

# सचिन जोशी

कारण

निर्णय तुमचा आहे



या मित्रांनो! घेऊन जा! लुटा! लुटा! लुटून न्या!

## कारण निर्णय तुमचा आहे

हे पुस्तक फुकट नाही

यामागे अनेकांचे कष्ट व पैसे आहेत.

पण तरीही आम्ही ते वाचकांना विनामूल्य घेऊ देतो.

कारण ई पुस्तक एकदा बनलं की एकजण वाचो वा एक लाख.

आमचं काहीच कमी होत नाही.

उलट आनंद वाढतो.

मजा येते.

पण

तुम्ही ते फुकट का घ्यावं?

तुम्हालाही काही देता येईल.

असे काही द्या ज्याने ई साहित्यच्या लेखकांना, टीमला आणि तुम्हालाही आनंद मिळेल

आणि तुमचं काहीच कमी होणार नाही.

तुम्ही आशिर्वाद आणि शुभेच्छा द्या

लेखकांना फोन करून दाद द्या

आपल्या मित्रांचे मेल पत्ते आम्हाला द्या

मित्रांना हे पुस्तक मेल आणि Whatsapp करा

ई साहित्यचे फेसबुक पेज, इन्स्टाग्राम, टेलिग्राम यांवर स्वतः जा व इतरांना

आमंत्रित करा. सोशल मिडियावर ई साहित्यचा प्रचार करा.

सर्वात बहुमोल अशा तुमच्या सूचना द्या

दाद म्हणजे स्तुतीच असावी असे नाही. प्रांजळ मत, सूचना, टीका, विरोधी मत यांचे स्वागत आहे. प्रामाणिक मत ज्याने लेखकाला व ईसाहित्य टीमला प्रगती करण्यासाठी दिशा ठरवण्यास मदत होईल. मराठीत अधिक कसदार लेखन व्हावे व त्यातून वाचक अधिकाधिक प्रगल्भ व्हावा. अखेर संपूर्ण समाज एका नव्या प्रबुद्ध उंचीवर जात रहावा.

ई साहित्य प्रतिष्ठान



सादर करीत आहे

कारण निर्णय तुमचा आहे

लेखक

सचिन जोशी

कारण निर्णय तुमचा आहे

लेखक... सचिन जोशी

संभाजीनगर

७९७२०११७३२

jsachi123@gmail.com

या पुस्तकातील लेखनाचे सर्व हक्क लेखकाकडे सुरक्षित असून पुस्तकाचे किंवा त्यातील अंशाचे पुनर्मुद्रण व नाट्य, चित्रपट किंवा इतर रूपांतर करण्यासाठी लेखकाची लेखी परवानगी घेणे आवश्यक आहे. तसे न केल्यास कायदेशीर कारवाई होऊ शकते.

This declaration is as per the Copyright Act 1957 read with Sections 43 and 66 of the IT Act 2000. Copyright protection in India is available for any literary, dramatic, musical, sound recording and artistic work. The Copyright Act 1957 provides for registration of such works. Although an author's copyright in a work is recognised even without registration. Infringement of copyright entitles the owner to remedies of injunction, damages and accounts.

प्रकाशक : ई साहित्य प्रतिष्ठान

www.esahity.in  
www.esahity.com  
esahity@gmail.com  
eSahity Pratishtan  
eleventh floor  
eternity  
eastern express highway  
Thane. 400604



प्रकाशन : ५ जानेवारी २०२१

©esahity Pratishtan®2021

- विनामूल्य वितरणासाठी उपलब्ध.
- आपले वाचून झाल्यावर आपण हे फॉरवर्ड करू शकता.

हे ई पुस्तक वेबसाईटवर ठेवण्यापुर्वी किंवा वाचनाव्यतिरिक्त कोणताही वापर करण्यापुर्वी ई-साहित्य प्रतिष्ठानची परवानगी घेणे आवश्यक आहे.

## लेखकाविषयी थोडेसे



श्री. सचिन जोशी यांनी सन २००० मध्ये नांदेडच्या स्वामी रामानंद तीर्थ मराठवाडा विद्यापीठातून रसायनशास्त्रात पदव्युत्तर शिक्षण पूर्ण केले आहे.

प्रशिक्षण आणि त्यासंबंधित कार्याचा १० वर्षांचा अनुभवासह त्यांच्याकडे २० वर्षांचा एकूण अनुभव आहे. सीआरएम, प्रशासन, शिक्षण, विक्री-विपणन, बँकिंग, प्रशिक्षण आणि सल्लामसलत या क्षेत्रांमध्ये त्यांची रुची आणि यशस्वी कारकीर्द आहे.

आयसीआयसीआय बँक लिमिटेड, बॉबकार्ड्स लिमिटेड, रॅप्टाकोस, ब्रेट अँड कंपनी, जोशीज कोहिनूर टेक्निकल इन्स्टिट्यूट, भारतीय युवा शक्ती ट्रस्ट इत्यादी नामवंत संस्थांबरोबर त्यांनी नेतृत्वपदावर काम केले आहे.

बजाज ऑटो लिमिटेड, इंडो जर्मन टूल रूम, एमसीईडी, मिटकॉन आणि मलकापूर अर्बन को-ऑप बँक लिमिटेड,

औरंगाबाद या संस्थांच्या प्रशिक्षण सामग्री व अभ्यासक्रम विकासासाठी बाह्य सल्लागार म्हणून त्यांनी कार्य केले आहे.

जागतिक बँक ग्रुप आणि बीवायएसटी सारख्या संस्थांसाठी ते प्रशिक्षक / मार्गदर्शक आहेत आणि सिम्बायोसिस इंस्टिट्यूट ऑफ स्किल डेव्हलपमेंट (एसआयएसडी) पुणे विषय तज्ञ म्हणून कार्य केले आहे.

विविध शैक्षणिक संस्था आणि उद्योगांसाठी प्रशिक्षक म्हणून कार्य करताना त्यांनी १०,००० पेक्षा जास्त सहभागींना वर्तणूक कौशल्य आणि विविध व्यवस्थापन क्षेत्रांवर प्रशिक्षण दिले आहे.

कृष्णमूर्ती पद्धतीच्या ज्योतिष शास्त्राचा त्यांचा अभ्यास आहे आणि मानसशास्त्र तसेच मानसशास्त्रीय चाचण्यांत त्यांना रुची आणि गती आहे. विद्यार्थी, सर्वसामान्य तसेच उद्योजकांसाठी ते विविध विषयांवर समुपदेशन देखील घेतात.

## हितगुज

योग्य निर्णय घेता येणे हे प्रत्येक  
स्तरावरील लोकांसाठी एक  
अत्यावश्यक कौशल्य आहे  
- पीटर ड्रकर

निर्णय न घेता येणे ही एक वैयक्तिक स्तरावरील बाब असून निर्णय घेताना येणारे अडथळे आणि विलंब याचा तो परिणाम आहे. निर्णय न घेता येणे याचा संबंध निर्णय घेण्यासाठीच्या धाडसाचा अभाव आणि उपलब्ध माहितीचा पूर्व नियोजित वापर यांच्याशी असतो. पण समूहात असताना निर्णय घेणे सहज आणि सरळ असते आणि अगदी निर्णय न घेऊ शकणारी व्यक्तीही याला अपवाद नसते (अॅन्ड्रीय पॅटालॅनो आणि झॅचरी लेक्लेयर यांच्या अभ्यासानुसार)

आपणा सर्वांना व्यक्ती अथवा परिस्थिती अनुरूप निर्णय घेण्याचा प्रसंग कधीना कधी येतोच. दररोज आपण शेकडो वेळेस निवड करतो उदा. आपण काय कपडे घालावे, शाळा अथवा कामावरून घरी आल्यावर काय करावे, आपली कुणी थट्टा करत असेल तर त्याला काय प्रत्युत्तर द्यावे इत्यादी.



काही वेळेला आपण थोडे मोठे निर्णय घेतो जसे कुठल्या शाळा कॉलेजात जावे, लग्न करावे का? कुठल्या क्षेत्रात नाव कमवावे, मुल होवू द्यावे का आणि यासारखे अजून काही. बहुतेक वेळेला जास्त विचार न करता आपण हे निर्णय घेत असतो. दुसऱ्या प्रकारात आपण थोडासा विचार करतो जसे कार्यालयात जाताना कोणते कपडे घालावे किंवा पैसा कसा खर्च करावा किंवा साठवावा.

काहीवेळेला लोक विचार न करताच बोलून जातात उदा. एखाद्याच्या भावना दुखावतात आणि मग आपल्याला ते बोलल्याची खंत वाटते.

### **समस्या सोडवणे आणि निर्णय घेणे यातील भेद**

सुरुवात करण्यापूर्वी समस्या सोडवणे आणि निर्णय घेणे यातील भेद आणि ते एकमेकांशी कसे निगडीत आहेत हे जाणून घेऊ

**समस्या सोडवणे-** परिस्थितीचे विश्लेषण करण्यासाठी व्यवस्थित आखण्यात आलेला सूचनांचा संच जो पर्याय सुचवतो त्याची अंमलबजावणी करतो आणि तपासणी करतो

**निर्णय घेणे** – समस्या सोडवण्याच्या कृतीच्या प्रत्येक पायरीवर निवड करण्यासाठी वापरलेली यंत्रणा म्हणजे निर्णय घेण्याची प्रक्रिया.

समस्या सोडवण्याच्या प्रक्रियेचा एक भाग म्हणजे निर्णय घेणे.

या पुस्तकाचा उद्देश तुमची निर्णय घेण्याची कला विकसित करणे हा आहे.

निर्णयाचा विचार कधी करणे उपयुक्त ठरेल आणि ते कसे घ्यावेत याची माहिती तुम्हाला या पुस्तकातून मिळेल आणि यासाठी बरीच उदाहरणे पुस्तकात दिली आहेत.

या उदाहरणाची उत्तरे कशी मिळतात हा प्रश्न जर तुम्हाला पडला असेल तर उत्तर आहे निर्णय घेण्याचे सिद्धांत (decision theory). हा सिद्धांत शाळा आणि महाविद्यालयात शिकवला जातो. काहीवेळेस महत्वाचे निर्णय घेण्यासाठी सुद्धा याचा वापर केला जातो.

कुठल्याही प्रश्नासंदर्भात तुमचे पहिलेच उत्तर बरोबर आहे असा ग्रह करून घेऊ नका. एखादे उत्तर चुकीचे वाटते म्हणजे ते चुकीचेच असेल असा विचार करू नका.

**भावनांवर विसंबून चांगले निर्णय घेता येत नाहीत.**

## आभार

कधी कधी एक छोटेसे पुण्य किंवा सत्कर्म आयुष्यात इतके  
बळ देते की आपल्याला काहीसे असे वाटायला लागते

“ एकटाच आलो नाही , युगाचीही साथ आहे,  
सावध असा तुफानाची हीच सुरुवात आहे”

आज मी जे काही आहे त्याचे श्रेय दोघांना

१. माझी जीवनसंगिनी सौ विद्या

२. माझ्यावर विश्वास ठेऊन मला संधी देणारे माझे जिवलग  
मित्र, शुभचिंतक आणि हितचिंतक

या सर्वांचा मी आजन्म ऋणी आहे!

## अर्पण पत्रिका

कूजन्ति रामरामेति मधुरम् मधुराक्षरम्।

आरुह्य कविताशाखां वन्दे वाल्मीकि कोकिलम्॥

शुकासारिखे पूर्ण वैराग्य ज्याचे | वशिष्ठापरी ज्ञान योगेश्वराचे॥

कविर्वाल्मिकासारिखा मान्य ऐसा | नमस्कार माझा सद्गुरु रामदासा॥

तैसा मी एक वाग्दुर्बळ | श्रोते परमेश्वरची केवळ |

त्यांची पूजा वाचाबरळ | करू पाहे॥

(श्रीमद दासबोध १-६-११)

**महर्षी वाल्मिकी,**

**समर्थ रामदास**

**आणि वाचकांच्या**

**चरणी अर्पण !!!**

## अनुक्रमणिका

### विभाग १

निर्णय चुकवू शकणारे घटक

प्रकरण १ – पूर्वपीठीका

प्रकरण २ – विश्वास

प्रकरण ३ – कंडीशनिंग

प्रकरण ४ – नीती , न्याय, धर्म

प्रकरण ५ – तुमचे विचार आणि तुमचा दृष्टीकोन

प्रकरण ६- पूर्वग्रह, गृहीतके, अंदाज बांधणे गुणविशेषता

### विभाग २

निर्णय घेणे म्हणजे काय?

प्रकरण ७ - निर्णय घेण्यामागील टप्पे

प्रकरण ८ - उतावळेपणा / भावनाप्रधानता

प्रकरण ९ - आयुष्य घडवणारे निर्णय

प्रकरण १० – सारांश

पान क्र. ७-९ वरील प्रश्नाची उत्तरे

## विभाग १

### निर्णय चुकवू शकणारे घटक

चांगले निर्णय अनुभवाने घेता येतात.  
आणि हा अनुभव चुकीचे निर्णय  
घेतल्यावर येतो  
- मार्क ट्वेन

**निर्णय क्षमता तपासणारी प्रश्नावली**  
(तुम्हाला योग्य वाटणाऱ्या पर्यायावर टिक मार्क करा)

अ.क्र.	विधान	नेहमी	बऱ्याच वेळेस	कधी कधी	फार क्वचित	कधीच नाही
१	निर्णय घेताना मी माझ्या अंतःप्रेरणेवर अवलंबून असतो					
२	महत्वाचे निर्णय मी इतरांना विचारल्याशिवाय घेत नाही					
३	निर्णय घेताना मला निर्णय घेण्यामागच्या तर्कसांगत कारणापेक्षा तो निर्णय योग्य आहे याची जाणीव होणे जास्त महत्वाचे आहे					
४	परिस्थितीची योग्य जाणीव होण्यासाठी निर्णय घेण्यापूर्वी मी उपलब्ध माहितीची नीट खातरजमा करतो /करते					

५	महत्वाचे निर्णय घेताना इतर लोकांचा सल्ला मी घेतो /घेते					
६	निर्णय घेणे अवघड आणि त्रासदायक वाटत असल्याने मी ते टाळत राहतो					
७	मी निर्णय तर्कसंगत आणि सुव्यवस्थित पद्धतीने घेतो /घेते					
८	निर्णय घेण्याच्यावेळी मला जे योग्य वाटते तसा मी निर्णय घेतो /घेते					
९	मी झटपट निर्णय घेतो /घेते					
१०	महत्वाचे निर्णय घेताना मला योग्य मार्ग दाखवणारे कुणीतरी असावे असे मला वाटते					
११	निर्णय घेण्यापूर्वी मी त्यावर काळजीपूर्वक विचार करतो /करते					



१२	निर्णय घेताना मी माझ्या आतल्या आवाजावर आणि भावनांवर विश्वास ठेवतो / ठेवते					
१३	दिलेले लक्ष्य साध्य करण्यासाठीचा निर्णय घेताना मी विविध पर्याय लक्षात घेतो /घेते					
१४	महत्वाचे निर्णय मी आणीबाणीची वेळ येई पर्यंत घेत नाही					
१५	मी आवेगात निर्णय घेतो /घेते					
१६	मला योग्य वाटणारेच निर्णय मी घेतो /घेते					
१७	बऱ्याच वेळेला मी त्या क्षणाच्या अनुषंगाने निर्णय घेतो /घेते					
१८	महत्वाचे निर्णय घेताना इतरांचा मला पाठींबा असेल तर निर्णय घेणे मला सोपे जाते					

## प्रकरण १ पूर्वपीठीका

निर्णय घेता येण्यासारखे अवघड  
आणि मूल्यवान दुसरे काहीही नाही  
– नेपोलियन बोनापार्ट

निर्णय घेणे. दोनच शब्द आहेत पण अगदी आपला कस पाहतात. कुठलीही गोष्ट असू ध्या जेव्हा त्यावर निर्णय घ्यायची वेळ येते तेव्हा आपण शक्य तेवढा सुरक्षित आणि कमी धोक्याचा निर्णय घेतो

उदा.

