

શરીર, મન અને આત્મા માટે વિટામિન એમ

નાણાકીય અને વ્યક્તિગત વૃદ્ધિ માટે
સુષુપ્ત ઊર્જા જાગૃત કરો

ગુરિન્દર “રિકી” સિંહ

કોપીરાઈટ © 2020 દ્વારા: રિકી સિંઘ
બધા હકો અમારી પાસે રાખેલા છે.
ISBN: 9798584082437

શરીર, મન અને આત્મા માટે વિટામિન એમ

કોપિરાઇટ © રિકી સિંઘ 2020 દ્વારા. સર્વાધિકાર સુરક્ષિત. યુનાઇટેડ સ્ટેટ્સ ઓફ અમેરિકામાં મુદ્રિત. વિવેચનાત્મક લેખો અને સમીક્ષાઓમાં સમાવિષ્ટ સંક્ષિપ્ત અવતરણો સિવાય આ પુસ્તકના કોઈપણ ભાગનો લેખિત પરવાનગી વિના કોઈપણ રીતે ઉપયોગ અથવા પુનઃઉત્પાદન કરી શકાશે નહીં. આ પુસ્તકમાં યચ્ચિલા વિચારો વિશે વધુ માહિતી માટે, કૃપા કરીને રિકી સિંઘનો સંપર્ક કરો.

વેબસાઇટ

www.ricky-singh.com

આ પુસ્તકની વધારાની નકલો મંગાવવા માટે, કૃપા કરીને મુલાકાત લો:

Amazon.com

or contact Ricky Singh at:

E-Mail: 711ricky@gmail.com
302-740-7066

કૃપા કરીને તમારું નામ અને ફોન છોડો
નંબર અને લેખક સંપર્ક કરશે
તમે તમે ટેક્સ્ટ સંદેશાઓ પણ મોકલી શકો છો.

દ્વારા પ્રકાશિત: રિકી સિંઘ
દ્વારા વિતરિત: કિન્ડલ ડાયરેક્ટ પબ્લિશિંગ

વિષયવસ્તુનું કોષ્ટક

સમર્પણ
17

પ્રસ્તાવના
18

સ્વીકૃતિઓ
19

પ્રસ્તાવના
21

ત્રણ વ્યક્તિગત પ્રતિબિંબ
22

પ્રકરણ 1
પરિચય
29 - 67

વિટામીન એમ - કોર એનર્જી - 12 ડાયમેન્શન -
અને સેન્ટ્રલ થિમેટિક કન્સેપ્ટ
30

પૈસા શું છે?
32

કોર એનર્જી દરેક વ્યક્તિમાં સમાન હોય છે
33

આકૃતિ 1
12 પરિમાણો અને વિટામિન એમ - કોર એનર્જી ડાયાગ્રામ
35

કેન્દ્રીય થીમ
36

ઉર્જા શોધવી
37

માનવતાની અંદરની પ્રગતિ
38

વ્યક્તિગત પરિવર્તનની ગતિ
40

વિટામિન એમ શું છે?
41

આંકડો 2
પૈસા મેળવવાના માધ્યમ
44

આંકડો 3
પૈસાની અસર
45

આંકડો 4
કોર એનર્જી અને પૈસા કમાયા
45

કોર એનર્જીનો મહિમા

47

મનમાં ઊર્જા

48

ઈચ્છામાં ઊર્જા

48

ક્રિયામાં ઊર્જા

49

12 પરિમાણ – કોર એનર્જી – વિટામીન એમ

49

એકના કમ્ફર્ટ ઝોનથી આગળ વધવું

50

પ્રગતિ અને વિટામિન એમનો ઉપયોગ

52

બાહ્ય/આંતરિક સ્વતંત્રતા અને વિટામિન એમ

55

નિયંત્રણ અને મુક્ત ઇચ્છાનું સ્થાન

60

નાણાકીય વૃદ્ધિ અને વ્યક્તિગત શ્રેષ્ઠતા

61

ઊર્જાસભર બુદ્ધિને જાગૃત કરવી

64

પ્રકરણ 2

એકના જીવનનું વિઝન

69 - 91

લક્ષ્યો નક્કી કરવા અને પરિપૂર્ણ કરવા

70

લક્ષ્યો, પ્રદર્શન અને સ્વ-અસરકારકતા

70

માઇન્ડસેટ થિયરી ઓફ એક્શન ફેસિસ

72

પ્રોત્સાહક મુક્તિ

73

ધ્યેય પ્રાપ્તિના ચાર તબક્કા અને વિટામિન એમ

74

ધ્યેય-ગ્રેડિયન્ટ પૂર્વધારણા

75

પ્રોસ્પેક્ટ થિયરી પરિપ્રેક્ષ્ય

75

ધ્યેય સતત

77

SWOT વિશ્લેષણ, વ્યૂહાત્મક ફિટ અને બેન્યમાર્કિંગ

79

શબ્દ પ્રતિબિંબ
81

તકની ઓળખ સુષુપ્ત શક્તિને જાગૃત કરે છે
81

કમ્ફર્ટ ઝોનને ઓળખવું અને ખીલવું
85

પ્રતિબદ્ધતા અને આંતરિક/બાહ્ય પ્રતિકાર પર કાબુ મેળવવો
89

જોખમ અને પુરસ્કારને ધ્યાનપૂર્વક સ્વીકારો
90

શ્રેષ્ઠતા માટે સંતુલનનો પાયો
90

પ્રકરણ 3
વિટામિન એમ અને શારીરિક શરીરને મજબૂત બનાવે છે
93 - 96

શારીરિક શરીરને સ્વસ્થ બનાવવું
94

ભૌતિક શરીરની અંદર ઊર્જા અને નાણાકીય વૃદ્ધિ
95

શારીરિક સ્વાસ્થ્ય ઉન્નતીકરણ અને શ્રેશોલ્ડ કોસિંગ
95

નિર્ણાયક સંતુલનઃ સ્વ-અસરકારકતા વિ. લાલય

96

પ્રકરણ 4

વિટામીન એમ અને મનને મજબૂત બનાવે છે

97 - 119

મન શું છે?

98

આંકડો 5

મન અને મુખ્ય ઉર્જાનાં ચાર પાસાં

98

વિચારો-લાગણીઓ-સ્મરણો-ઈચ્છાઓ અને પૈસા

101

આંકડો 6

વિચારો-લાગણીઓ-સ્મરણો-ઈચ્છાઓ અને ઉર્જા ડાયાગ્રામ

101

માઇન્ડ-ફિઝિયોલોજી અને કોર એનર્જી

102

સમયની અમૂલ્યતા

104

આંકડો 7

ભૂતકાળ - વર્તમાન - ભાવિ રેખાકૃતિ

104

સ્મૃતિ, આંતરિક ચેટરિંગ, કેલેન્ડર સમય, અને ઇચ્છા
106

આંકડો 8

સ્મૃતિ, આંતરિક ચેટરિંગ, કેલેન્ડર સમય, અને ઇચ્છા
ડાયાગ્રામ
106

પૈસાનો ઉપયોગ, દુરુપયોગ અને દુરુપયોગ
108

માનસિક શક્તિનો ઉપયોગ, દુરુપયોગ અને દુરુપયોગ
109

આંકડો 9

કોર એનર્જી, મેન્ટલ ફ્રેમવર્ક અને વિટામિન એમ
ડાયાગ્રામ
110

વ્યક્તિત્વ અને ઊર્જાસભર જાગૃતિ
112

સકારાત્મક ગુણો અને સમય વ્યવસ્થાપન
112

પૈસા અને માનસિક શિસ્ત
113

દેવું:
આંતરિક શાંતિ અને બાહ્ય સફળતાનો વિનાશક
114

ધી ફિલોસોફી: હમણાં ખરીદો અને હમણાં ચૂકવો

115

ખર્ચ કરો - બચાવો - આપો:
માનસિક સંતુલન માટે એક ફોર્મ્યુલા

115

આંતરિક સંશોધન અને ઊર્જાસભર બુદ્ધિ

116

પીક સ્ટેટ્સ અને યુફોરિયા

117

હાનિ વિના નવીનતાની મનોવૈજ્ઞાનિક જરૂરિયાત

119

પ્રકરણ 5

વિટામિન એમ અને આત્માની શક્તિ

127 - 138

પ્રાથમિક ઊર્જા અને આત્મા શું છે?

129

સાયકોલોજિકલ ફ્રેગમેન્ટેશન વિ. ઊર્જાસભર એકીકરણ

130

મનોવૈજ્ઞાનિક અને નાણાકીય મુખ્ય કારણો
ફ્રેગમેન્ટેશન

123

આંકડો 10
કોર એનર્જી ફેગમેન્ટેશનના મુખ્ય કારણો
ડાયાગ્રામ
128

આધ્યાત્મિક શક્તિ અને નાણાકીય શક્તિ વચ્ચેનો સંબંધ
129

પ્રકરણ 6
ઊર્જાની ભવ્યતા
133 - 150

ઓપ્યુલન્સ અને વિટામિન એમ
134

માનવ સંઘર્ષની જેલ
137

આંકડો 11
માનવ સંઘર્ષની જેલ
ડાયાગ્રામ
138

નાણાકીય અને આંતરિક શક્તિનું ઊર્જાસભર જોડાણ
138

આંકડો 12
શુદ્ધ આનંદમાં વિટામિન એમ અને મેટામોર્ફોસીસ
ડાયાગ્રામ
140

અનુભવી તર્ક અને વ્યક્તિગત ઊર્જા
140
11

પર્ફોર્મન્સ અને પ્રિમલ એનર્જી
142

પ્રકરણ 7
પરિણામ-કેન્દ્રિત VS પ્રક્રિયા-લક્ષી માઇન્ડસેટ
151 - 157

ઉર્જા વિઘટન વિ. ઉર્જા એકીકરણ:
એક પસંદગી
152

પ્રકરણ 8
એક નવી શસ્ત્રાત
159

માટે ચિંતનશીલ આકૃતિઓ
સ્વ-પ્રતિબિંબ અને ચર્ચા
163 – 171

ડાયાગ્રામ # 1
નાણાકીય અને આંતરિક સ્વતંત્રતા
164

ડાયાગ્રામ # 2
ભય અને અસુરક્ષા વચ્ચેનો સંબંધ
165

ડાયાગ્રામ # ૩

નાણાકીય સુરક્ષા અને મનની શાંતિ

166

ડાયાગ્રામ # 4

નાણાકીય સ્વતંત્રતા અને ભૌતિક વિશ્વ

167

ડાયાગ્રામ # 5

સફળતાના પરિબલો: ક્ષમતા - પ્રેરણા - તક

168

ડાયાગ્રામ # 6

રોજિદા જીવનના અનુભવોની નવીનતામાં રહેવું

169

ડાયાગ્રામ # 7

સામાન્યમાં અસાધારણ શોધવું

170

ડાયાગ્રામ # 8

આત્મનિરીક્ષણનું મહત્વ

171

પરિશિષ્ટ

173 - 191

આંકડો 13

વિટામીન અને વિટામીન એમ વચ્ચેની સરખામણી

174

આંકડો 14

પરિમાણ # 1

શારીરિક - માનસિક સુખાકારી અને મુખ્ય ઉર્જા
- વિટામિન એમ

175

આંકડો 15

પરિમાણ # 2

માનસિક શક્તિ અને કોર એનર્જી - વિટામિન એમ

176

આંકડો 16

પરિમાણ # 3

ભાવનાત્મક સંતુલન અને કોર એનર્જી - વિટામિન એમ

177

આંકડો 17
પરિમાણ # 4
સામાજિક સંતુલન/સંબંધ અને મુખ્ય ઉર્જા - વિટામિન એમ
178

આંકડો 18
પરિમાણ # 5
વ્યક્તિત્વ / પાત્ર વિકાસ અને
કોર એનર્જી - વિટામિન એમ
179

આંકડો 19
પરિમાણ # 6
કૌટુંબિક સંવાદિતા / પ્રેમ અને મુખ્ય ઉર્જાનું ફૂલ - વિટામિન એમ
180

આંકડો 20
પરિમાણ # 7
આત્મીયતા અને મુખ્ય ઉર્જા - વિટામિન એમ
181

આંકડો 21
પરિમાણ # 8
નાણાકીય આરોગ્ય / વૃદ્ધિ અને મુખ્ય ઉર્જા - વિટામિન એમ
182

આંકડો 22
પરિમાણ # 9
કારકિર્દી / વ્યવસાયિક વિકાસ અને મુખ્ય ઉર્જા - વિટામિન એમ
183

આંકડો 23

પરિમાણ # 10

જીવનની ગુણવત્તા અને મુખ્ય ઉર્જા - વિટામિન એમ
184

આંકડો 24

પરિમાણ # 11

મનોરંજન જીવન અને કોર એનર્જી - વિટામિન એમ
185

આંકડો 25

પરિમાણ # 12

આધ્યાત્મિક - ધાર્મિક જીવન અને મુખ્ય ઉર્જા - વિટામિન એમ
186

આંકડો 26

તકની મુખ્ય પ્રક્રિયાને પ્રભાવિત કરતા મુખ્ય પરિબલો
માન્યતા અને વિકાસ
187

આંકડો 27

કોર એનર્જી અને ઝોન્સ
188

આંકડો 28

ફ્લો સ્ટેટ અને કમ્ફર્ટ ઝોનમાંથી બહાર નીકળવું
189

આંકડો 29

इलो स्टेट्स डायग्राम
190

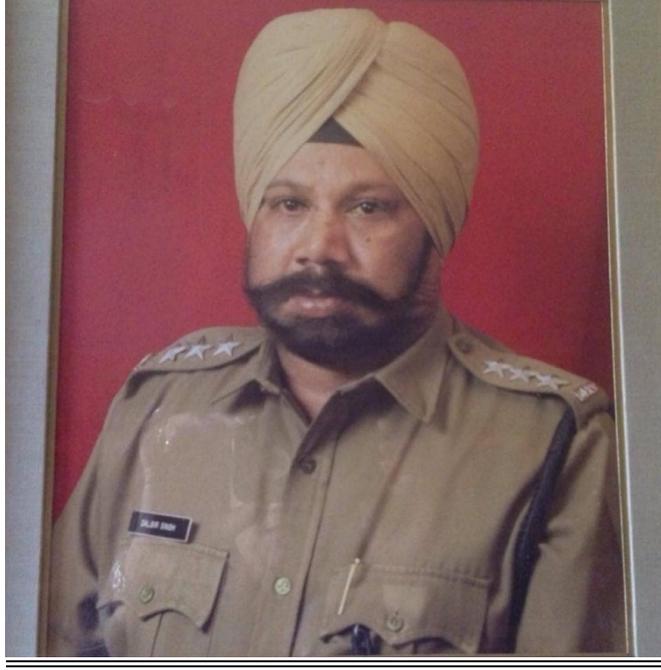
आंकडो 30
प्रतिबद्धता डायग्राम
191

संदर्भ ज्याल # 1
परिवर्तनना तबक्का
192

संदर्भ ज्याल # 2
पैसानो वेग
193

नोंधो अने
संदर्भ
195

वेप्पक विशे
200



સમર્પણ

આ પુસ્તક મારા પિતાજીને સમર્પિત છે,
એસ. દલબીર સિંહ (1લી ફેબ્રુઆરી, 1943 થી 30મી ઓગસ્ટ, 1996),
જેઓ મદદનીશ પોલીસ કમિશનર (દિલ્હી પોલીસ) હતા.

*તમારી ભાવના, તમારો પ્રભાવ, તમારું પાત્ર અને તમારી શાંત છતાં મજબૂત
હાજરી મને આજે પણ માર્ગદર્શન આપે છે.*

પ્રસ્તાવના

દરેક મનુષ્ય પાસે અપ્રયોગી નિષ્ક્રિય ઊર્જા હોય છે જે ભૌતિક શરીર અને મન દ્વારા ચાલે છે. શ્રી રિકી સિંઘનું જીવન આ ઊર્જાના સંદર્ભમાં સમગ્ર વિશ્વ માટે એક મહાન પ્રેરણા છે. તેમની સિદ્ધિઓ વ્યક્તિગત વિકાસ અને મહાન ધ્યેયોને પરિપૂર્ણ કરવા માટે આંતરિક કોર ઊર્જાને સક્રિય કરવા, ઉપયોગ કરવા અને તેનો ઉપયોગ કરવા માટેનું પ્રમાણપત્ર છે. તેણે 50 રાજ્યોમાં 50 મેરેથોન દોડવાની સાથે હિમાલયમાં 5 અલગ-અલગ સફર કરીને માઉન્ટ એવરેસ્ટની ટોચ પર સફળતાપૂર્વક ચઢાણ કર્યું છે. આ વ્યક્તિગત વિકાસની સમાનતા એ વ્યવસાયિક વિશ્વમાં નોંધપાત્ર વિકાસ છે. તેઓ તેમના વ્યવસાયોના વિકાસને વ્યક્તિગત વિકાસ સાથે જોડવામાં સક્ષમ છે અને માનવતાની સેવા તરીકે, આ અસાધારણ પુસ્તક લખ્યું છે જે નાણાંના શ્રેષ્ઠ સંભવિત ઉપયોગની તપાસ કરે છે. સમગ્ર વિશ્વમાં, પૈસા એ માલ, ઉત્પાદનો અને સેવાઓનું વિનિમય કેવી રીતે થાય છે. પૈસો એ કાચી બળવાન શક્તિ પણ છે જે વ્યક્તિના મન/મગજ દ્વારા ચાલે છે, જેનાથી જીવનના તમામ અનુભવો શક્ય બને છે. તબીબી ડોક્ટર તરીકેની મારી કારકિર્દીમાં, હું અસંખ્ય વ્યક્તિઓને મળ્યો છું જેઓ મન અને શરીર વચ્ચે શ્રેષ્ઠ સંતુલન લાવવામાં સક્ષમ નથી. એન્જલ વિંગ, એલએલસી પ્રોગ્રામ માનવતાના ઉત્થાન માટે વધુ મન/શરીર જોડાણની સુવિધા માટે ધ્યાન, સંવાદ, પ્રસ્તુતિઓ વગેરે જેવી સેવાઓ પ્રદાન કરે છે. આ પુસ્તક સ્વ-નિપુણતા, વ્યક્તિગત પરિવર્તન અને માનવ ઉત્થાન જેવા શક્તિશાળી ગુણોનું પ્રમાણપત્ર છે. માનવતા અસંખ્ય રીતે પીડાય છે જ્યાં નાણાકીય સમસ્યાઓ/સમસ્યાઓ સામાન્ય રીતે આ દુઃખનો એક ભાગ હોય છે. આ પુસ્તકમાં રજૂ કરાયેલ વિટામીન Mનો ખ્યાલ ખરેખર નોંધપાત્ર છે. જો જનસામાન્ય દ્વારા સંકલિત કરવામાં આવે, તો તે સંભવિતપણે માનવ સમાજને અંદરથી પરિવર્તિત કરી શકે છે. શ્રી સિંઘ દ્વારા રજૂ કરાયેલ દરેક વિચારમાં અપાર શક્તિ છે. વિટામીન M ને કેન્દ્રમાં રાખીને પ્રસ્તુત વિભાવનાઓ/વિચારોના દૈનિક ઉપયોગ દ્વારા આ શક્તિની જાગૃતિ શક્ય છે. હું શ્રી રિકી સિંઘને અને ખાસ કરીને, તમામ વાચકોને તમામ પાસાઓમાં જબરદસ્ત પ્રગતિ માટે મારી શુભેચ્છાઓ વ્યક્ત કરું છું. જીવન

ચેતના કૃપાલુ, એમ.ડી

સ્વીકૃતિઓ

મારી દુનિયા ઘણી સારી છે મુખ્યત્વે એવા લોકોનો આભાર કે જેમણે મને માર્ગદર્શન આપવા માટે પોતાનો કિંમતી સમય અને પ્રયત્નો આપ્યા છે. તેઓએ તેમના સમય, જ્ઞાન, પ્રેમ, સ્નેહની ભેટ મારી સાથે વહેંચી છે અને મને અન્ય લોકો સાથે પણ આવું કરવા પ્રેરિત કર્યા છે. મારી સમગ્ર કારકિર્દી દરમિયાન મને ઘણા માર્ગદર્શકોનો આશીર્વાદ મળ્યો છે અને તેઓ મારા વિચારોને ઉછાળવા અને અસ્પષ્ટ અભિપ્રાયો મેળવવા માટેનું સાઉન્ડિંગ બોર્ડ છે. આજે હું જ્યાં છું ત્યાં સુધી પહોંચવામાં મને મદદ કરનાર દરેકના નામ આપવાનું વ્યવહારીક રીતે અશક્ય છે, પરંતુ મારા મગજમાં થોડા નામો ઉભરી આવે છે.

મારા કોલેજ (પ્રિ-બિઝનેસ) દિવસો દરમિયાન, મારા પ્રથમ અને એકમાત્ર બોસ મનબીર (માઇક) સિંઘ જે મારા જીવનમાં એક મોટો પ્રભાવ છે. માઇકે મને સખત મહેનતનું મૂલ્ય શીખવ્યું અને તેણે મને માર્ગદર્શન આપ્યું અને ગેસોલિન વ્યવસાય વિશે હું જે જાણું છું તે બધું મને વ્યવહારીક રીતે શીખવ્યું.

1992 માં જ્યારે મેં મારું ગેસોલિન સર્વિસ સ્ટેશન લીઝ પર લીધું ત્યારે તેની સાથે એક ગેરેજ (J's ટાયર) જોડાયેલું હતું જે એક મહેનતુ યુવક, Joe Soltow દ્વારા ચલાવવામાં આવે છે. જો એક સુખદ પરંતુ શાંત સાથી હતો જેણે દરરોજ, આખો દિવસ કામ પર વિતાવ્યો હતો. તે સમયે, હું લાખો કમાવવાનું સપનું જોતો માત્ર તારાઓની આંખોવાળો ઉદ્યોગસાહસિક હતો. એકમાત્ર સમસ્યા એ હતી કે મારી કાર્ય નીતિ આળસુ હતી અને કોઈક રીતે, મેં વિચાર્યું કે હું ખરેખર સખત અને લાંબા સમય સુધી કામ કર્યા વિના પૈસા કમાવવા માટે મારા મગજનો ઉપયોગ કરી શકું છું. જોએ તેની ક્રિયાઓ અને શબ્દો સાથે મોડેલ કર્યું કે સખત મહેનત અને સાતત્ય હંમેશા સારા ઇરાદા અને પ્રતિભાને હરાવી દેશે, ખાસ કરીને જો પ્રતિભા સખત મહેનત ન કરે. જોના વ્યવસાયનું નિરીક્ષણ કરવામાં મેં જે સમય વિતાવ્યો તે કંટાળાજનક અને પુનરાવર્તિત ગ્રન્ટ વર્કના મૂલ્ય માટે મારી આંખો ખોલી અને આજ સુધી કદાચ મેં અત્યાર સુધી કરેલું શ્રેષ્ઠ રોકાણ છે.

જેમ જેમ સમય આગળ વધતો ગયો, મને એકાઉન્ટન્ટની જરૂર પડી અને શાહ એન્ડ એસોસિએટ્સના સીપીએ શ્રી કૌશિક શાહને ફોન કર્યો. મેં તેને કહ્યું કે હું ગેસ સ્ટેશન પર ખુલ્લાથી બંધ સુધી કામ કરું છું, તેથી હું સામાન્ય કામકાજના કલાકો દરમિયાન તેની

ઓફિસમાં તેને મળવા અસમર્થ હતો. તે મારો હિસાબ કરવા માટે ગેસ સ્ટેશન પર નીચે આવશે અને મારા ગ્રાહકોને સેવા આપતી વચ્ચે મારી સાથે વાત કરશે. કેટલા એકાઉન્ટન્ટ્સ તેમના કિંમતી બીલપાત્ર સમયને નીચે આવીને કોઈ યુવાન સાથે મળવા અને તેમને મફતમાં માર્ગદર્શન આપવા માટે સંમત થશે? હું પૈસા (વિટામિન M) અને રોકાણ વિશે જે કંઈ જાણું છું તે બધું મેં શ્રી શાહ પાસેથી શીખ્યું છે. તેણે, વર્ષોથી, મારી સાથે તેનો સમય, જ્ઞાન, સંપર્કો અને સૌથી વધુ, વિવિધ બાબતોમાં જીવન પ્રત્યેની તેમની નૈતિકતા અને મંતવ્યો શેર કર્યા છે. તે માટે, હું તેમનો સદાકાળ આભારી રહીશ.

હું મારા પુસ્તક કોયનો પણ નિષ્ઠાપૂર્વક આભાર વ્યક્ત કરવા માંગુ છું જેઓ અંગત કારણોસર અનામી રહેવા ઇચ્છે છે. ટેકનોલોજી અને અન્ય દરેક બાબતમાં તમારી મદદ અને માર્ગદર્શન વિના, આ પુસ્તક આજે જે છે તે ન હોત.

સૌથી વધુ, હું મારા જીવનસાથી અને મારી પત્ની મનજીત કૌરનો આભાર માનું છું. તેણીના અમૂલ્ય સમર્થન વિના, આ પુસ્તક એક પાઇપ સ્વપ્ન પણ રહી શક્યું હોત. મારા જીવનમાં તમને મળવા બદલ હું ખૂબ જ આભારી છું અને તમે મારા અને બાળકો માટે જે અદ્ભુત વસ્તુઓ કરો છો તેના માટે તમારો આભાર માનવા માટે આ પ્રસંગ લેવા માંગુ છું. હું તને પ્રેમ કરું છું.

-- રિકી સિંઘ

પ્રસ્તાવના

સ્વાગત છે! અમે નાણાકીય વિકાસ અને વ્યક્તિગત વિકાસની અસાધારણ યાત્રા શરૂ કરવાના છીએ. આખું વિશ્વ પૈસાની આસપાસ ફરે છે અને લેખક જીવનમાં પડઘો પાડતા વિવિધ વિચારો રજૂ કરવાનો ઇરાદો ધરાવે છે, જે ઊર્જાના ઉપયોગ અને સુખાકારીની એકંદર સ્થિતિ સાથે નોંધપાત્ર સિદ્ધિઓ તરફ દોરી જાય છે. આ પુસ્તકમાં જે વિચારોની ચર્ચા કરવામાં આવી છે તે બધા એકબીજા સાથે જોડાયેલા, એકબીજા સાથે જોડાયેલા અને એકબીજા સાથે જોડાયેલા છે. તેથી, વાચકોને આ પુસ્તકનું વ્યવસ્થિત વાંચન (એટલે કે, શરૂઆતથી અંત સુધી) લેવા અથવા કોઈપણ સમયે પુસ્તક વાંચવાનું શરૂ કરવા અને મુક્તપણે આસપાસ ફૂંદવાનું આમંત્રણ આપવામાં આવે છે. વિટામીન M અને મુખ્ય ઊર્જા અંગેના વિચારો અને વિભાવનાઓના આંતરસંબંધ પર ભાર મૂકવામાં આવે છે.

ત્યાં માત્ર એક જ ઊર્જા છે જે અસંખ્ય સ્વરૂપો લે છે. નાણાકીય શક્તિ એ વ્યક્તિની પ્રાથમિક ઊર્જા છે જે અંદરથી જાગે છે.

-- રિકી સિંઘ

વ્યક્તિગત પ્રતિબિંબ # 1

બેસવા માટે શાંત જગ્યા શોધો.
નીચેનો પ્રશ્ન વાંચો.
તમારી આંખો બંધ કરો અને પ્રશ્નની કલ્પના કરો.
તમારા મન અને હૃદયમાં શબ્દોને પકડી રાખો.
તમારી આંખો બંધ કરીને તમે શં વિચારી રહ્યા છો અને અનુભવો છો તેના પર ધ્યાન

\$ \$ \$ \$ \$

મારા નાણાકીય
જીવન વિશે શું સત્ય છે
જે ફક્ત હું જ જાણું છું?

વ્યક્તિગત પ્રતિબિંબ # 2

બેસવા માટે શાંત જગ્યા શોધો.

નીચેનો પ્રશ્ન વાંચો.

તમારી આંખો બંધ કરો અને પ્રશ્નની કલ્પના કરો.

તમારા મન અને હૃદયમાં શબ્દોને પકડી રાખો.

તમારી આંખો બંધ કરીને તમે શું વિચારી રહ્યા છો અને અનુભવો છો તેના પર ધ્યાન આપો.

\$\$\$ \$

મારી સર્જનાત્મક
ઉર્જાનો સ્ત્રોત શું છે?

વ્યક્તિગત પ્રતિબિંબ # 3

બેસવા માટે શાંત જગ્યા શોધો.
નીચેનો પ્રશ્ન વાંચો.
તમારી આંખો બંધ કરો અને પ્રશ્નની કલ્પના કરો.
તમારા મન અને હૃદયમાં શબ્દોને પકડી રાખો.
તમારી આંખો બંધ કરીને તમે શું વિચારી રહ્યા છો અને અનુભવી છો તેના પર ધ્યાન આપો.

\$ \$ \$ \$ \$

મારા પૈસાનો ઉપયોગ
ક્યાં અને કેવી રીતે
થાય છે?

વિચારો માનસિક ઊર્જા છે; તે ચલણ છે જે તમે ઇચ્છો તે
આકર્ષવા માટે હોય છે. તમને ન જોઈતા વિચારો પર તે ચલણ
ખર્ચવાનું બંધ કરવાનું શીખો.

વેઇન ડાયર

મનની સ્થિતિ જે માણસને આવા કામ કરવા સક્ષમ બનાવે છે...
તે ધાર્મિક ઉપાસક અથવા પ્રેમી જેવી જ છે; રોજિંદા પ્રયત્નો
કેટલાક ઇરાદાપૂર્વકના ઇરાદા અથવા પ્રોગ્રામથી આવતા નથી,
પરંતુ સીધા હૃદયથી આવે છે.

આલ્બર્ટ આઈન્સ્ટાઈન

સંપત્તિ એ જીવનનો સંપૂર્ણ અનુભવ કરવાની ક્ષમતા છે.

હેનરી ડેવિડ થોરો

પ્રકરણ 1

પરિચય

જર્ની શરૂ થવા દો!

બિન-ધનવાન લોકો તેમના પૈસા ખર્ચે છે અને જે બચે છે તે બચાવે છે. શ્રીમંત લોકો તેમના પૈસા બચાવે છે અને જે બચે છે તે ખર્ચ કરે છે. એક ગરીબી ફિલસૂફી છે, અને બીજી સંપત્તિ ફિલસૂફી છે, અને માત્ર એક જ તમને મદદ કરશે.¹

વિટામીન એમ - કોર એનર્જી - 12 ડાયમેન્શન - અને સેન્ટ્રલ થિમેટિક કન્સેપ્ટ

જીવન ઊર્જાની હાજરીને કારણે અસ્તિત્વ ધરાવે છે જે જીવનના તમામ પાસાઓમાં જોમ અને પ્રગતિને ઉત્તેજીત કરે છે. લેખક આપણી ભવ્ય પૃથ્વી પર જીવ્યા છે તે સમય દરમિયાન, જીવનના વિવિધ અનુભવો દ્વારા વિવિધ વ્યક્તિઓ સાથેની ક્રિયાપ્રતિક્રિયાઓ થઈ છે. આ વિવિધતા માટે ખૂબ પ્રશંસા છે કારણ કે વ્યક્તિઓની પૃષ્ઠભૂમિ, ઇરાદા, ધ્યેયો અને ઇચ્છાઓ અલગ અલગ હોય છે. લોકો, લગભગ સાર્વત્રિક રીતે, નીચેની બાબતો ઇચ્છે છે: નાણાંની વધેલી માત્રા, ઉત્તમ સ્વાસ્થ્ય, સારા સંબંધો અને સ્વ-સુધારણાના અમુક પ્રકાર. જો કે મોટાભાગના લોકો બહુવિધ દિશામાં આગળ વધવા માંગે છે (જેમ કે શારીરિક સ્વાસ્થ્ય, આર્થિક સ્થિતિ વગેરે), મોટાભાગના લોકો આ અદ્ભુત લક્ષ્યોને કેવી રીતે પ્રાપ્ત કરવા તે જાણતા નથી. અફસોસની વાત એ છે કે, સ્થિર પેટર્નમાં ફરવાને કારણે ઘણા લોકો પ્રગતિ કરવાનો પ્રયાસ કરતા અટકી જાય છે. આ સામાન્ય રીતે સંકેન્દ્રિત વર્તુળો છે જે વ્યક્તિઓને જીવનમાં આગળ વધતા અટકાવે છે તેવી ક્રિયાઓના ચક્રીય અને પુનરાવર્તિત સ્વભાવને કારણે જે સ્થિરતામાંથી વૃદ્ધિને પ્રોત્સાહન આપતી નથી. આ પુસ્તક લખવાનો એક મુખ્ય ઉદ્દેશ્ય વ્યક્તિગત અનુભવો અને કેટલાક સંશોધનો પર આધારિત મૂલ્યો, માન્યતાઓ અને વિચારોને શેર કરવાનો છે, જે અસાધારણ આંતરિક પ્રક્રિયાઓને જાગૃત કરવામાં સંભવિતપણે સુવિધા આપે છે જે નોંધપાત્ર પ્રગતિ તરફ દોરી જાય છે. પ્રગતિ કરવા માટે, અમુક સમયે, વાસ્તવિક વ્યક્તિગત પ્રતિબિંબ માટે પાછળ હટવું જરૂરી છે. કેટલાક માને છે કે ઉચ્ચ સિદ્ધિ મેળવવા અને એક પ્રોજેક્ટ/પ્રવૃત્તિમાંથી બીજા પ્રોજેક્ટમાં બાઉન્સ થવા માટે મોટાભાગે વ્યક્તિએ ખૂબ જ "ચાર્જ અપ" થવું જોઈએ. વ્યક્તિગત ઊર્જા ક્યાં મૂકવી અને તેનો સૌથી વધુ ફાયદાકારક ઉપયોગ કેવી રીતે કરવો તે સમજદારીપૂર્વક પસંદ કરવા માટે, વ્યક્તિગત પ્રતિબિંબની જરૂર છે. આવા માઇન્ડફુલ ચિંતન દરમિયાન, વ્યક્તિ સ્પષ્ટતા અને શાણપણ મેળવે છે કે વર્તમાન સંજોગોમાં કઈ "લડાઈ" પસંદ કરવી. પરિણામે, સૌથી મહત્વપૂર્ણ ક્રિયાઓમાંની એક એ છે કે વ્યક્તિની સામાન્ય પ્રવૃત્તિઓમાંથી વારંવાર "અનપ્લગ" કરવું અને પ્રતિબિંબ માટે એક પગલું પાછું લેવું (મહત્તમ સમય લેતી પ્રવૃત્તિઓમાંથી).

નિ:શંકપણે, લેખક પૈસા વિશે હકારાત્મક રીતે જુસ્સાદાર છે. પૈસા કમાવવા એ ઉત્તમ આયોજન, બજારના વર્તમાન પ્રવાહો સાથે પડઘો અને વ્યક્તિગત ઊર્જાસભર જાગૃતિનું સૂચક છે. આથી, ઝનૂની રીતે પૈસાનો પીછો કરતા વિ. મનથી વિચારીને ક્રિયાના પગલાઓ જે મહત્તમ વ્યક્તિગત લાભ અને પ્રગતિમાં પરિણમે છે તે વચ્ચે સ્પષ્ટપણે તફાવત કરવો તે આંતરિક રીતે ફાયદાકારક છે. ધ્યેયો કેવી રીતે હાંસલ કરવા તેના પર ધ્યાન કેન્દ્રિત કરવું ત્યારે થાય છે જ્યારે કોઈ વ્યક્તિ પાછળ જાય છે અને પોતાની જાત અને વર્તમાન જીવનના સંજોગોનો બહેતર પરિપ્રેક્ષ્ય મેળવે છે. આ સ્વાભાવિક રીતે ચિંતા, તણાવ અને બિલ્ટ-અપ ટેન્શન ઘટાડે છે. પુનરાવર્તિત આયોજિત ડાયવર્ઝનને કારણે પુન:સંતુલિત અસરને કારણે વિવિધ પ્રવૃત્તિઓમાં ડાયવર્ઝન ફાયદાકારક છે. લેખકના જીવનમાં, આ લાંબા અંતર દોડીને અને મનમાં અન્ય વિચારો પ્રવેશ્યા વિના દોડવાની સુંદરતામાં સંપૂર્ણ રીતે લીન થઈને કરવામાં આવે છે. ઇરાદાપૂર્વક પર્વતોમાં જવાથી (માઉન્ટ એવરેસ્ટને શિખર પર ચઢવા સહિત), એક આંતરિક જીવન ટકાવી રાખવાનો મોડ પ્રજ્વલિત કરે છે જેણે પુષ્કળ પ્રાથમિક (મુખ્ય) ઊર્જા સક્રિય કરી હતી. આ ઇરાદાપૂર્વકની કાર્યવાહી, ઘણી વખત, એ હકીકતની વધુ જાગૃતિ લાવવા માટે કરવામાં આવી હતી કે આપણે એક વિશેષાધિકૃત વિશ્વમાં રહીએ છીએ, જ્યાં શિકારી અને કઠોર વાતાવરણ જેવા તાત્કાલિક જોખમોનો નિયમિતપણે અનુભવ થતો નથી. આપણે સામાન્ય રીતે ખોરાકની અછત વિશે ચિંતા કરવાની જરૂર નથી અને 911 પણ થોડીવારમાં અમારી પાસે આવે છે, મોટાભાગની કટોકટીની કાળજી લેતા. સામાજિક પ્રણાલીઓ દ્વારા પૂરી પાડવામાં આવતી સુરક્ષાને કારણે આવી ઘણી સગવડોને સામાન્ય રીતે સ્વીકારવામાં આવે છે. આ સિસ્ટમો સુરક્ષા પૂરી પાડે છે જ્યારે આપણામાંના મોટાભાગના લોકો આ વિશેષાધિકારોને ગ્રાન્ટેડ લે છે. લેખકે સંરક્ષિત બબલમાંથી બહાર નીકળવાનો પ્રયાસ કર્યો છે જેમાં મોટાભાગની માનવતા રહે છે. આ રક્ષણાત્મક પરપોટામાં જીવ્યા પછી, લેખકે સંરક્ષિત બબલની અંદર ન હોય તેવા સંજોગો/પર્યાવરણનો સામનો કરવા માટે, પ્રત્યક્ષ અને ઇરાદાપૂર્વક, તેમાંથી બહાર નીકળવા માટે ઇરાદાપૂર્વક પોતાને પડકાર આપ્યો છે. લેખકે વિવિધ અને અમુક સમયે અનન્ય વાતાવરણમાં દોડીને ડરને દૂર કરવાનો, ચિંતાને પાર કરવાનો અને સર્વાંશવલ/પ્રાથમિક વૃત્તિ તરફ પાછા ફરવાનો પ્રયાસ કર્યો છે. અસ્તિત્વ ટકાવી રાખવાની વૃત્તિનું સક્રિયકરણ એટ્રેનાલિન જેવા વિવિધ પ્રકારના આંતરિક હોર્મોન્સને મુક્ત કરે છે જે વધુ સક્રિય આંતરિક ઊર્જાને, અમુક સમયે, તમામ વાસ્તવિકતા સાથે એકતાના ગહન અનુભવ તરફ દોરી જાય છે. જ્યારે આ વૃત્તિઓ સક્રિય બને છે, ત્યારે વ્યક્તિ ભગવાનને

યાદ કરે છે, વ્યક્તિ સ્વાસ્થ્ય વિશે વિચારે છે, અને પીડા અને વેદનાનો અનુભવ પણ થાય છે જ્યાં પીડા/વેદનાથી આગળ વધવું એ વ્યક્તિની તાત્કાલિક પ્રાથમિકતા બની જાય છે. એક અન્ય લોકો વિશે પણ વિચારે છે જેમ કે જેઓ માઉન્ટ એવરેસ્ટની ટોચ પર પહોંચવા જેવી મહાન ઊંચાઈ હાંસલ કરવા માટે સમાન મુસાફરી કરી રહ્યા છે. અન્ય લોકો સાથે સહાનુભૂતિ અને પરસ્પર જોડાણની કુદરતી સક્રિયતા છે જે જ્યારે આવી સિદ્ધિઓ પ્રાપ્ત થાય છે ત્યારે માનવ જાતિની એકતા પ્રત્યક્ષ રીતે દર્શાવે છે.

પૈસા શું છે?

પરસ્પર જોડાણની આ અનુભૂતિ પૈસાને સમાંતર રીતે લાગુ પડે છે. નાણાં અન્ય તમામ સ્વરૂપોમાં ઊર્જા અને શક્તિના વિવિધ સ્વરૂપોની આંતર-પરિવર્તનક્ષમતાને સરળ બનાવીને પરસ્પર જોડાણનું સત્ય લાવે છે. સમાજ વિવિધ લક્ષ્યો હાંસલ કરવા અને જીવનના તમામ ક્ષેત્રોમાં ઇચ્છાઓને પૂર્ણ કરવા માટે નાણાંની અંદર રહેલી ઊર્જા (શક્તિ)નો ઉપયોગ કરે છે. હકીકતમાં, આધુનિક સમાજનું અસ્તિત્વ, અને સંસ્કૃતિ અને તકનીકીના વિકાસનું સ્તર પૈસા વિના અકલ્પ્ય હશે. ત્યારે આપણે પૂછીએ છીએ કે પૈસા એટલે શું? અર્થશાસ્ત્રીઓ અને સામાજિક વૈજ્ઞાનિકોના મતે, નીચેના તમામ પાસાઓ પૈસાના છે:

- પૈસા એ વસ્તુઓ અને ઉત્પાદનોના વિનિમયનું માધ્યમ છે
- પૈસા એ મૂલ્યનો ભંડાર છે
- પૈસા એ ખાતાનું એકમ છે
- પૈસા એ સામાજિક પ્રતિષ્ઠા અને પ્રતિષ્ઠાનો સ્ત્રોત છે
- પૈસા શારીરિક અને માનસિક સુરક્ષા પૂરી પાડે છે
- એકંદર માનવ સ્વાસ્થ્ય, સલામતી અને સુખાકારી માટે નાણાં એક મુખ્ય અસર કરનાર પરિબળ છે
- પૈસા લશ્કરી તાકાતનો આધાર છે
- નાણાં જાહેર પ્રભાવ અને રાજકીય શક્તિનો પાયો અને પાયો પૂરો પાડે છે
- પૈસા એ આર્થિક મહત્વ અને સામાજિક શક્તિનું વધતું પ્રતીક છે

પૈસાના આ પાસાઓને જોતાં, વિવિધ રીતે પૈસાની સમજ અને સમજ આદર અને આદર સાથે થવી જોઈએ. પૈસાને માત્ર ઇચ્છાના ઉદ્દેશ્ય તરીકે જોવું એ અહંકારની માંગને સંતોષવા અને અહંકાર-કેન્દ્રિત વૃત્તિના સંતોષ માટે વ્યક્તિની શક્તિને મૂકે છે. પૈસા માટે આદર/સન્માન વિ. કોઈના આનંદ માટે તેની માલિકીની લાગણી વચ્ચે નોંધપાત્ર તફાવત છે. કૃતજ્ઞતા આદરથી ઉત્પન્ન થાય છે જ્યારે અહંકાર-કેન્દ્રિત હેતુઓ પોતાને અને સમાજને મોટા પ્રમાણમાં નિયંત્રણ, માલિકી અને કદાચ નુકસાન પહોંચાડવાનો પ્રયાસ કરે છે. પૈસા અને તેની સંભવિતતાને જોવામાં આ બધું પરિપ્રેક્ષ્યની બાબત છે. જ્યારે કોઈ વ્યક્તિ પૈસાને પોતાની માતા તરીકે જુએ છે, જેમણે તેના બાળક માટે પ્રદાન કર્યું છે અને જીવનમાં ઘણા મહત્વપૂર્ણ અનુભવો શક્ય બનાવ્યા છે, ત્યારે તે પૈસાની પ્રકૃતિ અને તેની વાસ્તવિક શક્તિની દ્રષ્ટિમાં નોંધપાત્ર પરિવર્તન લાવે છે.

કોર એનર્જી દરેક વ્યક્તિમાં સમાન હોય છે

દરેક મનુષ્યનો જન્મ અમુક ઈશ્વરે આપેલી (અથવા પ્રાકૃતિક) વિશેષતાઓ સાથે થાય છે જે વૈવિધ્યસભર હોય છે, જેમ કે શારીરિક લાક્ષણિકતાઓ, જાતિ, વંશીયતા, શરીરનું કદ વગેરે. આવા તફાવતો હોવા છતાં, દરેક વ્યક્તિનું મૂળ જો સમાન ન હોય તો મૂળભૂત રીતે સમાન હોય છે. આ કોર કાયી (અભિન્ન) ઊર્જા છે, જે સંસ્કૃતિઓ, રાષ્ટ્રીયતાઓ, દેશો અને માનવ જાતિઓ વચ્ચેના અન્ય તફાવતોમાં વહે છે. દરેક વ્યક્તિ પાસે આ કોર (આંતરિક/પ્રાથમિક) ઊર્જાનો ઉપયોગ કરવાની ક્ષમતા હોય છે જે ઇચ્છાઓની પરિપૂર્ણતા તરફ દોરી જાય છે જ્યારે વધુ પ્રગતિનો પાયો બનાવતા હોય છે અને તેનાથી પણ વધુ પરિપૂર્ણતાનો અનુભવ થાય છે. પ્રગતિ માટેની આવી ઇચ્છાઓ ભૌતિક જગતમાં ઉપલબ્ધ અદ્ભુત અનુભવો સાથે જીવવાની સારી સ્થિતિ પેદા કરી શકે છે. દરેક વ્યક્તિનો જન્મજાત વિશેષાધિકાર છે કે તે વ્યક્તિના ઉચ્ચ સ્તરની પ્રકૃતિ અથવા વ્યક્તિગત દ્રષ્ટિએ વધુ સારી સ્થિતિને વ્યાખ્યાયિત કરે છે જ્યાં વ્યક્તિગત મેમરીમાં સંગ્રહિત જીવનના અનુભવો વર્તમાનમાં અદ્ભુત ભવિષ્યના વિકાસ માટે એક જબરદસ્ત માર્ગદર્શક તરીકે સેવા આપે છે.

