

Right feelings in Relationship

1. Trust FOUNDATION VALUE
2. Respect सम्मान
3. Affection स्नेह
4. Care ममता
5. Guidance वात्सल्य
6. Reverence श्रद्धा
7. Glory गौरव
8. Gratitude कृतज्ञता
9. Love प्रेम COMPLETE VALUE

जब हम इन भावों से जी रहे होते हैं, तो हम सुखी होते हैं।

जब हम परस्परता में इन भावों का निर्वाह एवं मूल्यांकन से उभय सुख होता है।



Fostering Relationships

- Think of two/three primary relationships (Home/School) in your life that is important to you and you would like to work on.
- Close your eyes and bring that person to mind.
- In the course of the next hour any reflection or exercise that you will do, will be in the context of that relationship and that person in mind.

Assurance on the intent

विश्वास का मूल्यांकन

जाँचे अपनी सहज स्वीकृति के आधार पर

1a. मैं स्वयं को निरंतर सुखी करना चाहता हूँ ✓

2a. मैं दूसरे को निरंतर सुखी करना चाहता हूँ ✓

3a. दूसरा स्वयं को निरंतर सुखी करना चाहता है ✓

4a. दूसरा मुझे निरंतर सुखी करना चाहता है ?

चाहना – सहज स्वीकृति

जैसा होना मुझे सहज स्वीकार है

जाँचे – योग्यता के आधार पर

1b. मैं स्वयं को निरंतर सुखी कर पाता हूँ ?

2b. मैं दूसरे को निरंतर सुखी कर पाता हूँ ?

3b. दूसरा स्वयं को निरंतर सुखी कर पाता है ?

4b. दूसरा मुझे निरंतर सुखी कर पाता है ?

योग्यता

जैसा मैं हूँ

The Difference In Our Perceptions

दूसरे ने ग्लास तोड़
दिया

दूसरे ने जानबूझकर
गलती की

वह मुझ पर
चिल्लाया दूसरे ने
जानबूझकर गलती
की

मुझसे ग्लास टूट गया

मुझसे हमेशा अनजाने में
लेट होती है।
मेरा इरादा ऐसा नहीं था

थोड़ा कठोर होकर
बोला
मुझसे अनजाने में गलती
हो गयी है।

I confuse competence with intent

हम दूसरे की योग्यता को देखकर उसके चाहने पर शंका करने लगते हैं।
गुस्सा, क्रोध, खीझ, चिढ़ ये सभी चाहने पर शंका की पहचान है।

दूसरे की चाहना (सहज स्वीकृति) पर शंका होना संबंध में
समस्या की एक मूलभूत कारण है।

When I doubt intent, I react...



I feel anger, irritation,
opposition
गुस्सा, क्रोध, खीझ, चिढ़

दूसरे की चाहना (सहज स्वीकृति)
पर शंका होना संबंध में समस्या
की एक मूलभूत कारण है ।

स्वयं में जाँचे

कितने लोगों की चाहना सहज स्वीकृति पर मुझे हमेशा विश्वास बना रहा है— निरंतर, बिना किसी शर्त के

यदि मुझे दूसरे की चाहना पर विश्वास है, लेकिन उसकी योग्यता कम है, तो ऐसी स्थिति में हमें क्या सहज स्वीकार है।

1. उसकी योग्यता विकसित करने में
सहयोग करना

} विश्वास

2. खीझना

3. गुस्सा करना

4. विरोधी के रूप में देखना

} अविश्वास

विश्वास संबंध का आधार मूल्य है।

When I Distinguish Competence From Intent ...

- I acknowledge that the problem is due to a lack of competence, not a lack of intent
- I can see that he may have difficulty in understanding and also that I may have difficulty in explaining
- I make an effort to help improve his/her competence with positive feeling
- I take responsibility

In your chosen relationship, which box would you place yourself in most often

- I am assured(आश्वस्त होना)of the other's intent!
- I focus on 'competence'
- I try to improve their and my ability (योग्यता)
- I am able to respond appropriately

OR

- I doubt Intent!
- I get irritated and angry !!(खीझना गुस्सा करना)
- I feel opposition !(विरोधी के रूप में देखना
- I react !!

Anchoring in your relationships -

Few Guiding Questions:

- What happened? What was the situation? Who was the person involved?
- How did you react?
- What was the impact on the person?
- What was the impact on the relationship?
- What was my assumption about his/her intention?
- Which expectation of mine did it not meet?
- What do I know about their competence in this area?
- What does my reaction tell me about my competence?
- How could I have responded with greater acceptance and empathy?

**“Assurance on the Intent”
of others results in
emotional security and
feeling of trust.
It enables us to relate to
other, helps to work on
mutual competence**

Are our expectations aligned to others....

Ability to receive & understand (पात्रता) Ability to do (योग्यता)

“The other is not listening. I told 100 times!
He/she doesn't want to understand”

or

“I need to explain in a way that the
other is able to pay attention and understand”

**Assurance on intent
is the starting point for
mutual development
and
fulfilment in relationships**

सारांश

दूसरा मेरे सुख, समृद्धि के अर्थ में है, इस बात की आश्वस्ति, विश्वास है। यदि मुझे दूसरे की चाहना पर विश्वास है तो मैं उसे संबंधी के रूप में देखता हूँ। मैं दूसरे के साथ अपनी पूरकता को देख पाता हूँ। कार्यक्रम हम एक—दूसरे की योग्यता का आकलन करके तय करते हैं।

यदि दूसरे की योग्यता कम है तो

1. मैं स्वयं जिम्मेदारीपूर्वक जीता हूँ
2. मैं दूसरे को समझदार, जिम्मेदार होने में सहयोग करता हूँ।

यदि मेरी योग्यता कम है तो मैं दूसरे से समझने, सीखने को तत्पर होता हूँ।

अविश्वास की स्थिति में

- मैं स्वयं की चाहना और दूसरे की योग्यता के आधार पर आकलन करता हूँ।
- बार—बार हमें दूसरे के प्रति गुस्सा, क्रोध, खीझ, चिढ़ आता है।



Any Questions ?????