Facebook, Twitter और जो भी सोशल मीडिया ऐप हैं, उन पर बहुत से लोगों को मिल सकते हैं और अभी आने बाकी हैं।

इसके बाद उनका अपग्रेड आता है, जो राजनेता, फिल्मी सितारे, संगीतकार, लेखक, प्रेरक वक्ता, पत्रकार, कार्यकर्ता, मॉडल, करोड़पति, अरबपति हैं, जो लोगों के एक समूह द्वारा समर्थित हैं- काउंसलर, एजेंट, प्रचारक, प्रबंधक, स्क्रिप्ट लेखक, जनसंपर्क फ़र्म, मार्केटिंग टीमों, सभी यह सुनिश्चित करने के लिए बहुत मेहनत करते हैं कि वे आपके लिए काल्पनिक प्राणी बने रहें।

## कैसे इस बुलबुल से अपने आप को बचाने के लिए

आपकी पसंद आपके 'स्व' और संपूर्ण लोगों के बीच है। आपको यह हंसी आ सकती है कि 'परफेक्ट लोग' भी एक विकल्प है। ऐसा इसलिए है क्योंकि आप अभी तार्किक रूप से सोच रहे हैं।

अपनी भावनाओं को खोजें: कितने लोग आपके दिमाग में एक निर्विवाद स्थान रखते हैं? क्या आपको लगता है कि वे सबसे अच्छे हैं? वे जो भी करते हैं, उसमें सर्वश्रेष्ठ नहीं, सिर्फ सर्वश्रेष्ठ। वह / वह सबसे अच्छा है। यदि आपने कभी कहा है कि किसी के बारे में, वे आपके लिए एकदम सही प्राणी हैं। वे एक्टिविस्ट, पत्रकार, लेट-नाइट शो होस्ट, पूर्व-राष्ट्रपति, वर्तमान अध्यक्ष, राष्ट्रपति के पति, प्रधानमंत्री, प्रेरक वक्ता, सार्वजनिक बुद्धिजीवी, मशहूर हस्तियां या अरबपति परोपकारी व्यक्ति हो सकते हैं।

आपके दिमाग में, ये या तो पूरी तरह से नैतिक लोग हैं या सही बुद्धि रखते हैं। उन्होंने अच्छी किताबें लिखी हैं, सही बातें कही हैं, और दुनिया की परवाह की है। वे समानता की भावना से बाहर निकलते हैं, और मानवीय पहलू का एक इंच भी नहीं है, जिसे आप अपने आसपास के लोगों के साथ समझते हैं।

साक्षात्कार, लगातार गहरा और विनम्र होने पर वे हमेशा सकारात्मक होते हैं। यह लगभग वैसा ही है जैसे साक्षात्कारों को स्क्रिप्ट किया गया था। या हो सकता है कि वे सिर्फ चालाक लोग हों, जो जानते हों कि सही समय पर क्या कहना है। उन्हें लगता है जैसे वे अधिक विकसित हैं।

उन्हें देखने के बाद, हमें लगता है कि जैसे हम पीछे रह गए हैं और उनके साथ पकड़ने के लिए चाहिए, और ऐसा करने का एकमात्र तरीका उनका अनुसरण करना है।

जब भी आपको ऐसा करने का मन करता है तो यहां करें: प्रशंसा करें, कभी भी अनुसरण न करें। दान और सकारात्मकता के अपने कृत्यों को कोई भी अस्वीकार नहीं कर सकता है, लेकिन आपके पास कोई विचार नहीं है कि वे एक व्यक्ति के रूप में कौन हैं - कोई नहीं-सिवाय इसके कि उनके नियंत्रण और बेचने की शक्ति में क्या है।

आइए वास्तव में विकल्पों की तुलना करें: पूर्ण लोग या स्वयं-जो आपको नेतृत्व करने के लिए बेहतर अधिकार है?

## इस संबंध में 'लोगों का सहयोग'

आदर्श लोगों के साथ स्थिति यह है:

- वे संभवतः दुनिया में सबसे प्रसिद्ध लोग हैं, और आपके आस-पास लगभग हर व्यक्ति उन्हें प्यार करता है और उनका अनुसरण भी करता है।
- वे सभी सोशल मीडिया प्लेटफॉर्म पर मौजूद हैं।
- वे अनुयायियों की संख्या के मामले में हावी हैं।
- उनके बड़े अनुसरण को देखने के बाद, आपको उनकी कथा विश्वसनीय लगती है।  
आखिरकार, *लाखों लोग उनका अनुसरण करते हैं, लाखों लोग बेवकूफ नहीं हैं, मैं भी बेवकूफ नहीं हूँ, इसलिए मैं भी उनका अनुसरण करूंगा।*
- जब आप उन लोगों के सामने आते हैं जो इन आख्यानो को उजागर करने की कोशिश करते हैं और आपको इन लोगों को लोगों के रूप में देखने का आग्रह करते हैं, तो आप दोनों के अनुयायियों की संख्या की तुलना करके इसे शानदार ढंग से निपटाते हैं। सब के बाद, लोकप्रियता, पैसा और प्रसिद्धि तर्कसंगत सोच को निर्धारित करने के लिए सबसे अच्छा मीट्रिक हैं, है ना? सभी सबसे प्रभावशाली दार्शनिक, विचारक और लेखक बहु-करोड़पति थे और मॉडल की तरह दिखते थे, यह हर कोई जानता है। हाँ, वह व्यंग्य है।
- वे पूर्णता बेचते हैं, मूल रूप से सपने देखते हैं।
- आप उन्हें देखते हैं, और विश्वास करते हैं कि जो उन्हें खुश करता है वह आपको खुश करेगा।
- आप उन समस्याओं के समाधान के लिए उन पर भरोसा करते हैं जो उनके द्वारा बेची जाने वाली परिपूर्ण कथाओं के कारण बनाई गई हैं। *मैं उनकी तरह नहीं हूँ, मैं उनकी तरह नहीं सोच सकता, मैं उनकी तरह नहीं दिखता, मेरे पास वह नहीं है जो उनके पास है।*
- जो कुछ भी वे प्रदान करते हैं, चाहे वह मनोरंजन हो या जानकारी, गहराई से आप जानते हैं कि आप उन्हें आकांक्षा तत्व के कारण देखते हैं।

## अपने 'सेल्फ' के साथ स्थिति

आपके साथ स्थिति **स्वयं** है:

- यह आपके भीतर मौजूद है, सोशल मीडिया पर नहीं।
- यह अकेला और अविकसित है और इसे विकसित होने में समय और काम लगेगा।
- यदि आपने अपने आप को विकसित और सशक्त किया है, तो यह आपकी कल्पनाओं, इच्छाओं और भ्रमित इच्छाओं के जवाब प्रदान करके आपके लिए बाहर निकलेगा।
- यह तुलनात्मक व्यर्थता को भी प्रस्तुत करेगा, क्योंकि आप उन विचारों का पीछा नहीं करेंगे जो दूसरों को खुश करते हैं। आप खुद को संतुष्ट करने पर ध्यान केंद्रित करेंगे, जो एक अत्यधिक आत्मनिरीक्षण प्रक्रिया है और व्यक्तिगत बनी रहती है।
- स्वयं को अपना अधिकार बनाने के बाद, किसी का भी पालन करने की आवश्यकता पूरी तरह से समाप्त हो जाएगी।

आकांक्षात्मक पहलू का अर्थ है अपने 'स्व' से विपरीत दिशा में जाना। कोई आश्चर्य नहीं कि यह विज्ञापन के साथ अनुनय की आवश्यकता है। बाकी का ध्यान इस दुनिया में पहले से बने आख्यानो से लिया जाता है - जो आपको यह मानते हैं कि ये लोग सुपरहीरो को चोद रहे हैं। बस मान्यताओं के साथ सद्, दोस्त। यह पूरा खेल सिर्फ उनके विज्ञापन और हमारी बेवकूफी भरी धारणाओं का है।



## नहीं चाटुकार में एक संबंध

जब आप अपनी पसंद से प्यार करते हैं

अब हम सबसे सामान्य तरीके के बारे में बात करने वाले हैं जिसमें लोग किसी अन्य व्यक्ति को अपना अधिकार देते हैं: प्यार में।

बहुत सारे लोगों के लिए, प्यार यह विचार है कि कोई और व्यक्ति आपको अपने स्वयं की तुलना में अधिक खुश कर देगा। बल्ले से ही सही, यह एक भयानक विचार है। यदि दोनों पक्षों का मानना है कि, यह सह-निर्भरता को बढ़ावा देगा, और यदि दोनों में से केवल एक ही करता है, तो यह दूसरे के सेवक बन जाएगा।

जब आपको यह विश्वास हो जाता है कि इस व्यक्ति के साथ रहने से आपको खुशी मिलेगी, तो आप पूरी तरह से आत्मसम्मान की आवश्यकता को स्थगित कर देते हैं - यह आपका खुशी सूचकांक था, लेकिन अब यह व्यक्ति वह है जो आपको खुशी देता है।

आपको समझना होगा कि आपका स्वाभिमान कहां से आता है। स्व-नियंत्रण में आप में किसी भी प्रवृत्ति से बाहर निकलना है, जो आपको शांति से रहने और स्वर्ण-पदक विजेता स्तर पर प्रदर्शन करने से रोकता है। जो आपमें स्वाभिमान पैदा करता है।

अब अचानक आप एक ऐसे व्यक्ति से मिले हैं जो आपको लगता है कि एकमात्र स्रोत है जिसे आपको खुश होने की आवश्यकता है। इसलिए, आप अपने काम को कम करना शुरू करते हैं, अपनी अन्य प्राथमिकताओं को अनदेखा करते हैं, और उन्हें शीर्ष बनाते हैं। यह समझ में आता है अगर यह शुरुआत में ही ऐसा था - आप दोनों तब उत्साहित थे। लेकिन, अगर यह साल रहा है और आप उन्हें अब और नहीं कह सकते हैं; आपको डर है कि अगर आपने उन्हें निराश किया, तो वे आपको छोड़ देंगे; उन्हें रखने का एकमात्र तरीका यह है कि वे जो कुछ भी करना चाहते हैं, वह कर लें, फिर आपने अपने आप को गड़बड़ कर लिया। वे आपके अधिकार हैं, और एक प्यारा तरीके से नहीं। यह, मेरे मित्र, आपके राष्ट्र पर एक सफल आक्रमण है। आपका राष्ट्र अब उनके लिए काम करता है - यदि आपको वह नहीं मिल रहा है जिसके बारे में मैं बात कर रहा हूं, तो अध्याय 10: आप एक राष्ट्र हैं।

आप एक गैराज संबंध में प्रशिक्षित क्यों हैं

ऐसे कई कारण हैं जिनकी वजह से लोग मजाकिया रिश्तों में फंस जाते हैं। आइए उनके बारे में बात करते हैं:

■ आप सोचते हैं कि आप एक व्यक्ति को कभी भी उन जैसा दिखने वाला अच्छा नहीं पाएंगे; आप कभी भी किसी व्यक्ति को सेक्स में उतने महान नहीं पाएंगे जितना वे हैं।

■ आप फिर कभी किसी से प्यार नहीं कर पाएंगे; कोई भी आपको उनसे बेहतर नहीं समझता।

यदि आप एक शालीन रिश्ते में फंस गए हैं और ये आपके कारण हैं, तो आपको कुछ सच्चाई सुनने की जरूरत है। सबसे पहले, ये अत्यधिक अतिरंजित धारणाएं हैं; दो, भविष्य की भविष्यवाणी करने की कोशिश करना बंद करें। जब तक आप सत्तर साल के नहीं हो जाते और आपको हर तरह के अनुभव नहीं होते, आपको चुदाई बंद करने की जरूरत है।

रिलेशनशिप में हर व्यक्ति सोचता है कि उनका पार्टनर स्पेशल हो। वाह! उस तर्क के अनुसार, रिश्ते में हर एक व्यक्ति विशेष है। यदि इस दुनिया में इतने सारे लोग विशेष थे, तो 'विशेष' शब्द का कोई अर्थ नहीं होगा।

वे विशेष नहीं हैं; आप उन्हें इसलिए बना रहे हैं क्योंकि आपको जीवन में सीमित अनुभव हुए हैं। यह एक कमबख्त धारणा है जो आप बना रहे हैं। करोड़ों लोग हैं। वह / वह

केवल एक ही नहीं है। लेकिन जिस व्यक्ति को आप सबसे पहले खोजना चाहते हैं, वह आपका 'स्वयं' है। तभी आप इस बारे में समझ बनाना शुरू कर सकते हैं।

यहाँ अधिक कारण हैं:

