

ਤੁਹਾਡੀ ਜਿੰਦਗੀ ਨੂੰ ਇੱਕ ਨਵਾਂ ਮੌੜਾ ਦੇਣ ਵਾਲੀਆਂ

ਦਸ ਆਦਤਾਂ

ਸਕਾਰਾਤਮਕ ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਦੀ ਕਲੀ

ਮਧਿਸ਼ਾਇ 1



ਹਰਮਲਖ ਸਿੰਘ

ਬਾਬਾ ਮਿਹਰ ਕਰੇ!!

ਦਸ ਆਦਤਾਂ

ਹਰਮਨਦੀਪ ਸਿੰਘ

੭੭੫੬

Instagram @officialHarmanshergill
@teamHarmanshergill

Email teamShergill@gmail.com

Presented by **The Gamer**
@theGamerMusic

Digitized by Team Shergill
@team.shergill

Designed by Euphoric media
@Euphoricmediax



ਪੰਜਾਬੀ ਲਾਇਬ੍ਰੇਰੀ
PUNJABI LIBRARY
www.PunjabiLibrary.com

ਕਾਸ਼! ਮੈਂ ਜਵਾਨੀ ਦੇ ਪਹਿਲੇ ਪਹਿਰ 'ਚ ਪੈਰ ਰੱਖਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਇਨ੍ਹਾਂ ਆਦਤਾਂ ਤੋਂ ਜਾਣੂੰ
ਹੁੰਦਾ।

ਚਲੋ, ਕੋਈ ਚੱਕਰ ਨੀ, ਦੇਰ ਆਏ ਪਰ ਦਰੁਸਤ ਆਏ।

ਮੁੱਖ ਬੰਦ

ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਵਿੱਚ ਕਦੇ ਸੋਚਿਆ ਨਹੀਂ ਸੀ ਕਿ ਕੋਈ ਸਕੂਲ ਤੋਂ ਅਲਿਹਦਾ ਕਿਸੇ ਕਿਤਾਬ ਨੂੰ ਪੜ੍ਹਾਂਗਾ ਵੀ, ਤੇ ਲਿਖਣ ਦੀ ਤਾਂ ਗੱਲ ਬਹੁਤ ਦੂਰ ਦੀ ਸੀ। ਪਰ ਜਿੱਦਾਂ - ਜਿੱਦਾਂ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਵਿੱਚ ਇਕੱਲਾ ਹੋਇਆ, ਓਦਾਂ - ਓਦਾਂ ਕਿਤਾਬਾਂ ਯਾਰ, ਬੇਲੀ ਤੇ ਮਿੱਤਰ ਸੱਜਣ ਬਣਨ ਲੱਗ ਪਈਆਂ। ਬਹੁਤਾ ਵੱਡਾ ਪਾੜ੍ਹਾ ਤਾਂ ਨਹੀਂ ਕਿਹਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਪਰ ਥੋੜਾ ਬਹੁਤ ਗੁਜ਼ਾਰੇ ਜੋਗਾ ਜ਼ਰੂਰ ਪੜ੍ਹਨ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕੀਤੀ। ਲਿਖਣ ਦਾ ਸ਼ੋਕੀਨ ਤਾਂ ਮੈਂ ਬਚਪਨ ਤੋਂ ਹੀ ਸੀ ਪਰ ਉਸ ਲਿਖਤ ਵਿੱਚ ਅਸਲ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਦੇ ਅਨੁਭਵਾਂ ਦੀ ਕਮੀ ਸੀ।

ਦੇਸ ਪ੍ਰਦੇਸ ਦੀ ਯਾਤਰਾ ਦੌਰਾਨ ਕਈ ਗੱਲਾਂ ਬਾਤਾਂ ਦੇਖਣ ਸੁਣਨ ਨੂੰ ਮਿਲੀਆਂ। ਜੇ ਕੇ ਹਾਸੇ ਹੀਣੀਆਂ, ਦਿੱਲ ਵਲੰਧਰਨ ਵਾਲੀਆਂ ਤੇ ਸੋਚਣ ਤੇ ਮਜ਼ਬੂਰ ਕਰਨ ਵਾਲੀਆਂ ਸੀ। ਬੈਠੇ - ਬੈਠੇ ਇੱਕ ਦਿਨ ਮੰਨ ਨੇ ਮੰਨ ਨਾਲ ਸਲਾਹ ਕੀਤੀ ਕਿ ਇਨ੍ਹਾਂ ਕਹਾਣੀਆਂ ਨੂੰ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਸਾਂਝਾਂ ਕੀਤਾ ਜਾਵੇ। ਇਹ ਕਹਾਣੀਆਂ ਤੁਹਾਡੇ ਤੱਕ ਇੱਕ ਕਿਸਤ - ਲੜੀਵਾਰ ਵਾਂਗ ਪਹੁੰਚਾਉਣ ਦਾ ਯਤਨ ਕਰਨ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਨ ਦਾ ਚਾਹਵਾਨ ਹਾਂ। ਕੋਈ ਲੇਖਕ ਬਣਨ ਦੀ ਤਾਂ ਕਾਮਨਾ ਬਿਲਕੁੱਲ ਨਹੀਂ ਪਰ ਲਿਖਤੀ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਆਪਣੀਆਂ ਗੱਲਾਂ ਬਾਤਾਂ ਸਾਂਝੀਆਂ ਕਰਾਂਗਾ।

ਸਭ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਇਨ੍ਹਾਂ ਸਫਰਾਂ ਤੇ ਅਨੁਭਵਾਂ ਤੋਂ ਸਿੱਖੀਆਂ ਕੁੱਝ ਗੱਲਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਸਾਂਝੀਆਂ ਕਰਨ ਦਾ ਮੰਨ ਹੈ। ਹਰ ਇਨਸਾਨ ਵਿੱਚ ਕੋਈ ਨਾ ਕੋਈ ਕੱਚ ਤਾਂ ਜ਼ਰੂਰ ਹੁੰਦੈ। ਜਿਹੜਾ ਉਨ੍ਹਾਂ ਕਮੀਆਂ ਨੂੰ ਸਵੀਕਾਰ ਕਰੇ, ਉਸਤੋਂ ਬੁੱਧੀਮਾਨ ਕੋਈ ਨਹੀਂ। ਬਾਬਾ ਬੁੱਲੇ ਸ਼ਾਹ ਜੀ ਨੇ ਜਿਵੇਂ ਕਿਹਾ ਸੀ 'ਬੁੱਲੇ ਸ਼ਾਹ ਨਾ ਆਦਤਾਂ ਜਾਂਦੀਆਂ ਨੇ ਭਾਵੇਂ ਕੱਟੀਏ ਪੇਰੀਆਂ ਪੇਰੀਆਂ ਜੀ'। ਇਸ ਕਥਨ ਤੋਂ ਕੋਈ ਵੱਡਾ ਹੋਰ ਸੱਚ ਹੋ ਨਹੀਂ ਸਕਦਾ, ਆਪਾਂ ਆਦਤਾਂ ਜਾਣੇ - ਅਣਜਾਣੇ ਵਿੱਚ ਅਪਣਾ ਤਾਂ ਲੈਂਦੇ ਹਾਂ ਪਰ ਇਨ੍ਹਾਂ ਤੋਂ ਛੁਟਕਾਰਾ ਪਾਉਣਾ ਹਰੇਕ ਦੇ ਵੱਸ ਦੀ ਗੱਲ ਨਹੀਂ। ਇਸੇ ਕਾਰਨ ਆਪਾਂ ਸ਼ੁਰੂਆਤ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦਸ ਆਦਤਾਂ ਤੋਂ ਕਰਾਂਗੇ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਅਪਨਾਉਣ ਨਾਲ ਮੇਰੀ ਤੇ ਕਈ ਹੋਰ ਮੇਰੇ ਜਾਣਕਾਰਾਂ ਦੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਵਿੱਚ ਬਹੁਤ ਸਕਾਰਾਤਮਕ ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਆਈਆਂ, ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਵੀ ਮੈਂ ਇਹਨਾਂ ਆਦਤਾਂ ਨਾਲ ਜਾਣੂ ਕਰਾਇਆ। ਆਸ ਕਰਦਾ ਹਾਂ ਕਿ ਜੇ ਵੀ ਇਸ ਲਿਖਤ ਨੂੰ ਪੜ੍ਹੇਗਾ ਤੇ ਇਨ੍ਹਾਂ ਆਦਤਾਂ ਨੂੰ ਆਪਣੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਵਿੱਚ ਲਿਆਉਣ ਦਾ ਯਤਨ

ਕਰੇਗਾ, ਜ਼ਰੂਰ ਜਿੰਦਗੀ ਵਿੱਚ ਸਕਾਰਾਤਮਕ ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਦਾ ਸੁਆਗਤ ਕਰੇਗਾ। ਚਲੇ ਫੇਰ
ਕਰੀਏ ਸ਼ੁਰੂ। ਬਾਬਾ ਮਿਹਰ ਕਰੇ।

ਪਹਿਲੀ ਆਦਤ

ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਵਿੱਚ ਪਹਿਲੀ ਗੱਲ ਜਿਸ ਦਾ ਖਿਆਲ ਮੈਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਰੱਖਣ ਲਈ ਕਹਾਂਗਾ ਉਹ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਆਪਣੇ ਜਜ਼ਬਾਤਾਂ ਤੇ ਕਾਬੂ ਪਾਉਣ ਦੀ ਕੁੰਜੀ ਕਿਸੇ ਦੇ ਹੱਥ ਨਾ ਦਿਓ। ਜਿੰਨੀ ਦੇਰ ਤੁਹਾਡੇ ਜਜ਼ਬਾਤ ਤੁਹਾਡੇ ਆਪਣੇ ਕਾਬੂ ਵਿੱਚ ਹਨ, ਓਨਾ ਸਮਾਂ ਕਿਸੇ ਦੀ ਮਜ਼ਾਲ ਨਹੀਂ ਕਿ ਕੋਈ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਾਬੂ ਵਿੱਚ ਕਰਕੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਵਰਤ ਸਕੇ। ਕਿਸੇ ਦੇ ਕੁੱਛ ਕਹਿ ਦੇਣ ਤੇ ਤੁਸੀਂ ਜੇਕਰ ਦੁੱਖੀ, ਸੁੱਖੀ ਜਾਂ ਉਦਾਸ ਹੁੰਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਇਹੀ ਸਹੀ ਸਮਾਂ ਹੈ ਕਿ ਆਪਾਂ ਆਪਣੀ ਆਦਤ ਬਦਲੀਏ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਜਜ਼ਬਾਤਾਂ ਦੇ ਘੋੜੇ ਦੀ ਲਗਾਮ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਹੱਥ ਫੜੀਏ।

ਇੱਕ ਕਹਾਵਤ ਜੋ ਦੂਜਿਆਂ ਨੂੰ ਤੁਹਾਡੀ ਮਨ ਦੀ ਸ਼ਾਂਤੀ ਨੂੰ ਨਿਯੰਤਰਿਤ ਕਰਨ ਦੀ ਆਗਿਆ ਨਾ ਦੇਣ ਦੇ ਵਿਚਾਰ ਨੂੰ ਸਮੇਟਦੀ ਹੈ "ਉਹ ਜੋ ਤੁਹਾਨੂੰ ਗੁੱਸੇ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਉਹ ਤੁਹਾਨੂੰ ਨਿਯੰਤਰਿਤ ਕਰਦਾ ਹੈ" ਇਹ ਕਹਾਵਤ ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਆਪਣੀਆਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਨੂੰ ਕਾਬੂ ਕਰਕੇ ਤੁਹਾਡੀ ਅੰਦਰੂਨੀ ਸ਼ਾਂਤੀ ਨੂੰ ਭੰਗ ਕਰਨ ਦੀ ਸ਼ਕਤੀ ਨਾ ਦੇਣ ਦੀ ਮਹੱਤਤਾ 'ਤੇ ਜ਼ੋਰ ਦਿੰਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਕਹਾਵਤ ਦੁਨੀਆ ਭਰ ਦੇ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਫਲਸਫਿਆਂ ਅਤੇ ਸਿੱਖਿਆਵਾਂ ਵਿੱਚ ਪਾਈ ਗਈ ਇੱਕ ਵਿਆਪਕ ਧਾਰਨਾ ਨੂੰ ਸ਼ਾਮਲ ਕਰਦੀ ਹੈ, ਇੱਕ ਦੀਆਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ 'ਤੇ ਨਿਯੰਤਰਣ ਬਣਾਈ ਰੱਖਣ ਅਤੇ ਦੂਜਿਆਂ ਨੂੰ ਕਿਸੇ ਦੀ ਅੰਦਰੂਨੀ ਸ਼ਾਂਤੀ ਨੂੰ ਭੰਗ ਕਰਨ ਦੀ ਆਗਿਆ ਨਾ ਦੇਣ ਦੀ ਮਹੱਤਤਾ 'ਤੇ ਜ਼ੋਰ ਦਿੰਦੀ ਹੈ। ਇਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਵਿਚਾਰ ਇਸ ਫਿਲਾਸਫੀ ਵਿੱਚ ਪਾਏ ਜਾ ਸਕਦੇ ਹਨ: ਸਟੋਇਕ ਫਿਲਾਸਫੀ: ਐਪੀਕਟੇਟਸ ਅਤੇ ਸੇਨੇਕਾ ਵਰਗੇ ਪ੍ਰਾਚੀਨ ਸਟੋਇਕ ਦਾਰਸ਼ਨਿਕਾਂ ਨੇ ਬਾਹਰੀ ਘਟਨਾਵਾਂ ਪ੍ਰਤੀ ਆਪਣੀ ਪ੍ਰਤੀਕਿਰਿਆਵਾਂ ਨੂੰ ਨਿਯੰਤਰਿਤ ਕਰਨ ਅਤੇ ਦੂਜਿਆਂ ਨੂੰ ਕਿਸੇ ਦੀ ਅੰਦਰੂਨੀ ਸ਼ਾਂਤੀ ਨੂੰ ਭੰਗ ਕਰਨ ਦੀ ਇਜਾਜ਼ਤ ਨਾ ਦੇਣ ਦੀ ਮਹੱਤਤਾ ਸਿਖਾਈ। ਐਪੀਕਟੇਟਸ ਨੇ ਇੱਕ ਵਾਰ ਕਿਹਾ ਸੀ ਕਿ ਇਹ ਉਹ ਨਹੀਂ ਹੈ ਜੋ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਵਾਪਰਦਾ ਹੈ, ਪਰ ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਪ੍ਰਤੀ ਕਿਵੇਂ ਪ੍ਰਤੀਕਿਰਿਆ ਕਰਦੇ ਹੋ - ਜੋ ਮਾਇਨੇ ਰੱਖਦਾ ਹੈ।

ਮਨ ਦੀ ਸ਼ਾਂਤੀ ਬਣਾਈ ਰੱਖਣ ਲਈ ਆਪਣੇ ਪ੍ਰਤੀਕਰਮਾਂ ਨੂੰ ਨਿਯੰਤਰਿਤ ਕਰਨ 'ਤੇ ਜ਼ੋਰ ਦਿਓ। ਇੱਕ ਬੋਧੀ ਕਹਾਵਤ ਹੈ: "ਗੁੱਸੇ ਨੂੰ ਫੜੀ ਰੱਖਣਾ ਖੁਦ ਜ਼ਹਿਰ ਪੀਣ ਅਤੇ ਦੂਜੇ ਵਿਅਕਤੀ ਦੇ ਮਰਨ ਦੀ ਉਮੀਦ ਕਰਨ ਵਰਗਾ ਹੈ।"



ਦੂਜੀ ਆਦਤ

ਮੈਂ ਇਹ ਗੱਲ ਪੂਰੇ ਦਾਅਵੇ ਨਾਲ ਕਹਿ ਸਕਦਾਂ ਕਿ ਜੇ ਵੀ ਇਸ ਕਿਤਾਬ ਨੂੰ ਪੜ੍ਹ ਰਿਹਾ ਹੈ, ਉਹ ਇਹ ਜਾਣ ਲਵੇ ਕਿ ਆਪਾਂ ਬਹੁਤ ਭੋਲੇ ਹਾਂ। ਹਰ ਕੋਈ ਆਪਾਂ ਨੂੰ ਗੱਲਾਂ - ਬਾਤਾਂ ਵਿੱਚ ਪਾ ਕੇ ਠੱਗ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਤੇ ਸਾਨੂੰ ਉਸ ਚੀਜ਼ ਦੀ ਕੋਈ ਭਿਣਕ ਵੀ ਨਹੀਂ ਪੈਂਦੀ। ਮਤਲਬਖੇਰਾਂ ਤੋਂ ਬੱਚਣ ਲਈ ਇੱਕ ਹੋਰ ਆਦਤ ਅਪਨਾਉਣ ਲਈ ਸੁਝਾਅ ਪੇਸ਼ ਕਰਾਂਗਾ, ਜਿਸਨੂੰ 'ਛਾਂਟੀ' ਕਿਹਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਸਮੇਂ-ਸਮੇਂ ਸਿਰ ਸਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਆਲੇ ਦੁਆਲੇ ਦੇ ਲੋਕਾਂ ਦੀ ਛਾਂਟੀ ਕਰਦੇ ਰਹਿਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਹਰੇਕ ਕਿਸੇ ਉੱਤੇ ਨਜ਼ਰ ਰੱਖਣ ਦਾ ਸਮਾਂ ਕਿਸੇ ਕੋਲ ਨਹੀਂ, ਆਪਾਂ ਬੱਸ ਉਹਨਾਂ ਤੇ ਨਜ਼ਰ ਰੱਖਣੀ ਹੈ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਤੁਹਾਨੂੰ ਫਰਕ ਪੈਂਦਾ ਹੈ, ਇਹ ਕਹਿ ਸਕਦੇ ਹਾਂ ਕਿ ਜਿਹੜੇ ਤੁਹਾਡੀ ਰੋਜ਼ਮਰਾ ਦੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਨੂੰ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਸਾਨੂੰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਸੁਭਾਅ ਤੇ ਕੜੀ ਨਜ਼ਰ ਰੱਖਣੀ ਪਵੇਗੀ ਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਸੁਭਾਅ ਵਿੱਚੋਂ ਕਈ ਗੱਲਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਿੱਧੇ ਤੌਰ ਤੇ ਚੇਤਾਵਨੀ ਜਾਂ ਕਹਿ ਸਕਦੇ ਹਾਂ ਕਿ ਲਾਲ ਝੰਡੀ ਦਿਖਾਉਣਗੀਆਂ। ਆਓ ਹੁਣ ਆਪਾਂ ਮਿਲ ਕੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਲਾਲ ਝੰਡੀਆਂ ਬਾਰੇ ਸੰਖੇਪ ਵਿੱਚ ਗੱਲ ਕਰੀਏ।