- कुठला रंग माझ्यावर खुलून दिसतो ?
- कुठल्या क्षेत्रात आपण करियर करावे?
- बायको नौकरी करणारी हवी का?
- या शहरात राहायचे का दुसऱ्या?
- नौकरी करावी का व्यवसाय?

काही प्रश्न सोडवताना आपण निर्णय घेण्याऐवजी अनुकरण करतो

उदा.

- कंपनी बदलावी का?
- कुठल्या पक्षाला मत द्यावे?
- हा मित्र कि तो (ती)?

बऱ्याच वेळेला निर्णय घेताना “लोकमताचा” विचार करून घेतले जातात आणि अपयशाचा ठपका आपल्यावर येवूनये अशा सोईने घेतले जातात.

याला कारण असते एक मोजपट्टी जिच्या सहाय्याने आपण आपले यश /निर्णय दुसऱ्यासोबत पडताळून पाहतो.

या विषयावरील एक प्रसिद्ध गोष्ट तुम्हाला माहित असेलच

एकदा एक गावकरी त्याच्या मुलासोबत आपल्याकडील गाढव विकण्यासाठी बाजारात निघाला. बाजारात जाताना त्याचा मुलगा गाढवावर बसला. काही अंतर गेल्यावर लोक म्हणू लागले “ बघा काय मुलगा आहे म्हाताऱ्या बापाला पायी चालवत आहे आणि स्वतः मस्त गाढवावर बसला आहे.”

लोकांचे बोलणे ऐकून मुलगा खाली उतरला आणि त्याने बापाला गाढवावर बसवले. काही अंतर गेल्यावर लोक म्हणू लागले “ बघा काय

माणूस आहे पोराला पायी चालवत आहे आणि स्वतः मस्त गाढवावर बसला आहे.”

हे ऐकून बाप लेक दोघे ही गाढवावर बसले काही अंतर गेल्यावर लोक म्हणू लागले “ बघा काय कमाल आहे म्हाताऱ्या गाढवावर दोघे दोघे बसले आहेत”.

हे ऐकून दोघेही खाली उतरले आणि पायी चालू लागले काही अंतर गेल्यावर लोक म्हणू लागले “ बघा काय गम्मत आहे गाढव असतानाही दोघेही पायी जात आहेत.”

आता दोघेही वैतागले आणि त्यांनी गाढवाला खांद्यावर घेतले काही अंतर गेल्यावर लोक म्हणू लागले “ बघा काय मूर्खपणा आहे हे दोघे गाढवाला खांद्यावर नेत आहेत”. दोघेही कंटाळले आणि एका विहिरीच्या काठावर थांबले गाढवाला खाली उतरवताना गाढवाचा तोल गेला आणि ते विहरीत पडून मेले.

### **सारांश – ऐकावे जनाचे करावे मनाचे**

लोक काय म्हणतील? हा मुद्दा आपल्या मनात कायम घर करून असतो. त्यामुळे समाज की व्यक्ती असा पेच आपल्यासमोर उभा राहतो तेव्हा आपण समाजाच्या बाजूने निर्णय घेतो.

अर्थात या निर्णयामागे एक भूमिका असते किंवा भीती असते ती म्हणजे माझ चुकलं तर? यशाला अनेक बाप असतात पण

अपयश अगदी पोरकं असत. ज्यावर जवाबदारी ढकलता येईल अशा व्यक्ती / गोष्टीचा शोध प्रत्येकजण घेत असतो.

अजून एक उदाहरण घ्या. लग्न! लग्नाअगोदर मुलाला वाटते कि ती कधीच बदलणार नाही आणि मुलीला वाटते की तो लग्नानंतर बदलेल. **आणि दोघेही चुकतात!**

मग ही वाक्य हमखास कानावर पडतात “ तरी बाबा सांगत होते परत एकदा विचार कर म्हणून” “एवढ्या मोठ्या घरचं स्थळ सोडून इथे आले /आलो”

पटतंय का? समजा एखाद्या नवीन उपक्रमाला तुम्ही पहिल्यांदा जायचे आहे तर त्याचा निर्णय अगदी झटपट होतो का? त्या ठिकाणी जाई पर्यंत तुम्हाला काहीच अडचण येत नाही का? जसे सासूबाई भजनाला गेल्या, सासरे फिरायला गेले आणि आता घरी कुणी नाही, अचानक पाहुणे येतात, मित्राचे बोलावणे येते किंवा ते घरी येतात, पती/पत्नी/मुल/ सासू-सासरे/आई-वडील आजारी पडतात, कामवाली येत नाही, मुलांची परीक्षा असते इत्यादी. मग तुम्ही काय करता? जाता की परत जाऊ म्हणून शस्त्र म्यान करता? धाडस करून तिथवर पोहोचल्यावर तुम्हाला असे दिसते की खूप गर्दी आहे आणि तुमचा निर्णय अगदी योग्य होता.

## निर्णय घेणे GOOP असते

काही व्याख्या

- पर्याय म्हणजे जे तुम्ही निवडाल किंवा नाही निवडणार
- परिणाम म्हणजे जे घडेल किंवा घडणार नाही
- निर्णय म्हणजे अशी परिस्थिती असते कि ज्यात
  - तुमच्याकडे एकापेक्षा जास्त पर्याय असतात
  - जो पर्याय तुम्ही निवडाल त्यांचा परिणामावर काहीतरी प्रभाव पडतो
  - कुठला पर्याय निवडावा यावर तुम्ही विचार करू शकता.

आता खालील प्रश्नांपैकी निर्णय कुणाला म्हणावे सांगता येईल का?

१. कुठले कपडे घालावे?
२. तुम्ही लहान मुल असाल तर कुठले कपडे घालावे?
३. गृहपाठ करावा का?
४. तुम्ही जर तुमचा गृहपाठ चांगल्याप्रकारे केला तर सर्व उत्तर बरोबर येतील का?
५. शाळा /महाविद्यालय/ कार्यालयात जावे का?
६. श्वास घ्यावा का?

७. कुणाला मत द्यावे, डावे कि उजवे?

८. कोण निवडून येईल, हा कि तो?

उत्तर- प्रश्न क्र. १,३,५,७, हे निर्णय आहेत.

प्रश्न क्र. २ – लहान मुले कुठले कपडे घालावे हे ठरवू शकत नाहीत

प्रश्न क्र. ४ – हा परिणाम आहे

प्रश्न क्र. ६ – श्वास घेण्याला पर्याय असू शकत नाहीत

प्रश्न क्र. ८ – हा परिणाम आहे आणि तो अनेक लोकांचा निर्णय असेल तुमच्या एकट्याचा नाही

निर्णय घेताना खालील चार गोष्टी विचारात घ्याव्या

- हेतू (Goals)
- पर्याय (Options)
- परिणाम (Outcomes)
- शक्यता (Probabilities)

या गोष्टींचे पहिले अक्षर घेतले तर GOOP बनते. GOOPच्या माध्यमातून निर्णय घेणे सोपे नसते पण आपण त्याचा

सराव केला तर आपण चांगेल निर्णय घेऊ शकू आणि आपल्या घेतलेल्या निर्णयावर ठाम राहू शकू

निर्णय घेताना पुढील चार घटकही परिणामकारक ठरतात  
(रिचर्ड ग्लिकमन-सिमॉन)

- व्यक्तीचे प्राधान्य
- वैयक्तिक मूल्य
- प्रथा /परंपरा आणि अधिकार
- न्याय

त्यामुळे हे पुस्तक वाचताना किंवा निर्णय घेताना एक गोष्ट लक्षात घ्या

“आपण आपल्याला हव्या त्या गोष्टींना आकर्षित करत नाही तर आपण जे / जसे आहोत त्यांना आकर्षित करतो – डॉ. वेन डायर

म्हणून निर्णय चुकण्याची / अपयशी ठरण्याची भीती सोडा मग बघा अचूक निर्णय घेण्याची कला तुमच्याकडे कशी आकर्षित होते.



## उजळणी

१. निर्णय जितका किचकट तेवढी आपल्याला वाटणारी भीती जास्त. हा निर्णय जर बहुमताच्या विरोधात असेल तर तो घेणे तर दूर पण तो मांडण्याचा विचार सुद्धा करता येत नाही

२. काहीवेळेस याचे कारण म्हणजे पुढाकार आणि जवाबदारी घेण्याचा अभाव. फांदी मोडण्यासाठी जर कावळ्याची वाट पाहाल तर तो येईपर्यंत तुमची घालमेल, चिडचिड होईल, अस्वस्थ व्हाल किंवा वैताग येईल.

३. जगात तीन प्रकारचे लोक असतात

अ. जे गोष्टी घडवून आणतात

ब. जे गोष्टी घडताना पाहतात

क. जे गोष्टी घडताना बघत राहतात

यापैकी आपण ज्या गटात बसतो तसा आपला निर्णय आणि तसा व्यवहार

४. दूरदृष्टी किंवा भविष्याचा वेध घेणे फार अवघड नाही. प्रयत्नाने हे सहज साध्य आहे.

## प्रकरण २

### विश्वास

“आपण स्वतःबद्दल जो आणि जसा विचार करतो तसेच बनतो. जर मी स्वतःलाच सांगत राहिलो की मी अमुक गोष्ट करू शकत नाही, तर त्या गोष्टी मी खरोखरच करू शकणार नाही.

याउलट जर मी हे करू शकतो असा विश्वास ठेवला तर ते करण्यासाठी लागणारी योग्यता जरी सुरुवातीस माझ्याकडे नसली तरी मी ती खात्रीपूर्वक मिळवू शकतो-

-महात्मा गांधी

अचूक निर्णय घेण्यामागील एक महत्वाचे कारण म्हणजे विश्वास. विश्वास स्वतःवरचा, स्वतःच्या सामर्थ्यावरचा, स्वतःच्या निर्णय क्षमतेवरचा आणि स्वतःच्या कार्यक्षमतेवरचा. जर तुम्ही स्वतःवर विश्वास ठेवाल तरच लोक तुमच्यावर विश्वास ठेवतील.

आता तुमचा स्वतःवर किती विश्वास आहे ते तपासण्याची एक सोपी चाचणी आहे. तुम्हाला हवी असणारी पण मिळवण्यास अवघड वाटणारी गोष्ट मनात आणा उदा. पदोन्नती-पगारवाढ, मनासारखा जोडीदार, घर-वाहन, किंवा पुढील ५-१० वर्षांचे नियोजन इत्यादी आणि ते मिळवण्याचा विश्वास तुम्हाला वाटतो का ते बघा.

**सशाने सिंह मारला!** होय, तुम्ही योग्य तेच वाचले. चला आपण ही गोष्ट पाहू.

एका जंगलात एक नवीन सिंह आला आणि त्याने जुन्या सिंहांना तेथून पिटाळून लावले. आपल्या सामर्थ्याचा गर्व झाल्याने तो रोज वाटेल तेवढ्या प्राण्यांची शिकार करत असे. एके दिवशी जंगलातील सर्व प्राण्यांनी त्याला विनंती केली की रोज एक प्राणी त्याचे भक्ष्य म्हणून त्याला दिला जाईल पण त्याने रोज प्राणी मारण्याचे थांबवावे. सिंहाने मोठ्या आढ्यतेने ते मान्य केले.

आणि एके दिवशी पाळी आली एका चिमुकल्या सशाची. त्याचा परिवार शोक करू लागला तेव्हा तो ससा त्यांना म्हणाला की शोक करू नका मी सिंहाला मारूनच परत येईल.

मग तो रस्त्याने जाताना विचार करत जाऊ लागला कि काय युक्ती लढवावी? रस्त्यात त्याला एक विहीर लागली आणि त्याने त्यात

डोकावून पहिले. स्वतःचे प्रतिबिंब पाहिल्यावर त्याच्या डोक्यात एक कल्पना आली. तो पळतच सिंहाकडे निघाला.

इकडे सिंह भुकेने व्याकूळ झाला होता आणि प्रचंड चिडला होता. तो आपल्या गुहेसमोर येरझान्या मारत होता. त्याने सशाला पळत येताना पाहीले आणि तो भडकला. तो म्हणाला तू उशिरा आल्याने माझी भूक वाढली आहे आता मला तुझ्यासोबत इतर प्राणी मारावे लागतील. सशाने त्याची माफी मागून सांगितले की जंगलात अजून एक सिंह आला असून तो प्राण्यांना भीती घालत आहे. मी कसाबसा जीव वाचवून पळत आलो.

सिंह म्हणाला चल जरा बघू तरी कोण नवीन सिंह आहे तो. ससा त्याला घेऊन विहिरीकडे आला. सिंहाला म्हणाला मला त्याची भीती वाटते तुम्ही स्वतः आत डोकावून बघा मी झाडामागे लपतो.

सिंहाने विहिरीत डोकावून पाहिले. पाण्यात त्याला आपले प्रतिबिंब दिसले. त्याने केलेले प्रत्येक हावभाव आणि कृती तो दुसरा सिंह करत होता. शेवटी त्या सिंहाने रागाने विहिरीत उडी मारली आणि सश्याच्या शहाणपणाने जंगलातले प्राणी संकटमुक्त झाले.

**सारांश – शक्तीपेक्षा युक्ती श्रेष्ठ आणि युक्ती लढवण्यासाठी विश्वास हवा.**

शिवछत्रपतींच्या आयुष्यातील कुठलीही घटना वाचा त्यांनी दुर्दम्य विश्वासाने घेतलेले सर्व निर्णय सार्थ ठरले मग ते शायिस्तेखान प्रकरण असो, अफजलखान असो किंवा आग्र्यावरून सुटका असो.

मला असे अजिबात म्हणायचे नाही की केवळ विश्वासावर तुम्ही शल्यविशारद किंवा अंतराळवीर व्हाल पण विश्वास नसेल तर दम लागेल हे निश्चित.

कृतीशून्य विश्वास म्हणजे दिवास्वप्न आणि विश्वासयुक्त कृती म्हणजे स्वप्न सत्य करणं.

आता हे विश्वासपुराण तुम्हाला पटल असेल तर जरा त्याची पडताळणी करू.

खाली काही प्रश्न दिले आहेत त्याची उत्तरे देऊन बघा  
प्रश्नावली

अ.क्र.	विधान	नेहमी	बऱ्याच वेळेस	कधी कधी	फार क्वचित	कधीच नाही
१	चुकीचा निर्णय घेतल्याने होणाऱ्या टीकेची मला भीती वाटते					
२	(चुकीच्या निर्णयामुळे) मूर्ख ठरण्याची मला भीती वाटते					
३	मी ठरवलेल्या, केलेल्या आणि अपयशी ठरलेल्या गोष्टींमुळे मला सतत नैराश्य येते					
४	सतत टाळाटाळ अथवा भीतीमुळे मी माझ्या कुवतीप्रमाणे यश मिळवू शकलो नाही					
५	मला योग्य गोष्टी माहित नाहीत किंवा करता येत नाहीत असे सारखे वाटते					

६	माझे बहुतांश निर्णय भिती आणि चिंतेच्या प्रभावाखाली घेतले जातात				
७	मी माझ्या आयुष्यात कुठलाही बदल करण्याचे धाडस करत नाही कारण मला चुकण्याची किंवा अपयशाची भीती वाटते				
८	माझ्या मनात बहुतांश वेळेला नकारात्मक विचारच येतात				
९	मी कधीकधी इतकी काळजी/चिंता करतो की मला काय करावे तेच सुचत नाही				
१०	मी नेहमी वेळकाढूपणा करतो				

जर या प्रश्नांची ५०% पेक्षा जास्त उत्तरे होकारार्थी असतील तर तुम्ही स्वतःवर विश्वास ठेवण्यास कचरता.