■ आपको कभी ऐसा व्यक्ति नहीं मिलेगा जो आपसे दोबारा प्यार करे, तुम सोचते हो कि तुम योग्य नहीं हो, इसलिए, आप उनके लिए भाग्यशाली हैं।

यह एक ऐसा व्यक्ति है जिसने खुद को समझा दिया है कि वे कम हैं। यह असुरक्षा उन कारणों में से एक हो सकती है जिनसे आप डरते हैं कि वे आपको किसी 'अधिक योग्य' के लिए छोड़ देंगे। साथ ही, यह भी हो सकता है कि आप उनसे प्यार करते हों — क्योंकि आपको विश्वास है कि कोई और आपको नहीं चाहेगा। आप समझते हैं कि यह बात करने में डर है। लेकिन आपने इस डर के साथ एक अपार्टमेंट इतने लंबे समय तक साझा किया है कि आप वास्तव में ऐसा मानते हैं। अब, इस डर के कारण, आपने उनकी ठगी के लिए सहनशीलता का निर्माण किया है। किसी भी मामले में, उत्तर केवल इस व्यक्ति का नहीं हो सकता। आपके पास समर्थन करने के लिए कोई डेटा नहीं है, केवल आपका गूंगा डर आपको बता रहा है। यह बेहद खराब आकलन है।

■ आपने इसमें इतने साल और इतने प्रयास किए हैं, ताकि आप वापस नहीं आ सकें या फिर आप एक बेवकूफ की तरह दिखेंगे।

तो आपकी आत्म-छवि आपके जीवन में शांति से अधिक महत्वपूर्ण है? इससे बढ़िया। यदि कुछ भी हो, तो इसे बाहर निकलने का एक बड़ा कारण होना चाहिए। आपने अपने जीवन का एक बड़ा हिस्सा इस झोंके में बिताया है; कम से कम शेष इसे आपकी शर्तों पर रहना चाहिए।

■ आप कहते हैं कि आप किसी भी दूसरे को समाप्त करने के लिए तैयार हैं, आप अब और बकवास नहीं करते हैं, लेकिन यह जारी है।

यह एक आशा नामक व्यक्ति को पकड़े हुए है: 'वे बदल जाएंगे'। आप हर दिन एक ही फिल्म देख रहे हैं, उम्मीद है कि इस बार अंत बदल जाएगा। आप गुप्त रूप से आशा करते हैं कि वे आपकी सहिष्णुता और समर्पित प्रेम के साथ बदलेंगे और सुधार करेंगे। क्या होता है, एक बार में, वे आपके लिए अच्छे हैं। आप इन क्रियाओं को **संकेत के** रूप में अनुवादित करते हैं कि वे आपके बारे में परवाह करते हैं, और खुद को बताएं, **यह वही है जो वे वास्तव में हैं**। यह, निश्चित रूप से, बकवास है। जब बुरा अनुभव लौटता है, तो आप चौंकते नहीं हैं, क्योंकि यह एक ही फिल्म है। सच्चाई यह है कि आप इसे समाप्त करने के लिए तैयार नहीं हैं। आपने जो करने के लिए खुद को तैयार किया है, उनसे छीछालेदर करते रहें। और एक बार जब आप इसे सामान्य कर लेते हैं, तो आप इससे बचना क्यों चाहेंगे? यह अब आप के लिए एक दिनचर्या है।

■ आप मानते हैं कि वे हैं जो आपको **लगता है कि वे हैं**।

यह सिर्फ केक लेता है। तो, इसे सुनें: विचार यह है कि आप एकमात्र व्यक्ति हैं जो **वास्तव में** उन्हें जानता है। फिर, आप मानते हैं कि आप उन्हें जानते हैं जैसे कोई और नहीं करता है। आपने यह विचार इसलिए बनाया क्योंकि आपके पास उनके साथ अंतरंग क्षण थे, जिसमें आपने उन्हें अपनी भावनात्मक ऊँचाइयों और चढ़ाव में देखा था।

खैर, यह निश्चित रूप से एक धारणा है - कि आप एकमात्र व्यक्ति हैं जिन्होंने उन्हें इन भावनात्मक अवस्थाओं में देखा है। लेकिन आप इस पर विश्वास करना चाहते हैं, क्योंकि आप उनके साथ व्यक्तिगत संबंध की भावना रखते हैं, जैसे कि आप उनके परिवार थे। और वे शायद इस बकवास को आपसे भी कहते हैं, जो इस विचार को लागू करता है।

और इस वजह से, आप उन्हें छोड़ नहीं सकते बावजूद इसके उनका व्यवहार कितना डरावना हो सकता है, क्योंकि आपके दिमाग में, यह आपके परिवार को छोड़ने जैसा होगा। आप सोचते हैं कि आपके जीवन में उनके जैसा कोई नहीं है। आप उनके रक्षक, देखभाल करने वाले, माता हैं, और वे संकट में अनाथ या कामचोर हैं।

■ उन्हें आपकी आवश्यकता है क्योंकि आप केवल एक ही हैं जो जानते हैं कि उनके लिए क्या अच्छा है। इसलिए, वे आपको धक्का देकर खुद को नुकसान पहुंचा रहे हैं।

यह आखिरी विचार ले रहा है और पागल के पहाड़ पर चढ़ रहा है। यह सच्चाई और आपके बकवास औचित्य से दूर है। यहाँ आपको सुनने की आवश्यकता है:

अगर उन्होंने आपको छोड़ दिया, तो उन्हें आपको पहली जगह की ज़रूरत नहीं थी। यदि उन्होंने आपको नहीं छोड़ा, लेकिन आपको रखने के लिए बहुत कुछ नहीं किया, तो वे

केवल स्वार्थी कारणों से रिश्ते में थे। यदि उन्होंने नहीं छोड़ा, लेकिन आप से झूठ बोला है, तो आप पर धोखा दिया है, तो उन्होंने कभी भी आपको ऐसा नहीं समझा जैसे आपने सोचा था कि उन्होंने किया। कल्पना के किसी भी स्तर तक आप एकमात्र व्यक्ति नहीं हैं जो वास्तव में उन्हें जानता है और उनके परिवार की तरह है। यदि आप होते, तो वे आपको दिखाते कि क्रियाओं में, शब्दों में नहीं।

क्या आप किसी के जीवन को ठीक करने की कोशिश कर रहे हैं?

■ मेरे पास वे ही हैं। वह एक टूटा हुआ व्यक्ति है, और मैं उन्हें ठीक कर रहा हूं।

क्या आपका जीवन पूरी तरह से तय है? क्या वे अपने बिसवां दशा या ऊपर में हैं? क्या वे पढ़ सकते हैं? क्या उनके पास इंटरनेट है? यदि हाँ, तो वे यदि चाहें तो खुद को ठीक कर सकते हैं। कोई भी व्यक्ति किसी को ठीक नहीं कर सकता है जो खुद को ठीक नहीं करना चाहता है। आप अपने खुद के कमबख्त जीवन को ठीक क्यों नहीं करते हैं? वहाँ बहुत सारी मदद है - किताबें, वीडियो, चिकित्सा, समझदार लोग - अगर उन्हें इसकी आवश्यकता है। लोगों पर दया करना बंद करें। आपके पास एक कल्पना है कि यदि आप किसी को ठीक करते हैं, तो वे आपको वापस प्यार करेंगे। इसलिए आप टूटे हुए लोगों की तलाश करें। खैर, यहाँ सच है: वे केवल वाले नहीं हैं। सबको है। पच्चीस साल की उम्र से ऊपर का हर शख्स कुछ गंभीर निशान लेकर जा रहा है, जिसमें आप भी शामिल हैं। अपने खुद के कमबख्त व्यवसाय को ध्यान में रखें। और यहाँ आपके लिए खबर है: वे कमजोर भी नहीं हैं। यही कारण है कि वे आपको एक रिश्ते में चोद रहे हैं। आप आहत हो रहे हैं।

मेरा विश्वास करो जब मैं यह कहता हूँ, तो तर्क है कि 'यदि आप किसी को ठीक करते हैं, तो वे आपको प्यार करेंगे' काम नहीं करता है - लोग उस तरह से काम नहीं करते हैं। उनका अपना दिमाग है। लोग वही करने जा रहे हैं जो वे करना चाहते हैं। यदि आप जानना चाहते हैं कि कोई व्यक्ति कौन है, तो इस बात पर ध्यान केंद्रित करें कि वे हर दिन क्या करते हैं, वास्तव में उन्हें क्या आकर्षित करता है, और वे लोगों के साथ कैसा व्यवहार करते हैं। यह आपको दिखाएगा कि वे किस दिशा में जाना चाहते हैं। जितनी जल्दी आप सच्चाई को स्वीकार करने की ताकत जुटा लेंगे, उतना ही आपके भविष्य के लिए बेहतर होगा। इस स्वार्थ परोपकार के साथ रुकें। यदि आपके पास इतना समय और ऊर्जा है, तो इसे अपने जीवन में डालें और एक स्थिर व्यक्ति खोजें जो रिश्ते में स्थिरता भी चाहता है।

## एक बुरा संबंध से खुद को मुक्त करने के लिए कैसे

**एक कदम:** एक बार और उस सभी के लिए तय करें जिसे आप छोड़ना चाहते हैं।

**चरण दो:** आपको उन्हें उत्पीड़कों के रूप में **देखना** होगा, भले ही वे अत्यधिक सम्मानित, प्यार करते हों, दूसरों की नजर में सबसे अच्छे लोगों में से एक हों। यदि आप मुक्त करना चाहते हैं, तो उन्हें अत्याचारी के रूप में देखना **आपके** लिए नितांत आवश्यक है।

**चरण तीन:** सक्षम, देखभाल करने वाले लोगों की मदद लें।

**चरण चार:** अपने 'स्व' को **जानने** में पूरी तरह से निवेश करें, क्योंकि यह आपको आपके भविष्य के लिए सभी प्रकार की आश्चर्यजनक संभावनाएं प्रदान करेगा।

**चरण पांच:** सबसे महत्वपूर्ण कदम - एक बार जब आप छोड़ देते हैं, तो कभी पीछे मुड़कर न देखें। कोशिश न करें और पता करें कि उनके साथ क्या हो रहा है, वे कैसे हैं, वे क्या कर रहे हैं, सोशल मीडिया पर क्या अपलोड कर रहे हैं। उस अध्याय को अपने जीवन से पूरी तरह से बंद कर दें।

## कैसे एक चमकदार संबंध में TRAPPED प्राप्त करने के लिए

आपको अपनी अवधारणाओं को स्पष्ट करने की आवश्यकता है कि एक स्थिर संबंध क्या होना चाहिए:

- एक रिश्ते का मतलब किसी व्यक्ति को अपने आप पर अधिकार देना नहीं है।
- एक रिश्ते में, आत्म-सम्मान को कभी भी समझौता नहीं करना चाहिए या किसी भी चीज से प्रतिस्थापित नहीं करना चाहिए। साहचर्य से खुशी किसी से प्यार, समझ और मूल्यवान होने की आवश्यकता से आती है। आत्म-सम्मान आत्म-नियंत्रण से आता है। कोई संबंध नहीं है।
- आत्म-नियंत्रण आपके साथी से निरंतर सम्मान सुनिश्चित करेगा। यह जानना कि आप कौन हैं और खुद के प्रति सच्चे हैं, आपको उनकी आँखों में विश्वसनीयता और विश्वास मिलेगा।
- एक रिश्ते को दो लोगों के बीच साझेदारी के रूप में देखा जाना चाहिए। इसलिए, साथी का सावधानीपूर्वक चयन आवश्यक है, न कि इच्छाओं, आग्रहों और प्रवृत्तियों से बाहर एक यादृच्छिक विकल्प, जो आपराधिक तत्व हैं।
- अंत में, स्वयं को हमेशा सर्वोच्च रहना चाहिए। इसका मतलब यह नहीं है कि आप दूसरे व्यक्ति के लिए अभ्यस्त हो जाएंगे, या यहां तक कि उनके आदी हो जाएंगे। **स्वयं** की सर्वोच्चता लत और निर्भरता के बीच पतली रेखा को बनाए रखने में मदद करती है। यदि रिश्ते से काम नहीं चलता है, तो लत धीरे-धीरे महीनों के बाद धीरे-धीरे खराब हो जाएगी, लेकिन निर्भरता एक वायरस है जो आपको लगता है कि कोई विकल्प नहीं है, लेकिन दूसरा व्यक्ति है। इसलिए, यह जानने के बावजूद कि यह संबंध विषाक्त है, मानसिक रूप से अपमानजनक है या सभी अस्वीकार्य नियमों को तोड़ते हुए, आप दूर नहीं जा पा रहे हैं। आपको लगता है कि, उनके बिना, आप मौजूद नहीं हैं - यह निर्भरता का जहर है। आपको अपने जीवन में जानने और महसूस करने की आवश्यकता है, आपके पास हर समय अपना 'स्व' है।

इससे आप अंदाजा लगा सकते हैं कि अपने, स्व 'पर काम करना इतना महत्वपूर्ण क्यों है। यदि आप एक मजबूत नेता हैं, तो दूसरे लोग आपके राष्ट्र के साथ बकवास करने की हिम्मत नहीं करते हैं। और जब वे करते हैं, तो नेता को पता है कि आपको कैसे ध्यान रखना है। आपका Your स्व 'आपके पास है- इसे जानने और उसे सशक्त बनाने में व्यस्त क्यों न हों!