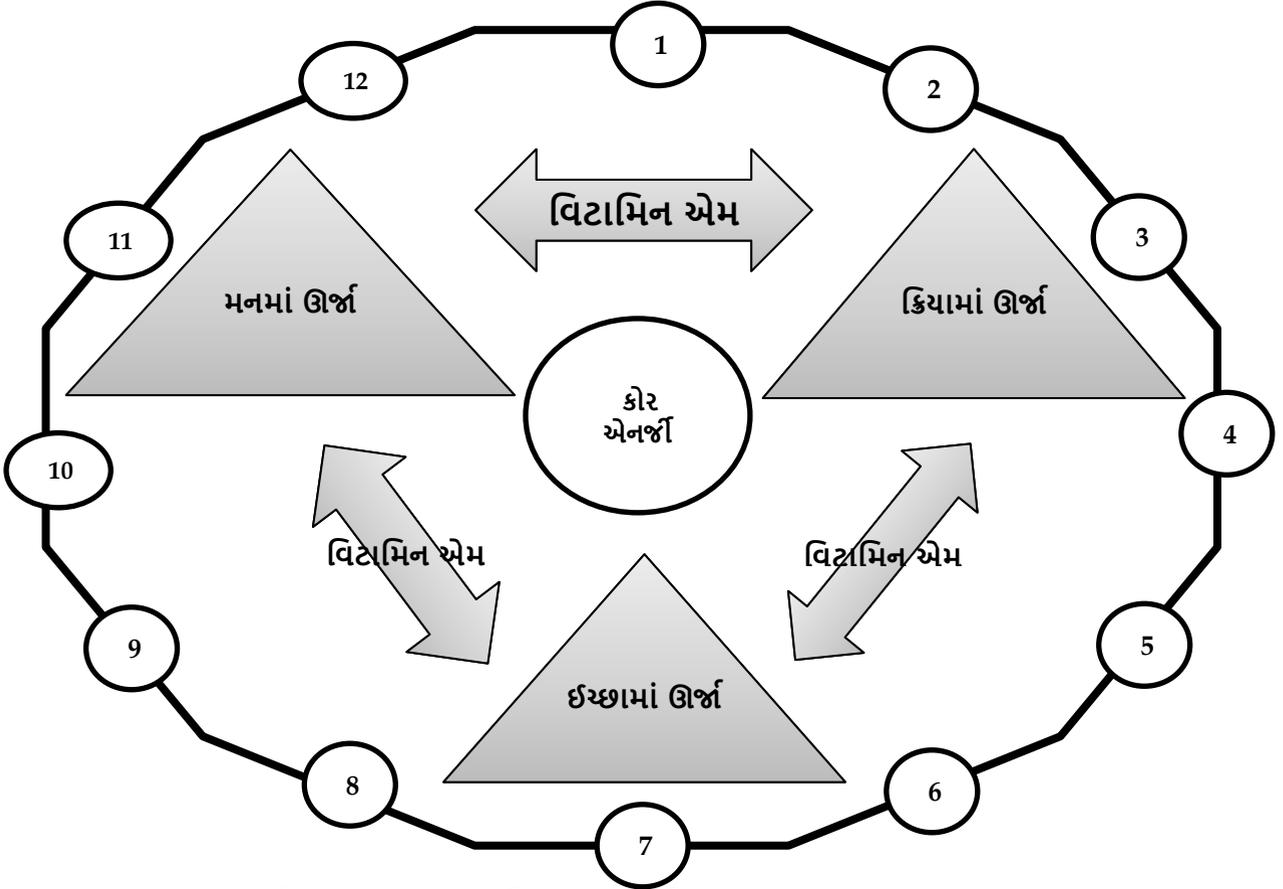
દરેક વ્યક્તિની ઇચ્છાઓ, જીવન સંજોગો, પૃષ્ઠભૂમિ, આનુવંશિકતા, ઉછેર, કન્ડીશનીંગ વગેરે નિઃશંકપણે વૈવિધ્યસભર છે. તેથી, દરેક વ્યક્તિની મુખ્ય ઊર્જા વ્યક્તિગત ઇચ્છાઓમાં પ્રતિબિંબિત થાય છે, જે વ્યક્તિના જીવનના તમામ ક્ષેત્રોમાં પ્રવૃત્તિ કરવા તરફ દોરી જાય છે.

દરેક વ્યક્તિની અંદર મુખ્ય ઉર્જા અસ્તિત્વમાં છે તે હકીકતને જોતાં, લેખક આદરપૂર્વક વાયકોને વિનંતી કરે છે કે તે આ મુખ્ય ઉર્જાને ઓળખે અને તેને પોતાને અથવા અન્યને નુકસાન પહોંચાડ્યા વિના ઇચ્છાઓ અને ધ્યેયોની પરિપૂર્ણતા તરફ લઈ જાય. આ મુખ્ય ઉર્જા શુદ્ધ અને અભેદ છે જે જીવનના તમામ અનુભવો માટે આધાર પૂરો પાડતા બહુવિધ સ્વરૂપો વે છે. કોર એનર્જીનું અસ્તિત્વ અને તેના કારણે જીવંત બનેલી તમામ મિકેનિક્સ આપણા આંતરિક ઉર્જાસભર કોર તરીકે અસ્તિત્વમાં રહેલી કાયી શક્તિના ગૌરવનો પુરાવો છે. ઉર્જાને વહન કરવામાં પર્યાપ્ત કૌશલ્યોનો અભાવ "ઉર્જાનો લિકેજ" તરફ દોરી જાય છે જ્યાં સમાન ઉર્જાના પુનર્જીવનમાં અવરોધ આવે છે. આ "લિકેજ" સામાન્ય રીતે ધીમે ધીમે અને આનંદદાયક બિલ્ડ-અપને બદલે "અનુભવના ઝડપી હિટ" ને અનુસરવાને કારણે થાય છે, પરિણામે કુદરતી/ઓર્ગેનિક વ્યક્તિગત પરિવર્તન થાય છે. ઉર્જાનો આવો ક્રમશઃ સંચય વ્યક્તિની સતત આનંદની સાચી શોધ શરૂ કરવા અને ટકાવી રાખવાની મક્કમતા વધારે છે. આનંદની કાયમી સ્થિતિની શોધ એ માન્યતા સાથે શક્ય છે કે બધા લોકો સમાન અનંત શક્તિના અભિવ્યક્તિઓ છે. આ શક્તિ (ઉર્જા) દરેક વ્યક્તિની અંદર, દરેક વ્યક્તિ તરીકે, ઘણી બધી રીતે અને વિવિધ ડિગ્રીમાં અસ્તિત્વ ધરાવે છે. આવી સ્વીકૃતિ એકાત્મક ઉર્જાસભર ચેતનાની દ્રષ્ટિ સાથે વિવિધતા માટે આદર તરફ દોરી જાય છે.

જેમ દરેક વ્યક્તિમાં અનન્ય ફિંગરપ્રિન્ટ્સ અને વ્યક્તિત્વ હોય છે, તેમ મુખ્ય ઉર્જા પોતાને મહાન વિવિધતા સાથે વ્યક્ત કરે છે. મુખ્ય ઉર્જાની અંતર્ગત એકતાને ઓળખવાથી વિવિધતાને આદર સાથે મુક્ત અને ઉર્જાસભર જીવન જીવવા તરફ દોરી જાય છે..

-- રિકી સિંઘ

આકૃતિ 1: 12 પરિમાણો અને વિટામિન એમ - કોર એનર્જી ડાયાગ્રામ



તમારી પાસે મુખ્ય ઊર્જા છે. તમે મુખ્ય ઊર્જા છો. આ ઊર્જા તમારા અસ્તિત્વના હબ તરીકે અસ્તિત્વમાં છે જ્યાં બધી શક્તિઓ સંયોજિત થાય છે. ઉપરોક્ત 12-બાજુની આકૃતિ વ્યક્તિના જીવનના 12 પરિમાણોનું પ્રતિનિધિત્વ કરે છે જે જ્ઞાન, ઇચ્છા અને ક્રિયામાં અસ્તિત્વમાં રહેલી શક્તિઓનું સંયોજન થાય ત્યારે એક સંકલિત કાર્ય સુધી પહોંચશે. આ ઊર્જા વ્યક્તિની કાચી મુખ્ય ઊર્જાનાં પાસાં છે જે પરિવર્તન કરી શકે છે અને અસાધારણ સફળતાનાં દ્વાર ખોલી શકે છે. વ્યક્તિના જીવનના 12 પરિમાણો છે:

પરિમાણ # 1: જીવનના તબક્કા પર આધારિત આરોગ્ય અને એકંદર ફિટનેસ

પરિમાણ # 2: માનસિક શક્તિનો વિકાસ અને ઉન્નતીકરણ

પરિમાણ # 3: ભાવનાત્મક સંતુલન અને એકીકરણ

પરિમાણ # 4: સામાજિક સંતુલન અને સંબંધોનો વિકાસ

પરિમાણ # 5: વ્યક્તિત્વ અને પાત્ર વિકાસ

પરિમાણ # 6: પારિવારિક સંવાદિતા અને પ્રેમના ફૂલ

પરિમાણ # 7: ધનિષ્ઠ સંબંધો

પરિમાણ # 8: નાણાકીય આરોગ્ય અને વૃદ્ધિ

પરિમાણ # 9: કારકિર્દી-વ્યવસાય વિકાસ

પરિમાણ # 10: જીવન વિકાસ અને ઉન્નતીકરણની ગુણવત્તા

પરિમાણ # 11: મનોરંજન જીવન વિકાસ અને ઉન્નતીકરણ

પરિમાણ # 12: આધ્યાત્મિક - ધાર્મિક જીવન વિકાસ અને ઉન્નતિ

કેન્દ્રીય થીમ

આ પુસ્તકની કેન્દ્રીય થીમ નીચે જણાવેલ છે:

“માનવ મન અને શરીર કદાચ અસ્તિત્વમાં રહેલી સૌથી રહસ્યમય ઘટના છે અને તે મોટા પ્રમાણમાં કોર/કાયી ઉર્જાનો ઉપયોગ કરે છે. આ ઉર્જા વ્યક્તિને પુનર્જીવિત, પરિવર્તન, સંરક્ષણ અને સમાનતાની સ્થિતિમાં જાગૃત કરી શકે છે. વ્યક્તિની મુખ્ય ઉર્જાનો શ્રેષ્ઠ સંભવિત ઉપયોગ આંતરિક/બાહ્ય સંઘર્ષો, વિક્ષેપો અને અસંતુલનનાં વિસર્જન તરફ દોરી જાય છે. એકવાર વ્યક્તિના જીવનના તમામ 12 પરિમાણોના સતત સંતુલનને કારણે આંતરિક વિક્ષેપ વિના મૂળ ઉર્જા વહેવા લાગે છે, વ્યક્તિગત શ્રેષ્ઠતાનો પાયો વિકસિત થાય છે. આવા મજબૂત પાયો સાથે, મનોવૈજ્ઞાનિક દ્વારા અમર્યાદ શક્યતાઓમાં ખુલે છે જે ગતિશીલ, ઊર્જાસભર અને ગતિશીલ જીવન તરફ દોરી જાય છે.” - રિકી સિંઘ

અમે વ્યક્તિગત ઉર્જાનો મહિમા, વિટામીન M તરીકે પૈસાની શક્તિને ઉઘાડી પાડવાની અસાધારણ સફર શરૂ કરવા જઈ રહ્યા છીએ અને સાથે મળીને ઊર્જાસભર જીવન કેવી રીતે જીવવું તેની શોધ કરીશું. જીવનના તમામ 12 પરિમાણો (આકૃતિ 1) માં સાચા સંતુલનનો પાયો મજબૂત થઈ જાય તે પછી દરેક વ્યક્તિ માટે વ્યક્તિગત શ્રેષ્ઠતાની સ્થિતિ એ એક વાસ્તવિક સંભાવના છે. માનવ વેદના અસંખ્ય રીતે અસ્તિત્વમાં છે જેને ઘણી હદ સુધી દૂર કરી શકાય છે, જો માનવતા વિટામિન એમની શક્તિને સમજે અને તેના જીવનમાં તેનો શ્રેષ્ઠ ઉપયોગ કરે. વિટામિન તરીકે નાણાનો શ્રેષ્ઠ ઉપયોગ માનવીની ઘણી સમસ્યાઓને નાબૂદ કરી શકે છે. વ્યક્તિગત શ્રેષ્ઠતાની પ્રકૃતિને સ્પષ્ટ કરવા અને સતત, અવિરત આનંદની સ્થિતિમાં વિકસિત થવાની સંભાવના અને સંભવિતતાની તપાસ કરવા માટે આ પુસ્તકની કેન્દ્રીય થીમ (ઉપર બતાવ્યા પ્રમાણે) અન્વેષણ કરીને અમારી યાત્રા શરૂ થાય છે.

આપણું આંતરિક વિશ્વ એ વિચારો, લાગણીઓ, યાદો, ઇચ્છાઓ અને મુખ્ય ઊર્જાનું સંયોજન છે જે એકસાથે કાર્ય કરે છે, બાહ્ય વર્તનને વ્યક્ત કરે છે. ત્યાં એક વિશાળ ઊર્જા માળખું અસ્તિત્વમાં છે, જે વ્યક્તિના શરીર અને મનના સંપૂર્ણ કાર્ય માટે જવાબદાર છે. આ ઊર્જાનું માળખું વ્યક્તિની ઉર્જા (મુખ્ય ઉર્જા) માંથી નીકળે છે જે આધ્યાત્મિક પરિમાણમાંથી

ઉદ્ભવી શકે છે. કોઈ વ્યક્તિ આધ્યાત્મિક પરિમાણ (એટલે કે, ભગવાન, ભાવના, આત્મા, વગેરે) માં માને છે કે નહીં, કોઈ પણ મુખ્ય ઊર્જાના અસ્તિત્વને નકારી શકે નહીં જે સમગ્ર માનવતા માટે એક સામાન્ય પાયા તરીકે અસ્તિત્વમાં છે. માનવ મન, એક સામાન્ય ઘટના પણ છે, અત્યંત સૂક્ષ્મ અને વ્યક્તિલક્ષી રીતે રહસ્યમય છે. મનના સ્વભાવની તપાસ એ બહુવિધ શૈક્ષણિક શાખાઓની લાંબી પ્રવૃત્તિ છે (સંશોધનના દૃષ્ટિકોણથી) અને તે જ ચકાસણી વ્યક્તિગત રીતે (વ્યક્તિગત રીતે) થઈ શકે છે જે મનની જટિલતા અને ગહનતાની અનુભૂતિ તરફ દોરી જાય છે. મનની રહસ્યમય પ્રકૃતિ તેની સૂક્ષ્મતાને કારણે છે. મનની સૂક્ષ્મ પ્રકૃતિ અને તેની આંતરિક પ્રક્રિયાઓ વ્યક્તિગત પ્રતિબિંબ દ્વારા ઓળખાય છે. ઉદાહરણ તરીકે, "વિચાર" શબ્દ વ્યક્તિની આંતરિક વાસ્તવિકતામાં કાર્ય કરતી પ્રવૃત્તિ/પ્રક્રિયાનો સંદર્ભ આપે છે. આ આંતરિક પ્રવૃત્તિમાં બહુવિધ ન્યુરોલોજીકલ અને ન્યુરોકેમિકલ પ્રક્રિયાઓનો સમાવેશ થાય છે જે મનના અસ્તિત્વ અને કાર્યક્ષમતાને સરળ બનાવે છે.

ઉર્જા શોધવી

જેમ જેમ વ્યક્તિ પોતાની વિચારસરણીને સમજવાનું શરૂ કરે છે, ત્યાં ઊર્જાના અસ્તિત્વની સીધી શોધ થાય છે જ્યાં લાગણીઓ, યાદો અને ઇચ્છાઓ સાથે આંતરસંબંધની સ્થિતિમાં વિચાર પ્રક્રિયાઓ અસ્તિત્વમાં છે. આવા આંતરસંબંધો વિવિધ અને વૈવિધ્યસભર મનોવૈજ્ઞાનિક સ્થિતિઓ પેદા કરે છે. વિચારોના ઘણા કારક પરિબલો છે જે વ્યક્તિની માનસિક પ્રણાલીમાં ઊર્જાને ખસેડે છે. તેથી, હોમિયોસ્ટેસિસ (એટલે કે, સંતુલન) ની વિભાવના મન અને શરીરના સ્વસ્થ કાર્ય માટે એકદમ મૂળભૂત છે. માનવ શરીરમાં અગિયાર શારીરિક પ્રણાલીઓ છે જે સારા એકંદર આરોગ્યને જાળવવા માટે એકબીજા સાથે સુમેળમાં રહેવી જોઈએ. તેવી જ રીતે, મન (એટલે કે, વિચારો, લાગણીઓ, યાદો, ઇચ્છાઓ અને ઊર્જા) સર્વોચ્ચ સ્તરની સુખાકારી બનાવવા માટે તમામ શારીરિક પ્રણાલીઓ સાથે શ્રેષ્ઠ સુમેળમાં રહેવું જોઈએ. મન/શરીરમાં માત્ર એક જ ઊર્જા વહે છે કારણ કે તે દરેક વ્યક્તિના જીવનમાં 12 પરિમાણ (આકૃતિ 1) ની અંદર વહે છે. શરીર અને મનના કાર્ય વચ્ચે અસ્તિત્વમાં રહેલા સંઘર્ષને કારણે આ ઊર્જા સામાન્ય રીતે સંપૂર્ણ સુમેળમાં હોતી નથી. જો કોઈ વ્યક્તિના જીવનના માત્ર એક દિવસની તપાસ કરે છે, તો સામાન્ય રીતે વ્યક્તિગત ઊર્જામાં નોંધપાત્ર ફેરફાર અને વળાંક આવે છે, જે વિવિધ રીતે અસંતુલન બનાવે છે. શરીરના શારીરિક કાર્ય

અને માનસિક કાર્ય વચ્ચેના સંઘર્ષને કારણે બાયોકેમિકલ અસંતુલનનો અનુભવ આંદોલન/વિક્ષેપ તરીકે થાય છે. "આંદોલન" શબ્દ એ હકીકતનો ઉલ્લેખ કરે છે કે કંઈક અથવા કોઈ સૂક્ષ્મ પદાર્થ ઉશ્કેરાઈ રહ્યો છે. વ્યક્તિના મનની આંતરિક રચનાની શોધ, જોરદાર રીતે, વ્યક્તિને જટિલ માનસિક ઘટનાના આ સૂક્ષ્મ છતાં અત્યંત વાસ્તવિક અસ્તિત્વ પર આવવા દે છે. મન, આમ, એક એવો પદાર્થ છે જે પ્રકૃતિમાં ભૌતિક નથી, અત્યંત સૂક્ષ્મ છે, અને અપાર શક્તિ ધરાવે છે. અસંતુલિત રીતે વહેતી આંતરિક શક્તિને કારણે જીવનમાં વિવિધ પ્રકારના વિક્ષેપો આંતરિક અને/અથવા બાહ્ય રીતે ઉત્પન્ન થાય છે. ઉદાહરણ તરીકે, જ્યારે કોઈ મુશ્કેલીમાં મૂકેલી યાદશક્તિને યાદ કરે છે, ત્યારે યાદશક્તિની કથિત ગુણાત્મક પ્રકૃતિના આધારે ખલેલ અનુભવાય છે. જો વ્યક્તિની આંતરિક શક્તિને સંતુલિત રાખવા પર ધ્યાન આપવામાં આવે તો, વ્યક્તિ આવા વિક્ષેપોને ઉકેલી શકે છે અને કદાચ ઓગાળી પણ શકે છે. જ્યારે તમામ અંગત વિક્ષેપ, તકરાર, આંદોલનો વગેરે ઘટે છે ત્યારે આંતરિક ઊર્જાસભર કાર્યને વધારી શકાય છે. આંતરિક વિક્ષેપની સ્થિતિઓ વિક્ષેપ સાથે સંકળાયેલી ઘટનાઓ (અનુભવો) ના સંગ્રહમાં મેમરીની સંડોવણીના સૂચક છે. મેમરીનો ઉપયોગ કાં તો ખલેલ વધારી શકે છે અથવા અંદરથી વિક્ષેપ ઘટાડી શકે છે. આને વધુ તપાસવા માટે, ચાલો માની લઈએ કે મન એ ભૌતિક મગજ/શરીર સાથે જોડાયેલ અમુક પ્રકારનો સૂક્ષ્મ પદાર્થ છે, જે મુખ્ય ઊર્જા દ્વારા જીવંત છે. મનની અંદરની ખલેલ (અત્યંત સહેજથી ગંભીર સુધીની) આ સૂક્ષ્મ પદાર્થ પર અવ્યવસ્થિત થવાની સંભવિત સ્થિતિનું સૂચક છે. જો મનને ખલેલ પહોંચાડી શકાય છે, તો તે પોતે જ મનની સ્થિરતા, સંવાદિતા અને એકીકરણની સ્થિતિમાં પહોંચવાની પ્રબળ સંભાવનાનું સૂચક છે. આવી સ્થિતિમાં, કુદરતી અને ઊર્જાસભર મૌન પરિણામ આપે છે, આંતરિક ઊર્જાનો પ્રવાહ બનાવે છે જે જીવનના 12 પરિમાણોને સ્થિરતા અને વૃદ્ધિ પ્રદાન કરે છે. સામાન્ય રીતે સુષુપ્ત અવસ્થામાં અસ્તિત્વમાં રહેલી જન્મજાત બુદ્ધિ જાગૃત થવાને કારણે મનમાં ભૌતિક શરીરમાં મોટા પ્રમાણમાં સંતુલન ઉત્પન્ન કરવાની જન્મજાત ક્ષમતા હોય છે. અમારી સફરની શરૂઆતમાં જ, લેખક વાયકોને એવી સંભાવનાઓ માટે ખુલ્લા રહેવા પ્રોત્સાહિત કરે છે કે એકબીજા સાથે જોડાયેલ સંવાદિતા અને ઊર્જાસભર સ્થિરતાની આવી સ્થિતિ શક્ય છે. લેખક દલીલ કરે છે કે જીવંત અને અસ્તિત્વની આવી સ્થિતિ તમામ આંતરિક શક્તિઓના પર્યાપ્ત આંતરલોકીંગ જોડાણો સાથે ચોક્કસપણે શક્ય છે.

માનવતાની અંદરની પ્રગતિ

માનવતાની આંતરિક પ્રગતિ ત્યારે થાય છે જ્યારે શક્તિઓનો ઉપયોગ વિનાશક ધ્યાન કેન્દ્રિત કરવાને બદલે રચનાત્મક સાથે કરવામાં આવે છે. રચનાત્મક અને વિનાશક ફોકસ વચ્ચેનો તફાવત મનની અંદર સ્પષ્ટ થાય છે જ્યારે ધ્યાન વાસ્તવિક આંતરિક પ્રગતિ પર મૂકવામાં આવે છે, જેમાં બાહ્ય વિશ્વની અંદરના ફાયદાકારક વિકાસ પર અસર પડે છે. માનવતાએ વૈજ્ઞાનિક અને તકનીકી રીતે પ્રગતિ કરી છે. તેમ છતાં, માનવ સંસ્કૃતિમાં હજી પણ ઘણા આદિમ અને આદિવાસી પાસાઓ અસ્તિત્વમાં છે જે માનવતાને નુકસાન પહોંચાડે છે. આ નુકસાન આંતરિક સંઘર્ષ/વિરોધાભાસને કારણે છે જે બાહ્ય સંઘર્ષો/વિરોધાભાસ તરીકે પ્રગટ થાય છે. જેમ જેમ બાહ્ય સંઘર્ષ/વિરોધાભાસ વધે છે તેમ તેમ આંતરિક સ્થિરતાને અનુરૂપ નુકસાન થાય છે. આંતરિક (આંતરિક/વ્યક્તિગત) પ્રગતિ ત્યારે શક્ય છે જ્યારે વ્યક્તિના જીવનના તમામ 12 પરિમાણો (પાસાઓ) ઊર્જાસભર સંવાદિતામાં આવે. વર્તમાન માનવ સમાજમાં બાહ્ય પ્રગતિની તુલનામાં આંતરિક પ્રગતિ નોંધપાત્ર રીતે મર્યાદિત છે. માનવ વૃત્તિ, એકંદર પ્રગતિના સંદર્ભમાં, એવું મહત્વ ધરાવે છે કે સહજ ઇચ્છાઓનું યોગ્ય એકીકરણ મુખ્ય ઊર્જાના ઉપયોગ તરફ દોરી જાય છે, જે સંઘર્ષ/વિરોધાભાસ/વિક્ષેપના વિસર્જન તરફ દોરી જાય છે, જે એકંદર આરોગ્ય અને સુખાકારીમાં નોંધપાત્ર વૃદ્ધિ તરફ દોરી જાય છે. વ્યક્તિના મગજમાં ઊર્જા પ્રવાહની વિકૃતિ આરોગ્ય અને ઉત્પાદકતામાં ઘટાડો કરે છે. ઊર્જા પ્રવાહની સમસ્યાઓને મૂળમાં ઓગાળી શકવી જ્યારે વિટામિન M અને સંબંધિત ઊર્જાઓને ઊર્જા પ્રવાહની સમસ્યાઓને માત્ર ઉપરછલ્લી રીતે નિયંત્રિત કરવાનો પ્રયાસ કરવાને બદલે વ્યક્તિના જીવનને મજબૂત કરવા માટે સાચવવામાં આવે છે. માનવ મન મોટી માત્રામાં ઊર્જા વાપરે છે તે અનુભૂતિ વધુ વિકાસ માટે વ્યક્તિની શક્તિને જાગૃત કરવાની પ્રક્રિયામાં પાયાનું માળખું પૂરું પાડે છે.

આ પુસ્તક નાણાંની શક્તિ અને વ્યક્તિગત વિકાસ વિશેના વિવિધ વિચારોની તપાસ કરવા માટે એક સહયોગી પ્રવાસ તરીકે બનાવાયેલ છે અને લેખકની નિષ્ઠાવાન આશા છે કે વાચકો ધ્યાનમાં રાખશે કે પ્રસ્તુત તમામ વિચારો વ્યક્તિગત પ્રતિબિંબ, વધુ સંશોધન, વધુ સંવાદ/તપાસ, અને વ્યક્તિના જીવનના તમામ 12 પરિમાણોને જીવંત બનાવવા માટે. લેખક દલીલ કરે છે કે માત્ર સંમતિ અથવા અસંમતિ અથવા તેની ભિન્નતા કંઈક અંશે સુપરફિસિયલ હોઈ

શકે છે. આ રીતે લેખક વાયકોને કોર એનર્જી અને વિટામીન Mની વિભાવનાના સંદર્ભમાં વિચારોના વર્ગીકરણને તપાસવામાં સત્ય હાજર છે કે કેમ તે જાતે જોવાનું કહી રહ્યા છે. સત્ય પ્રત્યેની વ્યક્તિની પ્રત્યક્ષ સમજ ઘણી વધારે છે અને વિચારોની પરોક્ષ સ્વીકૃતિ અથવા અસ્વીકાર કરતાં ઘણી મોટી શક્તિ ધરાવે છે. લેખક વાયકોને વિનંતી કરે છે કે તેઓ પુસ્તકનો સંપૂર્ણ અને ધીમેથી અભ્યાસ કરે, જેથી વ્યક્તિગત સત્યો જાગે અને કુદરતી રીતે પ્રગટ થાય. આ પ્રકાશન માટે સમય, પ્રતિબિંબ અને એપ્લિકેશનની જરૂર છે. જો ચિંતનશીલ/ચિંતનશીલ વલણ અપનાવવામાં આવે તો પુસ્તક દ્વારા આપેલ કોઈ પણ તબક્કે આંતરદૃષ્ટિની ઝલક વાયકોને આશીર્વાદ આપી શકે છે.

વ્યક્તિગત પરિવર્તનની ગતિ

લેખક એ પણ ઓળખે છે કે પરિવર્તન એ જીવનમાં એકમાત્ર સ્થિરતા છે. ગ્રીક ફિલસૂફ હેરાક્લિટસે કહ્યું, "કોઈ પણ માણસ એક જ નદીમાં બે વાર પગ મૂકતો નથી, કારણ કે તે એક જ નદી નથી અને તે એક જ માણસ નથી. પરિવર્તન સિવાય કશું જ કાયમી નથી." આ હકીકતને ઓળખી કાઢવાની છે જેથી વ્યક્તિગત સત્યો આત્મ-પ્રકાશ અને પુનઃ એકીકરણની યાત્રા શરૂ કરવા જાગૃત થઈ શકે. જીવનના સંજોગો બદલાય છે, પરિસ્થિતિઓ બદલાય છે અને મનની સ્થિતિ બદલાય છે. વ્યક્તિગત પરિવર્તન વ્યક્તિની પોતાની ગતિએ થાય છે. કેટલાક ફેરફારો અનપેક્ષિત રીતે થાય છે, અને અન્ય અપેક્ષિત રીતે થાય છે. તેમના પ્રત્યેનો વ્યક્તિનો પ્રતિભાવ સંકલિત ઊર્જાસભર મન અથવા મૂંઝવણ દ્વારા હોઈ શકે છે. ઉદાહરણ તરીકે, હકીકત એ છે કે વ્યક્તિનું શરીર આખરે વૃદ્ધ જનીનો અને અન્ય પરિબળોને લીધે વૃદ્ધ થઈ જાય છે તેનો સામનો સંયમ, મક્કમતા, સ્વીકૃતિ અને સંતુલિત મુખ્ય ઊર્જા સાથે કરી શકાય છે. આપણે બધા અમુક અંશે અથવા બીજા અંશે આપણી મૃત્યુદરથી વાકેફ છીએ. આમ, લેખક એ વિચારને પ્રોત્સાહન આપી રહ્યા છે કે જ્યારે મુખ્ય ઊર્જા સક્રિય બને અને તેનો લાભદાયી ઉપયોગ થાય ત્યારે જીવનની કોઈપણ અવસ્થા/તબક્કામાં વ્યક્તિનું જોમ નોંધપાત્ર રીતે વધારી શકાય છે. આને ધ્યાનમાં રાખીને, આપણે ઓળખી શકીએ છીએ કે સંઘર્ષ એ વ્યક્તિના બાહ્ય અને આંતરિક વાતાવરણમાં થતા ફેરફારોનું પરિણામ છે. સંઘર્ષ, લેખકના દૃષ્ટિકોણથી, કોર એનર્જી ફેગમેન્ટેશનનું પરિણામ છે જે નાણાકીય અસ્થિરતા સહિત અસંખ્ય રીતે પ્રગટ થાય છે. કૃપા કરીને ધ્યાનમાં રાખો કે આ પુસ્તકમાં કરવામાં આવેલ દરેક

નિવેદન અધિકૃત અર્થમાં બનાવવામાં આવ્યું નથી, તે ઊર્જાસભર નાણાકીય વિકાસના સંદર્ભમાં શ્રેષ્ઠતાની પ્રકૃતિ વિશે પરસ્પર સંશોધન માટે બનાવવામાં આવ્યું છે. આટલું પારસ્પરિક સંશોધન કરવા માટે, મુખ્ય ઊર્જા, 12 પરિમાણો અને વિટામિન Mની પ્રકૃતિ અંગેની પાયાની સમજણ જરૂરી છે. આથી, મજબૂત પાયાનું નિર્માણ વ્યવસ્થિત રીતે થાય છે જ્યારે આપણે આપણી પોતાની આંતરિક શક્તિના ભવ્ય અને ભવ્ય સ્વભાવની તપાસ કરવાનું શરૂ કરીએ છીએ. જ્યારે આપણે સંશોધનાત્મક સંવાદની સ્થિતિમાં હોઈએ જ્યાં પૂર્વગ્રહ વિના અને ખુલ્લા મન સાથે વિચારો વહેંચવામાં આવે ત્યારે વ્યક્તિગત શક્તિના વાસ્તવિક સક્રિયકરણને શ્રેષ્ઠ સુવિધા આપી શકાય છે. લેખક દલીલ કરે છે કે આ પુસ્તક સંશોધનાત્મક સંવાદોના પાયા તરીકે કામ કરશે જે ભવિષ્યમાં વિવિધ સેટિંગ્સમાં હાથ ધરવામાં આવી શકે છે.

આ પુસ્તકનું કેન્દ્રબિંદુ ખૂબ જ વ્યવહારુ અને લાગુ પડતી રીતે પોતાની અંદર રહેલી મુખ્ય ઊર્જાના મહિમાને ધ્યાનમાં લેવાનું છે. પરિવર્તનની પ્રક્રિયા શરૂ કરવા માટે, વેડફાઇ જતી ઊર્જાની માન્યતા મૂળભૂત અને પાયાની છે. આ માન્યતા વ્યક્તિને આંતરિક અને બાહ્ય સંજોગોમાં ફેરફાર કરવાની મંજૂરી આપે છે જે વ્યક્તિની ઊર્જાને નુકસાન પહોંચાડે છે. સારા ઉપયોગ, પુનરુત્થાન, સંરક્ષણ, સમાનીકરણ અને ટ્રાન્સમ્યુટેશનની વાસ્તવિક પ્રક્રિયાઓ આ પુસ્તકમાં બહુવિધ રીતે વર્ણવવામાં આવી છે. જેમ કેટરપિલર પતંગિયામાં રૂપાંતરિત થાય છે, તેમ લેખકની હૃદયપૂર્વકની ઇચ્છા છે કે વાચકો વ્યક્તિગત પરિવર્તનની યાત્રામાં જોડાય, જે જબરદસ્ત સ્વતંત્રતા, ઊર્જાના વિસ્તરણ અને વિટામિન એમની વૃદ્ધિ તરફ દોરી જાય.

વિટામિન એમ શું છે?

માનવ સભ્યતામાં વ્યક્તિગત ક્ષમતાઓ, જન્મજાત લાક્ષણિકતાઓ, કૌટુંબિક અને સામાજિક-આર્થિક સ્થિતિ વગેરેના સંદર્ભમાં નોંધપાત્ર ભિન્નતા છે. તેમ છતાં, સ્વીકૃતિ, સ્વીકૃતિ અને કાયા અને શક્તિશાળી ઊર્જાનો સચેત ઉપયોગ માનવતાના ઉત્થાન તરફ દોરી શકે છે, અંદરથી. વ્યક્તિની આંતરિક ઊર્જાનું સક્રિયકરણ, વિસ્તરણ અને શ્રેષ્ઠ શક્ય ઉપયોગ વિટામિન M ઉત્પન્ન કરે છે. વિટામિન M નો અર્થ શું છે? "M" તેના કાયા અને શક્તિશાળી

સ્વરૂપમાં પૈસા માટે વપરાય છે. "વિટામિન" શબ્દ વ્યક્તિગત અને નાણાકીય વિકાસ માટે નાણાંની શક્તિ આપતી વિશેષતા દર્શાવે છે. નાણાં કમાવવા, નાણાં બચાવવા અને વ્યક્તિગત વૃદ્ધિ દ્વારા મુખ્ય ઊર્જા સક્રિય થવાને કારણે વિટામિન M શક્તિ આંતરિક અને મનોવૈજ્ઞાનિક રીતે ઉત્પન્ન અને સંગ્રહિત થાય છે. આ સક્રિય ઊર્જા આંતરિક રીતે અને ગતિશીલ રીતે અકબંધ રહે છે કારણ કે તે વધુ વધે છે જ્યારે નાણાંની બચત કરવામાં આવે છે અને તેનો ઉપયોગ વ્યક્તિના જીવનના તમામ 12 પરિમાણોને એકસાથે જીવંત બનાવવા માટે શ્રેષ્ઠ સંભવિત રીતે કરવામાં આવે છે. આ ગતિશીલ વૃદ્ધિ અને ઊર્જાનો આંતરિક સંગ્રહ, નાણાંના સંચય અને શ્રેષ્ઠ ઉપયોગને કારણે, વિટામિન M છે. માનવ સંસ્કૃતિના તમામ સ્તરોમાં વિટામિન Mના વિનાશને કારણે માનવતા સંઘર્ષ કરે છે, પીડાય છે અને પોતાને અનંત દુઃખ પહોંચાડે છે. વિટામિન M (બાહ્ય અને મનોવૈજ્ઞાનિક રીતે) ની આંતરિક ઊર્જા સમાંતર જનરેશનનું વિસ્તરણ, જીવનના બહુવિધ પરિમાણોમાં પ્રગતિ તરફ દોરી જાય છે. વિટામિન M ના ખ્યાલને સ્પષ્ટ રીતે સમજવા માટે, યોગ્ય પરિપ્રેક્ષ્ય મેળવવા માટે "વિટામિન" શબ્દની તપાસ કરવી જરૂરી છે. "વિટામિન" શબ્દની શબ્દકોશની વ્યાખ્યા નીચે મુજબ છે:

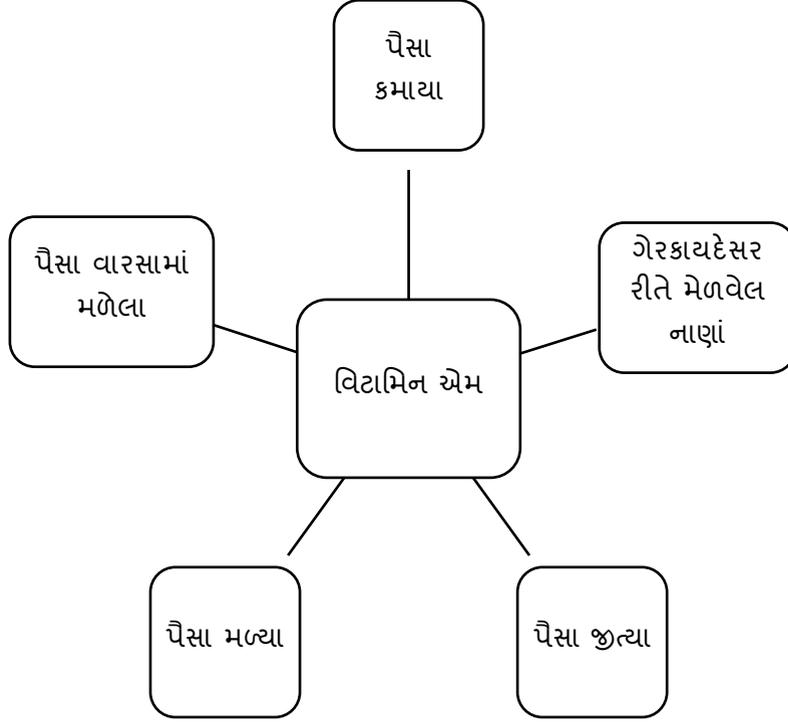
*"સામાન્ય ચયાપચય માટે ઓછી માત્રામાં આવશ્યક કાર્બનિક પદાર્થોના જૂથમાંથી કોઈપણ કુદરતી ખાદ્યપદાર્થોમાં થોડી માત્રામાં જોવા મળે છે અથવા ક્યારેક કૃત્રિમ રીતે ઉત્પન્ન થાય છે. વિટામિન્સની ઉણપ ચોક્કસ વિકૃતિઓ પેદા કરે છે."*²

"વિટામિન" શબ્દ સામાન્ય રીતે ખનિજ અથવા અન્ય કોઈ પદાર્થની થોડી માત્રાનો ઉલ્લેખ કરે છે જે શરીરમાં વિવિધ બાયોકેમિકલ પ્રતિક્રિયાઓને સરળ બનાવવા અને સક્રિય કરવાની ક્ષમતા ધરાવે છે. (આકૃતિ 13 જુઓ - પરિશિષ્ટમાં) આ વ્યક્તિના જીવન માટે જવાબદાર શારીરિક પ્રતિક્રિયાઓ છે અને વિટામિન્સની હાજરી વ્યક્તિના સ્વાસ્થ્ય અને એકંદર સુખાકારીમાં વધારો કરી શકે છે. વિટામિન્સ સામાન્ય રીતે તેમની શક્તિને કારણે ઓછી માત્રામાં ઉપયોગમાં લેવાય છે. વિટામિન એ મુખ્ય ખોરાક નથી અને મોટા જથ્થામાં તેનો વપરાશ થતો નથી. જેમ વિટામિન ની ગોળી શરીરની અંદર (સામાન્ય રીતે) અને મગજ (ખાસ કરીને) ની અંદર શારીરિક પ્રતિક્રિયાઓને મદદ કરવા માટે મોટી સંભાવના ધરાવે છે, તેવી જ રીતે, વિટામિન M એ વ્યક્તિના જીવનમાં પૈસાની માલિકી છે. તો, શા માટે મની વિટામિન M છે અને તે વિટામિન M કેવી રીતે બને છે? પૈસો એ કાચી શક્તિ, કાચી ઊર્જા છે, જે કોઈ ને

કોઈ રીતે કમાઈ કે મેળવી છે. ઉદાહરણ તરીકે, જ્યારે કોઈ વ્યક્તિ પાસે \$100નું બિલ હોય, ત્યારે એવો અર્થ થાય છે કે \$100 "મારું છે. "એવો અર્થ છે કે "આ મારું \$100 છે." \$100 રાખવું/કબજેવું એ કાચી સંભવિત શક્તિ છે, જે મનોવૈજ્ઞાનિક રીતે અસ્તિત્વમાં છે. તે સંભવિત શક્તિ મનમાં જ છે. ઉત્પાદન ખરીદવા માટે \$100 માંથી \$10 નો ઉપયોગ અથવા અમુક અનુભવ \$100 ની અંદર સંભવિતપણે છુપાયેલ છે. \$100ની અંદર સંભવિતતા છે, જે \$100 ની અંદર છુપાયેલા વિવિધ અનુભવોની વિશાળ શ્રેણી પૂરી પાડે છે. વ્યક્તિના માનસિક સેટઅપ, માનસિકતા, ઇચ્છાઓ, લાગણીઓ અને વ્યક્તિના મનમાં રહેલા અન્ય સર્વોચ્ચ વિચારોના આધારે \$100માંથી વિવિધ સંભવિત અનુભવો મેળવી શકાય છે. ચોક્કસપણે, અને અનુભવપૂર્વક, કોઈપણ રકમના ઉપયોગના સંદર્ભમાં બહુવિધ પરિબલો હાજર છે. વિટામીન (એટલે કે, મહત્તમ ઊર્જાસભર સક્રિયકરણ પ્રદાન કરે તેવા જથ્થામાં), ભૌતિક શરીર, મન અને વ્યક્તિના જીવનના દરેક પરિમાણને શક્તિ આપે છે. \$100 નો શ્રેષ્ઠ ઉપયોગ વિટામિન તરીકે \$100 નો ઉપયોગ કરીને વ્યક્તિના જીવનના દરેક પરિમાણને વધારે છે. જે વ્યક્તિઓ અમુક ઇચ્છાઓના આધારે આવેગજન્ય અથવા અતાર્કિક રીતે કાર્ય કરે છે, તેઓ ઇચ્છિત વસ્તુ માટે ઝડપથી \$100 ખર્ચી શકે છે અને થોડા સમય પછી પસ્તાવાની લાગણી અનુભવી શકે છે. અફસોસની આ આંતરિક ભાવના વ્યક્તિગત છે અને વ્યક્તિની મુખ્ય ઊર્જા અધોગતિ સાથે સીધી રીતે જોડાયેલી છે. મુખ્ય ઊર્જા એ પોતાની જાતનો સાર છે અને જ્યારે કોઈને ખ્યાલ આવે છે કે પૈસા ખોટી રીતે ખર્ચવામાં આવ્યા છે અથવા તે વધુ સારી રીતે ખર્ચવામાં આવ્યા છે ત્યારે તે ખલેલ પહોંચે છે. જેમ જેમ કોઈને ખ્યાલ આવે છે કે પૈસા અયોગ્ય રીતે ખર્ચવામાં આવ્યા હતા, અથવા એવી વસ્તુઓ ખરીદવા માટે કે જેની ખરેખર જરૂર ન હતી, અથવા ફક્ત એક ચોક્કસ ઉત્તેજક અનુભવ મેળવવા માટે જે તદ્દન અલ્પજીવી હોય, ત્યારે વ્યક્તિ એક જ્ઞાનાત્મક/ભાવનાત્મક પ્રક્રિયામાં આગળ વધવાનું શરૂ કરે છે જેના પરિણામે ખર્ચ કરવા અંગે પસ્તાવો થાય છે. પૈસા અયોગ્ય રીતે. આથી પૈસાની શક્તિને સૌથી વધુ ફાયદાકારક રીતે ઓળખવા અને તેનો ઉપયોગ કરવાની આવશ્યકતાના સંદર્ભમાં વિટામિન Mનો ખ્યાલ ખૂબ જ બળવાન છે. પૈસાનો અયોગ્ય રીતે ઉપયોગ કરવાથી એક વખતની મુખ્ય શક્તિને નુકસાન થાય છે, જે વ્યક્તિના જીવનના 12 પરિમાણોમાં ફરી વળતી અસર બનાવે છે, જે સ્થિરતા અને/અથવા રીગ્રેશન તરફ દોરી જાય છે.

નીચેની આકૃતિ 2 વિટામિન Mની વિભાવનાના સંદર્ભમાં ચાવીરૂપ જોડાયેલ વિચારોનું વર્ણન કરે છે.

આંકડો 2 પૈસા મેળવવાના માધ્યમ



આકૃતિ 2 (ઉપર) પૈસા મેળવવાની વિવિધ રીતો વચ્ચેનો તફાવત અને તફાવત દર્શાવે છે:

પૈસા કમાયા: કામ દ્વારા મેળવેલ નાણાં જ્યાં વ્યક્તિગત ઊર્જાનો ઉપયોગ કરવામાં આવે છે. મગજમાં વિટામિન એમનો સકારાત્મક સંગ્રહ છે.

ગેરકાયદેસર રીતે મેળવેલ નાણાં: ચોરી અથવા અન્ય ગેરકાયદેસર પ્રવૃત્તિ દ્વારા મેળવવામાં આવેલ નાણાં

પૈસા જીત્યા: પૈસા જુગારમાં જીત્યા

પૈસા મળ્યા: પૈસા જે મળી આવ્યા છે, અન્ય કોઈપણ રીતે પ્રાપ્ત થયા નથી

વારસામાં મળેલું નાણું: વારસામાં મળેલા પૈસા

આ ભિન્નતાઓ વ્યક્તિ પર બહુવિધ રીતે અસર કરે છે, જેમ કે નીચે બતાવેલ છે:

આંકડો ૩: પૈસાની અસર

મન પર અસર	શરીર પર અસર
નાણાંનો સ્ત્રોત	
સામાજિક અસર	વ્યક્તિના જીવનના 12 ક્ષેત્રો પ્રભાવિત

નાણાંનો સ્ત્રોત: નાણાં મેળવવામાં આવ્યા હતા તેનો ઉલ્લેખ કરે છે (આકૃતિ 2)

મન પર અસર: વિવિધ ભાવનાત્મક અને જ્ઞાનાત્મક તબક્કાઓનો ઉલ્લેખ કરે છે

શરીર પર અસર: શારીરિક ફેરફારોનો ઉલ્લેખ કરે છે

સામાજિક અસર: સામાન્ય રીતે સમાજને લાભ અથવા નુકસાનનો ઉલ્લેખ કરે છે

વ્યક્તિના જીવનના 12 ક્ષેત્રો પર અસર: 12 ક્ષેત્રોના સંબંધમાં પૈસાની શક્તિનો ઉલ્લેખ કરે છે (આકૃતિ 1)

વિટામિન એમ જે રીતે વ્યક્તિના મગજમાં સંગ્રહિત થાય છે તેના પર પૈસાના સ્ત્રોતની અસાધારણ અસર પડે છે. ફાયદાકારક સંગ્રહ મુખ્ય ઉર્જા વૃદ્ધિ તરફ દોરી જાય છે. હાનિકારક સંગ્રહ વિટામિન એમ નથી. શું તમે તફાવત જોઈ શકો છો?