1. ਗੰਭੀਰ ਨਕਾਰਾਤਮਕਤਾ ਅਤੇ ਸ਼ਿਕਾਇਤਾਂ

ਇੱਕ ਜ਼ਹਿਰੀਲੇ ਵਿਅਕਤੀ ਦੇ ਸਭ ਤੋਂ ਸਪੱਸ਼ਟ ਸੰਕੇਤਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਇੱਕ ਹੈ, ਨਕਾਰਾਤਮਕਤਾ। ਇਹ ਵਿਅਕਤੀ ਹੱਲ ਦੀ ਬਜਾਏ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ 'ਤੇ ਲਗਾਤਾਰ ਧਿਆਨ ਕੇਂਦਰਤ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਨਿਰਾਸ਼ਾਵਾਦ ਫੈਲਾਉਂਦਾ ਹੈ, ਅਤੇ ਅਕਸਰ ਸਕਾਰਾਤਮਕ ਵਿਕਾਸ ਨੂੰ ਘੱਟ ਕਰਦਾ ਹੈ।

ਬਹੁਤ ਸਾਰਿਆਂ ਸੱਭਿਆਚਾਰਾਂ ਵਿੱਚ, ਇੱਕ ਕਹਾਵਤ ਹੈ ਜੋ ਇਸ ਗੁਣ ਨੂੰ ਦਰਸਾਉਂਦੀ ਹੈ: "ਦੁੱਖ ਸੰਗਤ ਨੂੰ ਪਿਆਰ ਕਰਦਾ ਹੈ।" ਇਹ ਦਰਸਾਉਂਦਾ ਹੈ ਕਿ ਕਿਵੇਂ ਜ਼ਹਿਰੀਲੇ ਵਿਅਕਤੀ ਅਕਸਰ ਆਪਣੇ ਖੁਦ ਦੇ ਵਿਸ਼ਵ ਦ੍ਰਿਸ਼ਟੀਕੋਣ ਨੂੰ ਮਜ਼ਬੂਤ ਕਰਨ ਲਈ ਦੂਜਿਆਂ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਨਕਾਰਾਤਮਕ ਨਜ਼ਰੀਏ ਵੱਲ ਖਿੱਚਦੇ ਹਨ। ਚੀਨੀ ਸੰਸਕ੍ਰਿਤੀ ਵਿੱਚ, ਕਹਾਵਤ "ਇੱਕ ਪਹਾੜ ਨੂੰ ਹਟਾਉਣ ਵਾਲਾ ਆਦਮੀ - ਛੋਟੇ ਪੱਥਰਾਂ ਨੂੰ ਚੁੱਕ ਕੇ ਸ਼ੁਰੂਆਤ ਕਰਦਾ ਹੈ" (ਵਧਦੀ ਸਕਾਰਾਤਮਕਤਾ ਦੇ ਮਹੱਤਵ 'ਤੇ ਜ਼ੋਰ ਦਿੰਦਾ ਹੈ), ਜਿਸਦੀ ਜ਼ਹਿਰੀਲੇ ਵਿਅਕਤੀ ਕਦਰ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਅਸਫਲ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ। ਹਰ ਵੱਡੀ ਕਾਮਯਾਬੀ ਦੀ ਇੱਕ ਛੋਟੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਤੋਂ ਸ਼ੁਰੂਆਤ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਜਿਵੇਂ ਮੈਂ ਇਹ ਛੋਟੀ ਪੁਸਤਕ ਤੇ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰ ਰਿਹਾਂ, ਪਰ ਇੱਕ ਨਕਾਰਾਤਮਕ ਵਿਅਕਤੀ ਛੋਟੀ

ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਦੀ ਕਦਰ ਨਾ ਕਰਕੇ, ਤੁਹਾਨੂੰ ਨਕਾਰਾਤਮਕਤਾ ਦੇ ਖੂਹ ਵਿਚ ਸੁੱਟੇਗਾ। ਜ਼ਹਿਰੀਲੇ ਆਦਮੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਛੋਟੀ ਸ਼ੁਰੂਆਤ ਕਰਨ ਨਹੀਂ ਦਿੰਦੇ, ਭਾਵ ਉਹ ਤੁਹਾਨੂੰ ਮਜ਼ਾਕ ਦਾ ਪਾਤਰ ਬਣਾਉਣਗੇ ਜਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਿੱਧੇ ਵੱਡੇ ਸੁਪਨੇ ਦਿਖਾਕੇ ਪੱਟੜੀ ਤੋਂ ਲੌਹਣ ਦਾ ਯਤਨ ਕਰਨਗੇ। ਇਹਨਾ ਢੰਗ ਤਰੀਕਿਆਂ ਨਾਲ ਉਹ ਤੁਹਾਡੇ ਮਨ ਨੂੰ ਨਕਾਰਾਤਮਕ ਨਾਲ ਭਰ ਦੇਣਗੇ।

2. ਹੇਰਾਫੇਰੀ ਅਤੇ ਗੈਸਲਾਈਟਿੰਗ

ਇੱਕ ਜ਼ਹਿਰੀਲੇ ਜਾਂ ਮੱਧਮ ਵਿਅਕਤੀ ਦੀ ਇੱਕ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ਤਾ ਹੇਰਾਫੇਰੀ ਹੈ। ਇਹ ਗੈਸਲਾਈਟਿੰਗ ਦਾ ਰੂਪ ਲੈ ਸਕਦਾ ਹੈ (ਇੱਕ ਮਨੋਵਿਗਿਆਨਕ ਤਕਨੀਕ ਜਿੱਥੇ ਵਿਅਕਤੀ ਮਨੋਵਿਗਿਆਨਕ ਤੌਰ ਤੇ ਕਿਸੇ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਹੇਠਾਂ ਲਿਆਉਂਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਜੋ ਉਹ ਵਿਅਕਤੀ ਆਪਣੀ ਸਮਝ, ਆਪਣੇ ਜਜ਼ਬਾਤਾਂ ਤੇ ਆਪਣੇ ਆਪ ਤੇ ਸ਼ੱਕ ਕਰੇ)। ਅਜਿਹੇ ਵਿਅਕਤੀ ਅਕਸਰ ਆਪਣੇ ਪੀੜਤਾਂ ਵਿੱਚ ਉਲਝਣ ਅਤੇ ਸਵੈ-ਸ਼ੰਕਾ ਪੈਦਾ ਕਰਦੇ ਹਨ।

ਮੈਕਸੀਕਨ ਸੰਸਕ੍ਰਿਤੀ ਵਿੱਚ, ਇੱਕ ਕਹਾਵਤ ਹੈ: "El que es buen gallo, Donde quiera canta," ਭਾਵ ਸੱਚੀ ਇਮਾਨਦਾਰੀ ਵਾਲਾ ਵਿਅਕਤੀ ਇਕਸਾਰ ਅਤੇ ਪਾਰਦਰਸ਼ੀ ਹੋਵੇਗਾ, ਹੇਰਾਫੇਰੀ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਦੇ ਉਲਟ ਜੋ ਆਪਣੀਆਂ ਲੋੜਾਂ ਮੁਤਾਬਕ ਆਪਣੀ ਧੁਨ ਬਦਲਦੇ ਹਨ। ਇਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ, ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਪੱਛਮੀ ਮਨੋਵਿਗਿਆਨੀ ਗੈਸਲਾਈਟਿੰਗ ਨੂੰ ਦੁਰਵਿਵਹਾਰਕ ਸਬੰਧਾਂ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਮੁੱਖ ਚਾਲ ਦੇ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਮਾਨਤਾ ਦਿੰਦੇ ਹਨ, ਇਹ ਦਰਸਾਉਂਦੇ ਹਨ ਕਿ ਕਿਵੇਂ ਇਸ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਜ਼ਹਿਰੀਲਾ ਆਦਮੀ, ਵਿਰੋਧੀ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਫਾਇਦੇ ਲਈ ਵਰਤਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਨਿਯੰਤਰਣ ਵਿੱਚ ਰੱਖਦਾ ਹੈ।

3. ਸਵੈ-ਕੇਂਦਰਿਤਤਾ ਅਤੇ ਹਮਦਰਦੀ ਦੀ ਘਾਟ

ਜ਼ਹਿਰੀਲੇ ਵਿਅਕਤੀ ਅਕਸਰ ਸਵੈ-ਮਹੱਤਤਾ ਅਤੇ ਦੂਜਿਆਂ ਲਈ ਹਮਦਰਦੀ ਦੀ ਘਾਟ ਦੀ ਇੱਕ ਵਧੀ ਹੋਈ ਭਾਵਨਾ ਦਾ ਪ੍ਰਦਰਸ਼ਨ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਉਹ ਗੱਲ-ਬਾਤ 'ਤੇ ਹਾਵੀ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਧਿਆਨ ਮੰਗ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਆਲੇ ਦੁਆਲੇ ਦੇ ਲੋਕਾਂ ਦੀਆਂ ਲੋੜਾਂ ਜਾਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਨੂੰ ਨਜ਼ਰਅੰਦਾਜ਼ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਇੱਕ ਅਫਰੀਕੀ ਕਹਾਵਤ ਹੈ "ਇੱਕ ਵਿਅਕਤੀ ਦੂਜੇ ਲੋਕਾਂ ਕਰਕੇ - ਇੱਕ ਵਿਅਕਤੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ," (ਉਬੰਟੂ) ਉਹ ਸਮੂਹਿਕ ਭਲਾਈ 'ਤੇ ਜ਼ੋਰ ਦਿੰਦਾ ਹੈ, ਜੋ ਕਿ ਜ਼ਹਿਰੀਲੇ ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਦੀ

ਸਵੈ-ਕੇਂਦਰਿਤ ਮਾਨਸਿਕਤਾ ਦੇ ਉਲਟ ਹੈ। ਇਸਦੇ ਉਲਟ, ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚ ਹਮਦਰਦੀ ਦੀ ਘਾਟ ਹੈ ਉਹ ਇਸ ਆਪਸ ਦੀ ਇੱਕਜੁੱਟਤਾ/ਆਪਸ ਵਿੱਚ ਜੁੜੇ ਹੋਣ ਨੂੰ ਪਛਾਣਨ ਵਿੱਚ ਅਸਫਲ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ, ਜੋ ਅਕਸਰ ਨਿੱਜੀ ਲਾਭ ਦੀ ਪ੍ਰਾਪਤੀ ਵਿੱਚ ਸ਼ੋਸ਼ਣ ਜਾਂ ਵਿਸ਼ਵਾਸਘਾਤ ਵੱਲ ਅਗਵਾਈ ਕਰਦੇ ਹਨ।

4. ਪੈਸਿਵ-ਅਗਰੈਸਿਵ ਵਿਵਹਾਰ

ਮੁੱਦਿਆਂ ਨੂੰ ਸਿੱਧੇ ਤੌਰ 'ਤੇ ਹੱਲ ਕਰਨ ਦੀ ਬਜਾਏ, ਜ਼ਹਿਰੀਲੇ ਵਿਅਕਤੀ ਅਕਸਰ ਪੈਸਿਵ-ਹਮਲਾਵਰ ਵਿਵਹਾਰ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਟਕਰਾਅ ਤੋਂ ਬਚਦੇ ਹੋਏ ਦੂਜਿਆਂ ਨੂੰ ਕਮਜ਼ੋਰ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਬੈਕ-ਹੈਂਡਡ ਤਾਰੀਫਾਂ, ਵਿਅੰਗ, ਜਾਂ ਭੰਨਤੋੜ ਦੇ ਸੂਖਮ ਕੰਮਾਂ ਦੇ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਪ੍ਰਗਟ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਸਮੇਂ ਦੇ ਨਾਲ, ਪੈਸਿਵ-ਹਮਲਾਵਰ ਦਾ ਵਿਵਹਾਰ ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਨੂੰ ਖਰਾਬ ਕਰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਇੱਕ ਵਿਰੋਧੀ ਮਾਹੌਲ ਬਣਾਉਂਦਾ ਹੈ।

ਜਪਾਨੀ ਸੱਭਿਆਚਾਰ ਵਿੱਚ, *"ਹੋਨੇ" (ਸੱਚੀਆਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ) ਅਤੇ *"ਟਟੇਮੇ" (ਜਨਤਕ ਚਿਹਰਾ) 'ਤੇ ਧਿਆਨ ਕੇਂਦਰਿਤ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਹੈ। ਹੋਨੇ ਤੇ ਟਟੇਮੇ ਅਨੁਸਾਰ ਲੋਕਾਂ ਦੀਆਂ ਸੱਚੀਆਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਕੁੱਛ ਹੋਰ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ ਤੇ ਜੇ ਉਹ ਜਨਤਕ ਤੌਰ ਤੇ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਪ੍ਰਗਟ ਕਰਦੇ ਹਨ, ਉਹ ਬਿਲਕੁਲ ਉਲਟ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ। ਜ਼ਹਿਰੀਲੇ ਵਿਅਕਤੀ ਇਸ ਤਕਨੀਕ ਨੂੰ ਵਰਤ ਕੇ ਚਿਹਰੇ ਤੇ ਮੁਖੌਟਾ ਲਾਈ ਰੱਖਦੇ ਹਨ। ਆਪਣੇ ਇਰਾਦੇ ਕਿਸੇ ਅੱਗੇ ਜ਼ਹਿਰ ਨਹੀਂ ਕਰਦੇ ਤੇ ਝੂਠੀਆਂ ਤਾਰੀਫਾਂ ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਦਿਆਂ ਵਿਚਾਰਾਂ ਨੂੰ ਭੰਨ ਤੋੜ ਕੇ ਪੇਸ਼ ਕਰਕੇ ਆਪਣੇ ਕੰਮ ਕਢਵਾਉਂਦੇ ਹਨ।

ਇੱਕ ਮਸ਼ਹੂਰ ਫ਼ਾਰਸੀ ਕਹਾਵਤ, "ਜੇ ਆਪਣੀ ਬਿਮਾਰੀ ਨੂੰ ਛੁਪਾਉਂਦਾ ਹੈ, ਉਹ ਠੀਕ ਨਹੀਂ ਹੋ ਸਕਦਾ," ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਨੂੰ ਹੱਲ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਸਿੱਧਾ ਸੰਚਾਰ ਭਾਵ ਅਸਲ ਵਿਚਾਰਾਂ ਦਾ ਪ੍ਰਗਟਾਵਾ ਬਹੁਤ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ। ਇਸ ਸਬਕ ਨੂੰ ਪੈਸਿਵ-ਹਮਲਾਵਰ ਵਿਅਕਤੀ ਅਕਸਰ ਸਮਝਣ ਵਿੱਚ ਅਸਫਲ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ। ਉਹ ਹੋਨੇ-ਟਟੇਮੇ ਦਾ ਸਹਾਰਾ ਲੈਂਦੇ ਹਨ, ਕਦੇ ਸਿੱਧਾ ਸੰਚਾਰ ਨਹੀਂ ਕਰਦੇ ਕਿਉਂਕਿ ਉਹ ਆਪਣਾ ਅਸਲ ਚਿਹਰਾ ਦਿਖਾਉਣਾ ਨਹੀਂ ਚਾਹੁੰਦੇ।

5. ਬੇਈਮਾਨੀ ਅਤੇ ਅਸੰਗਤ ਵਿਵਹਾਰ

ਸੰਭਾਵੀ ਵਿਸ਼ਵਾਸਘਾਤ ਲਈ ਇੱਕ ਮੁੱਖ ਲਾਲ ਝੰਡੀ ਬੇਈਮਾਨੀ ਹੈ। ਉਹ ਵਿਅਕਤੀ ਜੋ ਅਕਸਰ ਝੂਠ ਬੋਲਦੇ ਹਨ, ਵਧਾ-ਚੜ੍ਹਾ ਕੇ ਬੋਲਦੇ ਹਨ, ਜਾਂ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਜਾਣਕਾਰੀ ਨੂੰ ਛੁਪਾਉਂਦੇ ਹਨ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਭਵਿੱਖ ਵਿੱਚ 'ਅਵਿਸ਼ਵਾਸਯੋਗ' ਕੰਮ ਕਰਨ ਦੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਵੱਧ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਅਸੰਗਤ ਵਿਵਹਾਰ, ਜਿੱਥੇ ਕੋਈ ਵਿਅਕਤੀ ਇੱਕ ਗੱਲ ਕਹਿੰਦਾ ਹੈ ਪਰ ਕਰਦਾ ਕੁਝ ਹੋਰ ਹੈ, ਚਰਿੱਤਰ ਦੀਆਂ ਡੂੰਘੀਆਂ ਖਾਮੀਆਂ ਦਾ ਚੇਤਾਵਨੀ ਚਿੰਨ੍ਹ ਹੈ ਜੋ ਵਿਸ਼ਵਾਸਘਾਤ ਦਾ ਕਾਰਨ ਬਣ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਭਾਰਤੀ ਸੰਸਕ੍ਰਿਤੀ ਵਿੱਚ ਕਹਾਵਤ ਹੈ "ਸੱਚ ਤੇਲ ਵਰਗਾ ਹੈ, ਇਹ ਸੜਾ 'ਤੇ ਚੜ੍ਹ ਜਾਵੇਗਾ" (ਸੱਚ ਤੇਲ ਦੇ ਸਮਾਨ ਹੈ, ਉਹ ਉੱਪਰ ਆਉਂਦਾ ਹੈ)। ਇਹ ਕਹਾਵਤ ਸੱਚ ਦੀ ਅਟੱਲਤਾ ਨੂੰ ਉਜਾਗਰ ਕਰਦੀ ਹੈ, ਭਾਵੇਂ ਕੋਈ ਇਸ ਨੂੰ ਲੁਕਾਉਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੇ। ਅਕਸਰ ਜਦੋਂ ਨੁਕਸਾਨ ਨੂੰ ਰੋਕਣ ਵਿੱਚ ਬਹੁਤ ਦੇਰ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ, ਜਿਹੜੇ ਲੋਕ ਲਗਾਤਾਰ ਝੂਠ ਬੋਲਦੇ ਹਨ ਜਾਂ ਧੋਖੇ ਨਾਲ ਕੰਮ ਕਰਦੇ ਹਨ ਉਹ ਆਖਰਕਾਰ ਆਪਣੇ ਅਸਲ ਸੁਭਾਅ ਨੂੰ ਪ੍ਰਗਟ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਅਵਿਸ਼ਵਾਸਯੋਗ ਵਿਅਕਤੀ ਕਿਸੇ ਦੇ ਸਕੇ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੇ।

6. ਜਵਾਬਦੇਹੀ ਅਤੇ ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰੀ ਲੈਣਾ

ਇੱਕ ਜ਼ਹਿਰੀਲੇ ਵਿਅਕਤੀ ਦਾ ਇੱਕ ਹੋਰ ਦੱਸਣ ਵਾਲਾ ਸੰਕੇਤ ਉਹਨਾਂ ਦੀਆਂ ਕਾਰਵਾਈਆਂ ਲਈ ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰੀ ਨਾ ਲੈਣਾ ਹੈ। ਜਦੋਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀਆਂ ਗਲਤੀਆਂ ਦਾ ਸਾਹਮਣਾ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਉਹ ਦੂਜਿਆਂ 'ਤੇ ਦੋਸ਼ ਲਾਉਂਦੇ ਹਨ, ਵੰਡ ਅਤੇ ਵਿਵਾਦ ਪੈਦਾ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਜਵਾਬਦੇਹੀ ਦੀ ਇਹ ਘਾਟ ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਨੂੰ ਬਣਾਉਣਾ ਮੁਸ਼ਕਿਲ ਕਰ ਦਿੰਦੀ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਉਹ ਨੁਕਸਾਨਦੇਹ ਵਿਵਹਾਰ ਨੂੰ ਦੁਹਰਾਉਣ ਦੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਰੱਖਦੇ ਹਨ।