थोड्याशा सरावाने आणि कृतीने तुम्ही विश्वास वाढवू शकता

## उजळणी

१. स्वतः मेल्याशिवाय स्वर्ग दिसत नाही तद्वत स्वतःवर विश्वास ठेवल्याशिवाय लोक तुमच्यावर विश्वास ठेवणार नाहीत. हेच तत्व निर्णय घेण्यालाही लागू पडते

२. विश्वासाला कृती आणि सरावाची जोड दिली तरच तो आपल्याला निर्धारित उद्दिष्टांपर्यंत पोहोचवतो.

३. निर्णय विश्वासाने घ्या श्रद्धेने नको कारण श्रद्धेला प्रश्न विचारता येत नाहीत आणि त्यातील सत्याचा अंश तपासता येत नाही.

४. निर्णय न घेण्याची कारणे अनंत असू शकतील पण तुम्ही जर त्यांची जबाबदारी घेऊन तो निर्णय अमलात आणणार असाल तर तुम्हाला एक वेगळाच उत्साह जाणवेल.



## प्रकरण ३ – कंडीशनिंग

आपल्याला नियम, व्याख्या आणि सीमांच्या चष्यातून आपण इतरांकडे पाहतो त्यामुळे त्याचा खरा परीचय आपल्याला होत नाही.

हा चष्या काढा आणि मग तुम्हाला इतरांचा खरा आणि प्रामाणिक अनुभव येईल

- अज्ञात

लहान मुल आपल्याच मस्तीत जगात असते पण पालक नावाच्या रिंग मास्टरला ते आवडत नाही आणि मग सुरु होतात वर्तणूक सुधारणेचे धडे.

असे करू नको /तसे वागू नको / इथे जाऊ नको आणि जर तू आमच्या कलाप्रमाणे वागला /वागली नाहीस तर मी तुझ्याशी बोलणार नाही/ तुला गम्मत /खाऊ देणार देणार नाही/ बाहेर नेणार नाही / लाड करणार नाही / किंवा मार देईन / तुझी खेळणी दुसऱ्याला देईन/ कोंडून ठेवीन इत्यादी इत्यादी.

UCLA ने एक सर्वे केला होता ज्यात एक निष्कर्ष असा होता कि मुल साधारणपणे एका दिवसात ४०० वेळेस नकार ऐकते! (<http://answers.google.com/answers/threadview?id=516517>)

मग हा नकार आणि नकारार्थीपणा त्यांच्या रक्तात मुरला नाही तरच नवल. आणि मग ते मुल हळूहळू आपल्या पालकांच्या इच्छेप्रमाणे वागू लागते.

मी मुलांना वळण लावू नका / त्यांना शिष्टाचार शिकवू नका असे म्हणत नाही पण त्याच बरोबर त्यांना स्वतःला एक व्यक्तिमत्व आहे याचा विसर पडू देऊ नये आणि मुल कितीही लहान असले तरी त्याला सेल्फ रिस्पेक्ट(स्वाभिमान) असते आणि ती जपली तर त्यांचे व्यक्तिमत्व चांगले विकसित होते.

आता जी मुले पालकांमुळे “सुधारली” असतात ती पालकांप्रमाणेच दृष्टीकोन बनवतात, त्यांच्याप्रमाणेच कृती करतात (म्हणजे कदाचित नवीन काही करायचे धाडस करणार नाहीत / मित्र मैत्रिणीच्या म्हणण्याप्रमाणे निर्णय घेतील/ नाविन्याला भितील/कातडी बचाऊ निर्णय घेतील. बहुतेक मुलांसोबत हेच होते फक्त काही मुलेच भाग्यवान असतात)

आता विषयाचा आणि याचा आणि निर्णय घेण्याचा काय संबंध असा प्रश्न तुम्हाला पडणे साहजिक आहे.

चला आपण मानसशास्त्रातील काही प्रसिद्ध कंडीशनिंग चे प्रयोग पाहू मग तुमच्या लक्षात येईल.

कंडीशनिंग हा शिकण्याचा एक प्रकार आहे ज्यात

१) दिलेल्या प्रेरणा (इशारा/सुचना) ह्या प्रतिसाद मिळवण्यासाठी उत्तरोत्तर प्रभावी ठरतात किंवा

२) विशिष्ट आणि स्थिर (स्थायी) वातावरणात प्रतिसाद उत्तरोत्तर नियमितपणे मिळतो.

१. **छोट्या अल्बर्टवरील प्रयोग** – १९२० मध्ये जॉन हॉपकिन्स विद्यापीठात जॉन वॉटसन ९ महिन्याच्या अल्बर्टवर एक प्रयोग केला. त्याला खेळण्यासाठी पांढरे उंदीर, ससे, माकड आणि इतर मुखवटे दाखवले गेले. अल्बर्टला कशाचीही भीती वाटली नाही. हे मुखवटे पाहताना जर त्याच्या डोक्यावरील पोलादाच्या पट्टीवर जोराने आघात केला तर त्या आवाजामुळे तो रडू लागे.

तो अकरा महिन्याचा असताना परत हाच प्रयोग केला गेला त्याला खेळण्यासाठी पांढरे उंदीर दिले गेले आणि काही क्षणांनी पोलादी पट्टीवर हातोडा मारण्यात आला असे ७ आठवड्यात ७ वेळेस केले गेले आणि दर वेळेस अल्बर्ट रडत असे.

त्यानंतर असे आढळून आले की पांढरे उंदीर नुसते पाहिले तरी अल्बर्ट रडू लागे आणि रांगत तिथून दूर निघून जात असे. अशा वेळेला हातोड्याचा आवाज केला नाही तरी हेच होत होते. एवढेच काय तर त्याला उंदरांशी साधर्म्य असणाऱ्या गोष्टींचीही भीती वाटू लागली उदा. कुत्रा, फर कोट , कापूस किंवा सांताक्लॉजचा मुखवटा इत्यादी

**निष्कर्ष** – आपल्याला वाटणारी भीती हि आपल्या बालपणाच्या अनुभवाशी निगडीत असते

२. **पावलोचा कुत्र्यावरील प्रयोग** – १९८० मध्ये इयान पावलो यांनी सैनिकी वैद्यकीय संस्था , सेंट पीटर्सबर्ग रशिया येथे हा प्रयोग केला. कुत्र्याला खायला द्यायच्या अगोदर पावलो घंटी वाजवत असे. खायचे पदार्थ पाहून कुत्र्याच्या तोंडातून लाळ टपकत असे.

हा प्रयोग पुढे चालू राहिला आणि एक वेळ अशी आली कि फक्त घंटीचा आवाज ऐकून कुत्र्याच्या तोंडातून लाळ टपकत असे त्याला खायला दिले नाही तरीही!

**निष्कर्ष** – पशूनां (आणि कदाचित मनुष्यांना ही) विशिष्ट वर्तणूक करण्यास शिकवले जाऊ शकते

थोडक्यात आपण शिस्त आणि संस्कार या नावाखाली कदाचित कंडीशनिंग करत आहोत आणि याचा मुख्य परिणाम हा होईल कि मुल स्वतःवर विश्वास ठेवणार नाही पण लोकांवर ठेवेल. आपण एक गोष्ट लक्षात ठेवावी लागेल की हाताची पाचही बोटे सारखी नसतात

तुम्हाला निर्णय घेता येत नसेल तर कदाचित हे अनुवांशिक(!) असू शकते

चला आता खाली दिलेल्या प्रश्नांची उत्तरे देऊन बघा तुम्हाला कंडीशनिंगचा परिणाम कळेल.

## प्रश्नावली

१. मी नेहमी स्वतःची तुलना इतरांबरोबर करतो /करते
२. लोकांना आवडतील असेच निर्णय मी घेतो मला काय हवे याचा मी विचारच करत नाही
३. सत्य सांगितल्याने माझ्यावर टीका होईल असे वाटले तर मी बिनदिवकत खोटे बोलतो / बोलते
४. मी एकटा बाहेर फिरायला किंवा जेवायला जात नाही कारण मला खूप अवघडल्यासारखे होते.
५. मी निर्णय घेतांना इतरांच्या मतावर अवलंबून असतो / असते
६. मी ज्या प्रसंगात सहज नसतो ते प्रसंग मी टाळतो
७. इतरांपेक्षा माझे आयुष्य खडतर आहे असे मला वाटते
८. कुणावर आणि कधी विश्वास ठेवावा हेच मला कळत नाही
९. मी स्वतःबरोबर आणि इतरांशी खूप चिकित्सक रीतीने वागतो  
जर वरील पैकी ५०% पेक्षा जास्त प्रश्नांची उत्तरे होकारार्थी असतील तर तुम्हाला अजून स्वतःची ओळख पटलेली नाही.  
तुमच्या भावना, अपेक्षा यांचा विचार करणे किंवा त्याचे प्राधान्य ठरवणे यात काहीही गैर नाही.

## उजळणी

१. हाताची पाचही बोटे सारखी नसतात, इंद्रधनुत एकच रंग नसतो आणि जुळ्या व्यक्तींचे आचार विचार वेगळे असू शकतात. म्हणून तुमच्यासारखे तुम्हीच हि गोष्ट कायम लक्षात ठेवा

२. सगळे एकाच बाजूला बघतील तर दुसरीकडे कोण बघेल? नाण्याची दुसरी बाजू कशी कळेल? वेगवेगळ्या मतांमुळे अनुभव आणि ज्ञान कक्षा विस्तारतात.

३. निर्णय घेणे नेहमीच वयावर अवलंबून नसते तुम्ही कसा विचार करता आणि त्याकडे कसे बघता यावर सगळे अवलंबून आहे

४. निर्णयाची भीती नको उत्सुकता हवी आणि निर्णय घेताना आपल्या कृतीची जाणीव हवी

## प्रकरण ४ – नीती , न्याय, धर्म

“ कुणीही बघत नसतानाही  
योग्य गोष्टी करणे म्हणजेच चरित्र  
होय”

– अज्ञात

तुमचा दृष्टीकोन कसा आहे? स्वार्थी का परमार्थी? का  
व्यावहारिक? तुम्हाला नीती नियमांची चाड आहे का?

चला एक गोष्ट पाहू.

एका गावात दोन रेल्वे रूळ आहेत. एक वापरात असलेला आणि  
एक वापरात नसलेला. सात मित्र तेथे खेळत आहेत. त्यापैकी सहाजण  
वापरात असलेल्या रूळांवर खेळत आहेत तर एक जण वापरात  
नसलेल्या रूळांवर खेळत आहे.

गाडी यायची वेळ झाली आहे आणि तुम्ही गाडीचे चालक  
आहात. तुम्ही पुष्कळ प्रयत्न करता पण मुल खेळात रंगली आहेत.  
आता तुम्हाला तुमचा मार्ग निवडायचा आहे. कुठला निवडाल वापरात  
असलेला कि नसलेला?



बहुतांश लोकांना असे वाटेल कि आपण वापरात नसलेला मार्ग निवडावा कारण सहा मुलांचे प्राण हे एका मुलाच्या प्राणापेक्षा जास्त महत्वाचे आहेत. सहा जीवांसाठी एक बळी दिला जाऊ शकतो. तुम्हाला असेच वाटते का?

पण काही प्रश्न अनुत्तरीत आहेत. ज्या मुलाचा आपण बळी देतोय त्याची काय चूक आहे? त्याने नियम पाळले मग त्याला शिक्षा का?

याउलट उर्वरित सहा मुलांना माहित होते की हा वापरातला रूळ आहे, रेल्वे कधीही येऊ शकते आणि आपल्या जीवाला धोका आहे तरीही त्यांनी नियम मोडला. तुमच्या सुचनेकडेही दुर्लक्ष केले आणि उलट तुमच्या बुद्धीला आव्हान देऊन बेफिकीरीने आपला खेळ खेळत राहिले.

यात उर्मठपणा तर आहेच पण बेदरकार वृत्तीही आहे. ते समूहात आहेत म्हणून त्यांचे सारे गुन्हे माफ करायचे का? अशाने आपण चुकीचा पायंडा पडत नाही आहोत का?

जर समूहात राहून लोक नीती आणि नियम पाळणार नसतील तर ते वैयक्तिकरित्या पाळतील याची काय हमी आहे? किती संपका-यांना तुम्ही पाठींबा द्याल? बँक, टॅक्सी, पेट्रोलपंप, रेल्वे, बस यांचे संप झाल्यावर तुम्ही काय विचार करता? मी कुणाला दोष देत नाही पण काही चुकते आहे असे तुम्हाला वाटते का?

पण “बळी तो कान पिळी” किंवा “मला काय त्याचे” हीच जर वृत्ती असेल तर आपण न्याय / अन्याय किंवा चूक /बरोबर कसे ठरवणार? बहुमताने कि नीतिमतेने?

म्हणून आपण नीतीला धरून निर्णय घ्या म्हणजे त्याचा पस्तावा होत नाही आणि तुम्हाला त्याचे सतत समर्थन करत बसावे लागणार नाही. असो.

तर आपण आता परत आपल्या रेल्वेकडे जाऊ. आपण तिला मध्येच थांबवले आहे. तर चला गाडी वापरात नसलेल्या रुळांवर न्यायची हे ठरले. पण तुम्ही हा निर्णय सारासार विचार करून घेतला आहे का? वापरात नसलेले रूळ चांगल्या स्थितीत आहेत याची तुम्हाला खात्री आहे का? जर नसेल तर अशा रुळांवर रेल्वे आणून आपण हजारो लोकांचे प्राण धोक्यात आणत नाही आहोत का?

जर एक बळी देऊनही उर्वरित हजारो लोकांचे जीव धोक्यात आळे तर तुमचे काय होईल? तो एक जीव नाहक जाईल पण तुम्हाला त्याची शिक्षा भोगावी लागेलच. त्यामुळे तुमचा निर्णय समाजाला पटणारा नसला तरी तुम्ही सारासार विचार करून घेऊ शकता का?