- રિકી સિંઘ

મુખ્ય ઉર્જા અને કમાયેલા નાણાં વચ્ચેનું જોડાણ નીચે દર્શાવેલ છે:

આંકડો 4: કોર એનર્જી અને પૈસા કમાયા

સકારાત્મક ભાવનાત્મક સ્થિતિઓ	કોર એનર્જી પૈસા માટે કામ કરવા માટે વપરાય છે
કોર એનર્જી અને પૈસા કમાયા	
વિટામિન એમ તરીકે ધાતુ સંગ્રહિત નાણાં	બેંક ખાતામાં ભૌતિક રીતે સંગ્રહિત નાણાં

આ પૃષ્ઠભૂમિ સાથે, હવે અમે \$100 ની શક્તિને વધુ ઊંડાણમાં ચકાસી શકીએ છીએ. જો કોઈ વ્યક્તિ, ઉદાહરણ તરીકે, લોન કાપીને \$100 કમાય છે, તો \$100 કમાવવા માટે તે પ્રવૃત્તિમાં ચોક્કસ માત્રામાં ઊર્જા મૂકવામાં આવે છે. જ્યારે પૈસા કમાય છે, ત્યારે પૈસાની ચોરી કરવા અથવા વારસામાં પૈસા મેળવવાના વિરોધમાં \$100 કમાવવાની સારી લાગણી (માનસિક રીતે) હોય છે. ચોક્કસ સમયગાળા માટે આ ચોક્કસપણે ઉત્તેજક સ્થિતિ હોઈ શકે છે, તેમ છતાં કમાયેલા નાણાં સાથેનો તફાવત મનોવૈજ્ઞાનિક રીતે નોંધપાત્ર છે. જુગારના કિસ્સામાં, તે અનુભવ તેના આનંદ, ભાગી જવા, જીતવા અને પૈસા ગુમાવવાના સંદર્ભમાં વિશિષ્ટતા ધરાવે છે. \$100 તે કેવી રીતે મેળવ્યું હતું તે ધ્યાનમાં લીધા વિના સમાન સંભાવના ધરાવે છે, તેમ છતાં પૈસા કેવી રીતે મેળવવામાં આવ્યા હતા તેના કારણે મનોવૈજ્ઞાનિક અને શારીરિક પ્રક્રિયાઓ તદ્દન અલગ રીતે પ્રભાવિત થાય છે. વ્યક્તિ પાસે જે રીતે પૈસા આવે છે તેના પ્રભાવશાળી અસરો હોય છે. \$100 માં કામ કરવાના કિસ્સામાં, કામ કરવાની ક્રિયામાં ચોક્કસ માત્રામાં ઊર્જા મૂકવામાં આવે છે. આ ઊર્જા આંતરિક સક્રિય શક્તિ છે જેનો ઉપયોગ પૈસા કમાવવામાં થાય છે. માત્ર \$90 મેળવવા અને સંમત થયા હોય તેવા સંપૂર્ણ \$100 ન મેળવવાની માનસિક અસર સરળતાથી જાણી શકાય છે. આથી, પૈસા કમાવવાથી સકારાત્મક લાગણીઓ ઉત્પન્ન થઈ શકે છે, એવું માનીને કે પૈસાની યોગ્ય રકમ તે કમાતી વ્યક્તિને આપવામાં આવે છે. જ્યારે કોઈ વ્યક્તિ નોકરી (એટલે કે ઘાસ કાપવાની) મેળવે છે ત્યારથી ચાર અઠવાડિયા પછી નોકરીના અંત સુધી ભાવનાત્મક ફેરફારો થતા જોઈ શકે છે. જો 4 અઠવાડિયાના અંતે \$100 મેળવવાના હોય, તો નોકરી કરવા સંદર્ભે લાગણીઓ, ક્રિયાઓ અને સમજશક્તિમાં ઊર્જા હોય છે. જોબ કરવા માટેની કોઈપણ પ્રવૃત્તિ શરૂ થાય તે પહેલાં કામ કેવી રીતે કરવું તેની સમજ હાજર હોવી જરૂરી છે. પછી, પ્રવૃત્તિ (નોકરી) એમ્પ્લોયરના સંતોષ માટે થવી જોઈએ. માત્ર ત્યારે જ વ્યક્તિ સંપૂર્ણ \$100 મેળવે છે. જલદી જ કોઈ વ્યક્તિ પાસે \$100 હોય છે, મનમાં એવી લાગણી થાય છે કે "આ સરસ છે... આ સારું લાગે છે..." આથી, તે સમયે એક ઊર્જાસભર પ્રક્રિયા છે. આપણે આ ઊર્જાસભર પ્રક્રિયાની પ્રકૃતિ વિશે સ્પષ્ટ હોવું જોઈએ. તે એક ન્યુરો-સાયકોલોજિકલ પ્રક્રિયા છે જે માનસિક (મનોવૈજ્ઞાનિક) ભાવનાના અસ્તિત્વને કારણે સક્રિય બને છે કે \$100 મારું છે. \$100 "મારું" હોવાનો આ અહેસાસ \$100ના કબજામાં હોવાને કારણે થાય છે, જે કાચી શક્તિ છે. વાસ્તવમાં 4 અઠવાડિયા સુધી ઘાસ કાપવાનું કામ કરવામાં જે શક્તિ/ઊર્જા ખર્ચવામાં આવી હતી તે ભૌતિક, બૌદ્ધિક અને પ્રક્રિયાગત હતી. કમાયેલા નાણાં એ \$100 ની સાંપ્રદાયિક

નોટના રૂપમાં ઊર્જાનું વિનિમય છે. તેથી, \$100 કમાવવા માટે ગમે તેટલી ઊર્જા અને પ્રયત્નો મૂકવામાં આવ્યા હતા, બજાર મૂલ્ય અને એમ્પ્લોયર સાથે કરાયેલા કરારોના સંદર્ભમાં, આવો પ્રયાસ કરનાર વ્યક્તિ પાસે ઊર્જા પાછી આવી છે. આમાં લાગણીઓની સ્થિતિ પ્રમાણમાં સારી છે, પરિણામે સામાન્ય રીતે \$100 કેવી રીતે ખર્ચવા જોઈએ તે વિશે વધારાના વિચારો આવે છે. સંમત દર, વધુ કામ કરવાની ઈચ્છા, નવી કૌશલ્યો શીખવાની પ્રેરણા, વધારાની સેવાઓ વગેરે વિશે વધારાના વિચારો પણ અસ્તિત્વમાં હોઈ શકે છે. સાથેની શક્તિની વૃદ્ધિને કારણે \$100 કમાયા પછી આવા ઘણા વધારાના વિચારો માનસિક રીતે ઉદ્ભવે છે. કોઈના બેંક ખાતામાં અથવા ઘરની અંદર \$100નો સંગ્રહ. આ બાહ્ય સંગ્રહ વિટામિન M ના આંતરિક (માનસિક) સંગ્રહને પ્રોત્સાહન આપે છે અને સુવિધા આપે છે.

પરિણામે, પ્રક્રિયા લક્ષી માનસિકતામાં (એટલે કે, એક માનસિકતા કે જે તેની સુંદરતા અને શ્રેષ્ઠતા માટે પ્રવૃત્તિ કરવામાં ધ્યાન રાખે છે), જે વ્યક્તિ \$100 કમાવવા માટે પ્રવૃત્તિ કરે છે તે તેને યોગ્ય રીતે, સંપૂર્ણ રીતે કરવા માટે પ્રવૃત્તિમાં સંપૂર્ણ રીતે સમાઈ જાય છે, અને શક્ય તેટલું અદ્ભુત. આવી અદ્ભુત માનસિકતામાં, \$100 કમાવવાના ધ્યેયને ચોક્કસપણે ધ્યાનમાં રાખવામાં આવે છે જ્યારે ઇરાદાપૂર્વક ધ્યેય પર વધુ ધ્યાન કેન્દ્રિત કરવા માટે વ્યક્તિની ઊર્જાને સ્થાનાંતરિત ન કરવી, એવી રીતે કે ધ્યેયની સિદ્ધિ તરફ કરવામાં આવતી ક્રિયાઓ યોગ્ય રીતે કરવામાં આવે અને સામાન્યતા સાથે નહીં. આથી, પ્રક્રિયા લક્ષી માનસિકતામાં, તેની સુંદરતા અને શ્રેષ્ઠતા માટે કરવામાં આવેલી ક્રિયા આંતરિક સંઘર્ષો અને અસંતુલન વિશે વધુ સારી રીતે વ્યક્તિગત સમજણ તરફ દોરી જાય છે જે નાણાકીય શક્તિના બગાડ અને દુરુપયોગને અવરોધે છે. વ્યક્તિ એ ઓળખવાનું શરૂ કરે છે કે નાણાકીય શક્તિના યોગ્ય ઉપયોગથી આંતરિક વિક્ષેપ નોંધપાત્ર રીતે ઘટાડી શકાય છે, જે આંતરિક રીતે જોડાયેલા સંતુલનની કુદરતી રચના તરફ દોરી જાય છે.

કોર એનર્જીનો મહિમા

કોર એનર્જી (આકૃતિ 1) એ વ્યક્તિની મૂળ શક્તિ છે, વ્યક્તિની જીવનશક્તિ કે જે વ્યક્તિના પોતાના અસ્તિત્વમાં કાયા સ્વરૂપમાં અસ્તિત્વ ધરાવે છે અને જીવનની તમામ પ્રવૃત્તિઓ માટે જવાબદાર છે. આ ઊર્જા શરીરની અંદરની તમામ બાયોકેમિકલ પ્રતિક્રિયાઓ અને દરેક વ્યક્તિના 24-કલાકના ચક્રમાં તમામ પ્રવૃત્તિઓની સુવિધા આપતી તમામ માનસિક પ્રક્રિયાઓ તરીકે અસ્તિત્વમાં છે અને પ્રગટ થાય છે. ઊર્જા સક્રિય થયા વિના, જીવનની કોઈ

શક્યતા નથી. તેથી, મુખ્ય ઉર્જા એ વ્યક્તિનું જીવન બળ છે જે જીવનના તમામ અનુભવો માટે જવાબદાર છે. ઉર્જા ભવ્ય છે કારણ કે તે જીવનમાં વધુ અનુભવો તરફ આગળ વધવાના વધારાના રસ્તાઓ પ્રદાન કરે છે.

મનમાં ઉર્જા

માનસિક ઉર્જા (મનની ઉર્જા - આકૃતિ 1) એક ગતિશીલ બળ છે જે તમામ માનસિક પ્રક્રિયાઓના અસ્તિત્વ માટે જવાબદાર છે. મનની અંદર ગતિશીલ શક્તિ તરીકે મુખ્ય ઉર્જાના અભિવ્યક્તિમાં આનંદના સિદ્ધાંત, સર્જનાત્મકતા, વ્યક્તિત્વનો વિકાસ અને વ્યાપક અર્થમાં માનવ સંસ્કૃતિની રચના પર આધારિત વૃત્તિ, ગતિ, પ્રસન્નતા મેળવવાની પ્રક્રિયાઓનો સમાવેશ થાય છે. માનસિક ઉર્જામાં બૌદ્ધિક શક્તિ, ચિંતનશીલ અને પ્રતિબિંબિત શક્તિ, અમૂર્ત અને ઉદ્દેશ્ય તર્ક માટેની ક્ષમતા/ક્ષમતા અને ભાવનાત્મક શક્તિનો સમાવેશ થાય છે. આમાં મુખ્ય ઉર્જાનો ઉપયોગ કરીને વિચારો અને વિભાવનાઓને હસ્તગત કરવાની, વિકસાવવાની અને એકબીજા સાથે જોડવાની ક્ષમતાનો પણ સમાવેશ થાય છે. મનની અંદર રહેલી ઉર્જા અત્યંત કિંમતી છે અને તે સૂક્ષ્મ છતાં તદ્દન વાસ્તવિક રીતે અસ્તિત્વ ધરાવે છે. માનસિક ઉર્જાના સૂક્ષ્મ સ્વભાવની શક્તિને ઓળખવાથી વ્યક્તિ તેની સાથે ખૂબ આદર અને આદર સાથે વ્યવહાર કરી શકે છે. આમ ન કરવાથી વિટામિન M પર નોંધપાત્ર પરિણામો આવે છે.

ઈચ્છામાં ઉર્જા

આપણે સૌ ઈચ્છા અનુભવીએ છીએ, તેની બહુવિધ અભિવ્યક્તિ સાથે, મુખ્ય ઉર્જાનો ઉપયોગ કરીને. ઈચ્છાને નીચેની રીતે કલ્પના કરી શકાય છે:

ઈચ્છા એ વ્યક્તિ, વસ્તુ અથવા પરિણામ માટે ઝંખના અથવા આશા રાખવાની લાગણી છે. સમાન અર્થ "તૃષ્ણા" જેવા શબ્દો દ્વારા વ્યક્ત કરવામાં આવે છે. જ્યારે કોઈ વ્યક્તિ કોઈ વસ્તુ અથવા કોઈની ઈચ્છા રાખે છે, ત્યારે તેની ઝંખનાની ભાવના આનંદ અથવા વસ્તુ અથવા વ્યક્તિના વિચારથી ઉત્તેજિત થાય છે, અને તેઓ તેમના લક્ષ્યને પ્રાપ્ત કરવા માટે પગલાં લેવા માંગે છે. ઈચ્છાના પ્રેરક પાસાની લાંબા સમયથી ફિલસૂફો દ્વારા નોંધ લેવામાં આવી છે (ઉદાહરણ તરીકે, માનવ ઈચ્છા એ તમામ માનવ ક્રિયાઓની મૂળભૂત પ્રેરણા છે) તેમજ વૈજ્ઞાનિકો દ્વારા નોંધવામાં આવી છે.³

ઈચ્છાની અંદર રહેલી ઉર્જા એ વ્યક્તિની મૂળ/મૂળ ઉર્જા છે જે ઈચ્છાનો અનુભવ બનાવે છે. ઈચ્છાઓ અને તે પછીની ઈચ્છાઓ પૂરી કરવા માટે લેવામાં આવતી ક્રિયાઓ દ્વારા ઘણી શક્તિનો ઉપયોગ થાય છે.

ક્રિયામાં ઊર્જા

ઈચ્છાઓ/ઈચ્છાઓ/જરૂરિયાતો/વગેરે પરિપૂર્ણ કરવા માટે લેવામાં આવેલ પગલાં, મુખ્ય ઊર્જાનો વૈવિધ્યસભર રીતે ઉપયોગ કરો. દરેક ક્રિયા (માનસિક/શારીરિક) મન-શરીર સંકુલને પ્રભાવિત કરે છે અને સંતોષના સ્તરના આધારે વિવિધ ઈચ્છાઓ પેદા કરે છે. ક્રિયામાં ઊર્જા એ સંતુલન, આનંદ, સુખ, દુઃખ/પીડા ઘટાડવા વગેરેની શોધમાં વ્યક્તિના જીવનના તમામ 12 પરિમાણોમાં વિવિધ ધ્યેયો તરફ ગતિશીલ રીતે આગળ વધતી ઊર્જાનો સંદર્ભ આપે છે.

12 પરિમાણ – કોર એનર્જી – વિટામીન એમ

જીવનના ઘણા પાસાઓમાં ઘણી બધી ઊથલપાથલ (ઉતાર-ચઢાવ) અને વધઘટ (ઉચ્ચ અને નીચી) હોવા છતાં, એકબીજા સાથે જોડાયેલ ઊર્જાની શક્તિ વ્યક્તિના જીવનના તમામ 12 પરિમાણોને જીવંત અને એકીકૃત કરે છે (આકૃતિ 1 જુઓ). (કૃપા કરીને 12 પરિમાણો, મુખ્ય ઊર્જા અને વિટામિન M વચ્ચેના વિગતવાર જોડાણ માટે પરિશિષ્ટમાં આકૃતિ 14 થી 25 જુઓ.)

વિટામિન Mની વિભાવનાને વધુ સ્પષ્ટ કરી શકાય છે (12 પરિમાણોના સંદર્ભમાં) કારણ કે આપણે સમજવાનું શરૂ કરીએ છીએ કે પ્રક્રિયા-લક્ષી માનસિકતામાં નાણાં કમાવવાનું મૂળ શક્તિ વૃદ્ધિ સાથે જોડાણમાં આંતરિક પ્રતિકાર વિના થઈ શકે છે. વિટામિન M ના વિસ્તરણ અને પુનર્જીવનને વધુ સારી રીતે સમજવા માટે, સ્થિરતા અને પ્રગતિ વચ્ચેનો તફાવત સ્પષ્ટ બનવો જોઈએ. આટલી સ્પષ્ટતા દ્વારા જ જીવનના કોઈપણ પાસામાં સાચી પ્રગતિ શક્ય બને છે, જ્યાં વ્યક્તિગત ઊર્જા સમજી-વિચારીને અને ઇરાદાપૂર્વક આંતરિક/બાહ્ય પ્રગતિ તરફ દોરી જતી દિશામાં મૂકવામાં આવે છે. નિઃશંકપણે, દરેક વ્યક્તિના જીવનમાં ઉતાર-ચઢાવ આવે છે અને એવા સમયે હોય છે જ્યારે વિવિધ ધ્યેયો ઘણા જુદા જુદા કારણોને લીધે સિદ્ધ થતા નથી. કોઈપણ ધ્યેયની સિદ્ધિ તરફની ક્રિયાઓ કરતી વખતે મનની યોગ્ય ફેમમાં ન હોવાને કારણે સફળતાનો અભાવ થઈ શકે છે. તેમ છતાં, તેનો અર્થ એ નથી કે વ્યક્તિ ફક્ત હાર મानी લે છે અને નિરાશ થઈ જાય છે, ભાવનાત્મક રીતે જર્જરિત અને હતાશ થઈ જાય છે, અને અંદર રહેલી નિષ્ક્રિય શક્તિને ગુમાવે છે. જીવનના સંજોગોને લીધે આત્મસન્માન, સ્વ-છબી અને સ્વ-મૂલ્યને ક્યારેય નુકસાન ન થવું જોઈએ. આ નુકસાન અનિવાર્યપણે

વ્યક્તિની મુખ્ય ઊર્જાને નુકસાન છે, જ્યાં નકારાત્મક અને મર્યાદિત લાગણીઓ આ શક્તિને ડ્રેઇન કરે છે અને સંભવિત રૂપે સ્થિર અથવા વ્યક્તિને લકવો પણ કરે છે. મનોવૈજ્ઞાનિક રુટ્સમાં ફસાઈ જવાથી અવરોધો સર્જાય છે જે હતાશા અને નિરાશામાં વધારો કરે છે, જેના કારણે કાર્યની મર્યાદિત અવસ્થાઓમાં વધુ ગૂંચવણો અને શોષણ થાય છે. આવા શોષણથી આત્મસન્માન, સ્વ-મૂલ્ય, સકારાત્મક સ્વ-છબી અને જીવનમાં સકારાત્મક દ્રષ્ટિનું અધોગતિ થાય છે. જ્યારે પણ આંચકો આવે છે, ત્યારે વ્યક્તિએ યાદ રાખવાની જરૂર છે કે કોઈપણ આંચકો માત્ર અસ્થાયી છે અને તે મનોવૈજ્ઞાનિક અવરોધ ઊભો કરવો જોઈએ નહીં જે આગળની પ્રગતિને અટકાવે છે..

જ્યારે પણ કોઈ પણ દિશામાં સતત પ્રયત્નો કરે છે, ત્યારે સ્વાભાવિક રીતે જ કેટલીક આંચકો આવે છે. આ આંચકોનો અર્થ એ નથી કે વ્યક્તિએ હાર મानी લેવી અથવા માનસિક રીતે થાકી જવું અથવા નિરાશ થવું. વધુ વ્યક્તિગત વિકાસ તરફ પરિવર્તન ચોક્કસપણે શક્ય છે અને આંતરિક રીતે હકારાત્મક વળાંક લેવા માટે ઊર્જાની જરૂર છે. આવા વળાંક વિવિધ મનોવૈજ્ઞાનિક રુટ્સમાંથી એકને બહાર કાઢે છે, જે ધીરજ જેવા ગુણો સાથે વધુ પ્રગતિ તરફ દોરી જાય છે, જ્યાં સતત યોગ્ય પ્રયત્નો આંતરિક (માનસિક) ખાંચોમાંથી પ્રગતિને સરળ બનાવે છે. આવી પ્રગતિથી વ્યક્તિના મનમાં ઊર્જા વધુ વિકાસ થાય છે, જે વિટામિન Mના વધુ સંચય તરફ દોરી જાય છે..

એકના કમ્ફર્ટ ઝોનથી આગળ વધવું

વિટામિન M ની વાસ્તવિક વૃદ્ધિ વ્યક્તિના કમ્ફર્ટ ઝોનની માન્યતા અને વધુ વિકાસ માટે તે ઝોનમાંથી બહાર જવાના નિર્ણય પર આધારિત છે. વ્યક્તિના કમ્ફર્ટ ઝોનની ઓળખ (વ્યક્તિના જીવનના કોઈપણ પાસામાં અને ખાસ કરીને, નાણાકીય પાસા) પ્રગતિની વિવિધ શક્યતાઓ શરૂ કરે છે અને આગલા સ્તર પર જાય છે. જો કોઈ વ્યક્તિ વધુ પ્રગતિની સંભાવનાને ઓળખ્યા વિના આરામના ક્ષેત્રમાં રહે છે, તો સ્થિરતા અનિવાર્યપણે ચાલુ રહે છે. વ્યક્તિની વર્તમાન કામગીરીની બહારની ઉત્ક્રાંતિ આંતરિક તાણ અથવા પ્રતિકાર પેદા કર્યા વિના કાળજીપૂર્વક, ધીમે ધીમે અને ધીમે ધીમે વ્યક્તિના કમ્ફર્ટ ઝોનમાં આગળ વધીને વધુ પ્રમાણમાં થઈ શકે છે. આવી પ્રગતિ ત્યારે થાય છે જ્યારે આવા તાણ અને પ્રતિકારને કારણે

વ્યક્તિની શક્તિઓને ફાટતી અટકાવવા પર ધ્યાન રાખવામાં આવે છે. જ્યારે આંતરિક તાણ/પ્રતિરોધ ન્યૂનતમ સ્તરે હોય ત્યારે કોઈપણ કમ્ફર્ટ ઝોનમાંથી આગળ વધવાની ક્ષમતા વધે છે. જ્યારે કોઈ વ્યક્તિ નવી દિશામાં આગળ વધવાનો પ્રયાસ કરી રહ્યો હોય અથવા સપના અને ધ્યેયોની પરિપૂર્ણતા તરફ તેની વર્તમાન દિશાને વધારવાનો પ્રયાસ કરી રહ્યો હોય ત્યારે કોઈના કમ્ફર્ટ ઝોનમાંથી બહાર જવામાં અનિશ્ચિતતાઓ અને અણધાર્યા સંજોગો આવી શકે છે. વ્યક્તિની નિયમિત પેટર્નથી અલગ હોય તેવી ક્રિયાઓ કરવાનો પ્રયાસ સામાન્ય રીતે ઘણી વ્યક્તિઓની માનસિકતામાં હોતો નથી અને આવી મર્યાદિત માનસિકતાને લીધે વ્યક્તિ જૂની, કન્ડિશન્ડ પેટર્નથી અટકી જાય છે, જે માનસિક સ્થિરતા તરફ દોરી જાય છે. તેથી, વધુ નાણાકીય અને વ્યક્તિગત વિકાસ માટે પગલાં લેવા માટે મુખ્ય ઊર્જા સક્રિયકરણ આવશ્યક છે. એવા સમયે હોય છે જ્યારે વ્યક્તિએ એક પગલું પાછું લેવું પડે છે અને કાળજીપૂર્વક (તેમજ ઉત્સાહપૂર્વક) વ્યક્તિના વર્તમાન જીવનના સંજોગોનું મૂલ્યાંકન કરવું પડે છે જેથી વ્યક્તિ ઉચ્ચ તબક્કાઓ સુધી પહોંચવા માટે કુદરતી પ્રગતિમાં જીવવાનું શરૂ કરે. ઊર્જાસભર મૂલ્યાંકન એ વ્યક્તિની શક્તિઓને એકત્ર કરવાની એક ધ્યાન અને પ્રતિબિંબીત પ્રક્રિયા છે, જે સ્વસ્થતા અને ખુલ્લા મન સાથે, વ્યક્તિગત ઊર્જાને વધારે છે, જે બદલામાં વિટામિન એમને વધારી શકે છે. જો વ્યક્તિની માનસિકતા સતત આગળ વધવાની હોય તો સ્તર, તો માનસિક અને શારીરિક ઊર્જા અકબંધ રહેશે જે તમામ યોગ્ય પગલાં લેવા માટે પૂરતું બળ પ્રદાન કરશે. આમ કરવાથી, કાચી (મુખ્ય) ઊર્જા પોતે જ વધુ ને વધુ વિસ્તરવા લાગે છે. આ વિસ્તરણની શરૂઆત વ્યક્તિની આંતરિક બકબક પર ધ્યાન રાખીને અને નીચેના પ્રશ્નો પૂછીને થાય છે:

- 1) મારી જાતને સુધારવા માટે મારે શું કરવાની જરૂર છે?
- 2) મારા માટે આર્થિક રીતે "ઉપર જવાનો" શું અર્થ થાય છે?
- 3) હું મારી વર્તમાન નોકરી વધુ કાર્યક્ષમતા સાથે અને નકારાત્મક વિચારો અને સંકુચિત લાગણીઓ વિના કેવી રીતે કરી શકું?
- 4) મારી આંતરિક શક્તિ વધારવા માટે મારે કયા પગલાં લેવાની જરૂર છે?
- 5) હું મારી બધી ક્રિયાપ્રતિક્રિયાઓ (એટલે કે, મિત્રો, કુટુંબીજનો, સહકાર્યકરો વગેરે સાથે) કેવી રીતે વધુ કાળજી અને આદરપૂર્ણ બનાવી શકું?
- 6) જો હું વ્યવસાયિક વાતાવરણમાં હોઉં તો હું મારા ગ્રાહકોને વધુ સારી રીતે કેવી રીતે સેવા આપી શકું?
- 7) હું મારા રોજિંદા સમયપત્રકમાં સ્વ-સુધારણા પ્રવૃત્તિઓને કેવી રીતે સામેલ કરી શકું?

8) પૈસા પ્રત્યેનો મારો દૃષ્ટિકોણ બદલવા અને તેને વિટામિન M તરીકે સમજવા માટે મારે શું કરવાની જરૂર છે?

9) હું વ્યક્તિગત વિકાસ તરફ મારી માનસિકતા કેવી રીતે બદલી શકું જ્યાં પૈસા એકઠા કરવા માટે પીછો કરવાને બદલે પૈસાનું સંચય આ માનસિકતાને અનુસરે છે?

પર્યાપ્ત વ્યક્તિગત વિકાસ વિના તેના પોતાના ખાતર પૈસા એકઠા કરવા એ એક સમસ્યારૂપ વળગાડ બની શકે છે અને વ્યક્તિના જીવનના ઘણા ક્ષેત્રોને નુકસાન પહોંચાડી શકે છે. વિટામિન M તરીકે નાણાંનો ઉપયોગ વ્યક્તિગત, કૌટુંબિક અને સામાજિક લાભો માટે મોટી જવાબદારી સાથે ઉપયોગ કરે છે. આવો સચેત ઉપયોગ કુદરતી રીતે કાચી ઉર્જાને સક્રિય કરે છે અને તેને સકારાત્મક ઊર્જામાં પરિવર્તિત કરે છે. પરિવર્તન એ ફક્ત "વ્યક્તિગત સ્થિતિ" ના સુપરફિસિયલ ફેરફારની બાબત નથી. અસ્પષ્ટ સકારાત્મક ઇરાદા ધરાવતી વ્યક્તિઓ દ્વારા શક્ય તેટલા શ્રેષ્ઠ રીતે નાણાંનો ઉપયોગ કરવાને કારણે તે મૂળમાં પરિવર્તનશીલ છે. સકારાત્મક ઇરાદાઓ સકારાત્મકતા સાથે અસ્તિત્વમાં રહેલી ઊર્જાની વધુ અનુભૂતિ તરફ દોરી જાય છે, જ્યાં આવી અનુભૂતિમાં પરિવર્તનકારી શક્તિ હોય છે. સકારાત્મકતાનો વિસ્તરણ વ્યક્તિની અંદરથી ફાટી નીકળે છે અને સંભવિતપણે વિશ્વવ્યાપી સ્તરે પહોંચી શકે છે.

પ્રગતિ અને વિટામિન એમનો ઉપયોગ

વધુ વિકાસ માટે ચોક્કસ માપદંડો મૂકીને વિટામિન એમના સંગ્રહ અને શ્રેષ્ઠ ઉપયોગ તરફની પ્રગતિ વ્યક્તિના જીવનમાં વાસ્તવિકતા બની શકે છે. ઉદાહરણ તરીકે, નવા વર્ષનો દિવસ એ ચોક્કસ દિવસ હોઈ શકે છે જ્યારે કોઈ વ્યક્તિ પાછલા વર્ષનું મૂલ્યાંકન કરે છે અને ચોક્કસ બેન્યમાર્ક સાથે આગામી વર્ષ માટેની યોજનાઓ બનાવે છે. આ માપદંડો સેટ કરવા માટે વ્યક્તિગત પ્રતિબિંબ, પર્યાપ્ત આયોજન, નિર્ધારિત લક્ષ્યોને હાંસલ કરવાના મહત્વને ઓળખવા અને પ્રગતિ અને/અથવા રીગ્રેસની સાથે વ્યક્તિની સ્થિતિનું પ્રમાણિક મૂલ્યાંકન જરૂરી છે. લક્ષ્યોની સિદ્ધિમાં વ્યક્તિના સંતોષના સ્તરનું પણ મૂલ્યાંકન કરવામાં આવે છે કારણ કે વ્યક્તિ લક્ષ્યોના આગલા સેટની કલ્પના કરે છે. ધ્યેયોની વધુ મોટી અનુભૂતિ તરફ તાત્કાલિક ભવિષ્યમાં લેવાના પગલાં વિશે કલ્પના કરવી અને વિચારવું એ આંતરિક પ્રગતિનું એક પાસું છે. આવી પ્રગતિ ત્યારે થાય છે જ્યારે વર્તમાનમાં હોય અને ભૂતકાળને વધુ શાણપણ મેળવવા માટે માર્ગદર્શક તરીકે ઉપયોગ કરે છે, જે ઉજ્જવળ ભવિષ્યની

શક્યતાઓને ધ્યાનમાં રાખીને અને તે ભવિષ્ય તરફ સક્રિય પગલાં લેવા તરફ દોરી જાય છે. ભૌતિક વિશ્વના સંદર્ભમાં પ્રગતિને ફક્ત સંખ્યાના સંદર્ભમાં માપી શકાય છે જ્યાં સંચિત નાણાંની રકમ સિદ્ધિનું નોંધપાત્ર સૂચક અથવા બેરોમીટર બની જાય છે. નાણાંની વૃદ્ધિ, અંગત સંબંધો, સંસાધનો, રોકાણો, બેંક બેલેન્સ વગેરેના સંદર્ભમાં નાણાકીય પ્રગતિ સરળતાથી ચકાસી શકાય છે, જ્યાં વ્યક્તિ સફળતા અને સિદ્ધિની આંતરિક લાગણી અનુભવે છે..

વ્યક્તિની સંપત્તિની વર્તમાન સ્થિતિ અને એકંદર સંપત્તિ, ચોખ્ખી સંપત્તિ, નેટવર્થ વગેરેની પ્રગતિના સ્તર અંગે સાવચેતીપૂર્વક સ્વ-પૂછપરછ કરવાથી જવાબદારીઓમાં ઘટાડો થાય છે, સંબંધોની ગુણવત્તામાં સુધારો થાય છે અને નવી શક્યતાઓ ખુલે છે. આવી સ્વ-તપાસ વર્તમાનમાં વધુ વ્યક્તિગત વિકાસ માટે જબરદસ્ત મૂલ્ય ઉમેરે છે અને ભવિષ્યને લગતી શિક્ષણાત્મક ગુણવત્તા ધરાવે છે. પ્રગતિના ઘણા પાસાઓ અને પરિમાણો છે, જેમ કે:

- 1) વ્યક્તિની શૈક્ષણિક વૃદ્ધિ યાવુ રાખવાથી વધુ ઊર્જાસભર પ્રવાહ સાથે વધુ જ્ઞાનાત્મક અને ભાવનાત્મક ક્ષમતાઓનો વિકાસ થાય છે.
- 2) જેમ જેમ વ્યક્તિ આગળ વધે તેમ તેમ લેવાના આગળના પગલાઓની વધુ સમજણ કેળવવી.
- 3) કેટલીક વર્તમાન પ્રવૃત્તિઓ બંધ કરવી અને કંઈક નવું કરવું/શરૂ કરવું.
- 4) નવા પ્રોજેક્ટ્સ શરૂ કરવા, નવા અનુભવો અજમાવવા અને આંતરિક વિચારો/લાગણીઓની વર્તમાન સ્થિતિ વિશે જાગૃતિ વધારવાનો પ્રયાસ કરવો.
- 5) વધેલી શુદ્ધ સ્થિતિનો વિકાસ જ્યાં લાગણીઓ આખરે આનંદની સ્થિતિમાં પરિવર્તિત થઈ શકે છે.
- 6) વ્યક્તિના આંતરિક થર્મોમીટરને રીસેટ કરવું, દૈનિક લક્ષ્યો નક્કી કરવા અને નાના સુસંગત પગલાં લેવા...
- 7) લાંબા સમય સુધી રીટ્રેશનની નકારાત્મક ભાવનાત્મક સ્થિતિમાં પ્રવેશ્યા વિના અને હાર માન્યા વિના, પ્રગતિ માટે સુસંગતતા એકદમ આવશ્યક છે.

8) પ્રગતિ એ સતત પરિવર્તન હોઈ શકે છે જ્યાં વ્યક્તિ ફક્ત એક જ દિશામાં આગળ વધતું નથી, પરંતુ વિવિધ વ્યવસાયોના સંશોધન અને અમલીકરણમાં ઇરાદાપૂર્વક અને હેતુપૂર્વક પ્રયાસ કરે છે. આમાં ચોક્કસ ધંધાઓને રોકવા અને કંઈક સંપૂર્ણપણે અલગ કરવાનો પ્રયાસ કરવામાં આવે છે જે કોઈએ પહેલાં કર્યું નથી. આ પ્રકારનું સ્થળાંતર સાવધાનીપૂર્વક, ધ્યાનપૂર્વક અને સમજદારીપૂર્વક કરવાની જરૂર છે જેથી વ્યક્તિ પોતાને નુકસાન ન પહોંચાડે. આવા સ્થળાંતરની નવીનતા એકસાથે આંતરિક સુધારણા સાથે આનંદની વધુ સ્થિતિઓનો અનુભવ કરવાની સંભાવના બનાવે છે.

9) જ્યારે વ્યક્તિ આંતરિક વિકાસની સકારાત્મક ઊર્જાસભર ગુણવત્તાને ઉત્સર્જિત કરવાનું શરૂ કરે છે ત્યારે તેના પરિવાર સાથે સુધારેલ વાતચીત થાય છે.

10) સહકાર્યકરો, નિરીક્ષકો, મિત્રો અને સમાજ સાથેના સુધરેલા સંબંધો, સામાન્ય રીતે, અન્યના સારા ગુણો અને શક્તિઓની સ્વીકૃતિને લીધે વ્યક્તિની ક્રિયાપ્રતિક્રિયાઓ વધુ આદરણીય બને છે. અન્યની શક્તિ પાછળ રહેલી ઊર્જા પર ધ્યાન રાખવામાં આવે છે અને આ ક્રિયાપ્રતિક્રિયાના ક્ષેત્રમાં આવતા તમામ લોકો સાથે સારી ગુણવત્તાની ક્રિયાપ્રતિક્રિયાને પ્રોત્સાહન આપે છે.

11) પ્રગતિની સ્થિતિમાં, બાહ્ય વિશ્વ સાથેની ક્રિયાપ્રતિક્રિયાઓની ગુણવત્તા, સામાન્ય રીતે, જ્યાં વ્યક્તિ પોતાના જુસ્સા, સપના અને ધ્યેયોને યાલુ રાખે છે અથવા તેનો પીછો કરે છે ત્યાં સુધારો થાય છે. આવી પ્રગતિશીલ માનસિકતામાં, નવી ક્રિયાઓ એવી રીતે થાય છે કે જ્યાં વ્યક્તિ વિશ્વના સંબંધમાં વ્યક્તિની મહેનતુ ઓળખ વિશે ખૂબ જ આત્મવિશ્વાસ અને સ્પષ્ટ હોય છે.

લેખકના જીવનમાં એક અંતર્ગત સિદ્ધાંત તરીકે પ્રગતિ કેન્દ્રસ્થાને રહી છે જેની આસપાસ મોટા ધ્યેયો સિદ્ધ કરવામાં આવ્યા હતા, જેમ કે માઉન્ટ એવરેસ્ટની ટોચ પર પહોંચવા માટે, ઘણા વર્ષોની તાલીમ અને પ્રતિબદ્ધતાની જરૂર પડે છે. આ ધ્યેયની પરિપૂર્ણતામાં મુખ્ય (પ્રાથમિક) ઊર્જાનું સ્થાન અને સક્રિયકરણ આવશ્યક હતું. આવી સિદ્ધિ પ્રગતિમાં સહજ મૂલ્યની સ્પષ્ટ કલ્પના સાથે શરૂ થાય છે જે મહાન શિખરો તરફ દોરી જાય છે. આવા ટોચના રાજ્યોની ઈચ્છા અને ઉચ્ચ ધ્યેયો હાંસલ કરવા માટે અંતિમ ધ્યેયના શ્રેષ્ઠ સંભવિત વિઝ્યુલાઇઝેશનની જરૂર છે. એક ઉચ્ચ ધ્યેયનું આંતરિક મહત્વ તેમજ પ્રગતિના મહિમાને વ્યક્તિના જીવનના દરેક પાસાઓમાં આંતરિક બનાવવું જોઈએ, જે અનુભવોને ખીલવા માટે પરવાનગી આપે છે. આ અનુભવો સારી ગુણવત્તાવાળા વિચારો અને લાગણીઓના ફૂલ અને વિસ્તરણને પ્રેરિત કરે છે અને ટકાવી રાખે છે. લેખક વાસ્તવિકતાને મહત્વ આપે છે અને

જીવન તરીકે ઓળખાતા અસાધારણ અનુભવમાં સીધી રીતે શોધાયેલ સત્યોને પ્રસારિત કરવા માટે રજૂ કરેલા વિચારોને વ્યક્ત કરે છે. વાસ્તવિકતા વિના, આ અસાધારણ સત્યો અને વિચારોનું પર્યાપ્ત પ્રસારણ માનવતાને સ્થિર અવસ્થામાંથી પ્રગતિના જાગૃતિ તરફ ઉન્નત કરી શકતું નથી. લેખક વાયકોને તેમની અસલિયત શોધવા માટે પ્રોત્સાહિત કરે છે, અને આમ કરવાથી, આંતરિક રીતે ઉત્તેજિત કરો, ઘણી પ્રક્રિયાઓ જે સાચી પ્રગતિ શરૂ કરશે જે પુનરાવર્તિત ચક્રને સ્થિરતાનું કારણ બને છે. કોઈ પણ સાચી પ્રગતિ થાય તે પહેલા સ્થિરતા અને પ્રગતિ વચ્ચેનો ભેદ મનમાં સ્પષ્ટ હોવો જોઈએ. આ ભેદ ત્યારે વધુ સમજાય છે જ્યારે વ્યક્તિ પુનરાવર્તિત ચક્રની અંદર ફસાઈને ઓળખે છે જ્યાં વ્યક્તિ આગળ પ્રગતિ કરી રહી નથી. સ્થિરતા, લેખકના પરિપ્રેક્ષ્યમાં, ફક્ત તે જ જગ્યાએ અટવાઈ રહી છે. સ્થગિતતા વિશે વિચારવાનો બીજો રસ્તો એ જ પ્રવૃત્તિઓનું પુનરાવર્તન છે જ્યાં પ્રગતિ થઈ રહી નથી, અને તે એવું છે કે એક જ પ્રવૃત્તિઓનું પુનરાવર્તન થાય છે અને વિવિધ પરિણામોની અપેક્ષા રાખે છે. સ્થગિતતા એ છે જ્યાં વ્યક્તિ માનસિક રીતે અને/અથવા અન્યથા બોક્સમાંથી બહાર નીકળી શકતો નથી, જેમ કે વ્યક્તિ આંતરિક અને બાહ્ય રીતે અટવાઈ જાય છે. જ્ઞાનાત્મક ક્ષમતાઓ અને શક્તિઓને ધ્યાનમાં લેતા, પ્રતિબંધિત પેટર્નને કારણે સ્થિરતા થાય છે જે સમય જતાં ચાલુ રહે છે. આ દાખલાઓ વ્યક્તિના ઉછેર અને કન્ડિશનિંગને કારણે ઉદભવે છે, જ્યાં આવી પુનરાવર્તિત પેટર્નના બળને કારણે વ્યક્તિની પેટર્નની પ્રકૃતિને સમજવાની ક્ષમતા ઓછી રહે છે. પુનરાવર્તિત પેટર્નને ઓળખવા માટે હિંમતની જરૂર છે, અને તે હિંમતથી, વિવિધ પ્રકારના ફેરફારોનો પ્રયાસ કરો જે ખાસ કરીને હાનિકારક પેટર્ન અથવા સ્થિર પેટર્નને સફળ કરી શકે. નિઃશંકપણે હિંમતના ઘણા પાસાઓ છે. વિવિધ પ્રકારની પ્રવૃત્તિઓ, ઘટનાઓ, પરિસ્થિતિઓ વગેરેનો અનુભવ કરવાની હિંમતને સક્રિય થવા માટે ઊર્જાની જરૂર પડે છે. હિંમતની અંદરની ઊર્જા એ છે જ્યાં હિંમતની લાગણી અને તેની પાછળ રહેલી બૌદ્ધિક શક્તિ વ્યક્તિના લક્ષ્યો તરફ એવી દિશામાં આગળ વધે છે કે ઊર્જા અખંડ અને અખંડિત રહે છે. તેથી, સતત ધ્યેય તરફ વહેતી ઊર્જાનું કોઈ વળાંક નથી.

બાહ્ય/આંતરિક સ્વતંત્રતા અને વિટામિન એમ

મુખ્ય ઊર્જાનું પુનર્જન્મ જીવનના તમામ પાસાઓમાં બાહ્ય અને આંતરિક સ્વતંત્રતા તરફ દોરી જાય છે જ્યાં વિટામિન M વધુ નાણાકીય શક્તિના સ્વરૂપમાં વધે છે અને માનસિક

શક્તિના ઊર્જાસભર વિકાસ સાથે તેનો સંબંધ છે.

સામાન્ય રીતે પૈસાને લગતો બહુતર પરિપ્રેક્ષ્ય મેળવવાના સંદર્ભમાં, કૃપા કરીને નીચેની બાબતોની નોંધ લો:

- 1) છેલ્લાં 2000 વર્ષોમાં નાણાં ઘણા વિવિધ સ્વરૂપોમાં વિવિધ ફેરફારોમાંથી પસાર થયા છે.
- 2) પૈસા એ કાચી ઊર્જાનું પ્રતીકાત્મક પ્રતિનિધિત્વ છે જે માનવીય પ્રવૃત્તિમાંથી ઉત્પન્ન થાય છે.
- 3) ભૂતકાળમાં નાણાંએ આંતરિક મૂલ્યના ઘણાં વિવિધ સ્વરૂપો લીધા છે જેમ કે પ્રાણીઓ, તમાકુ, ગ્રીન્સ, વિવિધ ધાતુઓ, ફર વગેરે.
- 4) સુશોભિત રીતે મૂલ્યવાન વસ્તુઓ જેમ કે કિંમતી ધાતુઓનો ઉપયોગ મૂલ્યની પ્રતીકાત્મક રજૂઆત કરવા માટે કરવામાં આવ્યો હતો જે આ વસ્તુઓ માટે આંતરિક છે. કિંમતી ધાતુઓમાંથી બનાવવામાં આવેલા સિક્કાઓના સંદર્ભમાં મૂલ્યના માનકીકરણે આ કાચી ઊર્જાને પરિમાણપાત્ર અને મૂર્ત રીતે રજૂ કરવાનો માર્ગ બનાવ્યો.
- 5) જેમ જેમ માનવ સંસ્કૃતિનો વિકાસ થતો ગયો તેમ, પૈસાની સાંકેતિક પ્રકૃતિએ ભૌતિક વસ્તુઓના વિકલ્પ તરીકે સેવા આપી, જે આગળના સમાજશાસ્ત્રીય વિકાસના નોંધપાત્ર તબક્કાને ચિહ્નિત કરે છે. આ પ્રકારનું માનકીકરણ મનની અંદર નાણાંની સાંકેતિક રજૂઆતની મનોવૈજ્ઞાનિક છાપનું સર્જન કરે છે અને તેથી, તેની સાથે સંકળાયેલ ભાવનાત્મક અને બૌદ્ધિક પ્રક્રિયાઓ સાંકેતિક નાણાંના સંદર્ભમાં નોંધપાત્ર રીતે સ્ફટિકીકૃત બની હતી જ્યાં આ સ્ફટિકીકરણ મનને વધેલી સુરક્ષા શોધવાના સાધન તરીકે સેવા આપે છે.
- 6) માનવ ઇતિહાસમાં, વિવિધ જારી કરતી સંસ્થાઓ ટ્રસ્ટના આધારે બનાવવામાં આવી હતી જ્યાં સંપત્તિને પ્રમાણિત કરી શકાય છે અને માલ અને ઉત્પાદનોના વિનિમય દ્વારા સંપત્તિનો પ્રવાહ થયો છે. 19મી સદી દરમિયાન, હજારો બેંકોએ બેંકનોટ બહાર પાડી હતી જે હાલની ભૌતિક સંપત્તિઓને પ્રતિબિંબિત કરતી હતી. નાણાંનો ઉપયોગ અને સંગ્રહ (બચત) ભવિષ્યના ઇરાદા (ચોક્કસ અનુભવો રાખવા) અને માલ અને ઉત્પાદનોની ખરીદી ક્ષમતાને દર્શાવવા માટે આગળ વધ્યા. પ્રોમિસરી નોટનો ખ્યાલ પણ વિકસાવવામાં આવ્યો હતો જે ભવિષ્યમાં ચૂકવણી કરવાનો ઇરાદો દર્શાવે છે. વેપારની પ્રક્રિયામાં આ એક શક્તિશાળી ઉત્તેજના બની. સરકારોએ બોન્ડ જારી કરવાનું શરૂ કર્યું જ્યાં આ બોન્ડ્સ જારી કરવા એ આધુનિક રાષ્ટ્ર-રાજ્યોના ઉદય માટે પાયારૂપ છે..