### अध्याय छह

## सोचने के लिए कैसे सीखें

आह, आपने इसे पारंगत अध्याय में बनाया है: स्वागत और अभिनंदन, साथी। यह संभवतः सबसे महत्वपूर्ण अध्याय हो सकता है, और वास्तव में भारी भी हो सकता है। तो, 'चलो बस में कूदो'।

कैसे सोचें 'मूल रूप से यह नहीं जानना है कि क्या सोचना है। तुम वहाँ जाओ। यह इतना सरल है। असल में ऐसा नहीं है; मेरा मतलब है, अगर आप इसे समझ गए हैं, तो यह

वास्तव में इतना आसान है।

समस्या यह है कि यह एक सरल विचार है जिसे बहुत जटिल बना दिया गया है। तो, उस सरल भाग तक पहुंचने के लिए, हमें पहले जटिल बकवास से छुटकारा पाना होगा।

पहले, मुझे कुछ स्वीकार करना चाहिए। 'कैसे सोचें' आपके लिए एक भ्रामक वाक्यांश हो सकता है। आप इसे आलोचनात्मक सोच, तार्किक सोच या किसी प्रकार की उच्च सोच कह सकते हैं। मैं यह कैसे देखता हूं कि यह एक सरल तरीके से है: एक व्यक्ति जो 'ठीक से सोचना' जानता है।

तो, चलो शुरू करते हैं। मुझे यकीन है कि आपने जैसे वाक्यांशों के बारे में सुना है: अलग तरह से सोचें, बाहर की सोच, अपने दिमाग को खोलें, अपने दिमाग को फिर से खोलें।

वे वास्तव में अद्भुत क्षमताओं की तरह आवाज करते हैं, लेकिन समस्या यह है कि आप नहीं जानते कि यह कैसे करना है। वे असंभव, अनोखी चीजों को प्राप्त करने की तरह लगते हैं, और यह आपके दिमाग में एक कल्पना बन जाती है। आप सोच सकते हैं कि इसका मतलब है शर्लक होम्स, या कुछ बुद्धिमान, धार्मिक व्यक्ति, या उनके नाम के चालीस डिग्री वाले कुछ दाढ़ी वाले आदमी। इसलिए, जिस तरह से हम इसे देखना शुरू करते हैं, वह इस तरह है: जो लोग जानते हैं कि think कैसे सोचना चाहिए 'एक श्रेष्ठ बुद्धि, ज्ञान और इस दुनिया के काम करने की समझ से लैस है। उनका दिमाग आपसे बेहतर काम करता है, वे आपसे ज्यादा जानते हैं, और वे आपसे बेहतर विचार रखते हैं।

तब आप आश्चर्य करते हैं कि मैं उनके सोचने के तरीके को कैसे सीखूं ? यह आपके दिमाग में एक महाशक्ति बन जाता है, और ऐसे लोग विकसित प्राणी बन जाते हैं। इसे प्राप्त करना, एक कल्पना बन जाती है।

## लंबी पैदल यात्रा की खुशी का आनंद

जब कुछ ऐसा होता है जो कूल-साउंड एक कल्पना बन जाता है, तो यह बहुत सारे लोगों द्वारा एक अत्यधिक मांग वाली चीज बन जाता है। इसलिए, यह काफी हद तक लोगों को तीन स्थानों पर ले जाता है:

### 1. लोग उच्च विचार के नाम पर पंथ से जुड़ते हैं।

चूंकि यह एक प्रकार की बुद्धिमत्ता है जो सामान्य मनुष्यों के लिए स्वयं द्वारा प्राप्त करना असंभव लगता है, इस क्षमता को विकसित करने की प्रक्रिया आपके दिमाग में एक हॉलीवुड फिल्म बन जाती है।

आपको लगता है कि इसमें उच्च शिक्षा शामिल है; एक ही जगह पर बैठे, आखिर में आँखें बंद करके, बिना कुछ सोचे; ऐसी भाषा में मंत्र सीखना जो आप नहीं समझते, उन्हें दोहराना और Google पर उनका अनुवाद करना। अनुवादों को पढ़ने पर, आपकी सोच में अचानक कोई बदलाव नहीं आया है, निराशा का एक संकेत महसूस कर रहा है क्योंकि यह आपको भी नहीं लगता है, इसके बाद आप खुद को समझाते हैं कि वे सीमित समझ की आपकी वर्तमान स्थिति के लिए बहुत गहरा हैं। बहुत सारे लोग ऐसा कर रहे हैं। उनके लिए अच्छा।

### 2. लोग सोचते हैं कि वे काल्पनिक पात्र बन जाएंगे।

चूंकि यह एक कल्पना है, आपके दिमाग में, इसे प्राप्त करने से आपको स्वीकृति और लोकप्रियता मिलेगी, क्योंकि आप व्यावहारिक रूप से एक प्रतिभाशाली काल्पनिक चरित्र की तरह होंगे।

सच्चाई यह है कि, यह नहीं बदलता कि दुनिया आपके साथ कैसा व्यवहार करती है, क्योंकि दुनिया एक ही है। हालांकि, आप सीखेंगे कि बेहतर तरीके से गंदगी से कैसे निपटें।

### 3. लोग अनुयायी बन जाते हैं।

क्योंकि यह एक कल्पना है, आप उन लोगों के अनुयायी बन जाते हैं जो इस क्षमता का दावा करते हैं। आप अपनी समस्याओं के समाधान के लिए उन पर निर्भर होना शुरू करते हैं, उनके कार्यक्रमों, कक्षाओं, कार्यशालाओं पर निर्भर हो जाते हैं, और किसी भी राशि को खर्च करने के लिए तैयार रहते हैं क्योंकि आप मानते हैं कि आपको वह मिलेगा जो उनके पास है। यह भी नहीं होता है, क्योंकि अगर आपने किया, तो वे कैसे कमाएंगे?

कोई भी सोचना सीख सकता है। यह बल्कि सुस्त है, और आपको वर्षों से अधिक प्रतिबद्धता की आवश्यकता है। आप सोच सकते हैं: *साल? भाड़ में जाओ!* यह समझ में आता है, लेकिन इसका मतलब यह नहीं है कि आप अन्य चीजों पर ध्यान केंद्रित नहीं कर सकते। मनचाहा वर पाओ। यह क्षमता चुपचाप और एक साथ निर्मित होती है

आपके मन के कोने।

अब आपको लगता है कि ठीक है

जिस तरह से आप अभी सोचते हैं वह पूरी तरह से इस बात पर निर्भर करता है कि आपको एक बच्चे के रूप में सोचने के लिए कैसे सिखाया गया। आप उस उम्र में सबसे ज्यादा उत्सुक हैं। इसलिए, उस उम्र में, जब भी आप किसी चीज़ के बारे में उत्सुक थे, तो इस बात की बहुत अधिक संभावना है कि आपको उस चीज़ के बारे में जानकारी का एक पैकेट दिया गया था। और इसका मतलब आपको संतुष्ट करना और इसके बारे में सोचना बंद करना था। यह क्या है, बच्चा, भाड़ में जाओ।

जब यह आपके सोचने का तरीका बन गया, तो सूचना के पैकेट तीन स्रोतों से आए:

- माता-पिता, दोस्तों और उन लोगों से जो आपने भरोसा किया।
- टेलीविजन शो, फिल्मों और उन लोगों से जिन्हें आप इंटरनेट पर देखते हैं।
- अपनी व्यक्तिगत भावनाओं के आधार पर, अपनी भावनाओं से।

आपने संदेह करना, सवाल करना या अपनी राय बनाना नहीं सीखा। आपका तरीका सूचनाओं के पैकेटों पर भरोसा करना और उन पर विश्वास करना बन गया।

और जब आप उन पर विश्वास करते हैं, तो आपको संतुष्टि की भावना प्राप्त होती है जो इसके बारे में आगे सोचने की आवश्यकता को बंद कर देती है। आपको लगता है कि आप इसके बारे में अभी जानते हैं। बात यह है, यह आज तक अपरिवर्तित है। ऐसा आप अभी भी सोचते हैं।

एक उदाहरण लेते हैं। कोई तुमसे पूछता है: *मैं एक प्रेमिका कैसे प्राप्त करूं?* आपके दिमाग में, आपको उन सभी सूचनाओं पर ध्यान देना होगा जो आपको पसंद हैं कि लड़कियों को क्या पसंद है, लड़कियों को क्या चाहिए और एक लड़के को क्या करना चाहिए।

सूचना के ये पैकेट आपको यह विश्वास दिलाते हैं कि आप उसके प्रश्न का उत्तर जानते हैं, भले ही इस ज्ञान को शायद ही कभी प्रयोग या पूछताछ की गई हो, अन्य विकल्पों और सिद्धांतों की तुलना में। परिणामों की लंबी उम्र के बारे में कोई जानकारी नहीं है।

आपने वास्तव में इन बातों पर विचार भी नहीं किया है। पता लगाने की जिज्ञासा को संतुष्टि से बदल दिया गया है, भले ही वह बकवास हो। लेकिन क्योंकि आपको बाहर से जानकारी देखने के लिए प्रशिक्षित किया गया है, अगर एक पैकेट काम नहीं करता है, तो आप दूसरे की तलाश करते हैं, क्योंकि अनगिनत अन्य बस एक क्लिक दूर उपलब्ध हैं।

यही कारण है कि आपकी अधिकांश समस्याएं अनसुलझी रहती हैं। आप अपने बारे में **सोचने के** बजाय सूचनाओं के पैकेट पर निर्भर हैं। आप कुछ जादुई जानकारी चाहते हैं जो आपकी समस्या को तुरंत हल कर दे



जो आपका मार्गदर्शन करेगा और आपको समझाएगा कि आपको क्या करने की आवश्यकता है।

## क्या आप अपनी समस्याओं को हल करने में सक्षम हैं?

क्या आप उस समय लेख और वीडियो खोजना शुरू करते हैं जिसमें आपको कोई समस्या है? एक विस्तृत जादुई समाधान की उम्मीद के साथ लेख पढ़ने से पहले, क्या आप सबसे पहले बैठते हैं और समस्या को हल करने की कोशिश करते हैं, बिंदु पर जाकर, अपने दम पर **सोचकर** ? तुम नहीं। आपको दूसरों से समाधान, विचार और जानकारी प्राप्त करने की आदत है। तो, जब आप शायद ही कभी सोचने का अभ्यास करते हैं, तो आप कैसे सीखने की उम्मीद करते हैं!