ਅਫ਼ਰੀਕੀ ਸਭਿਆਚਾਰ ਅਕਸਰ ਸਮੂਹਿਕ ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰੀ ਦੇ ਮਹੱਤਵ 'ਤੇ ਜ਼ੋਰ ਦਿੰਦੇ ਹਨ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਕਹਾਵਤ ਵਿੱਚ ਕਿਹਾ ਗਿਆ ਹੈ "ਜਦੋਂ ਅੰਦਰ ਕੋਈ ਦੁਸ਼ਮਣ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ, ਤਾਂ ਬਾਹਰਲੇ ਦੁਸ਼ਮਣ ਤੁਹਾਨੂੰ ਨੁਕਸਾਨ ਨਹੀਂ ਪਹੁੰਚਾ ਸਕਦੇ।" ਭਾਵ ਜਦੋਂ ਕੋਈ ਜਵਾਬਦੇਹੀ ਦੀ ਹਿੰਮਤ ਰੱਖਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਉਸ ਨਾਲ ਕੋਈ ਆਢਾ ਨਹੀਂ ਲੈ ਸਕਦਾ ਪਰ ਜ਼ਹਿਰੀਲੇ ਵਿਅਕਤੀ ਜਵਾਬਦੇਹੀ ਤੋਂ ਭੱਜਦੇ ਦੇਖੇ ਜਾ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਇਹੀ ਲਾਲ ਝੰਡੀ ਨਿਸ਼ਾਨੀ ਹੈ ਕੇ ਇਨ੍ਹਾਂ ਤੋਂ ਜਿੰਨੀ

ਹੋ ਸਕੇ ਦੂਰੀ ਬਣਾ ਕੇ ਰੱਖੀ ਜਾਵੇ। ਨਹੀਂ ਤਾਂ ਜਵਾਬਦੇਹੀ ਦੀ ਬਜਾਏ ਉਹ ਤੁਹਾਨੂੰ ਹੀ ਬਲੀ ਦਾ ਬੱਕਰਾ ਬਣਾ ਦੇਣ ਜਾਂ ਤੁਹਾਡੀ ਕਿਰਦਾਰਕੁਸ਼ੀ ਕਰ ਦੇਣ, ਕੁਝ ਵੀ ਸੰਭਵ ਹੈ।

7. ਈਰਖਾ

ਈਰਖਾ ਜ਼ਹਿਰੀਲੇ ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਲਈ ਇੱਕ ਸ਼ਕਤੀਸ਼ਾਲੀ ਪ੍ਰੇਰਕ ਹੈ। ਦੂਜਿਆਂ ਦੀ ਸਫਲਤਾ ਦਾ ਜਸ਼ਨ ਮਨਾਉਣ ਦੀ ਬਜਾਏ, ਉਹ ਅਕਸਰ ਖ਼ਤਰਾ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਦੂਜਿਆਂ ਨੂੰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਪੱਧਰ 'ਤੇ ਲਿਆਉਣ ਲਈ ਤੋੜ-ਮਰੋੜ ਜਾਂ ਕਮਜ਼ੋਰ ਕਰਨ ਦੇ ਯਤਨਾਂ ਦਾ ਸਹਾਰਾ ਲੈ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਈਰਖਾ-ਸੰਚਾਲਿਤ ਵਿਵਹਾਰ ਨਿੱਜੀ ਅਤੇ ਪੇਸ਼ੇਵਰ ਦੋਵਾਂ ਸਥਿਤੀਆਂ ਵਿੱਚ ਲੰਬੇ ਸਮੇਂ ਲਈ ਨੁਕਸਾਨ ਪਹੁੰਚਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਕੈਰੇਬੀਅਨ ਸੱਭਿਆਚਾਰਾਂ ਵਿੱਚ, ਇੱਕ ਕਹਾਵਤ ਹੈ: "ਬੈਰਲ ਵਿੱਚ ਕੇਕੜੇ," ਇਹ ਦਰਸਾਉਂਦਾ ਹੈ ਕਿ ਕਿਵੇਂ ਕੇਕੜੇ, ਜਦੋਂ ਇੱਕ ਬੈਰਲ ਵਿੱਚ ਰੱਖੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ, ਇੱਕ ਦੂਜੇ ਨੂੰ ਹੇਠਾਂ ਖਿੱਚਦੇ ਹਨ, ਇੱਕ ਦੂਜੇ ਨੂੰ ਬਚਣ ਤੋਂ ਰੋਕਦੇ ਹਨ। ਇਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਜ਼ਹਿਰੀਲੇ ਵਿਅਕਤੀ ਆਪਣੀ ਸਥਿਤੀ ਨੂੰ ਕਾਇਮ ਰੱਖਣ ਲਈ ਆਪਣੇ ਆਲੇ ਦੁਆਲੇ ਦੇ ਲੋਕਾਂ ਦੀਆਂ ਲੱਤਾਂ ਖਿੱਚਦੇ ਹਨ ਜਾਂ ਕਹਿ ਸਕਦੇ ਹਾਂ ਕਿ ਹੇਠਾਂ ਸੁੱਟਣ ਦੀ ਅਣਥੱਕ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਦੇ ਹਨ।

ਇਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ, "Neid ist die höchste Form der Anerkennung" (ਈਰਖਾ ਮਾਨਤਾ ਦਾ ਸਭ ਤੋਂ ਉੱਚਾ ਰੂਪ ਹੈ), ਇਹ ਜਰਮਨ ਕਹਾਵਤ ਉਜਾਗਰ ਕਰਦੀ ਹੈ ਕਿ ਕਿਵੇਂ ਈਰਖਾ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਮੁਕਾਬਲੇਬਾਜ਼ੀ ਦਾ ਭੇਸ ਬਣਾ ਸਕਦੀ ਹੈ ਪਰ ਅਕਸਰ ਵਿਨਾਸ਼ਕਾਰੀ ਕਾਰਵਾਈਆਂ ਵੱਲ ਲੈ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਇੱਕ ਸਕਾਰਾਤਮਕ ਮੁਕਾਬਲਾ ਕਿਸੇ ਵੀ ਖੇਤਰ ਵਿੱਚ ਸਿਰਫ ਉਦੋਂ ਤੱਕ ਠੀਕ ਹੈ ਜਦ ਤਕ ਉਹ ਤੁਹਾਡੇ ਅੰਦਰ ਹੋਰ ਨਿਖਾਰ ਲਿਆ ਰਿਹਾ ਹੈ। ਪਰ ਜਦ ਉਹ ਨਕਾਰਾਤਮਕ ਰੂਪ ਧਾਰਨ ਕਰਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਉਹ ਅੱਗੇ ਵਧਣ ਲਈ ਦੂਜੇ ਨੂੰ ਨੁਕਸਾਨ ਪਹੁੰਚਾਉਣ ਤੱਕ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਆਪਣੇ ਆਲੇ ਦੁਆਲੇ ਦੇ ਲੋਕਾਂ ਦੀ ਲਗਾਤਾਰ ਛਾਂਟੀ ਕਰਕੇ ਇਹਨਾਂ ਲਾਲ ਝੰਡੀਆਂ ਨੂੰ ਜਲਦੀ ਪਛਾਣਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਜੋ ਕਿਸੇ ਡੂੰਘੇ ਨੁਕਸਾਨ ਤੋਂ ਬਚਿਆ ਜਾ ਸਕੇ ਅਤੇ ਸਿਹਤਮੰਦ ਸਬੰਧਾਂ ਨੂੰ ਵਧਾਇਆ ਜਾ ਸਕੇ। ਜ਼ਹਿਰੀਲੇਪਣ, ਸੰਭਾਵੀ ਵਿਸ਼ਵਾਸਘਾਤ, ਜਾਂ ਨਕਾਰਾਤਮਕ ਊਰਜਾ ਦੇ ਸੰਕੇਤਾਂ ਨੂੰ ਪਛਾਣਨਾ ਕਿਸੇ ਦੀ ਭਾਵਨਾਤਮਕ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਦੀ ਰੱਖਿਆ

ਲਈ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ। ਨਕਾਰਾਤਮਕਤਾ, ਹੇਰਾਫੇਰੀ, ਬੇਈਮਾਨੀ, ਜਾਂ ਈਰਖਾ ਦੁਆਰਾ, ਜ਼ਹਿਰੀਲੇ ਵਿਅਕਤੀ ਅਜਿਹੇ ਨਮੂਨੇ ਪ੍ਰਦਰਸ਼ਿਤ ਕਰਦੇ ਹਨ ਜੋ ਦੂਜਿਆਂ ਲਈ ਨੁਕਸਾਨਦੇਹ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਸਾਰਿਆਂ ਸੱਭਿਆਚਾਰਾਂ ਵਿੱਚ, ਕਹਾਵਤਾਂ ਅਤੇ ਕਹਾਵਤਾਂ ਦੁਆਰਾ ਦਿੱਤੀ ਗਈ ਬੁੱਧੀ ਇਹਨਾਂ ਵਿਵਹਾਰਾਂ ਦੀ ਇੱਕ ਵਿਆਪਕ ਸਮਝ ਨੂੰ ਦਰਸਾਉਂਦੀ ਹੈ।



ਤੀਜੀ ਆਦਤ

ਪਹਿਲੀਆਂ ਦੇ ਆਦਤਾਂ ਨੂੰ ਪੜ੍ਹ ਕੇ ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਤੀਜੀ ਆਦਤ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚ ਗਏ ਹੋ ਤਾਂ ਇਸ ਦਾ ਮਤਲਬ ਮੈਂ ਇਹ ਸਮਝਾਂਗਾ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਸੱਚਮੁੱਚ ਹੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਵਿੱਚ ਸਕਾਰਾਤਮਕ ਬਦਲ ਲਿਆਉਣ ਲਈ ਉਤਸੁਕ ਹੋ ਜਾਂ ਘੱਟੋ ਘੱਟ ਆਪਣੇ ਵੱਲੋਂ ਇੱਕ ਨਵਾਂ ਬਦਲ ਲਿਆਉਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ। ਇਸੇ ਕਰਕੇ ਤੀਜੀ ਆਦਤ ਐਸੀ ਦੱਸਾਂਗਾ ਕਿ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਕਈ ਸੋਚਾਂ ਇੱਕ ਸੱਟ ਨਾਲ ਹੀ ਖ਼ਤਮ ਕਰ ਦਿਆਂਗਾ। ਹਾ! ਹਾ! ਹਾ! ਇਹ ਕਹਿ ਕੇ ਤਾਂ ਮੈਂ ਕਿਸੇ ਢੋਂਗੀ ਬਾਬੇ ਵਾਲੀ ਫੀਲ ਚੱਕ ਲਈ। ਪਰ ਇਹ ਤੀਜੀ ਆਦਤ ਬਹੁਤ ਕਾਰਗਰ ਸਾਬਿਤ ਹੋਵੇਗੀ ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਹ ਪਤਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਵਿੱਚ ਕੀ ਕਰਨਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ ਜਾਂ ਬਣਨਾ ਕਿਵੇਂ ਦਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ। ਇਹ ਆਦਤ ਹੈ ਕਿਸੇ ਮਹਾਨ ਆਦਮੀ ਨੂੰ ਆਪਣਾ ਆਦਰਸ਼ ਬਣਾਉਣਾ। ਉਹ ਚੀਜ਼ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਵਿੱਚ ਪਾਉਣਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ ਜਾਂ ਉਹ ਮੁਕਾਮ ਜਿੱਥੇ ਤੱਕ ਤੁਸੀਂ ਪਹੁੰਚਣਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ, ਉਸਨੂੰ ਪਾਉਣ ਲਈ ਬਸ ਉਹ ਕਰਨਾ - ਜਿਹੜਾ ਰਾਹ ਜਾਂ ਢੰਗ ਤੁਹਾਡਾ ਆਦਰਸ਼ ਪਹਿਲਾਂ ਹੀ ਆਪਣਾ ਕੇ ਮਾਰਾਂ ਮਾਰ ਚੁੱਕਾ ਹੈ। ਆਓ ਇਸਨੂੰ ਅਲੱਗ-ਅਲੱਗ ਉਦਾਹਰਣਾਂ ਨਾਲ ਸਮਝਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੀਏ।

ਨਿੱਜੀ ਅਤੇ ਪੇਸ਼ੇਵਰ ਸਫਲਤਾ ਦੀ ਪ੍ਰਾਪਤੀ ਵਿੱਚ, ਸਭ ਤੋਂ ਪ੍ਰਭਾਵਸ਼ਾਲੀ ਪਰ ਘੱਟ ਸਮਝੀਆਂ ਗਈਆਂ ਰਣਨੀਤੀਆਂ ਵਿੱਚੋਂ ਇੱਕ ਹੈ ਇਮੂਲੇਸ਼ਨ - ਉਹਨਾਂ ਲੋਕਾਂ ਦੀਆਂ ਕਾਰਵਾਈਆਂ ਦਾ ਅਧਿਐਨ ਕਰਨਾ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਨਕਲ ਕਰਨਾ ਜੋ ਪਹਿਲਾਂ ਹੀ ਮਹਾਨਤਾ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰ ਚੁੱਕੇ ਹਨ। ਇਹ ਧਾਰਨਾ ਇਸ ਵਿਸ਼ਵਾਸ 'ਤੇ ਅਧਾਰਤ ਹੈ ਕਿ ਉੱਚ ਪ੍ਰਾਪਤੀਆਂ ਕਰਨ ਵਾਲਿਆਂ ਦੀਆਂ ਆਦਤਾਂ, ਮਾਨਸਿਕਤਾ ਅਤੇ ਅਭਿਆਸਾਂ ਨੂੰ ਅਪਣਾ ਕੇ, ਕੋਈ ਵੀ ਸਫਲਤਾ ਵੱਲ ਆਪਣੀ ਯਾਤਰਾ ਨੂੰ ਤੇਜ਼ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਮੂਲੇਸ਼ਨ ਅੰਨ੍ਹੀ ਨਕਲ ਕਰਨਾ ਨਹੀਂ ਹੈ, ਸਗੋਂ ਉਹਨਾਂ ਸਿਧਾਂਤਾਂ ਨੂੰ ਸਿੱਖਣ, ਅਨੁਕੂਲ ਬਣਾਉਣ ਅਤੇ ਲਾਗੂ ਕਰਨ ਦੀ ਇੱਕ ਰਣਨੀਤਿਕ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ ਹੈ ਜੋ ਬਹੁਤ ਪ੍ਰਭਾਵਸ਼ਾਲੀ ਸਾਬਿਤ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

ਪ੍ਰਸਿੱਧ ਵਾਕੰਸ਼ " ਜਾਇੰਟ ਦੇ ਮੋਢਿਆਂ 'ਤੇ ਖੜ੍ਹਾ ਹੋਣਾ" ਅਕਸਰ ਸਰ ਆਈਜ਼ਕ ਨਿਊਟਨ ਨੂੰ ਦਿੱਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਇਹ ਇਸ ਧਾਰਨਾ ਨੂੰ ਸਮੇਟਦਾ ਹੈ ਕਿ ਮਨੁੱਖੀ ਤਰੱਕੀ ਸਾਡੇ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਆਏ ਲੋਕਾਂ ਦੀਆਂ ਪ੍ਰਾਪਤੀਆਂ 'ਤੇ ਅਧਾਰਤ ਹੈ। ਪਹੀਏ ਨੂੰ ਮੁੜ ਖੋਜਣ ਦੀ ਬਜਾਏ, ਉਹ

ਵਿਅਕਤੀ ਜੋ ਉੱਤਮ ਹੋਣਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹਨ ਉਹ ਆਪਣੇ ਪੂਰਵਜਾਂ ਦੀਆਂ ਸਫਲਤਾਵਾਂ (ਅਤੇ ਗਲਤੀਆਂ) ਤੋਂ ਸਿੱਖ ਕੇ ਸਮਾਂ ਅਤੇ ਊਰਜਾ ਬਚਾ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਭਾਵੇਂ ਵਿਗਿਆਨ, ਵਪਾਰ ਜਾਂ ਕਲਾ ਵਿੱਚ, ਇੰਮੂਲੇਸ਼ਨ ਮਹਾਨਤਾ ਦੇ ਮਾਰਗ ਵਜੋਂ ਕੰਮ ਕਰਦੀ ਹੈ।

ਜਿਵੇਂ ਜਾਪਾਨੀ ਸੇਨਪਾਈ-ਕੋਹਾਈ ਪ੍ਰਣਾਲੀ 'ਤੇ ਗੌਰ ਕਰੋ, ਜਿੱਥੇ ਜੂਨੀਅਰ (ਕੋਹਾਈ) ਪੇਸ਼ੇਵਰ ਅਤੇ ਅਕਾਦਮਿਕ ਸੈਟਿੰਗਾਂ ਵਿੱਚ ਆਪਣੇ ਸੀਨੀਅਰਾਂ (ਸੇਨਪਾਈ) ਨੂੰ ਦੇਖਦੇ ਹਨ। ਆਪਣੇ ਸੇਨਪਾਈ ਦੇ ਤਜਰਬਿਆਂ ਅਤੇ ਗਿਆਨ ਤੋਂ ਸਿੱਖਣ ਨਾਲ, ਕੋਹਾਈ ਤੇਜ਼ੀ ਨਾਲ ਵਧਣ ਅਤੇ ਆਮ ਮੁਸ਼ਕਲਾਂ ਤੋਂ ਬਚਣ ਦੇ ਯੋਗ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਵੱਖ-ਵੱਖ ਸੱਭਿਆਚਾਰਾਂ ਵਿੱਚ, ਮਹਾਨਤਾ ਦੀ ਨਕਲ ਕਰਨ ਦੀਆਂ ਅਨੇਕਾਂ ਕਹਾਵਤਾਂ ਪਾਈਆਂ ਜਾ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ। ਚੀਨ ਵਿੱਚ, ਇੱਕ ਕਹਾਵਤ ਹੈ, "师傅领进门, 修行在个人" (ਇੱਕ ਮਾਸਟਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਦਰਵਾਜ਼ੇ ਤੱਕ ਲੈ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ; ਬਾਕੀ ਤੁਹਾਡੇ 'ਤੇ ਨਿਰਭਰ ਕਰਦਾ ਹੈ)। ਇਹ ਕਹਾਵਤ ਵਿਅਕਤੀਗਤ ਵਿਕਾਸ ਵਿੱਚ ਸਲਾਹ ਅਤੇ ਮਾਰਗਦਰਸ਼ਨ ਦੇ ਮੁੱਲ ਨੂੰ ਦਰਸਾਉਂਦੀ ਹੈ। ਜਦੋਂ ਕੋਈ ਇੱਕ ਅਧਿਆਪਕ ਜਾਂ ਸਲਾਹਕਾਰ ਦੁਆਰਾ ਦਰਸਾਏ ਮਾਰਗ 'ਤੇ ਚੱਲ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਸੱਚੀ ਮੁਹਾਰਤ ਪਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਇਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ, ਪ੍ਰਾਚੀਨ ਯੂਨਾਨੀ ਵਿਚਾਰਾਂ ਵਿੱਚ, ਪਲੈਟੋ ਨੇ ਸੁਕਰਾਤ (ਆਪਣੇ ਅਧਿਆਪਕ) ਦੀ ਨਕਲ ਕੀਤੀ, ਸਿਰਫ਼ ਉਸਦੇ ਤਰੀਕਿਆਂ ਦੀ ਨਕਲ ਕਰਕੇ ਨਹੀਂ, ਸਗੋਂ ਆਪਣੀਆਂ ਦਾਰਸ਼ਨਿਕ ਪ੍ਰਣਾਲੀਆਂ ਦਾ ਵਿਕਾਸ ਕਰਕੇ ਜੋ ਸੁਕਰਾਤ ਦੇ ਬੁਨਿਆਦੀ ਸੰਵਾਦਾਂ 'ਤੇ ਖੜ੍ਹੀਆਂ ਸਨ। ਮਹਾਨ ਦਿਮਾਗਾਂ ਜਾਂ ਸਫਲ ਸਖਸ਼ੀਅਤਾਂ ਦੀ ਨਕਲ ਕਰਨਾ ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਸਿਆਣਪ ਨੂੰ ਅਪਣਾਉਣ ਅਤੇ ਇਸਨੂੰ ਆਪਣਾ ਬਣਾਉਣ ਦੀ ਨਿਰੰਤਰ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ ਹੈ।