आता विषयाचा गाभा तुमच्या लक्षात आला असेल तर खालील प्रश्नांची उत्तरे देऊन बघा

## प्रश्नावली

तुम्ही आचरणात आणता त्या पर्यायावर टिक मार्क करा

अ.क्र.	विधान	नेहमी	बऱ्याच वेळेस	कधी कधी	फार क्वचित	कधीच नाही
१	इतर लोकांपेक्षा मी सत्य आणि प्रामाणिकपणा यावर जास्त विश्वास ठेवतो.					
२	चांगल्या हेतूने खोटे बोलणे मला पटते					
३	निष्पक्षपातीपणा आणि पारदर्शकता यावर माझा विश्वास आहे. इतरांना फसवून किंवा माझ्या कुवतीपेक्षा जास्त मिळवणे मला मंजूर नाही					
४	साधनशुचिता आणि पावित्र्य माझ्यासाठी महत्वाचे आहे. या फक्त बोलायच्याच गोष्टी नसून त्या आचरणात आणण्यावर माझा विश्वास आहे					
५	मी दयाळूपणे आणि सहृदयतेने वागतो. विनाकारण इतरांच्या भावना दुखावणे मला आवडत नाही					

६	इतरांच्या स्वातंत्र्यावर आणि स्वायत्ततेवर गदा आणणे मला आवडत नाही					
७	मी गटनिष्ठ आणि चांगला सहसोबाती आहे. आपल्या गटाचा /संस्थेचा /समूहाचा विश्वासघात / प्रतारणा करणे मला मान्य नाही.					
८	इतरांचा आणि वरिष्ठ व्यक्तींचा मी आदर करतो. त्यांचा अनादर करणे, गोंधळ घालणे किंवा फसवणे मला आवडत नाही					
९	कुठलीही वस्तू /पैसा यांची उधळपट्टी करणे मला आवडत नाही. त्या गोष्टी गरजेइतक्याच वापरल्या जाव्या यावर माझा कटाक्ष असतो					

वरील पैकी ८०% पेक्षा जास्त प्रश्नांची उत्तरे “नेहमी” असतील तर निश्चितपणे तुम्ही आपल्या परीवारासमोर आणि आप्नीष्ट मित्रांसमोर आदर्शाचा वस्तुपाठ ठेवता आहात.

तुम्ही या गोष्टींशी सहमत असाल पण ५०%पेक्षा कमी गोष्टी आचरणात आणत असाल तर तुम्ही “पुस्तकगिरी” करताय. लोक तुमच ऐकतील (कदाचित!) पण विश्वास ठेवणार नाहीत आणि

तुम्हाला अपेक्षित अशी कृती करणार नाहीत. एक चांगला वक्ता म्हणून तुमचे नाव होईल पण एक चांगला व्यक्ती म्हणून कदाचित नाही.

थोडक्यात म्हणजे -

“ लोकप्रतिष्ठेपेक्षा (इभ्रत)  
चारित्र्याविषयी जास्त सजग राहा. कारण  
तुम्ही म्हणजेच तुमच चारित्र्य आहे आणि  
लोकप्रतिष्ठा म्हणजे तुमच्याविषयीचा  
इतरांचा फक्त समज आहे”

– जॉन वुडन

## उजळणी

१. तुम्ही प्रामाणिक आहात किंवा नाहीत हेच सत्य आहे. मी कधी कधी प्रामाणिक आहे या वाक्याला काहीच अर्थ नाही.

२. लोकांच्या डोळ्यातले कुसळ लवकर दिसते. आपला तो बाब्या आणि दुसऱ्यांचे ते कार्टे या वृत्तीन निर्णय घेतला तर कडुलिंब लावून आंब्याची अपेक्षा करण्यासारखे आहे.

३. समूहाचा निर्णय हा निवडक व्यक्ती /समुदाय /संस्थांऐवजी सर्वांसाठी लाभदायक असावा आणि त्या निर्णयाच्या सर्व संभावित परिणामांची खातरजमा आधीच केली जावी

४. समर्थ लोक बळाच्या सामर्थ्याने नम्र होतात माजत नाहीत हे लक्षात ठेवून निर्णय घ्यावा

## प्रकरण ५

### तुमचे विचार आणि तुमचा दृष्टीकोन

अयशस्वी लोक त्यांच्या  
सध्यस्थितीला अनुसरून निर्णय घेतात  
तर यशस्वी लोक त्यांना जे स्थान  
गाठायचे आहे त्याला अनुसरून निर्णय  
घेतात. माणूस त्याने घेतलेल्या निर्णयाने  
घडतो, परिस्थितीमुळे नाही

– स्टीफन कोव्ही

कंडीशनिंग या प्रकरणात आपण पाहिले कि आपला  
नकारात्मक दृष्टीकोन तयार होण्यामागे आपण ऐकलेले नकार  
कारणीभूत असतात आणि सकारात्मक दृष्टीकोनामागे तत्सम  
विचार.

उदाहरणादाखल हे एक वाक्य बघा

Nowhere to go! काय वाचलेत? आता परत वाचा Now  
here to go!

काय फरक आहे? एक प्रश्न आहे तर एक उत्तर. एक निराशा आहे तर एक आशा. एक मार्गदर्शनाची वाट पाहत आहे तर एक मार्गदर्शन करत आहे.

निर्णय घेताना आपण कसा विचार करतो ते अत्यंत महत्वाचे आहे. सकारात्मक बाजू मनात ठेवून घेतलेला निर्णय योग्य ठरू शकतो. एककल्ली आणि नकारात्मक विचाराचे निर्णय हमखास चुकतात. आता खालील उदाहरणे पहा.

### उदाहरण १

एकदा श्रीकृष्ण आणि अर्जुन यांचा मानवी प्रवृत्तीवरून संवाद चालू होता आणि आपले म्हणणे पटवून देण्यासाठी त्याने युधिष्ठीर आणि दुर्योधनाला बोलावले. त्याने दुर्योधनाला सांगितले कि त्याने एक चांगली व्यक्ती शोधून संध्याकाळ पर्यंत घेऊन यायची आणि युधिष्ठिराने एक वाईट व्यक्ती शोधून आणायची. दोघेही बाहेर पडतात. संध्याकाळी काय झाले असेल?

दोघेही हात हलवत परत आले. दुर्योधनाला कुणी चांगले दिसले नाही आणि युधिष्ठिराला कुणी वाईट दिसले नाही. एकाच गावातील व्यक्तींकडे पाहण्याचे त्यांचे दोन दृष्टीकोन होते.

**सारांश** -एककल्ली दृष्टीकोन हमखास चुकतो



## उदाहरण २ –

एकदा एक वाटसरू घनदाट अरण्यातून जात होता. सतत चालून दमल्यामुळे तो एका झाडाखाली बसला. त्याच्या मनात विचार आला कि या उन्हात थंडगार पाणी भेटले तर काय बहार येईल! आणि अहो आश्चर्यम्! थंडगार पाण्याने भरलेली सुरई त्याच्या समोर आली. पाणी पिऊन तो तृप्त झाला मग त्याच्या मनात विचार आला कि आता जेवायची वेळ झाली आहे पंचपक्वान्नाचे जेवण भेटले तर काय मजा येईल. त्याच्या मनातून हा विचार प्रगटेपर्यंत पंचपक्वान्नाने भरलेले ताट त्याच्या समोर आले.

ताट पाहून वाटसरू घाबरला तो म्हणाला मी जो विचार करत आहे ते प्रत्यक्षात कसे येत आहे? हि भुताटकी तर नाही? बस एवढे म्हणायचाच अवकाश कि एक भूत तिथे प्रगट झाले. वाटसरूची भीतीने गाळण उडाली त्याला वाटले “ अरे बापरे! हे भूत आता मला खाणार तर नाही न?” बस विचार संपला आणि वाटसरू हि आणि त्याचा प्रवास ही!

**सारांश** – नकारात्मक विचारसरणी ही अचूक निर्णयासाठी घातक आहेच पण व्यक्तिमत्व विकासाला देखील मारक आहे

वरील दोन उदाहरणांवरून असे लक्षात येईल कि एककल्ली किंवा नकारार्थी विचारसरणीमुळे

१. वास्तवाशी संपर्क तुटतो आणि सत्य पचवणे जड जाते
२. अती आत्मविश्वास किंवा आत्मविश्वासाचा अभाव निर्माण होतो
३. सहजीवन, सामाजिक जीवन आणि व्यावसाईक जीवन प्रभावित होते

आम्ही पर्सनल मॅनेजमेंटच्या वर्कशॉपमध्ये खालील कथा अभ्यासाला देतो. तुम्हीपण वाचा आणि ठरवा

एक ऑफिसमध्ये स्वागतीकेच्या नौकरीला कंटाळलेली एक तरुणी असते. सगळ्या ऑफिस मध्ये ती कुणाला आवडत नसते आणि तिला कुणी आवडत नसते. सर्वांशी फटकून एकटे राहण्याची तिची सवय होती. एक दिवस ऑफिसमध्ये आयोजित एका प्रशिक्षण कार्यक्रमात तिला मनाविरुद्ध सहभागी व्हावे लागते आणि प्रशिक्षक तिला काही गोष्टी करायला सांगतात. त्या गोष्टी पुढचे सात दिवस करायच्या असतात आणि मग तिला योग्य वाटेल ते करायचे असते. मनावर दगड ठेऊन ती त्या गोष्टी करायला तयार होते.

दुसऱ्या दिवशी ऑफिसमध्ये आल्यावर तिला कालच्या प्रशिक्षणाची आठवण आली आणि तिने प्रशिक्षकाच्या सूचना आपल्या टेबलवर लावल्या. त्याप्रमाणे तिने आपले वर्कस्टेशन थोडे स्वच्छ केले, कागदपत्र नीट आवरले आणि टेबलवर एक पुष्पगुच्छ ठेवला. येणाऱ्या जाणाऱ्या सहकाऱ्यांना तिने अभिवादन केले आणि येणारे फोन ती हसतमुखाने स्वीकारू लागली. तिचे तिलाच बरे वाटले आणि सहकाऱ्यांना तिच्यातील बदल पाहून आनंद आणि आश्चर्य वाटले. जेवणाची वेळ कधी झाली हे तिला कळलेच नाही. जेवणाच्या खोलीत ती तिच्या नेहमीच्या जागी जाण्याऐवजी तिचे सहकारी जिथे बसले होते तिथे ती गेली आणि त्यांच्यात सामील झाली. गप्पा गोष्टी करत जेवणाची मजा तिनेही घेतली. तिच्या सहकाऱ्यांनी तिच्यातील झालेल्या बदलाची प्रशंसा केली आणि रोज त्यांच्यात सामील व्हायची विनंती केली.

संध्याकाळी घरी जाताना तिने परत त्या सूचना पहिल्या आणि ती ऑफिसमध्ये चक्कर टाकायला निघाली. तिचे काही सहकारी अजूनही कामात होते. तिने त्यांना काही मदत हवी का विचारले आणि त्यांचे काम होईपर्यंत ती थांबली. जाताना तिच्या एका मैत्रिणीने (नवीन झालेल्या!) तिला घराच्या जवळ सोडले

पूर्ण दिवसात तिला कंटाळा आला नव्हता, चिडचिड झाली नव्हती, राग नव्हता पण एक वेगळाच आनंद आणि उल्हास जाणवत होता. संध्याकाळीसुद्धा ती सकाळ एवढीच उत्साही आणि कार्यक्षम

होती. तिच्या घरच्यांनाही खूप आनंद वाटला आणि नवल ही वाटले. तिने मनातल्या मनात प्रशिक्षकाला धन्यवाद दिले.

दुसऱ्या दिवशी ती अजून उत्साहाने कामाला लागते. जेवणासोबत चहापण ते सोबत घेतात. ती तिच्या थकीत कामांची यादी बनवते आणि संबंधितांकडे पाठपुरावा करू लागते आणि त्यांच्या अभिप्रायांची तारीखवार नोंद ठेवते.

तिसऱ्या दिवशी ऑफिस मध्ये आलेल्या पण त्यांच्या कंपनीचे ग्राहक नसलेल्या लोकांना ती फोन करून त्यांचा अभिप्राय विचारते आणि त्याची माहिती संबंधित सहकाऱ्याला देते. यामुळे त्यांचे महिन्याचे लक्ष्य पूर्ण व्हायला मदत मिळते. फक्त चौथ्या दिवशी ती पूर्ण ऑफिसची लाडकी सहकारी असते आणि प्रत्येकजण तिचा आदर करत असतो.

शेवटच्या दिवशी ती आपल्या सात दिवसांच्या कामाचा अहवाल आपल्या साहेबांना पाठवते आणि त्यासाठी तिच्या सहकाऱ्यांनी केलेल्या मदतीचा कृतज्ञतापूर्वक उल्लेख करते आणि या अहवालाच्या आधारे आणि महिनाभराच्या कामाचा आढावा घेतल्यानंतर वरिष्ठ सर्वांसाठी एक पार्टी आयोजित करतात

## **वेताळाचा प्रश्न**

कथा संपल्यावर वेताळाने (म्हणजे मी) विक्रमाला (म्हणजे तुम्हाला) विचारले कि सांग विक्रमा त्या मुलीच्या वर्तणुकीत नेमके

काय बदल झाले आणि त्याचा काय परिणाम झाला तर तुम्ही काय सांगाल?

(लगेच उत्तराकडे वळू नका. जरा विचार करा!)

सारांश हा की “ नजर बदलो नजरे बदलेंगे”. जुन्या पद्धतीनी प्रश्न सुटत नसतील तर नवीन पद्धत वापरून पाहण्यात काहीच हरकत नसते झालाच तर फायदाच होतो.

प्रश्नावली – योग्य पर्यायावर टिक करा

अ.क्र.	विधान	नाही	कधी कधी	हो
१	तुम्हाला परिपूर्णतेचाच ध्यास असतो का?			
२	लहानशा चुकीसाठी तुम्ही स्वतःला खूप वेळ दोष देता का?			
३	तुम्ही स्वतःला श्रेष्ठ आणि इतरांना तुच्छ लेखता का?			
४	तुम्ही इतरांना श्रेष्ठ आणि स्वतःला कमी लेखता का?			
५	तुमच्या वर्तनाची तुम्हाला कधीकधी चीड येते का?			
६	तुम्ही नेहमी दुसऱ्यावर अवलंबून असता का?			
७	तुमच्या मनात विचारांचा सतत झगडा चालू असतो का?			
८	तुमचा दृष्टीकोन सर्वस्वी पैश्याधीन आहे का?			
९	स्वतःच्या वागण्याच्या विपरीत तुम्ही कधी वागता का?			
१०	तुमच्याकडून काय अभिप्रेत आहे हे कधीकधी तुम्हास उमजत नाही का?			
११	तुम्ही नेहमी स्वतःची तुलना इतरांशी करता का?			
१२	तुम्ही चटकन निराश होता का?			
१३	तुम्ही बहूतेक वेळा नकारार्थी विचार करता का?			
१४	तुम्ही टीका / नकार सहन करू शकता का?			
१५	इतरांपेक्षा तुमचे आयुष्य खडतर आहे असे तुम्हाला वाटते का?			

उत्तरात जितके जास्त होकार तितका दृष्टीकोन बदलण्याची

गरज जास्त

## उजळणी

१. दृष्टी तशी सृष्टी. हे लक्षात असू दया

२. कधीकधी आपल्याला खिडकीच्या काचेबाहेरचे जग अंधुक दिसायला लागते आणि त्यामुळे आपल्याला असुरक्षित वाटते. यासाठी घरात दिवे लावायची गरज नसून काच साफ करण्याची गरज आहे.

३. कुठलीही नवीन गोष्ट करताना तुमच्या मनात पहिला विचार काय येतो? “शुभ बोल नाच्या की हे राज्य व्हावे ही श्रींची इच्छा”? अपयशाची भीती बाळगण्याऐवजी ते केल्याने काय चांगला परिणाम/ लाभ होईल या कडे जास्त लक्ष द्यावे

४. कानात आणि डोळ्यात ४ बोट्यांचे अंतर असते हे लक्षात असू द्यावे. त्यामुळे कुठल्याही एका इंद्रियावर विश्वास ठेवण्याऐवजी प्रत्येकाचा एकत्रित विचार करावा. एकांगी कृती विचार नेहमीच अपयशाला निमंत्रण देतात.