जब भी कोई समस्या लेकर आपके पास आता है, आप उनके साथ भी ऐसा ही करते हैं। आप उन्हें उसी तरह से जानकारी के पैकेट देते हैं जैसे आप इसे इंटरनेट या अन्य लोगों से देते हैं। वह तीन काम करता है:

- ध्यान पूरी तरह से उनकी समस्या को हल करने पर नहीं है।
- ध्यान सहायता प्रदान करने के कर्तव्य पर अधिक है और जो आपको महसूस कराता है। *मुझे बहुत खुशी होती है कि मैंने उनकी मदद की।*
- ध्यान इस बात पर लगाया जाता है कि आप जानते हैं कि आप किस बारे में बात कर रहे हैं, क्योंकि आप अक्षम नहीं दिखना चाहते हैं, जो वास्तव में अक्षमता का संकेत है।

## विश्वास के बारे में सच्चाई

इसलिए, सिद्धांत के अनुसार, दो अलग-अलग चीजों की आवश्यकता होती है:

- किसी चीज़ को देखने का एक नया तरीका खोजना; एक ऐसा तरीका जो आपने अब तक नहीं सोचा है।
- चूँकि यह किसी चीज़ को देखने का एक नया तरीका है, इसलिए आपको इस बात को नज़रअंदाज़ करना होगा कि आप आम तौर पर उस चीज़ के बारे में क्या सोचते हैं।

उदाहरण के लिए, हम एक ऐसे समय में रहते हैं जहां अधिकांश समाचार मीडिया संगठन हमें बताते हैं कि क्या सोचना है, क्या महसूस करना है और क्या कहना है। वे किसी व्यक्ति को इसके बारे में अपना मन बनाने के लिए कोई जगह नहीं छोड़ते हैं। यह इंसानों को 'क्या सोचना है' सिखा रहा है। यह प्रशिक्षण बहुत कम उम्र में शुरू होता है, और दुर्भाग्य से, कई मामलों में, बच्चों को ऐसा करने वाले पहले लोग उनके हैं

## माता-पिता।

'कैसे सोचें' इसके विपरीत है। यह सोचने का एक तरीका है जिसमें आप अपने मानसिक संकायों का उपयोग करते हैं और अपने दिमाग को आपके द्वारा बेचे जा रहे किसी भी प्रभाव, आख्यान और बकवास से स्वतंत्र करते हैं।

यह एक बड़ा उदाहरण है कि मैं आपको बता रहा हूँ कि मैं किस बारे में बात कर रहा हूँ। तो, 'कैसे सोचने के लिए' विकसित करने के पहले चरण के लिए आपको यह जानने की आवश्यकता नहीं है कि पहली चीज़ को कैसे देखना है। इसके लिए जरूरी है कि आप क्लूलेंस बनें; क्योंकि तभी आप सुराग ढूँढना शुरू करेंगे।

और आप सुराग ढूँढना शुरू करने के लिए, आपको उन सभी तरीकों को छोड़ना होगा जो आपने सीखे थे कि पहले से चीज़ों को कैसे देखना है। तभी आप इसे देखने का एक नया तरीका लेकर आ सकते हैं। यही सोच रचनात्मक काम भी करती है।



मैं आपको एक बार फिर अलग तरीके से बताऊंगा। जब आपको किसी चीज के बारे में सोचना होता है, तो आप हर उस विचार को भूल जाते हैं जो इसके बारे में पहले से मौजूद था। आप शून्य से शुरू करें। आप से शुरू करते हैं: मुझे नहीं पता।

मुझे समझ में आता है अगर अब भी यह थोड़ा भारी लगता है। इसका एक कारण है। हम एक ऐसी दुनिया में रहते हैं जो बड़े पैमाने पर ज्ञान का जश्न मनाती है, न कि बुद्धि का। और जब ज्ञान होना ही काफी है, तो ज्यादातर लोग सोच में ध्यान नहीं रखते हैं। दरअसल, अधिकांश लोग सोचते हैं कि ज्ञान बुद्धि है, और वे अधिक गलत नहीं हो सकते।

यह विचार कि एक व्यक्ति जिसके पास कई डिग्री है, वह बुद्धिमान है, एक बहुत ही गलत विचार है; लेकिन हम ऐसा सोचते हैं। इसलिए, स्कूल में, हम बच्चों को जितना संभव हो उतना सीखने के लिए सिखाते हैं। कठिन परिश्रम से शिक्षा प्राप्त की जा सकती है। बच्चों को पढ़ाने के बारे में क्या सोचना है? हम अभी तक ऐसा नहीं करते हैं।

एक डिग्री कौशल का प्रमाण पत्र है; इसलिए, कोई व्यक्ति डिग्री के साथ उन विषयों में कुशल व्यक्ति है, न कि एक कमबख्त विचारक। और आलोचनात्मक और रचनात्मक रूप से सोचने की क्षमता के बिना, लोग काफी हद तक अकल्पनीय कुशल श्रमिक बने रहते हैं।

इससे हमारे जीवन के सभी क्षेत्रों और एक समाज के रूप में हमारे सोचने के तरीके में निहितार्थ हैं, क्योंकि यह ठीक इसी तरह से हम अनुयायी बनते हैं। चलो इस में ठीक से गोता लगाएँ।

## हम एक दुनिया में रहते हैं कि जानते हैं, नहीं परिचय

हम एक ऐसी दुनिया में रहते हैं, जिसमें अगर आपको ज्ञान है, तो आप एक अच्छे इंसान हैं। लोग आपको सक्षम समझेंगे। मैं यह नहीं कह रहा हूँ कि यह अच्छी बात है या बुरी चीज; यह ठीक है कि चीजें कैसी हैं, ठीक है?

जब ज्ञान आपको शांत और सक्षम बनाता है, तो आपका ध्यान यह सोचने से हट जाता है कि उस ज्ञान का क्या अर्थ है, इसे एकत्र करना। और जब आप केवल जानकारी एकत्र कर रहे होते हैं, तो यह आपको बहुत सोचने वाला नहीं बनाता है, क्योंकि यह आपका उद्देश्य नहीं है।

आपका उद्देश्य शांत होना है; आखिरकार, यह लोगों को प्रभावित करता है - आपको और क्या चाहिए! एक ऐसे बच्चे का उदाहरण लें जो अपनी कक्षा में सबसे ऊपर आता है; वे एक अविश्वसनीय स्तर पर सीख रहे हैं, लेकिन वास्तव में वे जो सीख रहे हैं, उसके बारे में नहीं सोच रहे हैं, क्योंकि यह उनका उद्देश्य नहीं है। यह क्लास में टॉप करना है।

इसलिए, इस दुनिया में, यह लड़ाई खत्म हो गई है कि कौन अधिक जानता है, या कौन दिखा सकता है कि उन्हें अधिक ज्ञान है - जो कि हम उसके बाद चल रहे हैं। ज्यादातर लोगों को यह भी नहीं पता है कि वास्तव में बकवास बुद्धि का क्या मतलब है। कोई आश्चर्य नहीं कि लोगों द्वारा पढ़ने पर जोर दिया जाता है, लेकिन सोच नहीं।

ज्ञान एक महान चीज है जब उद्देश्य आपको सोचना है। यह एक महाशक्ति है जब आप इसका उपयोग अपने जीवन में बेहतर निर्णय लेने के लिए करते हैं। ज्ञान वह है जो आपकी बुद्धि को बढ़ाता है, क्योंकि यह आपके विचार के लिए भोजन है। लेकिन जब आप ज्ञान या डेटा का उपयोग करना नहीं जानते हैं, और इसका उपयोग शो-ऑफ करने के लिए किया जा रहा है - जिससे बुद्धि की कमी का पता चलता है।

## हमारी दुनिया की भावना के साथ समस्या

जब ज्ञान होना काबिलियत की निशानी बन जाता है, तो न जानना अक्षमता बन जाता है। इसलिए यदि आप कहते हैं: *मुझे नहीं पता* - यह अक्षमता क्या है। लोग सोच सकते हैं कि आप एक मूर्ख, अनजान, अज्ञानी हैं ... आपको यह विचार मिलता है।

अब, यदि आपको याद है, जब हम अलग-अलग तरीके से सोचने के बारे में बात कर रहे थे, तो पहले कदम के लिए आपको स्पष्टता की आवश्यकता है; आपको यह कहने की

आवश्यकता है, *मुझे नहीं पता*। तभी आप इसके बारे में नए तरीकों से सोचना शुरू कर सकते हैं।

जब हम एक ऐसी संस्कृति में रहते हैं जहाँ उसे दंडित किया जाता है, जहाँ तुरंत पक्ष चुनते हैं, या हमेशा एक मजबूत राय होना आदर्श होता है, तो सोच को दंड मिलता है। हम इसे साकार करने के बिना भी हतोत्साहित करते हैं। इसलिए, हमारी राय या तो सूचना के लिए पहली प्रतिक्रिया बन जाती है, या अन्य स्रोतों से 'क्या सोचना है' सीखना।

सच्चाई यह है कि किसी चीज पर ठोस राय बनाने में समय लगता है। जब आप सोच रहे हों तो शायद दिन भी लग जाएं। लेकिन एक ऐसी दुनिया में जहाँ लोग उन मुद्दों पर विशेषज्ञ होने का दावा करते हैं जिनके बारे में उन्हें कोई पता नहीं होता है, यह वास्तव में कठिन है कि वे थोड़े समय तक बने रहें और कुछ समय के लिए सोचें। कोई आश्चर्य नहीं कि हमारे पास वाम और दक्षिणपंथी हैं, और हर चीज में हजारों अन्य समूह हैं। कोई भी सभी दृष्टिकोणों से बस इंतजार करना और कुछ सोचना नहीं चाहता है।

प्रत्येक व्यक्ति को यकीन है कि उन्होंने पूरी बात का पता लगा लिया है, चाहे वह राजनीति हो, आधुनिक तकनीक या पर्यावरण या सामाजिक मुद्दा। जब ज्ञान में क्षमता होती है, तो कोई भी जो आपके चुराए गए विचारों से असहमत होता है, वह मूर्ख हो जाता है, और जिसके पास कोई राय नहीं है, वह सीधे-सीधे भ्रमित हो जाता है - *जो उस आदमी को भी बकवास करता है! क्या आपको परवाह नहीं है? क्या आप स्वार्थी हैं? कृपया इसे दिखावा करें जो आपके लिए मायने रखता है इसलिए मैं इस चतुर राय को साझा कर सकता हूँ जिसे मैंने किसी से चुराया है और श्रेष्ठ महसूस कर रहा हूँ? कृपया मुझसे बहस करें।*

बात यह है, जब केवल ज्ञान को महत्व दिया जाता है, तो कोई भी इसे कहीं से भी प्राप्त कर सकता है, क्योंकि स्रोत कोई फर्क नहीं पड़ता। स्रोत हो सकता है:

- एक लेख। आप जानकारी के माध्यम से स्कैन करते हैं, और फिर लेखक की राय लेते हैं। आप यह भी मान सकते हैं कि आपके पास विशेषज्ञ के रूप में मुद्दे की समझ है।
- एक दोस्त, जिसने आपको बताया है कि उन्होंने क्या सीखा, जिसे आप बाद में अपने खुद के शोध के रूप में सुनते हैं।
- समाचार कॉमेडी शो; कॉमेडी को साकार करने का मतलब केवल आपको सोचना नहीं है, न कि आपको यह बताना है कि आपको क्या सोचना है।
- समाचार स्रोत, जो चयनात्मक विचारधाराओं के ध्वजवाहक हैं।
- केवल लेखों की सुर्खियाँ पढ़ना और लोग टिप्पणी अनुभाग में क्या कह रहे हैं।
- आप किन लोगों का सम्मान कर रहे हैं। आप जिन प्रसिद्ध लोगों का अनुसरण कर रहे हैं, वे क्या कह रहे हैं। आप जिस समूह का अनुसरण और पहचान करते हैं वह क्या कह रहा है।

उपरोक्त सभी आपको सिखाते हैं कि क्या सोचना है। और इस तरह हम इस दुनिया में सक्षम दिखाई देते हैं - जिनमें से कोई भी 'कैसे सोचें' से आता है।

हमें पता नहीं है

यदि आप बुद्धिमान होना चाहते हैं, तो मेरे मित्र, आपको स्वीकार करना होगा कि आप बकवास नहीं जानते हैं। अब तक आपको जो कुछ भी पढ़ाया गया है वह किसी को यह बताने से हुआ कि आपको क्या महसूस करना है और क्या सोचना है।

हम एक ऐसी दुनिया में रहते हैं जहाँ हमने पहले से ही **आख्यानो** का निर्माण किया है। ये आख्यान दो पक्षों या अधिक का निर्माण करते हैं। जब ज्ञान आपको सक्षम बनाता है, तो आप स्पष्ट रूप से सामान के बारे में जानना चाहते हैं और राय भी रखते हैं।

जब हम सोचने और अपने दम पर शोध करने का समय नहीं निकालते हैं, तो हम अपनी भावनाओं को अपनी बोली लगाने देते हैं। इसलिए जो भी कथा हमारी भावनाओं को समझती है वही हम चुनते हैं। उसके बाद, आप उन लोगों पर भरोसा करते हैं जो आपके द्वारा चुने गए कथन से आपको बताते हैं कि आपको क्या सोचना है। ये कथाएँ कैसे काम करती हैं?