ਜਿਵੇਂ ਕਾਰਪੋਰੇਟ ਜਗਤ ਵਿੱਚ, ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਚਾਹਵਾਨ ਉੱਦਮੀ ਸਫਲ ਕਾਰੋਬਾਰੀ ਨੇਤਾਵਾਂ ਦੀਆਂ ਰਣਨੀਤੀਆਂ ਦੀ ਨੇੜਿਓਂ ਪਾਲਣਾ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਵਾਰੇਨ ਬਫੇ, ਇਤਿਹਾਸ ਦੇ ਸਭ ਤੋਂ ਮਹਾਨ ਨਿਵੇਸ਼ਕਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਇੱਕ, ਅਕਸਰ ਆਪਣੇ ਨਿਵੇਸ਼ ਦਰਸ਼ਨ ਦਾ ਸਿਹਰਾ ਆਪਣੇ ਸਲਾਹਕਾਰ, ਬੈਂਜਾਮਿਨ ਗ੍ਰਾਹਮ ਨੂੰ ਦਿੰਦਾ ਹੈ। ਬਫੇ ਨੇ ਸਿਰਫ਼ ਗ੍ਰਾਹਮ ਦੇ ਤਰੀਕਿਆਂ ਦੀ ਨਕਲ ਨਹੀਂ ਕੀਤੀ ਪਰ ਉਸਨੇ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਜਜ਼ਬ ਕੀਤਾ, ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਅਪਣਾਇਆ, ਅਤੇ ਲੰਬੇ ਸਮੇਂ ਦੇ ਨਿਵੇਸ਼ ਲਈ ਆਪਣੀ ਵੱਖਰੀ ਪਹੁੰਚ ਵਿਕਸਿਤ ਕੀਤੀ। ਅਜਿਹਾ ਕਰਨ ਵਿੱਚ, ਉਸਨੇ

ਉਦਾਹਰਣ ਦਿੱਤੀ ਕਿ ਕਿਵੇਂ ਇੱਕ ਅਧਿਆਪਕ/ਸਲਾਹਕਾਰ ਦੀ ਨਕਲ ਬੇਮਿਸਾਲ ਸਫਲਤਾ ਵੱਲ ਲੈ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ।



ਚੌਥੀ ਆਦਤ

ਚਲੇ ਜੀ। ਹੁਣ ਬਾਬੇ ਦਾ ਨਾਮ ਲੈ ਕੇ ਚੌਥੀ ਆਦਤ ਤੇ ਚਾਨਣਾ ਪਾਈਏ। ਇਹ ਆਦਤ ਮੈਂ ਕਿਸੇ ਤੋਂ ਸੁਣ ਕੇ ਜਾਂ ਵੇਖ ਕੇ ਨਹੀਂ ਸਿੱਖੀ, ਇਹ ਮੈਂ ਆਪਣੇ ਚੰਗੇ-ਮਾੜੇ, ਕੌੜੇ-ਕੁਸੈਲੇ ਜਾਂ ਮਿੱਠੇ ਅਨੁਭਵਾਂ ਤੋਂ ਆਪ ਹੀ ਸਿੱਖੀ। ਇਹ ਆਦਤ ਹੈ ਕਿ 'ਜੇ ਹੋ ਗਿਆ ਉਸਨੂੰ ਭੁੱਲ ਕੇ ਅੱਗੇ ਵਧਣਾ ਤੇ ਕਿਸੇ ਵੀ ਚੀਜ਼ ਲਈ ਮੰਨ ਵਿੱਚ ਅਫ਼ਸੋਸ ਨਾ ਰੱਖਣਾ'। ਆਪਾਂ ਸਾਰੇ ਹੀ ਪਿੱਛੇ ਮੁੜ ਕੇ ਦੇਖਦੇ ਹਾਂ ਕਿ ਕਾਸ਼! ਮੈਂ ਇਹ ਕਰ ਲੈਂਦਾ ਜਾਂ ਮੈਂ ਇਹ ਨਾ ਕਰਦਾ। ਅਸੀਂ ਅਤੀਤ ਦੇ ਰੋਗੀ ਤੇ ਭਵਿੱਖ ਦੇ ਗੁਲਾਮ ਹਾਂ, ਅਸੀਂ ਲੰਘੇ ਹੋਏ ਕੱਲ੍ਹ ਦੀਆਂ ਬੇੜੀਆਂ ਪੈਰਾਂ ਵਿੱਚ ਪਾ ਕੇ - ਆਉਣ ਵਾਲੇ ਕੱਲ੍ਹ ਦੀਆਂ ਪੌੜੀਆਂ ਚੜ੍ਹਨਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹਾਂ ਤੇ ਇਹੀ ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਡੀ ਤਰਾਸਦੀ ਹੈ। ਮੈਂ ਵੀ ਬਹੁਤ ਸੋਚ-ਸੋਚ ਦੇਖ ਲਿਆ ਪਰ ਜੇ ਸੋਚਦੇ ਹਾਂ ਉਹ ਕਦੇ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ ਤੇ ਨਾ ਹੀ ਆਪਾਂ ਜੇ ਹੋ ਚੁੱਕਿਆ ਉਸਨੂੰ ਬਦਲ ਸਕਦੇ ਹਾਂ। ਅਫ਼ਸੋਸ ਨਾ ਕਰਨ ਦੀ ਆਦਤ ਨੂੰ ਅਪਨਾਉਣਾ, ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਨੂੰ ਸੁਖਾਲਾ ਕਰਨ ਦੇ ਨਾਲ ਨਾਲ ਦਿਮਾਗ ਨੂੰ ਬਹੁਤੀਆਂ ਨਕਾਰਾਤਮਕ ਸੋਚਾਂ ਤੋਂ ਬਚਾਉਣਾ ਵੀ ਹੈ।

ਥੋੜੇ ਸਾਲ ਪਹਿਲਾਂ ਮੈਂ ਬਹੁਤ ਉਲਝਣਦਾਰ ਸਥਿਤੀਆਂ ਨਾਲ ਘਿਰਿਆ ਹੋਇਆ ਸੀ ਤਾਂ ਮੇਰੇ ਅੰਤਰਮੁਖੀ ਹੋਣ ਦੇ ਕਾਰਨ ਨਾ ਤਾਂ ਮੈਂ ਕਿਸੇ ਨਾਲ ਇੰਨਾ ਖੁੱਲਦਾ ਸੀ ਕਿ ਦਿੱਲ ਦੀ ਗੱਲ ਫਰੋਲ ਲਵਾਂ ਤੇ ਨਾ ਹੀ ਮੈਂ ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਬਹੁਤਾ ਆਪਣਾ ਕਰੀਬੀ ਬਣਾਇਆ ਸੀ। ਮੈਂ ਅੰਦਰ ਹੀ ਅੰਦਰ ਚੀਜ਼ਾਂ ਤੇ ਅਫ਼ਸੋਸ ਪ੍ਰਗਟਾਉਂਦਾ ਜਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਆਪਣੀ ਚਾਹ ਅਨੁਸਾਰ ਹੋਣ ਦੀ ਕਾਮਨਾ ਕਰਦਾ ਪਰ ਜਦ ਉਹ ਮੇਰੇ ਅਨੁਸਾਰ ਨਾ ਹੁੰਦੀਆਂ ਤਾਂ ਮੈਂ ਦੁੱਖੀ ਹੁੰਦਾ। ਸੌਖੇ ਸ਼ਬਦਾਂ ਵਿੱਚ ਮੈਂ ਅਤੀਤ ਦਾ ਰੋਗੀ ਤੇ ਭਵਿੱਖ ਦਾ ਗੁਲਾਮ ਬਣ ਕੇ ਰਹਿ ਗਿਆ ਸੀ। ਪਰ ਫੇਰ ਮੈਂ ਇਹ ਗੁੱਥੀ ਨੂੰ ਸਮਝਿਆ ਕਿ ਅਫ਼ਸੋਸ ਤੇ ਤਣਾਅ ਕਿਸੇ ਵੀ ਚੀਜ਼ ਦਾ ਹੱਲ ਨਹੀਂ। ਬਸ ਮਿਹਨਤ ਕਰਦਾ ਗਿਆ ਤੇ ਇਸ ਗੀਤ ਵਾਂਗ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਜੀਣ ਲੱਗ ਗਿਆ ਕਿ 'ਗਮ ਔਰ ਖੁਸ਼ੀ ਮੇਂ ਫਰਕ ਨਾ ਮਹਿਸੂਸ ਹੋ ਜਹਾਂ - ਮੈਂ ਦਿੱਲ ਕੋ ਉਸ ਮੁਕਾਮ ਪੇ ਲਾਤਾ ਚਲਾ ਗਯਾ, ਮੈਂ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਕਾ ਸਾਥ ਨਿਭਾਤਾ ਚਲਾ ਗਯਾ - ਹਰ ਫਿਕਰ ਕੋ ਧੁੰਧੇਂ ਮੇਂ ਉੜਾਤਾ ਚਲਾ ਗਯਾ'। ਮੈਂ ਦਾਅਵੇ ਨਾਲ ਕਹਿ ਸਕਦਾ ਕਿ ਤੁਹਾਡੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਵਿੱਚ ਇਹ ਆਦਤ ਇੱਕ ਸਕਾਰਾਤਮਕ ਮੋੜ ਲੈਕੇ ਆਏਗੀ ਤੇ ਇੱਕ ਪਰਮ ਸੁੱਖ ਨਾਲ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਨੂੰ ਭਰ ਦੇਵੇਗੀ।

ਮਨੁੱਖੀ ਇਤਿਹਾਸ ਦੌਰਾਨ, ਦਾਰਸ਼ਨਿਕ ਅਤੇ ਅਧਿਆਤਮਿਕ ਪਰੰਪਰਾਵਾਂ ਨੇ ਅਜੋਕੇ ਸਮੇਂ ਵਿੱਚ ਜਾਗਰੂਕਤਾ ਅਤੇ ਸਵੀਕ੍ਰਿਤੀ ਪੈਦਾ ਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ 'ਤੇ ਜ਼ੋਰ ਦਿੰਦੇ ਹੋਏ, ਅਤੀਤ ਅਤੇ ਭਵਿੱਖ ਦੋਵਾਂ ਤੋਂ ਨਿਰਲੇਪਤਾ ਦੀ ਮਹੱਤਤਾ ਨੂੰ ਲਗਾਤਾਰ ਸਿਖਾਇਆ ਹੈ। ਇੱਕ ਪ੍ਰਮੁੱਖ ਉਦਾਹਰਨ ਬੁੱਧ ਧਰਮ ਵਿੱਚ ਪਾਈ ਜਾਂਦੀ ਹੈ, ਜਿੱਥੇ ਬੁੱਧ ਦੀਆਂ ਸਿੱਖਿਆਵਾਂ ਇਸ ਗੱਲ 'ਤੇ ਜ਼ੋਰ ਦਿੰਦੀਆਂ ਹਨ ਕਿ ਅਤੀਤ ਦੇ ਤਜਰਬਿਆਂ ਨੂੰ ਚਿੰਬੜਿਆਂ ਜਾਂ ਭਵਿੱਖ ਦੀਆਂ ਘਟਨਾਵਾਂ ਦੀ ਬੇਚੈਨੀ ਨਾਲ ਆਸ ਰੱਖਣ ਕਾਰਨ ਦੁੱਖ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਦੀ ਬਜਾਏ, ਮੁਕਤੀ ਦਾ ਮਾਰਗ ਦਿਮਾਗੀ ਤੌਰ 'ਤੇ ਹੈ, ਜੋ ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਨੂੰ ਵਰਤਮਾਨ ਵਿੱਚ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਵੱਸਣ ਲਈ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਬੁੱਧ ਦੀਆਂ ਕਹਾਵਤਾਂ ਦੇ ਸਭ ਤੋਂ ਮਸ਼ਹੂਰ ਸੰਗ੍ਰਹਿਆਂ ਵਿੱਚੋਂ ਇੱਕ, ਇਸ ਉਪਦੇਸ਼ ਨੂੰ ਸੰਮਿਲਿਤ ਕਰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਅਤੀਤ ਵਿੱਚ ਨਾ ਰਹੋ, ਭਵਿੱਖ ਦੇ ਸੁਪਨੇ ਨਾ ਦੇਖੋ, ਮਨ ਨੂੰ ਵਰਤਮਾਨ ਪਲ 'ਤੇ ਕੇਂਦਰਿਤ ਕਰੋ। ਇਹ ਮਾਨਸਿਕਤਾ ਵਧੇਰੇ ਸਪੱਸ਼ਟਤਾ ਅਤੇ ਸ਼ਾਂਤੀ ਦੀ ਆਗਿਆ ਦਿੰਦੀ ਹੈ, ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਨੂੰ ਪਛਤਾਵਾ ਅਤੇ ਚਿੰਤਾ ਦੇ ਚੱਕਰ ਤੋਂ ਮੁਕਤ ਹੋਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਦੀ ਹੈ।

ਇਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ, ਸਟੋਇਕ ਪਰੰਪਰਾ ਵਿੱਚ, ਪ੍ਰਾਚੀਨ ਯੂਨਾਨੀ ਅਤੇ ਰੋਮਨ ਚਿੰਤਕਾਂ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਮਾਰਕਸ ਔਰੇਲੀਅਸ ਅਤੇ ਐਪੀਕਟੇਟਸ ਨੇ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਬੇਨਤੀ ਕੀਤੀ ਕਿ ਉਹ ਇਸ ਗੱਲ ਦੀ ਪੜਚੋਲ ਕਰਨ ਕਿ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਨਿਯੰਤਰਣ ਵਿੱਚ ਕੀ ਹੈ? ਸਟੋਇਕ ਫ਼ਲਸਫ਼ੇ ਦੇ ਅਨੁਸਾਰ, ਪਿਛਲੀਆਂ ਗਲਤੀਆਂ 'ਤੇ ਧਿਆਨ ਦੇਣਾ ਜਾਂ ਭਵਿੱਖ ਬਾਰੇ ਚਿੰਤਾ ਕਰਨਾ ਵਰਤਮਾਨ ਵਿੱਚ ਅਰਥਪੂਰਨ ਰੁਝੇਵੇਂ ਤੋਂ ਧਿਆਨ ਭਟਕਾਉਂਦਾ ਹੈ। ਮਾਰਕਸ ਔਰੇਲੀਅਸ ਨੇ ਲਿਖਿਆ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਜੀਵਨ ਦੀ ਖੁਸ਼ੀ ਤੁਹਾਡੇ ਵਿਚਾਰਾਂ ਦੀ ਗੁਣਵੱਤਾ 'ਤੇ ਨਿਰਭਰ ਕਰਦੀ ਹੈ: ਇਸ ਲਈ, ਉਸ ਅਨੁਸਾਰ ਚੌਕਸ ਰਹੋ, ਅਤੇ ਧਿਆਨ ਰੱਖੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਕੋਈ ਵੀ ਵਿਚਾਰਾਂ ਤੇ ਅਮਲ ਨਾ ਕਰੋ ਜੋ ਨੇਕੀ ਅਤੇ ਵਾਜਬ ਸੁਭਾਅ ਦੇ ਅਨੁਕੂਲ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਦੋਵੇਂ ਪਰੰਪਰਾਵਾਂ ਇਸ ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਨੂੰ ਸਾਂਝਾ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ ਕਿ ਮੌਜੂਦਾ ਪਲ ਵਿੱਚ ਜਿਉਣ ਨਾਲ ਸੱਚੀ ਆਜ਼ਾਦੀ ਅਤੇ ਸੰਤੁਸ਼ਟੀ ਭਰਿਆ ਜੀਵਨ ਬਤੀਤ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਸੇ ਲਈ ਮੈਂ ਇਹ ਆਦਤ ਅਪਣਾਉਣ ਦੀ ਸਿਫਾਰਸ਼ ਕਰਾਂਗਾ ਤਾਂ ਜੋ ਆਪਾਂ ਇੱਕ ਸੰਤੁਸ਼ਟੀ ਅਤੇ ਮੰਨ ਦੀ ਸ਼ਾਂਤੀ ਨਾਲ ਭਰਿਆ ਜੀਵਨ ਜੀ ਸਕੀਏ।