## वेताळाच्या प्रश्नाचे उत्तर

या कथेवरून तुमच्या असे लक्षात येईल की फक्त दृष्टीकोन सुधारल्याने त्या मुलीच्या वर्तणुकीत खालील बदल घडले

१. हाती घेतलेल्या कामात उत्साह आणि उर्जा निर्माण झाली
२. आत्मविश्वास वाढला
३. कामातील कल्पकता वाढली

४. पुढाकार घेण्याची सवय लागली. म्हणजे reactive होण्याऐवजी ती proactive झाली. याचाच अर्थ असा की तिने आपले पाऊल पहिल्यांदा उचलले इतरांनी त्यांचे पाऊल उचलायची वाट बघितली नाही.

५. परस्परसंबंध सुधारले आणि संघभावना वाढली.
६. कार्यालयीन शिष्टाचार ती शिकली
७. वेळेचे व्यवस्थापन जमायला लागले
८. तणाव दूर झाला
९. कामात शिस्त आली आणि वागणूक सौहार्दपूर्ण झाली
१०. टापटीपपणा आणि सुव्यवस्थितपणा वाढला
११. कंपनी आणि संघाची उद्दिष्टे वैयक्तिक उद्दिष्टे बनली.
१२. ग्राहकसेवा आणि विक्रीकला सुधारली



१३. आपल्या कामाचा अहवाल वरिष्ठांना न मागता दिल्याने दोघांचीही शेवटच्या क्षणाची धावपळ वाचली.

१४. ती एक विश्वासपात्र आणि भरवसा ठेवण्यालायक कर्मचारी बनली

१५. घरी आल्यावर थकवा व मरगळ न आल्याने घरची आघाडीही सुखावली

(आता कुणाला असे वाटू देऊ नका कि मी महिला वर्गाकडून जास्तच अपेक्षा ठेवतो आहे. मी पुरुषी दृष्टीकोनातून हे बोलत नाही.)

## प्रकरण ६

पूर्वग्रह, गृहीतके, अंदाज बांधणे आणि गुणविशेषता

मूर्ख माणसेच त्यांच्या पूर्वग्रहांना  
एखाद्या गोष्टीसाठी कारणीभूत मानतात  
- व्हॉल्टेर

बहुतेक लोक पूर्वग्रह बाळगतात आणि ते होकारार्थी किंवा नकारार्थी असू शकतात. पण जिथे पूर्वग्रह तेथे निर्णय चुकण्याची शक्यता जास्त.

उदा.

१. ती/ तो /ते नेहमीच माझ्या विरोधात बोलतात
२. बॉसला नेहमी माझ्याच रजा दिसतात
३. स्त्री ही पुरुषांपेक्षा कमी दर्जाची असते / स्त्रियांना विनोद कळत नाहीत
४. मराठी वाङ्मय इंग्रजी वाङ्मयाची बरोबरी करू शकत नाही  
चला यासंदर्भात एक गोष्ट वाचू

एका घरात एक मुंगुस पाळले होते. त्या घरच्या स्त्रीला (मालकिणीला) हे मुळीच आवडले नव्हते. मांसाहारी मुंगुसावर तिचा अजिबात विश्वास नव्हता. तिच्या तान्ह्या बाळाची काळजी तिला नेहमी वाटायची.

एके दिवशी ती पाणी भरण्यास गेली असताना घरात एक साप शिरला आणि तो थेट बाळाजवळ गेला. मुंगुस त्याच्या जवळ गेला आणि त्याला हातघाईच्या लढाई नंतर मारून टाकले.

आपली कामगिरी सांगण्यासाठी ते दारात येऊन उभे टाकले. ती स्त्री जेव्हा घरी आली तेव्हा तिला दारात रक्ताने तोंड माखलेला मुंगुस दिसला. तिच्या मनात बाळाच्या घातपाताची शक्यता आली आणि तिने पाण्याने भरलेला हंडा मुंगुसावर पाडला आणि ती पळतच घरात गेली. तिला दिसले कि बाळ शांत झोपले आहे आणि त्याच्या जवळच एक विषारी साप मारून पडला आहे.

तिचा शोक, पश्चाताप, कृतज्ञता आता त्या मुंगुसाला जीवदान देऊ शकत नाहीत.

**सारांश** - पूर्वग्रह दुषित निर्णय असतील तर बराच काळ पश्चाताप करण्याची पाळी आपल्यावर येऊ शकते

## गृहीत धरणे (Assumption)

एखादी गोष्ट गृहीत धरणे हेच सर्व  
चुकांचे मूळ आहे - अज्ञात

मला सर्व बाबी माहित आहेत असे गृहीत धरून निर्णय घेतला की तो चुकलाच म्हणून समजा. कुठलीही गोष्ट गृहीत धरण्याऐवजी वस्तुस्थिती जाणून घेणे महत्वाचे आहे.

वनात प्रणय क्रीडा करणाऱ्या ऋषी पती पत्नीला पांडू राजाने हरीण समजून मारले, तलावावरून पाणी भरून आपल्या आई वडिलांना पाजण्यासाठी नेणाऱ्या श्रवणबाळाला दशरथ राजाने सावज समजून बाण मारला, किंवा झाडाखाली विश्राम करणाऱ्या श्रीकृष्णाच्या पायाच्या तळव्याला हरिणाचे मुख समजून पारध्याने बाण मारला.

**तात्पर्य** एखादी गोष्ट गृहीत धरून केली की ती चूकतेच आणि तिचा सल आपल्या मनात नेहमीसाठी राहतो.

परसेप्शन – अंदाज बांधणे

जगात ज्ञात आणि अज्ञात गोष्टी  
आहेत आणि या दरम्यानचा दरवाजा  
म्हणजे अंदाज बांधणे

- आल्डस हक्सली

हा गृहीत धरण्यासारखाच प्रकार पण आपल्या नजरेने विश्व पाहण्यासारखा(सावन के अंधे को हरियाली दिखती है अगदी असा!) आपल्याला जे आणि जसे दिसते जग अगदी तसेच आहे असा विचार करणे. एखाद्या व्यक्तीच्या किंवा गोष्टीच्या आधीच्या कृतीवरून किंवा बाबीवरून आपण आजही ही तशीच असेल असा अंदाज बांधतो. थोडक्यात मनकवडेपणा म्हणजे परसेप्शन.

एक गोष्ट सांगतो मी तुम्हाला

एक सुतार एका माणसाकडे काम करत असतो. वयोमानानुसार तो माणूस आपल्या व्यवसायाची सूत्रे आपल्या मुलाच्या हाती देऊन स्वतः निवृत्त होतो. त्यानंतर सुतार विचार करू लागतो की आता आपले काही खरे नाही. मालकाच्या माधारी या मुलाचे आपल्याला ऐकावे लागेल. हा मुलगा लहानपणापासूनच उनाड आणि हट्टी आहे. तो कोणाचेच ऐकत नाही आणि त्याला हवे तेच करतो आता तो काही मला नीट वागवणार नाही माझे काही आता ठीक दिसत नाही.

एकदिवस तो मुलगा सुताराला बोलावतो आणि म्हणतो की मला एक चांगले आणि सुंदर घर बांधून हवे आहे कितीही खर्च झाला तरी चालेल तेवढे झाले कि तुम्ही निवृत्त व्हायला हरकत नाही. हे तुमचे शेवटचे काम आहे. सुतार नाराज होतो आणि काम सुरु करतो.

त्याला वाटते कि मालकाच्या मुलाच्या बाबतीत त्याचा जो अंदाज होता तो तंतोतंत खरा ठरला त्याला माझी आणि माझ्या कामाची काहीच किंमत नाही. मग आता मी पण त्याच्या इच्छेप्रमाणे काम करणार नाही, मला वाटते तसेच करेन. असेही हे माझे शेवटचे काम आहे त्याला पटले तर ठीक नाहीतर करून घेईल दुसऱ्याकडून. मालकाचा मुलगा अधूनमधून येऊन काम पाहत असतो. सुताराच्या कामाचा दर्जा खालावला आहे हे त्याच्या लक्षात येते पण तो काहीच बोलत नाही.

घर पूर्ण झाल्यावर सुतार त्याला बोलावतो आणि त्याच्या हातात घराच्या किल्ल्या देतो. मालकाचा मुलगा सुताराला म्हणतो कि तुम्ही इतके वर्ष आमच्याकडे काम केले म्हणून हे घर मी तुम्हाला भेट देत आहे. हे तुम्हीच बांधले असल्याने तुम्हाला आवडेल अशी आशा करतो. एवढे बोलून आणि त्याला नमस्कार करून तो मुलगा निघून जातो आणि सुताराला रडू कोसळते

**सारांश** – तुमचा अंदाज नेहमीच खरा ठरेलच असे नाही मग त्यावर आधारित निर्णयाची बातच सोडा

अर्थात आपण बोलताना कोणते शब्द निवडतो आणि त्यांचा कसा क्रम लावतो यावरही परसेप्शन अवलंबून असते.

एका कॉलेजमध्ये एक प्रयोग केला गेला. दोन वर्गात नवीन शिक्षक येणार असल्याची सूचना देण्यात आली. पहिल्या वर्गात सूचना अशी दिली गेली

“ हे प्राध्यापक उमद्या मनाचे, सतत व्यस्त राहणारे, चिकित्सक वृत्तीचे, व्यवहारी आणि ठाम स्वभावाचे आहेत. ”

दुसऱ्या वर्गात अशी सूचना देण्यात आली

“ हे प्राध्यापक थंड स्वभावाचे, सतत व्यस्त राहणारे, चिकित्सक वृत्तीचे, व्यवहारी आणि ठाम स्वभावाचे आहेत. ”

त्या प्राध्यापकांचा तास संपल्यानंतर दोन्ही वर्गांना त्यांचे मत विचारण्यात आले. पहिल्या वर्गाने त्यांच्याबद्दल अत्यंत सकारात्मक मत दिले तर दुसऱ्या वर्गाने नकारात्मक!

सूचनेतील फक्त पहिला शब्द बदलल्याने हा फरक पडला होता.

**सारांश** – शब्द जपून वापरा कारण त्यामुळे व्यक्तीच्या मनात एक प्रतिमा उभी राहते आणि त्या प्रतिमेविषयी अंदाज बांधून लोक निर्णय घेत असतात मग वस्तुस्थिती काही का असेना.

## गुण विशेषता (Attribution)

लोकांच्या दृष्य वर्तणुकीला अंगभूत  
गुण-अवगुणाचे गुणविशेषण बहाल  
करण्याच्या मूलभूत चुकीपासून सावध  
राहा

- पॉल TP वांग

काही वेळेला आपण समोर दिसणाऱ्या व्यक्तीच्या एखाद्या  
गुणावरून तिला /त्याला जास्तीचे गुण बहाल करतो

उदा. एखादी व्यक्ती हसतमुख असेल तर ती

- लोकप्रिय
- दुसऱ्यांना मदत करणारी /करणारा
- उमद्या स्वभावाची / स्वभावाचा
- सकारात्मक विचार करणारी / करणारा
- टापटीप राहणारा / राहणारी

असते असे आपल्याला वाटते! वास्तविक पाहता  
“हसतमुख” एवढा एकच गुण आपण पहिला आहे पण बाकीचे गुण  
आपण त्या व्यक्तीला चिटकवलेले आहेत. स्वप्नातला राजकुमार



अथवा राजकुमारी शोधणारे लोक याला जास्त बळी पडतात!  
आणि मग म्हणतात कि मी नीट चौकशी करायला हवी होती मग  
माझा निर्णय चुकला नसता.

गुण विशेषणाच सगळ्यात प्रसिद्ध उदाहरण म्हणजे डॅक्युला!  
चित्रपटात त्याला एक खानदानी उमराव म्हणून दाखवले जाते  
आणि त्याच्या आकर्षक व्यक्तिमत्वाला भुलून लोक त्याला उमद्या  
मनाचा, उच्च अभिरुची असणारा, खूप देश फिरलेला, कलेचा दर्दी,  
लोकप्रिय आणि श्रीमंत व्यक्ती समजतात. पण जो त्याच्या तावडीत  
सापडतो त्यालाच कळते की त्याचा निर्णय चुकलेला आहे पण  
तोपर्यंत खूप उशीर झालेला असतो.

चला आता डोकवा स्वतःच्या अंतरंगात आणि बघा या  
प्रकरणात सांगितलेल्या कोणकोणत्या गोष्टी तुम्ही निर्णय घेताना  
वापरता

## प्रश्नावली

अ.क्र.	विधान	हो	कधी कधी	नाही
१	कुठल्याही प्रश्नाला दोन बाजू असतात असे मला वाटते आणि मी त्या समजून घेण्याचा प्रयत्न करतो / करते			
२	ज्यांच्यावर मी नाराज आहे अशा व्यक्तींच्या भावना मी समजून घेतो /घेते			
३	एखादा चांगला चित्रपट पाहताना मी त्यात स्वतःला नायक /नायिका म्हणून बघतो /बघते			
४	मी दुसऱ्यांच्या दृष्टीकोन समजावून घेऊ शकत नाही			
५	आणीबाणी / तातडीच्या वेळेस मी स्वतःवर संयम ठेवू शकत नाही			
६	मी दिवास्वप्न / काल्पनिक विश्वात रमतो			
७	जगात फार थोडे चांगले लोक आहेत असे मला वाटते			
८	इतरांचे हेतू वाईटच असतात असे मला वाटते			
९	सगळे पुरुष मूर्ख असतात किंवा सर्व स्त्रिया द्वेष करतात असे मला वाटते			
१०	इतरांच्या मर्यादा तुम्ही लक्षात घेता का?			

११	एखादी व्यक्ती आहे त्यापेक्षा जास्त अनुभवी, समजूतदार आहे अशी तुम्ही स्वतःची समजूत करून घेता का?			
१२	तुमच्या आवाक्याबाहेर असणाऱ्या गोष्टी इतरांनी केल्या तर चिडता का?			
१३	दिलेला शब्द पाळता का?			
१४	स्वतःची चूक सहजपणे स्वीकारता का?			
१५	एखाद्या प्रश्नाकडे किंवा समस्येकडे तुम्ही "ही चूक कुणाची आहे?" या दृष्टीकोनातून पाहता का?			
१६	तुम्हाला तुमच्या भावना सहजपणे व्यक्त करता येतात का?			

## उजळणी

१. “ऊस डोंगा परी रस नोहे डोंगा, काय भुललासी वरलिया सोंगा”. माहितीची नीट खात्री करून, वस्तुस्थिती नीट समजून आणि विचार ऐकून निर्णय घ्या

२. “ भाव तसा देव” इतपतच ठीक आहे. पण भावनेच्या भारत किंवा आहारी जाऊन निर्णय न घेतलेला बरा.

३. “दिसतं तसं नसतं म्हणून जग फसतं”. चुकीचे निर्णय घेणे टाळायचे असेल तर पूर्वग्रह / अंदाज बांधणे/ गुण विशेषता / गृहीतके यांचे चष्मे घालू नका.

४. प्रश्न विचारणे, संदर्भ पाहणे, लक्षपूर्वक बघणे आणि ऐकणे यावरून व्यक्ती /परिस्थितीचा निर्णय घ्या.