અમુક અંશે, વ્યક્તિગત અને નાણાકીય પ્રગતિની આવશ્યકતાની તપાસ કર્યા પછી, તે સ્વીકારવું અને સ્વીકારવું જરૂરી છે કે આખું વિશ્વ નાણાકીય સુરક્ષા અને સફળતા માટે અવિરતપણે આગળ વધી રહ્યું છે. તે ખરેખર આશ્ચર્યજનક છે જ્યારે કોઈ વ્યક્તિ વિચારે છે કે કેટલો સમય અને શક્તિ નાણાકીય સિદ્ધિની શોધ અને વૃદ્ધિને ચલાવે છે. નિ:શંકપણે, પૈસા

એ જીવનની સૌથી મોટી શક્તિઓમાંની એક છે જે ફક્ત અસ્તિત્વથી લઈને અસાધારણ ભોગવિલાસ સુધીના વિવિધ વ્યક્તિગત અનુભવો પ્રદાન કરી શકે છે. માત્ર અસ્તિત્વમાંથી બહાર નીકળવા અને નાણાકીય શક્તિ વધારવા માટે, આંતરિક અને બાહ્ય સ્વતંત્રતાના પરિણામે મુખ્ય ઊર્જાનું પુનર્જીવન જરૂરી છે. સ્વતંત્રતા, એક અર્થમાં, મર્યાદાઓ અને સપના અને ધ્યેયોને પરિપૂર્ણ કરવાની ક્ષમતાથી બંધાયેલા ન હોવાનો અર્થ છે. આંતરિક અને બાહ્ય સ્વતંત્રતા લાવવાનો પ્રયાસ કરતી વખતે, મુખ્ય મૂલ્યો, માન્યતાઓ અને વિચાર પ્રક્રિયાઓ હાજર હોવી જોઈએ, જેમ કે:

- 1) મર્યાદાઓ, બંધનો અને સ્વતંત્રતા વચ્ચેના તફાવતને સમજવા માટે બૌદ્ધિક શક્તિને જાગૃત કરવી...
- 2) વ્યક્તિના મન અને શરીર વચ્ચે સંવાદિતા જ્યાં બંને શાંતિમાં હોય...
- 3) ઇચ્છાઓ, વ્યક્તિગત ક્ષમતાઓ અને ક્રિયાપ્રતિક્રિયાની શક્યતાઓના ક્ષેત્ર વચ્ચેના સંબંધની તપાસ અને માન્યતા, આ બધું વિટામિન એમના સંચય તરફ દોરી જાય છે.
- 4) એ વિચારની સ્વીકૃતિ કે વિટામિન એમ ઉત્પન્ન કરવું એ એક ઊર્જાસભર ઘટના છે...
- 5) આંતરિક/બાહ્ય અસંતુલન અને તકરારને કારણે વિટામિન M ના વિસર્જનને અટકાવવું.
- 6) માન્યતા કે વિટામિન M એ માનસિક ઊર્જા (માનસિક શક્તિ) તરીકે અસ્તિત્વમાં છે કારણ કે કોઈપણ વિટામિનનો ઉપયોગ કરવામાં આવે છે તે રીતે નાણાંનો ઉપયોગ કરતી વખતે મોટી માત્રામાં નાણાં બચાવવાને કારણે. આ વિટામિન M નો શ્રેષ્ઠ રીતે ઉપયોગ કરવાથી મહત્તમ આંતરિક આનંદ તરફ દોરી જાય છે જ્યાં વ્યક્તિના જીવનના 12 ક્ષેત્રોમાં અસંતુલન અટકાવવામાં આવે છે.
- 7) મનમાં ઘણી બધી ઇચ્છાઓ હોય છે અને આ ઇચ્છાઓ પૂરી કરવાની સ્વતંત્રતા પૈસાના સંચયથી મળે છે. વ્યક્તિગત વિકાસ વિના માત્ર પૈસા પાછળ ધંધો કરવો એ વ્યક્તિગત સમસ્યાઓનો ઉકેલ નથી અને ખરેખર અવિશ્વસનીય આનંદનો દરવાજો ખોલી શકતો નથી એવી માન્યતા. વિટામિન M ના રૂપમાં પૈસા એ ફક્ત એક સક્ષમકર્તા છે, કારણ કે તે ગુંદર છે જે દરેક વસ્તુને એકસાથે રાખશે જ્યાં સુધી વ્યક્તિની આંતરિક ઊર્જા સંયોજિત હોય.

8) એ હકીકતની સાચી સ્વીકૃતિ કે પોતાની અંદરની મુખ્ય ઊર્જાને નુકસાન પહોંચાડવાથી બાહ્ય અને આંતરિક રીતે વિટામીન Mની ખોટ થાય છે... આ નુકશાન ધ્યાનના અભાવમાં પરિણમે છે ભાવનાત્મક સ્થિરતામાં ઘટાડો થાય છે અને જીવનના તમામ ક્ષેત્રોને ઊર્જા આપવા માટે જરૂરી બળવાન ઊર્જામાં એકંદરે ઘટાડો થાય છે. .

9) વિટામીન M ની સાચી શક્તિ હાજર છે જ્યારે વ્યક્તિ સ્વતંત્રતાની સ્થિતિમાં આવે છે અને તે સ્વતંત્રતા જ અંદરથી વધુ શાંતિ અને શાંતિ ઉત્પન્ન કરે છે. આંતરિક નિશ્ચિંતતા એ સમુદ્ર જેવી છે, જ્યાં સમુદ્રને જોઈને તેની ઊંડાઈનો અંદાજ પણ ન લગાવી શકાય. જ્યારે વિટામીન M અને સ્વતંત્રતાનો એકસાથે ઉપયોગ કરવામાં આવે ત્યારે સમુદ્રની શાંતિનો અનુભવ થાય છે.

10) વિટામીન M સાથે ભૌતિક વિશ્વના વિસ્તૃત અનુભવો શક્ય છે જ્યાં સ્વતંત્રતાનું અસ્તિત્વ વ્યક્તિગત ઊર્જાના વિસ્તરણની જેમ અનુભવી રીતે અનુભવાય છે. આ પ્રકારની વિસ્તરણ વ્યક્તિગત વૃદ્ધિ/શ્રેષ્ઠતાને નાણાકીય ઊર્જાના સંગ્રહ સાથે જોડે છે જ્યાં વિટામીન M સુવિધા આપે છે અને વધુ વિસ્તરણને પ્રોત્સાહન આપે છે. જેમ જેમ વ્યક્તિની નાણાકીય અને બેંક બેલેન્સ વધે છે, તેમ તેમ વ્યક્તિગત ઊર્જાસભર શ્રેષ્ઠતામાં અનુરૂપ વધારો થાય છે..

આ 10 મુખ્ય મુદ્દાઓને ધ્યાનમાં રાખીને, સ્વ-વિકાસ પર ધ્યાન કેન્દ્રિત કર્યા વિના નાણાકીય વૃદ્ધિ વધારવાનો પ્રયાસ કરવાની ભૂલ ટાળી શકાય છે. ફક્ત વ્યક્તિના બેંક બેલેન્સમાં વધુ વધારો અને વ્યક્તિગત શ્રેષ્ઠતા તરીકે સમજવું એ એક ગંભીર મનોવૈજ્ઞાનિક ભૂલ છે જે આખરે આંતરિક મુખ્ય શક્તિઓને નુકસાન પહોંચાડે છે. પ્રગતિનું હૃદય અને આત્મા અનુરૂપ નાણાકીય વૃદ્ધિ સાથે વ્યક્તિગત વૃદ્ધિમાં અસ્તિત્વ ધરાવે છે જે વ્યક્તિના શરીર, મન અને આત્મામાં હકારાત્મક ઊર્જાના પ્રવાહને વધારે છે..

આંતરિક સ્વતંત્રતા વ્યક્તિના વિચારો, લાગણીઓ અને તમામ ક્રિયાઓ માટે સંપૂર્ણ જવાબદારી ધારણ કરવાની જન્મજાત અને વિકાસશીલ ક્ષમતા સાથે અનિવાર્યપણે જોડાયેલી છે. આ જવાબદારી ત્યારે જાગૃત થાય છે જ્યારે વ્યક્તિ પોતાના જીવનના દરેક પાસાઓ પ્રત્યે નિષ્પક્ષ દૃષ્ટિકોણના આધારે સભાન અને અનુકૂલનશીલ નિર્ણયો લે છે. આંતરિક સ્વતંત્રતા જીવનમાં ખૂબ જ દુર્લભ છે અને ફક્ત તે વ્યક્તિઓ દ્વારા જ શોધી શકાય છે જેઓ તમામ સંજોગો અને પરિસ્થિતિઓમાં મુખ્ય ઊર્જાના પ્રવાહ માટે જવાબદારી

સ્વીકારે છે. વિટામિન M ની શક્તિ એવી છે કે સહજ, ભાવનાત્મક અને બૌદ્ધિક જરૂરિયાતો મુખ્ય મૂલ્યોના સંદર્ભમાં પૂરી થાય છે જે વ્યક્તિના પ્રભાવના ક્ષેત્રમાં અસર કરે છે. જ્યારે આ જરૂરિયાતો પર્યાપ્ત રીતે પૂરી થાય છે, ત્યારે તેઓ આંતરિક સ્વતંત્રતાના અવરોધક તરીકે કામ કરવાનું બંધ કરે છે કારણ કે મુખ્ય ઊર્જા બાહ્ય રીતે પૈસા તરીકે અને આંતરિક રીતે માનસિક શક્તિના રૂપમાં વિટામિન M તરીકે પ્રગટ થાય છે. સમગ્ર નિર્ણય લેવાની પ્રક્રિયા બુદ્ધિમતાથી ઉર્જાવાન બને છે, જેથી વ્યક્તિગત, પારિવારિક, સામાજિક અને આધ્યાત્મિક જેવી જવાબદારીના બહુવિધ સ્વરૂપો કુદરતી રીતે આત્મસાત થાય છે.

આંતરિક સ્વતંત્રતા અને સંપૂર્ણ વ્યક્તિગત જવાબદારી એકબીજા સાથે જોડાયેલા હોય છે જ્યાં ઇન્ટરકનેક્શનનું સ્તર અનુકૂલનશીલ ક્રિયાઓ તરફ દોરી જાય છે. આ ક્રિયાઓ માનસિક અને શારીરિક છે, અને તેમની અનુકૂલનશીલ પ્રકૃતિ પ્રાયોગિક સ્વતંત્રતા તરીકે મુખ્ય ઊર્જાની પર્યાપ્ત અભિવ્યક્તિને કારણે પ્રગટ થાય છે. સ્વતંત્રતા એ અનુકૂલનશીલ નિર્ણય લેવાની પ્રાયોગિક સ્થિતિ છે, કુદરતી મનોવૈજ્ઞાનિક ઉત્ક્રાંતિની સ્થિતિ અને ઉર્જા સંરક્ષણની સ્થિતિ છે જે વ્યક્તિના જીવનના 12 પરિમાણોમાં સંકલિત ચેતના અને આક્રમણ તરફ દોરી જાય છે. ફિલોસોફિકલ દૃષ્ટિકોણથી, જ્યારે કોઈ પ્રક્રિયા અથવા ઓબ્જેક્ટ ઓન્ટોલોજીકલ રીતે પોતાના પર "ટર્ન ઇન" થાય છે ત્યારે આક્રમણ થાય છે. જ્યારે પૈસાની શક્તિ "પોતાની અંદર ફેરવવાનું" શરૂ કરે છે, ત્યારે તે આ શક્તિ અને એકાગ્રતાને વિભાજન વિના સાચવવા તરફ દોરી જાય છે જેમ કે વિટામિન એમના સ્વરૂપમાં શુદ્ધ ઊર્જા પોતાની અંદર વિકસિત થવાનું શરૂ કરે છે.

- અનુભવી સ્વતંત્રતા એ આનંદ વધારવાની સ્થિતિ છે
- - રિકી સિંઘ

નિયંત્રણ અને મુક્ત ઇચ્છાનું સ્થાન

વ્યક્તિની આંતરિક સ્વતંત્રતાનો અનુભવ ત્યારે થાય છે જ્યારે વ્યક્તિ પાસે તથ્યો, દૃષ્ટિકોણ અથવા અન્ય વિચારોને રાખવા અને ધ્યાનમાં લેવાની સ્વતંત્રતા હોય છે, જ્યારે અન્યને યોગ્ય વિચારણા અને આદર આપે છે, તેમ છતાં વ્યક્તિની સ્વતંત્રતાની દ્રષ્ટિ ઘડતી હોય છે. વ્યક્તિગત સ્વતંત્રતા સ્વાભાવિક રીતે સ્વતંત્ર ઇચ્છાના અસ્તિત્વ અને ક્રિયાના સંભવિત અભ્યાસક્રમો વચ્ચે અવિરત પસંદગીમાં હાજર ઊર્જા સૂચવે છે. 4 મુક્તપણે પસંદ કરેલી ક્રિયાઓ, ક્રિયાઓમાં મુખ્ય ઊર્જાના પ્રવાહની જાગૃતિ સાથે, સ્વતંત્ર ઇચ્છા અને નૈતિક જવાબદારી વચ્ચેની કડીની વ્યવહારિક સમજણ તરફ દોરી જાય છે જેમ કે નાણાકીય શક્તિનો એકંદર લાભ માટે ઉપયોગ થાય છે. સ્વતંત્ર રીતે ઇચ્છા મુજબની ક્રિયાઓ સકારાત્મક હોય છે જ્યારે તે આંતરિક સ્વતંત્રતાની જગ્યામાં રહીને કરવામાં આવે છે. સમજાવટ, વિચાર-વિમર્શ અને નિષેધ જેવી માનસિક સ્થિતિઓ પૈસા એકઠા કરવા અને પૈસાના કબજા દ્વારા મેળવેલી સ્વતંત્રતાનો અનુભવ કરવાના ઉદ્દેશ્યવાળી ઊર્જાસભર પ્રક્રિયાઓને કારણે શક્ય છે. સ્વતંત્ર ઇચ્છાની વધુ તપાસ કરતી વખતે, વ્યક્તિના નિયંત્રણનું સ્થાન મહત્તમ સંતુલન અને ઊર્જાસભર એકીકરણમાં હોવું જરૂરી છે, જેમ કે સ્વતંત્ર ઇચ્છા વ્યક્તિના સૌથી વધુ લાભ માટે કાર્ય કરે છે. નિયંત્રણ સ્થાન તરીકે કલ્પના કરવામાં આવે છે:

1) "નિયંત્રણનું સ્થાન એ એવી ડિગ્રી છે કે જ્યાં લોકો માને છે કે તેઓ, બાહ્ય દળોના વિરોધમાં (તેમના પ્રભાવની બહાર), તેમના જીવનની ઘટનાઓના પરિણામો પર નિયંત્રણ ધરાવે છે. આ પ્યાલ જુલિયન બી. રોટર દ્વારા 1954 માં વિકસાવવામાં આવ્યો હતો અને ત્યારથી તે વ્યક્તિત્વ મનોવિજ્ઞાનનું એક પાસું બની ગયું છે. વ્યક્તિનું "લોકસ" (બહુવચન "લોસી", "સ્થળ" અથવા "સ્થાન" માટે લેટિન) આંતરિક (એક માન્યતા કે વ્યક્તિ પોતાના જીવનને નિયંત્રિત કરી શકે છે) અથવા બાહ્ય (એવી માન્યતા કે જીવન બહારના પરિબળો દ્વારા નિયંત્રિત થાય છે) તરીકે કલ્પના કરવામાં આવે છે. વ્યક્તિ પ્રભાવિત કરી શકતી નથી, અથવા તે તક અથવા ભાગ્ય તેમના જીવનને નિયંત્રિત કરે છે). 5

2) નિયંત્રણના મજબૂત આંતરિક સ્થાન ધરાવતી વ્યક્તિઓ માને છે કે તેમના જીવનની ઘટનાઓ મુખ્યત્વે તેમની ક્રિયાઓમાંથી પ્રાપ્ત થાય છે: ઉદાહરણ તરીકે, પરીક્ષાના પરિણામો પ્રાપ્ત કરતી વખતે, નિયંત્રણના આંતરિક સ્થાન ધરાવતા લોકો પોતાની અને તેમની ક્ષમતાઓની પ્રશંસા અથવા

દોષારોપણ કરે છે. નિયંત્રણના મજબૂત બાહ્ય સ્થાન ધરાવતા લોકો શિક્ષક અથવા પરીક્ષા જેવા બાહ્ય પરિબલોની પ્રશંસા અથવા દોષારોપણ કરે છે.⁶

નિયંત્રણનું મજબૂત આંતરિક સ્થાન એ વ્યક્તિની સ્વતંત્ર ઇચ્છાનું પરિણામ છે, જે સંભવતઃ તણાવ/તકલીફમાં નોંધપાત્ર ઘટાડો તરફ દોરી જાય છે. વ્યક્તિઓની સ્વભાવગત લાક્ષણિકતાઓ છે જે તણાવ, તણાવ, ચિંતા, અનિશ્ચિતતા, ડર વગેરેને પ્રોત્સાહન આપે છે. નિયંત્રણ સિદ્ધાંતનો લોકસ વ્યક્તિઓને તે ઓળખવા માટે પ્રોત્સાહિત કરે છે કે વ્યક્તિગત ક્રિયાઓના પરિણામ પર નિયંત્રણ આંતરિક સ્થાનની હાજરીને ઓળખીને અને પછી ક્રિયા વિકસાવવાથી શક્ય છે. વધુ પ્રગતિ તરફના પગલાં. મુખ્ય ઉર્જાનું જાગૃતિ વ્યક્તિના આંતરિક અને બાહ્ય નિયંત્રણમાં વધારો કરે છે, તણાવપૂર્ણ ઘટનાઓની નકારાત્મક અસરોને ઘટાડે છે, કાર્ય-કેન્દ્રિત સામનો કરવાની વર્તણૂકોમાં વધારો કરે છે, બહુપક્ષીય સંસાધનોની એક્સેસમાં વધારો કરે છે (એટલે કે, કાર્ય સહાય, ભાવનાત્મક સમર્થન, માહિતી, વગેરે), સામાજિક સમર્થનની તણાવ-બફરિંગ અસરને વધારે છે, ઘટનાઓ પ્રત્યેની વ્યક્તિની ધારણાને સકારાત્મક દિશામાં બદલે છે અને આત્મસન્માન વધે છે.

નાણાકીય વૃદ્ધિ અને વ્યક્તિગત શ્રેષ્ઠતા

નાણાકીય વૃદ્ધિ ચોક્કસપણે વ્યક્તિગત શ્રેષ્ઠતાનું મુખ્ય પાસું છે. (પરિશિષ્ટમાં આકૃતિ 21 જુઓ) આવી વૃદ્ધિ માટે પ્રબળ માનસિકતાના પ્રોત્સાહન અને સ્થાપનાની જરૂર છે જે નાણાકીય વૃદ્ધિને પ્રોત્સાહન આપી શકે. ઉદ્યોગસાહસિક દ્રષ્ટિકોણથી, ઉપભોક્તા-લક્ષી માનસિકતા, પુરવઠા અને માંગની સ્થિતિના આધારે ઉત્પાદકતામાં વધારો, અને આંતરિક શક્તિનું વ્યવસ્થિત જાગૃતિ, આ બધું વિશ્વસનીયતા અને સુસંગતતામાં અનુરૂપ વધારા સાથે પ્રદાન કરવામાં આવતી ઉત્પાદનો/સેવાઓની ગુણવત્તામાં સુધારો તરફ દોરી જાય છે. માનસિક શક્તિમાં વધારો કરવાથી ઓપરેશનલ, વિશ્લેષણાત્મક, પ્રણાલીગત અને વૈચારિક વિચારસરણીમાં વધારો થાય છે. આંતરિક અને બાહ્ય એકતાનું નિર્માણ (એટલે કે, વ્યક્તિગત ઉર્જા અને ઊર્જાની વૃદ્ધિ તરીકે નાણાંની વૃદ્ધિની ધારણા વચ્ચે ઊર્જાસભર જોડાણ), ઉદ્યોગસાહસિક અને ઉપભોક્તાઓ માટે મૂલ્ય નિર્માણનું શ્રેષ્ઠ સ્તરનું નિર્માણ કરે છે. જાગૃત ઉર્જા વચ્ચેનું આ પ્રકારનું આંતરિક અને બાહ્ય જોડાણ સર્જનાત્મક અનુકૂલનક્ષમતા, ટકાઉ

ઉત્પાદકતા, સેવાઓ/ઉત્પાદનોની ઉન્નત ગુણવત્તા, ગ્રાહક અભિગમમાં વધારો અને સ્થિરતામાં વધારો કરે છે. આવા ઉન્નત જોડાણથી સ્પર્ધાત્મક લાભો વધે છે અને વિસ્તરણ અને નફાકારકતાને પ્રોત્સાહન મળે છે.

કોઈપણ વિકાસ પ્રક્રિયા, આંતરિક અને બાહ્ય, અનુકૂલનશીલ હોવી જોઈએ જેથી પ્રક્રિયા પોતે જ વાજબી, સમજી શકાય તેવું, અનુમાન કરી શકાય તેવું અને વ્યવસ્થાપિત હોય, ખાસ કરીને પોતાને માટે. ત્યાં મહત્તમ અને લઘુત્તમ વ્યૂહરચના છે જ્યાં કોઈની આંતરિક શક્તિ અથવા વર્તમાન નાણાકીય સ્થિતિને નુકસાન પહોંચાડ્યા વિના સાચા વિકાસ માટે પૂરક અને પૂરક એકબીજા સાથે જોડાયેલા છે. ઉત્કૃષ્ટતા માટે પ્રયત્નશીલ દરેક વ્યક્તિએ ગતિશીલ પ્રગતિ તરફ દોરી જતી તેની/તેણીની બુદ્ધિની કાર્યક્ષમતાની સાચી શોધ શરૂ કરવાની જરૂર છે. ઉત્કૃષ્ટતાના દરેક શોધકને અનુકૂલન અને મર્યાદિત સીમાઓથી આગળ વધવાની જરૂરિયાતને ઓળખવાની જરૂર છે. પરિણામોના નિર્માણને સુનિશ્ચિત કરવા અને વેગ આપવા માટે દિશાઓમાં ઊર્જાના સતત પ્રવાહની જરૂર છે જે કાળજીપૂર્વક વિઝ્યુઅલાઈઝ અને આયોજિત છે..

વધુ નાણાકીય વૃદ્ધિની ઈચ્છા રાખતી વ્યક્તિઓએ વર્તમાન દૃષ્ટાંતને ઓળખવાની જરૂર છે જેમાં તેઓ કાર્ય કરી રહ્યા છે અને નવા દાખલાઓ શોધવાની જરૂર છે જે બજાર મૂલ્ય પેદા કરવા તરફ ધ્યાન કેન્દ્રિત કરી શકે છે. આવશ્યક ગુણો જેમ કે અનુકૂલનક્ષમતા અને ગ્રાહક અભિગમની આગેવાની હેઠળના દાખલાઓ, કોઈપણ વર્તમાન બજારના સંદર્ભમાં ઉન્નતીકરણને પ્રોત્સાહન આપે છે. જટિલતા સાથે કામ કરવા માટે વ્યવસાયિક પ્રક્રિયાઓની શ્રેષ્ઠ રચના અને કાર્યનું નિર્ધારણ પાયાનું છે. આ જટિલતા ઉદ્યોગસાહસિકને વ્યાપારી કાર્યોના મૂળ કારણોમાં મોખરે રહેવાની મંજૂરી આપે છે. વ્યવસાયિક કાર્યોનું સંચાલન કરવા માટેના માળખાના નિર્માણ અને વધુ વિકાસ માટે સારી સિંક્રનસ અનફોલ્ડમેન્ટમાં રહેવા માટે વ્યક્તિગત ઊર્જાની જરૂર પડે છે. એકવાર આ થઈ જાય, અનુકૂલનક્ષમતા, વૃદ્ધિની ઝડપ અને નફાકારકતામાં સુધારો થાય છે. સામાજિક/વ્યવસાયિક માળખાં અને કાર્યોની સર્વગ્રાહી દ્રષ્ટિ પણ વિકસાવવાની જરૂર છે જેથી કરીને કોઈપણ વ્યવસાય તેની અંદરના વ્યાપક સંદર્ભને ધ્યાનમાં રાખીને વિકાસ કરી શકે. આ વ્યવસાય માલિકો અને કર્મચારીઓને લાગુ પડે છે.

નાણાકીય વૃદ્ધિ અને વ્યક્તિગત શ્રેષ્ઠતા સીડીના પગથિયાંની સમાંતર. એકવાર વ્યક્તિ એક સમયે એક પંક્તિ પર ચઢવાનું શરૂ કરે છે, તે અનિવાર્યપણે વ્યક્તિગત શ્રેષ્ઠતા તરફ અને વ્યક્તિગત સ્વતંત્રતા તરફ આગળની ક્રિયા કરે છે. આ સામ્યતા એ હકીકતને ધ્યાનમાં રાખીને તદ્દન પર્યાપ્ત છે કે સમયાંતરે પર્યાપ્ત અને સ્થિર વિકાસ માટે નાણાકીય સ્વતંત્રતા અને વ્યક્તિગત શ્રેષ્ઠતાની વૈકલ્પિક પંક્તિઓ અસ્તિત્વમાં હોવી જોઈએ અને ક્રમિક રીતે ચઢવાની જરૂર છે. કેટલાક એક સમયે એક અથવા બે રન છોડવા માંગે છે અને તે નુકસાન, મનોવૈજ્ઞાનિક અસ્થિરતા, નાણાકીય જોખમ અને પર્યાપ્ત વૃદ્ધિની બિન-ટકાઉતા પેદા કરી શકે છે. એક સીડીના એક પગથિયાંથી બીજા પગથિયાં પર જવા માટે ખર્ચવામાં આવતી ઊર્જા વ્યક્તિની ગતિ તેમજ રનના અંતરના આધારે સમય જતાં મુશ્કેલ બની શકે છે. જો રન પૂરતા અંતર સાથે દૂર કરવામાં આવે છે, તો વ્યક્તિના તાત્કાલિક વાતાવરણ પર પૂરતું ધ્યાન આપવામાં આવે છે, અને ચઢવાની પ્રક્રિયા પણ સીડીની સ્થિતિ સાથે સુમેળમાં છે. તેથી, નિસરણીની ટોચ તરફ આગળ વધવાની વધુ સંભાવના છે. વ્યક્તિ પોતાના જીવનના કોઈપણ તબક્કે નાણાકીય સ્વતંત્રતા અથવા વ્યક્તિગત વિકાસ તરફ પગલાં ભરવાનું શરૂ કરી શકે છે. યાવી એ છે કે જીવનના કોઈપણ સમયે બંનેમાંથી એક સાથે શરૂઆત કરવી. જો વ્યક્તિ વ્યક્તિગત વિકાસથી શરૂઆત કરે છે, તો પૈસાનો પૂરતો ખર્ચ થાય છે. વ્યક્તિગત વિકાસના પ્રારંભિક બિંદુ સાથે, પર્વતારોહકને એ સુનિશ્ચિત કરવા માટે જાગૃત રહેવાની જરૂર છે કે પગથિયાં ખૂબ દૂર ન હોય કારણ કે જો પગથિયાં વચ્ચે ખૂબ અંતર હોય તો ચડવું વધુ મુશ્કેલ બનશે. તેવી જ રીતે, જો વ્યક્તિ વ્યક્તિગત વિકાસથી શરૂઆત કરે છે, તો એક પગલુંથી બીજા પગલા સુધીનો વાસ્તવિક વિકાસ વ્યવસ્થિત, કાર્યક્ષમ અને વ્યક્તિગત વિકાસની સીડી પરથી પડ્યા વિના કરવામાં આવવો જોઈએ, સાથે સાથે વધેલા જોખમ સાથે ટોચ પર પહોંચવા માટે આવેગજન્ય ઉત્તેજના અટકાવવા જોઈએ. આ સામ્યતા નાણાકીય વિકાસના સંદર્ભમાં એકદમ પર્યાપ્ત છે કારણ કે ઘણી વ્યક્તિઓ પર્યાપ્ત સુરક્ષા વિના અથવા વ્યક્તિગત વિકાસ/નાણાકીય વિકાસ તરફ ચડતી પ્રક્રિયા પર પૂરતું ધ્યાન રાખ્યા વિના ખૂબ જ ઝડપથી નાણાકીય ટોચ પર પહોંચવા માંગે છે..

જો કોઈ વ્યક્તિ નાણાંમાં જન્મેલા વ્યક્તિના કિસ્સામાં પહેલેથી જ અકબંધ નાણાકીય વિકાસ સાથે ચઢવાનું શરૂ કરે છે, તો પછીનો ક્રમ વ્યક્તિગત વિકાસ હોવો જોઈએ. પૈસા અથવા સંપત્તિમાં જન્મેલા કોઈ વ્યક્તિ પહેલાથી જ નાણાકીય વૃદ્ધિ કરી શકે છે અને તેઓ

વધુ આર્થિક સમજદાર બની શકે છે. આવી વ્યક્તિ માટે આગળની દોડ વ્યક્તિગત વિકાસની હોવી જોઈએ જ્યાં તેઓ મનને શાંત કરવાનો પ્રયાસ કરી શકે અને તેમની આંતરિક શક્તિઓની વધુ સમજ મેળવી શકે જેથી કરીને અન્ય ધંધાઓ તેમને આગળ વધવામાં અને વધુ સારી વ્યક્તિ બનવામાં મદદ કરી શકે. કોઈ વ્યક્તિ જે જીવનમાં શરૂઆત કરી રહી છે અને તેની પાસે પૂરતી નાણાકીય સ્થિરતા, વૃદ્ધિ અને વ્યક્તિગત શ્રેષ્ઠતા નથી, તેના વ્યક્તિગત વિકાસ પર આંતરિક રીતે કામ કરવાનું શરૂ કરવાની જરૂર છે, જેમ કે કોલેજમાં જવું અથવા વધુ શિક્ષણ મેળવવું, વિવિધ કૌશલ્યો શીખવી, અને આમ કરવાથી તે મેળવી શકે છે. તેમની અંદર રહેલી નિષ્ક્રિય શક્તિ અને ઊર્જાની ઊંડી સમજ. નાણાકીય ઉન્નતિ તરફની વૃદ્ધિ એવી વ્યક્તિઓમાં થશે જેમણે અગાઉ કહ્યું તેમ વ્યક્તિગત વિકાસ પર ધ્યાન આપ્યું છે અને આ વિકાસ સીડી ચડવાની જેમ જ વૈકલ્પિક પગલાં લઈને સાકાર થાય છે. ભૌતિક શરીર અને મનને એકસાથે જોડવું એ સીડીની બે બાજુઓ જેવું છે જે સમાન લંબાઈ, સમાન ઊંચાઈ અને પગથિયાં દ્વારા સારી રીતે જોડાયેલા હોવા જોઈએ. એક સીડીની કલ્પના કરો જ્યાં બે સહાયક હાથ હોય જ્યાં રન જોડાયેલા હોય, જ્યાં નાણાકીય વૃદ્ધિમાં વ્યક્તિગત શ્રેષ્ઠતા અને વ્યક્તિગત વૃદ્ધિ એકસાથે થઈ રહી હોય અથવા થઈ રહી હોય. તેથી આ આંતરિક રીતે (એટલે કે, મન/શરીર/આત્મામાં) ઊર્જાને જોડવાનો અને વિટામીન Mને વ્યક્તિગત ઉત્કૃષ્ટતાના ભાગ રૂપે વિસ્તરણ તરીકે નાણાં એકઠા કરવાનો એક માર્ગ છે.

ઊર્જાસભર બુદ્ધિને જાગૃત કરવી

વ્યક્તિગત અને નાણાકીય રીતે વિકાસની મોટી સ્થિતિ પ્રાપ્ત કરવા માટે, ઇચ્છિત પરિણામોની પ્રાપ્તિ સુનિશ્ચિત કરવા માટે પર્યાપ્ત વ્યવસાય/વ્યવસાયિક અને વ્યક્તિગત વિકાસ વ્યૂહરચનાઓ જરૂરી છે. ટૂંકા ગાળાના અને લાંબા ગાળાના ધ્યેયો હાંસલ કરવા માટે સભાન આયોજન પ્રક્રિયા માટે ઊર્જાસભર બુદ્ધિના જાગૃતિની જરૂર છે જે દરેક વ્યક્તિની અંદર સંભવિતતા તરીકે અસ્તિત્વ ધરાવે છે/અસ્તિત્વ ધરાવે છે. ઊર્જાસભર વ્યૂહરચનાઓનું વિસ્તરણ નફાકારક વ્યાપાર મોડલ્સના વિકાસને સુરક્ષિત કરી શકે છે, જે જીત-જીતની પરિસ્થિતિઓની શોધમાં વ્યક્તિગત બુદ્ધિના ઉપયોગ તરફ દોરી જાય છે. અસરકારક વ્યૂહરચનાઓનો વિકાસ, વિવિધ વાતાવરણમાં પર્યાપ્ત ક્રિયાપ્રતિક્રિયા માટે જરૂરી અનુકૂળનશીલ પ્રક્રિયાઓને ધ્યાનમાં રાખીને, ચોક્કસ વ્યવસાયને આપવામાં આવેલી વિવિધ

વિસ્તૃત વ્યૂહરચનાઓના સંકલન સાથે, તમામને નિવારક અને રક્ષણાત્મક રીતે જોડવામાં આવે છે જેથી કોઈ કારણ વિના પરિણામો સુનિશ્ચિત થાય. ઉચ્ચ જોખમના પ્રયત્નોને કારણે નુકસાન. કોઈપણ પ્રકારની વ્યવસાયિક વ્યૂહરચના (અથવા વ્યવસાયિક વ્યૂહરચના)માંથી પર્યાપ્ત પરિણામોની ખાતરી કરવા માટે વ્યક્તિના વર્તમાન જીવનના સંજોગોનું સ્પષ્ટ મૂલ્યાંકન જરૂરી છે, જેમ કે બુદ્ધિની અંદરની શક્તિનો ઉપયોગ કરીને વ્યવસાય/વ્યવસાયિક પડકારોના અર્થપૂર્ણ ઉકેલોનું નિર્માણ થઈ શકે છે. બુદ્ધિમાં રહેલી શક્તિને વ્યવસાય (અથવા વ્યવસાયિક) વિકાસ અને બૌદ્ધિક શક્તિ વચ્ચેના જોડાણને ઓળખીને જાગૃત કરી શકાય છે. વ્યક્તિની બુદ્ધિમત્તા અને કુદરતી/આર્થિક વિશ્વ વચ્ચેના જોડાણોની માન્યતા, વૈચારિક/મૂળભૂત અભિગમોને આખરે કાર્ય યોજનાઓમાં કાર્યરત કરવાની મંજૂરી આપે છે. બુદ્ધિની આવી જાગૃતિ અને મજબૂતીકરણ વ્યાપક માનસિકતાની સ્થિતિમાં પહોંચીને વ્યક્તિના વર્તમાન વ્યવસાય અને/અથવા વ્યવસાયને પ્રણાલીગત રીતે મજબૂત બનાવે છે. બુદ્ધિ જાગૃતિ ત્યારે થઈ શકે છે જ્યારે વ્યક્તિ વિવિધ પ્રકારની બુદ્ધિ જેમ કે સ્પર્ધાત્મક બુદ્ધિ, મહત્વપૂર્ણ બુદ્ધિ અને માળખાકીય બુદ્ધિના મહત્વને ઓળખે છે. સ્પર્ધાત્મક બુદ્ધિ ત્યારે જાગૃત થાય છે જ્યારે વ્યક્તિ કોઈ ચોક્કસ વ્યવસાય અથવા ઉદ્યોગના સંદર્ભમાં વ્યાપક પરિપ્રેક્ષ્ય મેળવવાની જરૂરિયાતને સ્વીકારે છે, અને આમ કરવાથી આગળની પ્રગતિ તરફનો માર્ગ સ્પષ્ટ બને છે. આવી સ્પષ્ટતા વિવિધ સ્પર્ધકોના સંદર્ભમાં વ્યવસાયની એકંદર રચનાની સમજણમાંથી પરિણમે છે જે હાજર હોઈ શકે છે. આ પ્રકારની બુદ્ધિને સ્પર્ધાત્મક બુદ્ધિ તરીકે ઓળખવામાં આવે છે, જેમ કે તેનો ઉપયોગ કોઈ પણ વ્યક્તિ માટે નુકસાનકારક રીતે થતો નથી છતાં તેનો ઉપયોગ માલ અને સેવાઓની ડિલિવરીને વધુ વધારવા માટે કરવામાં આવે છે. આ સ્પર્ધાત્મક બુદ્ધિ સામાન્ય કાર્ય વાતાવરણમાં વિવિધ વ્યવસાય સેટિંગ્સમાં કામ કરતા કર્મચારીઓ માટે પણ લાગુ પડે છે. મહત્વપૂર્ણ બુદ્ધિ એ બુદ્ધિની અંદરની તાકાત અને જોમનો ઉલ્લેખ કરે છે જે લાગુ પડતા વ્યક્તિગત જોમ ઉત્પન્ન કરે છે, જેમ કે એકંદર સ્પર્ધાત્મક વ્યવસાય માળખું વ્યક્તિના કાર્યક્ષેત્રમાં હોય. આ જીવનશક્તિ શ્રેષ્ઠ ગુણવત્તાની સેવા અને ઉત્પાદન પ્રદાન કરવા માટે સમુદાય/ગ્રાહકોને ઓફર કરવામાં આવતી સેવાઓ અને ઉત્પાદનોને વધારે છે. આવા ઇરાદામાં મહત્વપૂર્ણ ઊર્જા હોય છે અને જ્યારે તે ગ્રાહકોના સંપર્કમાં આવે છે ત્યારે તેની ઉદાહરણરૂપ અથવા રિબાઉન્ડિંગ અસર હોય છે. તેમની સાથેની ક્રિયાપ્રતિક્રિયાની ગુણવત્તા તેમજ ઓફર કરેલા ઉત્પાદનો/સેવાઓની ગુણવત્તા એકંદરે જોમ અને જોમ વધારે છે. માળખાકીય બુદ્ધિ એ જ્ઞાનાત્મક શક્તિ છે જે કોઈપણ

વ્યક્તિની એકંદર દ્રષ્ટિમાં મૂકવામાં આવે છે ચોક્કસ ઉદ્યોગ અને અન્ય ઉદ્યોગો સાથે તેના આંતરજોડાણો. વ્યક્તિની બુદ્ધિમાં જાગૃત/શુદ્ધ ઊર્જાની હાજરીને કારણે આવા આંતરસંબંધો ઉચ્ચ સ્તરે જોવામાં આવે છે. બુદ્ધિમાં રહેલી આ ઊર્જા શારીરિક અને મનોવૈજ્ઞાનિક વિકાસ પર ધ્યાન આપવાને કારણે તેમજ આંતરિક બિન-વિરોધાભાસની સ્થિતિમાં જવાને કારણે વધુ ઊંચાઈએ પહોંચે છે. (આંતરિક બિન-વિરોધાભાસ એ એવી સ્થિતિ છે જ્યાં વ્યક્તિના વિચારો, લાગણીઓ, યાદો, ઇચ્છાઓ અને મુખ્ય ઊર્જા શ્રેષ્ઠ સંરેખણમાં હોય છે.) વ્યક્તિના મન અને શરીરની અંદર ઊર્જાસભર જાગૃતિ અસંખ્ય માનવ સમસ્યાઓના ઘણા મૂળ કારણોને ઓળખવા તરફ દોરી જાય છે જેને હલ કરી શકાય છે. સુસંગત આર્થિક પ્રણાલીઓ દ્વારા. જરૂરિયાતો અને માંગણીઓની નિર્વિવાદ વાસ્તવિકતામાં સમસ્યાઓના મૂળ કારણોને સ્પષ્ટતા અને સાચી દ્રષ્ટિથી સમજી શકાય છે. આ દ્રષ્ટિકોણ કોઈ ચોક્કસ વ્યવસાય અથવા વ્યવસાયિક પ્રયત્નોના ઉત્ક્રાંતિ અને પ્રગતિના સારા સૂચકો અને આગાહીકારોના વિકાસ માટે પરવાનગી આપે છે. ઊર્જાસભર બુદ્ધિ વ્યક્તિને ચોક્કસ વ્યવસાય/વ્યવસાયના માળખામાં, સંભવિત વલણો અને દૃશ્યોના નિર્માણના સંદર્ભમાં ભવિષ્યમાં પ્રોજેક્ટ કરવાની મંજૂરી આપે છે. આ વલણો અને દૃશ્યો આર્થિક સિદ્ધાંતોના સંદર્ભમાં બહુવિધ વ્યાપારી પ્રણાલીઓ અને માળખાઓની ઉન્નત આંતરલિક્ક સમજ સાથે કલ્પના કરવામાં આવે છે. આ પરસ્પર સંલગ્ન સમજણ એ વ્યવસાયમાં વાસ્તવિક સફળતાની યાવી છે કારણ કે ત્યાં પરસ્પર જોડાણની મોટી અને ઊંડી દ્રષ્ટિ છે. આંતરજોડાણની માન્યતા અને તે આંતરિક જોડાણમાં ઊર્જાસભર બુદ્ધિનો ઉપયોગ કોઈપણ ચોક્કસ વ્યવસાય અથવા વ્યવસાયિક પ્રયાસોના વિકાસમાં સારા નિર્ણય લેવાની મંજૂરી આપે છે. આથી, જેમ જેમ નિસરણીની સામ્યતાની અગાઉ ચર્ચા કરવામાં આવી હતી, ત્યાં એક દોડથી બીજી તરફની હિલચાલ છે જ્યાં કોઈ ચોક્કસ વ્યવસાય વિકસાવવામાં આવે છે તે વિશાળ માળખાને ધ્યાનમાં રાખીને ઊર્જાસભર બુદ્ધિ વધુ અને વધુ વિકસિત થતી રહે છે. એકંદર સામાજિક પ્રણાલીઓ, સરકારી પ્રણાલીઓ, તેમજ અન્ય સ્પર્ધાત્મક વ્યાપારી માળખાંનો સંદર્ભ ઉત્સાહપૂર્વક મનમાં રાખવામાં આવે છે, જે વ્યક્તિના જીવનના 12 પરિમાણમાં આગળ વધવાનો પ્રયાસ કરતી વખતે શ્રેષ્ઠ નિર્ણય લેવા તરફ દોરી જાય છે.

જેમ જેમ ઊર્જાસભર બુદ્ધિનો વિકાસ થાય છે તેમ, વિવિધ સૂચકાંકો અને અનુમાનો ભવિષ્યની શક્યતાઓને અસર કરી શકે છે, જ્યાં કોઈની કંપની (અથવા વ્યવસાય)નો

સ્પર્ધાત્મક લાભ કંપનીના વિકાસ માટેના વિવિધ જોખમોને શોધવા અને અટકાવવાની ક્ષમતામાં વિકસિત થઈ શકે છે. કોઈની કંપની (અથવા તે કંપની કે જેના માટે કોઈ કામ કરે છે) ની શક્તિ અને નબળાઈઓને ઓળખવાની ક્ષમતા એ પ્રદર્શન સૂચકાંકોનો સંકેત છે. કાર્યપ્રદર્શન સૂચકાંકોનો ઉપયોગ પ્રવૃત્તિઓ/ક્રિયાઓના પ્રકાર વિશે સ્પષ્ટ સમજ મેળવવા માટે કરવામાં આવે છે કે જે વ્યક્તિ નાણાકીય અને વ્યક્તિગત રીતે વધુ પ્રગતિ કરવાનું ચાલુ રાખે છે. કોઈની કંપની (અથવા કોઈની વ્યવસાયિક પ્રવૃત્તિ) ની શક્તિઓ અને નબળાઈઓની ઓળખ છે અને તે શક્તિઓને વધુ ઉન્નત કરવામાં આવે છે જ્યાં નબળાઈઓને વધુ વિકાસ માટેની તકો તરીકે માનવામાં આવે છે. એનર્જેટિક ઇન્ટેલિજન્સ જોખમ ટાળવાને પણ ઓળખે છે અને કોઈપણ સંસ્થા/વ્યક્તિની સ્થિતિસ્થાપક બનવાની ક્ષમતા અથવા ક્ષમતાના સંબંધમાં વધુ વિકાસ માટે આંતરિક/બાહ્ય તકોને ઓળખે છે. સ્થિતિસ્થાપકતા એ વ્યક્તિગત સ્થિતિસ્થાપકતાનું બીજું મુખ્ય પાસું છે. સ્થિતિસ્થાપકતાનો ખ્યાલ એ અર્થમાં ખૂબ જ શક્તિશાળી છે કે તે તેની કાયાકલ્પ શક્તિ (ઊર્જા)માં છે જે વ્યક્તિને કોઈપણ આંચકોમાંથી પાછા આવવા દે છે. આના સંદર્ભમાં ઊર્જાસભર બુદ્ધિના ઉપયોગ દ્વારા અવરોધોને દૂર કરી શકાય છે: a) વ્યવસાયની કામગીરી; b) કાર્યાત્મક પાસાઓના સંદર્ભમાં માહિતીનો પ્રવાહ; c) કર્મચારીઓ અને અન્યના વર્તનના પાસાઓ; ડી) સ્પર્ધાત્મકતા; અને e) દૈનિક પ્રવૃત્તિઓનો એકંદર પ્રવાહ. જ્યારે ઊર્જાસભર બુદ્ધિ સક્રિય બને છે ત્યારે ઓપરેશનલ કાર્યક્ષમતા સંભવિતપણે નોંધપાત્ર રીતે વિસ્તૃત થઈ શકે છે.

પ્રકરણ 2

એકના જીવનનું વિઝન

લક્ષ્યો નક્કી કરવા અને પરિપૂર્ણ કરવા

વ્યક્તિગત શ્રેષ્ઠતા અને નાણાકીય સ્વતંત્રતાની સ્થિતિ પ્રાપ્ત/ટકાવવા માટે, લક્ષ્યો નક્કી કરવા અને સિદ્ધ કરવા માટે અર્થપૂર્ણ અને લાગુ પ્રક્રિયાઓ હોવી આવશ્યક છે. ધ્યેયો એ અનિવાર્યપણે અપૂર્ણ ઇચ્છાઓ છે જ્યાં વ્યક્તિ અનુભવની ઉચ્ચ અવસ્થાઓ પર ચઢવાની આકાંક્ષાઓ ધરાવે છે. ધ્યેય એ મનની સ્થિતિ છે જ્યાં શારીરિક, માનસિક, નાણાકીય અને આધ્યાત્મિક રીતે પ્રગતિ ઇચ્છિત છે, જેમ કે તે વ્યક્તિની વર્તમાન સ્થિતિથી વધુ સારી અથવા ઉચ્ચ અનુભવની સ્થિતિ છે. ધ્યેય નક્કી કરવા માટે 12 પરિમાણમાં વ્યક્તિના વર્તમાન જીવનના સંજોગોની સમજ જરૂરી છે (આકૃતિ 1 જુઓ), અને આ સમજણથી, ચોક્કસ ટૂંકા ગાળાના અને લાંબા ગાળાના લક્ષ્યો વ્યક્તિના મગજમાં સેટ કરી શકાય છે. ધ્યેયોની એકતા માનસિક રીતે ધ્યેય પૂર્ણ કરવાની પ્રાયોગિક સ્થિતિ તરફ સતત પ્રયત્નોને જાળવી રાખે છે, જ્યાં વ્યક્તિ ઉચ્ચ અને સારી સ્થિતિમાં આગળ વધી રહી છે. પોતાની અંદર નિર્ણય લેવાની પ્રક્રિયા એવી રીતે સ્પષ્ટ હોવી જોઈએ કે જેથી ઇચ્છાઓનો આંતરિક વિરોધાભાસ ઉકેલાઈ જાય. આવા વિરોધાભાસોનું નિરાકરણ માનસિક ઊર્જા ઉત્પન્ન કરે છે જ્યાં સંપૂર્ણ સભાન નિર્ણય લેવાની પ્રક્રિયાને કારણે નિર્ધારિત લક્ષ્યો પૂરા થાય છે. આમ, વધુ માનસિક શક્તિનો ઉપયોગ કરીને પોતાના માટે ધ્યેયો સક્રિયપણે સેટ કરવામાં આવે છે. ધ્યેય એવી વસ્તુ ન હોઈ શકે જે સક્રિય ન હોય, જેમ કે ટીવી જોવા અથવા અન્ય નિષ્ક્રિય પ્રવૃત્તિ. કોઈપણ લાભદાયી ધ્યેય વ્યક્તિના જીવનમાં શ્રેષ્ઠ પ્રવૃત્તિ પેદા કરે છે અને આવી પ્રવૃત્તિ વ્યક્તિના સપના, યોજનાઓ, ઇચ્છાઓ વગેરેની પરિપૂર્ણતા તરફ અર્થપૂર્ણ પગલાં ભરવા માટે વધુ અને વધુ ઊર્જા જાગૃત કરે છે. વ્યક્તિની આંતરિક શક્તિના સતત વિકાસને કારણે સક્રિયપણે ધ્યેયોને સફળતાપૂર્વક અમલમાં મૂકી શકાય છે. અને અનુભવની મોટી અવસ્થાઓ અપનાવી.