ਪੰਜਵੀਂ ਆਦਤ

ਇਹ ਆਦਤ ਮੈਂ ਹਜੇ ਵੀ ਆਪਣੇ ਵਿੱਚ ਲੈਕੇ ਆਉਣ ਦੀ ਹਰ ਰੋਜ਼ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਦਾਂ ਪਰ ਇਹ ਆਦਤਾਂ ਕੋਈ ਜਾਦੂ ਦੀ ਛੜੀ ਘੁਮਾਉਣ ਨਾਲ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਿਲ ਨਹੀਂ ਹੋ ਜਾਂਦੀਆਂ, ਇਹ ਵੀ ਨਿਰੰਤਰ ਅਭਿਆਸ ਮੰਗਦੀਆਂ ਹਨ। ਜਿਸ ਆਦਤ ਬਾਰੇ ਮੈਂ ਹੁਣ ਸੰਖੇਪ ਵਿੱਚ ਗੱਲ ਕਰਾਂਗਾ, ਇਸ ਨੂੰ ਮੈਂ ਨਾਮ ਦਿੱਤਾ ਹੈ 'ਦਰਵਾਜ਼ੇ ਨੂੰ ਖੜਕਾਉਣਾ'। ਇਸ ਦਾ ਮਤਲਬ ਇਹ ਨਹੀਂ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਜਾਂ ਲੋਕਾਂ ਦੇ ਦਰਵਾਜ਼ੇ ਖੜਕਾਉਣ ਲਗਜ਼ੋ ਹਾ! ਹਾ! ਹਾ! ਇਸਦਾ ਮਤਲਬ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਸਰਗਰਮੀ ਨਾਲ ਮੌਕਿਆਂ ਦੀ ਭਾਲ ਕਰਨਾ ਜਾਂ ਟੀਚਾ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਲਈ ਪਹਿਲਕਦਮੀ ਕਰਨਾ, ਨਾ ਕਿ ਚੀਜ਼ਾਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਹੋਣ ਦੀ ਉਡੀਕ ਕਰਨਾ। ਇਹ ਆਦਤ ਇਸ ਤਰਾਂ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਨ ਬਾਰੇ ਹੈ ਕਿ ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ ਉਸ ਬਾਰੇ ਪੁੱਛਣਾ, ਖੋਜ ਕਰਦੇ ਰਹਿਣਾ ਅਤੇ ਜਦੋਂ ਤੱਕ ਤੁਸੀਂ ਨਤੀਜੇ ਪ੍ਰਾਪਤ ਨਹੀਂ ਕਰਦੇ ਉਦੋਂ ਤੱਕ ਨਿਰੰਤਰ ਰਹਿਣਾ ਹੈ।

"ਦਰਵਾਜ਼ੇ ਨੂੰ ਖੜਕਾਉਣਾ" ਵਿਚਾਰਧਾਰਾ ਦੀ ਮਿਸਾਲ ਉਨ੍ਹਾਂ ਉੱਦਮੀਆਂ ਦੁਆਰਾ ਦਿੱਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਜੋ ਆਦਰਸ਼ ਹਾਲਾਤ ਪੈਦਾ ਹੋਣ ਦੀ ਉਡੀਕ ਕਰਨ ਦੀ ਬਜਾਏ ਸਰਗਰਮੀ ਨਾਲ ਮੌਕਿਆਂ ਦਾ ਪਿੱਛਾ ਕਰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਖੁਦ ਦੇ ਰਸਤੇ ਬਣਾਉਂਦੇ ਹਨ। ਮੇਰੀ ਪਿਆਰੀ ਮਾਂ ਬੋਲੀ ਪੰਜਾਬੀ ਵਿਚ ਕਹਾਵਤ ਹੈ ਕਿ ਰੱਬ ਚਾਰੇ ਲੜ ਨਹੀਂ ਫੜਾਉਂਦਾ, ਇਨਸਾਨ ਨੂੰ ਥੋੜ੍ਹੀ ਹਿੰਮਤ ਆਪ ਵੀ ਕਰਨੀ ਪੈਂਦੀ ਹੈ। ਇੱਕ ਹੋਰ ਸ਼ਾਨਦਾਰ ਉਦਾਹਰਨ ਸਟੀਵ ਜੌਬਸ ਐਪਲ ਦਾ ਸਹਿ-ਸੰਸਥਾਪਕ ਹੈ। ਸਟੀਵ ਜੌਬਸ ਨੇ ਕੰਪਨੀ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਸੰਪੂਰਣ ਪਲ ਜਾਂ ਸਰੋਤਾਂ ਦੀ ਉਡੀਕ ਨਹੀਂ ਕੀਤੀ; ਇਸ ਦੀ ਬਜਾਏ, ਉਸਨੇ ਅਤੇ ਸਟੀਵ ਵੋਜ਼ਨਿਆਕ ਨੇ ਸੀਮਤ ਸਰੋਤਾਂ ਅਤੇ ਦੂਰ ਦ੍ਰਿਸ਼ਟੀ ਦੇ ਨਾਲ ਜੌਬਸ ਦੇ ਗੈਰੇਜ ਵਿੱਚ ਐਪਲ ਦੀ ਸ਼ੁਰੂਆਤ ਕੀਤੀ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਮੌਕਿਆਂ ਦੀ ਭਾਲ ਕਰਕੇ, ਤਕਨੀਕੀ ਉਦਯੋਗ ਵਿੱਚ ਮੌਜੂਦਾ ਨਿਯਮਾਂ ਨੂੰ ਚੁਣੌਤੀ ਦੇ ਕੇ, ਅਤੇ ਝਟਕਿਆਂ ਦੇ ਬਾਵਜੂਦ ਲਗਾਤਾਰ ਅੱਗੇ ਵਧਦੇ ਹੋਏ ਨਵੀਨਤਾ ਦਾ "ਦਰਵਾਜ਼ਾ ਖੜਕਾਇਆ"।

ਇਕ ਹੋਰ ਉਦਾਹਰਣ ਸਪੈਨਕਸ ਦੀ ਸੰਸਥਾਪਕ ਸਾਰਾ ਬਲੇਕਲੀ ਤੋਂ ਮਿਲਦੀ ਹੈ। ਬਿਨਾਂ ਕਿਸੇ ਰਸਮੀ ਵਪਾਰਕ ਸਿਖਲਾਈ ਜਾਂ ਫੈਸ਼ਨ ਦੇ ਪਿਛੋਕੜ ਦੇ, ਬਲੇਕਲੀ ਨੇ ਨਿਰਮਾਤਾਵਾਂ ਅਤੇ ਪ੍ਰਚੂਨ ਵਿਕਰੇਤਾਵਾਂ ਦੁਆਰਾ ਕਈ ਵਾਰ ਅਸਵੀਕਾਰ ਕੀਤੇ ਜਾਣ ਦੇ ਬਾਵਜੂਦ

ਅੰਡਰਗਾਰਮੈਂਟਸ ਨੂੰ ਸਲਿਮ ਕਰਨ ਦੇ ਆਪਣੇ ਵਿਚਾਰ ਨੂੰ ਕਾਇਮ ਰੱਖਿਆ। ਉਹ ਨਿੱਜੀ ਤੌਰ 'ਤੇ ਪਹੁੰਚ ਕਰਨ ਵਿਚ ਨਿਰੰਤਰ ਰਹੀ। ਇਹ ਉੱਦਮੀ ਦ੍ਰਿੜਤਾ "ਦਰਵਾਜ਼ੇ ਨੂੰ ਖੜਕਾਉਣਾ" ਵਿਚਾਰਧਾਰਾ ਦਾ ਪ੍ਰਤੱਖ ਪ੍ਰਗਟਾਵਾ ਹੈ। ਜਿੱਥੇ ਸ਼ੁਰੂਆਤ ਵਿੱਚ ਅਸਵੀਕਾਰ ਹੋਣ ਦੇ ਬਾਵਜੂਦ ਵੀ ਲਗਾਤਾਰ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ਾਂ ਪਹਿਲਾਂ ਤੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਮੌਕੇ ਖੋਲ੍ਹਦੀਆਂ ਗਈਆਂ। ਬਲੇਕਲੀ ਦੀ ਸਫਲਤਾ ਦੀ ਕਹਾਣੀ ਦਰਸਾਉਂਦੀ ਹੈ ਕਿ ਕਿਵੇਂ ਉਹ ਲੋਕ ਜੋ ਆਪਣੇ ਟੀਚਿਆਂ ਨੂੰ ਸਰਗਰਮੀ ਨਾਲ ਅੱਗੇ ਵਧਾਉਂਦੇ ਹਨ, ਦ੍ਰਿੜਤਾ ਦੁਆਰਾ ਅਕਸਰ ਸਫਲਤਾ ਦੇ ਦਰਵਾਜ਼ੇ ਖੋਲ੍ਹਦੇ ਹਨ।



ਛੇਵੀਂ ਆਦਤ

ਇਨਸਾਨ ਬੋਲਣਾ ਤਾਂ ਦੋ ਸਾਲ ਦੀ ਉਮਰ ਵਿੱਚ ਸਿੱਖ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਪਰ ਸਹੀ ਸ਼ਬਦਾਂ ਦੀ ਚੋਣ ਕਈ ਵਾਰੀ ਸਾਰੀ ਉਮਰ ਨਹੀਂ ਆਉਂਦੀ। ਛੇਵੀਂ ਆਦਤ ਆਪਾਂ ਇਹ ਅਪਣਾਉਣੀ ਹੈ ਕਿ ਆਪਾਂ ਸਹੀ ਸ਼ਬਦਾਂ ਦੀ ਸਹੀ ਚੋਣ ਕਰਕੇ ਆਪਣੇ ਮੁੱਖ ਮਿੱਠਾ ਬੋਲਕੇ ਦੁਨੀਆਂ ਜਿੱਤ ਲਈਏ। 'ਗੱਲ ਕਹਿੰਦੀ ਤੂੰ ਮੈਨੂੰ ਮੂੰਹੋਂ ਕੱਢ - ਮੈਂ ਤੈਨੂੰ ਪਿੱਛੋਂ ਕਢਵਾਉਣੀ ਆਂ', ਇਹ ਕਥਨ ਸਾਡੇ ਪਿੰਡਾਂ ਵਿੱਚ ਬਹੁਤ ਮਸ਼ਹੂਰ ਹੈ ਤੇ ਇਹ ਕਥਨ ਦਰਸਾਉਂਦਾ ਹੈ ਕਿ ਮੂੰਹੋਂ ਕੱਢੀ ਗੱਲ ਕਿੰਨਾ ਕੁੱਝ ਕਰਵਾ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਲਈ ਸਹੀ ਸ਼ਬਦਕ ਚੋਣ ਦੀ ਆਦਤ ਅਪਣਾ ਲੈਣਾ ਬਹੁਤ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਹੁਣ ਆਪਾਂ ਇਸ ਆਦਤ ਉੱਤੇ ਥੋੜਾ ਹੋਰ ਵਿਚਾਰ ਵਟਾਂਦਰਾ ਕਰੀਏ।

"ਬੋਲਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਸੋਚੋ" ਦਾ ਸਿਧਾਂਤ ਦੁਨੀਆਂ ਭਰ ਦੇ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਸੱਭਿਆਚਾਰਕ, ਦਾਰਸ਼ਨਿਕ ਅਤੇ ਸਮਾਜਿਕ ਢਾਂਚੇ ਵਿੱਚ ਡੂੰਘਾਈ ਨਾਲ ਜੜ੍ਹਿਆ ਹੋਇਆ ਹੈ। ਇਹ ਵਿਚਾਰ ਨੁਕਸਾਨ, ਗਲਤਫਹਿਮੀਆਂ ਜਾਂ ਪਛਤਾਵਾ ਪੈਦਾ ਕਰਨ ਤੋਂ ਬਚਣ ਲਈ ਆਪਣੇ ਵਿਚਾਰ ਪ੍ਰਗਟ ਕਰਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਧਿਆਨ ਨਾਲ ਵਿਚਾਰ ਕਰਨ ਦੀ ਮਹੱਤਤਾ 'ਤੇ ਜ਼ੋਰ ਦਿੰਦਾ ਹੈ। ਬਹੁਤ ਸਾਰੀਆਂ ਪੂਰਬੀ ਪਰੰਪਰਾਵਾਂ ਵਿੱਚ, ਖਾਸ ਤੌਰ 'ਤੇ ਕਨਫਿਊਸ਼ਿਅਸਵਾਦ ਵਿੱਚ ਮਾਪੀ ਗਈ ਬੋਲੀ ਦਾ ਮੁੱਲ ਸਰਵਉੱਚ ਹੈ। ਕਨਫਿਊਸ਼ਿਅਸ ਫਿਲਾਸਫੀ ਸਿਖਾਉਂਦੀ ਹੈ ਕਿ ਸ਼ਬਦਾਂ ਵਿਚ ਰਿਸ਼ਤਿਆਂ ਅਤੇ ਸਮਾਜਿਕ ਸਦਭਾਵਨਾ ਨੂੰ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰਨ ਦੀ ਸ਼ਕਤੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਇਸ ਲਈ ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਦੂਜਿਆਂ 'ਤੇ ਸੰਭਾਵੀ ਪ੍ਰਭਾਵ ਬਾਰੇ ਸੋਚ ਕੇ ਹੀ ਬੋਲਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ, ਸ਼ਬਦਾਂ ਨੂੰ ਅਜਿਹੇ ਸਾਧਨਾਂ ਵਜੋਂ ਦੇਖਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਜੋ ਸਮਾਜਿਕ ਬੰਧਨ ਬਣਾ ਸਕਦੇ ਹਨ ਜਾਂ ਤੋੜ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਆਧੁਨਿਕ ਸੰਸਾਰ ਵਿੱਚ, ਸਹੀ ਸ਼ਬਦਾਂ ਨੂੰ ਧਿਆਨ ਨਾਲ ਚੁਣਨ ਦੀ ਲੋੜ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਉਦਯੋਗਾਂ ਅਤੇ ਖੇਤਰਾਂ ਵਿੱਚ ਸਪੱਸ਼ਟ ਹੈ। ਕਾਰਪੋਰੇਟ ਖੇਤਰ ਵਿੱਚ, ਉਦਾਹਰਨ ਲਈ, ਮਜ਼ਬੂਤ ਰਿਸ਼ਤੇ ਬਣਾਉਣ, ਸੌਦਿਆਂ ਦੀ ਗੱਲਬਾਤ, ਅਤੇ ਵਿਵਾਦਾਂ ਦੇ ਪ੍ਰਬੰਧਨ ਲਈ ਸੰਚਾਰ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ। ਵਪਾਰਕ ਗੱਲਬਾਤ ਵਿੱਚ ਸਫਲਤਾ ਅਤੇ ਅਸਫਲਤਾ ਵਿੱਚ ਅੰਤਰ ਅਕਸਰ ਸਪੱਸ਼ਟ ਅਤੇ ਕੂਟਨੀਤਕ ਤੌਰ 'ਤੇ ਵਿਚਾਰਾਂ ਨੂੰ ਪ੍ਰਗਟ ਕਰਨ ਦੀ ਯੋਗਤਾ ਵਿੱਚ ਆਉਂਦਾ ਹੈ। ਜਪਾਨੀ ਬਹੁ-ਰਾਸ਼ਟਰੀ ਕਾਰਪੋਰੇਸ਼ਨਾਂ ਦੇ ਮਾਮਲੇ 'ਤੇ ਗੌਰ ਕਰੀਏ ਤਾਂ ਇਹ ਪਾਇਆ ਗਿਆ ਹੈ

ਕਿ ਉੱਥੇ ਕਰਮਚਾਰੀਆਂ ਨੂੰ ਸੰਚਾਰ ਹੁਨਰ ਦੀ ਵਿਆਪਕ ਸਿਖਲਾਈ ਦਿੱਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ, ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਅਸਹਿਮਤੀ ਜਾਂ ਚਿੰਤਾਵਾਂ ਨੂੰ ਸਤਿਕਾਰ ਅਤੇ ਗੈਰ-ਟਕਰਾਅ ਵਾਲੇ ਢੰਗ ਨਾਲ ਕਿਵੇਂ ਪ੍ਰਗਟ ਕਰਨਾ ਹੈ। ਇਹ ਦਰਸਾਉਂਦਾ ਹੈ ਕਿ ਕਿਵੇਂ "ਬੋਲਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਸੋਚਣਾ" ਦਾ ਸਿਧਾਂਤ ਵਿਸ਼ਵ ਪੱਧਰ 'ਤੇ ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਅਤੇ ਸਹਿਯੋਗ ਨੂੰ ਵਧਾਉਣ ਲਈ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ।



ਸੱਤਵੀਂ ਆਦਤ

ਹੁਣ ਸੱਤਵੀਂ ਆਦਤ ਜੋ ਆਪਣੇ ਪ੍ਰੋਫੈਸ਼ਨ ਵਿੱਚ ਬਹੁਤ ਕੰਮ ਆਵੇਗੀ, ਉਹ ਇਹ ਕਿ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਨਿਸ਼ਾਨਾ ਮਿੱਥ ਲਵੋ। ਇਨਸਾਨ ਦੀ ਕਈ ਵਾਰ ਅੱਧ ਤੋਂ ਵੱਧ ਉਮਰ ਗੁਜ਼ਰ ਜਾਣ ਤੇ ਵੀ ਉਸ ਨੂੰ ਪਤਾ ਨਹੀਂ ਲਗਦਾ ਕਿ ਉਹ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਵਿੱਚ ਕਰਨਾ ਕੀ ਚਾਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਸੱਚੀ ਦੱਸਾਂ ਤਾਂ ਮੈਨੂੰ ਵੀ ਕਈ ਵਾਰ ਪਤਾ ਨਹੀਂ ਲੱਗਦਾ ਕਿ ਮੈਂ ਕਿਹੜੀ ਇੱਕ ਕਲਾ ਨੂੰ ਪਹਿਲ ਦਵਾਂ, ਟੈਂਸ਼ਨ ਨੀ ਲੈਣੀ, ਆਪਾਂ ਸਭ ਇੱਕੋ ਕਿਸ਼ਤੀ ਦੇ ਸਵਾਰ ਹਾਂ। ਸਭ ਤੋਂ ਪਹਿਲੀ ਗੱਲ ਇਹ ਦੇਖੋ ਕਿ ਉਹ ਕੰਮ ਕਿਹੜਾ ਹੈ ਜੋ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੰਮ ਨਹੀਂ ਲਗਦਾ, ਜੀਹਨੂੰ ਤੁਸੀਂ ਸੁੱਤੇ-ਜਾਗੇ ਹਰ ਵਖਤ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ ਤੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੋਈ ਥਕਾਵਟ ਜਾਂ ਘੁਟਨ ਮਹਿਸੂਸ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ। ਉਹ ਕੰਮ ਜੋ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੰਮ ਨਹੀਂ ਸਗੋਂ ਸ਼ੌਂਕ ਲਗਦਾ ਹੈ, ਫਿਰ ਉਸ ਸ਼ੌਂਕ ਨੂੰ ਆਪਣਾ ਪ੍ਰੋਫੈਸ਼ਨ ਬਣਾਓ ਤੇ ਉਸਤੋਂ ਪੈਸੇ ਕਮਾਉਣ ਦੇ ਸਾਧਨ ਬਣਾਓ।