### प्रश्नावलीची उत्तरे

प्र. क्र.	उत्तरे	प्र. क्र.	उत्तरे	प्र. क्र.	उत्तरे	प्र. क्र.	उत्तरे
१	हो	५	नाही	९	नाही	१३	नाही
२	हो	६	नाही	१०	हो	१४	नाही
३	हो	७	नाही	११	नाही	१५	नाही
४	हो	८	नाही	१२	नाही	१६	हो

## विभाग २

### निर्णय घेणे म्हणजे काय?

शब्दकोशाप्रमाणे डिसिजन या शब्दाचा अर्थ ठरवणे, संपवणे, सोडवणे, निवारण करणे, मत बनवणे इत्यादी होतो. लॅटीन भाषेतील या शब्दाचा अर्थ “कापून वेगळे करणे” असा होतो. याचाच अर्थ अनावश्यक गोष्टींना फाटा देऊन आवश्यक गोष्टींकडे पाहणे. निर्णय घेणे म्हणजे उपलब्ध पर्यायातून प्रसंगानुरूप योग्य पर्याय निवडणे. याठिकाणी शेक्सपिअरचे हॅम्लेट या नाटकातील प्रसिद्ध वाक्य देण्याचा मोह होतो – “टू बी ऑर नॉट टू बी इज द क्वेश्चन”

काही गोष्टींना नियम लागू होतो निर्णय नाही जसे

१. आठवड्यातून पाच वेळेस व्यायाम करणे
२. खरेदीला जाताना सामानाची यादी बनवणे
३. सुट्टीचा दिवस कुटुंबासोबत घालवणे
४. नियमबाह्य काम न करणे
५. वर्षातून एकदा संपूर्ण आरोग्य तपासणी करणे

निर्णय घेण्यापूर्वी

१. निर्णय घेताना उतावळेपणा, घाई करू नका
२. भावनेच्या भरात निर्णय घेऊ नका
३. महत्वाचे निर्णय घेताना उपलब्ध माहिती परत तपासा

४. जर निर्णय घेण्याचा ताण आला तर मोकळ्या हवेत फिरा, स्वतःशी बोला, दारू /सिगारेट टाळा पण गरम चहा प्या किंवा चॉकलेट खा

५. एकदा घेतलेला निर्णय कुठल्याही दबावाखाली फिरवू नका. त्याची संपूर्ण अंमलबजावणी करा

६. निर्णय घेतल्यानंतर इतर पर्यायांचा विचार करू नका

७. घेतलेल्या निर्णया संदर्भात नवीन माहिती मिळाल्यास त्याचे काळजीपूर्वक विश्लेषण करा आणि निर्णयात काही बदल करायचे असतील तर ते करा

८. निर्णय घ्या पण त्या प्रक्रियेत वाहून जाऊ नका. “paralysis by analysis” होवू नये.

९. “तुमचे हित फक्त मलाच कळते” अशा प्रवृत्तीच्या लोकांपासून दूर राहा.

लक्षात ठेवा कुणीही उत्कृष्ट निर्णयक्षमता घेऊन जन्माला येत नाही. ही कला शिकावी लागते आणि त्यावर प्रभुत्व मिळवावे लागते. जशी जशी तुमची निर्णय घेण्याची क्षमता विकसित होईल तसे तुम्हाला अधिक खडतर आणि आव्हानात्मक निर्णय घेता येतील

## प्रकरण ७

### निर्णय घेण्यामागील टप्पे

प्रथमच निर्णय घेणे एका वेगवान प्रवाहात उडी मारण्यासारखे आहे. हा प्रवाह तुम्हाला अशा जागी घेऊन जातो ज्याची कल्पना तुम्ही निर्णय घेताना स्वप्नातही केली नसते- पाउलो कोएलो

सर्व साधारणपणे निर्णय घेण्याचे ७ टप्पे असतात ते खालील प्रमाणे



## टप्पा क्र. १- नेमका प्रश्न काय आहे?

तुमचा नेमका प्रश्न / समस्या काय आहे ते लिहून काढा. त्याच बरोबर हा प्रश्न / समस्या का सोडवावी तेही ठरवा. यामुळे तुम्हाला नेमका प्रश्न आणि निर्णयाचे महत्व कळेल

### उदा. तुम्हाला नौकरी सोडायची असेल तर कशामुळे?

- अर्धवेळ नौकरी हवी आहे
- पुढे शिकायचे आहे
- बॉस / सहकाऱ्यांशी जमत नाही
- कामाच्या ठिकाणाचे वातावरण आवडत नाही
- वेगळ्या क्षेत्रात काम करायचे आहे
- पद / पगार / पदोन्नती यांची समस्या

## टप्पा क्र. २- प्रश्न /समस्ये संदर्भात सर्व माहिती गोळा करा

- सर्व पर्याय शोधा
- मित्र / सहकाऱ्यांना विचारा
- जुने सहकारी / तज्ञ यांचा सल्ला घ्या
- इतरांवर काय परिणाम होईल त्याचा विचार करा



• तुम्हाला कशाची भीती वाटते (उदा. वाईट सवयी, जवाबदारी इत्यादी)

यामुळे तुम्हाला मुद्देसूद आणि आणि विषयानुरूप माहिती मिळेल

### **टप्पा क्र. ३- तुमच्यासाठी काय महत्वाचे आहे?**

तुमची तत्व, प्रामाणिकपणा, कुटुंब, पैसा, स्वातंत्र्य इत्यादी पैकी त्या निर्णयात काय आहे आणि ते तुम्हाला कितपत महत्वाचे आहे

### **टप्पा क्र. ४- तुमच्या निर्णयाचे भले बुरे परिणाम काय होतील?**

या टप्प्यावर तुमच्या निर्णयाचे काय परिणाम होतील याचा विचार करा. त्याचा भविष्यावर, नातेसंबंधांवर, इतरांवर काय परिणाम होईल?

### **टप्पा क्र. ५- सर्व पर्याय तपासा**

प्रत्येक पर्यायाची भलीबुरी बाजू समजून घ्या. हा टप्पा तुलनेने महत्वाचा आहे कारण यामध्ये तुम्ही पर्याय आणि त्यांचे परिणाम नीट समजावून घेऊ शकाल.

## टप्पा क्र. ६- सर्वोत्तम पर्याय निवडणे

हा सर्वात मजेशीर किंवा भीतीदायक टप्पा आहे. आत्ता पर्यंत तुम्ही तुमची समस्या आणि लक्ष्य निर्धारित केली, शक्य तेवढी माहिती गोळा केली आणि परिणामांचा विचार केला. आता योग्य पर्याय निवडायचा आहे. या टप्प्यावर बऱ्याच लोकांना ताण जाणवतो. या टप्प्यावर तुम्ही तुमच्या अंतःप्रेरणा किंवा विचार यावर विश्वास ठेवू शकता. एखादे वेळेस द्विधा मनस्थिती असेल तर तर हा पर्याय निवडल्यावर मला कसे वाटते हा प्रश्न विचारा आणि उत्तर जर छान किंवा उत्तम असे येत असेल तर बेलाशक तो पर्याय निवडा

निर्णयाच्या अंमलबजावणीचे टप्पे आखा आणि तो निर्णय अमलात आणा.

## टप्पा क्र. ७- परिणामांची पडताळणी / विश्लेषण

लोकांचा प्रतिसाद जाणून घ्या. तुम्ही यातून काय शिकलात? निर्णयाचा पाठपुरावा करा. काही त्रुटी आढळल्या असतील तर त्यांची नोंद करा. निर्णय घेतल्यावर तुम्हाला कसे वाटले? अपेक्षित परिणाम साध्य झाले का? तुमची समस्या / प्रश्न कितपत सुटले? जर

निर्णय घेण्याचा तुमचा पहिला प्रयत्न चुकला तर नाउमेद होवू नका परत नव्याने सुरुवात करा. यश तुमचेच असेल.

उदाहरण : जुनी कार विकून नवीन घ्यावी का?

फायदे	गुण(१ते५)	तोटे	गुण(१ते५)
जास्त आराम	३	वाढीव खर्च म्हणजे काही गोष्टींचा त्याग	५
कमी इंधनखर्च	३	जास्त रकमेचा विमा	३
कमी देखभाल खर्च	३	विकत घेण्यासाठी लागणारा वेळ आणि दगदग	२
कुटुंबासाठी उपयुक्त	३	जुन्या कारची विक्री	२
सुरक्षित प्रवास	५	निर्णय घेतानाची अस्वस्थता	४
मनाचा ताण कमी होईल	३		
<b>एकूण</b>	<b>२०</b>	<b>एकूण</b>	<b>१६</b>

एकंदरीत फायद्याचे गुण जास्त असल्याने कार घेण्यास काही हरकत नाही

## उजळणी

निर्णय चुकण्याची काही कारणे

- प्रश्न , समस्या समजून घेताना गल्लत करणे
- प्रश्नांची प्राथमिकता न ठरवणे
- चुकीची किंवा अपूर्ण माहिती
- अमर्याद माहितीचे संकलन
- मनात उत्तर निश्चित करून विश्लेषण करणे
- निर्णय आणि अपेक्षित बदल यांचा ताळमेळ न बसने
- निर्णय घेतल्यावर त्याचा पाठपुरावा किंवा कामाचे

अधिकार सुपूर्द न करणे

## प्रकरण ८

### उतावळेपणा / भावनाप्रधानता

चुकीचा निर्णय घेणे हे निर्णय न  
घेण्याच्या भीती पेक्षा जास्त चांगले आहे

- मेमोनिड्स

लोक काय विचार करतात हा त्यांचा  
प्रश्न आहे. तुम्ही तुमच्या विचाराने निर्णय  
घ्या

- अज्ञात

विषयाला हात घालण्यापूर्वी आपण एक कथा पाहू

एकदा एका शेतकऱ्याने एका सावकाराकडून कर्ज घेतले होते.  
तो सावकार म्हातारा आणि धूर्त होता आणि शेतकऱ्याच्या मुलीवर  
त्याचे मन बसले होते. त्याने शेतकऱ्यासमोर एक प्रस्ताव ठेवला की  
जर त्याने त्याच्या मुलीचे लग्न सावकाराशी लावून दिले तर तो त्या  
शेतकऱ्याचे कर्ज माफ करेल

शेतकरी आणि त्याची मुलगी दोघेही भयभीत झाले. त्याने अजून एक धूर्त डाव टाकला तो म्हणाला आपण हि गोष्ट नशिबावर सोडू आणि त्यासाठी मी त्या मुलीला एक संधी देईन

मी पांढरा आणि काळा अशा दोन रंगांच्या गारगोट्या एका पैश्याच्या चंचीत ठेवेन. मुलीने न बघता त्यातून एक गारगोटी उचलायची आणि आपल्याला दाखवायची

१. जर तिने काळी गारगोटी उचलली तर ती सावकाराशी लग्न करेल आणि शेतकऱ्याचे कर्ज माफ होईल

२. जर तिने पांढरी गारगोटी उचलली तर तीला सावकाराशी लग्न करण्याची गरज नाही आणि शेतकऱ्याचे कर्ज माफ होईल

३. जर तिने असे करण्यासाठी नकार दिला तर शेतकऱ्याला तुरुंगात टाकण्यात येईल

ते शेतकऱ्याच्या शेतात उभे होते आणि बोलत असतानाच सावकाराने खाली वाकून खाली पडलेल्या गारगोट्यापैकी दोन उचलल्या आणि चंचीत टाकल्या. त्याने मुद्दाम दोन काळ्या गारगोट्या उचलल्या आहेत हे मुलीच्या लक्षात आले. आता सावकाराने तिला एक गारगोटी उचलायला सांगितले

आता तुम्ही त्या मुलीच्या ठिकाणी आहात असे समजा. तुम्ही काय कराल?

उत्तर

तुमच्याकडे तीन पर्याय आहेत

१. तुम्ही गारगोटी उचलायला नकार देऊ शकता
२. चंचीमध्ये दोन्ही काळ्या गारगोट्या आहेत हे दाखवून तुम्ही सावकाराची लबाडी उघडी पडू शकता
३. काळी गारगोटी उचला सावकाराशी लग्न करा आणि शेतकऱ्याला वाचवा.

हा निर्णय घेताना तुम्हाला अपेक्षित काय आहे हे आधी ठरवा आणि मग उपलब्ध पर्याय आणि त्यांचे परिणाम यांचा विचार करा मुलीला (म्हणजे तुम्हाला!) हे अपेक्षित आहे

१. शेतकऱ्याचे कर्ज माफ व्हावे
२. मुलीला सावकाराशी लग्न करावे लागू नये
३. सावकाराला लबाडीची अदल घडावी

आता वर दिलेल्या तिन्ही पर्यायांचा विचार करा त्यातून कुठल्या पर्यायाने तुम्हाला अपेक्षित ते साध्य होते?

**म्हणून उतावळेपणाने निर्णय घेऊ नका!**

उतावळेपणाने / भावनेच्या भरात निर्णय घेणा-यांकडे दूरदृष्टीचा अभाव असतो.

एकदा एक मानसशास्त्रीय प्रयोग करण्यात आला ज्यात एका लहान मुलाला दोन पर्याय देण्यात आले. आत्ता हवे असेल तर एक चॉकलेट आणि २४ तासानंतर घेतले तर दोन चॉकलेट. त्याने काय निर्णय घ्यावा?

मुल (आणि बरेच वेळेस वयस्कसुद्धा) तत्काळ मिळणारा फायदा बघतात. अधिक चांगल्या गोष्टींसाठी ते प्रतीक्षा करू शकत नाहीत. पण त्यांनी थोडासा विचार केला तर त्यांना चांगला लाभ होवू शकतो. काळाच्या पुढे जर तुम्ही विचार करू शकलात तर तो एक चांगला निर्णय असू शकतो. या प्रयोगातून भावनावेगात निर्णय घेण्याविषयी काही सांगितले आहे.

उतावळेपणाने निर्णय घेण्याच्या मुलभूत तत्वाचे उल्लंघन होते तुमची जो पर्याय निवडणार आहात तो फक्त तुमच्या ध्येयाशी, प्रत्येक पर्यायाच्या परिणामाशी आणि त्यांच्या शक्यतांशी निगडीत असावा.

या तत्वाचा अर्थ असा कि जो पर्याय तुम्ही निवडाल तो तुम्ही कधी निवडता यावर अवलंबून नसावा.



आता परत चला शेतकऱ्याच्या कथेकडे? काय निर्णय घेतला तुम्ही? निर्णय घेण्याचे जुने ठोकताळे इथे कामाला येणार नाहीत.

**आता तिने हे केले**

चंचीकडे न पाहता तिने एक गारगोटी उचलली आणि कुणी बघायच्या आत जमिनीवर पाडली. ती गारगोटी आता शेतातल्या इतर गारगोटीत मिसळून गेली.

ती म्हणाली “ काय बाई वेंधळी मी एक गारगोटीसुद्धा नीट सांभाळू शकले नाही. पण काही हरकत नाही चंचीत जी गारगोटी राहिली असेल त्यावरून लक्षात येईल की मी कोणती गारगोटी उचलली होती.” आणि तुम्हाला माहित आहे की पिशवीत काळी गारगोटी आहे म्हणजे तुम्ही (मुलीने) पांढरी गारगोटी उचलली होती. आणि ठरवल्याप्रमाणे शेतकऱ्याचे कर्ज माफ झाले, मुलीला सावकाराशी लग्न करावे लागले नाही आणि लबाड सावकाराला चांगली अद्दल घडली.

