

समुत्थान को समझना

आशय व उद्देश्य - विपरीत परिस्थितियों से जूँझने की अपनी क्षमता को जानना, इससे हमारे समुत्थान के बारे में क्या पता चलता है और ऐसी विपरीत परिस्थितियों में बेहतर प्रदर्शन के लिए कार्ययोजना बनाना।

अपने जीवन में गुज़रे किसी ऐसे समय को याद करें जब आपको किसी तरह की विपरीत परिस्थिति का सामना करना पड़ा था। तटस्थ रहते हुए उस समय के बारे में केवल उस हद तक ही सोचें कि आप भावुक न हों। इन प्रश्नों के उत्तर देने में पर्याप्त समय लें और यह चिंतन करें कि उस विपरीत समय में आपने किस तरह प्रतिक्रिया कर उसका मुकाबला किया था।

क्या आप जानते थे कि उस मुश्किल समय में सामने उठे किसी विषय के किन पहलुओं पर आपका नियंत्रण रह पाएगा और कौन से आपके नियंत्रण से परे होंगे?

क्या उस समय आप इन मुद्दों को अनेक दृष्टिकोण से या संदर्भों में देख पाएँ थे?

क्या उस समय आपको अपनी उन क्षमताओं की जानकारी थी जिनकी मदद से आप उस विपरीत परिस्थिति से उबर पाएंगे?

क्या उस कठिन समय में आपने मदद पाने के लिए औरों से संपर्क करने या अपने सहायक समूह से संपर्क साधने की कोशिश की थी?

समुत्थान को समझना

आप किसी भी विपरीत परिस्थिति के कारणों को पहचानने के लिए क्या करते हैं - आपके विचार से क्या इस विकट समय के कारण बाहरी होते हैं या फिर आप खुद अपनी ही भावनाओं, या अपने विचारों और व्यवहार में इसके कारण खोजने की कोशिश करते हैं।

कोई भी विपरीत परिस्थिति उत्पन्न होने पर आपकी क्या प्रतिक्रिया होती है - आप इसे अवसर/मौके के रूप में देखते हैं या संकट के?

इन प्रश्नों के लिए दिये गए अपने उत्तरों के बारे में विचार करते हुए, आप उन स्थितियों के बारे में सोचें जिनका सामना करने में आपसे कोई कमी हुई हो (उदाहरण के लिए, हो सकता है आप अपनी सहायता के लिए तैयार प्रणाली को सशक्त करना चाहें या फिर किसी भी परिस्थिति को उसकी पूर्णता में देखने की कोशिश करें)। अब आप ऐसी ही बातों की सूची अपने मन में बना लें ताकि फिर किसी विपरीत स्थिति का सामना होने पर आप इसका मुकाबला कर सकें। जब कभी भी आपका सामना किसी समस्या से हो, तो आप अपनी प्रतिक्रियाओं के बारे में पहले से सचेत हो जाएँगे और दूसरे किसी हल के बारे में सोचने लगेंगे जिससे कि इस वर्तमान कठिनाई से उबरा जा सके। समय के साथ-साथ, किसी भी कठिन समय में आप खुद ब खुद ही ज़रूरी और सही तरीके से इस स्थिति से बाहर आने के लिए सही कार्य योजना अपना पाएंगे।