લક્ષ્યો, પ્રદર્શન અને સ્વ-અસરકારકતા

કોઈપણ ધ્યેય એ પરિપૂર્ણતા હાંસલ કરવાની કલ્પના, આયોજન અને પ્રતિબદ્ધતા પર આધારિત ભવિષ્ય અથવા ઇચ્છિત પરિણામનો વિચાર છે. સમયમર્યાદા નક્કી કરીને પૂર્વનિર્ધારિત સમયની અંદર કલ્પના કરેલા લક્ષ્યો સુધી પહોંચવાના પ્રયાસો કરવામાં આવે છે. ધ્યેયની વિભાવના વ્યક્તિના હેતુ અથવા ઉદ્દેશ્ય જેવી જ હોય છે જ્યાં અપેક્ષિત પરિણામ આંતરિક અને બાહ્ય મૂલ્ય ધરાવે છે. જો ધ્યેયો વધુ વિશિષ્ટતા સાથે મુશ્કેલ હોય, તો ધ્યેય

પ્રત્યેની પ્રતિબદ્ધતાના સ્તરના આધારે ઉચ્ચ પ્રદર્શનની શક્યતા છે, સાથે સાથે ઉત્પાદક પગલાં ભરવામાં વ્યક્તિની ક્ષમતા અને જ્ઞાનની માત્રા. નીચે પ્રમાણે ધ્યેય અને કામગીરી વચ્ચે સંબંધ છે:

- વ્યક્તિનું ધ્યાન અને એકાગ્રતા લક્ષ્ય-સંબંધિત પ્રવૃત્તિઓ તરફ કેન્દ્રિત અને કેન્દ્રિત છે
- કોઈપણ ધ્યેયની મુશ્કેલીના સ્તરનું માનસિક રીતે મૂલ્યાંકન કરવામાં આવે છે અને લક્ષ્યની સિદ્ધિ તરફ વ્યક્તિની ક્ષમતાને વિસ્તૃત કરવાની ઇચ્છાનું પણ ઉદ્દેશ્યપૂર્વક મૂલ્યાંકન કરવામાં આવે છે.
- આંતરિક દ્રઢતા વ્યક્તિની ઊર્જાની સાંદ્રતા દ્વારા વધે છે.
- અમુક સમયે, લાંબા સમય સુધી પ્રયત્નોની જરૂર પડે છે જ્યાં એક નિર્ધારિત ધ્યેય હાંસલ કરવાના પ્રયત્નોને રોકવા માટે સ્વ-પરાજય વિચારોને તોડવું એકદમ આવશ્યક બની જાય છે.
- ધ્યેયો નિષ્ક્રિય ઊર્જાને જાગૃત કરી શકે છે જ્યાં ધ્યેયોની સિદ્ધિ તરફ લેવામાં આવતી ક્રિયાઓ ઉત્તેજનાની સ્થિતિ તરફ દોરી શકે છે.
- વ્યક્તિ અભિગમો, વ્યૂહરચનાઓ અને પદ્ધતિઓનો પર્દાફાશ કરવાની પ્રક્રિયા શરૂ કરે છે જે એક નવીન શોધ હોઈ શકે છે જે અંદરથી વધુ બળ પેદા કરે છે.

લક્ષ્ય નિર્ધારણ, ક્રિયાઓનું નિયમિત પ્રદર્શન અને વ્યક્તિગત ઊર્જાનો શ્રેષ્ઠ ઉપયોગ વચ્ચેનો સકારાત્મક સંબંધ ઘણા પરિબળો પર આધારિત છે. પ્રથમ, ધ્યેયને મૂલ્યવાન ગણવું જોઈએ અને તે મનોવૈજ્ઞાનિક મહત્વ ધરાવતું હોવું જોઈએ જે પ્રતિબદ્ધતાને પ્રોત્સાહન આપે છે. જ્યારે સ્પષ્ટતા, પડકાર, પ્રતિબદ્ધતા, પ્રતિસાદ અને કાર્ય જટિલતા જેવા ગુણો મુખ્ય ઊર્જા સક્રિયકરણમાં પરિબળ હોય ત્યારે ધ્યેય નિર્ધારણ થાય છે. 7 વ્યક્તિના રોજગાર સંદર્ભના આધારે, સહભાગી લક્ષ્ય નિર્ધારણ આંતરિક ઊર્જા પ્રવાહ અને વ્યક્તિની પ્રતિબદ્ધતાના આધારે પ્રદર્શન વધારવામાં મદદ કરી શકે છે. એમ્પ્લોયરનું મિશન. સ્વ-અસરકારકતાનો ધ્યેય પ્રતિબદ્ધતા સાથે પણ નોંધપાત્ર સંબંધ છે. સાયકોલોજિસ્ટ આલ્બર્ટ બંદુરાના મતે, જેમણે મૂળ રૂપે આ ખ્યાલનો પ્રસ્તાવ મૂક્યો હતો, તેના અનુસાર સ્વ-અસરકારકતા એ "સંભવિત પરિસ્થિતિઓ 8 સાથે વ્યવહાર કરવા માટે જરૂરી પગલાંના અભ્યાસક્રમોને કેટલી સારી રીતે ચલાવી શકાય છે" તેનો વ્યક્તિગત નિર્ણય છે. વ્યક્તિની જન્મજાત કોર એનર્જી વધે છે તેમાં મજબૂત વિશ્વાસ અને પ્રતીતિ, અવરોધોને દૂર કરવા માટે વ્યક્તિના નિશ્ચય/દ્રઢતાના સંદર્ભમાં સંભવિત ક્ષમતાઓ અને જ્ઞાનાત્મક/ભાવનાત્મક શક્તિઓનું ઉદઘાટન પણ વધે છે. વ્યક્તિની મુખ્ય ઊર્જાનો સૌથી અસરકારક રીતે ઉપયોગ કરવામાં દખલગીરી ઘટે છે.9 વધુમાં,

વ્યક્તિઓ ચોક્કસ ધ્યેયો તરફ માંગવામાં આવેલી પ્રગતિ અંગે અન્ય લોકો પાસેથી સારો પ્રતિસાદ મેળવી શકે છે. લક્ષ્યો નક્કી કરવા અને પર્યાપ્ત દૈનિક પગલાં લેવા માટે સ્માર્ટ ઉદ્દેશો (ચોક્કસ, માપી શકાય તેવા, પ્રાપ્ત કરી શકાય તેવા, સંબંધિત અને સમય-બાઉન્ડેડ) સ્થાપિત કરવાની પણ સલાહ આપવામાં આવે છે. એ નોંધવું જોઈએ કે SMART ફ્રેમવર્ક તેના માપદંડના ભાગ રૂપે ધ્યેયની મુશ્કેલીને બાકાત રાખવાને કારણે કંઈક અંશે મર્યાદિત ગણી શકાય. “લોક અને લાથમના ધ્યેય-નિર્માણ સિદ્ધાંતમાં, સરેરાશ અગાઉના આધારે, મુશ્કેલીના 90માં ટકાની અંદર લક્ષ્યો પસંદ કરવાની ભલામણ કરવામાં આવે છે. જેમણે કાર્ય કર્યું છે તેમની કામગીરી.”¹⁰

માઇન્ડસેટ થિયરી ઓફ એક્શન ફેસિસ

લક્ષ્યો લાંબા ગાળાના, મધ્યવર્તી અથવા ટૂંકા ગાળાના હોઈ શકે છે. પ્રાથમિક ભેદ એ વ્યક્તિગત ઉર્જા ઉપયોગના સંદર્ભમાં તેમને પ્રાપ્ત કરવા માટે જરૂરી સમય છે. ધ્યેયો સુધી પહોંચવા માટે જરૂરી સમયગાળો ધ્યેયોની પ્રકૃતિ પર આધારિત છે: ટૂંકા ગાળાના વિ. મધ્યવર્તી-ગાળાના વિરુદ્ધ લાંબા ગાળાના. કોઈપણ ધ્યેય સુધી પહોંચવામાં સફળ થવા માટે કોઈ વ્યક્તિ બહાર નીકળે તે પહેલાં વ્યક્તિની માનસિકતા સ્પષ્ટ હોવી જરૂરી છે. વ્યક્તિની ઇચ્છાઓના આધારે ઇચ્છિત અંતિમ સ્થિતિ નક્કી કરવા માટે પ્રતિબિંબિત પ્રક્રિયાની જરૂર છે. પીટર ગોલવિટ્ઝની માનસિકતાની થિયરી ઓફ એક્શન ફેસિસ જણાવે છે કે કોઈપણ ધ્યેયની સિદ્ધિમાં બે તબક્કા હોય છે.:

પ્રથમ તબક્કા માટે, વ્યક્તિ માનસિક રીતે માપદંડનો ઉલ્લેખ કરીને અને તેને જોવાની તેમની પ્રતિબદ્ધતાના આધારે કયો ધ્યેય નક્કી કરશે તે નક્કી કરીને માનસિક રીતે તેમનું લક્ષ્ય પસંદ કરશે. બીજો તબક્કો આયોજનનો તબક્કો છે, જેમાં તે વ્યક્તિ નક્કી કરશે કે કયા વર્તણૂકોનો સમૂહ તેમના નિકાલ પર છે અને તેમને તેમની ઇચ્છિત અંતિમ સ્થિતિ અથવા લક્ષ્ય સુધી શ્રેષ્ઠ રીતે પહોંચવા દેશે..¹¹

પ્રોત્સાહક મુક્તિ

ધ્યેયની કેટલીક વિશેષતાઓ તેને લાક્ષણિકતા આપવામાં અને તે લક્ષ્યને હાંસલ કરવા માટે વ્યક્તિના પ્રોત્સાહનની ખાતરી કરવામાં મદદ કરે છે. ધ્યેય નિર્ધારણ અને સિદ્ધિની પ્રક્રિયા પર પ્રોત્સાહક મૂલ્યની મોટી અસર પડે છે અને તેને આ રીતે વ્યાખ્યાયિત કરવામાં આવે છે:

ઇન્સ્ટિટ્યુટ સેલિએન્સ એ જ્ઞાનાત્મક પ્રક્રિયા છે જે "ઇચ્છા" અથવા "ઇચ્છો" વિશેષતા પ્રદાન કરે છે, જેમાં પ્રેરક ઘટકનો સમાવેશ થાય છે, એક લાભદાયી ઉત્તેજના. પુરસ્કાર એ ઉત્તેજનાની આકર્ષક અને પ્રેરક મિલકત છે જે ભૂખ વર્તાણૂકને પ્રેરિત કરે છે - જેને અભિગમ વર્તન તરીકે પણ ઓળખવામાં આવે છે - અને ઉપભોક્તા વર્તન. પ્રોત્સાહક ઉત્તેજનાની "ઇચ્છા" એ "પસંદગી" થી અલગ છે આ અર્થમાં કે પસંદ એ આનંદ છે જે લાભદાયી ઉત્તેજનાના સંપાદન અથવા વપરાશથી તરત જ પ્રાપ્ત થાય છે; પ્રોત્સાહક ઉત્તેજનાની "ઇચ્છા" એ લાભદાયી ઉત્તેજનાની "પ્રેરક ચુંબક" ગુણવત્તા પ્રદાન કરે છે જે તેને એક ઇચ્છનીય અને આકર્ષક ધ્યેય બનાવે છે, તેને માત્ર સંવેદનાત્મક અનુભવમાંથી એવી વસ્તુમાં રૂપાંતરિત કરે છે જે ધ્યાન આપવા માટે આદેશ આપે છે, અભિગમને પ્રેરિત કરે છે અને તેને શોધવાનું કારણ બને છે..¹²

પ્રોત્સાહક મહત્વના સંદર્ભમાં, ધ્યેયોમાં વિવિધ વિશેષતાઓ હોય છે જે વ્યક્તિગત મૂલ્યો/લાક્ષણિકતાઓ સાથે જોડાયેલ વ્યક્તિઓને પ્રોત્સાહિત કરે છે, જે લક્ષ્ય સિદ્ધિની આગાહી કરે છે. આ લક્ષણો સમાવેશ થાય છે:

a) ધ્યેય પર મૂકવામાં આવેલ મહત્વ અથવા મહત્વ તેના પર નિર્ભર છે: ધ્યેયની આકર્ષકતા, તીવ્રતા, સુસંગતતા, અગ્રતા અને નિશાની. મહત્વ ઉચ્ચ થી નીચું હોઈ શકે છે અને મુખ્ય ઉર્જા ગ્રેડેશનમાં સક્રિય થાય છે. 13

b) મુશ્કેલીના સ્તરની સમજ જરૂરી છે જ્યાં ધ્યેયો હાંસલ કરવાની સંભાવનાના સામાન્ય અંદાજો દ્વારા મુશ્કેલી નક્કી કરવામાં આવે છે. કોઈપણ ધ્યેયની મુશ્કેલીના સ્તરને વ્યક્તિગત ઊર્જાની ઉપલબ્ધતા સાથે કાળજીપૂર્વક મૂલ્યાંકન કરવાની જરૂર છે. 14

c) વિશિષ્ટતા નિર્ધારિત કરવામાં આવે છે જો ધ્યેય ગુણાત્મક હોય અને અસ્પષ્ટ હોવાથી ચોક્કસ રીતે જણાવવામાં આવે. સામાન્ય રીતે, ઉચ્ચ-સ્તરનું લક્ષ્ય નીચલા સ્તરના પેટાગોલ કરતાં અસ્પષ્ટ હોય છે; ઉદાહરણ તરીકે, સફળ કારકિર્દી મેળવવાની ઇચ્છા એ માસ્ટર ડિગ્રી

મેળવવાની ઇચ્છા કરતાં અસ્પષ્ટ છે. કોઈપણ ધ્યેયની વિશિષ્ટતા પર ધ્યાનાત્મક પ્રતિબિંબ ધ્યેયની પ્રકૃતિ અંગે સ્પષ્ટતા લાવે છે. 15

t) ટેમ્પોરલ રેન્જ સંબંધિત વિઝ્યુલાઇઝેશન આ રેન્જને પ્રોક્સિમલ (તાત્કાલિક) થી દૂરના (વિલંબિત) સુધીની સમજ બનાવે છે અને તેની ઊર્જાનો ઉપયોગ કેવી રીતે થાય છે તેના પર સીધી અસર પડે છે. જાગરૂકતા સામાન્ય રીતે દૂરના લક્ષ્યોને બદલે નજીકના લક્ષ્યો માટે વધારે હોય છે. વ્યક્તિના ઊંડું વિઝ્યુલાઇઝેશન તમામ લક્ષ્યો (સમીપસ્થ અને દૂરના) ની સિદ્ધિ પર સ્પષ્ટતામાં વધારો કરે છે.¹⁶

ધ્યેય પ્રાપ્તિના ચાર તબક્કા અને વિટામિન એમ

લક્ષ્ય હાંસલ કરવા માટે કેટલા પેટાગોલ્સ જરૂરી છે અને એક ધ્યેય બીજા સાથે કેવી રીતે જોડાય છે તેના આધારે ધ્યેયની જટિલતા નક્કી કરવામાં આવે છે. વિટામિન M સંગ્રહના સંદર્ભમાં યોગ્ય જોડાણો બનાવવા માટે ધ્યાનની બુદ્ધિ મહત્વપૂર્ણ છે. (ધ્યાનશીલ બુદ્ધિ એ કોઈપણ સંખ્યાના ધ્યાન/પ્રતિબિંબિત તકનીકો દ્વારા બૌદ્ધિક કાર્યમાં વધારો થાય છે.) ધ્યેયની જટિલતાની સ્પષ્ટ સમજ લાવવા માટે નાણાંની ઉપલબ્ધતા અને વિટામિન એમની માત્રાને સ્પષ્ટપણે ઓળખવાની જરૂર છે. ઉદાહરણ તરીકે, કોલેજનું સ્નાતક થવું એ એક જટિલ ધ્યેય ગણી શકાય કારણ કે તેમાં ઘણા પેટા ધ્યેયો છે, જેમ કે સારા ગ્રેડ બનાવવા, અને અર્થપૂર્ણ રોજગાર મેળવવા જેવા અન્ય લક્ષ્યો સાથે જોડાયેલા છે. 17 જો મુખ્ય ઊર્જા યોગ્ય રીતે સક્રિય કરવામાં આવે તો, જટિલતાને નિરાશા, તણાવ, ઓછો આત્મવિશ્વાસ વગેરેને બદલે વ્યક્તિગત વૃદ્ધિ સાથે જોઈ શકાય છે..

ગોલવિટ્ઝર અને બ્રાંડસ્ટેટર (1997) ધ્યેય પ્રાપ્ત કરવાના ચાર તબક્કાઓને વ્યાખ્યાયિત કરે છે:

- 1) પૂર્વનિર્ધારણ ("સહકારી ઇચ્છાઓ અને ઇચ્છાઓ વચ્ચે પસંદગીઓ સેટ કરવી")
- 2) પ્રેક્ટિકલ ("ધ્યેય-નિર્દેશિત ક્રિયાઓની શરૂઆતને પ્રોત્સાહન આપવું")
- 3) ક્રિયાત્મક ("ધ્યેય-નિર્દેશિત ક્રિયાઓને સફળ અંત સુધી લાવવું")
- 4) પોસ્ટ-એક્શનલ ("જે ઇચ્છિત હતું તેની સરખામણીમાં શું પ્રાપ્ત થયું છે તેનું મૂલ્યાંકન કરવું")¹⁸

ધ્યેય પ્રાપ્તિના ચાર પાસાઓ, વિટામીન M અને 12 પરિમાણો વચ્ચેના જોડાણને ઓળખવાથી વ્યક્તિને મહત્તમ લાભ માટે નાણાં અને સમયનો ઉપયોગ કરવાની મંજૂરી મળે છે.

ધ્યેય-ગ્રેડિયન્ટ પૂર્વધારણા

ધ્યેય સેટિંગ, ધ્યેય સિદ્ધિ અને પ્રેરણાની વધુ તપાસમાં, ધ્યેય-ગ્રેડિયન્ટ પૂર્વધારણા વર્તનવાદમાંથી ક્લાસિક તારણો દર્શાવે છે કે પ્રાણીઓ જ્યારે પુરસ્કારની નજીક જાય છે ત્યારે તેઓ વધુ પ્રયત્નો કરે છે. વર્તનના વૈજ્ઞાનિક નિયમો. હવે અનુસાર:

ધ્યેયની પ્રગતિ એ ધ્યેયની સિદ્ધિ તરફ પ્રગતિનું માપ છે. પ્રગતિની ધારણાઓ ઘણીવાર ધ્યેયને અનુસરવા માટે માનવ પ્રેરણાને અસર કરે છે. હવે ધ્યેય ગ્રેડિયન્ટ પૂર્વધારણા વિકસાવી છે, જે દર્શાવે છે કે ધ્યેય પૂર્ણ કરવાની પ્રેરણા ધ્યેયની શરૂઆતની સ્થિતિથી ધ્યેય સમાપ્તિની સ્થિતિ સુધી એકવિધ રીતે વધે છે. ખોરાક પુરસ્કાર પ્રાપ્ત કરવા માટે ઉંદરોની દોડનું અવલોકન કરતી વખતે હવે ધ્યેય ગ્રેડિયન્ટ પૂર્વધારણા વિકસાવી. ઉંદરની ગતિનું મૂલ્યાંકન કરવા માટે સેન્સર્સનો ઉપયોગ કરીને, હવે અવલોકન કર્યું કે ખાધ પુરસ્કારનું સમીપસ્થ અંતર ઘટવાથી ઉંદરના પ્રયત્નોનું સ્તર વધ્યું છે. ધ્યેય ગ્રેડિયન્ટ પૂર્વધારણાનો ઉપયોગ ધ્યેયને અનુસરતી વખતે માનવ વર્તનની આગાહી કરવા માટે કરવામાં આવે છે. ^{20, 21, 22}

પ્રોસ્પેક્ટ થિયરી પરિપ્રેક્ષ્ય

પ્રોસ્પેક્ટ થિયરી પરિપ્રેક્ષ્ય 23 ભારપૂર્વક જણાવે છે કે ધ્યેયને આગળ ધપાવવાની પ્રેરણાને સંભવિત સિદ્ધાંતના સિદ્ધાંતોનો ઉપયોગ કરીને સમજાવી શકાય છે જે નીચેની બાબતો પર ભાર મૂકે છે:

સંદર્ભ બિંદુઓ

ધ્યેયને સંદર્ભ બિંદુ તરીકે વર્ણવી શકાય છે. ખાસ કરીને, ધ્યેય એ સંદર્ભ બિંદુ તરીકે કામ કરે છે જેના દ્વારા વ્યક્તિઓ સફળતા અને નિષ્ફળતા વચ્ચે માનસિક રીતે તફાવત કરે છે. પ્રોસ્પેક્ટ થિયરી પરિભાષાનો ઉપયોગ કરીને, સફળતાઓ લાભ સાથે સંકળાયેલી છે, અને નિષ્ફળતાઓ નુકસાન સાથે સંકળાયેલી છે. ઉદાહરણ તરીકે, જો કોઈ ધ્યેય 10 પાઉન્ડ ગુમાવવાનું નક્કી કરવામાં આવ્યું હોય, તો 11 પાઉન્ડ ગુમાવવું એ સફળતા છે પરંતુ 9 પાઉન્ડ ગુમાવવી એ નિષ્ફળતા છે. 24 સંદર્ભ બિંદુઓ વ્યક્તિના ધ્યેય તરફ આગળ વધતી વખતે કેટલી મુખ્ય ઉર્જાનો ઉપયોગ થઈ રહ્યો છે તેના પર ધ્યાન રાખવામાં અત્યંત ઉપયોગી છે.

પ્રેરણાને સક્રિય રાખવા માટે જે વલણ સાથે સફળતા અને નિષ્ફળતાઓ માપવામાં આવે છે તે મહત્વપૂર્ણ છે.

નુકસાન અણગમો

અનિશ્ચિતતા હેઠળના નિર્ણયોની જેમ જ, ખોટનો અણગમો લક્ષ્યોને લાગુ પડે છે. ધ્યેયો સાથે, નુકસાનથી અણગમો સૂચવે છે કે કોઈના ધ્યેય કરતાં વધુ ખરાબ પ્રદર્શન કરવાથી થતી નકારાત્મક અસર કોઈના લક્ષ્યને ઓળંગવા સાથે સંકળાયેલી સકારાત્મક અસર કરતાં વધી જાય છે. ઉદાહરણ તરીકે, 10 પાઉન્ડ ગુમાવવાનો ધ્યેય ધરાવતી વ્યક્તિનો વિચાર કરો. જો તે માત્ર નવ પાઉન્ડ ગુમાવીને તેનું લક્ષ્ય ચૂકી જાય, તો તેની નકારાત્મક લાગણીઓની તીવ્રતા તેની હકારાત્મક લાગણીઓની તીવ્રતા કરતાં વધુ હશે જો તે 11 પાઉન્ડ ગુમાવીને તેના લક્ષ્યને વટાવે. 25 નકારાત્મક અસર (લાગણી) મુખ્ય ઉર્જા ઘટાડવાનું કારણ બને છે, એક મુશ્કેલીભર્યું આંતરિક વાતાવરણ બનાવે છે. કોઈપણ પ્રકારની પ્રગતિ પર ધ્યાન રાખીને અને નિર્ધારિત લક્ષ્યો સુધી પહોંચવા માટે વ્યક્તિની શક્તિઓને વધુ સંલગ્ન કરીને નુકસાનથી દૂર રહેવું શક્ય છે. પ્રભાવની ધારણાના આધારે, આંતરિક અસંતુલન, સહેજથી ગંભીર સુધીના સર્જનને કારણે, નુકસાનથી અણગમો વ્યક્તિના જીવનના તમામ 12 પરિમાણોને અસર કરી શકે છે..

ઘટતી સંવેદનશીલતા

ધ્યેય પ્રાપ્તિમાં પ્રગતિ પ્રત્યે વ્યક્તિઓની સંવેદનશીલતા ઘટતી જાય છે કારણ કે તેઓ ધ્યેય સંદર્ભ બિંદુથી દૂર જાય છે. તેથી, જેમ જેમ વ્યક્તિ તેના ધ્યેયને પૂર્ણ કરવા માટે નજીક જાય છે, તેમ તેમ પ્રગતિનું માનવામાં આવતું મૂલ્ય વધે છે. ઉદાહરણ તરીકે, 10 માઈલ દોડવાનો ધ્યેય અને 20 માઈલ ચલાવવાનો અલગ ધ્યેય ધ્યાનમાં લો. જો કોઈ વ્યક્તિ એક માઈલ ચાલે છે, તો આ પ્રગતિનું માનવામાં આવતું મૂલ્ય જ્યારે સંદર્ભ બિંદુ 20 માઈલ હોય ત્યારે ધ્યેય સંદર્ભ બિંદુ 10 માઈલ હોય ત્યારે વધારે હોય છે. એક ધ્યેય સંદર્ભ બિંદુ અને નિયમિતપણે સંદર્ભ બિંદુ પર ધ્યાનપૂર્વક પ્રતિબિંબિત કરવું. આવું પ્રતિબિંબ વ્યક્તિની આંતરિક શક્તિને સ્થિર કરે છે અને ઘટતી સંવેદનશીલતાને અટકાવી શકે છે.

પેટાગોલ્સ

ધ્યેય પ્રાપ્ત કરવા માટે મૂલ્યોના અભિગમનો ઉપયોગ કરીને, સમીપસ્થ ધ્યેયો સફળ પરિણામોમાં પરિણમે છે. જ્યારે ધ્યેય સમીપસ્થ હોય, ત્યારે ઘટતી સંવેદનશીલતાને જોતાં જો લક્ષ્ય દૂરનું હોય તો તેના કરતાં પ્રગતિના દરેક પગલાનું મૂલ્ય વધારે હોય છે. દૂરના ધ્યેયને વધુ સમીપસ્થ ધ્યેયમાં પરિવર્તિત કરવાની એક રીત પેટાગોલ સેટ કરવી છે. સફળ ધ્યેય પ્રાપ્તિને પ્રોત્સાહિત કરવા માટે સબગોલ્સ સેટ કરવું એ એક અસરકારક વ્યૂહરચના છે. 27 પેટા ધ્યેયો નક્કી કરવાની બુદ્ધિ સ્પષ્ટપણે જોઈને જાગૃત થાય છે કે પ્રક્રિયા લક્ષી માનસિકતામાં પેટાગોલ્સ નક્કી કરવા અને મળવાનું પરિપૂર્ણ અને આવશ્યક છે..

ધ્યેય સતત

ધ્યેય પ્રાપ્તિમાં દ્રઢતાનો દાખલો પણ છે. દ્રઢતાનું મહત્વ નીચે વર્ણવેલ છે:

ધ્યેય પ્રાપ્તિમાં તણાવ ત્યારે થાય છે જ્યારે વ્યક્તિની વર્તમાન સ્થિતિ અને વ્યક્તિની ઇચ્છિત ધ્યેયની અંતિમ સ્થિતિ વચ્ચે વિસંગતતા હોય છે. આ વિસંગતતાને બંધ કરવા અને તેથી તણાવને દૂર કરવા માટે પ્રેરક બળ, દ્રઢતા તરફ દોરી જાય છે. કેટલાક ખ્યાલો ગતિના સંરક્ષણ (ભૌતિકશાસ્ત્રના સિદ્ધાંત) માટે દ્રઢતા સમાન છે. એકવાર ધ્યેય શરૂ થઈ જાય પછી, ધ્યેય પૂર્ણ કરવાના પ્રયત્નો સતત રહે છે સિવાય કે "મજબૂત બાહ્ય ઉત્તેજના દ્વારા અથવા વૈકલ્પિક, વધુ બળવાન ધ્યેય-નિર્દેશિત વલણની ઉત્તેજના દ્વારા." 28 દ્રઢતા એ એવી સ્થિતિ છે જ્યાં ઊર્જાસભર પ્રેરણા હાજર હોય છે. ધ્યેય પ્રાપ્તિમાં તણાવ. આવી ઊર્જાસભર સ્થિતિ શક્ય છે જ્યારે કોઈ વ્યક્તિ પોતાની વર્તમાન સ્થિતિ અને વ્યક્તિની ઇચ્છા ધ્યેય (અંતિમ સ્થિતિ) વચ્ચેની વિસંગતતા પર ધ્યાન આપીને તણાવ પેદા કરવાને બદલે સહજ રીતે લાભદાયી હોય તેવી સ્થિરતાની સ્થિતિમાં પહોંચવા માટે ઇરાદાપૂર્વક ઊર્જા મૂકે છે..

આ ખ્યાલોનો ઉપયોગ કરીને, Fox and Hoffman (2002) ધ્યેયની દ્રઢતા માટે ચાર પદ્ધતિઓનો પ્રસ્તાવ મૂકે છે.:

- a) પ્રોક્સિમલ ક્લોઝર
- b) સ્પષ્ટતા પૂર્ણતા
- c) ગોલ વેલેન્સ
- d) આંતરિક રસ²⁹

પ્રોક્સિમલ ક્લોઝર

પ્રોક્સિમલ ક્લોઝર એવું દર્શાવે છે કે જેમ જેમ ધ્યેયની અંતિમ સ્થિતિ અને વ્યક્તિની વર્તમાન સ્થિતિ વચ્ચેનું અંતર ઘટતું જાય છે તેમ તેમ લક્ષ્યની અંતિમ સ્થિતિ સુધી પહોંચવા માટેનું "આકર્ષક પ્રેરક બળ" વધે છે. ધ્યેય વધુ ઇચ્છનીય બને છે અને તેની પૂર્ણતા વધુ શક્ય બને છે. વધુમાં, જેમ જેમ ધ્યેય અંતિમ-સ્થિતિનું નિકટવર્તી અંતર નજીક આવે છે, તેમ તેમ ધ્યેય અને તેની સાથે સંકળાયેલા ઉદ્દેશ્યોને પૂર્ણ કરવા માટેનું પ્રેરક બળ પણ વધે છે. 30 નિર્ધારિત ધ્યેય વધુ ઇચ્છનીય બને છે તેમ, વ્યક્તિની આંતરિક પ્રેરણા બળ કોર એનર્જી એક્ટીવેશન દ્વારા વધુ પ્રેરિત થાય છે. જરૂરી વસ્તુઓ/ઉત્પાદનો/સેવાઓ/વગેરે ખરીદવા માટે પણ અમુક અંશે નાણાંનો ઉપયોગ થાય છે. લક્ષ્ય હાંસલ કરવા માટે. પ્રોક્સિમલ ક્લોઝરના સંદર્ભમાં નાણાંનો શ્રેષ્ઠ ઉપયોગ વિટામિન એમને મનોવૈજ્ઞાનિક રીતે વધારે છે અને મુખ્ય ઊર્જાના પુનર્જીવનને પ્રોત્સાહન આપે છે.

પૂર્ણતાની સ્પષ્ટતા

પૂર્ણતાની સ્પષ્ટતા સૂચવે છે કે જેમ જેમ ધ્યેય પૂર્ણ કરવાનાં પગલાં સ્પષ્ટ થતા જાય છે તેમ તેમ ધ્યેય પૂરો કરવાની દ્રઢતા વધે છે. જ્યારે ધ્યેય પૂર્ણ કરવાનો માર્ગ સ્પષ્ટ હોય છે, ત્યારે ધ્યેય વધુ શક્ય હોવાનું માનવામાં આવે છે, અને ત્યારબાદ, ધ્યેય પૂર્ણ કરવાની પ્રેરણા વધે છે. 31 જ્યારે મનમાં પૂર્ણતાની સ્પષ્ટતા ઊભી થાય છે ત્યારે વ્યક્તિની બુદ્ધિમાં રહેલી ઊર્જા સક્રિય થાય છે. ઘણા લોકોના જીવનમાં સ્પષ્ટતા દુર્લભ હોય છે અને મુખ્ય ઊર્જાનો વપરાશ સંતુલિત પ્રેરણા સાથે ધ્યેય પૂર્ણ થવાની શક્યતામાં વધારો સાથે વધુને વધુ સબલિમિટેડ થતો જાય છે..

ગોલ વેલેન્સ

ગોલ વેલેન્સ મિકેનિઝમ માટે, ફોક્સ અને હોફમેન (2002) વેલેન્સનું વર્ણન "ધ્યેયની આકર્ષકતા અથવા ઇચ્છનીયતાની માત્રા" તરીકે કરે છે. ધ્યેયો કે જે ખૂબ મૂલ્યવાન હોવાનું માનવામાં આવે છે, જે વ્યક્તિની જરૂરિયાતોને પૂર્ણ કરે છે તે ઉચ્ચ સંયોજકતા છે. ઉચ્ચ સકારાત્મક સંયોજકતા ધરાવતા લક્ષ્યો સરળતાથી બદલી શકાતા નથી, એટલે કે તેઓ સરળતાથી બીજા ધ્યેય દ્વારા બદલી શકાતા નથી. કોઈ વ્યક્તિ કોઈ ધ્યેય પૂર્ણ કરવા માટે સતત રહે તેવી શક્યતા વધુ હોય છે જેને અન્ય ધ્યેય માટે બદલી શકાતી નથી. 32 આકર્ષણ એ પ્રાયોગિક છે કારણ કે વ્યક્તિગત ઊર્જાનો ઉપયોગ આકર્ષકતાનો અનુભવ બનાવવા માટે થાય છે. ઉચ્ચ સકારાત્મક સંયોજકતાની રચના ઊર્જાનું સ્થાન ટકાવી રાખે છે જે લક્ષ્યને પૂર્ણ કરવામાં વધુ દ્રઢતા તરફ દોરી જાય છે. જ્યારે મનની આવી સ્થિતિ હોય છે, ત્યારે અન્ય વિચલિત વિચારો અથવા વિચારોને સરળતાથી મનમાંથી કાઢી નાખવામાં આવે છે. 33

આંતરિક રસ

આંતરિક હિતોની પદ્ધતિ માટે, ફોક્સ અને હોફમેન (2002) ભારપૂર્વક જણાવે છે કે પ્રાથમિક ધ્યેયની શોધ દરમિયાન, વ્યક્તિ ધ્યેયને અનુસરવા સાથે સંકળાયેલ પ્રવૃત્તિઓ અથવા અનુભવોમાં રસ કેળવી શકે છે. આથી, જો પ્રાથમિક ધ્યેયમાં રસ ઓછો થઈ જાય તો પણ, વ્યક્તિઓ ધ્યેય પૂર્ણ કરવા માટે સતત પ્રેરિત થઈ શકે છે જેથી તેઓ સંકળાયેલ પ્રવૃત્તિઓ અને અનુભવોમાં જોડાઈ શકે જે હકારાત્મક અસર કરે છે. 34 ધ્યેયને લગતી પ્રવૃત્તિઓ/અનુભવોમાં રસનો વિકાસ ધ્યેય તરફની સફરને વધારી શકે છે જેમ કે કંટાળાને, એકવિધતા, કંટાળાજનકતા, વગેરે જેવા અવરોધો નોંધપાત્ર રીતે ઘટે છે..

SWOT વિશ્લેષણ, વ્યૂહાત્મક ફિટ અને બેન્યમાર્કિંગ

અત્યાર સુધી ચર્ચા કરાયેલા વિચારો ઉપરાંત, વ્યક્તિ SWOT વિશ્લેષણ કરી શકે છે જે વ્યક્તિ અથવા સંસ્થાને મજબૂતાઈ, નબળાઈઓ, તકો અને વ્યવસાયિક સ્પર્ધા અથવા પ્રોજેક્ટ પ્લાનિંગ સંબંધિત ધમકીઓ ઓળખવામાં મદદ કરવા માટે વપરાતી વ્યૂહાત્મક આયોજન તકનીક છે. 35 SWOT ધારે છે કે શક્તિ અને નબળાઈઓ વારંવાર આંતરિક હોય છે જ્યારે તકો અને ધમકીઓ વધુ સામાન્ય રીતે બાહ્ય હોય છે. 35 SWOT એ ટેકનિકના ચાર પરિમાણોનું ટૂંકું નામ છે:

- 1) શક્તિઓ: વ્યવસાય અથવા પ્રોજેક્ટની લાક્ષણિકતાઓ જે તેને અન્ય લોકો પર ફાયદો આપે છે.
- 2) નબળાઈઓ: લક્ષણો કે જે વ્યવસાય અથવા પ્રોજેક્ટને અન્યની તુલનામાં ગેરલાભમાં મૂકે છે.
- 3) તકો: પર્યાવરણમાં એવા તત્વો કે જેનો વ્યવસાય અથવા પ્રોજેક્ટ તેના ફાયદા માટે ઉપયોગ કરી શકે છે.
- 4) ધમકીઓ: વાતાવરણમાં એવા તત્વો જે વ્યવસાય અથવા પ્રોજેક્ટ માટે મુશ્કેલી ઊભી કરી શકે છે.

વ્યક્તિ અથવા સંસ્થાનું આંતરિક વાતાવરણ બાહ્ય વાતાવરણ સાથે મેળ ખાય છે તે ડિગ્રી વ્યૂહાત્મક યોગ્યતાના ખ્યાલ દ્વારા વ્યક્ત કરવામાં આવે છે. SWOTs ની ઓળખ મહત્વપૂર્ણ છે કારણ કે તેઓ ઉદ્દેશ્ય હાંસલ કરવા માટેના આયોજનમાં પછીના પગલાંની જાણ કરી શકે છે. પ્રથમ, નિર્ણય લેનારાઓએ વિચારવું જોઈએ કે SWOT ને જોતાં ઉદ્દેશ્ય પ્રાપ્ય છે કે કેમ. જો ઉદ્દેશ્ય પ્રાપ્ય ન હોય, તો તેઓએ એક અલગ ઉદ્દેશ્ય પસંદ કરવો જોઈએ અને પ્રક્રિયાને પુનરાવર્તિત કરવી જોઈએ.³⁶

SWOT પૃથ્થકરણના સંબંધમાં, વ્યૂહાત્મક યોગ્યતાનો વિચાર ધ્યેય સિદ્ધિ અને વ્યક્તિગત ઉર્જા અને નાણાંના શ્રેષ્ઠ ઉપયોગ સાથે ઘણો સંબંધિત છે.

સ્ટ્રેટેજિક ફિટ એ ડિગ્રીને વ્યક્ત કરે છે કે જેમાં કોઈ વ્યક્તિ અથવા સંસ્થા તેના સંસાધનો અને ક્ષમતાઓને બાહ્ય વાતાવરણમાં રહેલી તકો સાથે મેચ કરી રહી છે. મેચિંગ વ્યૂહરચના દ્વારા થાય છે અને તેથી તે મહત્વપૂર્ણ છે કે કંપની પાસે વ્યૂહરચના ચલાવવા અને તેને સમર્થન આપવા માટે વાસ્તવિક સંસાધનો અને ક્ષમતાઓ હોય. કંપનીની વર્તમાન વ્યૂહાત્મક પરિસ્થિતિ તેમજ M&A અને સંસ્થાકીય વિભાગોના વિનિમય જેવી તકોનું મૂલ્યાંકન કરવા માટે વ્યૂહાત્મક ફિટનો સક્રિયપણે ઉપયોગ કરી શકાય છે. વ્યૂહાત્મક યોગ્યતા એ પેઢીના સંસાધન-આધારિત દૃષ્ટિકોણ સાથે સંબંધિત છે જે સૂચવે છે કે નફાકારકતાની યાવી માત્ર સ્થિતિ અને ઉદ્યોગની પસંદગી દ્વારા જ નહીં પરંતુ આંતરિક ફોકસ દ્વારા છે જે કંપનીના સંસાધનો અને ક્ષમતાઓના

પોર્ટફોલિયોની અનન્ય લાક્ષણિકતાઓનો ઉપયોગ કરવાનો પ્રયાસ કરે છે. સંસાધનો અને ક્ષમતાઓના અનોખા સંયોજનને અંતે સ્પર્ધાત્મક લાભ તરીકે વિકસાવી શકાય છે જેનાથી કંપની નફો મેળવી શકે છે. જો કે, સંસાધનો અને ક્ષમતાઓ વચ્ચે તફાવત કરવો મહત્વપૂર્ણ છે. કંપનીની માલિકીના ઉત્પાદન માટેના ઇનપુટ્સ સાથે સંબંધિત સંસાધનો, જ્યારે ક્ષમતાઓ કંપની પાસે રહેલી શીખવાની સંચયનું વર્ણન કરે છે.³⁷

બેન્યમાર્કિંગ ધ્યેય સિદ્ધિ તરફ પૂરતી પ્રગતિ કરવા માટે પણ ખૂબ સુસંગત છે. રોબર્ટ કેમ્પબેલ એ બેન્યમાર્કિંગ માટે 12-તબક્કાનો અભિગમ વિકસાવ્યો.

12-તબક્કાની પદ્ધતિનો સમાવેશ થાય છે:

- 1) વિષય પસંદ કરો
- 2) પ્રક્રિયા વ્યાખ્યાયિત કરો
- 3) સંભવિત ભાગીદારોને ઓળખો
- 4) માહિતી સ્ત્રોતો ઓળખો
- 5) ડેટા એકત્રિત કરો અને બધા ભાગીદારોને પસંદ કરો
- 6) અંતર નક્કી કરો
- 7) પ્રક્રિયા તફાવતો સ્થાપિત કરો
- 8) લક્ષ્ય ભાવિ કામગીરી
- 9) વાતચીત કરો
- 10) ધ્યેય સમાયોજિત કરો
- 11) અમલ
- 12) સમીક્ષા કરો અને ફરીથી માપાંકિત કરો

બેન્યમાર્ક બનાવવા માટે બૌદ્ધિક ઊર્જાનો ઉપયોગ કરવામાં આવે છે. માપદંડોને અનુસરવા માટે ધીરજ, ધ્યાન કેન્દ્રિત કૌશલ્ય, પ્રગતિશીલ માર્ગ પર મન રાખવા, મુશ્કેલીઓને સમતા સાથે સંભાળવાની અને પ્રક્રિયા-લક્ષી માનસિકતાના ગૌરવને ઓળખવાની જરૂર છે (જુઓ પ્રકરણ 7).

શબ્દ પ્રતિબિંબ

લેખક નીચે આપેલા દરેક શબ્દને વાંચીને અને ધ્યેયોના સંદર્ભમાં અર્થ પર સંક્ષિપ્તમાં ચિંતન કરીને અત્યાર સુધી રજૂ કરેલા વિચારો પર પ્રતિબિંબિત કરવા વાચકોને ભલામણ કરે છે. નીચેની ગ્રીડ ધ્યેય સેટિંગ અને ધ્યેય સિદ્ધિ સંબંધિત મુખ્ય ખ્યાલો દર્શાવે છે:

ગોલ સેટિંગ/ખાનિંગ	સમયમર્યાદા	હેતુ/એઆઈએમ
અપેક્ષિત પરિણામ	આંતરિક મૂલ્ય	બાહ્ય મૂલ્ય
ધ્યેય નિર્દેશિત ધ્યાન	પ્રયત્નો	દ્રઢતા
સ્માર્ટ	સ્વ અસરકારકતા	માઇન્ડસેટ
મહત્વ	મુશ્કેલીનું સ્તર	વિશિષ્ટતા
ટેમ્પોરલ રેન્જ	પ્રોક્સિમલ ગોલ	દૂરના લક્ષ્યો
ધ્યેય જટિલતા	ધ્યેય પ્રાપ્તિ	વિષયક સુખાકારી
સમય વ્યવસ્થાપન	શક્યતા તપાસી	માઇલસ્ટોન્સને સમાયોજિત કરી રહ્યાં છે
ગોલ ડિસ્પ્લેસમેન્ટ	વ્યૂહાત્મક આયોજન	SWOT ANALYSIS SWOT વિશ્લેષણ

તકની ઓળખ સુષુપ્ત શક્તિને જાગૃત કરે છે

વ્યક્તિના જીવનના 12 પરિમાણ (આકૃતિ 1)માંથી કોઈપણમાં પ્રગતિ કરવા માટે તકની ઓળખ જરૂરી છે. નવી અને અજાણી તકોની ઓળખ ત્યારે થાય છે જ્યારે ભૂતકાળનું જ્ઞાન, ભૂતકાળના અનુભવો અને વર્તમાન પ્રતિબિંબ વ્યક્તિની બુદ્ધિને શક્યતાઓને ઓળખવા દે છે. આ ઓળખ પ્રક્રિયા ઈચ્છા અને મનની અંદર રહેલી શક્તિઓનો ઉપયોગ કરે છે, જે ક્રિયામાં ઊર્જાનો શ્રેષ્ઠ ઉપયોગ તરફ દોરી જાય છે (આકૃતિ 1).