ਜੀਵਨ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਟੀਚਾ ਚੁਣਨਾ ਅਤੇ ਇਸਨੂੰ ਆਮਦਨ ਦੇ ਇੱਕ ਸਰੋਤ ਵਜੋਂ ਆਪਣੀਆਂ ਆਦਤਾਂ ਨਾਲ ਜੋੜਨਾ ਲੰਬੇ ਸਮੇਂ ਦੀ ਸਫਲਤਾ ਅਤੇ ਪੂਰਤੀ ਨੂੰ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਲਈ ਇੱਕ ਸ਼ਕਤੀਸ਼ਾਲੀ ਰਣਨੀਤੀ ਹੈ। Ikigai ਦੀ ਜਾਪਾਨੀ ਧਾਰਨਾ ਇਸ ਫਲਸਫੇ ਨੂੰ ਦਰਸਾਉਂਦੀ ਹੈ, ਜਿੱਥੇ ਤੁਸੀਂ ਜੋ ਪਿਆਰ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਤੁਸੀਂ ਕਿਸ ਚੀਜ਼ ਵਿੱਚ ਚੰਗੇ ਹੋ, ਸੰਸਾਰ ਨੂੰ ਕੀ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ, ਅਤੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਿਸ ਚੀਜ਼ ਲਈ ਭੁਗਤਾਨ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਉਹ ਉਦੇਸ਼ ਦੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਵੱਲ ਲੈ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਜਾਪਾਨ ਵਿੱਚ, ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਸਫਲ ਵਿਅਕਤੀ ਆਪਣੇ ਇਕੀਗਾਈ ਦਾ ਪਾਲਣ ਕਰਦੇ ਹਨ, ਕੈਰੀਅਰ ਬਣਾਉਂਦੇ ਹਨ ਜੋ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਨਾ ਸਿਰਫ ਨਿੱਜੀ ਸੰਤੁਸ਼ਟੀ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦੇ ਹਨ ਬਲਕਿ ਸਮਾਜ ਵਿੱਚ ਵੀ ਯੋਗਦਾਨ ਪਾਉਂਦੇ ਹਨ।

ਅਮਲ ਵਿੱਚ ਇਸ ਸਿਧਾਂਤ ਦੀ ਇੱਕ ਪ੍ਰਮੁੱਖ ਵਿਸ਼ਵਵਿਆਪੀ ਉਦਾਹਰਣ ਜੇ.ਕੇ. ਦੇ ਜੀਵਨ ਵਿੱਚ ਦੇਖੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਰੋਲਿੰਗ, ਹੈਰੀ ਪੋਟਰ ਲੜੀ ਦੀ ਲੇਖਕ ਹੈ। ਰੋਲਿੰਗ ਦਾ ਇਕਲੌਤਾ ਟੀਚਾ ਇੱਕ ਨਾਵਲ ਲਿਖਣਾ ਸੀ, ਇੱਕ ਆਦਤ ਜਿਸ ਨੂੰ ਉਸਨੇ ਨਿੱਜੀ ਅਤੇ ਵਿੱਤੀ ਮੁਸ਼ਕਲਾਂ ਦਾ ਸਾਹਮਣਾ ਕਰਨ ਦੇ ਬਾਵਜੂਦ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਪਾਲਿਆ। ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਲਿਖਣ ਲਈ ਸਮਰਪਿਤ ਕਰਕੇ, ਉਹ ਆਪਣੇ ਜਨੂੰਨ ਨੂੰ ਇਤਿਹਾਸ ਦੀ ਸਭ ਤੋਂ ਸਫਲ ਸਾਹਿਤਕ ਫਰੈਂਚਾਇਜ਼ੀ ਵਿੱਚ ਬਦਲਣ ਦੇ ਵਿਚ ਕਾਮਯਾਬ ਹੋਈ ਤੇ ਕਾਫ਼ੀ ਆਮਦਨ ਪੈਦਾ ਕੀਤੀ। ਰੋਲਿੰਗ ਦੀ ਸਫਲਤਾ

ਇਸ ਵਿਚਾਰ ਦਾ ਪ੍ਰਮਾਣ ਹੈ ਕਿ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਲਿਖਣ ਦੀ ਆਦਤ ਦੇ ਨਾਲ ਜੋੜਾ ਬਣਾ ਕੇ ਇੱਕ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਪਰਿਭਾਸ਼ਿਤ ਟੀਚੇ ਵੱਲ ਲਗਾਤਾਰ ਕੰਮ ਕਰਨਾ, ਨਾ ਸਿਰਫ਼ ਰਚਨਾਤਮਕ ਸੰਤੁਸ਼ਟੀ, ਸਗੋਂ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਵਿੱਤੀ ਇਨਾਮ ਵੀ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਉੱਦਮੀ ਸੰਸਾਰ ਵਿੱਚ, ਐਲੋਨ ਮਸਕ ਇੱਕ ਹੋਰ ਉਦਾਹਰਣ ਵਜੋਂ ਕੰਮ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਤਕਨਾਲੋਜੀ ਅਤੇ ਨਵੀਨਤਾ 'ਤੇ ਮਸਕ ਦੇ ਫੋਕਸ, ਖਾਸ ਤੌਰ 'ਤੇ ਸਪੇਸ ਐਕਸਪਲੋਰੇਸ਼ਨ (ਸਪੇਸਐਕਸ) ਅਤੇ ਸਸਟੇਨੇਬਲ ਐਨਰਜੀ (ਟੇਸਲਾ) ਵਰਗੇ ਖੇਤਰਾਂ ਵਿੱਚ, ਉਸਨੂੰ ਲਗਾਤਾਰ ਸਿੱਖਣ, ਸਮੱਸਿਆ-ਹੱਲ ਕਰਨ, ਅਤੇ ਨਵੀਨਤਾ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਲੰਬੇ ਸਮੇਂ ਦੇ ਟੀਚਿਆਂ ਨਾਲ ਜੋੜਨ ਦੀ ਇਜਾਜ਼ਤ ਮਿਲੀ। ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਇਹਨਾਂ ਉਦਯੋਗਾਂ ਲਈ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸਮਰਪਿਤ ਕਰਕੇ, ਮਸਕ ਆਪਣੇ ਨਿੱਜੀ ਹਿੱਤਾਂ ਨੂੰ ਬਹੁਤ ਲਾਭਦਾਇਕ ਉੱਦਮਾਂ ਵਿੱਚ ਬਦਲਣ ਦੇ ਯੋਗ ਹੋਇਆ। ਉਸ ਦੇ ਜੀਵਨ ਦੀਆਂ ਅਭਿਲਾਸ਼ਾਵਾਂ ਅਤੇ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਰੁਟੀਨ ਦੇ ਵਿਚਕਾਰ ਇਸ ਇਕਸਾਰਤਾ ਨੇ ਨਾ ਸਿਰਫ਼ ਉਸ ਦੀ ਦੌਲਤ ਬਣਾਈ, ਸਗੋਂ ਉਸ ਨੂੰ ਨਵੀਨਤਾ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਗਲੋਬਲ ਲੀਡਰ ਦੇ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਵੀ ਸਥਾਪਿਤ ਕੀਤਾ। ਇਹ ਉਦਾਹਰਨਾਂ ਇਸ ਗੱਲ 'ਤੇ ਜ਼ੋਰ ਦਿੰਦੀਆਂ ਹਨ ਕਿ ਜਦੋਂ ਵਿਅਕਤੀ ਆਪਣੀਆਂ ਆਦਤਾਂ ਨੂੰ ਕੇਂਦਰਿਤ ਟੀਚੇ ਨਾਲ ਜੋੜਦੇ ਹਨ, ਤਾਂ ਉਹ ਨਿੱਜੀ ਅਤੇ ਪੇਸ਼ੇਵਰ ਸਫਲਤਾ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਦੇ ਹੋਏ, ਆਮਦਨ ਦੇ ਇੱਕ ਸਥਾਈ ਸਰੋਤ ਵਿੱਚ ਆਪਣੇ ਜਨੂੰਨ ਨੂੰ ਬਦਲ ਸਕਦੇ ਹਨ।



ਅੱਠਵੀਂ ਆਦਤ

ਹੁਣ ਅੱਠਵੀਂ ਆਦਤ ਉਹ ਆਦਤ ਹੈ ਜੋ ਮੇਰੀ ਪਸੰਦੀਦਾ ਹੈ ਤੇ ਜਿਸਨੂੰ ਮੈਂ ਬਚਪਨ ਤੋਂ ਅਪਣਾ ਕੇ ਰੱਖਿਆ ਹੈ, ਇਹ ਆਦਤ ਹੈ - ਸਦਾ ਸਕਾਰਾਤਮਕ ਸੋਚ ਰੱਖਣਾ। ਮੈਂ ਬਚਪਨ ਤੋਂ ਹੀ ਕਦੇ ਢਹਿੰਦੀ ਕਲਾ ਵਾਲੀ ਗੱਲ ਨਹੀਂ ਕੀਤੀ ਤੇ ਨਾ ਹੀ ਕਦੇ ਕਿਸੇ ਦੀ ਢਹਿੰਦੀ ਕਲਾ ਵਾਲੀ ਗੱਲ ਸੁਣੀ। ਮੈਂ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਵਿੱਚ ਬਸ ਇੱਕ ਗੱਲ ਪੱਲੇ ਨਾਲ ਬੰਨ ਕੇ ਰੱਖੀ ਹੈ ਕਿ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਵਿੱਚ ਕੁੱਝ ਵੀ ਅਸੰਭਵ ਨਹੀਂ। ਜਿੱਥੇ ਤੱਕ ਤੁਸੀਂ ਸੋਚ ਸਕਦੇ ਹੋ ਉੱਥੇ ਤੱਕ ਤੁਸੀਂ ਪਹੁੰਚ ਵੀ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਕਦੇ ਵੀ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਦੇ ਸੁਝਾਅ ਸੁਣ ਕੇ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਕਰਨਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ ਉਸਨੂੰ ਕਰਨ ਤੋਂ ਕਦੇ ਨਾ ਰੁਕੋ।

ਮੈਂ ਕੋਈ ਗੱਪ ਨਹੀਂ ਲਪੇਟ ਰਿਹਾ, ਇਸਦੀ ਇੱਕ ਉਦਾਹਰਨ ਇਹ ਕਿਤਾਬ ਵੀ ਹੈ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਪੜ੍ਹ ਰਹੇ ਹੋ। ਮੈਂਨੂੰ ਕਈ ਵਾਰ - ਕਈ ਲੋਕਾਂ ਵੱਲੋਂ ਕਿਹਾ ਗਿਆ ਕਿ ਕਿਤਾਬ ਲਿਖਣਾ ਜਾਂ ਪੜ੍ਹਨਾ ਹੁਣ ਬਹੁਤ ਪੁਰਾਣਾ ਕੰਮ ਰਹਿ ਗਿਆ। ਅਜੋਕੇ ਯੁੱਗ ਵਿੱਚ ਮੈਨੂੰ ਸਮਾਜਿਕ ਮੀਡੀਆ ਤੇ ਆ ਕੇ ਇਹ ਸਭ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਦਸਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਪਰ ਮੈਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਨਹੀਂ ਜੋ ਬਹੁਤਾ ਕਿਸੇ ਦਾ ਪ੍ਰਭਾਵ ਕਬੂਲੇ ਤੇ ਮੈਂ ਆਪਣੇ ਮੰਨ ਦੀ ਕੀਤੀ। ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਪੜ੍ਹਦੇ-ਪੜ੍ਹਦੇ ਅੱਠਵੀਂ ਆਦਤ ਤੱਕ ਆ ਚੁੱਕੇ ਹੋ ਤਾਂ ਮੈਂ ਆਪਣੀ ਦ੍ਰਿੜਤਾ ਨੂੰ ਜਿੱਤ ਸਮਝਾਂਗਾ। ਹਾ! ਹਾ! ਹਾ! ਦੇਖੋ ਤਾਂ ਮੈਂ ਦ੍ਰਿੜ ਸੋਚ ਰੱਖਕੇ ਕਿੰਨਾ ਖੁਸ਼ ਹੋ ਰਿਹਾਂ। ਇਸ ਜਿੱਤ ਦਾ ਸਵਾਦ ਕੁੱਛ ਵੱਖਰਾ ਹੀ ਹੈ, ਇਸੇ ਕਰਕੇ ਮੈਂ ਇਹ ਆਦਤ ਅਪਨਾਉਣ ਦੀ ਸਲਾਹ ਦੇਣ ਦਾ ਇਸ਼ੁੱਕ ਹਾਂ।

ਇੱਕ ਸਕਾਰਾਤਮਕ ਮਾਨਸਿਕਤਾ ਬਣਾਈ ਰੱਖਣ ਨੂੰ ਵਿਭਿੰਨ ਖੇਤਰਾਂ ਅਤੇ ਸੱਭਿਆਚਾਰਾਂ ਵਿੱਚ ਵਿਅਕਤੀਗਤ ਵਿਕਾਸ ਅਤੇ ਸਫਲਤਾ ਲਈ ਇੱਕ ਮਹੱਤਵਪੂਰਣ ਆਦਤ ਵਜੋਂ ਵਿਆਪਕ ਤੌਰ 'ਤੇ ਮਾਨਤਾ ਪ੍ਰਾਪਤ ਹੈ। ਮਨੋਵਿਗਿਆਨਕ ਤੌਰ 'ਤੇ, ਇੱਕ ਸਕਾਰਾਤਮਕ ਦ੍ਰਿਸ਼ਟੀਕੋਣ ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਨੂੰ ਚੁਣੌਤੀਆਂ ਨਾਲ ਵਧੇਰੇ ਪ੍ਰਭਾਵਸ਼ਾਲੀ ਢੰਗ ਨਾਲ ਨਜਿੱਠਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਸਮੱਸਿਆ ਹੱਲ ਕਰਨ ਦੀਆਂ ਯੋਗਤਾਵਾਂ ਨੂੰ ਵਧਾਉਂਦਾ ਹੈ। ਸੰਭਾਵੀ ਵਿਵਹਾਰਕ ਥੈਰੇਪੀ (CBT), ਜਿਸਦਾ ਵਿਸ਼ਵ ਪੱਧਰ 'ਤੇ ਅਭਿਆਸ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਉਸ ਵਿੱਚ ਇਹ ਪਾਇਆ ਗਿਆ ਹੈ ਕਿ ਸਾਡੇ ਵਿਚਾਰ ਸਾਡੀਆਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਅਤੇ ਵਿਹਾਰਾਂ ਨੂੰ ਪ੍ਰਭਾਵਤ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਇੱਕ ਸਕਾਰਾਤਮਕ ਮਾਨਸਿਕਤਾ ਬਣਾਈ ਰੱਖਣ ਦੁਆਰਾ, ਲੋਕ ਨਕਾਰਾਤਮਕ ਸੋਚ ਦੇ

ਚੱਕਰ ਨੂੰ ਤੋੜ ਸਕਦੇ ਹਨ ਜੋ ਅਕਸਰ ਤਣਾਅ, ਚਿੰਤਾ ਜਾਂ ਉਦਾਸੀ ਵੱਲ ਲੈ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਉਦਾਹਰਨ ਲਈ, ਕੰਮ ਦੇ ਸਥਾਨਾਂ ਤੇ ਇੱਕ ਸਕਾਰਾਤਮਕ ਰਵੱਈਏ ਵਾਲੇ ਲੀਡਰ ਕਰਮਚਾਰੀਆਂ ਵਿੱਚ ਬਿਹਤਰ ਪ੍ਰਦਰਸ਼ਨ ਨੂੰ ਪ੍ਰੇਰਿਤ ਕਰਦੇ ਹਨ, ਇੱਕ ਵਧੇਰੇ ਲਾਭਕਾਰੀ ਮਾਹੌਲ ਬਣਾਉਂਦੇ ਹਨ। ਮਨੋਵਿਗਿਆਨੀ ਬਾਰਬਰਾ ਫਰੈਡਰਿਕਸਨ ਦੁਆਰਾ ਬ੍ਰੈਡਨ-ਐਂਡ-ਬਿਲਡ ਥਿਊਰੀ ਸੁਝਾਅ ਦਿੰਦੀ ਹੈ ਕਿ ਸਕਾਰਾਤਮਕ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਵਿਅਕਤੀ ਦੀ ਜਾਗਰੂਕਤਾ ਨੂੰ ਵਧਾਉਂਦੀਆਂ ਹਨ ਅਤੇ ਨਵੀਆਂ, ਰਚਨਾਤਮਕ ਕਾਰਵਾਈਆਂ ਨੂੰ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ, ਅੰਤ ਵਿੱਚ ਸਥਾਈ ਨਿੱਜੀ ਸਰੋਤਾਂ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਹੁਨਰ ਅਤੇ ਸਬੰਧਾਂ ਦਾ ਨਿਰਮਾਣ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ।

ਖੇਡਾਂ ਦੇ ਸੰਦਰਭ ਵਿੱਚ, ਮਾਈਕਲ ਜੌਰਡਨ, ਬਾਸਕਟਬਾਲ ਦੇ ਮਹਾਨ ਖਿਡਾਰੀਆਂ ਵਿੱਚੋਂ ਇੱਕ, ਇਸ ਗੱਲ ਦੀ ਇੱਕ ਪ੍ਰਮੁੱਖ ਉਦਾਹਰਣ ਹੈ ਕਿ ਇੱਕ ਸਕਾਰਾਤਮਕ ਮਾਨਸਿਕਤਾ ਸਫਲਤਾ ਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਚਲਾ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਜੌਰਡਨ ਨੇ ਇੱਕ ਵਾਰ ਕਿਹਾ ਸੀ ਕਿ ਮੈਂ ਅਸਫਲਤਾ ਨੂੰ ਸਵੀਕਾਰ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹਾਂ, ਪਰ ਮੈਂ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਨਾ ਕਰਨਾ ਸਵੀਕਾਰ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦਾ। ਇਹ ਰਵੱਈਆ ਇੱਕ ਵਿਕਾਸਸ਼ੀਲ ਮਾਨਸਿਕਤਾ ਨੂੰ ਦਰਸਾਉਂਦਾ ਹੈ, ਜਿੱਥੇ ਚੁਣੌਤੀਆਂ ਅਤੇ ਅਸਫਲਤਾਵਾਂ ਨੂੰ ਝਟਕਿਆਂ ਵਜੋਂ ਨਹੀਂ, ਸਗੋਂ ਸਿੱਖਣ ਅਤੇ ਸੁਧਾਰ ਕਰਨ ਦੇ ਮੌਕਿਆਂ ਵਜੋਂ ਦੇਖਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਲਗਨ ਅਤੇ ਆਸ਼ਾਵਾਦ ਦੀ ਸ਼ਕਤੀ ਵਿੱਚ ਜੌਰਡਨ ਦੇ ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਨੇ ਉਸਨੂੰ ਆਪਣੀ ਹਾਈ ਸਕੂਲ ਬਾਸਕਟਬਾਲ ਟੀਮ ਤੋਂ ਕੱਟੇ ਜਾਣ ਸਮੇਤ, ਕੈਰੀਅਰ ਦੀਆਂ ਸ਼ੁਰੂਆਤੀ ਰੁਕਾਵਟਾਂ ਨੂੰ ਦੂਰ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਕੀਤੀ, ਅਤੇ ਉਸਨੂੰ ਇੱਕ ਗਲੋਬਲ ਆਈਕਨ ਬਣਨ ਲਈ ਅਗਵਾਈ ਕੀਤੀ। ਉਸਦੀ ਕਹਾਣੀ ਇਹ ਦਰਸਾਉਂਦੀ ਹੈ ਕਿ ਕਿਵੇਂ ਸਕਾਰਾਤਮਕ ਮਾਨਸਿਕਤਾ ਰੱਖਣ ਨਾਲ ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਨੂੰ ਅਸਫਲਤਾਵਾਂ ਤੋਂ ਪਰੇ ਧੱਕਣ ਅਤੇ ਨਿਰੰਤਰਤਾ ਨਾਲ ਉੱਤਮਤਾ ਦਾ ਪਿੱਛਾ ਕਰਨ ਦੇ ਯੋਗ ਬਣਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਸੱਭਿਆਚਾਰਕ ਤੌਰ 'ਤੇ, ਸਕੈਂਡੇਨੇਵੀਆ ਵਰਗੀਆਂ ਥਾਵਾਂ 'ਤੇ, ਹਾਈਗ (ਡੈਨਮਾਰਕ) ਅਤੇ ਲੈਗੋਮ (ਸਵੀਡਨ) ਦੀ ਧਾਰਨਾ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਸਕਾਰਾਤਮਕ ਮਾਨਸਿਕਤਾ ਪਾਈ ਜਾਂਦੀ ਹੈ, ਜੋ ਸੰਤੁਸ਼ਟੀ, ਸੰਤੁਲਨ ਅਤੇ ਤੰਦਰੁਸਤੀ 'ਤੇ ਜ਼ੋਰ ਦਿੰਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਸੱਭਿਆਚਾਰਕ ਆਦਤਾਂ ਸਾਧਾਰਣ ਚੀਜ਼ਾਂ ਵਿੱਚ ਆਨੰਦ ਲੱਭਣ ਅਤੇ ਇੱਕ ਸੰਤੁਲਿਤ ਜੀਵਨ ਨੂੰ ਕਾਇਮ ਰੱਖਣ ਤੇ ਤਰਜੀਹ ਦਿੰਦੀਆਂ ਹਨ, ਇਹ ਸਾਰੇ ਇੱਕ ਸਕਾਰਾਤਮਕ ਦ੍ਰਿਸ਼ਟੀਕੋਣ ਦੇ ਮੁੱਖ ਤੱਤ ਹਨ। ਇਹ