एक पक्ष राय बनाने के लिए जानकारी का उपयोग करता है जो उनके कथन का समर्थन करते हैं, जैसे कि *आप्रवासी बुराई करते हैं*। दूसरे भी ऐसा ही करते हैं, *अप्रवासी हमारे जैसे ही हैं*। अधिक और नई जानकारी के साथ, पक्ष या तो हार जाते हैं या जीत जाते हैं। लेकिन वे बचाव और हमला करते रहते हैं और कथाओं का सर्कस अंतहीन रूप से जारी रहता है।

इस कारण से आपको यकीन हो सकता है कि आप जो जानते हैं वह सही है, क्योंकि कथाओं ने इसे आपको बहुत आश्वस्त किया है। यह सिर्फ शानदार बिक्री है। आप जो महसूस करने में असफल होते हैं वह है: आपको उन पर भरोसा करना होगा क्योंकि आप नहीं जानते कि क्या सोचना है। आप वास्तव में बकवास नहीं जानते हैं।

कोई भी व्यक्ति या कोई भी विशेषज्ञ जो यह दावा करता है कि वे निश्चित रूप से जानते हैं कि वे क्या कह रहे हैं। भविष्य में सौ साल से उसी क्षेत्र में एक विशेषज्ञ उन्हें उन सीमाओं को बताएगा जो वे जानते हैं। सच्चे अर्थों में, हम थोड़े ही जानते हैं। और फिर भी, न जाने सामान को अक्षमता का संकेत माना जाता है।

## हम एक ही समय में सम्मिलित और सम्मिलित हैं

आइए इस बहस को जल्दी से सुलझाएं कि क्या हमें सक्षम बनाता है। हम इंसान हैं। हम वास्तव में कुछ चीजों में सक्षम हैं, और पूरी तरह से कई अन्य चीजों में चूसते हैं। हम एक ही समय में सक्षम और अक्षम दोनों हैं।

समस्या हमारी गूढ़ धारणा है कि अगर कोई एक क्षेत्र में सक्षम है, तो उन्हें अन्य सभी पहलुओं में भयानक होना चाहिए। दुर्भाग्य से, यह है कि हम कैसे छापें बनाते हैं। *'वे इस चीज में बहुत सक्षम हैं, इसलिए उन्हें समग्र रूप से महान होना चाहिए।'* नहीं। एक बात में महान कौशल, विशाल ज्ञान, और अनुभव करने के बाद निश्चित रूप से आपको लगता है कि बात में सक्षम बनाता है **केवल**। उदाहरण के लिए, एक व्यक्ति एक सक्षम प्रोग्रामर हो सकता है, लेकिन यह उन्हें एक समग्र व्यक्ति नहीं बनाता है। इसका कोई तरीका यह नहीं बताता है कि एक ही व्यक्ति सोच, व्यवहार, विचार और निर्माण के पहलुओं में सक्षम है।

इसी तरह, कैसे सोचें कि आप सभी मामलों में सक्षम नहीं हैं। यह सब आपको सोच से संबंधित पहलुओं में सक्षम बनाता है; उदाहरण के लिए, आप निर्णय लेने में बेहतर हो जाएंगे।

लोगों को या तो सक्षम या अक्षम के रूप में देखने की इच्छा का एक और विचार यह है कि हमें इससे छुटकारा पाने की जरूरत है। लोग ऐसे लोग हैं - जिन्हें आपको चीजों को देखने की आवश्यकता है।

## क्यों यह आसानी से सोचने के लिए है

सादे शब्दों में, सोच के दो चरण अलग-अलग हैं:

- न जाने या अनाड़ीपन
- जानना चाहते हैं

अगर हम अपने मन और जीवन में think क्या सोचें 'नहीं' लाते तो यह सरल होता। यह वही है जो अब जैसा दिखता है:

- जानने नहीं

- सीखना 'क्या सोचना है'
- 'क्या सोचना है' का त्याग करना
- जानना चाहते हैं

'क्या सोचना है' का त्याग करना सबसे मुश्किल काम है। सिर्फ इसलिए नहीं कि आपको प्रशिक्षित किया गया है। नहीं, सर, यह इसलिए है क्योंकि आप कथाओं और विचारधाराओं के अनुयायी बन गए हैं। आप दुनिया को एक निश्चित तरीके से देखते हैं, और जो सोचना है उसे छोड़ देना चाहिए। मुझे पता है; आपकी भावनाओं में शामिल हैं; समुदाय की भावना है; आप इतने सारे समूहों और पृष्ठों का अनुसरण कर रहे हैं; आपने दोस्त बनाए हैं; अब आप सोच सकते हैं कि यह आपकी पहचान है। यह कठिन हो सकता है।

शायद अगर हम उनके बारे में बात करते हैं, तो यह आसान होगा।

वे तुम्हें कैसे बनाते हैं?

आप **कथा** का पालन करें। मूल रूप से चीजें देखने के तरीके के बारे में टेम्पलेट हैं। कथाएँ खुद को बनाने और फैलाने के लिए ऐतिहासिक डेटा, वर्तमान जानकारी, आपकी भावनाओं, आदर्श परिदृश्यों, आपके डेटा की कमी और बिक्री कौशल का उपयोग करती हैं। यदि आप इस पैटर्न को देख सकते हैं, तो आप तुरंत खुद को मुक्त कर पाएंगे।

उदाहरण के लिए, आइए कथा लेते हैं कि डायनासोर मौजूद नहीं थे।

- यह ऐतिहासिक डेटा को दृष्टि **करता है** - मूल रूप से तर्क का समर्थन करता है, और जो नहीं करता है उसे अस्वीकार और अस्वीकार करता है।

- यह साक्ष्य को बदनाम करने वाले सिद्धांत बनाकर वर्तमान की जानकारी को मोड़ देता है।
- यह आपकी भावनाओं का उपयोग करता है, जैसे कि, इस मामले में, संदेह और ईश्वर का प्रेम।
- यह एक आदर्श परिदृश्य का उपयोग करता है, जो आपके संदेह पर पूंजी लगाता है, जैसे कि यह सरकार, नास्तिक, वैज्ञानिकों या जो भी धर्म को बदनाम करने और धर्म पर विज्ञान का प्रचार करने के लिए एक षड्यंत्र सिद्धांत है।
- यह आपके डेटा की कमी और अपने आप पर शोध करने के लिए आलस्य को भुनाने का काम करता है।
- अंत में, प्रवक्ता के रूप में एक दृढ़, करिश्माई व्यक्ति का उपयोग किया जाता है। एक व्यक्ति जो आपको सोचता है, *वह ऐसा दिखता है जैसे वह जानता है कि वह किस बारे में बात कर रहा है।*

इस दुनिया में कई कथाएँ मौजूद हैं। हम सभी कुछ का पालन करते हैं। सबसे प्रमुख होना होगा: हमारा राष्ट्र सबसे महान है। हमारा धर्म सबसे महान है। हमारी संस्कृति सर्वश्रेष्ठ है। हमारा राष्ट्र सबसे महान होने जा रहा है अगर हम कुछ ही लोगों से छुटकारा पा सकें। यह दूसरा राष्ट्र हमारा दुश्मन है। लोगों का यह समूह हिंसक है। हमारी संस्कृति खतरे में है। लोगों का यह समूह हीन है। विज्ञान बुराई है। और पर और पर।

वे जटिल भी नहीं हैं। बस स्क्रिप्ट याद रखें:

- यह ऐतिहासिक डेटा का उपयोग करता है और कहानी के अनुरूप ऐतिहासिक डेटा का उपयोग करता है।

- यह भय या क्रोध की आभा पैदा करने के लिए वर्तमान जानकारी का उपयोग करता है और घुमाता है।
- यह आपकी भावनाओं का उपयोग करता है।
- यह एक आदर्श परिदृश्य का उपयोग करता है, या तो अतीत से या भविष्य में।
- यह आपके डेटा और तथ्यों की कमी को भुनाने का काम करता है।
- अंत में, आश्चर्य, करिश्माई आवाज़ और आंकड़े प्रवक्ता के रूप में उपयोग किए जाते हैं।

उदाहरण के लिए, 'हमारा राष्ट्र सबसे महान है', इसे स्क्रिप्ट के माध्यम से रखें, और कथा का निर्माण इस प्रकार है:

- हमारा राष्ट्र सबसे महान हुआ करता था।
- राष्ट्र अब महान नहीं है।
- क्या आप नहीं चाहते कि राष्ट्र और लोग फिर से बढ़ें?
- हम उठेंगे और समृद्ध होंगे यदि हमने ऐसा किया है या, उदाहरण के लिए, इस व्यक्ति का चुनाव करें।
- यहां सभी लोग, राजनीतिक दल और राष्ट्र हैं जो हम अपनी वर्तमान स्थिति के लिए जिम्मेदार हो सकते हैं।
- अंत में, राजनेताओं, समाचार एंकर, मशहूर हस्तियों, वकीलों, सोशल मीडिया हस्तियों को प्रवक्ता के रूप में उपयोग किया जाता है।

आप जो भी कथनों का अनुसरण करते हैं, उससे आप बहुत प्रभावित होते हैं। और इससे कोई फर्क नहीं पड़ता कि यह राइट विंग या लेफ्ट विंग है या जो कुछ भी है - वे सभी एक ही पैटर्न का उपयोग करते हैं। तथ्य और तार्किक तर्क वाम या दक्षिणपंथी नहीं हैं, और न ही वे विचारधारा के बारे में एक बकवास देते हैं। इसलिए, यदि आपको लगता है कि आप तर्क और सामान्य ज्ञान का अभ्यास करते हैं, तो आप विचारधारा और कथानक के बारे में बकवास नहीं करेंगे। आपको दोनों तरफ गंदगी मिलेगी। सवाल यह है: क्या आप?

## आपका व्यक्तिगत अनुभव सबसे अच्छा शिक्षक नहीं है

आप अपने व्यक्तिगत अनुभवों से भी सोचने के तरीके को बदलते हैं। एक अच्छा अनुभव उस चीज़ या व्यक्ति की आपकी पूरी धारणा को सकारात्मक रूप में प्रस्तुत कर सकता है। इसी तरह, एक बुरा अनुभव इसके विपरीत कर सकता है। सच तो यह है, वे सबसे बड़े शिक्षक नहीं हैं। व्यक्तिगत अनुभवों से आप जो धारणाएं बना सकते हैं, वे डेटा में बहुत सीमित हैं, आपके पर्यावरण पर अत्यधिक निर्भर हैं, और केवल **आपकी** व्यक्तिगत वास्तविकता में ही मौजूद हो सकती हैं। यह अधूरा और अत्यधिक अविश्वसनीय डेटा है।

उदाहरण के लिए, एक रिश्ते की शुरुआत में, जब सब कुछ महान हो रहा है, सामान्य रूप से लोगों की आपकी धारणा बन सकती है, *लोग महान हैं, जीवन इतना महान है।* लेकिन अगर आप किसी व्यक्ति द्वारा छोड़ दिए गए या धोखा दे गए, तो आपकी धारणा बन सकती है: *हर कोई स्वार्थी है। सभी पुरुष गधे हैं। सभी महिलाएं सोने की खुदाई करने वाली हैं।*

एक और उदाहरण है, जब लोग किसी ऐसे देश की यात्रा करते हैं जो वे पहले कभी नहीं करते थे, और एक अच्छे अनुभव के कारण, वे धारणा बनाते हैं, *इस देश के लोग बहुत अच्छे*

हैं। वे सिर्फ महान हैं। यह आपके व्यक्तिगत अनुभव के आधार पर एक सामान्यीकरण है। किसी और का अनुभव आपके विपरीत हो सकता है।

इसलिए, इस तरह की सीख कथाओं द्वारा भर्ती में आसान हो जाती है

और विचारधाराएँ। उदाहरण के लिए, यदि आपको विदेशियों के साथ बुरा व्यक्तिगत अनुभव है, तो आप इस कथन में शामिल हो सकते हैं कि 'विदेशी बुरे हैं' और सामान्यीकरण करते हैं। यदि आपके पास अच्छे अनुभव थे, तो आप 'विदेशी महान हैं' में शामिल हो सकते हैं, और सामान्यीकरण भी कर सकते हैं। सरल सामान्य ज्ञान आपको बताएगा: वे सिर्फ लोग हैं।

जब यह आपके व्यक्तिगत अनुभवों की बात आती है, तो अपने आप को यह याद दिलाने की कोशिश करें कि उन्होंने आपको वह सब कुछ नहीं सिखाया है जो आपको जानना चाहिए। दुनिया आपके चारों ओर घूमती नहीं है, इसलिए आपकी व्याख्या गलत हो सकती है, इसकी बड़ी संभावना है; शायद आपको इसके बारे में सब कुछ पता न हो; या हो सकता है कि आपको इसके बारे में कुछ भी पता न हो। यह होने वाली बुरी जगह नहीं है - किसी चीज के बारे में नहीं जानना। आप किसी भी चीज के बारे में अधिक जानकारी केवल तभी प्राप्त कर सकते हैं जब आप खुद को स्वीकार करते हैं कि आप नहीं जानते।