નવા વ્યવસાયો માટે શ્રેષ્ઠ તકોની ઓળખ અને પસંદગી એ ઉદ્યોગસાહસિકતા અને/અથવા રોજગારમાં સફળતા સુધી પહોંચવાનો પ્રયાસ કરતી કોઈપણ વ્યક્તિની સૌથી મહત્વપૂર્ણ ક્ષમતાઓમાંની એક છે. નિષ્ક્રિય શક્તિને જાગૃત કરવા માટે ખુલ્લા અને માહિતગાર મન સાથે તકની ઓળખની જરૂર છે. નીચેના મુદ્દાઓ તકની ઓળખના પાસાઓ છે જે વ્યક્તિની આંતરિક શક્તિને શ્રેષ્ઠ સંભવિત દિશામાં રાખવાની શક્તિ ધરાવે છે:

- 1) તકો શોધવા માટે વ્યક્તિગત ઉર્જા જરૂરી છે.
- 2) તકોનો સર્જનાત્મક વિકાસ શક્ય છે.
- 3) તકોની ઓળખ માટે જાગૃત થવા માટે "ઈચ્છા અંદરની ઉર્જા" જરૂરી છે.
- 4) ઉપભોક્તાને ધ્યાનમાં રાખીને ઉદ્યોગસાહસિકો વ્યવસાયની તકો ઓળખવાની પ્રક્રિયા શરૂ કરી શકે છે. ગ્રાહકોને મૂલ્યનું સર્જન અને મુક્તિ એવી માનસિકતા બનાવે છે જ્યાં તકો બનાવવામાં આવે છે અને માત્ર મળતી નથી.
- 5) વિવેકપૂર્ણ તપાસ અને બજારની જરૂરિયાતો પ્રત્યે વધેલી સંવેદનશીલતા ઉતાવળમાં નિર્ણયો લીધા વિના, જરૂરીયાત મુજબ સક્રિય રહેવાની મંજૂરી આપે છે.
- 6) સંસાધનોના સર્વોત્તમ વિતરણને ઓળખીને તકનો વિકાસ શક્ય બની શકે છે.
- 7) "તકની ઓળખ" અને "તક વિકાસ" વચ્ચે નોંધપાત્ર તફાવત છે અને આ તફાવત પર પ્રતિબિંબ વિકાસ માટે વધુ માર્ગો પ્રદાન કરી શકે છે.
- 8) સફળ સાહસોનું નિર્માણ સફળ સંભાવના વિકાસ પ્રક્રિયાને અનુસરે છે. આમાં તકની ઓળખ, તેનું મૂલ્યાંકન અને વિસ્તરણનો સમાવેશ થાય છે. વિકાસ પ્રક્રિયા પુનરાવર્તિત અને પુનરાવર્તિત છે. મૂલ્યાંકન હાથ ધરવાથી વિકાસના વિવિધ તબક્કામાં વધુ સ્પષ્ટતાને પ્રોત્સાહન મળે છે અને પ્રતિબિંબીત બૌદ્ધિક ક્ષમતાઓનો ઉપયોગ
- 9) એક ઉદ્યોગસાહસિક વિકાસના વિવિધ તબક્કામાં ઘણી વખત મૂલ્યાંકન કરે તેવી શક્યતા છે; મૂલ્યાંકન વધારાની તકોની માન્યતા અથવા પ્રારંભિક દ્રષ્ટિમાં ગોઠવણો તરફ દોરી શકે છે

કૃપા કરીને પરિશિષ્ટમાં આકૃતિ 26 જુઓ:

તકની ઓળખ અને વિકાસની મુખ્ય પ્રક્રિયાને પ્રભાવિત કરતા મુખ્ય પરિબલો

નિ:શંકપણે, જીવનમાં પ્રગતિ કરવાનો પ્રયાસ કરતી વખતે આંતરિક અને બાહ્ય અવરોધો હાજર હોય છે. જ્યારે આપણે "અવરોધ" શબ્દના અર્થને ધ્યાનમાં લઈએ છીએ, ત્યારે તે પ્રતિકૂળતા અથવા મુશ્કેલી હોવા છતાં પ્રવર્તમાન, વિવિધ સમસ્યાઓનો સફળતાપૂર્વક ઉકેલ લાવવા, વિરોધી વિચાર અથવા લાગણીને આંતરિક રીતે હરાવવા અને સ્થિરતાનું કારણ બનેલી વસ્તુને દૂર કરવા અને તેને અલગ રીતે સમજવાનો સંદર્ભ આપે છે. તેથી, જ્યારે કોઈ વ્યક્તિના જીવનમાં પડકારોનો સામનો કરવો પડે છે, ત્યારે ઘણી હકારાત્મક માનસિકતાઓ અવરોધોને ઓળખવામાં અને તેને દૂર કરવામાં મદદ કરે છે. અવરોધો એ વ્યક્તિના ઊર્જાસભર પ્રવાહને ઓળખવાની અને પોતાને વધુ ઉન્નત કરવાની તક છે કારણ કે અવરોધ એ વધુ આંતરિક અને બાહ્ય વિકાસ માટેની તક છે. કોઈપણ અવરોધ અથવા પડકારનો સીધો

સામનો કરવાનો અર્થ એ છે કે તેના પર માથું ટેકવીને તેનો સામનો કરવો એટલે ફરિયાદની સ્થિતિમાં અટવાઈ ન જવું અને અવરોધ સાથે અટવાઈ ન જવું, પરંતુ તેને એવી વસ્તુ તરીકે ઓળખવું જે વ્યક્તિને બૌદ્ધિક શક્તિને સક્રિય કરવા અને સર્જનાત્મક શોધવા માટે ઉત્સાહપૂર્વક પડકાર આપે છે. અવરોધમાંથી પસાર થવાની રીતો. આ પ્રકારની સર્જનાત્મક સર્જનાત્મકતા માટે લાગણી અને વિચારની સકારાત્મક સ્થિતિની જરૂર છે જ્યારે અવરોધ હજુ પણ હાજર છે. સકારાત્મક લાગણી અને વિચારની સ્થિતિમાં જવા માટે ઉર્જા જરૂરી છે, ખાસ કરીને મુખ્ય ઉર્જા હાજર હોઈ શકે તેવા અવરોધો છતાં અકબંધ રહેવા માટે. આથી વાસ્તવિકતાના પાસાઓ કે જેના દ્વારા વ્યક્તિ અવરોધને વાસ્તવિકતા તરીકે જુએ છે તે જોવા માટે તે શક્યતાઓના ક્ષેત્રમાં વિવિધ શક્યતાઓને વાસ્તવિકતાથી જોવાનું છે અને માત્ર કેટલીક કાલ્પનિક રીતે નહીં પરંતુ વસ્તુઓને જેમ છે તેમ સમજવું તે પણ છે. બુદ્ધિની ઉર્જા જે મનની અંદર સૌથી વધુ સકારાત્મક અને સર્જનાત્મક રીતે અસ્તિત્વ ધરાવે છે જ્યાં વ્યક્તિ મનને અત્યંત ખુલ્લું રાખી શકે છે જ્યાં અવરોધો અથવા પડકારો હાજર હોય ત્યારે ઊર્જા ખુલતી રહે છે. આંતરિક શક્તિને નુકસાન પહોંચાડ્યા વિના તેના યોગ્ય માળખામાં સ્પર્ધાને તેના યોગ્ય રીતે સમજવાનો પ્રયાસ કરવો એ છે કે સ્પર્ધાના બળનો ઉપયોગ કોઈના અધોગતિને બદલે તેના ફાયદા માટે કરવો. હરીફાઈ એ ઉપભોક્તાઓને બહેતર પ્રકારનું ઉત્પાદન બહેતર ગુણવત્તાયુક્ત સેવાનું ઉત્પાદન કરવાની અથવા પ્રદાન કરવાની તક છે અથવા જો કોઈ કર્મચારી હોય તો તે સંસ્થાને બહેતર પ્રકારનો કાર્ય અનુભવ અથવા સેવા પ્રદાન કરવાની તક છે જે અન્યને પાછળ પાડે છે. આ પ્રકારની સ્પર્ધાત્મક માનસિકતા વાસ્તવમાં વ્યક્તિના આંતરિક વિકાસ અને વ્યક્તિના આંતરિક વિકાસના મહિમાનો ઉપયોગ કરે છે અને તે બાહ્ય રીતે ધ્યાન કેન્દ્રિત કરવાને બદલે આંતરિક રીતે ધ્યાન કેન્દ્રિત કરે છે જે અંદરથી જોવાનું અટકાવે છે. આંતરિક વિકાસ પર ધ્યાન આપ્યા વિના બાહ્ય રીતે કેન્દ્રિત માનસિકતા ઊર્જાસભર નુકસાન પહોંચાડશે અથવા તે વ્યક્તિની ઊર્જા પ્રણાલીમાં અસંતુલનનું કારણ બનશે. ભાવનાત્મક પાસાઓની ઓળખ કે જે હાજર હોય છે અથવા લાગણીના પ્રવાહ કે જે અવરોધો હોય ત્યારે હાજર હોય છે તે લાગણીઓ જે ઊર્જા વાપરે છે તેનું ધ્યાન રાખવાનું સૂચક છે. લાગણીઓ અસાધારણ ઉર્જાનો ઉપયોગ કરે છે અને એકવાર તેઓ આ ઉર્જાનો રચનાત્મક અથવા વિનાશક ઉપયોગ કરે છે, પછી વ્યક્તિ કાં તો પ્રગતિ કરે છે અથવા પાછળ જાય છે અથવા સ્થિર રહે છે. ઉર્જા અને લાગણીઓના સકારાત્મક પ્રવાહને ઓળખવું અથવા સકારાત્મક લાગણીઓમાં ઊર્જાને ઇરાદાપૂર્વક, ધ્યાનપૂર્વક, પર્યાપ્ત રીતે

અને સર્જનાત્મક રીતે મૂકવી એ વ્યક્તિગત શ્રેષ્ઠતા અને વ્યક્તિગત નિપુણતાનું સૂચક છે. અવરોધોને તબક્કાવાર તોડવા માટે ખૂબ જ વ્યવસ્થિત અભિગમ અપનાવવા માટે વિકસાવવામાં આવી રહેલા આ આંતરિક ગુણો ઉપરાંત, તેના વિવિધ ઘટકોને ઓળખવાથી તે તમામ કાર્યો કેવી રીતે કાર્ય કરે છે તેની સચેત અને સ્પષ્ટ સમજણને પ્રોત્સાહન આપે છે. માઇન્ડફુલનેસ પ્રશિક્ષણમાં વપરાયેલ ટૂંકું નામ "STOP" છે:

એસ = બંધ

ટી = એક પગલું પાછળ લો

ઓ = અવલોકન કરો

પી = ધ્યાનપૂર્વક આગળ વધો

When an obstacle is present in front of oneself, one must stop what one is doing and not act right away. The stopping of one's activity allows for one to understand the big picture completely and carefully and then from that stage from that state to take a step back and trace back the series of events that may have led to an obstacle or however the obstacle may have come. From taking a step back the clear observation of the nature of the obstacle itself as well as where one is in one's life in one's progression as well as other corollary factors or connected factors to see them all together in the context of the goal that is trying to be the context of the goal one is trying to reach as well as in relation to the specific obstacle present, one is then able to stay in the state of clear observation. A state of clear observation eventually will lead to proceeding mindfully proceeding very carefully proceeding very much cautiously without creating further obstacles or further difficulty in trying to achieve a particular goal.

કમ્ફર્ટ ઝોનને ઓળખવું અને ખીલવું

વ્યક્તિએ પોતાના કમ્ફર્ટ ઝોનને ઓળખવાની અને તેની પોતાની મર્યાદાઓને સ્વીકારવાની જરૂર છે. આ ઝોન તે છે જ્યાં વ્યક્તિ આરામદાયક, હળવાશ અનુભવે છે અને ચોક્કસ કાર્યો સારી રીતે કરવા સક્ષમ છે. કમ્ફર્ટ ઝોનમાં હોવા છતાં શારીરિક/માનસિક આરામ અને સરળતા હોવા છતાં, તેમાંથી બહાર નીકળવા માટે પોતાને સતત પડકાર આપવો જરૂરી છે. કમ્ફર્ટ ઝોનમાંથી બહાર નીકળવા માટે ઊર્જાની જરૂર પડે છે, ખાસ કરીને આર્થિક રીતે પ્રગતિ કરવા માટે. વિવિધ કમ્ફર્ટ ઝોનમાંથી બહાર જવા માટે પોતાને પડકાર્યા વિના સર્જનાત્મકતા અને ખુશી નોંધપાત્ર રીતે સ્થિર થઈ શકે છે, ખાસ કરીને નાણાકીય વિકાસને લગતા. ઘણા લોકો કોઈ ચોક્કસ કામમાં સંતુષ્ટ હોય છે, નાણાકીય/ભાવનાત્મક સ્થિરતા સુધી પહોંચે છે, અને અટવાઈ ગયેલા અનુભવે છે. પરિપૂર્ણતા, સંવર્ધન અને વધુ પ્રગતિ પ્રદાન કરતા આ ધોરણો વિના આંધળાપણે દિનચર્યાઓનું પાલન કરવું એ ધોરણ બની જાય છે. જો સતત પ્રગતિ માટે દરરોજ સાવચેતીભર્યું પગલાં લેવામાં આવે તો કમ્ફર્ટ ઝોનમાંથી બહાર નીકળવું ચિંતા અને ગભરાટ વિના થઈ શકે છે. નવી તકો અને અનુભવો માટે પોતાને ખોલવા માટે પહેલા આ તકોને ઓળખવાની જરૂર છે અને પછીથી, તેમને અનુસરવા માટે સીધા અને સક્રિય પગલાં લેવા જોઈએ. નિષ્ફળતાનો ડર, સફળતાનો ડર, નવા અનુભવોનો ડર અને અન્ય લોકોની ધારણાઓનો ડર જેવા વિવિધ ડરને કારણે ઘણા લોકો કમ્ફર્ટ ઝોનમાં અટવાયેલા રહે છે. નવા પડકારોનો સામનો કરવો એ વ્યક્તિગત ઉર્જા વધારવાનો મુખ્ય માપદંડ છે, જે સંભવતઃ વ્યક્તિના જીવનમાં આવતા નાણાંની માત્રામાં વધારો તરફ દોરી જાય છે. પૈસા નવા અનુભવો માટે તકો પ્રદાન કરે છે જે વ્યક્તિના જીવનને સમૃદ્ધ બનાવી શકે છે જ્યાં સમય જતાં વિટામિન Mની અસર વધે છે. વ્યક્તિના જીવનના તમામ ક્ષેત્રોમાં વધુ વૃદ્ધિ માટે પગલાં લેવા માટે નકારાત્મક સ્વ-વાર્તાને ઓળખવું અને દૂર કરવું પણ આવશ્યક છે. વ્યક્તિનો કમ્ફર્ટ ઝોન પોતે જ વ્યક્તિની સંપૂર્ણ ક્ષમતા સુધી પહોંચવામાં એક મોટો અવરોધ છે.

વ્યક્તિએ પોતાના કમ્ફર્ટ ઝોનને ઓળખવાની અને તેમની મર્યાદાઓને સાચી રીતે સ્વીકારવાની જરૂર છે. આ ઝોનમાં, વ્યક્તિ આરામદાયક, હળવાશ અનુભવે છે અને ચોક્કસ કાર્યો સારી રીતે કરવા સક્ષમ હોય છે. કમ્ફર્ટ ઝોનમાં હોવા છતાં શારીરિક/માનસિક આરામ

અને સરળતાની હાજરી હોવા છતાં, તેમાંથી બહાર નીકળવા માટે પોતાને સતત પડકાર આપવો જરૂરી છે. કોઈના કમ્ફર્ટ ઝોનને સ્ટ્રેચ કરવા માટે ઊર્જાની જરૂર પડે છે, ખાસ કરીને આર્થિક રીતે પ્રગતિ કરવા માટે. સર્જનાત્મકતા અને ખુશીઓ પોતાને વિવિધ કમ્ફર્ટ ઝોનમાંથી બહાર જવા માટે પડકાર્યા વિના નોંધપાત્ર રીતે સ્થિર થઈ શકે છે, ખાસ કરીને નાણાકીય વિકાસ સંબંધિત.

એ હકીકતને ધ્યાનમાં રાખીને કે કોઈના કમ્ફર્ટ ઝોનમાંથી બહાર નીકળવું ઘણા લોકો માટે મુશ્કેલ હોય છે, આપણા બધા માટે પ્રશ્ન એ છે કે કમ્ફર્ટ ઝોનમાંથી બહાર નીકળવાની શક્યતા વિશે. બ્લોસમિંગનો ખ્યાલ વ્યક્તિના જીવનમાં તાણ વિના અને સરળતા સાથે નવા અને આગળના વિકાસને ખોલવાનો સંદર્ભ આપે છે. આ પ્રકારનો વિકાસ વધુ એક ચળવળ બનાવે છે જ્યાં અમુક સ્તરની મુશ્કેલી અનુભવાય છે, તેમ છતાં તે તાણ વિના, સરળતા સાથે થાય છે, અને વ્યક્તિગત ઊર્જાનો ઉપયોગ કરવાનો સાર છે. કોર એનર્જી પોતાને નવજીવન અને પુનર્જીવિત કરવાનું ચાલુ રાખે છે કારણ કે તે વધુ પ્રગતિ માટે કમ્ફર્ટ ઝોનમાંથી બહાર નીકળીને નવા ઝોનમાં પ્રવેશ કરે છે.

બ્લોસમિંગ એ કાર્બનિક રીતો (એટલે કે, વ્યવસ્થિત, વિચારશીલ, કુદરતી અને કાળજીપૂર્વક આયોજિત રીતો) નો ઉપયોગ કરીને આગળ પ્રગતિ કરવાનો ઉલ્લેખ કરે છે જે કૃત્રિમ રીતે કરવામાં આવે છે અથવા કંઈક કે જે મોટા પ્રમાણમાં બિનજરૂરી તાણ સાથે કરવામાં આવે છે. શોર્ટકટ્સ લઈને કરવામાં આવતી ક્રિયાઓ આખરે નુકસાન કરે છે. મર્યાદિત ક્ષેત્રોમાંથી બહાર નીકળવું એ ફૂલ સાથે તુલનાત્મક છે જ્યાં ફૂલની વિવિધ સુગંધ એક જગ્યાએથી બીજી જગ્યાએ જાય છે અથવા જ્યારે તમારી અંદર સારી લાગણીઓ ખુલે છે. તેવી જ રીતે, કમ્ફર્ટ ઝોનમાંથી બહાર નીકળવું એ એક કુદરતી અને સુંદર આગળ વધવાની હિલચાલ છે, તેમ છતાં કેટલાક કુદરતી પડકારો હશે. નોંધ કરો કે કમ્ફર્ટ ઝોન એ એવી જગ્યા છે જ્યાં વ્યક્તિ આરામદાયક હોય છે, તે એવી જગ્યા છે જ્યાં વ્યક્તિએ પ્રવૃત્તિ કરવા માટે પ્રયત્ન કરવાની જરૂર નથી. કમ્ફર્ટ ઝોનમાં રહેવાનું લગભગ એક સ્વચાલિત પાસું છે. આ સ્વયંસંચાલિત ઝોનમાં મન અને શરીર આરામ કરે છે, જ્યાં શારીરિક અને માનસિક રીતે બનતી મિકેનિઝમ્સ આગળ વધવા માટે પડકાર્યા વિના કાર્ય કરે છે. પોતાની જાતને આગળ વધવા માટે પડકાર આપવો અને મુખ્ય ઊર્જાને પસંદ કરેલી દિશામાં વહન કરવું જરૂરી છે.

ચોક્કસ પગલાઓ સાથે ઊર્જાનું આ પ્રકારનું ચેનલિંગ એ એક મોટી સિદ્ધિ છે જે ચોક્કસ હદ સુધી તમામ 12 પરિમાણો (આકૃતિ 1 જુઓ) પર અસર કરે છે. જ્યારે કમ્ફર્ટ ઝોનમાંથી બહાર જવા માટે પગલાં લેવામાં આવે છે ત્યારે કોર એનર્જી કુદરતી રીતે શુદ્ધ અને વધુ ઉન્નત બને છે. જેમ જેમ કોઈ કમ્ફર્ટ ઝોનમાંથી પસાર થાય છે, તેમ તેમ વ્યક્તિ પોતાની ઉર્જાને નબળી પડવાને બદલે તાજી અને જીવંત રહેવા દે છે. જ્યારે કોઈ આરામ ક્ષેત્રમાં સ્થિર હોય અને ઊર્જાનો ગતિશીલ પ્રવાહ અટકી જાય ત્યારે મુખ્ય ઊર્જાનું નુકસાન થાય છે. જેમ વહેતી નદી ગતિશીલ રીતે બદલાય છે અને આગળ વધી રહી છે, તેમ મૂળ ઉર્જાનો ગતિશીલ પ્રવાહ વિવિધ કમ્ફર્ટ ઝોનમાંથી પસાર થવા માટે અને જીવનના ઘણા પાસાઓમાં વધુ અનુભવ પ્રદાન કરવા માટે એક મહાન બળ ધરાવે છે. માન્યતા સાથે, પ્રખ્યાત ગ્રીક ફિલસૂફ તરીકે, હેરાક્લિટસે જણાવ્યું હતું કે કોઈ એક જ નદીમાં બે વાર પગ મૂકી શકતો નથી, ગતિશીલ ઊર્જાની "વહેતી નદી" એક જગ્યાએથી બીજી જગ્યાએ લઈ જશે, વ્યક્તિના જીવનને વધુને વધુ આગળ વધારશે. અને વધુ વિકાસ/સિદ્ધિઓ. કમ્ફર્ટ ઝોન એ એવી જગ્યા છે જ્યાં મન અને શરીર ચોક્કસ ઊર્જાસભર સ્થિતિમાં હોય છે જ્યાં નિશ્ચિંતતા હોય છે અને આ ઉર્જા ઘટી રહી હોવાને કારણે આખરે સંગ્રહિત ઊર્જાને વિખેરી નાખે છે. આ ઘટતી પ્રક્રિયા એટલા માટે થાય છે કારણ કે કમ્ફર્ટ ઝોનમાં ઊર્જાનું કોઈ નવું પુનર્જન્મ થતું નથી. છેવટે, શરીરને તે ઝોનમાં કોઈ નવી ઊર્જાની જરૂર નથી. કમ્ફર્ટ ઝોનમાં એવું કંઈ નવું નથી કારણ કે વ્યક્તિ સંતૃપ્ત સંતુષ્ટિની સ્થિતિમાં હોય છે. કમ્ફર્ટ ઝોનમાં રહેવાથી આખરે પુનર્જન્મના અભાવ અને સતત સ્થિરતાને લીધે ઊર્જા વિખરાઈ અને ક્ષીણ થવા લાગે છે. કમ્ફર્ટ ઝોનમાંથી આગળ વધવાના પ્રયાસો શરીર અને મનને સંભવતઃ આંચકાવાળી વાસ્તવિકતામાં મૂકે છે જે કોઈ વ્યક્તિ જે લક્ષ્યો હાંસલ કરવાનો પ્રયાસ કરી રહ્યો છે તેના આધારે. વ્યક્તિ ઉર્જાનું તીવ્ર સ્તર ઉત્પન્ન અને સક્રિય પણ કરી શકે છે, ખાસ કરીને આત્યંતિક પરિસ્થિતિઓમાં જ્યાં વ્યક્તિનું અસ્તિત્વ જોખમમાં હોય. (આ લેખકે માઉન્ટ એવરેસ્ટ પર ચડતી વખતે તીવ્ર ઉર્જાનો અનુભવ કર્યો છે અને સક્રિય તીવ્ર ઉર્જાની પ્રાયોગિક સમજણ ધરાવે છે.) અલબત્ત, દરેક વ્યક્તિની પ્રગતિમાં સામાન્ય રીતે અત્યંત મુશ્કેલ લક્ષ્યો હોતા નથી, તેમ છતાં તેમાં મહાન ઊંચાઈ હાંસલ કરવાની પ્રબળ સંભાવના હોય છે. જીવન જ્યારે કોર એનર્જી નોંધપાત્ર રીતે સક્રિય થાય છે કારણ કે તે આરામ ઝોનમાંથી પસાર થાય છે. લેખકના જીવનમાં, એવી ઘણી વખત આવી છે જ્યારે તેણે જાણીજોઈને પોતાની જાતને આત્યંતિક પરિસ્થિતિઓમાં મૂક્યો છે જ્યાં વ્યક્તિનું અસ્તિત્વ સંભવતઃ જોખમમાં હોવાને કારણે મુખ્ય ઊર્જા ખૂબ સક્રિય હતી. આવી આત્યંતિક

પરિસ્થિતિઓમાં, લેખકે પ્રાથમિક શક્તિનો અનુભવ કર્યો જ્યાં વિવિધ પ્રકારની ઊર્જા જાગૃત થાય છે જે વ્યક્તિના શરીરની અંદરથી ઉત્પન્ન થાય છે. અલબત્ત, લેખક લોકોને આ રીતે આત્યંતિક પરિસ્થિતિઓમાં પોતાને મૂકવાની ભલામણ કરતા નથી, તેમ છતાં લેખકે માઉન્ટ એવરેસ્ટ પર ચઢવા જેવા વિવિધ પ્રયાસોમાં આવી ઘટનાનો અનુભવ કર્યો છે. સક્રિય તીવ્ર ઊર્જાની પ્રાયોગિક સમજ લેખકના અનુભવોમાં અસ્તિત્વ ધરાવે છે અને તે એ હકીકતનું સૂચક છે કે દરેક માનવી આ શક્તિને, વિશિષ્ટ રીતે, લાગુ પડે અને ઇચ્છિત તરીકે સક્રિય કરી શકે છે. આ શક્તિનો એક અંશ પણ, જો તે સક્રિય થઈ જાય, તો તે તમામ 12 પરિમાણો (આકૃતિ 1) ને જીવંત બનાવવા અને જીવનને સંપૂર્ણ સ્પષ્ટતા અને ગતિશીલ પ્રગતિ સાથે પ્રદાન કરવા માટે વિપુલ સંભાવના ધરાવે છે જે જીવનભર ચાલુ રહે છે.

જીવનમાં આગળ વધવાની ઇચ્છા એવી કમ્ફર્ટ ઝોનમાંથી બહાર નીકળવા માટે જરૂરી છે જ્યાં આવી ઇચ્છા નવા વિચારો પેદા કરી શકે. જો કોઈ વ્યક્તિ મોટા ધ્યેય સુધી પહોંચવા માટે અમુક પ્રકારના મુશ્કેલ પ્રયાસો અથવા પેટા-ધ્યેયોમાં પોતાની જાતને મૂકે છે, તો ત્યાં જબરદસ્ત મુખ્ય ઊર્જા શક્તિ જાગૃત થવાની દરેક શક્યતા છે. તે જાગૃતિમાંથી, નવા વિચારો અને સર્જનાત્મકતા સાથે ધ્યેય સિદ્ધિની વ્યાપક દ્રષ્ટિ ઉત્પન્ન થાય છે. પરિણામ-કેન્દ્રિત માનસિકતામાંથી મનોવૈજ્ઞાનિક રીતે બહાર નીકળતી વખતે આ માટે પ્રક્રિયા-લક્ષી માનસિકતાના વિકાસની જરૂર છે..

સંજોગોમાં જ્યાં વ્યક્તિ અસ્તિત્વના જોખમો અથવા ચોક્કસ પ્રકારની પ્રતિકૂળતાથી ઘેરાયેલો હોય, ત્યારે શરીર અત્યંત મુશ્કેલ પરિસ્થિતિઓમાં પ્રતિભાવ આપવા માટે નવીન અભિગમ સાથે આવીને પ્રતિભાવ આપે છે. મનમાં નવા વિચારો આવે છે અને ઊર્જા વધુ જાગૃત થાય છે. ત્યાં ચોક્કસપણે ઉતાર-ચઢાવ છે, ખાસ કરીને જ્યારે કોઈ વ્યક્તિ પોતાના કમ્ફર્ટ ઝોનમાંથી બહાર જવાનો પ્રયાસ કરી રહ્યો હોય. શરીર વિવિધ હોર્મોન્સ છોડે છે અને ત્યાં ઘણી વિવિધ પ્રકારની પ્રતિક્રિયાઓ છે, જેમાં ઉલ્લાસથી લઈને શારીરિક/ભાવનાત્મક પીડા છે. ચાવી એ છે કે વ્યક્તિના કમ્ફર્ટ ઝોનમાંથી બહાર નીકળવું અને તેને સુરક્ષિત રીતે કરવું જેથી વ્યક્તિ ઉત્સાહ/ઉલ્લાસ અને અન્ય ઘણા સારા અનુભવો મેળવી શકે, જે મોટા ધ્યેયોની સિદ્ધિમાં આગળના સ્તર પર સતત પ્રગતિ તરફ દોરી જાય છે. તે સ્પષ્ટપણે કહી શકાય કે કોઈના કમ્ફર્ટ ઝોનની બહારના અનુભવોમાં સંલગ્નતા માટે અમુક અંશે અથવા

બીજા અંશે મુખ્ય ઊર્જા સક્રિયકરણની જરૂર છે. અસ્વસ્થતા, આત્મ-શંકા અને આત્મ-પરાજયના વિચારો મુખ્ય ઊર્જા સક્રિયકરણ દ્વારા દૂર થાય છે કારણ કે વ્યક્તિ વિસ્તરણ અને વૃદ્ધિના ક્ષેત્રમાં જાય છે. જ્યારે કોઈ વ્યક્તિ કમ્ફર્ટ ઝોનની બહાર જવામાં સફળ થાય છે, ત્યારે સફળતાનો વ્યક્તિગત અનુભવ છે જે ઉત્સાહ, પ્રેરણા અને ઉત્સાહને વધારે છે.

કૃપા કરીને પરિશિષ્ટમાં આકૃતિ 27 જુઓ - કોર એનર્જી અને ઝોન ડાયાગ્રામ

કૃપા કરીને પરિશિષ્ટમાં આકૃતિ 28 જુઓ - પ્રવાહની સ્થિતિ અને કમ્ફર્ટ ઝોનમાંથી બહાર જવું

કૃપા કરીને પરિશિષ્ટમાં આકૃતિ 29 જુઓ - ફ્લો સ્ટેટ ડાયાગ્રામ

પ્રતિબદ્ધતા અને આંતરિક/બાહ્ય પ્રતિકાર પર કાબુ મેળવવો

પ્રતિબદ્ધતાથી જ જીવનમાં પ્રગતિ શક્ય છે. પ્રતિબદ્ધતા વ્યક્તિના ધ્યેયો અને ઇચ્છાઓના આધારે વિવિધ માર્ગો અને શક્યતાઓમાંથી પસંદગી કરવાની પરવાનગી આપે છે. પ્રતિબદ્ધ માર્ગ તરફ સતત રહેવા માટે દ્રઢતા અને સતત પોતાની ઊર્જાને પ્રગતિશીલ દિશામાં મૂકવાની જરૂર છે. પ્રતિબદ્ધતા એ મનની સ્થિતિ છે જે કોઈપણ ધ્યેય સુધી પહોંચવાની વ્યક્તિની ઇચ્છાની તીવ્રતાને કારણે મજબૂતીકરણ સુધી પહોંચે છે. પ્રતિબદ્ધતાને મજબૂત કરવા અને વ્યક્તિના મનને પ્રક્રિયા-લક્ષી માનસિકતામાં ફરીથી સેટ કરવા માટે મુખ્ય ઊર્જા સક્રિય થાય છે (જુઓ પ્રકરણ 7). જ્યારે વ્યક્તિ પ્રતિબદ્ધતા જાળવવાનો પ્રયાસ કરે છે ત્યારે આંતરિક પ્રતિકાર થાય છે. સમજવું કે મુખ્ય ઊર્જા આ પ્રતિકારને તોડી શકે છે તે સાવચેતીપૂર્વક ખેતી અને ઇરાદાપૂર્વકની ક્રિયા દ્વારા મુખ્ય ઊર્જાના ઉપયોગને કારણે શક્ય છે. ઇરાદાપૂર્વકની ક્રિયા વ્યક્તિની નિર્ણય લેવાની પ્રક્રિયાને તેના પસંદ કરેલા લક્ષ્યો સાથે સુસંગત રીતે કાર્ય કરવાની મંજૂરી આપે છે. ઊર્જા કુદરતી રીતે વ્યક્તિના નિર્ણય લેવાના માર્ગને અનુસરે છે અને આખરે આંતરિક પ્રતિકારને તોડે છે.

બાહ્ય પ્રતિકાર એ અવરોધો અથવા મુશ્કેલીઓનો સંદર્ભ આપે છે જેનો સામનો કરવો પડે છે. આ જ મુખ્ય ઊર્જા વ્યક્તિના સંજોગોના આધારે આ અવરોધોને તોડવા માટે શરીર અને મનને મજબૂત બનાવે છે. વ્યક્તિના જીવનના સંજોગોનો 360-ડિગ્રી દૃષ્ટિકોણ રાખવાથી વ્યક્તિના સર્વાંગી વિકાસ માટે વ્યક્તિની ઊર્જાનું દિગ્દર્શન થઈ શકે છે. તેથી, આંતરિક અને

બાહ્ય પ્રતિકાર કુદરતી રીતે શમી જાય છે, અને વ્યક્તિ પ્રક્રિયા લક્ષી માનસિકતામાં રહી શકે છે.

જોખમ અને પુરસ્કારને ધ્યાનપૂર્વક સ્વીકારો

જોખમ અને પુરસ્કાર સ્વાભાવિક રીતે જીવનનો ભાગ છે. બંનેને માનસિક રીતે સ્વીકારવા માટે ચોક્કસ જોખમો સાથે થઈ શકે તેવા નુકસાનની સ્પષ્ટ દ્રષ્ટિની જરૂર છે અને એ પણ ઓળખવાની જરૂર છે કે ચોક્કસ પુરસ્કારો પણ નુકસાનનું કારણ બની શકે છે. વ્યક્તિના જીવનના 12 પરિમાણો (આકૃતિ 1 જુઓ) માં નુકસાનને અટકાવવું એ વિવિધ જોખમોને સ્વીકારવા અને ચોક્કસ પુરસ્કારોનો અનુભવ કરવા માટે કેન્દ્રિય છે. વધુ નુકસાન થવાના ઊંચા જોખમ સાથે આવતા પુરસ્કારોની શોધને, ધ્યાનપૂર્વક બાજુ પર રાખવાની જરૂર છે. ધ્યાનપૂર્વક આને બાજુ પર રાખ્યા વિના, વ્યક્તિ તેમના અનુભવની શક્તિને કારણે અમુક પુરસ્કારો તરફ આકર્ષિત થઈ શકે છે જ્યાં લાભદાયી અનુભવ મુખ્ય ઊર્જાને નોંધપાત્ર નુકસાન પહોંચાડી શકે છે. મુખ્ય ઊર્જાને નુકસાન ન પહોંચાડવા અને વધુ પ્રગતિ તરફ ધ્યાનપૂર્વક (સાવધાનીપૂર્વક, સાવધાનીપૂર્વક) પ્રવૃત્તિમાં જોડાવાથી વિટામિન Mનો સંગ્રહ અને નોંધપાત્ર માનસિક શાંતિ મળે છે.

વિટામીન M ના સંગ્રહને અકબંધ રાખતી વખતે વિટામીન M નો સચેત ઉપયોગ, બિનજરૂરી જોખમો ઘટાડે છે...

-- રિકી સિંઘ

શ્રેષ્ઠતા માટે સંતુલનનો પાયો

શ્રેષ્ઠતા એ કાર્ય કરવાની એક અવસ્થા છે જેનું પરિણામ જ્યારે જીવનના તમામ 12 પરિમાણોનું સાચું સંતુલન થાય છે. તમામ 12 પરિમાણોમાં વ્યક્તિના લાભ માટે મુખ્ય ઊર્જા કાર્ય કરે છે કારણ કે તે કાર્યાત્મક સુસંગતતાની સ્થિતિમાં પહોંચે છે. આવી સ્થિતિમાં, દરેક 12 પરિમાણ કાર્યની એકબીજા સાથે જોડાયેલી સ્થિતિમાં પહોંચે છે. આ સ્થિતિમાં પહોંચવામાં સૌથી મોટો અવરોધ એ છે કે વિરોધાભાસી/વિરોધાભાસી ઈચ્છાઓ. તમામ 12 પરિમાણોમાં

પૈસાનો શ્રેષ્ઠ ઉપયોગ સ્વાભાવિક રીતે જ વ્યક્તિના જીવનમાં ઘણા સંઘર્ષો અને વિરોધાભાસોનો અંત લાવશે. પૈસા, જ્યારે આદરપૂર્વક ઉપયોગમાં લેવાય છે ત્યારે તે એક મહાન પાયો બનાવે છે જેના પર શ્રેષ્ઠતાની સ્થિતિ વિકસે છે. જીવનમાં કોઈના જુસ્સાને અનુસરવાથી ઉર્જા શુદ્ધિકરણ માટે પરવાનગી મળે છે જેથી જીવનની વિવિધતામાં વધુ અનુભવો કોઈના પાયાને નુકસાન પહોંચાડ્યા વિના થઈ શકે. વ્યક્તિના પાયાનું મજબૂતીકરણ એ વ્યક્તિની શ્રેષ્ઠતાના વિકાસ, જાળવણી અને વૃદ્ધિ માટેની ચાવી છે. વિટામિન Mનો સંગ્રહ (માનસિક રીતે) જીવનનો અનુભવ એવી રીતે કરવાની શક્તિ આપે છે કે વ્યક્તિના પાયાને નુકસાન ન થાય. માનવ સભ્યતા મજબૂત મહેનતુ પાયો ન વિકસાવીને અને પૈસાનો આવેશપૂર્વક ઉપયોગ કરીને વ્યક્તિની માનસિક શક્તિને નુકસાન પહોંચાડે છે..

प्रकरण 3

विटामिन એમ અને
स्टेन्थनिंग ધ
ભૌતિક શરીર

શારીરિક શરીરને સ્વસ્થ બનાવવું

સ્વસ્થ શરીર એ વ્યક્તિના જીવનનો પાયો છે. તંદુરસ્ત શરીર વિના, પ્રગતિ લગભગ અશક્ય નહીં તો મુશ્કેલ છે. ભૌતિક શરીરના સ્વાસ્થ્ય અને વિટામિન M વચ્ચેના જોડાણને એ ઓળખીને સમજી શકાય છે કે શરીરને સ્વસ્થ રાખવા માટે ઘણી જરૂરિયાતો છે. શારીરિક શરીરના શ્રેષ્ઠ કાર્ય માટે યોગ્ય આહાર, યોગ્ય પ્રકારની કસરત અને હલનચલન વગેરે બધું જ જરૂરી છે.

વિટામિન એમના જોડાણમાં સ્વસ્થ શરીરના ફાયદા નીચે મુજબ છે:

- તંદુરસ્ત શારીરિક શરીર વ્યક્તિને નોકરી અથવા વ્યવસાયમાં કામ કરવા અને પૈસા કમાવવાની મંજૂરી આપે છે. વિટામિન એમ તરીકે કમાયેલા પૈસા શારીરિક અને માનસિક રીતે બચાવી શકાય છે.
- જીવનના વિવિધ અનુભવો તંદુરસ્ત શરીર દ્વારા શક્ય છે, જેમ કે પ્રવાસો, રજાઓ વગેરે. ભૌતિક વિશ્વના તમામ અનુભવો તંદુરસ્ત શારીરિક શરીરને કારણે શક્ય છે. ગ્રેટર હેલ્થ વ્યક્તિની નાણાકીય બાબતોના એકંદર સંદર્ભમાં ઉન્નત અનુભવો પ્રદાન કરે છે.
- વ્યક્તિના જીવનનો હવાલો લેવો અને વિટામિન M સંગ્રહને લગતી પસંદગીઓ વિશે સારી લાગણી અનુભવવી, સ્વાસ્થ્ય વધે તેમ વધુને વધુ શક્ય બને છે.
- ડી) ઉર્જા વધારવી અને વધુ માવજતનો અનુભવ કરવો એ મગજની અંદર રહેલી વિટામિન એમની શક્તિ સાથે સીધું જ જોડાય છે.
- સ્વસ્થ શરીર સાથે પૈસા, સમય અને શક્તિના શ્રેષ્ઠ ઉપયોગના સંદર્ભમાં વ્યક્તિના કુટુંબ અને મિત્રો માટે એક સારા રોલ મોડલ બનવાની સંભાવના વધારે છે.

પૈસા પ્રત્યે વાસ્તવવાદી અને સંતુલિત દૃષ્ટિકોણ રાખવો એ શરીરને સ્વસ્થ બનાવવાની કુદરતી અને મહેનતુ રીત છે. ખોરાક, પીણા, ઇન્દ્રિય આનંદ, દુર્ગુણો, વગેરેમાં અતિશય આનંદ, ભૌતિક શરીર કુદરતી સંતુલનમાંથી બહાર નીકળી જાય છે, પરિણામે પૈસાના દુરુપયોગને કારણે થતા નુકસાનને સુધારવા માટે વધુ પૈસાનો ઉપયોગ થાય છે. આ એક દુષ્ટ ચક્ર બની જાય છે જેને સમજીને તોડી શકાય છે કે પૈસાને ઉર્જા તરીકે માન આપવું જોઈએ અને તેનો દુરુપયોગ/દુરુપયોગ સંભવતઃ દુષ્ટ ચક્ર પેદા કરશે..

ભૌતિક શરીરની અંદર ઊર્જા અને નાણાકીય વૃદ્ધિ

વ્યક્તિના ભૌતિક શરીરમાં ઊર્જા હોય છે, અને તે વ્યક્તિની નાણાકીય વૃદ્ધિ સાથે સીધી રીતે જોડાયેલ હોય છે. નીચે દર્શાવેલ દરેક વિચારો આ જોડાણની ચર્ચા કરે છે:

- ભૌતિક શરીર એ પૈસાનો ઉપયોગ કરીને અને શક્ય તેટલી શ્રેષ્ઠ રીતે સ્વસ્થ શરીર વિકસાવીને વ્યક્તિના લક્ષ્યોને પ્રાપ્ત કરવાનું એક સાધન છે.
- તંદુરસ્ત શરીર એ જીવનમાં ઉચ્ચ સ્તરે પહોંચવા માટે વ્યક્તિની ભાવનાત્મક/માનસિક સ્થિતિને સુધારવાનું સાધન છે.
- વ્યક્તિના શરીરની સંભાળ રાખવાથી વ્યક્તિ જીવનને વિવિધ રીતે અનુભવી શકે છે...
- તંદુરસ્ત શરીર વ્યક્તિને નિયમિત ઊંઘના ચક્ર અને અન્ય પેટર્ન જાળવવાની મંજૂરી આપે છે જે માનસિક રીતે વિટામિન Mનું વધુ સંચય થાય ત્યારે વધુ સારી રીતે કાર્ય કરે છે.
- પૈસા માટે કામ કરવાથી આત્મવિશ્વાસ ઉત્પન્ન થાય છે અને પોતાના કામમાં ગર્વ થાય છે. કમાયેલા પૈસા મનમાં સકારાત્મક અસર પેદા કરે છે અને આત્મસન્માન અને સ્વ-છબીમાં વધારો કરે છે. કામ કરવા માટે સ્વસ્થ શરીરની જરૂર હોય છે અને આવા શરીરની અંદર ઊર્જા નાણાકીય વૃદ્ધિને પ્રોત્સાહન આપે છે

શારીરિક સ્વાસ્થ્ય ઉન્નતીકરણ અને શ્રેશોલ્ડ કોસિંગ

શારીરિક સ્વાસ્થ્ય ઉન્નતિ ઘણી રીતે નીચે પ્રમાણે શ્રેશોલ્ડને પાર કરવા સાથે જોડાયેલી છે:

- શ્રેશોલ્ડને પાર કરવું એ વ્યક્તિના કમ્ફર્ટ ઝોનમાંથી બહાર જવા જેવું જ છે જેમાં શ્રેશોલ્ડને પાર કરવાની ઇચ્છાની જરૂર હોય છે.
- તંદુરસ્ત શારીરિક શરીરના વિકાસ માટે સારી ગુણવત્તાની કસરત/આંદોલન, સારો આહાર અને સ્થિર મનની જરૂર છે. જેમ જેમ વ્યક્તિ શારીરિક પ્રવૃત્તિમાં વધારો કરે છે (તબીબી ભલામણો અને વ્યક્તિગત ઇચ્છાઓના આધારે), શરીરમાં વિવિધ ફેરફારો થાય છે જ્યાં આ ફેરફારોને બળતણ આપવા માટે મુખ્ય ઊર્જાનો ઉપયોગ થાય છે.
- શારીરિક સ્વાસ્થ્ય વધારવા માટે અમુક અંશે અથવા બીજી રીતે પૈસાની જરૂર પડે છે. પૈસાના દુરુપયોગ અને દુરુપયોગને રોકવાથી વ્યક્તિના શારીરિક સ્વાસ્થ્યના વિકાસ માટે નાણાંનો ઉપયોગ કરી શકાય છે.
- શરીર અને મન વચ્ચે મોટો સંબંધ છે. શારીરિક સ્વાસ્થ્યના સંદર્ભમાં ચોક્કસ શ્રેશોલ્ડને પાર કરવાનો નિર્ણય લેવા માટે આવી સતત પ્રવૃત્તિમાં માનસિક શક્તિનો શ્રેષ્ઠ ઉપયોગ જરૂરી છે.

- e) શ્રેશોલ્કને પાર કરવાથી આત્મવિશ્વાસ વધે છે, ખાસ કરીને જ્યારે વ્યક્તિના પૈસાનો ઉપયોગ એવી પ્રવૃત્તિમાં થાય છે જેની એકંદર આરોગ્ય પર સારી હકારાત્મક અસરો હોય છે.
- f) શારીરિક સ્વાસ્થ્ય સુધારણા વ્યક્તિના જીવનના તમામ 12 પરિમાણોને વધારાની ઊર્જા પૂરી પાડે છે જ્યાં વિટામિન M વધુ સંચિત થાય છે અને વ્યક્તિના જીવનના કોઈપણ ક્ષેત્રમાં નુકસાન પહોંચાડ્યા વિના કાળજીપૂર્વક ખર્ચવામાં આવે છે.

નિર્ણાયક સંતુલનઃ સ્વ-અસરકારકતા વિ. લાલય

જીવન દરેક વળાંક પર નિર્ણયોથી ભરેલું છે. વધુ વિકાસ માટે યોગ્ય નિર્ણયો લેવા માટે આપણે સ્વ-અસરકારકતા વિ. લાલયની તપાસ કરવી જરૂરી છે. સ્વ-અસરકારકતા એ મનોવૈજ્ઞાનિક ખ્યાલ છે કે વ્યક્તિ કેવી રીતે ક્રિયાના માર્ગને અનુસરી શકે છે અને વિવિધ પરિસ્થિતિઓનો સામનો કરી શકે છે જે પસંદ કરેલા અભ્યાસક્રમમાંથી કોઈને વિચલિત કરી શકે છે. લાલય એ એક મનોવૈજ્ઞાનિક સ્થિતિ પણ છે જે વ્યક્તિના પસંદ કરેલા કાર્યમાંથી વિચલિત કરે છે અને ઘણી સમસ્યાઓનું કારણ બની શકે છે. જે વ્યક્તિ વિટામિન M ના વિકાસ પર ધ્યાન આપે છે તે સ્વ-અસરકારક સ્થિતિમાં રહી શકે છે અને લાલય વિના ગતિશીલ પ્રગતિ ચાલુ રાખી શકે છે. વ્યક્તિના જીવનમાં સંતોષની અછતને કારણે લાલય થાય છે, ખાસ કરીને જ્યારે વ્યક્તિ પસંદ કરેલા માર્ગ પર આગળ વધવાનો પ્રયાસ કરી રહ્યો હોય. સ્વ-અસરકારકતા એ કોઈ ચોક્કસ ધ્યેય સુધી પહોંચવાની વ્યક્તિની વ્યક્તિગત ક્ષમતાની ધારણા છે અને તે આત્મસન્માન, સ્વ-મૂલ્ય અને આત્મવિશ્વાસમાં વધારો કરે છે અને સકારાત્મક મુખ્ય સ્વ-મૂલ્યાંકનો તરફ દોરી જાય છે. કોર-સ્વ-મૂલ્યાંકન વધારવાથી નિયંત્રણના સ્થાનમાં વધારો થાય છે, સકારાત્મક કાર્ય પરિણામો, સારી નોકરી સંતોષ અને સુધારેલ નોકરીની કામગીરી. એકંદર અસર એ વિટામિન એમનું સંચય છે, જે વ્યક્તિના જીવનના તમામ ક્ષેત્રો પર ઊર્જાસભર અસર કરે છે..

પ્રકરણ 4

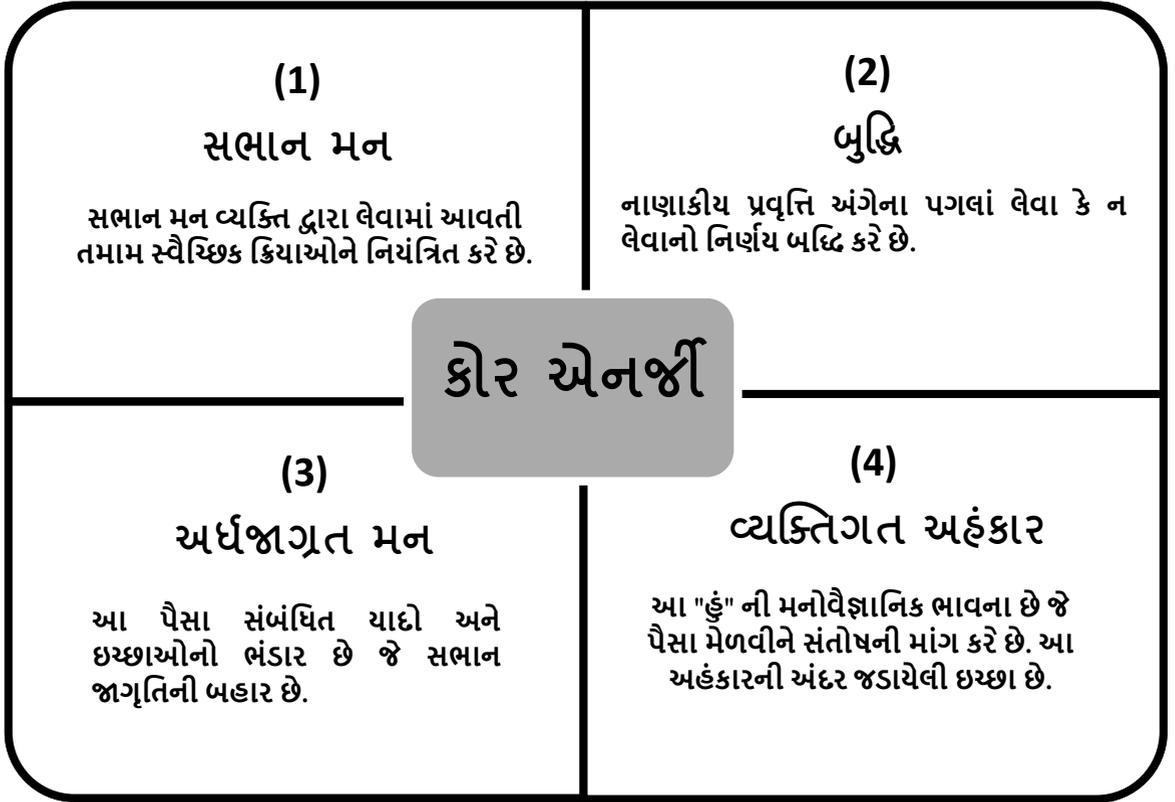
વિટામિન એમ
અને
મનને મજબૂત બનાવવું

મન શું છે?