**उजळणी** - कठीणतम प्रश्नांनाही उत्तरे असतात फक्त आपण ती शोधण्याचा प्रयत्न करत नाही.

**तात्पुरत्या भावनांवर विसंबून कधीही  
कायमस्वरूपी निर्णय घेऊ नका**

**- अज्ञात**

भावनेच्या आहारी जाऊन निर्णय घेण्याची घाई करू नका. नुकसान किंवा भीतीचा विचार करताना स्वतःला कृती करण्यासाठी थोडा वेळ द्या

- अज्ञात

घाईगदीत घेतलेले निर्णय निरर्थक ठरतात

- रीड मार्खम

कृती उदात्त असो व नसो सुज्ञ व्यक्तीस आपण केलेल्या कृतीचे परिणाम लक्षात घ्यावे लागतात कारण घाईगडबडीत केलेली कृती मृत्यूपर्यंत छातीत शिरलेल्या बाणाप्रमाणे यातना देते

- नितीशतक

## प्रकरण ९

### आयुष्य घडवणारे निर्णय

काही निर्णय हे आयुष्यात एकट्याने घेणे अवघड असते कारण इथे चूक झाली तर आयुष्याची दिशा चुकते आणि दशा होते. अशा काही उदाहरणांमध्ये लग्न किंवा घटस्फोट, मुलं होऊ देणे किंवा न होऊ देणे, नौकरी किंवा व्यवसाय आणि करिअर, आजार, घर घेणे, व्यायसायिक किंवा वैयक्तिक भांडण तंटे इत्यादी विषय येतात.

तसं पाहायला गेलं तर सगळे निर्णय सारखेच पण कधी कधी दगड आणि वीट यापैकी एक निवडावे लागते तेव्हा मग निर्णय प्रक्रियेचा कस लागतो. या प्रकरणात आपण अशाच दोन निर्णयांबाबत बोलू- **लग्न आणि नौकरी.**

## लग्न

लग्न केलंच पाहिजे. जर तुम्हाला  
चांगली पत्नी मिळाली तर तुम्ही सुखी  
व्हाल आणि जर वाईट मिळाली तर  
तत्वज्ञानी व्हाल

- सॉक्रेटिस

लग्न याविषयावर बोलावं किंवा लिहावं तितकं कमीच आहे. असं म्हणतात कि मुली नवऱ्यात वडिलांची छबी शोधतात आणि मुले बायकोत आईची छबी शोधतात. बहुतांश मुलींना लग्नानंतर घरकाम अवघड जाऊ नये म्हणून लहानपणापासूनच प्रशिक्षण दिले जाते, पुढाकार अर्थात आई किंवा आजीचा असतो. मुलांना मात्र लग्नानंतर कसे वागावे हे कुणीच शिकवत नाही. मुलगी -वाग्दत्त वधू ते नवरी ते सून ते पत्नी ते आई असा प्रवास सहज करते पण मुलगा मात्र नवरा आणि जावई याच्या पलीकडे जात नाही(याला काही सन्माननीय अपवाद असतीलच, माझ्यासारखे!), त्याला बाप " बनायला" शिकवावे लागते. परिस्थितीला जुळवून घेणं आणि समोरच्याच मन राखणं ही मुलींचीच खासियत. मी कुणावर ही

दोषारोप करत नाही पण स्वप्न आणि वास्तव याच भान मुलींना जितक्या लवकर येतं तितकं मुलांना येत नाही.

आजकाल विवाह जुळवणारी मंडळ आहेत, वेबसाईट्स आहेत, वैवाहिक समुपदेशन करणारे तज्ञ आहेत, वैवाहिक अनुकूलता पडताळणी करणारे विविध प्रश्नसंच आहेत, पसंतीला होकार देणारे आईवडील आहेत पण लग्नाच्या अडचणी आणि लग्न लांबवण्याच्या घटना वाढत आहेत. काळ बदलला पण आजही प्रश्न तेच आहेत

१. लग्न करावे का नाही , कधी करावे
२. बायको / नवरा (किती) शिकलेला असावा
३. बायको नौकरीची का घरी असणारी
४. नवरा नौकरी करणारा हवा का व्यवसाय किंवा शेती करणारा
५. एकत्र कुटुंब का चौकोनी कुटुंब

मग लग्नाचा निर्णय कसा घ्यावा याला काय उत्तर आहे किंवा मंत्र आहे किंवा तोडगा आहे? तर असं काहीही नाही. आपण लग्नासाठी तयार आहोत का हे आपणच तपासून बघायला हवे. आयुष्यात येणार जोडीदार हा सुखदुःखाचा भागीदार असतो, तो काही अपेक्षा काही कर्तव्ये काही जबाबदाऱ्या घेऊन येणार असतो

यासर्वासाठी तुम्ही तयार आहात का याचा विचार करणे गरजेचे असते. त्यासाठी काही प्रश्न दिले आहेत, त्याची खरी खुरी उत्तरे द्या. हो किंवा नाही प्रश्नाचे उत्तर जर हो असेल तर त्यासंबंधीची एखादी घटना आठवा. उदा. तुम्हाला मुलं आवडतात का? हो / नाही, जर तुमचे उत्तर हो असेल तर तुमच्या भावाबहिणींची मुले तुम्ही कधी सांभाळली किंवा खेळवली आहेत का? त्यांची शी-शु काढली आहे का किंवा त्यांना खारू घातले आहे का? तुमचा लळा आहे का त्यांना? या प्रश्नांची उत्तरे द्या आणि मग "हो" हे उत्तर बरोबर असेल.

१. तुम्हाला लग्न का करायचे आहे?

अ. लग्नाचे वय झाले म्हणून, ब. घरचे म्हणतात म्हणून, क. तुमच्या मित्रमैत्रिणींचे लग्न झाले म्हणून, ड. तुमचे हक्काचे माणूस हवे आहे म्हणून

२. तुमच्या (भावी) जोडीदाराच्या कोणकोणत्या अपेक्षा तुम्ही पूर्ण करता?

अ. उमदा स्वभाव आणि वैचारिक मोकळेपणा ब. नमते किंवा पडते घेण्याची तयारी क. नाते टिकवण्याची जवाबदारी ड. स्पष्ट संभाषण इ. नाविन्याची हौस आणि कौतुक करण्याची वृत्ती ई. सर्वांगीण विचार करून निर्णय घेण्याची सवय

उ. जोडीदाराचे पाठराखण करण्याची वृत्ती ऊ. चांगली आर्थिक स्थिती

ए. भविष्याबाबत आशावादी कल्पना ऐ. जोडीदाराला समान हक्क आणि महत्व देण्याची तयारी ओ. जोडीदाराच्या परिवाराचा स्वीकार आणि आदर औ. निर्व्यसनी अं. अहंकार किंवा गर्व नसणे अ: यापैकी काहीही नाही

३. स्पेस च्या तुमच्या कल्पना काय आहेत?

अ. एकमेकांचे मोबाईल / इमेल न बघणे ब. एकमेकांच्या कामात / नात्यात / मित्रमैत्रीणीत दाखल न देणे क. दारू / पार्टी याना मज्जाव न करणे ड. मनधरणी न करणे इ. सांगितल्याशिवाय किंवा बोलावल्याशिवाय न जाणे ई. एकमेकांसोबत थोडा मोकळा वेळ घालवणे

४. लग्नानंतर जोडीदाराने काय करावे असे तुम्हाला वाटते

अ. घर सांभाळावे ब. आर्थिक बाजू सावरावी क. स्वतःचे शिक्षण किंवा छंद पूर्ण करावे ड. तुमच्या कामात मदत करावी

५. आई-वडील (किंवा भाऊ-बहीण अथवा मित्र-मैत्रीण) या नात्यापेक्षा जास्त जवळचे नाते स्वीकारण्यास तुमची तयारी आहे का? हो / नाही

६. नवीन नात्याला जास्त प्राधान्य किंवा वेळ द्यायला तुम्ही तयार आहात का? हो / नाही

७. तुम्हाला घरकामाची तसेच स्वयंपाकाची सवय आहे का? हो / नाही

८. तुम्हाला बाजारहाट करता येतो का? हो / नाही

९. तुम्हाला स्वतःच्या रागावर आवर घालता येतो का? हो / नाही

१०. वेळप्रसंगी तुम्ही जोडीदाराची मनधरणी करू शकाल का? हो नाही

११. गरज पडल्यास तुमच्या सवयी तुम्ही सोडू / बदलू शकता का? हो / नाही

१२. तुमच्या गोष्टी, खोली, वस्तू जोडीदाराला वापरायला द्यायला तुम्ही तयार आहात का? हो / नाही

१३. लैंगिक आयुष्याबाबत तुमच्या कल्पना वास्तववादी आहेत का? हो / नाही

१४. तुम्हाला मुलं आवडतात का? हो / नाही

१५. कुटुंब नियोजन करायचे आहे का? हो / नाही



१६. वेगळं घर घ्यायची इच्छा / स्वप्न / तयारी आहे का? हो/  
नाही

१७. तुम्हाला खरेदीची आवड आहे का? त्यासाठी खास वेळ  
काढता येईल का? हो/ नाही

१८. जोडीदाराच्या धार्मिक स्वातंत्र्याला / श्रद्धेला तुम्ही मान  
देणार का? हो/ नाही

१९. लग्नानंतर सर्व विषयात जोडीदाराचे मत / निर्णय  
विचारात घ्यायची तयारी आहे का? हो/ नाही

२०. पतीपत्नीचे मतभेद / भांडण त्यांनीच मिटवावे असे  
तुम्हाला वाटते का? हो/ नाही

२१. कमावत्या जोडीदाराला आर्थिक स्वातंत्र्य तुम्ही देणार  
का? (म्हणजे त्याने / तिने स्वतःच्या मनाने खर्च केला तर तुम्हाला  
चालेल का?) हो/ नाही

२२. जोडीदार जर कमावता नसेल तर तिच्या / त्याच्या  
वैयक्तिक खर्चासाठी तुम्ही काही रक्कम देणार का? हो/ नाही

उत्तरे पान क्र. १५ वर

## लग्नासंबंधित प्रश्न

### १. लग्न करावे का नाही , कधी करावे

वरील प्रश्नसंचांद्वारे निर्णय घेणे सुलभ जाईल

### २. बायको / नवरा (किती) शिकलेला असावा

सुसंस्कृत आणि सुशिक्षित यामधून निवडायचे असेल तर सुसंस्कृत वधू /वर यांना प्राधान्य द्यावे. धडपड्या स्वभाव आणि जिद्दी वृत्ती असेल तर शिक्षण असो व नसो, फार फरक पडत नाही. एखाद्या क्षेत्रातील शिक्षण दैनंदिन जीवनात उपयोगाला येणार नाही पण स्वभाव, संस्कार आणि सहवास तुमचे आयुष्य सदाबहार बनवू शकतात.

### ३. बायको नौकरीची का घरी असणारी

वरील प्रश्नसंचांद्वारे निर्णय घेणे सुलभ जाईल. नौकरी आणि घरकाम हि दोन्ही टोके सारखीच सांभाळणे शक्य नसते हे लक्षात असू द्यावे.

### ४. नवरा नौकरी करणारा हवा का व्यवसाय किंवा शेती करणारा

शिक्षण आणि अर्थार्जन या दोन वेगळ्या गोष्टी आहेत. एखादी कला, छंद किंवा विरंगुळा उत्पन्नाचे साधन बनू शकतो त्यासाठी व्यक्ती उद्यमी आणि उमद्या स्वभावाची हवी. चाकोरीबद्ध कामाची

पद्धत एखाद्याला पटेल दुसऱ्याला साहसी आणि नवनवीन काम करायला आवडेल त्यासाठी त्यांचे भविष्याबाबतचे विचार समजून घ्या.

#### ५. एकत्र कुटुंब का चौकोनी कुटुंब

शेवटी आपण कुटुंबासाठीच कमावतो. संस्कार, परस्पर सहकार्य, आचार विचार, धार्मिक रीती रिवाज कुटुंबातून कळतात. एकमेकांना आधार राहतो. त्यामुळे आपल्या भावी जोडीदाराला या विषयी त्याची मते विचारायला हवी तसेच त्यांना भेटून तुमचे मत बनवल्यास उत्तम.

#### लक्षात घ्या

तुमचा जोडीदार हा तुमच्यासारखा नाही तो एक स्वतंत्र व्यक्ती आहे, त्याची स्वतःची विचारशैली आहे, आयुष्य आहे, संस्कार आहेत हे नेहमी लक्षात ठेवा. मुली जेव्हा स्वतःचे घर सोडून तुमच्या घरी येतात तेव्हा त्यांना आवश्यक ते प्रेम, विश्वास, सहकार्य आणि वेळ देणे हि तुमची जबाबदारी आहे. तिला एका दिवसात घरच्या लोकांच्या आवडीनिवडी कळणार नाहीत किंवा स्वभाव माहित होणार नाहीत हे तुम्ही समजून घेतले पाहिजे. ती सुपरवूमन नाही हे सत्य तुम्ही स्वीकारले पाहिजे.

(विनोदी वाटेल पण) लग्नात वधूपिता कन्यादान करतो आणि लग्नानंतर मुलगा आईवडिलांकडून बायकोकडे हस्तांतरित होतो. या प्रक्रियेला वेळ लागतो हे मुलींनी समजून घेतले पाहिजे. लग्न झाले म्हणून तो बाकी सर्व नाती अथवा काम सोडू शकत नाही. बायकोचा नवऱ्यावरील हक्क कालांतराने वाढतो आणि त्याला बळ मिळते ते एकमेकांच्या साथीचे, विश्वासाचे आणि प्रेमाचे.

## सारांश

लग्न परिपूर्ण जीवनसाथी  
मिळाल्यामुळे यशस्वी होत नाहीत तर जेव्हा  
अपूर्ण जीवनसाथी एकत्र येऊन  
त्याच्यातील भिन्नतेचा आनंद लुटतात  
तेव्हा लग्न यशस्वी होतात.

- डेव्ह मेयुरर

## उजळणी

लग्नातील सप्तपदी आणि त्याची वचने इथे देत आहे, तोच या विषयाचा सार आहे. लग्नाच्या बेडीत अडकायचे का नाही हा निर्णय तुमचा आहे

**पहिले पाऊल** - दोघेही एकमेकांना योग्य सन्मान देत आयुष्यामध्ये हव्या असलेल्या गोष्टींना सध्या करण्यासाठी आनंदांत एकत्र चालतील

**दुसरे पाऊल** - जीवनातील प्रत्येक चढउतारामध्ये एकमेकांची सुरक्षा करण्याचं आणि प्रामाणिकपणे साथ देण्याचं वचन आणि सर्व काही एकत्र सहन करण्याचे वचन

**तिसरे पाऊल** - सुखी संसार आणि संततीच्या उज्वल भवितव्यासाठी धन आणि समृद्धीची प्रार्थना करतात तसेच अध्यात्मिक दृष्ट्या सक्षम करावं यासाठीदेखील प्रार्थना.