ਮਾਨਸਿਕਤਾ ਸਕੈਂਡੇਨੇਵੀਆ ਨੂੰ ਗਲੋਬਲ ਸਰਵੇਖਣਾਂ ਵਿੱਚ ਸਭ ਤੋਂ ਖੁਸ਼ਹਾਲ ਖੇਤਰਾਂ ਵਿੱਚ ਨਿਯਮਿਤ ਤੌਰ 'ਤੇ ਦਰਜਾਬੰਦੀ ਵਿੱਚ ਯੋਗਦਾਨ ਪਾਉਂਦੀ ਹੈ। ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਜੀਵਨ ਦੇ ਸਕਾਰਾਤਮਕ ਪਹਿਲੂਆਂ 'ਤੇ ਧਿਆਨ ਕੇਂਦਰਿਤ ਕਰਕੇ ਇਹ ਸਮਾਜ ਦਰਸਾਉਂਦੇ ਹਨ ਕਿ ਕਿਵੇਂ ਸਕਾਰਾਤਮਕਤਾ ਪੈਦਾ ਕਰਨਾ ਨਾ ਸਿਰਫ਼ ਵਿਅਕਤੀਗਤ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਨੂੰ ਵਧਾਉਂਦਾ ਹੈ ਬਲਕਿ ਸਮੁੱਚੀ ਸਮਾਜਕ ਭਲਾਈ ਵਿੱਚ ਵੀ ਯੋਗਦਾਨ ਪਾਉਂਦਾ ਹੈ। ਅਜਿਹੇ ਅਭਿਆਸਾਂ ਦਾ ਵਿਸ਼ਵਵਿਆਪੀ ਪ੍ਰਚਲਨ ਇਸ ਗੱਲ 'ਤੇ ਜ਼ੋਰ ਦਿੰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਸਕਾਰਾਤਮਕ ਮਾਨਸਿਕਤਾ ਦੀ ਆਦਤ ਨੂੰ ਅਪਨਾਉਣਾ ਸਿਰਫ਼ ਇੱਕ ਨਿੱਜੀ ਲਾਭ ਨਹੀਂ ਹੈ ਬਲਕਿ ਡੂੰਘੇ ਪ੍ਰਭਾਵਾਂ ਦੇ ਨਾਲ ਇੱਕ ਵਿਸ਼ਾਲ ਸੱਭਿਆਚਾਰਕ ਮੁੱਲ ਹੈ।



ਨੌਵੀਂ ਆਦਤ

ਕਹਿੰਦੇ ਖਰਬੂਜੇ ਨੂੰ ਦੇਖ ਕੇ ਖਰਬੂਜਾ ਰੰਗ ਬਦਲ ਲੈਂਦਾ ਹੈ ਜਾਂ ਇਹ ਵੀ ਕਹਿੰਦੇ ਨੇ ਕਿ ਟੋਕਰੀ ਵਿੱਚ ਜੇਕਰ ਇੱਕ ਫਲ ਖਰਾਬ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਉਹ ਸਾਰੀ ਟੋਕਰੀ ਨੂੰ ਖਰਾਬ ਕਰ ਦਿੰਦਾ ਹੈ। ਮੈਂ ਇਨ੍ਹਾਂ ਕਹਾਵਤਾਂ ਦੇ ਖਿਲਾਫ ਨਹੀਂ ਪਰ ਜਿਸ ਤਰਾਂ ਇਹ ਪੇਸ਼ ਕੀਤੀਆਂ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ, ਉਸ ਢੰਗ ਦੇ ਖਿਲਾਫ ਹਾਂ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚ ਸਿਰਫ ਨਕਾਰਾਤਮਕ ਭਾਵ ਪਰੋਸਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਪਰ ਜੇਕਰ ਆਪਾਂ ਇਸਨੂੰ ਇੱਕ ਸਕਾਰਾਤਮਕ ਸੋਚ ਨਾਲ ਪੇਸ਼ ਕਰੀਏ ਤਾਂ ਇਸਦੇ ਭਾਵ ਬਹੁਤ ਆਸ਼ਾਵਾਦੀ ਨਿਕਲਣਗੇ। ਜਿਵੇਂ ਜੇਕਰ ਅਸੀਂ ਚੰਗੇ ਲੋਕਾਂ ਦੀ ਸੰਗਤ ਕਰਾਂਗੇ ਤਾਂ ਸਾਡੇ ਵਿੱਚ ਸਕਾਰਾਤਮਕ ਬਦਲਾਅ ਆਉਣਗੇ। ਹੁਣ ਆਪਣੀ ਨੌਵੀਂ ਆਦਤ ਹੈ ਆਪਣੇ ਇਰਦ-ਗਿਰਦ ਚੰਗੇ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਰੱਖਣਾ ਤੇ ਸਹੀ ਦੋਸਤਾਂ-ਮਿੱਤਰਾਂ ਦੀ ਚੋਣ ਕਰਨੀ। ਆਪਣੇ ਦੋਸਤ ਜਾਂ ਆਪਣੇ ਇਰਦ-ਗਿਰਦ ਜਿਹੇ ਜਿਹੇ ਲੋਕ ਹੋਣਗੇ, ਸਾਡਾ ਭਵਿੱਖ ਵੀ ਉਹੋ ਜਿਹਾ ਹੀ ਹੋਵੇਗਾ। ਜੇਕਰ ਯਕੀਨ ਨਹੀਂ ਤਾਂ ਹੁਣੇ ਹੀ ਆਪਣੇ ਆਲੇ-ਦੁਆਲੇ ਦੇ ਲੋਕਾਂ ਦੀ ਉਦਾਹਰਨ ਤੁਸੀਂ ਆਪ ਹੀ ਦੇਖ ਲਵੋ ਕਿ ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਮਿੱਤਰਤਾ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਕਿਹੜੇ ਮੁਕਾਮ ਤਕ ਲੈ ਗਈ ਹੈ। ਆਓ ਇਸ ਆਦਤ ਬਾਰੇ ਥੋੜ੍ਹਾ ਹੋਰ ਵਿਚਾਰ ਵਟਾਂਦਰਾ ਕਰੀਏ।

ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਸਹੀ ਦੋਸਤਾਂ ਅਤੇ ਉੱਚ-ਗੁਣਵੱਤਾ ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਨਾਲ ਘੇਰਨਾ ਨਿੱਜੀ ਅਤੇ ਪੇਸ਼ੇਵਰ ਸਫਲਤਾ ਲਈ ਇੱਕ ਮਹੱਤਵਪੂਰਣ ਆਦਤ ਹੈ, ਕਿਉਂਕਿ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਲੋਕਾਂ ਨਾਲ ਅਸੀਂ ਸਮਾਂ ਬਿਤਾਉਂਦੇ ਹਾਂ ਉਹ ਸਾਡੇ ਵਿਚਾਰਾਂ, ਵਿਹਾਰਾਂ ਅਤੇ ਫੈਸਲਿਆਂ ਨੂੰ ਮਹੱਤਵਪੂਰਣ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਮਨੋਵਿਗਿਆਨੀ ਵੀ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਚੰਗੇ ਦੋਸਤਾਂ ਅਤੇ ਉੱਚ-ਗੁਣਵੱਤਾ ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਨਾਲ ਘੇਰਨ ਦੀ ਧਾਰਨਾ 'ਤੇ ਜ਼ੋਰ ਦਿੰਦੇ ਹਨ। ਅਧਿਐਨ ਦਰਸਾਉਂਦੇ ਹਨ ਕਿ ਜੇ ਲੋਕ ਆਸ਼ਾਵਾਦੀ, ਪ੍ਰੇਰਿਤ ਅਤੇ ਸਹਿਯੋਗੀ ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਨਾਲ ਜੁੜੇ ਹੋਏ ਹਨ, ਉਹ ਸਮਾਨ ਸਕਾਰਾਤਮਕ ਗੁਣਾਂ ਨੂੰ ਅਪਣਾਉਣ ਦੀ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸੰਭਾਵਨਾ ਰੱਖਦੇ ਹਨ, ਜਿਸ ਨਾਲ ਜੀਵਨ ਵਿੱਚ ਵਧੀਆ ਨਤੀਜੇ ਨਿਕਲਦੇ ਹਨ। ਉਦਾਹਰਨ ਲਈ, ਹਾਰਵਰਡ ਯੂਨੀਵਰਸਿਟੀ ਤੋਂ ਖੋਜ ਵਿੱਚ ਪਾਇਆ ਗਿਆ ਹੈ ਕਿ ਮਜ਼ਬੂਤ ਸਮਾਜਿਕ ਸਬੰਧ ਹੋਣ ਨਾਲ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਵਿੱਚ ਸੁਧਾਰ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਉਮਰ ਲੰਮੀ ਵੀ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਸਹੀ ਸੋਸ਼ਲ ਨੈਟਵਰਕ ਦੀ ਚੋਣ ਕਰਨ ਦੀ ਸ਼ਕਤੀ ਦੀ ਇੱਕ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਉਦਾਹਰਣ ਉੱਦਮੀ ਸੰਸਾਰ ਤੋਂ ਮਿਲਦੀ ਹੈ, ਜਿੱਥੇ ਸਾਂਝੇਦਾਰੀ ਅਤੇ ਸਹਿਯੋਗ ਸਫਲਤਾ ਦੀ ਕੁੰਜੀ ਹਨ। ਬਿਲ ਗੇਟਸ ਅਤੇ ਵਾਰਨ ਬਫੇ, ਦੁਨੀਆ ਦੇ ਦੋ ਸਭ ਤੋਂ ਸਫਲ ਕਾਰੋਬਾਰੀ ਹਨ, ਅਕਸਰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਕਰੀਅਰ ਅਤੇ ਨਿੱਜੀ ਜੀਵਨ 'ਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਦੋਸਤੀ ਦੇ ਪ੍ਰਭਾਵ ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਗੇਟਸ ਨੇ ਜਨਤਕ ਤੌਰ 'ਤੇ ਬਫੇ ਨੂੰ ਪਰਉਪਕਾਰ ਅਤੇ ਲੰਬੇ ਸਮੇਂ ਦੀ ਸੋਚ ਦੇ ਮਹੱਤਵ ਬਾਰੇ ਸਿਖਾਉਣ ਦਾ ਸਿਹਰਾ ਦਿੱਤਾ ਹੈ। ਸਾਂਝੀਆਂ ਕਦਰਾਂ-ਕੀਮਤਾਂ ਅਤੇ ਬੌਧਿਕ ਉਤਸੁਕਤਾ 'ਤੇ ਬਣੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਆਪਸੀ ਸਹਿਯੋਗੀ ਸਬੰਧਾਂ ਨੇ ਨਾ ਸਿਰਫ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਵਪਾਰਕ ਸੂਝ ਨੂੰ ਵਧਾਇਆ ਹੈ, ਸਗੋਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਨਿੱਜੀ ਵਿਕਾਸ ਨੂੰ ਵੀ ਵਧਾਇਆ ਹੈ। ਬਿਲ ਗੇਟਸ ਅਤੇ ਵਾਰਨ ਬਫੇ ਦੀ ਦੋਸਤੀ ਇਹ ਦਰਸਾਉਂਦੀ ਹੈ ਕਿ ਸਹੀ ਦੋਸਤੀ ਅਨਮੋਲ ਸਲਾਹ ਅਤੇ ਭਾਵਨਾਤਮਕ ਸਹਾਇਤਾ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹੈ, ਵਿਅਕਤੀਗਤ ਪੂਰਤੀ ਅਤੇ ਪੇਸ਼ੇਵਰ ਪ੍ਰਾਪਤੀ ਦੋਵਾਂ ਵਿੱਚ ਯੋਗਦਾਨ ਪਾਉਂਦੀ ਹੈ।

ਸੱਭਿਆਚਾਰਕ ਤੌਰ 'ਤੇ, ਚੰਗੇ ਗੁਣਾਂ ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਨਾਲ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਘੇਰਨ ਦੀ ਮਹੱਤਤਾ ਸਮੂਹਿਕ ਸਮਾਜਾਂ ਵਿੱਚ ਦੇਖੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਉਦਾਹਰਨ ਲਈ ਜਾਪਾਨ ਵਿੱਚ, “ਕੇਨਜ਼ੋਕੂ”, ਇਸ ਸ਼ਬਦ ਨੂੰ ਸਿੱਧਾ ਪੰਜਾਬੀ ਵਿੱਚ ਅਨੁਵਾਦ ਕਰੀਏ ਤਾਂ ਸ਼ਬਦ ‘ਟੱਬਰ’ ਨਿਕੱਲ ਕੇ ਆਉਂਦਾ ਹੈ ਪਰ ਇਸਦਾ ਮਤਲਬ ਬਹੁਤ ਡੂੰਘਾ ਹੈ। ਇਸ ਧਾਰਨਾ ਦਾ ਮਤਲਬ ਹੈ ਉਹਨਾਂ ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਵਿਚਕਾਰ ਇੱਕ ਬੰਧਨ ਜੋ ਡੂੰਘੀ ਵਚਨਬੱਧਤਾ ਅਤੇ ਭਾਵਨਾਤਮਕ ਸਬੰਧ ਨੂੰ ਸਾਂਝਾ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਕੇਨਜ਼ੋਕੂ ਸਬੰਧਾਂ ਨੂੰ ਵਿਸ਼ਵਾਸ, ਵਫ਼ਾਦਾਰੀ ਅਤੇ ਆਪਸੀ ਵਿਕਾਸ ਦੁਆਰਾ ਚਿੰਨ੍ਹਿਤ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਅਤੇ ਮੰਨਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਇੱਕ ਵਿਅਕਤੀ ਦੀ ਖੁਸ਼ੀ ਅਤੇ ਸਫਲਤਾ ਵਿੱਚ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਯੋਗਦਾਨ ਪਾਉਂਦੇ ਹਨ। ਭਰੋਸੇਮੰਦ, ਸਹਿਯੋਗੀ ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਨਾਲ ਸਬੰਧਾਂ ਨੂੰ ਵਧਾ ਕੇ, ਲੋਕ ਇੱਕ ਅਜਿਹਾ ਨੈੱਟਵਰਕ ਬਣਾ ਸਕਦੇ ਹਨ ਜੋ ਨਿੱਜੀ ਵਿਕਾਸ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਉਦਾਹਰਨਾਂ ਸਹੀ ਦੋਸਤਾਂ ਦੀ ਚੋਣ ਕਰਨ ਦੇ ਵਿਆਪਕ ਮੁੱਲ ਅਤੇ ਇੱਕ ਸਹਾਇਕ ਤੇ ਉੱਚ-ਗੁਣਵੱਤਾ ਵਾਲੇ ਸਮਾਜਿਕ ਮਾਹੌਲ ਦਾ ਇੱਕ ਵਿਅਕਤੀ ਦੀ ਸਫਲਤਾ ਅਤੇ ਤੰਦਰੁਸਤੀ 'ਤੇ ਡੂੰਘਾ ਪ੍ਰਭਾਵ ਹੈ।



ਦਸਵੀਂ ਆਦਤ

ਲਓ ਜੀ ਪਹਿਲਾਂ ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਵਧਾਈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਦਸਵੀਂ ਆਦਤ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚ ਗਏ ਹੋ। ਇਹ ਆਖਰੀ ਆਦਤ ਕਿਸੇ ਗਿੱਦੜਸਿੰਗੀ ਤੋਂ ਘੱਟ ਨਹੀਂ। ਹਰੇਕ ਰਿਸ਼ਤੇ ਵਿੱਚ ਗਲਤਫਹਿਮੀਆਂ ਅਕਸਰ ਹੀ ਪੈਦਾ ਹੋ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ ਜੋ ਆਪਾਂ ਆਪਣੇ ਸਕੇ ਸੰਬੰਧੀਆਂ ਜਾਂ ਆਪਣੇ ਪਰਿਵਾਰਾਂ ਵਿੱਚ ਨਿੱਤ ਹੀ ਦੇਖਦੇ ਹਾਂ। ਇਸ ਤੋਂ ਬਚਣ ਲਈ ਇੱਕ ਚੰਗੀ ਤੇ ਪ੍ਰਭਾਵਸ਼ਾਲੀ ਆਦਤ ਹੈ ਇੱਕ ਸੱਚਾ ਤੇ ਸਪਸ਼ਟ 'ਸੰਚਾਰ' (communication)। ਸਭਤੋਂ ਵੱਧ ਗਲਤਫਹਿਮੀਆਂ ਪਿਓ-ਪੁੱਤ ਤੇ ਪਤੀ-ਪਤਨੀ ਵਿੱਚ ਪੈਦਾ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ ਕਿਉਂਕਿ ਉਹ ਇੱਕ ਦੂਜੇ ਤੋਂ ਡਰਦੇ ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਹਿਚਕਿਚਾਹਟ ਦੇ ਤਹਿਤ ਸੁੱਚਜਾ ਸੰਚਾਰ ਨਹੀਂ ਕਰ ਪਾਉਂਦੇ ਤੇ ਗੱਲਾਂ ਵਧਦੀਆਂ-ਵਧਦੀਆਂ ਇਸ ਮੋੜ ਤੇ ਲੈ ਆਉਂਦੀਆਂ ਕਿ ਜਾਂ ਤਾਂ ਸਾਡੀ ਬੋਲਬਾਣੀ ਬਿਲਕੁਲ ਹੀ ਬੰਦ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਤੇ ਕਈ ਵਾਰ ਕਤਲ ਵੀ ਹੋ ਨਿਬੜਦੇ ਹਨ। ਹੱਸਦੇ-ਵੱਸਦੇ ਘਰਾਂ ਨੂੰ ਕਿਸੇ ਦੀ ਜਿਵੇਂ ਨਜ਼ਰ ਹੀ ਲੱਗ ਗਈ ਹੋਵੇ। ਆਓ ਆਪਾਂ ਰਲ ਮਿਲ ਕੇ ਗਲਤਫਹਿਮੀਆਂ ਦੂਰ ਕਰੀਏ ਜਾਂ ਕਹਿ ਸਕਦੇ ਹਾਂ ਕਿ ਪੈਦਾ ਹੀ ਨਾ ਹੋਣ ਦੇਈਏ। ਇੱਕ ਝੂਠ ਬੋਲਾਂਗੇ ਤਾਂ ਸੌ ਹੋਰ ਬੋਲਣੇ ਪੈਣਗੇ, ਬਿਹਤਰ ਹੈ ਕੇ ਸਦਾ ਸੱਚ ਬੋਲੋ, ਚਾਹੇ ਜਿੰਨਾ ਵੀ ਕੌੜਾ ਹੋਵੇ। ਚਲੇ ਇਸ ਆਦਤ ਬਾਰੇ ਥੋੜੀ ਹੋਰ ਗੱਲ ਕਰੀਏ।