આપણા મનની ચર્ચામાં, વ્યક્તિએ સ્વીકારવું જ જોઈએ કે જીવનમાં, કદાચ, પોતાના મનથી મોટું કોઈ રહસ્ય નથી. “મન એ જ્ઞાનાત્મક ક્ષમતાઓનો સમૂહ છે જે ચેતના, ધારણા, વિચાર, નિર્ણય અને યાદશક્તિને સક્ષમ કરે છે. તે દરેક મનુષ્યમાં હાજર હોય છે. નીચે બતાવેલ આકૃતિ 5, "મન" તરીકે ઓળખાતા ચાર પરસ્પર જોડાયેલા પાસાઓ દર્શાવે છે અને તે પણ બતાવે છે કે તેના દરેક પાસાઓમાં મુખ્ય ઉર્જા અસ્તિત્વમાં છે.

આંકડો 5

મન અને મુખ્ય ઉર્જાનાં ચાર પાસાં



મુખ્ય ઉર્જા વ્યક્તિના સભાન મન, બુદ્ધિ, અર્ધજાગ્રત મન અને અહંકારને જીવંત બનાવે છે, જેમ કે ઉપરની આકૃતિમાં દર્શાવવામાં આવ્યું છે (આકૃતિ 5). આને વધુ સ્પષ્ટતા સાથે સમજવા માટે, અહીં કેટલાક ઉદાહરણો છે જે દર્શાવે છે કે કેવી રીતે આ મુખ્ય ઉર્જાનો ઉપયોગ મનના ચાર પાસાઓ દ્વારા થાય છે.:

1) સભાન મન તમામ સ્વૈચ્છિક ક્રિયાઓને નિયંત્રિત કરે છે. શરીરને ખસેડવા, સ્નાયુઓને સંકુચિત કરવા, હાડકાંને ખસેડવા વગેરે માટે જરૂરી ઉર્જા, ન્યુરોસાયકોલોજિકલ એનર્જી, સ્નાયુબદ્ધ ઉર્જા અને સામાન્ય અર્થમાં, તમામ શારીરિક ઉર્જા છે. આ ઉર્જાનો સ્ત્રોત આખરે સૂર્યમાંથી મળે છે. સૂર્યની ઉર્જા આપણે જે ખોરાક ખાઈએ છીએ તેમાં પ્રસારિત થાય છે અને આપણું શરીર ખોરાકને સરળ અણુઓમાં તોડે છે. આ પરમાણુઓમાં ઉર્જા હોય છે જે આખરે મુખ્ય ઉર્જામાં પરિવર્તિત થાય છે (નાણાકીય ઉર્જા તરીકે પ્રગટ થાય છે), જે ઉર્જાનું એક શુદ્ધ સ્વરૂપ છે જે વપરાશમાં લેવાયેલા ખોરાકમાંથી સંગ્રહિત થાય છે.

2) નાણાકીય પ્રવૃત્તિ સહિત પગલાં લેવા કે ન લેવાનો નિર્ણય બુદ્ધિ કરે છે. માનવ મગજની અંદર નિર્ણય લેવાની ક્ષમતા ઉર્જાનો ઉપયોગ કરે છે. સંરક્ષિત વિટામિન એમ ઉર્જા (સંરક્ષણ તકનીકો અથવા કુદરતી ઉત્કર્ષ દ્વારા) બુદ્ધિને મહાન શક્તિ આપે છે. મોટાભાગના લોકોમાં એવા ઘણા નિર્ણયો વિશે મૂંઝવણ હોય છે જે જીવનમાં લેવાના હોય છે. શુદ્ધ માનસિક ઉર્જાથી ભરેલી બુદ્ધિએ બહુવિધ વિકલ્પો પર વિચારવાની, ગુણદોષની કલ્પના કરવાની અને વિશાળ દ્રષ્ટિ સાથે નિર્ણય લેવાની ક્ષમતામાં વધારો કર્યો છે.

3) અર્ધજાગ્રત મન એ યાદો અને ઈચ્છાઓનો ભંડાર છે જે જન્મથી જ એકઠા થાય છે. આનંદના ભૂતકાળના અનુભવો સભાન મન પર દબાણ લાવે છે કે વિવિધ આનંદના સંદર્ભમાં સમાન આનંદનો ફરીથી અનુભવ કરો. અર્ધજાગ્રત મન પૃષ્ઠભૂમિમાં કાર્ય કરે છે અને સભાન જાગૃતિમાં નથી. સ્વપ્નની અવસ્થા દરમિયાન, અર્ધજાગ્રત મનની સામગ્રી બહાર આવશે. સ્વપ્નની દુનિયા બનાવવા માટે જરૂરી ઉર્જા ન્યુરોસાયકોલોજિકલ એનર્જી છે. જો આ ઉર્જા શુદ્ધ સ્વરૂપમાં (એટલે કે, મુખ્ય ઉર્જા ટ્રાન્સમ્યુટેશન) સાચવવામાં આવે છે, તો આવા સંરક્ષણમાં વધુ પડતું સ્વપ્ન જોયા વિના આખરે શાંત ઊંઘની સ્થિતિમાં લઈ જવાની ક્ષમતા હોય છે. ડ્રીમીંગ વ્યક્તિની ઉર્જાનો પુષ્કળ પ્રમાણમાં ઉપયોગ કરે છે. જો સપના જોવામાં ઘટાડો થાય છે, તો મનમાં ઉન્નત શક્તિ હોવાને કારણે મનમાં વધુ શાંતિ રહે છે. આ ઉર્જા મોટે ભાગે સ્વપ્ન અવસ્થામાં ખંડિત અને વિફલ હોય છે. સપનાની દુનિયાની રચનામાં ટુકડાઓની એકાગ્રતા થાય છે. સ્વપ્નની દુનિયાની રચનામાં ઘણી બધી ઉર્જાનો ઉપયોગ થાય છે જે ઊંડા બેઠેલા સંઘર્ષો અને મૂંઝવણોને કારણે વેડફાઈ જાય છે જે સ્વપ્નની દુનિયા બનાવવા માટે મુખ્ય ઉર્જાને તોડી નાખે છે. અદ્યતન ધ્યાન કરનારાઓ પાસે સ્વપ્ન અવસ્થાને "સાફ" કરવાની ક્ષમતા હોય છે, પરિણામે સપનાની ગુણવત્તા સકારાત્મક બને છે, અને અંતે સ્વપ્ન જોવાની માત્રા નોંધપાત્ર રીતે "યોગ નિદ્રા" તરીકે ઓળખાતી અવસ્થામાં ઘટી જાય છે. આ એક એવી સ્થિતિ છે જ્યાં

તમામ ઊર્જા વિભાજનની અસરો સમાપ્ત થઈ ગઈ છે, અને સ્વપ્ન અવસ્થાને ઊંડે પુનઃસ્થાપિત સ્થિતિમાં રૂપાંતરિત કરવામાં આવી છે. રાત્રિના સમયે ઊંડી શાંતિનું આ સ્તર (યોગ નિદ્રા) વિટામિન એમ સંરક્ષણ દ્વારા શક્ય છે.

4) વ્યક્તિગત અહંકાર એ "હું" ની મનોવૈજ્ઞાનિક ભાવના છે જે પૈસા સંબંધિત સંતોષની ઇચ્છાઓની માંગ કરે છે. આ અહંકારની અંદર જડાયેલી ઇચ્છા છે. આ "હું" વ્યક્તિની મનોવૈજ્ઞાનિક ઓળખ છે જે ઇચ્છાઓને સંતોષવા માટે મહાન શક્તિનો ઉપયોગ કરે છે. ઇચ્છા "હું" સાથે ગાઢ રીતે સંકળાયેલી છે અને ઇચ્છાનું દબાણ રાહતની માંગ કરે છે જ્યાં "હું" અને "ઇચ્છાનો આવેગ" અનિવાર્યપણે એક છે. અહંકાર ઇચ્છાઓને સંતોષવા માટે બુદ્ધિ, સભાન મન અને અર્ધજાગ્રત મન સાથે કામ કરે છે.

અહંકાર એ જીવનનું વિભાજન કરનાર પરિબળ છે. ઇચ્છા અને અહંકાર ગાઢ રીતે જોડાયેલા છે. ધ્યાન વ્યક્તિને ઇચ્છા અને અહંકાર વચ્ચેની તફાવત જોવા દે છે અને આ તફાવત આંતરિક સ્વતંત્રતા તરફ દોરી જાય છે. આ સ્વતંત્રતામાં, વ્યક્તિના બાહ્ય અને આંતરિક જીવનમાં કલ્પિત વૃદ્ધિ માટે વ્યક્તિની બુદ્ધિ દ્વારા મુખ્ય ઊર્જાનો ઉપયોગ કરવામાં આવે છે.

-- રિકી સિંઘ

જ્યારે કોઈ વ્યક્તિ જીવનમાં આગળ વધવાનું નક્કી કરે છે, ત્યારે આ નિર્ણય મુખ્ય ઊર્જા અને વ્યક્તિના મનના ચાર પાસાઓ વચ્ચે અદ્ભુત જોડાણ પેદા કરે છે. જ્યારે આ ઇન્ટરકનેક્શન દ્વારા સભાન પગલાં લેવામાં આવે છે, ત્યારે નાણાંનો દુરુપયોગ/દુરુપયોગ અટકાવવાને કારણે વિટામિન એમ શક્તિ માનસિક રીતે મજબૂત બને છે.

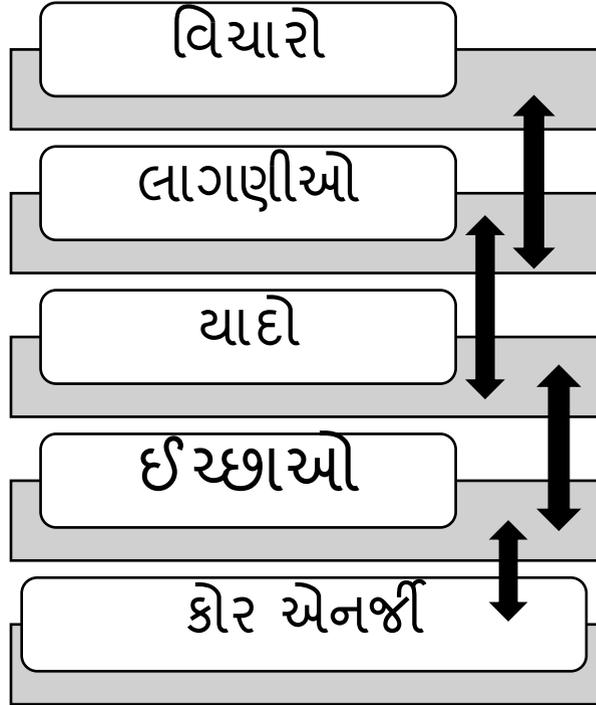
-- રિકી સિંઘ

વિચારો-લાગણીઓ-સ્મરણો-ઈચ્છાઓ અને પૈસા

આકૃતિ 6 (નીચે) વિચારો, લાગણીઓ, સ્મૃતિ અને ઈચ્છાના એકબીજા સાથે જોડાયેલા માળખામાં ઊર્જાના પ્રવાહને દર્શાવે છે. આપણે આપણા આંતરિક વિશ્વથી વાકેફ છીએ જે વિચારો, લાગણીઓ, યાદો અને ઈચ્છાઓનું સંયોજન છે. આ આંતરિક વિશ્વમાં વહેતી ઊર્જા વ્યક્તિની મુખ્ય ઊર્જા છે. આ ઊર્જાનો સંતુલિત પ્રવાહ બનાવવો એ વ્યક્તિગત વિકાસ અને વૃદ્ધિનું કેન્દ્ર છે. વ્યક્તિના જીવનના 12 પરિમાણમાં વિકાસની ઈચ્છા વ્યક્તિને વિચારો, લાગણીઓ, યાદો અને ઈચ્છાઓના સંયોજન સાથે સકારાત્મકતા અને સુમેળ લાવવા માટે શ્રેષ્ઠ શક્ય રીતે મુખ્ય ઊર્જાનો ઉપયોગ કરવાની મંજૂરી આપે છે..

આકૃતિ 6

વિચારો-લાગણીઓ-સ્મરણો-ઈચ્છાઓ અને ઊર્જા ડાયાગ્રામ



માઇન્ડ-ફિઝિયોલોજી અને કોર એનર્જી

વ્યક્તિના મન, ભૌતિક શરીરનું શરીરવિજ્ઞાન અને વ્યક્તિની મુખ્ય ઊર્જા વચ્ચે સીધો સંબંધ છે. વિટામીન M અને મન-શરીર-ઊર્જા જોડાણ વચ્ચેનો આંતરસંબંધ નીચે મુજબ છે:

1) માનવ મન, નિઃશંકપણે, અસ્તિત્વમાં રહેલી સૌથી રહસ્યમય પ્રક્રિયાઓમાંની એક છે. તે બચત કરેલા પૈસાની દ્રષ્ટિના આધારે વિટામિન M સંગ્રહિત કરી શકે છે. વિટામિન એમના આ માનસિક સંગ્રહની શરીરના કાર્ય પર સીધી હકારાત્મક અસર પડે છે. વિટામિન M ની ખોટ, ખાસ કરીને નબળા નિર્ણયોને લીધે ઝડપી નુકશાન, વ્યક્તિના શરીરના શરીરવિજ્ઞાનને અસ્થિર કરવાની ક્ષમતા ધરાવે છે.

2) શરીરની તમામ 11 શારીરિક પ્રણાલીઓમાં ઊર્જા વહે છે. આમાં ઇન્ટિગ્યુમેન્ટરી સિસ્ટમ, હાડપિંજર સિસ્ટમ, સ્નાયુ તંત્ર, લસિકા તંત્ર, શ્વસન તંત્ર, પાચન તંત્ર, ચેતાતંત્ર, અંતઃસ્રાવી પ્રણાલી, રક્તવાહિની તંત્ર, પેશાબની વ્યવસ્થા અને પ્રજનન પ્રણાલીનો સમાવેશ થાય છે. 63 શરીર અને મન સમાન ઊર્જાનો ઉપયોગ કરે છે અને અભાવ ઊર્જાનું યોગ્ય સંકલન વ્યક્તિને અટકાવે છે અને માનવતાને (સામાન્ય રીતે) કુલ સંતુલનની સ્થિતિમાં પહોંચતા અટકાવે છે. વિટામીન M એ તમામ 11 શારીરિક પ્રણાલીઓ સાથે જોડાયેલી એક સૂક્ષ્મ છતાં ખૂબ જ વાસ્તવિક શક્તિ છે જે વ્યક્તિના મનમાં અસ્તિત્વ ધરાવે છે.

3) માનવ સભ્યતામાં સાચી આંતરિક અને બાહ્ય પ્રગતિ કરવા માટે સંતુલન અને મુખ્ય ઊર્જા વૃદ્ધિની જરૂરિયાત જરૂરી છે. સાચા મન-શરીર સંતુલનમાં આ સંતુલનમાં નાણાકીય એકીકરણનો સમાવેશ થવો જોઈએ. આ એકીકરણ વિના સંતુલિત નિવેદન અસ્તિત્વમાં નથી.

4) જ્યારે જીવનના વિવિધ સંજોગોને કારણે થતા આંતરિક અને બાહ્ય સંઘર્ષો/વિરોધાભાસને કારણે વ્યક્તિની આંતરિક શક્તિનો વ્યય થતો અટકે છે, ત્યારે વ્યક્તિની વ્યક્તિગત શક્તિનું સંરક્ષણ અને પુનરુત્થાન કુદરતી રીતે થાય છે. આ પુનરુત્થાન એ ઓળખીને થાય છે કે સંઘર્ષ/વિરોધાભાસથી શરીર અને મનને નુકસાન થઈ શકે છે. વિટામિન M નો શ્રેષ્ઠ ઉપયોગ આવા નુકસાનને ઠીક કરવામાં મદદ કરી શકે છે.

5) એકવાર ઊર્જાનો બગાડ શોધી કાઢવામાં આવે અને પછી તેને રોકી દેવામાં આવે, પછી હોમિયોસ્ટેટિક સંતુલન વધારતા વધુ વિકાસ માટે વ્યક્તિ કોઈપણ સમયે, તંદુરસ્ત અને યોગ્ય રીતે તે ઊર્જાનો ઉપયોગ કરી શકે છે.

6) ઉર્જાના ફાયદાકારક ઉપયોગ વિરુદ્ધ નુકસાનકારક ઉપયોગ વચ્ચેનો તફાવત સ્પષ્ટ હોવો જોઈએ. આ સ્પષ્ટતા વિના, મુખ્ય ઊર્જા, ખાસ કરીને નાણાકીય શક્તિને નુકસાન અનિવાર્ય છે.

7) નકારાત્મક લાગણીઓ (એટલે કે, ગુસ્સો, ચિંતા, તણાવ, ભય, વગેરે) શરીરમાં અનુરૂપ શારીરિક ફેરફારો બનાવે છે, જે શરીરના શરીરવિજ્ઞાનને અસર કરે છે. લાંબા ગાળાના અથવા ક્રોનિક રોગના ઘણા ઈટીઓલોજિકલ (કારણકારી) પાસાઓને વ્યક્તિના આંતરિક ઊર્જા પ્રવાહની ગુણવત્તાના આધારે અટકાવી શકાય છે.

8) સકારાત્મક મુખ્ય ઊર્જાનું સક્રિયકરણ સંભવતઃ વ્યક્તિના જીવનના તમામ 12 પરિમાણોમાં થયેલા વિવિધ પ્રકારના નુકસાનના ઉપચારને સરળ બનાવી શકે છે.

9) ઊર્જાનો નોંધપાત્ર બગાડ મનોવૈજ્ઞાનિક, માનસિક, આંતરિક અને બાહ્ય રીતે થાય છે કારણ કે વ્યક્તિનું આંતરિક વિશ્વ મૂંઝવણ, સંઘર્ષ, અનિશ્ચિતતા, અનિશ્ચિતતા વગેરેની સ્થિતિમાં હોય છે.

10) વિચારો અને લાગણીઓ એકબીજા સાથે જોડાયેલા છે અને વિવિધ દિશામાં આગળ વધે છે. કોઈપણ દિશામાં આગળ વધવાની શરૂઆતમાં નુકસાનની ઓળખ હાનિકારક પ્રક્રિયાઓને આસપાસ ફેરવવા અને મનને ફાયદાકારક પ્રગતિના માર્ગ તરફ મૂકવા માટે પરવાનગી આપે છે, જે શ્રેષ્ઠ પરિણામો તરફ દોરી જાય છે.

11) વિચારો અને લાગણીઓમાં નિપુણતા માટે વ્યક્તિની સ્થિતિની જાગૃતિની જરૂર છે. સાચી નિપુણતા પવિત્ર કાર્યની સ્થિતિમાં પહોંચવા માટે ઊર્જા તરફ દોરી જાય છે. ઊર્જા, આવા કાર્યમાં, એક પવિત્ર સ્થિતિમાં પહોંચે છે. "પવિત્ર" શબ્દનો ઉપયોગ કોઈના ઝોક અને માન્યતાઓના આધારે ધાર્મિક અર્થમાં અથવા બિન-ધાર્મિક અર્થમાં થઈ શકે છે. લેખક દ્વારા જીવનમાં અસાધારણ વિકાસનો ઉલ્લેખ કરવા માટે તેનો ઉપયોગ કરવામાં આવે છે કારણ કે ઊર્જા પોતે જ તમામ શારીરિક અને માનસિક પ્રક્રિયાઓનો પાયો છે જે જીવનમાં પ્રવૃત્તિનું કારણ બને છે.

12) જીવન માટે ઊર્જા જરૂરી છે. જ્યારે ઊર્જા સંપૂર્ણપણે વિખેરાઈ જાય છે અને બિન-કાર્યક્ષમતા (ઊર્જાની શૂન્ય સ્થિતિ) ની સ્થિતિમાં પહોંચે છે, ત્યારે તેને ભૌતિક મૃત્યુ કહી શકાય. જીવન ઊર્જા (મુખ્ય ઊર્જા) અત્યંત કિંમતી છે કારણ કે તે શરીર અને મન દ્વારા ચાલતી રાસાયણિક પ્રતિક્રિયાઓના સમૂહ દ્વારા પ્રગટ થાય છે.

13) માનવ શરીરને અત્યંત જટિલ રાસાયણિક પ્રતિક્રિયા તરીકે કલ્પના કરી શકાય છે. શરીરમાં અકલ્પનીય સંખ્યામાં બાયોકેમિકલ પ્રતિક્રિયાઓ થતી હોય છે, જે વ્યક્તિના જીવનના અનુભવો માટે જવાબદાર હોય છે. વિવિધ સંદર્ભોમાં કબજો, ઉપયોગ, લાભ અને નાણાંની ખોટ શારીરિક/માનસિક ઊર્જાના બાયોકેમિકલ ટ્રાન્સફર/ઉપયોગ/નુકસાન/વગેરેને સીધી અસર કરે છે.

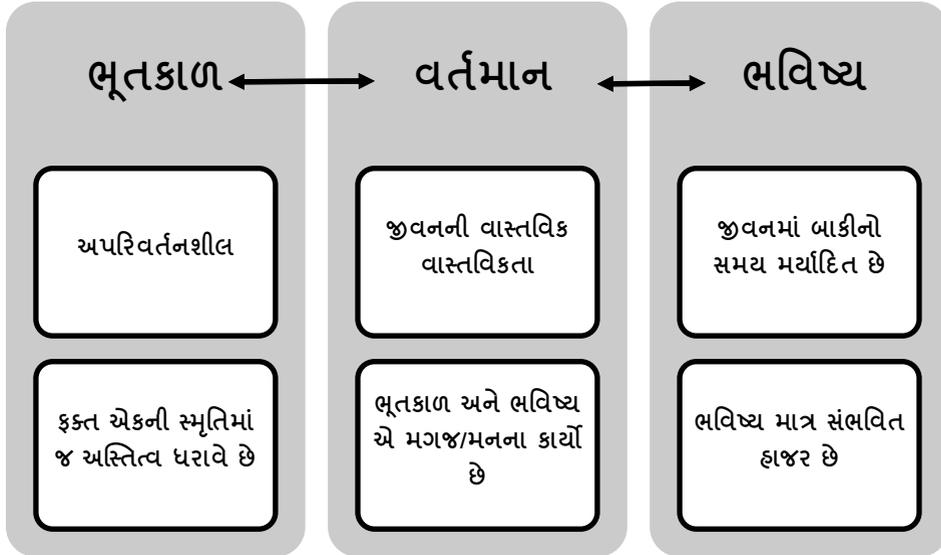
14) વ્યક્તિની શક્તિને સંતુલિત રાખવાની અને સારા સંગ્રહની સ્થિતિમાં રાખવાની ક્ષમતા ભવિષ્યની ચિંતાઓ અને/અથવા ભૂતકાળના અફસોસમાં સ્થાનાંતરિત થવાને બદલે જીવનના વર્તમાન અનુભવમાં રહેવાની વધુ સંભાવનાઓને પ્રોત્સાહન આપે છે.

મનને મજબૂત બનાવવું એ વિટામિન એમના વિકાસ અને સંરક્ષણનો આવશ્યક ભાગ છે. આકૃતિ 7, 8 અને 9 વિટામિન M, મનને મજબૂત કરવા અને મુખ્ય ઊર્જા વચ્ચેનો સંબંધ દર્શાવે છે.

સમયની અમૂલ્યતા

આંકડો 7

ભૂતકાળ - વર્તમાન - ભવિષ્ય



વ્યક્તિના જીવનમાં બાકી રહેલો સમય ખૂબ જ કિંમતી હોય છે કારણ કે એક વખત સમય પસાર થઈ જાય પછી તે પાછો આવતો નથી. ઉપરની આકૃતિ 7 કેલેન્ડર સમય અને મનોવૈજ્ઞાનિક સમય દર્શાવે છે. કેલેન્ડર સમય એ 24-કલાકનું ચક્ર છે અને મનોવૈજ્ઞાનિક સમય એ ભૂતકાળ, વર્તમાન અને ભવિષ્ય છે જે મનમાં ઉત્પન્ન થાય છે. વિટામિન M શક્તિના સંબંધમાં સમય સંબંધિત અવલોકનો નીચે મુજબ છે:

1) જીવનમાં બાકી રહેલો સમય દરેક પૈસાને સંકોચાઈ રહ્યો છે અને આ હકીકતને સ્પષ્ટપણે જોવા માટે, તેને સ્વીકારો અને તેનું સન્માન કરો, વર્તમાનમાં શક્ય તેટલા શ્રેષ્ઠ રીતે વિટામિન M સંગ્રહ અને ઉપયોગની મંજૂરી આપો.

2) દરરોજ લેવામાં આવતી દરેક ક્રિયા પ્રગતિ, રીગ્રેસન અથવા સ્થિરતાને પ્રોત્સાહન આપી શકે છે. વિટામિન એમનું સંચય પ્રગતિ દ્વારા થાય છે. વિટામિન M રીગ્રેસન પૈસાના દુરુપયોગ અને દુરુપયોગ દ્વારા થાય છે. વિટામિન M ની સ્થિરતા વ્યક્તિના મગજમાં ગતિશીલ ઊર્જાના પ્રવાહને રોકવાને કારણે થાય છે.

3) સમયની અમૂલ્યતાને સ્પષ્ટપણે અને ધ્યાનપૂર્વક ઓળખીને વ્યક્તિના જીવનના તમામ 12 પરિમાણો (આકૃતિ 1)માં મહત્તમ લાભ મેળવવા માટે વિટામિન Mનો ઉપયોગ કરવાની મંજૂરી આપે છે.

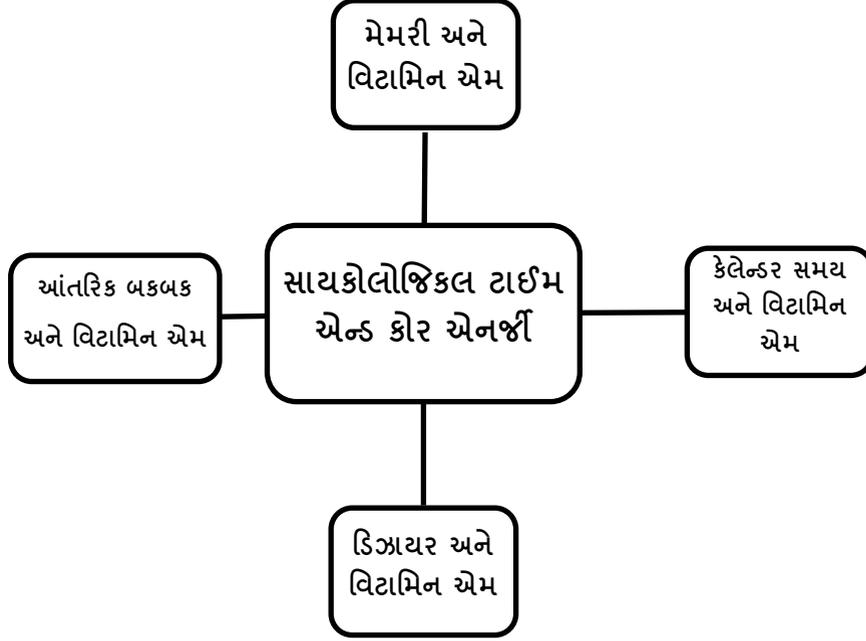
4) પૈસા અને સમય બંને અત્યંત કીમતી છે. કોઈપણ સમયે, માત્ર મર્યાદિત રકમ હાજર છે. સમય અને નાણાંની મર્યાદા હોવાને કારણે, વ્યક્તિ મુખ્ય ઊર્જાનો ઉપયોગ કરીને વ્યક્તિગત વિકાસ પર ધ્યાન કેન્દ્રિત કરવાની મંજૂરી આપે છે. વ્યક્તિ પાસે અમર્યાદિત રકમ ન હોઈ શકે, અને તેથી, પૈસાનો કબજો મર્યાદિત છે. પરિણામે, વ્યક્તિ ધ્યાન, ધાર્મિક અને/અથવા આધ્યાત્મિક પ્રવૃત્તિઓ શરૂ કરી શકે છે કારણ કે સંપૂર્ણ અનુભૂતિ કે વ્યક્તિના જીવનમાં બાકીનો સમય દર સેકન્ડમાં સંકોચાઈ રહ્યો છે અને કેટલો સમય બાકી છે તે અજાણ છે.

5) પૈસો એ કાર્ય શક્તિની વ્યવહારિક પદ્ધતિ છે અને તેનો સીધો કબજો મેળવવાથી વિટામિન M વધે છે. જો કોઈને ખ્યાલ આવે કે સમય દર સેકન્ડમાં સંકોચાઈ રહ્યો છે, તો વિટામિન M પણ વૃદ્ધ અને પુનરાવર્તિત કર્યા વિના વ્યક્તિને સંપૂર્ણ જીવન જીવવાની અસાધારણ સ્થિતિમાં લઈ જઈ શકે છે. હાનિકારક ચક્ર કે જે સમયનો ઉપયોગ કરે છે અને ઊર્જાને ડ્રેઇન કરે છે

સ્મૃતિ, આંતરિક ચેટરિંગ, કેલેન્ડર સમય, અને ઇચ્છા

આંકડો 8

સ્મૃતિ, આંતરિક ચેટરિંગ, કેલેન્ડર સમય, અને ઇચ્છા



ઉપર બતાવેલ આકૃતિ 8, મનોવૈજ્ઞાનિક સમય સાથે આંતરિક અને બાહ્ય વાસ્તવિકતાના ચાર મુખ્ય જોડાણ પાસાઓને દર્શાવે છે. યાદશક્તિ, ઇચ્છા, આંતરિક બકબક અને કેલેન્ડરનો સમય એ બધા મનોવૈજ્ઞાનિક સમય સાથે જોડાયેલા છે. સમયની અમૂલ્યતાની જાગૃતિ (અગાઉ કહ્યું તેમ) વિટામિન Mમાં વધારો કરે છે, મુખ્ય ઉર્જા જાગૃત કરે છે અને વ્યક્તિના જીવનમાં શ્રેષ્ઠ નિર્ણય લેવામાં પ્રોત્સાહન આપે છે. આંતરિક બકબક એ વ્યક્તિની સ્વ-વાર્તા છે જે વિટામિન એમનો ઉપયોગ કરવા માટે જવાબદાર છે. દરેક વ્યક્તિ પાસે ભૂતકાળની ઘટનાઓ વિશેની યાદો હોય છે જે કાં તો અર્થપૂર્ણ માર્ગદર્શક તરીકે સેવા આપી શકે છે અથવા ભૂતકાળમાં ગુલામ બનાવી શકે છે..

મનોવૈજ્ઞાનિક સમય એ માનવ મનની રચના છે જ્યાં મન સામાન્ય રીતે ભૂતકાળ અને ભવિષ્ય વચ્ચે ફૂદકો મારતું હોય છે, વર્તમાનમાં સંપૂર્ણ રીતે રહ્યા વિના. ઈચ્છા એ એક શક્તિશાળી શક્તિ છે જે દરેક વ્યક્તિને વિશ્વમાં ક્રિયાઓ કરવા પ્રેરે છે. ઈચ્છા પોતાની જાતને પૂર્ણ કરવા માટે અપાર ઊર્જા વાપરે છે અને પોતાની જાતને સંતોષવાના માર્ગો શોધવા માટે બુદ્ધિનો ઉપયોગ કરે છે. ઈચ્છાની અંદર રહેલી ઊર્જાનો ભંડાર કલ્પનાના વિસ્તરણ, સર્જનાત્મકતામાં વધારો, આત્મવિશ્વાસમાં સુધારો અને ઉત્તમ આનંદના આનંદમાં પરિવર્તિત થઈ શકે છે. પૈસાની તીવ્ર ઈચ્છા ધરાવનાર વ્યક્તિ ભૌતિક જગતમાં પ્રસન્નતા અને ઉન્નત અનુભવોની શોધ કરે છે. પૈસા એ મનની અંદર સૌથી શક્તિશાળી પ્રેરક શક્તિઓ પૈકી એક છે. નાણાંના ઉપયોગ દ્વારા અનુભવમાં વધારો ખરેખર આકર્ષક હોઈ શકે છે. મુખ્ય ઊર્જા, નાણાકીય શક્તિ અને માનસિક શક્તિને ઘણા સર્જનાત્મક દળોમાં ઉપયોગમાં લેવાનું અને મનપૂર્વક રીડાયરેક્ટ કરવું શક્ય છે. વ્યક્તિ આ ઊર્જાનો ઉપયોગ બહુવિધ રીતે કરી શકે છે જે વ્યક્તિને મર્યાદિત મનોવૈજ્ઞાનિક કાર્યથી જીવનમાં અસાધારણ ઊંચાઈ સુધી લઈ જઈ શકે છે. જ્યારે વિટામિન M સાચવવામાં આવે છે,

વ્યક્તિ કુદરતી રીતે વર્તમાન ક્ષણમાં વધુ રહેવાનું શરૂ કરે છે અને મનોવૈજ્ઞાનિક સમયની યાતનાથી પીડિત થતું નથી. વિટામિન Mના સંરક્ષણ અને ટ્રાન્સમ્યુટેશન (એટલે કે, શુદ્ધ સ્વરૂપમાં વિટામિન Mના સંગ્રહમાં વધારો)ને કારણે અદભૂત આંતરિક અને બાહ્ય સંપત્તિ એકઠા થવાની સંભાવના છે. ઊર્જાને હંમેશા આઉટલેટ્સની જરૂર હોય છે અને જો આ આઉટલેટ્સ વિટામિન એમ પાવર હોય તો વ્યક્તિ ખરેખર અસાધારણ ઊંચાઈએ પહોંચી શકે છે..

જીવનમાં સમય કરતાં વધુ કિંમતી કંઈ નથી. એકવાર તે જતી રહે પછી તે ક્યારેય પાછી આવતી નથી. વિટામિન M સક્રિયકરણ વ્યક્તિને વર્તમાન ક્ષણમાં ફેંકી દે છે. વિટામિન M સાથે ધ્યાનનું મિશ્રણ વર્તમાન ક્ષણમાં વ્યક્તિને રાખે છે. કોર એનર્જી ટ્રાન્સમ્યુટેશન એ સંપૂર્ણ સંતુલનમાં આનંદી જીવન જીવે છે.

-- રિકી સિંઘ

જ્યારે વિટામિન M સંયય શરૂ થાય છે ત્યારે આંતરિક બકબક (એટલે કે, સ્વ-વાર્તા) ઘટે છે. મુખ્ય ઊર્જામાં નિપુણતા આંતરિક બકબકની આવર્તન ઘટાડે છે, પરિણામે ઊર્જા સંરક્ષણ થાય છે. આ સંરક્ષણ ઊર્જા સ્ફટિકીકરણને કારણે મનને મજબૂત બનાવે છે જ્યાં મનનો માત્ર એક સાધન તરીકે ઉપયોગ થાય છે અને સતત ચાલુ થતો નથી. તમે મન છો કે મનથી જુદા છો? જો તમે તમારા મનથી અલગ છો, તો તમે માસ્ટર છો, અને મન તમારું સાધન છે. આ સાધનનો બુદ્ધિશાળી અને લાભદાયી ઉપયોગ ત્યારે શક્ય છે જ્યારે પોતાની અંદર ઊર્જા સ્ફટિકીકરણ કરે.

-- રિકી સિંઘ

પૈસાનો ઉપયોગ, દુરુપયોગ અને દુરુપયોગ

વ્યક્તિ જોઈ શકે છે કે વિટામિન એમના સંદર્ભમાં પૈસાના ઉપયોગ, દુરુપયોગ અને દુરુપયોગ વચ્ચેના તફાવતો વિશે સ્પષ્ટતા જાળવવા માટે માનસિક શક્તિ જરૂરી છે. વિટામિન એમ એ એવી ઊર્જા છે જેનો ઉપયોગ વ્યક્તિના લાભ અને વધુ વિકાસ માટે થઈ શકે છે અને તે પણ હોઈ શકે છે. દુરુપયોગ અને દુરુપયોગ પણ. આ ત્રણ ભિન્નતાને જોતાં, નાણાકીય શક્તિનો ઉપયોગ શક્ય છે, ગમે તેટલી હદ સુધી, એવી રીતે કે જે આંતરિક મૂળ ઊર્જાને વધુ વિકાસ અને સક્રિય કરી શકે. આંતરિક મૂળ ઊર્જાનો વધુ વિકાસ અને સક્રિયકરણ એ નાણાંનો શ્રેષ્ઠ સંભવિત ઉપયોગ છે. જ્યારે વ્યક્તિના જીવનના 12 પરિમાણોના સંબંધમાં અથવા તેના સંદર્ભમાં વ્યક્તિની મુખ્ય ઊર્જાના વિકાસમાં નાણાંનો ઉપયોગ કરવામાં આવે છે, ત્યારે ખર્ચવામાં આવેલા દરેક ડોલર દ્વારા વ્યક્તિના જીવનના 12 પરિમાણોમાંથી દરેકને જીવંત બનાવવાની સંભાવના હોય છે. દરેક ડોલરનો સચેત ઉપયોગ કોર એનર્જી એક્ટિવેશનમાં વધારો કરે છે અને વિટામિન Mના ઉપયોગ માટે શ્રેષ્ઠ શક્ય મનોવૈજ્ઞાનિક વાતાવરણ બનાવે છે. વિટામિન M એ મનોવૈજ્ઞાનિક ઊર્જાનું કેન્દ્રિત સ્વરૂપ છે જેનો કાળજીપૂર્વક ઉપયોગ કરવો જોઈએ જ્યાં (આદર્શ રીતે) 12 માંથી કોઈપણ ક્ષેત્રમાં કોઈ

અસંતુલન અથવા નુકસાન સર્જાયું નથી. દુરુપયોગ અને દુરુપયોગ વિરુદ્ધ નાણાંના શ્રેષ્ઠ સંભવિત ઉપયોગ વચ્ચે તફાવત કરવાની ક્ષમતા એ વ્યક્તિની બૌદ્ધિક શક્તિ અથવા બૌદ્ધિક ઊર્જાસભર શક્તિનો એક ભાગ છે. બૌદ્ધિક શક્તિ, તર્કસંગત શક્તિ અને માઇન્ડફુલ પાવર વ્યક્તિને પીછેહઠ કરવાની મંજૂરી આપે છે અને જ્યાં દુરુપયોગ અને દુરુપયોગ થઈ શકે છે ત્યાં આવેગ પર કાર્ય કરવા માટે નહીં..

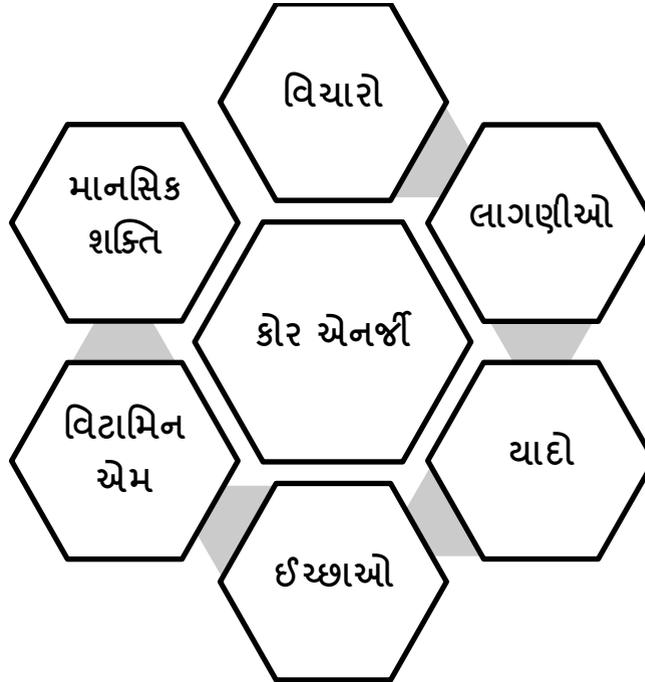
જ્યારે આપણે "દુરુપયોગ" શબ્દના અર્થને ધ્યાનમાં લઈએ છીએ, ત્યારે તે ચોક્કસ ધ્યેય અથવા ખોટા હેતુને પ્રાપ્ત કરવાનો પ્રયાસ કરવાની ખોટી રીતનો સંદર્ભ આપે છે. તે એ હકીકતનો પણ ઉલ્લેખ કરી શકે છે કે ઊર્જાનો ખોટો ઉપયોગ અને નાણાંનો અયોગ્ય ઉપયોગ છે. તેથી, દુરુપયોગ એ નાણાંના શ્રેષ્ઠ સંભવિત ઉપયોગથી અલગ છે. દુરુપયોગમાં તેમના માટે ઘણા પાસાઓ હોય છે જેમ કે પૈસાનો ઉપયોગ અનુભવ બનાવવા માટે અથવા એવી પ્રોડક્ટ ખરીદવા માટે કે જેની કોઈને જરૂર નથી. વિટામીન M ને નુકસાન પહોંચાડતી વસ્તુઓ ખરીદવાની ઈચ્છા થઈ શકે છે તે દુરુપયોગ છે. વિટામિન M ના દુરુપયોગને માનસિક રીતે અને અલબત્ત શારીરિક રીતે, પૈસાના સંદર્ભમાં, શ્રેષ્ઠ યોગ્ય ઉપયોગને પુનઃસ્થાપિત કરે છે. જ્યારે આપણે દુરુપયોગ શબ્દને ધ્યાનમાં લઈએ છીએ, ત્યારે તે પૈસાનો ઉપયોગ નુકસાન માટે, કોઈ બીજાને ઈરાદાપૂર્વકના નુકસાન માટે અથવા પોતાને માટે પણ કરે છે. ભલે ક્યારેક ઈરાદો હાનિકારક ન હોય પણ નુકસાનમાં પરિણમી શકે છે. પૈસાના ઉપયોગ સાથે અપમાનજનક પરિસ્થિતિઓ થાય છે જ્યારે પૈસાનો ઉપયોગ અન્ય લોકો માટે, પોતાને, પોતાના પરિવારના સભ્યો, સમાજના સભ્યો વગેરેને વિનાશ માટે કરવામાં આવે છે. તે નુકસાન માટે પૈસાનો વિનાશક ઉપયોગ છે જે સામાન્ય રીતે સુખના ભ્રમણા સાથે હોય છે અથવા તરત જ જોવા મળે છે. મજબૂત લાગણીઓની અસ્થાયી રાહત.

માનસિક શક્તિનો ઉપયોગ, દુરુપયોગ અને દુરુપયોગ

પૈસાની સમાંતર, માનસિક શક્તિનો શ્રેષ્ઠ ઉપયોગ, દુરુપયોગ અને દુરુપયોગ છે. સામાન્ય રીતે, જે લોકો તેમના જીવનના કોઈપણ એક પાસાને દુરુપયોગ કરે છે તેઓ અન્ય પાસાઓનો દુરુપયોગ કરશે. જો કોઈ વ્યક્તિ પોતાના શરીર, પૈસા, સંસાધનો વગેરેનો આદર ન કરે, તો અન્યનો આદર કરવાની સંભાવના પણ ઓછી થઈ જાય છે. પૈસામાં મોટી શક્તિ હોય છે

કારણ કે વિટામીન M એક સક્ષમકર્તા છે જે વ્યક્તિની માનસિક શક્તિ અને તેનો શ્રેષ્ઠ ઉપયોગ કેવી રીતે કરવો તેના પર સીધો આધાર રાખે છે. માનસિક શક્તિ, વિટામીન M સંગ્રહ વચ્ચેના જોડાણને ઓળખવું અને વ્યક્તિની માનસિક શક્તિનો બગાડ ન કરવાનો શ્રેષ્ઠ નિર્ણય લેવો એ વ્યક્તિના જીવનના તમામ 12 પરિમાણમાં એકંદર પ્રગતિ માટે જરૂરી છે. (પરિશિષ્ટમાં આકૃતિ 15 જુઓ). નિર્ણય લેવાની પ્રક્રિયા વિચારસરણી, ભાવનાત્મક અનુભવો, યાદશક્તિમાં અનુભવોના સંગ્રહ અને ઇચ્છાને અસર કરે છે. વિચાર, લાગણી, સ્મૃતિ અને ઇચ્છાની ગુણવત્તા, માત્રા અને દિશા મનના માળખામાં કોર એનર્જીનો ઉપયોગ કેવી રીતે થાય છે તેનાથી પ્રભાવિત થાય છે. આ ફેમવર્ક નીચે દર્શાવવામાં આવ્યું છે (આકૃતિ 9):

આંકડો 9 કોર એનર્જી, મેન્ટલ ફેમવર્ક અને વિટામિન એમ



કૃપા કરીને નીચેના ઇન્ટરકનેક્શન્સની નોંધ લો:

- a) વિટામીન એમના સંબંધમાં વિચારો અને લાગણીઓ એકસાથે કાર્ય કરે છે.
- b) વિટામીન M ના દુરુપયોગ અને દુરુપયોગથી ભાવનાત્મક સ્વ-નિયમનને નુકસાન થાય છે.

c) જીવનમાં અનુભવની સતત માંગનો પ્રતિસાદ આપવાની ક્ષમતા વિટામિન Mના સંગ્રહને વધારે છે અને ભાવનાત્મક નિયમનમાં મદદ કરે છે.

ડી) મનની લવચીકતા વિવિધ સંજોગોમાં પડકારો માટે શ્રેષ્ઠ પ્રતિક્રિયાઓને મંજૂરી આપે છે.

e) લાગણીઓ એ નર્વસ સિસ્ટમ સાથે સંકળાયેલ જૈવિક અવસ્થાઓ છે જે વ્યક્તિની એકંદર નાણાકીય સ્થિતિ દ્વારા નોંધપાત્ર રીતે પ્રભાવિત થાય છે.

f) લાગણીઓ મૂડ, સ્વભાવ, વ્યક્તિત્વ, સ્વભાવ, સર્જનાત્મકતા અને પૈસાના શ્રેષ્ઠ ઉપયોગ, દુરુપયોગ અને દુરુપયોગ પર આધારિત પ્રેરણા સાથે સંકળાયેલી છે.