जब आप वास्तव में सोचते हैं कि आप क्या कर रहे हैं

बस आपको याद दिलाने के लिए, यहाँ एक उदाहरण दिया गया है कि आप अभी कैसे सोच सकते

हैं: जब आपसे एक प्रश्न पूछा जाता है, जिसके लिए आपकी बात की आवश्यकता होती है: मन तुरंत सूचना के सभी पैकेटों की तलाश शुरू कर देता है जो आपके पास विषय पर हो सकते हैं। आपको देखे गए साक्षात्कार याद हो सकते हैं, जिसमें एक व्यक्ति ने उसी प्रश्न का उत्तर दिया था। आपको एक पॉडकास्ट याद हो सकता है जो एक ही सवाल से निपटता है। एक बार जब आप इन्हें याद कर लेते हैं, तो आप बड़े आत्मविश्वास के साथ अपना उत्तर देते हैं।

ये रिकॉर्ड किए गए उत्तर और चोरी की धारणाएं - भले ही वे दूसरों को समझा और प्रभावित कर सकते हैं - आपको सोचने से रोकते हैं और अपनी खुद की धारणा बनाते हैं। वे जितने प्रभावशाली हो सकते हैं, वे आपके नहीं हैं। इसके अलावा, क्योंकि वे आपके नहीं हैं, वे आपके दैनिक जीवन में काफी हद तक अप्रभावित रहते हैं।

'कैसे सोचें' के लिए दो चीजों की आवश्यकता होती है:

- अब तक आपके द्वारा एकत्रित की गई जानकारी या धारणाओं के **सभी** पैकेटों का परित्याग।

- **डेटा और सोच** पर भरोसा करके पता करना या पता लगाना।

सूचना के इन सभी पैकेटों को अस्वीकार करके, आप खुद को अपने दम पर सोचने के लिए प्रशिक्षित कर रहे हैं। यह भी स्वीकार कर रहा है कि आपके पहले के कई विचार एक पक्षीय रहे होंगे।

जब आप अनुयायी थे, तो आपने डेटा को डेटा के रूप में देखना बंद कर दिया था; इसके बजाय आप

सोच के साथ अटक गया, यह डेटा किस कथा की सेवा करता है? इसने आपको जानबूझकर उन जानकारीयों को नजरअंदाज कर दिया, जो आपके द्वारा बताई गई कहानी को चुनौती देती हैं।

आपने इसे मेरे कथन के बीच एक युद्ध के रूप में देखना शुरू कर दिया है - जो अच्छा है- और दूसरा- जो बुराई है। आप इस विचार के साथ इतने फंस गए कि हर बार वास्तविक डेटा आपके सामने

प्रस्तुत किया गया जो आपकी धारणाओं को प्रभावित कर सकता था, पहली बात जो आपने ध्यान में रखी थी वह स्रोत था: यह किस वेबसाइट से है? इसलिए, डेटा महत्वहीन हो गए, तथ्य गौण हो गए; स्रोत ही सब कुछ बन गया। यदि स्रोत शत्रु कथाओं की सूची में था, तो डेटा बकवास हो गया, भले ही उसमें साक्ष्य द्वारा समर्थित तथ्य हों। *यह दक्षिणपंथी प्रचार है। वह उदार प्रचार है।* इसने आपकी धारणाओं को एकतरफा, नियंत्रित और कथाओं द्वारा चुना।

एक बार जब आप अपने आप को सभी कथनों और सूचनाओं के पैकेट से मुक्त कर लेते हैं, और केवल आंकड़ों की तलाश करते हैं, तो आपको एहसास होता है कि आपने अपनी सोच को सीखने और विकसित करने के लिए खुद को कितना बंद कर लिया था।

## आंकड़े एक मिनट के लिए है

यदि आप डेटा को निष्पक्ष रूप से देख सकते हैं, तो इसमें आपकी पिछली सभी धारणाओं और सोचने के तरीकों को पूरी तरह से बदलने, सुधारने या नष्ट करने की शक्ति है। यहां एक उदाहरण दिया गया है कि डेटा आपके दिमाग में कैसे जाता है: यदि आपने शादी के बारे में एक आम समस्या सुनी है, तो आप सोच सकते हैं कि आपके पास इसका एक समाधान है क्योंकि आपने इससे पहले सुना है। लेकिन जैसा कि आप अधिक से अधिक जानकारी प्राप्त करते हैं, आप समस्या को और अधिक जटिल, बहुत भावुक और बहुत मानवीय बनते देखेंगे। नए डेटा के साथ, आप महसूस कर सकते हैं कि आपका पुराना समाधान अब लागू नहीं होता है।

मुद्दा यह है: नए डेटा द्वारा आपकी धारणाओं को हमेशा चुनौती दी जा सकती है। हमारी सोच पूरी तरह से इस बात पर निर्भर करती है कि हम वर्तमान में क्या जानते हैं, जिसका अर्थ है कि हम किसी भी चीज के बारे में ज्यादा नहीं जानते हैं। नया डेटा किसी भी दिन आ सकता है और इसे बदल सकता है, या इसकी पुष्टि कर सकता है।

इसका एक और उदाहरण है: जब आप पहली बार किसी जोड़े को देखते हैं, तो आप उनके रिश्ते की धारणा बना सकते हैं और वे कौन हैं। बाद में, अधिक डेटा के साथ, आप महसूस कर सकते हैं कि आपकी पिछली धारणा पूरी तरह से गलत थी।

## तुम हमेशा एक चोर के रूप में कुछ भी नहीं है

एक तरह से, 'कैसे सोचें' निश्चितता के साथ जानने के लिए एक सतत, कभी न खत्म होने वाला संघर्ष बन जाता है। तक कभी न खत्म होने, मेरा मतलब नहीं है कि आप करने के लिए सक्षम नहीं होगा

कुछ भी हल करो। बेशक, आप कई धारणाओं, सिद्धांतों और चीजों को सुलझाने के प्रभावशाली पैटर्न विकसित करेंगे। इसका क्या मतलब है, आप हमेशा संदेह में रहेंगे; आप हमेशा एक छात्र बने रहेंगे, और डेटा हमेशा के लिए आपका शिक्षक बन जाएगा। यहां तक कि अगर आपके पास सिद्धांत हैं जो काम करते हैं और आश्चर्यजनक रूप से कुछ समझाते हैं, तो आप उन्हें बेहतर तरीके से टॉस करने के लिए पूरी तरह से तैयार होंगे।

आपने स्वीकार किया होगा कि आप वास्तव में दो कारणों से निश्चित रूप से नहीं जानते हैं:

- हमेशा नया डेटा होता है जो आपके स्पष्टीकरणों को अनुपयुक्त बना सकता है।
- आपके स्पष्टीकरण सबसे अच्छे हैं जो इस समय आपके दिमाग में आ सकते हैं।

यह आपको नम्र और भूखा रखता है। इससे आपका दिमाग भी तेज होता है क्योंकि आप बेहतर स्पष्टीकरण के साथ खुद को पार करने की कोशिश करते हैं। इसके लिए, आप अधिक डेटा का उपभोग करते हैं, अपने दिमाग को ज्ञान से भरते हैं, और इससे बेहतर सिद्धांतों का



निर्माण करते हैं। आप उन लोगों के विपरीत हैं जो सोचते हैं कि वे सब कुछ जानते हैं। आप स्पष्ट रूप से उन्हें एक बहस में नष्ट कर सकते हैं; लेकिन, आपके दिमाग में, आप अपने आप को कुछ भी नहीं डालते हैं, और इसलिए एक शिक्षार्थी बने रहें।

## कैसे हल और निष्कर्षों का निर्माण करें

एक बार जब आप to क्या सोचें 'का त्याग कर देते हैं, तो शुरुआत में, आप अनायास महसूस करेंगे। यह वही अनाड़ीपन है जिसे आपने पहली बार एक विस्तृत पहेली को देखते हुए एक बच्चे के रूप में महसूस किया था। आपको एक पैटर्न नहीं पता है जिसके साथ इसे तुरंत हल करना है। लेकिन एक बार जब आपको विश्वास हो जाता है कि आप इसे कर सकते हैं और चुनौती ले सकते हैं, तो आप इसे सुलझा लेते हैं। तीन चीजें बाद में होती हैं:

- दूसरी बार जब आप एक ही पहेली को हल करते हैं, तो आप इसे पहली बार से अलग तरीके से हल कर सकते हैं। हो सकता है कि आपकी स्मृति आपकी पहली सफलता के सभी चरणों को पकड़ने में विफल रही हो, इसलिए आप उन्हें दोहरा नहीं सकते। लेकिन, कई पुनरावृत्तियों के बाद, आप कुछ निश्चित पैटर्न के साथ पहेली को हल करना सीखेंगे। इसी तरह, जब आप किसी समस्या को हल करने के लिए अपनी सोच को लागू करते हैं या किसी चीज़ के बारे में अपनी धारणा बनाते हैं, तो आप दोहराव से, कुछ बिंदुओं पर कुछ ऐसे पैटर्न की खोज करेंगे, जो समान रूप से समान पहेलियों को हल करने में आपके मानसिक संकायों की सेवा करेंगे।

- ये पैटर्न सभी पहेलियों को हल नहीं कर सकते हैं।

- समस्या जितनी विस्तृत होगी, उतने ही विकसित पैटर्न बनने के लिए मजबूर होंगे। यही धारणाओं पर लागू होता है। एक समस्या जिसमें अधिक जटिलताएं हैं, आपको पूरे पैटर्न पर पुनर्विचार करना पड़ सकता है।

सबसे बढ़कर, 'कैसे सोचें' का अर्थ है डेटा को आपको सोचने की अनुमति देना; डेटा के बारे में कैसे महसूस करने के लिए आपके पूर्व निर्धारित धारणाएं *नहीं*। आप केवल तभी सीखते हैं जब आप सीखने के लिए खुले होते हैं। सोचने के तरीके को विकसित करने के लिए, आपको अपने व्यक्तिगत निर्णयों, पूर्वाग्रहों और पूर्वाग्रहों के लिए समस्या की **सामग्री पर ध्यान केंद्रित** करना होगा। तभी एक नया पैटर्न और नई समझ जन्म ले सकती है।

अलग तरह से सोचने की क्षमता एक ऐसी क्षमता है जिसे आपको अपनी सोच के साथ व्यक्तिगत रूप से विकसित करना होगा। आप अपने खुद के पैटर्न के साथ आने वाले हैं। इसका मतलब यह नहीं है कि वे पहले अस्तित्व में नहीं थे; इसका मतलब यह होगा कि आप जिस पैटर्न के साथ आए हैं वह आपको सबसे अधिक और सबसे अच्छी सेवा देगा।

और अब हम अंतिम अध्याय पर चलते हैं।



## कभी नहीं भूल पाने के लिए एक नया तरीका है

### एक मील की दूरी पर से दूर तक पहुँचने के लिए पत्थर

ऐसे लोग हैं जो एक मील दूर से किसी भी तरह की बकवास महसूस कर सकते हैं - यही आपका लक्ष्य होना चाहिए। इसका मतलब है, जब आप समाचार देख रहे हैं या कुछ भी बेचा जा रहा है, तो आप डेटा को कथा से अलग करने में सक्षम हैं। भूलने के लिए नहीं, कथाओं में यह भी डेटा होता है कि लोग सामूहिक रूप से कैसे सोचते हैं और लोगों को कैसे लगता है कि वे कुछ ऐसा सोचते हैं जो वे पहले नहीं सोच रहे थे। भर्ती किए बिना आख्यानो का अध्ययन करके, आप सटीक स्थान का पता लगाने में सक्षम होते हैं जहां विक्रेता डेटा का उपयोग करता है या घुमाता है, दर्शक को एक भावनात्मक अपील करता है, और उन्हें जानकारी के बारे में महसूस करने के लिए मार्गदर्शन करता है।

अब से, सभी आख्यानो को उन स्रोतों के रूप में देखें जिनका आपसे कोई लेना-देना नहीं है। आप उनसे सीख सकते हैं, उनके विश्लेषण से सहमत हो सकते हैं यदि यह आपसे मेल खाता है, अपने नाटकीयता के साथ खुद का मनोरंजन करें, लेकिन कभी भी यह न मानें कि वे आपके लिए बोलते हैं। आप अकेले अपने लिए बोलते हैं।

### अपनी खुद की रोमांचक समस्याओं को हल करें

इसका मतलब यह नहीं है कि आपको अपनी सभी समस्याओं को एक ही बार में हल करना चाहिए या केवल जब यह इतना बड़ा हो गया है कि आप अब और सो नहीं सकते हैं, तो यह आपको आतंक हमले दे रहा है, आप अपने जीवन में किसी और चीज पर ध्यान केंद्रित नहीं कर सकते हैं, और आपके पास है खुद को कमबख्त बेवकूफ कहना शुरू कर दिया।