ਪਰਿਵਾਰਾਂ ਅਤੇ ਦੋਸਤਾਂ ਵਿਚਕਾਰ ਸਿਹਤਮੰਦ ਰਿਸ਼ਤੇ ਬਣਾਉਣ ਅਤੇ ਕਾਇਮ ਰੱਖਣ ਲਈ ਪ੍ਰਭਾਵਸ਼ਾਲੀ ਸੰਚਾਰ ਬੁਨਿਆਦੀ ਹੈ। ਅਕਾਦਮਿਕ ਤੌਰ 'ਤੇ, ਸੰਚਾਰ ਵਿਦਵਾਨਾਂ ਦੀ ਦਲੀਲ ਹੈ ਕਿ ਖੁੱਲ੍ਹੀ ਅਤੇ ਪਾਰਦਰਸ਼ੀ ਗੱਲਬਾਤ ਭਰੋਸੇ ਨੂੰ ਵਧਾਉਂਦੀ ਹੈ, ਟਕਰਾਅ ਨੂੰ ਘਟਾਉਂਦੀ ਹੈ, ਅਤੇ ਭਾਵਨਾਤਮਕ ਬੰਧਨ ਨੂੰ ਮਜ਼ਬੂਤ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਪਰਿਵਾਰਕ ਗਤੀਸ਼ੀਲਤਾ ਵਿੱਚ ਅਧਿਐਨ ਦਰਸਾਉਂਦੇ ਹਨ ਕਿ ਜਿਹੜੇ ਪਰਿਵਾਰ ਨਿਯਮਿਤ ਤੌਰ 'ਤੇ ਖੁੱਲ੍ਹ ਕੇ ਸੰਚਾਰ ਕਰਦੇ ਹਨ, ਉਹ ਵਧੇਰੇ ਭਾਵਨਾਤਮਕ ਸਥਿਰਤਾ ਅਤੇ ਏਕਤਾ ਦਾ ਅਨੁਭਵ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਜਦੋਂ ਲੋਕ ਪ੍ਰਭਾਵਸ਼ਾਲੀ ਢੰਗ ਨਾਲ ਸੰਚਾਰ ਕਰਦੇ ਹਨ, ਤਾਂ ਗਲਤਫਹਿਮੀਆਂ ਪੈਦਾ ਹੋਣ ਦੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਘੱਟ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਅਤੇ ਵਿਵਾਦਾਂ ਨੂੰ ਉਸਾਰੂ ਢੰਗ ਨਾਲ ਹੱਲ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਉਦਾਹਰਨ ਲਈ, ਜੌਨ ਗੌਟਮੈਨ, ਵਿਆਹੁਤਾ ਸਬੰਧਾਂ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਪ੍ਰਮੁੱਖ ਖੋਜਕਾਰ, ਇਸ ਗੱਲ 'ਤੇ ਜ਼ੋਰ ਦਿੰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਨਿਯਮਤ, ਖੁੱਲ੍ਹਾ ਸੰਚਾਰ ਰਿਸ਼ਤੇ ਦੀ ਸੰਤੁਸ਼ਟੀ ਦੀ ਕੁੰਜੀ ਹੈ। ਉਹ ਦਲੀਲ ਦਿੰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਜੇ ਜੋੜੇ ਸਪੱਸ਼ਟ ਅਤੇ ਹਮਦਰਦੀ ਭਰੇ ਸੰਚਾਰ ਦਾ ਅਭਿਆਸ ਕਰਦੇ ਹਨ, ਉਹ ਚੁਣੌਤੀਆਂ ਨੂੰ ਵਧੀਆ

ਢੰਗ ਨਾਲ ਨਜਿੱਠ ਲੈਂਦੇ ਹਨ, ਅਤੇ ਇਹੀ ਸਿਧਾਂਤ ਵਿਆਪਕ ਪਰਿਵਾਰ ਅਤੇ ਦੋਸਤਾਂ ਦੇ ਨੈਟਵਰਕਾਂ 'ਤੇ ਲਾਗੂ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

ਵਿਸ਼ਵਵਿਆਪੀ ਤੌਰ 'ਤੇ, ਖੁੱਲ੍ਹੇ ਸੰਚਾਰ ਦਾ ਅਭਿਆਸ ਸੱਭਿਆਚਾਰਾਂ ਵਿੱਚ ਦੇਖਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜੋ ਸਮੂਹਿਕ ਪਰਿਵਾਰਕ ਅਤੇ ਭਾਈਚਾਰਕ ਜੀਵਨ 'ਤੇ ਜ਼ੋਰ ਦਿੰਦੇ ਹਨ। ਇਤਾਲਵੀ ਅਤੇ ਲਾਤੀਨੀ ਅਮਰੀਕੀ ਸੱਭਿਆਚਾਰਾਂ ਵਿੱਚ, ਪਰਿਵਾਰਕ ਮੈਂਬਰ ਅਕਸਰ ਚਰਚਾਵਾਂ, ਪਰਿਵਾਰਕ ਇਕੱਠਾਂ, ਅਤੇ ਪਿਆਰ ਦੇ ਖੁੱਲ੍ਹੇ ਪ੍ਰਗਟਾਵੇ ਦੁਆਰਾ ਨਜ਼ਦੀਕੀ ਨਾਲ ਜੁੜੇ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਨਿਯਮਤ ਸੰਚਾਰ ਪਰਿਵਾਰਕ ਵਫ਼ਾਦਾਰੀ ਅਤੇ ਸਮਰਥਨ ਦੀ ਡੂੰਘੀ ਭਾਵਨਾ ਨੂੰ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਦੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਦੀਆਂ ਚੁਣੌਤੀਆਂ ਨੂੰ ਇਕੱਠੇ ਹੱਲ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਇਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ, ਅਫ਼ਰੀਕੀ ਸੱਭਿਆਚਾਰਾਂ ਵਿੱਚ, ਉਬੰਟੂ ਦੀ ਧਾਰਨਾ ਲੋਕਾਂ ਦੀ ਆਪਸੀ ਤਾਲਮੇਲ 'ਤੇ ਜ਼ੋਰ ਦਿੰਦੀ ਹੈ, ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਝਗੜਿਆਂ ਨੂੰ ਸੁਲਝਾਉਣ ਅਤੇ ਰਿਸ਼ਤੇ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਸਾਂਝਾਕਰਨ, ਗੱਲਬਾਤ ਅਤੇ ਸਮਝ 'ਤੇ ਜ਼ੋਰ ਦਿੱਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਸੰਚਾਰ ਇਸ ਵਿਆਪਕ ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਨੂੰ ਦਰਸਾਉਂਦਾ ਹੈ ਕਿ ਪਰਿਵਾਰ ਅਤੇ ਭਾਈਚਾਰੇ ਦੇ ਅੰਦਰ ਖੁੱਲ੍ਹੀ ਅਤੇ ਚੱਲ ਰਹੀ ਗੱਲਬਾਤ ਮਜ਼ਬੂਤ, ਸਿਹਤਮੰਦ ਰਿਸ਼ਤੇ ਵੱਲ ਲੈ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।

ਚੰਗੇ ਸੰਚਾਰ ਦੀ ਮਹੱਤਤਾ ਗਲਤਫਹਿਮੀਆਂ ਨਾਲ ਨਜਿੱਠਣ ਤੱਕ ਫੈਲੀ ਹੋਈ ਹੈ। ਗਲਤ ਸੰਚਾਰ ਆਸਾਨੀ ਨਾਲ ਟਕਰਾਅ ਦਾ ਕਾਰਨ ਬਣ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਪਰ ਇਹਨਾਂ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਨੂੰ ਘੱਟ ਕਰਨ ਲਈ ਸ਼ਾਂਤ, ਆਦਰਪੂਰਵਕ ਸੰਵਾਦ ਦੁਆਰਾ ਮੁੱਦਿਆਂ ਨੂੰ ਹੱਲ ਕਰਨ ਦੀ ਆਦਤ ਹੋਣੀ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ। ਉਦਾਹਰਨ ਲਈ, ਸਕੈਂਡੇਨੇਵੀਅਨ ਦੇਸ਼ਾਂ ਵਿੱਚ, ਗੈਰ-ਟਕਰਾਅ ਵਾਲੇ, ਸਿੱਧੇ ਸੰਚਾਰ ਦਾ ਅਭਿਆਸ ਸੱਭਿਆਚਾਰਕ ਤੌਰ 'ਤੇ ਜੁੜਿਆ ਹੋਇਆ ਹੈ, ਜੋ ਟਕਰਾਅ ਨੂੰ ਘਟਾਉਣ ਅਤੇ ਆਪਸੀ ਸਮਝ ਨੂੰ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਸਮਾਜ ਈਮਾਨਦਾਰੀ ਦੀ ਕਦਰ ਕਰਦੇ ਹਨ, ਪਰ ਉਹ ਸੰਵੇਦਨਸ਼ੀਲ ਮੁੱਦਿਆਂ 'ਤੇ ਧਿਆਨ ਨਾਲ ਪਹੁੰਚ ਕਰਦੇ ਹਨ, ਇਹ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਉਂਦੇ ਹਨ ਕਿ ਮੁਸ਼ਕਲ ਵਿਸ਼ਿਆਂ ਨੂੰ ਵੀ ਵਿਚਾਰ ਨਾਲ ਸੰਭਾਲਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਪਹੁੰਚ ਇਸ ਗੱਲ ਦੀ ਇੱਕ ਸ਼ਕਤੀਸ਼ਾਲੀ ਉਦਾਹਰਨ ਹੈ ਕਿ ਕਿਵੇਂ ਰਚਨਾਤਮਕ ਸੰਚਾਰ ਆਦਤਾਂ ਗਲਤਫਹਿਮੀਆਂ ਨੂੰ ਵਧਣ ਤੋਂ ਰੋਕ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ ਅਤੇ ਇਸਦੀ ਬਜਾਏ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਡੂੰਘੇ ਸੰਪਰਕ ਦੇ ਮੌਕਿਆਂ ਵਿੱਚ ਬਦਲ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ। ਸੰਸਾਰ ਭਰ ਵਿੱਚ, ਪਰਿਵਾਰਕ ਇਕਾਈਆਂ ਤੋਂ ਲੈ ਕੇ ਵਿਆਪਕ ਸਮਾਜਿਕ ਢਾਂਚੇ ਤੱਕ, ਇਕਸਾਰ ਅਤੇ ਪ੍ਰਭਾਵੀ

ਸੰਚਾਰ ਮਜ਼ਬੂਤ, ਸਿਹਤਮੰਦ ਰਿਸ਼ਤਿਆਂ ਦੇ ਆਧਾਰ ਵਜੋਂ ਕੰਮ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਮੇਰੇ ਅਨੁਸਾਰ ਐਸਾ ਕੋਈ ਵੀ ਮਸਲਾ ਨਹੀਂ ਜੋ ਗੱਲਬਾਤ ਨਾਲ ਨਾ ਸੁਲਝ ਸਕੇ ਪਰ ਸ਼ਰਤ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਗੱਲਬਾਤ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਦਿਮਾਗ ਸੁਲਝੇ ਹੋਏ ਹੋਣ।



ਉਮੀਦ ਹੈ ਕਿ ਇਹ ਦਸ ਆਦਤਾਂ ਵਿਚੋਂ ਕੋਈ ਨਾ ਕੋਈ ਆਦਤ ਅਪਨਾਉਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਜ਼ਰੂਰ ਕੀਤੀ ਹੋਵੇਗੀ ਜਾਂ ਕਰੇਂਗੇ। ਇਸ ਲਿਖਤ ਨੂੰ ਉਹਨਾਂ ਨਾਲ ਵੀ ਜ਼ਰੂਰ ਸਾਂਝਾ ਕਰਿਓ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚ ਤੁਸੀਂ ਸਕਾਰਾਤਮਕ ਬਦਲ ਲੈਕੇ ਆਉਣਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ। ਕਈ ਵਾਰ ਸਿੱਧਾ ਕਹਿ ਦੇਣ ਤੇ ਚੰਗਾ ਹੈ ਕੋਈ ਐਸੀ ਕਿਤਾਬ ਪੜ੍ਹਨ ਨੂੰ ਦੇ ਦੇਣੀ ਜੋ ਕੋਈ ਸੇਧ ਦੇਵੇ। ਸੱਪ ਵੀ ਮਰ ਜਾਵੇ - ਲਾਠੀ ਵੀ ਨਾ ਟੁੱਟੇ, ਹਾ! ਹਾ! ਹਾ! ਮਤਲਬ ਕਿ ਅਗਲੇ ਨੂੰ ਗੁੱਸਾ ਵੀ ਨਾ ਲੱਗੇ ਤੇ ਗੱਲ ਵੀ ਖ਼ਾਨੇ ਪੈ ਜਾਵੇ। ਆਸ ਹੈ ਕੇ ਵਾਹਿਗੁਰੂ ਚੜਦੀ ਕਲ੍ਹਾ ਬਖਸ਼ੇ ਤੇ ਆਪਾਂ ਹੋਰ ਗੱਲਾਂ ਬਾਤਾਂ, ਕਹਾਣੀਆਂ ਅਤੇ ਵਿਸ਼ੇ ਸਾਂਝੇ ਕਰੀਏ।

ਜਲਦੀ ਮਿਲਦੇ ਆਂ ਅਗਲੇ ਅਧਿਆਇ ਨਾਲ।

ਓਦੋਂ ਤੱਕ ਰੱਬ ਰਾਖਾ।

ਬਾਬਾ ਮਿਹਰ ਕਰੇ!



ਹਰਮਨ ਸ਼ਿੰਪ

ਸਤਿ ਸ੍ਰੀ ਅਕਾਲ, ਪਿਆਰੇ ਪਾਠਕੇ! ਮੈਂ ਹਰਮਨ ਸ਼ੇਰਗਿੱਲ, ਇੱਕ ਗਾਇਕ, ਗੀਤਕਾਰ, ਅਤੇ ਸੰਗੀਤਕਾਰ ਜੋ ਕਲਾ ਦੀ ਪਰਿਵਰਤਨਸ਼ੀਲ ਸ਼ਕਤੀ ਵਿੱਚ ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਰੱਖਦਾ ਹੈ। ਸੰਗੀਤ ਦੇ ਸਫ਼ਰ ਦੀ ਸ਼ੁਰੂਆਤ ਦੌਰਾਨ, ਮੈਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦਰਸ਼ਕਾਂ ਨਾਲ ਡੂੰਘਾ ਜੁੜਿਆ ਹਾਂ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਮੈਨੂੰ ਸਮਰਥਨ ਦਿੱਤਾ ਹੈ ਅਤੇ ਮੈਨੂੰ ਪ੍ਰੇਰਿਤ ਕੀਤਾ ਹੈ।

ਮੇਰੀ ਨਵੀਨਤਮ ਕਿਤਾਬ "ਦਸ ਆਦਤਾਂ" ਵਿੱਚ ਮੈਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਦਸ ਜ਼ਰੂਰੀ ਆਦਤਾਂ ਦੀ ਪੜਚੋਲ ਕਰਨ ਲਈ ਸੱਦਾ ਦਿੰਦਾ ਹਾਂ ਜੋ ਵਿਅਕਤੀਗਤ ਵਿਕਾਸ ਅਤੇ ਪੂਰਤੀ ਵੱਲ ਲੈ ਜਾ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ। ਹਰ ਆਦਤ ਉੱਤਮਤਾ ਵੱਲ ਇੱਕ ਕਦਮ ਹੈ, ਜੀਵਨ ਦੀ ਤਾਲ ਨਾਲ ਗੂੰਜਦੀ ਹੈ। ਰਚਨਾਤਮਕ ਸੰਸਾਰ ਵਿੱਚ ਆਪਣੇ ਤਜਰਬਿਆਂ ਤੋਂ ਖਿੱਚਦੇ ਹੋਏ, ਮੈਂ ਦਿਲੋਂ ਸਮਝਦਾਰੀ ਅਤੇ ਵਿਹਾਰਕ ਰਣਨੀਤੀਆਂ ਸਾਂਝੀਆਂ ਕਰਾਂਗਾ ਜੋ ਨਾ ਸਿਰਫ਼ ਇੱਕ ਆਮ ਇਨਸਾਨ ਨੂੰ ਬਲਕਿ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਰਿਸ਼ਤਿਆਂ ਨੂੰ ਉੱਚਾ ਚੁੱਕਣ ਲਈ ਪ੍ਰੇਰਿਤ ਕਰਨਗੀਆਂ। ਇਸ ਸਫ਼ਰ ਵਿੱਚ ਮੇਰੇ ਨਾਲ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋਵੋ, ਅਤੇ ਆਉ ਇਕੱਠੇ ਮਿਲ ਕੇ ਸਕਾਰਾਤਮਕਤਾ ਵੱਲ ਇੱਕ ਸਦਭਾਵਨਾਪੂਰਣ ਯਾਤਰਾ ਕਰੀਏ!

ਇੱਕ ਚਮਕਦਾਰ, ਵਧੇਰੇ ਸੰਪੂਰਨ ਹੋਂਦ ਲਈ ਤੁਹਾਡਾ ਮਾਰਗ ਇੱਥੇ ਸ਼ੁਰੂ ਹੁੰਦਾ ਹੈ!

ਹਰਮਨ

Meet the author at
<https://aboutme.style/Shergill.Harman>

Instagram
@officialHarmanshergill
@teamHarmanshergill

Email
teamShergill@gmail.com



ਪੰਜਾਬੀ ਲਾਇਬ੍ਰੇਰੀ
PUNJABI LIBRARY
www.PunjabiLibrary.com