**चौथे पाऊल** - वरीष्ठांचा सन्मान आणि कुटुंबातील सर्व सदस्यांची काळजी घेणं

**पाचवे पाऊल** - मुलाचे उत्कृष्ट आई - वडील होण्याचं वचन तसेच पत्नीला नेहमीच मित्राचा दर्जा देण्याचं वचन तर पत्नीच नातं नेहमी प्रेमाने बांधून ठेवण्याचं वचन

**सहावे पाऊल** - प्रामाणिक आणि निरोगी आयुष्य  
जगण्यासाठी देवाजवळ प्रार्थना

**सातवे पाऊल** - एकमेकांवर प्रेम करण्याचं, विश्वास आणि  
सहयोग देण्याचं वचन तसेच दोघेही कायम एकमेकांचे मित्र होतील  
अशी शपथ. कोणत्याही परिस्थितीत एकमेकांबरोबर न डगमगता  
उभं राहण्याचंही वचन

प्रश्नसंचाची उत्तरे

उत्तरे

प्रश्न क्रमांक	पर्याय	गुण	प्रश्न क्रमांक	पर्याय	गुण
१	अ	०	३	अ	०
	ब	०		ब	०
	क	०		क	०
	ड	१		ड	०
२	अ	२	३	इ	०
	ब	१		ई	२
	क	२	४	अ	१
	ड	२		ब	१
	इ	१		क	१
	ई	१		ड	१
	उ	२	<p>प्रश्न क्रमांक ५ ते २२ - प्रत्येक हो उत्तरास १ गुण एकूण गुण ४३, जर तुमचे गुण ३२ पेक्षा जास्त होत असतील तर तुम्ही लग्नाचा लाडू खायला तयार आहात!</p>		
	ऊ	१			
	ए	१			
	ऐ	२			
	ओ	१			
	औ	१			
	अं	१			
	अः	०			

## नौकरी का व्यवसाय

नौकरी करावी का व्यवसाय हा प्रश्न बहुतांश लोकांच्या मनात येतो. चित्रपट आणि विविध माध्यमातून दाखवले जाणारे उद्योजकाचे राहणीमान आणि संपन्नता अनेक लोकांना आकर्षून घेते. काही लोकांना आपल्या मनातील कल्पनांनी लोकांचे जगणे सुसह्य आणि समृद्ध करायचे असते तर कोणाला ते निरोगी आणि सुलभ करायचे असते.

तुम्हाला नौकरी का व्यवसाय हा निर्णय घ्यायचा असेल तर "SWOT Analysis" करणे गरजेचे आहे पण ते या पुस्तकाच्या विषयाला धरून नसेल म्हणून आपण निवड करण्यासाठी अथवा निर्णय घेण्यासाठी लागणाऱ्या गोष्टींचा विचार करू.



**नौकरी करण्याचे कारण काय आहे? (लागू पडणाऱ्या पर्यायांची निवड करा)**

१. सोपं आणि आरामदायक काम
२. चाकोरीबद्ध आयुष्य - बदल नको असणे
३. म्हातारपणाची सोय - निवृत्तीवेतन इत्यादी
४. लग्न जमणे सोपे होते
५. घरच्यांचा दबाव किंवा अपेक्षा
६. घरच्या आर्थिक जबाबदाऱ्या
७. व्यवसायात अपयशी ठरण्याची भीती
८. लोकांत मिसळण्याची आवड नसणे
९. पूर्वानुभव नसणे
१०. एकट्याने धोके पत्करण्याची तयारी नसणे
११. व्यवसाय सुरु करण्याची आर्थिक परिस्थिती नसणे
१२. नौकरीत एक विशिष्ट पद मिळवण्याची अपेक्षा असणे

**व्यवसाय करण्याचे कारण काय आहे? (लागू पडणाऱ्या पर्यायांची निवड करा)**

१. नौकरीचा वैताग आलेला असणे
२. अधिक पैसे कमावण्याची अभिलाषा
३. बेरोजगारीची भीती
४. सरकारी योजना आणि सहाय्य
५. मित्रांचा पाठिंबा / तज्ञांचा सल्ला
६. स्वतःच्या पायावर उभं राहणे
७. लोकांचे आयुष्य सुलभ आणि सुखी बनवणे
८. पूर्वानुभव असणे
९. एकट्याने धोके पत्करण्याची तयारी असणे
१०. नाविन्यपूर्ण कल्पना अथवा उत्पादन  
या प्रश्नांचे गुण पुढे दिले आहेत.

## लक्षात ठेवा

नौकरी किंवा व्यवसाय हा मुख्यत्वे तुमच्या स्वभाव वैशिष्ट्यांवर अवलंबून असतो. उमदे आणि प्रसन्न व्यक्तिमत्व, उत्तम संभाषण कौशल्य, निरीक्षण आणि विश्लेषण क्षमता, सर्वांगीण विचार करून निर्णय घेण्याची सवय, धोके पत्करण्याची तयारी आणि मुख्य म्हणजे संयम, चिकाटी आणि धडाडी यांचा संगम असेल तर व्यवसाय करण्यात खूप मजा आहे.

नौकरी फक्त ८ तासांची असते पण व्यवसाय २४ तासांचा असतो. तितका वेळ देण्याची आणि कठोर परिश्रम करण्याची तयारी ठेवावी लागते.

व्यवसाय पी हळद आणि हो गोरी या न्यायाने होत नाही आणि समाधानकारक उत्पन्न मिळण्यास वेळ लागू शकतो हे लक्षात ठेवावे लागते.

आता तुमच्या प्राथमिकता आणि गरज यांना डोळ्यासमोर ठेवून नौकरी किंवा व्यवसाय याची निवड करा कारण निर्णय तुमचा आहे!

नौकरी करण्याचे कारण काय आहे? व्यवसाय करण्याचे कारण काय आहे?

पर्याय	गुण
१	०
२	०
३	०
४	०
५	०
६	१
७	०
८	०
९	०
१०	०
११	१
१२	१
एकूण	३

पर्याय	गुण
१	०
२	०
३	०
४	०
५	१
६	१
७	१
८	१
९	१
१०	१
एकूण	५

## प्रकरण १०

### सारांश

निर्णय न घेता येणे यासारखा दुसरा घातकदोष नाही.

निर्णय न घेण्यापेक्षा चुकीचा निर्णय घेणे अधिक बरे.

चुकीचे निर्णय घेणाऱ्या माणसांनी जीवनात यश मिळवले आहे पण जे निर्णय घेऊ शकत नाहीत, ज्यांचे मन नेहमी “हे का ते” च्या गोंधळात गुरफटलेले असते असं मनुष्य मात्र कधीच यशस्वी झाल्याचे ऐकिवात नाही.

ज्याला निर्णय घेता येत नाही त्याला कृती करता येत नाही आणि ज्याला कृती करता येत नाही त्याला कुठल्याही क्षेत्रात यश मिळवता येत नाही

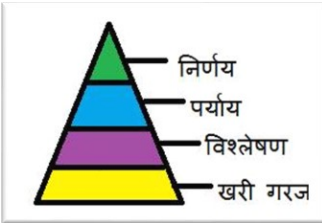
**आता निर्णय तुमचा आहे!**

काही लोक निर्णय घेताना चुकीचा निर्णय घेतला जाईल म्हणून घाबरतात, पण निर्णय घेण्याच्या प्रक्रियेचे हेच सार आहे. जेव्हा तुमच्याकडे एकापेक्षा जास्त पर्याय असतील तर तुम्ही उत्तम अथवा वाईट निर्णय घेण्याची शक्यता नेहमीच असते. पण तो निर्णय योग्य आहे का अयोग्य हे काही काळानंतरच ठरवता येते.

तुमच्या मनाच्या द्विधा स्थितीवर नेहमीच “चूक किंवा बरोबर” उत्तर नसते त्यामुळे तुम्हाला निर्णय घेताना तुमचे व्यक्तिमत्व, परिस्थिती, तुमची गरज आणि तुमचा विचार यांचा आधार घ्यावा लागेल.

शेवटी निर्णय घेणे म्हणजे अनिश्चित परिस्थितीमध्ये तुमचे निर्धारित लक्ष्य / उद्देश साध्य करण्यासाठी थोडासा धोका पत्करून उपलब्ध पर्यायांपैकी एकाची निवड करणे.

निर्णय प्रक्रियेत आताची गरज आणि वास्तविक समस्या यांची सांगड घातली जाते. या बरोबरच त्या समस्यांचा धोका आणि निर्णयाचे वाईट परिणाम कमीतकमी होतील हे हि बघावे लागते.



म्हणजे अवघड निर्णय खरोखरच अवघड नसतात तर फक्त त्यांच्या विस्तार किंवा आकारामुळे ते अवघड वाटतात.

उदा. समजा तुमच्या मित्राने तुमच्याकडे रू.५०/- मागितले तर तुम्ही विचार न करता देऊन टाकाल पण रू. ५०००/- मागितले तर? तुमची विचार कराल

दोन्ही वेळेस मुद्दा एकाच आहे- परतफेड करण्याची क्षमता. पण जिथे रक्कम मोठी असते तिथे आपल्याला निर्णय घेणे अवघड वाटते कारण त्याचे परिणाम मोठे असतात. तुमचा निर्णय त्या धोक्याचा विचार आणि होणाऱ्या नुकसानीचा आवाका यावर अवलंबून असतो.

तर अशी ही निर्णय घेण्याच्या क्षमतेच्या वाढीसाठी शुभेच्छा आणि येणाऱ्या काळात तुम्ही या कलेत पारंगत व्हाल याची मला खात्री आहे

कारण हे पुस्तक वाचण्याचा निर्णय त्यापैकीच एक आहे

पान क्र. १५ ते १७ वरील प्रश्नाची उत्तरे

प्र. क्र.	नेहमी	बऱ्याच वेळेस	कधीकधी	फार क्वचित	कधीच नाही
१	०	१	२	३	४
२	०	१	२	३	४
३	०	१	२	३	४
४	४	३	२	१	०
५	४	३	२	१	०
६	०	१	२	३	४
७	४	३	२	१	०
८	०	१	२	३	४
९	४	३	२	१	०
१०	०	१	२	३	४
११	४	३	२	१	०
१२	४	३	२	१	०
१३	४	३	२	१	०
१४	०	१	२	३	४
१५	०	१	२	३	४
१६	४	३	२	१	०
१७	०	१	२	३	४
१८	०	१	२	३	४



जास्तीत जास्त गुण ७२

कमीतकमी गुण १८

गुण	निर्णय क्षमता
१९ पेक्षा कमी	वाईट
१९ -३२	मध्यम
३३- ५६	उत्तम
६० पेक्षा जास्त	उत्कृष्ट

## संदर्भ

- The decision making pocket book by Neil Russel-Jones

- [www. Wikihow.com](http://www.Wikihow.com)
- Articles by Ivana Pejakovik
- Questionnaires by London business school
- [www.mytimes.com](http://www.mytimes.com)
- cms questionnaires
- IGNOU – M.A. Psychology books – I st year
- [www.yourmorals.org](http://www.yourmorals.org)
- solrensen self esteem test
- Core transformation questionnaire
- SWOT Academy , Aurangabad training material
- Images courtesy – [www.freepik.com](http://www.freepik.com)

**कारण, निर्णय तुमचा आहे !**

पुस्तकाबद्दल थोडेसे .... (मलपृष्ठ)

तुमच्यापैकी किती लोकांसोबत असे होते की तुम्ही काही विकत आणता आणि लोक म्हणतात (हो, सुरुवात सौ.च करतात!) “ अरे हे कशाला आणले ते आणायचे”, “ हा रंग तुला सूट होत नाही”, “हे आउट डेटेड आहे”, “तुला कशातलच काही कळत नाही” इत्यादी इत्यादी.

किंवा तुम्ही खरेदीला एकटे जाता कि मित्र मैत्रिणींना घेऊन? ठरवलेली गोष्ट घ्यायला तुम्हाला किती वेळ लागतो? ती गोष्ट विकत घेतल्यावर तुम्ही समाधानी असता का? का उगाच हे का ते असे होते?

काही वेळेस निर्णय घेणे अवघड असते तर काही वेळेस पर्याय शोधणे अवघड असते. पटते का तुम्हाला? चला मी तुम्हाला एक गोष्ट सांगतो.

एका न्यायालयाने एका कैद्यास मृत्युदंड सुनावला. कैदी शिकलेला होता त्याने लगेच पश्चातापबुद्धी दाखवून शिक्षेला पर्याय देण्याची मागणी केली.

आता इथे शिक्षेला पर्याय म्हणजे त्याला मृत्युदंड नको होता इतर कुठलीही शिक्षा चालणारी होती.

न्यायालयाने पर्याय दिले – फाशी, जहाल विष आणि विजेची  
खुर्ची

झालं! कैदी गार झाला!

पटल न आता?

तर मंडळी या पुस्तकाचे दोन वैशिष्ट्ये आणि दोन भाग आहेत

१. निर्णय घेण्यापूर्वीची परिस्थिती समजून घेणे

२. योग्य आणि अचूक निर्णय घेण्याच्या पद्धतीची माहिती देणे

या पुस्तकात निर्णय न घेता येण्या मागची कारणे आणि योग्य  
आणि वेळेवर निर्णय घेण्याचे शास्त्र तुमच्यासमोर ठेवले आहे.

यात कुठलाही मंत्र नाही किंवा औषध नाही किंवा हे पुस्तक  
वाचल्यावर तुम्ही लगेच चांगले निर्णय घ्याल असा दावा नाही  
किंवा काय करावे किंवा करू नये हा उपदेश नाही.

मी फक्त तुमच्यासमोर काही ठोकताळे आणि वस्तुस्थिती  
ठेवणार आहे, त्यातील जे तुम्हाला लागू पडेल ते तुम्ही घ्या जे नको  
असेल ते सोडून द्या. या पुस्तकाची सांगितलेल्या उपायांची  
उपयोगिता तुमच्या व्यावहारिक आयुष्याच्या प्रश्नाशी ताडून पहा  
आणि मग योग्य ते पाऊल उचला.

सर्व पुस्तक एकदाच वाचले पाहिजे असे नाही. सावकाश वाचा आणि तुम्हाला लागू पडणा-या गोष्टी लिहून ठेवा त्यांची उजळणी करा त्यांना व्यवहारात आणून बघा आणि त्यात सुधारणा ही करा.

आता आपण फेरफटका मारण्यास निघणार आहोत ज्यात आपल्याला भूतकाळातील पश्चाताप दिसतील, भविष्यातील आशा दिसतील आणि वर्तमानात करत असलेल्या कृतीही दिसतील. आपण आपल्याकडेच त्रयस्थ नजरेने पाहणार आहोत आणि मग आपल्याला योग्य ती कृती करणार आहोत.

इथे माझी भूमिका फक्त वाटाड्याची आहे जो तुम्हाला त्या वाटेची आणि आजूबाजूच्या परिसराची माहिती देईल.

पण निर्णय तुमचा असेल.....

तर मग करायची का सुरुवात?

मित्रहो

पुस्तकं वाचून कोणी शहाणं होतं का?

हो! आम्ही म्हणतो होतं. वाचन करणारी माणसं त्यांच्याबरोबरच्या वाचन न करणाऱ्या माणसांहून अधिक प्रगल्भ आणि विचारी असतात.

कोणत्याही प्राण्याला, सजीवाला, अनुभवाने शहाणपण येतं. इतर प्राण्यांना काही प्रमाणात त्यांचे जन्मदाते थोडंफार शिक्षण देतात. पण मानव हा असा प्राणी आहे ज्याला पुर्वी जगलेल्या आणि आता जिवंत नसलेल्या माणसांचे अनुभवही शिकता येतात. ते पुस्तकांद्वारे. माणसाला आपल्या सभोवताली नसलेल्या, दूर देशातल्या माणसांचे अनुभव समजून घेऊन शिकता येतं. तेही पुस्तकांद्वारे. प्रत्यक्ष अनुभवांहून चांगला शिक्षक नाहीच. पण इतरांना आलेले अनुभव, त्यांनी खाल्लेल्या ठेचा याही माणसाला शिकवतात आणि शहाणे करून सोडतात.

म्हणून वाचा. वाचत रहा. इतरांना वाचायचा आग्रह करा. वाचाल तर वाचाल हे शंभर टक्के सत्य आहे.

**मंडळी!**

**वाचायला तर हवंच!**

[www.esahity.com](http://www.esahity.com)

[www.esahity.in](http://www.esahity.in)