इसका मतलब है कि आपको अपनी समस्याओं को हल करना होगा क्योंकि आपको किसी भी समस्या, किसी भी लाल झंडे, किसी भी चीज को देखने की मानसिकता विकसित करनी होगी, जिसे तुरंत निपटना होगा चाहे वह मामूली हो या बड़ी, वर्तमान में भविष्य में होने की संभावना के साथ। समस्या-समाधान की मानसिकता यह मानती है कि समस्याओं को हल करने के लिए है, स्वीकार करता है कि समस्या कुछ काम नहीं करने का संकेत है, और

उनकी उपस्थिति की पहली नजर में उन्हें हल करने की आदत बनाता है। समस्या-समाधान एक आदत होनी चाहिए, अंतिम उपाय नहीं। अगर आपने माना

आपके जीवन की समस्याओं की संख्या वर्तमान में अनसुलझी होने की स्थिति को साझा कर रही है और उनसे निपटने के लिए आपका सामान्य दृष्टिकोण, आपको एहसास होगा कि आप अपने दिमाग को विकसित करने के पाठ्यक्रम से कितनी दूर भटक चुके हैं। आप जितनी अधिक समस्याओं का समाधान करेंगे, उतना ही आप अपने बारे में जानेंगे — और इसीलिए आपको उनमें से हर एक को हल करने की आवश्यकता है।

यहां एक और बात है, एक मौका है कि आपकी कई समस्याएं मोहित नामक स्रोत से आ रही हैं। इस स्रोत से निर्मित अधिकांश समस्याएं इसके प्रमुख निर्माणों से आती हैं जिन्हें तुलना, ईर्ष्या, आकांक्षा और इच्छा करना कहते हैं। तो आप में से बहुत से समस्याओं का समाधान खोजने में व्यस्त हैं जो मौजूद नहीं हैं। आप उन्हें बना रहे हैं क्योंकि आप व्यावहारिक वास्तविकता से प्रभावित नहीं हुए हैं। आप अभी भी काल्पनिक दुनिया में रहते हैं।

उदाहरण के लिए, एक ठीक रिश्ते में एक व्यक्ति अन्य लोगों के संबंधों के साथ तुलना करता है; अपने साथी की दूसरे लोगों या किसी ऐसे व्यक्ति से तुलना करना, जिसका आप ऑनलाइन अनुसरण करते हैं; और उस से, अपने रिश्ते और साथी में खामियों का पता

लगाना। वह एक व्यक्ति है जो समस्याएं पैदा कर रहा है क्योंकि वास्तविकता उनके लिए रोमांटिक-कॉमेडी फिल्म नहीं है।

इसे कैसे हल किया जा सकता है? अपने आप को सोचने और पूछने से, मेरी समस्या का स्रोत क्या है? और जब आपको पता चलता है कि यह आपकी मूर्खतापूर्ण मोह माया और इच्छाएँ हैं, तो आप अपने आप से पूछ सकते हैं कि मैं इन मोह और इच्छाओं के साथ इस परिपूर्ण जीवन से इतना प्रभावित क्यों हूँ?

यह एक गहरा सवाल है। यह आपको आकर्षण की प्रकृति के बारे में सोचने और सवाल करने देगा; आप वास्तविक रूप से पूछेंगे कि क्या वे व्यावहारिक रूप से भी प्राप्त करने योग्य हैं, या क्या वे सिर्फ एक अनसुलझा संघर्ष है जो खुद को अपडेट करता रहता है, चाहे आप इसके कितने भी करीब क्यों न हों?

और इसीलिए यह सबसे महत्वपूर्ण है कि आप अपनी समस्याओं को हल करें, क्योंकि केवल इस आदत से आप वास्तविक समस्याओं को खोजने और हाजिर होते हैं, वास्तविक समस्याओं और उन समस्याओं के बीच अंतर करते हैं जो मौजूद नहीं हैं। संक्षेप में, जितना अधिक आप अपनी समस्याओं को हल करने में संलग्न होते हैं, उतना आसान यह सटीक स्रोत का पता लगाना हो जाता है कि आप ऐसी समस्याएं क्यों पैदा कर रहे हैं जो मौजूद नहीं हैं।

## सभी दर्द से छुटकारा पाने के लिए उपयुक्त है

खुशी के दरवाजों के पीछे कोई महान रहस्य छिपा नहीं है, सिवाय इसके कि सब कुछ महान है और आपको खुश रहने के लिए महान माना जाता है। इसे 'सुरक्षित' जीवन कहा जाता है, और यह भी एक अनजाने में डरा हुआ जीवन है।

आप जीवन के बारे में बहुत कुछ पता करते हैं, अपने आप को, और दूसरों को जब आप बुरा नहीं मानते हैं

खुशी महसूस करने के बाहर कदम रखना। आपको पता चलता है कि आपकी सीमाएं क्या हैं, आप क्या ले सकते हैं, आप क्या कर सकते हैं और आप क्या बन सकते हैं। हर समय सुरक्षित और खुश रहने की कामना से कोई भी सीखा और महसूस नहीं किया जा सकता है।

आपको यह स्वीकार करने की आवश्यकता है कि जो अनुभव अत्यधिक अप्रिय, परेशान और दर्दनाक होने वाले हैं वे आपके जीवन में आने वाले हैं। ऐसे लोग हैं जो इन चीजों की उम्मीद कभी नहीं करते हैं, इसलिए वे पीड़ितों की तरह महसूस करते हैं जब ऐसा होता है। उनके मन में, ऐसा महसूस होता है कि वे कभी इस लायक नहीं रहे। वे ऐसे अनुभव देखते हैं जैसे खुशी उनसे लूटी जा रही है। इसलिए, उनके निष्कर्ष और सरोकार तैरते हैं कि किसे दोषी ठहराया जाए और किसे दोष दिया जाए। *यह मेरी हिम्मत कैसे हुई?*

इस बीच, एक व्यक्ति जो अन्य चीजों को महसूस करने में कोई आपत्ति नहीं करता, वह समझता है कि वे इस तरह की गंदगी का अनुभव करने में अकेले नहीं हैं। हर दिन लोग इससे गुजरते हैं। यह कोई नई बात नहीं है। इसलिए, इसे सुलझाने और जितना संभव हो, इससे सीखने में ध्यान केंद्रित रहता है।

संक्षेप में, आपको यह स्वीकार करना होगा कि आप मानव हैं। तुम इससे गुजरोगे। आप किसी बिंदु पर धोखा खाएंगे, विश्वासघात करेंगे, जिसका फायदा उठाया जाएगा, झूठ बोला जाएगा, धोखा दिया जाएगा, पराजित किया जाएगा, हंसाया जाएगा और गलत व्यवहार किया जाएगा। और किसी बिंदु पर, आप किसी और को इन चीजों का एक बहुत कुछ महसूस करवाएंगे- चाहे आप खुद को कितना भी अच्छा कहें कि आप खुद को बताएं। कई बार ऐसा भी होने वाला है जिसमें आप अपने बारे में पूरी तरह से सोचेंगे। आप सोच सकते हैं कि आप अकेले, बदसूरत, अवांछित, एक हारे हुए हैं, और मूल रूप से गंदगी का एक टुकड़ा है।

सच तो यह है, वे सिर्फ भावनाएं हैं। आप उनके माध्यम से जा सकते हैं यदि आप बस अपने मन में उनकी उपस्थिति की अनुमति देते हैं। आपको पता होना चाहिए कि यह ठीक है। उन चीजों को महसूस करना ठीक है। अपने भागने की योजना मत बनाओ, उन्हें तुम्हें मारने दो। वे आपको सोचेंगे। वे आपको दर्द के स्रोतों से अवगत कराएंगे- अंदर और बाहर दोनों। क्या यह नहीं है कि हमने बच्चों के रूप में सुरक्षित और अन्यथा क्या है के बीच अंतर करना सीखा? आप उस शिक्षा को

क्यों रोकना चाहते हैं? आप अपनी कमजोरियों को स्वीकार करके समझदार बनेंगे, न कि उन्हें विचलित करने से। अपने आप को दर्द महसूस करने की अनुमति दें और इसे सम्मान के साथ स्वीकार करें, डर नहीं। यह सभी मरहम दर्द की जरूरत है -स्वीकृति-और तब से, यह कम होना शुरू हो जाता है।

अपने आप को दर्द महसूस करने की अनुमति दें, इसलिए नहीं कि आप इसकी मदद नहीं कर सकते हैं, बल्कि इसलिए कि इसने उस स्थान को अर्जित किया है। आपने एक निर्णय लिया जिससे आपको दर्द हुआ। यह लड़ाई मत करो। उस दरवाजे को खोलने वाले फैसले को देखें। यह दर्द याद दिला सकता है कि आपने खुद को किसी के लिए कितना खोला है। डर आपको खुद को बंद करने की सलाह देगा, फिर कभी भरोसा नहीं करना चाहिए - यह दर्द के डर का सबक है। यदि आपके साथ विश्वासघात किया गया है, तो आपका तर्क बस प्रवेश को कठिन बनाने की प्रक्रिया को आसान बना देगा - यही दर्द का सबक है।

जब आप पूछते हैं, *सब ठीक है, तो समाधान क्या है?* आपका ध्यान सीधे समस्या पर जाता है, भावनाओं पर नहीं। इसलिए, आपका तर्क कार्य लेता है, न कि आपकी भावनाओं की टूटी-फूटी स्थिति। और जब आपका तर्क चार्ज होता है, तो आप धीरे-धीरे कई सच्चाइयों की खोज करते हैं।

## कभी भी अपने आप को किसी भी तरह की तुलना करें

आप आप हैं। जितना अधिक समय आप सीखने में बिताते हैं और कोशिश करते हैं कि क्या दूसरों को खुश करता है और दूसरे को प्रभावशाली और शांत दिखने के लिए क्या करते हैं, जितना अधिक समय आप बर्बाद कर रहे हैं। अंततः, जो कुछ भी करने जा रहा है वह आपके स्वयं का ज्ञान है - केवल वही चीज है जो समझ में आएगी, और केवल एक चीज जो आपको जीवन में कोई संतुष्टि देगी, चाहे आपकी उम्र कोई भी हो, आपकी नेटवर्थ क्या है और क्या है आपके रिश्ते की स्थिति है आप का ज्ञान क्या मायने रखता है। यदि आपको इसका एहसास नहीं है, तो समय निश्चित रूप से सुनिश्चित कर देगा कि आपको इसके बारे में पता चल गया है, लेकिन तब बहुत देर हो सकती है।

तुम वे नहीं हो। यदि वे आपके आगे हैं, तो उन्हें अपना दुश्मन न बनाएं, और न ही उनके अनुयायी बनें क्योंकि आप शायद नहीं जाना चाहते कि वे कहाँ जा रहे हैं। दोनों प्रतियोगिता और एक अनुयायी होने के नाते उस चीज़ को करने के लिए आपकी मूल प्रेरणा को भ्रष्ट करने की प्रवृत्ति है। दुनिया आपको नहीं जानती है, इसलिए यह आपको बेच देगा जो यह हर किसी को बेचता है। आप खुद भी नहीं जानते होंगे, इसलिए आप यह मान लेंगे कि यह आपको खुश करेगा। इसलिए, कभी भी यह सुनिश्चित न करें कि आपको क्या बेचा जा रहा है। वे आमतौर पर ऐसी चीज़ें हैं जो आपके तर्क को बंद करने के लिए होती हैं और चीज़ों के बाद धीरे-धीरे आपका पीछा करती हैं। हम इसके बारे में पहले ही बात कर चुके हैं: विज्ञापन, धारणाएँ, आकर्षण, याद है? यदि आप जानते हैं कि आप क्या चाहते हैं और आप क्या नहीं चाहते हैं तो वे आप पर काम नहीं कर सकते। तुलना के लिए भी यही बात लागू होती है। यदि आप जानते हैं कि आप जीवन में क्या चाहते हैं, तो आप इस बात की परवाह नहीं करेंगे कि दूसरों के पास क्या है।

हमेशा याद रखें: मान्यताएँ मौजूद हैं जहाँ डेटा नहीं है। और केवल इकट्ठा करने लायक डेटा 'स्व' के बारे में है, और स्वयं को क्या चाहिए, इसकी दिशा में। अंत में, यदि आपने कभी अपने आप से कहा है कि आपके जीवन में जो कुछ भी आपके पास है वह कम है, तो, मेरे मित्र, इसे कमतर करार देना एक ऐसी धारणा है, जो आपके पैदा होने के बाद ही आपकी तुलना किसी ऐसे व्यक्ति से होती है, जिसके पास अधिक है। यदि आपने खुद की तुलना नहीं की है, तो आपके पास जो पूरी तरह से ठीक उपकरण हैं, उनमें से सबसे महत्वपूर्ण है सीखने की क्षमता। इन उपकरणों के साथ, आप अपने आप को विकसित कर सकते हैं और जो चाहें कमा सकते हैं। आपके पास जो भी आप चाहते हैं, वह हो सकता है क्योंकि बहुत से अन्य लोगों ने आपके द्वारा किए गए से भी बदतर परिस्थितियों में, और ऐसा करना जारी रखा है।

अपने आप की तुलना करने में, आप सभी कारणों को दुखी होने के लिए पाएंगे

कार्रवाई न करने के बहाने, और सभी गलत कारणों से कार्रवाई करना चाहते हैं। लेकिन तुलना नहीं करने में, आप पाते हैं और आपके पास जो कुछ भी है उस पर ध्यान केंद्रित करते हैं और इसे बेहतर बनाते हैं। अगर किसी के पास आपसे ज्यादा है, तो उनके लिए अच्छा है। आपके पास है, इसलिए अपने दिमाग और एक साथ सीखने की क्षमता का उपयोग करें।

## क्या स्मार्ट, क्लीवर, इंटेलीजेंट, वाइस और स्टूपिड वास्तव में क्या है

वास्तव में बेवकूफ की परिभाषा क्या है? लोग किसी को भी बेवकूफ बनाने के लिए कहते हैं कि वह इस समय कैसा महसूस कर रहा है। मूर्ख वह हो सकता है जो कुछ नहीं जानता है, कम जानता है, गलतियाँ करता है, बहुत मुखर नहीं है, कुछ ऐसा करता है जो उन्हें नहीं करना चाहिए, धीरे-धीरे कुछ करता है, शारीरिक उपस्थिति से ग्रस्त है, जीवन को गंभीरता से नहीं लेता है, या जो पालन करने में विफल रहता है निर्देश। लोग उन राजनेताओं को बुलाते हैं जिन्हें वे नापसंद करते हैं और बेवकूफ को वोट नहीं देंगे। एक राजनेता न केवल लोगों को यह विश्वास दिलाता है कि उसके विरोधी शासन करने के लिए बहुत मूर्ख हैं, बल्कि यह भी साबित हो जाता है कि लोग वोट देने के लिए बहुत मूर्ख हैं। एक मशीन बेवकूफ हो सकती है, एक जानवर बेवकूफ हो सकता है, एक अनुभव बेवकूफ हो सकता है, मूल रूप से कुछ भी बेवकूफ हो सकता है।

जब स्मार्ट, चतुर, बुद्धिमान, बुद्धिमान और बेवकूफ जैसे शब्दों की बात आती है, तो लगभग कोई भी शब्दकोश में अर्थों का पालन करने की परवाह नहीं करता है। हम फिलहाल उनकी समझ और भावनाओं के आधार पर उनका उपयोग करते हैं। इसलिए, पहले चार को अक्सर परस्पर विनिमय किया जाता है। इसलिए, परंपरा को ध्यान में रखते हुए, आइए इन शब्दों को एक ऐसे तरीके से परिभाषित करें जिसे आप उपयोग करना आसान समझ सकते हैं।

### 1. एक चतुर व्यक्ति

एक चतुर व्यक्ति वह है जो कुछ करने में दूसरों की तुलना में अधिक सक्षम है। यह वह व्यक्ति हो सकता है जिसके पास किसी चीज में स्वाभाविक प्रतिभा है, वह व्यक्ति जो दूसरों की तुलना में कुछ बेहतर करता है, वह व्यक्ति जो दूसरों की तुलना में अधिक तेजी से कुछ सीखता है। मुझे यकीन है कि आपने देखा है जब किसी को बहुत समझाने की ज़रूरत नहीं है और बहुत जल्दी पकड़ने में सक्षम है, उन्हें स्मार्ट कहा जाता है।

### 2. एक चतुर व्यक्ति

एक चतुर व्यक्ति वह है जो आत्म-लाभ के लिए उस क्षमता का उपयोग करना जानता है। मूल रूप से, एक चतुर व्यक्ति न केवल स्मार्ट है, बल्कि यह जानता है कि किस तरह का उपयोग करें, पूंजीकरण करें और स्वयं के लिए लाभ पैदा करें जो उन लाभों के पारंपरिक पाठ्यक्रम से परे हैं जो उन क्षमताओं को प्रदान करने के लिए जाने जाते हैं, और बहुत बड़ा बनाने का लक्ष्य रखते हैं

खुद के लिए अवसर। इसी कारण ऐसी चालों को 'चतुर' चाल कहा जाता है। और इसीलिए सफल व्यवसायी, राजनेता, पावरब्रोकर और ऐसे अन्य लोग चतुर कहलाते हैं। उदाहरण के लिए, यह दुनिया काफी हद तक चतुर लोगों के नेतृत्व में है, और इसलिए उनकी रणनीतियों, विचारों और योजनाओं को दुनिया के लाभ के बजाय आत्म-लाभ पर ध्यान केंद्रित करना जारी है।

### 3. एक बुद्धिमान व्यक्ति

एक बुद्धिमान व्यक्ति वह है जो आत्म-जागरूक बनने पर काम करता है। हम किसी को बुद्धिमान कहते हैं जब उनके पास प्रश्नों और समस्याओं के बारे में कुछ दृष्टिकोण होते हैं जिनसे हमें बहुत भ्रम होता है। उन्हें बात सुनकर, हम कहते हैं, वह वास्तव में बुद्धिमान है, क्योंकि आपके लिए, वे समझ बना रहे हैं, या कम से कम आपको उन बिंदुओं से लगता है

जिनसे आप संबंधित हो सकते हैं। आप उन्हें स्मार्ट के रूप में भी संदर्भित कर सकते हैं क्योंकि आप दिलचस्प तर्क और जानकारी को देखने के अप्रत्याशित तरीकों का उत्पादन करने की उनकी क्षमता से प्रभावित हैं। आप इसे कुछ ऐसा मानते हैं जो आपने अभी तक नहीं सीखा है, जिससे वे इस पर बेहतर बना रहे हैं, और इसलिए, वास्तव में स्मार्ट हैं।

#### 4. एक बुद्धिमान व्यक्ति

बुद्धिमान व्यक्ति वह है जो आत्म-जागरूक हो जाता है। एक बुद्धिमान व्यक्ति भी चतुर हो सकता है लेकिन आत्म-जागरूकता से बाहर एक ही समय में प्रतिबंधक और मुक्त होना चुनता है, इसलिए, बुद्धिमान।

तो, जो बचा है वह बेवकूफी है। कौन है वह? हर कोई बेवकूफ है और कोई भी बेवकूफ नहीं है। स्टुपिडिटी में वह सब कुछ होता है जो आप एक निश्चित समय में मानते हैं। उदाहरण के लिए, आपका अहंकार आपको अपने बारे में एक हजार चीजों पर विश्वास कर सकता है, और यदि आप उन मान्यताओं के आधार पर काम करते हैं, तो आप उन लोगों की नजर में एक कमबख्त मोरन होंगे जो बेहतर जानते हैं। आइए एक अधिक विशिष्ट उदाहरण लें: एक व्यक्ति जो सोचता है कि वह बुद्धिमान है क्योंकि उसने बहुत कुछ पढ़ा है, बहुत कुछ देखा है, और बहुत कुछ याद किया है, लेकिन बहुत सोचने से चूक गया। वे एक ऐसे व्यक्ति के सामने बेवकूफ दिखते हैं, जिसने बहुत सोच-विचार किया है। उदाहरण सभी दिशाओं में जा सकते हैं; आप मान लेंगे कि आप निश्चित रूप से कुछ जानते हैं, लेकिन परिणाम अन्यथा दिखाई देगा, और आप बेवकूफ महसूस कर सकते हैं। अपनी क्षमताओं में अति आत्मविश्वास से, आप ऐसे दावे कर सकते हैं जो अन्यथा सिद्ध होंगे, और अन्य आपको बेवकूफ कह सकते हैं। आप किसी पर भरोसा करेंगे क्योंकि आप उन पर विश्वास करते हैं, और वे इसे धोखा देने के बाद, आप कभी भी उन पर भरोसा करने के लिए खुद को बेवकूफ कहेंगे। परिदृश्य बहुत सारे हैं।

हम सभी समय के कुछ बिंदुओं पर मूर्ख हैं क्योंकि हम सभी इन चीजों से गुजरते हैं, हम सभी ने उन विचारों पर विश्वास किया है जो हमें बाद में महसूस हुए थे

बकवास, और इसलिए, कोई भी हमारी सीखने की क्षमता के कारण हमेशा के लिए बेवकूफ नहीं है। यहां तक कि सबसे बड़े दिमाग भी कई बार मूर्खतापूर्ण कार्य करते हैं, और उन्हें इसके लिए बेवकूफ कहना सही है। इसलिए, यदि आप मानते हैं कि आप अक्षम या मूर्ख हैं, तो आपको यह जानने की आवश्यकता है कि यह एक बहुत ही आम धारणा के कारण भी है। इस विश्वास को कहा जाता है: चतुर लोग होते हैं और फिर गूंगे लोग होते हैं - हम में से बहुत से लोग मानते हैं कि।

यह स्पष्ट रूप से तुलना से आता है। आप एक स्मार्ट व्यक्ति को देखते हैं, उनके साथ अपनी तुलना करते हैं, और निष्कर्ष निकालते हैं: वाह, मुझे उतना ज्ञान नहीं है जितना उनके पास है। इसलिए, मैं बेवकूफ बना रहा हूँ। मान्यता यह है कि स्मार्ट या बुद्धिमान लोग मूर्ख नहीं हो सकते क्योंकि वे बहुत कुछ जानते हैं, वे बहुत तेजी से सोच सकते हैं, वे बहुत तेजी से बात कर सकते हैं, और वे बहुत दिलचस्प तर्क देते हैं। इसलिए उन्हें एक कुरसी पर इतना ऊंचा रखा जाता है कि तुलना में आप खुद को एक मूर्ख के रूप में सोचने के लिए बाध्य होते हैं। हम पहले ही पूर्ण लोगों के बारे में बात कर चुके हैं।

यदि आप एक प्रोफेसर द्वारा एक विषय पर व्याख्यान देखते हैं और सोचते हैं, मैं कुछ भी नहीं समझने के लिए बेवकूफ हूँ, तो उपलब्ध आंकड़ों के आधार पर, आपके और उस व्यक्ति के बीच का अंतर है कि उन्होंने कुछ सीखा है जो आपने नहीं किया है। बस। यह आपके द्वारा सीखा जा सकता है कि वे क्या जानते हैं। मुद्दा यह नहीं है कि आपको चाहिए- जब तक आप नहीं चाहते। मुद्दा यह है कि आप चीजों को न जानने के लिए मूर्ख नहीं बनते क्योंकि चीजें सीखी जा सकती हैं। उनमें से कुछ को बहुत लंबा समय लग सकता है, दर्दनाक बलिदान और अनुशासन की आवश्यकता होती है, लेकिन यह किया जा सकता है। लोग हर समय ऐसा करते हैं।

आश्चर्यजनक उपलब्धियों या गुणों से प्रभावित होना गलत नहीं है, लेकिन इससे निष्कर्ष निकालना, मैं कभी नहीं सोच सकता कि उनकी तरह यह विश्वास है जो उन्हें बेवकूफ बना रहा है। न केवल आप किसी भी चीज़ के बारे में सीख सकते हैं, आप कुछ भी सीखना सीख सकते हैं, और आप यह भी सीख सकते हैं कि चीजों को कैसे अनियोजित किया जा सकता है - यही आप में सच्ची क्षमता है। लोगों को दो

बौद्धिक वर्गों में विभाजित करने वाले गूंगा विश्वास के बजाय, आपको इस सच्चाई के साथ अपना जीवन जीना शुरू करना होगा। खुद को सशक्त और नीचा दिखाना एक ही सिक्के के दो पहलू हैं। दोनों को ऊर्जा और समय की आवश्यकता होती है। यह पूरी तरह से इस बात पर निर्भर करता है कि आप क्या मानते हैं। तो, क्या आप अपने आप को सीमित करना चाहते हैं और विश्वास करते हैं कि आप कभी किसी के बारे में नहीं सोच सकते हैं या क्या आप अपने आप को ऊपर उठाना चाहते हैं और विश्वास करते हैं कि आप इस दुनिया में कुछ भी सीख सकते हैं?

मत भूलो, गलत धारणाएँ होने से तुम मूर्ख बनते हो; यह सही है जो आपको मुक्त करता है। एकमात्र अंतर यह है कि गलत वाले आसानी से उपलब्ध हैं, और आपको सही लोगों के लिए लड़ना होगा।