વિટામિન M સંગ્રહ, શ્રેષ્ઠ ઉપયોગ, દુરુપયોગ અને/અથવા દુરુપયોગ પર આધારિત લાગણીઓમાં ઊર્જાનો પ્રવાહ નીચે દર્શાવેલ લાગણીઓમાં થાય છે.:

સ્વીકૃતિ – સ્નેહ – મનોરંજન – ગુસ્સો – ગુસ્સો – વ્યથા – ચિંતા – આકાંક્ષા – ચિંતા – ઉદાસીનતા – ઉત્સાહ – વિસ્મય – કંટાળો – આત્મવિશ્વાસ – તિરસ્કાર – સંતોષ – હિંમત – જિજ્ઞાસા – ઉદાસીનતા – ઈચ્છા – નિરાશા – નિરાશા – નિરાશા – ગુસ્સા પરમાનંદ – ઉચાટ-સહાનુભૂતિ – ઉત્સાહ – ઈર્ષ્યા – ઉત્સાહ – વિશ્વાસ – ડર – હતાશા – પ્રસન્નતા – કૃતજ્ઞતા – લોભ – દુઃખ – અપરાધ – સુખ – દ્વેષ – આશા – ભયાનકતા – દુશ્મનાવટ – અપમાન – રુચિ – ઉત્સાહ – જોઈ પ્રેમ – વાસના – નોસ્ટાલ્જિયા – આક્રોશ – ગભરાટ – ઉત્સાહ – દયા – આનંદ – ગૌરવ – ક્રોધ – પસ્તાવો – અસ્વીકાર – પસ્તાવો – રોષ – ઉદાસી – આત્મ – આત્મવિશ્વાસ – આત્મ-દયા – શરમ – આઘાત – સંકોચ – સામાજિક જોડાણ – દુઃખ – દુઃખ – આશ્ચર્ય – વિશ્વાસ – આશ્ચર્ય – ચિંતા

નીચેના ગુણોના વિકાસથી માનસિક ઊર્જાનો વિકાસ થાય છે:

શ્વાસની પ્રેક્ટિસનું માઇન્ડફુલનેસ

આરામનો વિકાસ

આંતરિક સ્થિરતા

આબેહૂબતા

હાયપરએક્ટિવિટી ટાળો

ધ્યાનની શિથિલતા ટાળવી

શોષિત ધ્યાનની પ્રવાહ સ્થિતિ (સીક્સઝેન્ટમિહાલી, 1988)

માનસિક ઊર્જા અત્યંત કિમતી છે. તેને કેવી રીતે સંગ્રહિત કરવું અને સમજદારીપૂર્વક તેનો ઉપયોગ કેવી રીતે કરવો તે સમજવાથી નાણાકીય શક્તિમાં વધારો થઈ શકે છે અને જીવનની વ્યાપક દ્રષ્ટિ વિકસાવવા માટે પરવાનગી આપે છે.

-- રિકી સિંઘ

વ્યક્તિત્વ અને ઊર્જાસભર જાગૃતિ

વિટામિન M ના સંગ્રહના સંબંધમાં વ્યક્તિની વ્યક્તિગત ઓળખના વિકાસ સાથે માનસિક શક્તિ ખૂબ જ જોડાયેલી છે. વ્યક્તિના વ્યક્તિત્વ પર પ્રતિબિંબિત કરવાની એક ઊર્જાસભર રીત છે જે ઓળખ વિકાસમાં ઊર્જા મૂકીને વ્યક્તિની ઓળખને વધારવા તરફ દોરી જાય છે. આત્મગૌરવ, સ્વ-મૂલ્ય, અડગતા, આંતરિક વિવેચકમાં ઘટાડો, નકારાત્મક મૂલ્યાંકનમાં ઘટાડો, અતિશય આત્મવિશ્વાસની અસરમાં ઘટાડો અને અન્ય ઘણા સંબંધિત સ્વ-વિકાસ ગુણો સાથે "હું" ની ભાવના હકારાત્મક રીતે વિકસિત થાય છે..

સકારાત્મક ગુણો અને સમય વ્યવસ્થાપન

જેમ જેમ સકારાત્મક ગુણોનો વિકાસ થાય છે તેમ તેમ માનસિક શિસ્ત પણ કુદરતી રીતે વધે છે. શ્રેષ્ઠ ઉપયોગની ભેદભાવયુક્ત શક્તિ વિ. પૈસાનો દુરુપયોગ/દુરુપયોગ એ વ્યક્તિની આંતરિક શિસ્તનો એક ભાગ છે જેનો હેતુ વ્યક્તિના લક્ષ્યો અને ઉદ્દેશ્યો સુધી પહોંચવાનો છે. સ્વ-શિસ્ત એ પોતાને સુધારવા અને વ્યક્તિગત અને/અથવા સંસ્થાકીય લક્ષ્યો સુધી પહોંચવા માટે વિચાર, ક્રિયા અને વાણીની નવી ટેવો બનાવવા વિશે છે. સ્વ-શિસ્ત એ છે કે આપણું આત્મ-નિયંત્રણ કેવી રીતે પ્રાપ્ત થાય છે, અને જે રીતે આપણી આશા જાળવી રાખવામાં આવે છે. "આશા ઈચ્છાને અનુસરે છે. આપણી આશાઓની શક્તિ આપણી ઈચ્છાઓની ઉષ્માથી પ્રભાવિત થાય છે. ભવિષ્ય તરફની આપણી ઈચ્છાઓની હૂંફ મોટાભાગે વર્તમાનમાંથી આપણી ઈચ્છાઓને દૂર કરવા પર આધાર રાખે છે. ³⁹

સમય વ્યવસ્થાપન એ સારી શિસ્તનું પરિણામ છે અને તેની કલ્પના નીચે મુજબ છે:

સમય વ્યવસ્થાપન એ ચોક્કસ પ્રવૃત્તિઓ પર ખર્ચવામાં આવેલા સમયનું આયોજન અને સભાન નિયંત્રણ કરવાની પ્રક્રિયા છે, ખાસ કરીને અસરકારકતા, કાર્યક્ષમતા અને ઉત્પાદકતા વધારવા માટે. તેમાં કામ, સામાજિક જીવન, કુટુંબ, શોખ, અંગત રુચિઓ અને સમયની મર્યાદા સાથેની પ્રતિબદ્ધતાઓને લગતી વ્યક્તિની વિવિધ માંગણીઓનું જગલિંગ કાર્ય સામેલ છે. સમયનો અસરકારક રીતે ઉપયોગ કરવાથી વ્યક્તિને તેના પોતાના સમય અને યોગ્યતા મુજબ ખર્ચ અથવા પ્રવૃત્તિઓનું સંચાલન કરવાની "પસંદગી" મળે છે. સમય વ્યવસ્થાપનને ચોક્કસ કાર્યો, પ્રોજેક્ટ્સ અને નિયત તારીખનું પાલન કરતા ધ્યેયો પૂર્ણ કરતી વખતે સમયનું સંચાલન કરવા માટે ઉપયોગમાં લેવાતી કુશળતા, સાધનો અને તકનીકોની શ્રેણી દ્વારા સહાયતા મળી શકે છે. શરૂઆતમાં, સમય વ્યવસ્થાપન માત્ર વ્યવસાય અથવા કાર્ય પ્રવૃત્તિઓનો ઉલ્લેખ કરે છે, પરંતુ આખરે, આ શબ્દ વ્યક્તિગત પ્રવૃત્તિઓનો પણ સમાવેશ કરવા માટે વિસ્તૃત થયો. સમય વ્યવસ્થાપન પ્રણાલી એ પ્રક્રિયાઓ, સાધનો, તકનીકો અને પદ્ધતિઓનું રચાયેલ સંયોજન છે.⁴⁰

પૈસા અને માનસિક શિસ્ત

માનસિક શિસ્ત વ્યક્તિના જીવનના તમામ પાસાઓ માટે જરૂરી છે, ખાસ કરીને પૈસા સંબંધિત. વ્યક્તિની ઇચ્છાઓ, હેતુઓ અને ધ્યેયોના આધારે આ ફેકલ્ટીઓનો ઉપયોગ કરીને માનસિક ક્ષમતાઓને મજબૂત બનાવવામાં આવે છે. જે શિસ્તબદ્ધ અથવા પ્રશિક્ષિત છે તે મોટે ભાગે વ્યક્તિના મનનો પદાર્થ છે. મનને એક પદાર્થ તરીકે માનવાનો સીધો અર્થ એ છે કે મન ભૌતિક કોઈપણ વસ્તુ જેટલું જ વાસ્તવિક છે અને તેને કમાણી, બચત અને નાણાં ખર્ચવા બાબતે શિસ્તબદ્ધ કરી શકાય છે. જ્યારે પૈસા વ્યક્તિના જીવનની દ્રષ્ટિ સાથે સંરેખિત થાય છે ત્યારે વ્યક્તિગત ઊર્જાની કુદરતી ખેતી માનસિક શિસ્ત તરફ દોરી જાય છે. વ્યક્તિના ધ્યેયો અને વ્યક્તિના અહંકારની કામગીરીની આંતરદૃષ્ટિ ખૂબ જ શિસ્તબદ્ધ રીતે નાણાંને જોવા સાથે જટિલ રીતે જોડાયેલી છે. જીવન જેમ જેમ આગળ વધે છે તેમ તેમ પૈસાનો આદર સાથે ઉપયોગ કરવો જોઈએ અને પ્રક્રિયા લક્ષી માનસિકતાની અનુભૂતિને કારણે આંતરદૃષ્ટિનો વિકાસ થાય છે. આ રોજિદા શિસ્તનું નિર્માણ કરે છે (કુદરતી રીતે) કામ કરીને પૈસા મેળવવા અને કોઈના કામમાં ગર્વ લેવાને બદલે, તેમનામાં સ્વાભાવિક રીતે નુકસાન હોય તેવા ટૂંકા કટ શોધવાનો પ્રયાસ કરવાને બદલે. જ્યારે વ્યક્તિ પૈસા કમાવવાના સ્વરૂપમાં વ્યક્તિગત ઊર્જા કેળવવા પર ધ્યાન આપે છે ત્યારે સાચી શિસ્તનું પાલન થાય છે.

દેવું:
આંતરિક શાંતિ અને બાહ્ય સફળતાનો વિનાશક

"સરેરાશ અમેરિકન પરિવારનું ક્રેડિટ કાર્ડ દેવું \$8,158 છે. સરેરાશ, કરવેરા પૂર્વેની ઘરગથ્થુ આવક લગભગ \$4,920/મહિને બેસી રહી છે, આમાંના મોટાભાગના બેલેન્સ દરેક બિલિંગ ચક્રમાં સંપૂર્ણ ચૂકવવામાં આવતા નથી. વ્યક્તિના જીવનના તમામ 12 પરિમાણોનો વિકાસ. ઉચ્ચ સિદ્ધિઓ મેળવવાથી આંતરિક શાંતિ અને બાહ્ય સફળતામાં વધારો થઈ શકે છે. માનવતાને પીડિત કરતી મુખ્ય નાણાકીય સમસ્યાઓમાંની એક દેવું છે. દેવું વ્યક્તિગત ઊર્જાની સંકુચિત સ્થિતિ સાથે જડતા અને સ્થિરતાનું કારણ બને છે. નાણાકીય અને ભાવનાત્મક સ્વતંત્રતા પણ દેવું દ્વારા અટકાવવામાં આવે છે. દેવામાં ડૂબેલા લોકો મનોવૈજ્ઞાનિક રીતે એવા પાંજરામાં ફસાયેલા છે જ્યાં દેવા અંગે માનસિક રીતે સતત દબાણ રહે છે. દેવું એ વિટામીન Mના મનમાં સંગ્રહની વિરુદ્ધ છે. જીવનમાં આંતરિક શાંતિની જરૂર છે, ફક્ત જીવનના મહિમા અને ભવ્યતાને અનુભવવા માટે. દેવું આંતરિક શાંતિનો નાશ કરે છે અને બાહ્ય સફળતા નીચે મુજબ હતી:

- a) ઉચ્ચ દેવું નીચા ક્રેડિટ સ્કોર બનાવી શકે છે જે જરૂરી લોન પર નીચા દરો મેળવવાની ક્ષમતાને અસર કરે છે. લોન પર વધુ વ્યાજ ચૂકવવાથી ઉપલબ્ધ રોકડ પ્રવાહને અસર થાય છે.
- b) દેવું ચૂકવવાની ચિંતાઓ મનમાં રહે છે અને મુખ્ય ઊર્જાને નકારાત્મક અસર કરે છે.
- c) ભય અને અનિશ્ચિતતા ઋણ જમા થાય છે કારણ કે તે દૈનિક પ્રવૃત્તિઓમાં મનની પાછળ રહે છે. આના પરિણામે સમગ્ર દિવસ દરમિયાન વ્યક્તિગત ઊર્જા શક્ય તેટલી શ્રેષ્ઠ રીતે વહેતી નથી.
- d) સ્ટ્રેસ હોર્મોન્સનું એલિવેટેડ લેવલ શરીર અને મનના સ્વાસ્થ્યને અસર કરે છે.
- e) જ્યારે વધુ દેવું હોય ત્યારે આવેગજન્ય અને ઉચ્ચ જોખમવાળા નિર્ણયો લેવાની શક્યતા વધુ હોય છે.
- f) વ્યક્તિના સરળ આનંદનો અનુભવ દેવાથી પ્રભાવિત થાય છે, જે વ્યસનયુક્ત વર્તણૂકોને અપનાવવાની વધુ સંભાવના તરફ દોરી જાય છે.

ધી ફિલોસોફી: હમણાં ખરીદો અને હમણાં ચૂકવો

"હવે ખરીદો અને હમણાં જ ચૂકવો" ની ફિલસૂફી એ કંઈપણ ખૂબ અમૂર્ત કરતાં વધુ જીવનનો માર્ગ છે. તે વાસ્તવમાં એકદમ સરળ છે અને તેને નીચે મુજબ કહી શકાય:

- 1) દેવું એકઠા કર્યા વિના માલ/ઉત્પાદનો ખરીદો અને ઉપલબ્ધ નાણાંનો ઉપયોગ કરીને ચૂકવણી કરો.
- 2) જો આ સમયે વસ્તુઓ/સેવાઓ/વગેરે ખરીદવી અથવા ખરીદવી જરૂરી ન હોય, તો આવા ખર્ચમાં સામેલ ન થવા માટે વ્યક્તિની આંતરિક શક્તિનો ઉપયોગ કરો. આથી, વિટામિન એમ પોતાની અંદર મજબૂત બને છે. કુદરતી રીતે અને આનંદપૂર્વક વિટામિન M વધારવા પર ધ્યાન રાખવાથી દેવું અટકાવે છે.
- 3) આવી ખરીદી કરવાના ત્વરિત અનુભવને કારણે વ્યક્તિના મન (એટલે કે વિચારો, લાગણીઓ, વગેરે) વસ્તુઓ/સેવાઓ/વિલાસ/વગેરે ખરીદવા તરફ આકર્ષિત થવાથી પરિચિત બનો. આ અનુભવ બિનજરૂરી નાણાકીય ખર્ચ પર આવી શકે છે, દેવું વધારી શકે છે, અને મન એક મુશ્કેલ રમત રમે છે જ્યાં "હમણાં ખરીદો, પછી ચૂકવો" વિચાર પ્રબળ છે. આ ખોટા વિચારથી વાકેફ થવાથી અને આંતરિક રીતે તેને "હમણાં ખરીદો, હમણાં ચૂકવો" માં ફેરવવાથી માનસિક શાંતિ વધે છે અને વ્યક્તિના જીવનના 12 પરિમાણોમાં એકંદર સંતુલનને પ્રોત્સાહન મળે છે.

ખર્ચ કરો - બચાવો - આપો: માનસિક સંતુલન માટે એક ફોર્મ્યુલા

જેમ જેમ વ્યક્તિ કોર એનર્જી એન્હાન્સમેન્ટ અને ફાઇનાન્શિયલ ગ્રોથના ઉપયોગમાં આગળ વધે છે તેમ, એક વ્યવહારુ સૂત્ર એ "સ્પેન્ડ-સેવ-ગિવ ફોર્મ્યુલા" છે. આ સૂત્ર માનસિક સંતુલન બનાવે છે અને વ્યક્તિના જીવનના તમામ 12 પરિમાણોમાં અત્યંત ફાયદાકારક રીતે નાણાંનો શ્રેષ્ઠ સંભવિત ઉપયોગ કરવાની મંજૂરી આપે છે. એકવાર બચત વધી જાય પછી, વ્યક્તિ જીવનના તમામ 12 પરિમાણોમાં નવીનતા શક્ય બને છે તે હકીકતને કારણે નુકસાન વિના જીવનમાં વધુ નવીનતાનો અનુભવ કરી શકે છે. માનવ મન તાજા, જીવંત, ગતિશીલ અને ગતિશીલ રહેવા માટે નવીનતા શોધે છે. ઊર્જાસભર નવીનતા એ પોતાને અથવા અન્યને નુકસાન પહોંચાડ્યા વિના નવીનતાની શોધ અને અનુભવ છે. ઉચ્ચ મગજના કાર્યો નવલકથા વિચારોની પેઢીમાં સામેલ છે જે નવા અનુભવો તરફ દોરી શકે છે. કુદરતી, કાર્બનિક અને

પ્રક્રિયા-લક્ષી આનંદનો અનુભવ એ નવીનતાનો અનુભવ કરવા માટે અભિન્ન છે જ્યારે ટકાઉ સંતોષ કુદરતી રીતે રહે છે.

આંતરિક સંશોધન અને ઊર્જાસભર બુદ્ધિ

ઊર્જાના વધુ આંતરિક સંકલન તરફ પ્રગતિ માટે આંતરિક સંશોધન જરૂરી છે. કાર્લ જંગ, એક મહાન માનસશાસ્ત્રી, નીચે મુજબ જણાવ્યું હતું:

"તમારી દ્રષ્ટિ ત્યારે જ સ્પષ્ટ થશે જ્યારે તમે તમારા પોતાના હૃદયમાં જોઈ શકશો. કોણ બહાર જુએ છે સપના; જે અંદર જુએ છે તે જાગે છે." - કાર્લ જંગ

કાર્લ જંગ દ્વારા ઉલ્લેખિત જાગૃતિમાં સ્થિતિસ્થાપકતા, સકારાત્મક જીવન, નાણાકીય સમસ્યાઓનું નિવારણ, હકારાત્મક લાગણીઓ, સારું શારીરિક સ્વાસ્થ્ય, સંતોષકારક સંબંધો, મનોવૈજ્ઞાનિક સુગમતા અને આંતરિક શાણપણના મુખ્ય ઘટકો છે. આંતરિક સંશોધન ફક્ત મુખ્ય ઊર્જા અને તે કેવી રીતે કાર્ય કરે છે તેના વિશે વધુને વધુ જાગૃત બની રહ્યું છે. આ જાગૃતતા આંતરિક વિકાસ અને સાચી જાગૃતિ તરફ દોરી જાય છે, જે થ્રેશોલ્ડને પાર કરવા, અસલામતી ઘટાડવા, ભય ઘટાડવા, આત્મવિશ્વાસ વધારવા અને મુખ્ય ઊર્જાનું વિટામીન Mમાં પરિવર્તન (સંસ્કારિતા) કરવાની મંજૂરી આપે છે. ભૌતિક વિશ્વનો અનુભવ કરવાની સ્વતંત્રતા માત્ર નાણાકીય વૃદ્ધિ સાથે જ શક્ય છે. તાકાત આ સ્વતંત્રતાનું તોડફોડ દેવું, ઉતાવળે લીધેલા નિર્ણયો, પૈસાનો આવેગજન્ય ખર્ચ, સમસ્યા જુગાર અને વિવિધ વ્યસનયુક્ત વર્તણૂકો દ્વારા થાય છે. સાચી સ્વતંત્રતા એ છે કે પૈસાની વિટામિન M શક્તિને ઓળખવી અને કોઈ પણ રીતે, કોઈના મન, શરીર અને ભાવનાને નુકસાન પહોંચાડતા ઉત્પાદનો અથવા અનુભવો ખરીદવા માટે પૈસાનો દુરુપયોગ ન કરવો. એકવાર આ થઈ જાય, આંતરિક સ્વતંત્રતા અને મનનું વિસ્તરણ કુદરતી રીતે થાય છે. સફળતાના પરિબલોને જીવંત રાખવામાં આવે છે, જેમ કે વ્યક્તિની ક્ષમતાઓને જાગૃત કરવી, પ્રેરણા વધારવી અને તકો લેવી. ઊર્જાસભર બુદ્ધિના જાગૃતિને કારણે આંતરિક ઘર્ષણ અને પ્રતિકાર દૂર થાય છે જે નાણાં, મુખ્ય ઊર્જા અને વધુ વિકાસની વિસ્તૃત દ્રષ્ટિ પ્રદાન કરે છે.

ઉર્જાસભર બુદ્ધિ ઉચ્ચ-ગુણવત્તાની લાગણીઓને શરૂ કરે છે, ટકાવી રાખે છે અને વિસ્તરે છે, જીવનના અનુભવોની શ્રેષ્ઠ ગુણવત્તા પ્રદાન કરે છે. આવું જીવન એવું છે કે જ્યાં વિચારો, લાગણીઓ, યાદો, ઈચ્છાઓ અને મુખ્ય ઉર્જા બધા વિટામિન એમને જાળવવા અને સુરક્ષિત કરવા માટે એકસાથે કાર્ય કરે છે. આવા રક્ષણમાં, નાના આનંદો આનંદ/આનંદની મોટી અવસ્થાઓમાં વિસ્તરે છે, નુકસાન વિના. આનાથી ઉર્જા ખેતીની સંપૂર્ણ સમજ અને તેનો ઉપયોગ થાય છે:

- a) લાભદાયી ધ્યેયો તરફ ઇરાદાપૂર્વક અને મનથી ઉર્જાને જોડવી એ વ્યક્તિની સ્વતંત્ર ઇચ્છા અને નિર્ણય લેવાની પ્રક્રિયા દ્વારા કરવામાં આવે છે.
- b) મનોરંજક ઉર્જાનો અર્થ જીવનમાં મહાન આનંદ માટે વ્યક્તિની મૂળ ઉર્જાનો નિપુણતાપૂર્વક ઉપયોગ કરવાનો છે.
- c) ઉર્જાથી સજ્જ કરવું એ શ્રેષ્ઠ સંભવિત વિકાસ માટે ઉર્જાને 12 પરિમાણોમાં મૂકવાનો સંદર્ભ આપે છે.
- d) ઉર્જાને સમાન બનાવવાનો અર્થ સંતુલન, સ્થિરતા, વિચારશીલતા અને ધીરજ જાળવી રાખવાનો છે.
- e) એનર્જીનો અંત વિટામિન M તરીકે ઉર્જા બચાવવાનો ઉલ્લેખ કરે છે

પીક સ્ટેટ્સ અને યુફોરિયા

ઉર્જાનો ઉપયોગ કરીને, વ્યક્તિ એવી ટોચની સ્થિતિઓનો અનુભવ કરે છે જે સામાન્ય રીતે ખૂબ જ ઉત્સાહિત હોય છે અને ઘણી વખત વારંવાર માંગવામાં આવે છે. ટોચના રાજ્યો અને સતત આનંદ વચ્ચેના સંબંધને લગતી ઘણી શક્યતાઓ છે. આપણે આ શક્યતાઓની તપાસ કરીએ તે પહેલાં, આનંદની વધુ સમજણ, ઉત્સાહ અને આનંદ વચ્ચેના સંભવિત સંબંધોની તપાસ કરવા માટે રાજ્યને સેટ કરશે. યુફોરિયા વિશેની મુખ્ય વિભાવનાઓ નીચે મુજબ છે:

- 1) યુફોરિયા એ આનંદ અથવા ઉત્તેજના અને સુખાકારી અને આનંદની તીવ્ર લાગણીઓનો અનુભવ (અથવા અસર) છે. અમુક કુદરતી પુરસ્કારો અને સામાજિક પ્રવૃત્તિઓ, જેમ કે એરોબિક કસરત, હાસ્ય, સંગીત સાંભળવું અથવા બનાવવું અને નૃત્ય, ઉત્સાહની સ્થિતિને પ્રેરિત કરી શકે છે. યુફોરિયા એ અમુક ન્યુરોલોજીકલ અથવા ન્યુરોસાયકિયાટ્રિક ડિસઓર્ડર, જેમ કે ઘેલણનું લક્ષણ પણ છે.

ભાવનાપ્રધાન પ્રેમ અને માનવ જાતીય પ્રતિભાવ ચક્રના ઘટકો પણ ઉત્સાહના ઇન્ડક્શન સાથે સંકળાયેલા છે. અમુક દવાઓ, જેમાંથી ઘણી વ્યસનકારક છે, તે ઉત્સાહનું કારણ બની શકે છે, જે ઓછામાં ઓછા આંશિક રીતે તેમના મનોરંજનના ઉપયોગને પ્રેરિત કરે છે. ⁴¹

2) હેડોનિક હોટસ્પોટ્સ - એટલે કે, મગજના આનંદ કેન્દ્રો - કાર્યાત્મક રીતે જોડાયેલા છે. એક હોટસ્પોટના સક્રિયકરણથી અન્યની ભરતી થાય છે. એક હોટસ્પોટના નિષેધના પરિણામે બીજા હોટસ્પોટને સક્રિય કરવાની અસરો મંદ પડી જાય છે. તેથી, પુરસ્કાર પ્રણાલીની અંદર દરેક હેડોનિક હોટસ્પોટનું એક સાથે સક્રિયકરણ તીવ્ર આનંદની લાગણી પેદા કરવા માટે જરૂરી હોવાનું માનવામાં આવે છે. ⁴² જ્યારે હેડોનિક હોટસ્પોટ્સ સક્રિય થાય છે ત્યારે મુખ્ય ઊર્જા સક્રિયકરણ અને ઉપયોગ ઉચ્ચ સ્તરે હોઈ શકે છે.

3) વ્યાયામ-પ્રેરિત યુફોરિયા - સતત શારીરિક વ્યાયામ, ખાસ કરીને એરોબિક કસરત, ઉત્સાહની સ્થિતિને પ્રેરિત કરી શકે છે; ઉદાહરણ તરીકે, અંતરની દોડ ઘણીવાર "દોડવીરની ઊંચી" સાથે સંકળાયેલી હોય છે, જે કસરત-પ્રેરિત ઉત્સાહની ઉચ્ચારણ સ્થિતિ છે. વ્યાયામ ન્યુક્લિયસ એસેમ્બ્લિમાં ડોપામાઇન સિગ્નાલિંગને અસર કરવા માટે જાણીતું છે, પરિણામે ત્રણ ચોક્કસ ન્યુરોકેમિકલ્સના વધેલા જૈવસંશ્લેષણ દ્વારા ઉત્સાહ ઉત્પન્ન કરે છે. આનંદામાઇડ (એન્ડોકેનાબીનોઇડ), β -એન્ડોર્ફિન (એક એન્ડોજેનસ ઓપીઓઇડ), અને ફેનેથિલામાઇન (એક ટ્રેસ એમાઇન અને એમ્ફેટામાઇન). ⁴³

4) મ્યુઝિક-ઇન્ડક્ટેડ યુફોરિયા - મ્યુઝિક પર ડાન્સ, મ્યુઝિક-મેકિંગ અને ઇમોશનલી ઉત્તેજક સંગીત સાંભળવાના પરિણામે યુફોરિયા થઈ શકે છે. ન્યુરોઇમેજિંગ અભ્યાસોએ દર્શાવ્યું છે કે પુરસ્કાર પ્રણાલી સંગીત-પ્રેરિત આનંદની મધ્યસ્થી કરવામાં કેન્દ્રિય ભૂમિકા ભજવે છે. આનંદદાયક ભાવનાત્મક રીતે ઉત્તેજિત કરતું સંગીત ડોપામિનેર્જિક પાથવેઝમાં ડોપામાઇન ન્યુરોટ્રાન્સમિશનને મજબૂત રીતે વધારે છે જે સ્ટ્રાઇટમ (એટલે કે, મેસોલિમ્બિક પાથવે અને નિગ્રોસ્ટ્રિયાટલ પાથવે) તરફ પ્રક્ષેપિત થાય છે. લગભગ 5% વસ્તી "મ્યુઝિકલ એન્હેડોનિયા" તરીકે ઓળખાતી ઘટનાનો અનુભવ કરે છે, જેમાં વ્યક્તિઓ સંગીતના ફકરાઓમાં અભિવ્યક્ત કરાયેલ ઇચ્છિત લાગણીને સમજવાની ક્ષમતા હોવા છતાં ભાવનાત્મક રીતે ઉત્તેજિત કરતું સંગીત સાંભળીને આનંદ અનુભવતા નથી. ⁴⁴

5) કોપ્યુલેશન-પ્રેરિત યુફોરિયા - કેટલાક લોકોમાં કોપ્યુલેશનના વિવિધ તબક્કાઓને યુફોરિયા પ્રેરક તરીકે પણ વર્ણવી શકાય છે. વિવિધ વિશ્લેષકોએ કાં તો સમાગમની સમગ્ર ક્રિયા, ઉગ્ર ઉત્તેજનાનો અતિરેક તરફ દોરી જતી ક્ષણો અથવા ઉગ્ર ઉત્તેજનાનો અતિરેકને માનવ આનંદ અથવા આનંદની પરાકાષ્ટા તરીકે વર્ણવ્યું છે. ⁴⁵

6) ડ્રગ-પ્રેરિત યુફોરિયા - એ યુફોરિયન્ટ એ એક પ્રકારની સાયકોએક્ટિવ દવા છે જે યુફોરિયાને પ્રેરિત કરે છે. મોટાભાગની યુફોરિયન્ટ્સ વ્યસનકારક દવાઓ છે, કારણ કે તેમના મજબૂત ગુણધર્મો અને મગજની પુરસ્કાર પ્રણાલીને સક્રિય કરવાની ક્ષમતા છે. ⁴⁶

શું આનંદ અને ઉત્સાહ વચ્ચે કોઈ સંબંધ છે? શું તેઓ કોઈ રીતે અલગ અને સંબંધિત છે? આ પ્રશ્નોના વ્યક્તિગત રૂપે જવાબ આપવાની જરૂર છે જ્યાં લેખક વિટામીન M શક્તિનો એવી રીતે ઉપયોગ કરવાની ભલામણ કરે છે કે જેથી નુકસાન ન થાય, જેમ કે ડ્રગ-પ્રેરિત ઉત્સાહના કિસ્સામાં. પૈસાનો કબજો એ કાચી શક્તિ છે અને તેનો ઉપયોગ ઉત્સાહપૂર્ણ અનુભવો બનાવવા માટે થઈ શકે છે. એવી શક્યતા છે કે આનંદ એ ઉત્સાહથી તદ્દન અલગ છે.

હાનિ વિના નવીનતાની મનોવૈજ્ઞાનિક જરૂરિયાત

નવીનતા શોધવી (અથવા સંવેદનાની શોધ) એ એક વ્યક્તિત્વ લક્ષણ છે જે તીવ્ર ભાવનાત્મક સંવેદનાઓ સાથે નવા અનુભવોને અનુસરવાની વૃત્તિનો સંદર્ભ આપે છે. તે એક બહુપક્ષીય વર્તણૂકીય રચના છે જેમાં રોમાંચ-શોધ, નવીનતા પસંદગી, જોખમ લેવું, નુકસાન ટાળવું અને પુરસ્કારની અવલંબનનો સમાવેશ થાય છે. ⁶⁹

દરેક માનવી તેની માનસિક જરૂરિયાતને કારણે પોતાના જીવનના તમામ 12 પરિમાણોમાં નવીનતા શોધે છે. માનવ મન તાજા, જીવંત, ગતિશીલ અને ગતિશીલ રહેવા માટે નવીનતા શોધે છે. ઊર્જાસભર નવીનતા એ પોતાની જાતને અથવા અન્યને નુકસાન પહોંચાડ્યા વિના નવીનતાની શોધ અને અનુભવ છે, જ્યાં ઊર્જાનો ઉત્સાહપૂર્વક નુકસાન વિના વધુ આનંદ માટે ઉપયોગ કરવામાં આવે છે. ઉચ્ચ મગજના કાર્યો નવલકથા વિચારોની પેઢીમાં સામેલ છે જે નવા અનુભવો તરફ દોરી શકે છે. મનને તાજું, સ્વસ્થ અને જોરશોરથી જીવંત રાખવું ઇરાદાપૂર્વક નુકસાન વિના નવીનતાનો અનુભવ કરીને શક્ય છે. આવી સ્થિતિ પ્રાપ્ત કરવા માટે, અગાઉ કહ્યું તેમ, નુકસાન અને લાભ વચ્ચેના તફાવત વિશે સ્પષ્ટ હોવું જોઈએ. એકવાર આ તફાવત સ્પષ્ટ થઈ જાય અને વ્યક્તિ આ સ્પષ્ટતા સાથે ક્રિયાઓ કરે, પછી વ્યક્તિ કોઈ નુકસાન વિના નવલકથા અનુભવોમાં જીવવાની સ્થિતિમાં વિકસિત થાય છે.

प्रकरण 5

विटामिन એમ અને ધ સોલ
પાવર

પ્રાથમિક ઊર્જા અને આત્મા શું છે?

પ્રાથમિક ઊર્જા એ વ્યક્તિની મુખ્ય/મૂળ ઊર્જા છે, જેમ કે અગાઉ ચર્ચા કરી હતી. શબ્દ "પ્રાથમિક" કંઈક આદિમ, જૂના અને જન્મજાતને દર્શાવે છે. તે કાર્યી ઊર્જા છે જે દરેક વ્યક્તિ વહન કરે છે જે મોટે ભાગે નિષ્ક્રિય હોય છે અને તેને ઘણી જુદી જુદી રીતે વહન કરી શકાય છે. જો આ ઊર્જાનો ઉપયોગ કરવામાં ન આવે તો, તે ફક્ત નબળી પડી શકે છે અને ખોવાઈ શકે છે. આ ઊર્જાનો દુરુપયોગ વ્યક્તિના શરીર/મન સાથે દુર્વ્યવહાર કરીને પણ થાય છે. આ દુરુપયોગને રોકવું ત્યારે થાય છે જ્યારે વ્યક્તિને ખ્યાલ આવે છે કે પ્રાથમિક ઊર્જા એ આધાર છે જેના પર બધી શક્તિઓ બનાવવામાં આવી છે અને જીવનમાં તમામ પ્રયાસો શક્ય છે. રમતગમત, નાણાકીય વિકાસ, પરોપકાર, શૈક્ષણિક વિકાસ, સંબંધ વિકાસ, વગેરે જેવા અન્ય પ્રયાસોમાં પ્રાથમિક ઊર્જાનું ચેનલિંગ, વ્યક્તિના "જીવનમાં કોલિંગ" ને જાગૃત કરવા દે છે જે વ્યક્તિગત શ્રેષ્ઠતા તરફ દોરી જાય છે.

"આત્મા" શબ્દનો ઉપયોગ લેખક દ્વારા વ્યક્તિના મૂળ અસ્તિત્વનો ઉલ્લેખ કરવા માટે થાય છે. વ્યક્તિની માન્યતાઓ, ધાર્મિક પરંપરાઓ અને/અથવા અન્ય વિચારોના આધારે, આત્માના વિચારો તદ્દન વૈવિધ્યસભર હોય છે, અને તે દરેક વ્યક્તિ પર નિર્ભર છે કે તે તેના વિશે તેના/તેણીના નિષ્કર્ષ પર આવે. લેખક "આત્મા" શબ્દને વ્યક્તિના સૌથી આંતરિક સ્વ તરીકે રજૂ કરી રહ્યા છે જ્યાં પ્રાથમિક ઊર્જા તેની કાર્યી સંભાવના સાથે રહે છે. જ્યારે વ્યક્તિ વ્યક્તિગત વિકાસ પર સતત ધ્યાન રાખે છે, વિવિધ દિવસોમાં ભૌતિક શબ્દનો અનુભવ કરે છે અને વિટામિન M શક્તિનો કુશળતાપૂર્વક ઉપયોગ કરે છે ત્યારે તેમાં ટેપ કરવું શક્ય છે. જ્યારે આ શક્તિને જાગૃત કરવામાં અને 12 પરિમાણમાં આગળની પ્રગતિ માટે તેનો ઉપયોગ કરવાના આનંદને કારણે મુખ્ય/કાર્યી શક્તિ ઓછામાં ઓછા આંતરિક પ્રતિકારનો માર્ગ અપનાવે ત્યારે કોઈના કોલિંગ અથવા આનંદને અનુસરવું શક્ય છે.

આત્મા એ જીવનમાં એક મહાન રહસ્ય છે. વ્યક્તિગત ઊર્જાનો ઉપયોગ અને સંવર્ધન એ વ્યક્તિના અસ્તિત્વના સંભવિત આધ્યાત્મિક પરિમાણમાં એક મહાન દ્વાર છે.

-- રિકી સિંઘ

સાયકોલોજિકલ ફેગમેન્ટેશન વિ. ઊર્જાસભર એકીકરણ

મનોવૈજ્ઞાનિક વિભાજન એ જીવનની એવી સ્થિતિનો ઉલ્લેખ કરે છે કે જ્યાં વ્યક્તિ સંપૂર્ણ નથી અને સુમેળભર્યા જીવન જીવતા નથી તે તમામ 12 પરિમાણોમાં સુંદર છે. વ્યક્તિઓ એકીકૃત જીવન જીવતા ન હોવાને કારણે આ સ્થિતિ ઉદ્ભવે છે જ્યાં વ્યક્તિના મુખ્ય ઊર્જા પ્રવાહ સાથે સંરેખિત ન હોય તેવા વલણ, દ્રષ્ટિકોણ અને વર્તણૂકીય પ્રતિભાવોના મિશ્રણને કારણે વ્યક્તિનો આનંદ છુપાયેલો રહે છે. સંરેખણની સ્થિતિને કારણે ઊર્જાસભર સંકલન પરિણામો આ સંરેખણ દ્વારા શક્ય તેટલી શ્રેષ્ઠ રીતે વ્યક્તિની ઊર્જાનો ઉપયોગ શરૂ કરવા તરફ દોરી જાય છે. જેમ જેમ આ પ્રક્રિયા શરૂ થાય છે તેમ, વ્યક્તિ શારીરિક અને મનોવૈજ્ઞાનિક પ્રણાલીઓ દ્વારા વહેતી વધુ ઊર્જા અનુભવવા લાગે છે. ઊર્જાસભર એકીકરણની સ્થિતિ પોતાની અંદર રહેલા ઊર્જાના ભંડારની જાગૃતિ તરફ દોરી જાય છે અને આને આત્માની ઊર્જા કહી શકાય. જ્યારે કોઈ આ જળાશયમાં પ્રવેશ કરે છે ત્યારે અસાધારણ વિકાસ અને સિદ્ધિઓ શક્ય છે. લેખકના જીવનમાં, ઉદાહરણ તરીકે, માઉન્ટ એવરેસ્ટની ટોચ પર પહોંચવું અને 50 રાજ્યોમાં 50 મેરેથોન પૂર્ણ કરવી એ આ મહાન જળાશયને ખોલવાનું એક ઉદાહરણ છે ... વ્યવસ્થિત રીતે, કાળજીપૂર્વક, મનથી અને ઉત્સાહપૂર્વક. આવા સાતત્યપૂર્ણ અનલોકિંગ ઊર્જાસભર એકીકરણમાં પરિણમે છે. એકીકરણની આ સ્થિતિ વ્યક્તિની નાણાકીય અને આધ્યાત્મિક શક્તિનું સાચું સંરેખણ છે, જે જીવનના કોઈપણ તબક્કા અથવા સ્થિતિમાં આનંદની શોધ તરફ દોરી જાય છે.

કેન્દ્રિત એકાગ્રતા, સતત જાગરૂકતા અને સતત પ્રયત્નો આ બધું નાણાકીય અને આધ્યાત્મિક શક્તિ વચ્ચેના જોડાણના સંદર્ભમાં નીચેના તરફ દોરી જાય છે.:

- 1) કોઈ અસંતુલન બનાવ્યા વિના પસંદ કરેલી પ્રવૃત્તિઓમાં લીન રહી શકે છે...
- 2) જાગૃતિની સ્થિતિ જ્યાં નુકસાન અટકાવવામાં આવે છે...
- 3) રોજિંદા જીવનમાં તમામ માનસિક અને ભાવનાત્મક ઊર્જાનો સ્વસ્થ પ્રવાહ...
- 4) 12-પરિમાણોમાં જે સારું ચાલી રહ્યું છે તેના માટે પ્રશંસા અને કૃતજ્ઞતા...
- 5) ચિંતા, ચિંતા, તાણ, ભય અને અસુરક્ષા નોંધપાત્ર રીતે ઘટે છે...
- 6) જો ઇચ્છિત હોય તો ધ્યાન, ધાર્મિક અને આધ્યાત્મિક પ્રથાઓને ખૂબ વધારી શકાય છે
- 7) સ્વ-અસરકારકતા વધે છે, અને હાનિકારક લાલચ ઓછી થાય છે, જો સંપૂર્ણપણે નાબૂદ ન થાય.

મનોવૈજ્ઞાનિક અને નાણાકીય મુખ્ય કારણો
ફેગમેન્ટેશન

- ફેગમેન્ટેશન એ મનની મુખ્ય સમસ્યા છે. વિચારો, લાગણીઓ, યાદો અને ઇચ્છાઓના વિવિધ ટુકડાઓ આંતરિક રીતે વિરોધાભાસી હોય તેવા પરસ્પર સંબંધિત અને એકબીજા સાથે જોડાયેલા ટુકડાઓ તરીકે અસ્તિત્વ ધરાવે છે. આ વિરોધાભાસ મુખ્ય ઊર્જાને અલગ પાડે છે.

- - રિકી સિંઘ

કોર એનર્જી ફેગમેન્ટેશનના ઓછામાં ઓછા 14 મુખ્ય કારણો છે. આ વિસ્તારોની વિગતવાર તપાસ કરતા પહેલા, વિભાજનનો અર્થ સ્પષ્ટ રીતે સમજવાની જરૂર છે. ફેગમેન્ટેશન એ હકીકતનો ઉલ્લેખ કરે છે કે જ્યારે વિવિધ ખંડિત ટુકડાઓ એકબીજા સાથે સંઘર્ષ કરે છે ત્યારે મોટાભાગના લોકોના જીવન માનસિક રીતે વિભાજિત થાય છે. આકૃતિ 10 માં દર્શાવ્યા મુજબ મનોવૈજ્ઞાનિક વિભાજનના ઓછામાં ઓછા 14 મુખ્ય કારણો છે. નીચે વર્ણવેલ દરેક કારણનું વર્ણન છે અને તે કેવી રીતે મૂળ ઊર્જાને ખંડિત કરે છે.:

1) અસંતુષ્ટ નાણાકીય ઇચ્છા

ઇચ્છા, વ્યાખ્યા દ્વારા, સંતોષ અથવા પરિપૂર્ણતાનો અભાવ છે. જ્યારે નાણાકીય ઇચ્છા અધૂરી રહે છે અથવા તે જે રીતે સંતુષ્ટ થવા ઇચ્છે છે તે રીતે સંતુષ્ટ ન થાય, ત્યારે હતાશા ઉત્પન્ન થાય છે, પરિણામે ભાવનાત્મક ઊર્જા ફાટી જાય છે. ભાવનાત્મક ઊર્જા પોતાની અંદરની ઇચ્છાઓના કુવારા જેવા પ્રવાહ સાથે જટિલ રીતે જોડાયેલી છે. ભાવનાત્મક ઊર્જા એ વ્યક્તિની મુખ્ય ઊર્જાનું એક પાસું છે. જો અધૂરી ઇચ્છાની સતત હાજરીને કારણે ભાવનાત્મક હતાશા હોય, તો આ હતાશાઓ ઊર્જાને ખંડિત કરે છે. ભાવનાત્મક સંતોષના અભાવ પર વધુ ધ્યાન કેન્દ્રિત કરવાને કારણે ખંડિત ઊર્જા વધુ વિભાજિત થાય છે.

2) નાણાકીય સફળતા આકર્ષવામાં મુશ્કેલી

વિચારો અને લાગણીઓ વ્યક્તિના જીવનમાં જે ખૂટે છે તેના પર કેન્દ્રિત રહેવાને કારણે ઘણી વ્યક્તિઓને નાણાકીય સફળતા મેળવવામાં મુશ્કેલી પડે છે. આ ઊંડો આંતરિક અસંતોષ તેમજ નીચા આત્મસન્માનની ભાવનાનું કારણ બની શકે છે. આ નકારાત્મક ભાવનાત્મક સ્થિતિઓ ઊર્જાને વધુ ખંડિત કરી શકે છે અને મોટા પ્રમાણમાં સ્વ-ટીકા અને અન્ય આંતરિક સમસ્યાઓનું કારણ બની શકે છે.

3) હાયપર-ફોકસ લોભ

કેટલાક લોકોમાં પૈસાની ઈચ્છા વારંવાર અથવા અચાનક વધી જાય છે. આને અતિ-કેન્દ્રિત લોભ તરીકે ગણી શકાય. આ વિવિધ કારણોસર થઈ શકે છે, સામાન્ય રીતે નુકસાન પુનઃપ્રાપ્ત કરવાના ઝડપી પ્રયાસો અથવા વધુ જોખમોનો ઉપયોગ કરીને ઝડપથી નાણાં મેળવવાના પ્રયાસને કારણે. વધુ સામાન્ય અર્થમાં, હાયપર-કેન્દ્રિત લોભ એ મગજ/દિમાગની અંદર એક પ્રકારની અતિશય ઉત્તેજના છે જે મુખ્ય ઊર્જાને ખંડિત કરવા માટેનું કારણ બને છે, જે ઊંડા ફિક્સેશન તરફ દોરી જાય છે અને સંભવતઃ વધુ જોખમોમાં સામેલ થાય છે.

4) નાણાકીય સફળતા વિશે અપૂર્ણ કલ્પનાઓ

કાલ્પનિક એ અસંખ્ય વ્યક્તિઓના મનમાં "સમૃદ્ધ જીવન"ની ઇચ્છાનો એક મોટો ભાગ છે. વ્યક્તિગત મૂળ ઊર્જા સક્રિયકરણના સિદ્ધાંતો અને પ્રગતિ તરફ પગલાં લેવાના આધારે નાણાકીય કલ્પનાઓને નાણાકીય વાસ્તવિકતાઓમાં રૂપાંતરિત કરવાની જરૂર છે. જ્યારે કલ્પનાઓ પૂર્ણ થતી નથી અથવા આંશિક રીતે પરિપૂર્ણ થતી નથી, ત્યારે આ મુખ્ય ઊર્જાનું વિભાજન બનાવે છે, જે ઘણી વખત પર્યાપ્ત પાયાની તૈયારી વિના, સંપૂર્ણ સંતુષ્ટ સ્થિતિમાં પહોંચવાનો વધુ પ્રયાસ કરે છે.

5) વ્યક્તિની નાણાકીય સ્થિતિ વિશે નકારાત્મક ધારણાઓ

સ્વ-છબી, સ્વ-મૂલ્ય અને આત્મગૌરવ એ બધા સંબંધિત છે અને વ્યક્તિની નાણાકીય બાબતોની ધારણામાં સમાયેલ છે. જ્યારે નકારાત્મક સ્વ-દ્રષ્ટિ હોય છે, ત્યારે "પોતાની સાથે ઠીક નથી" ની આંતરિક ભાવના થાય છે, જે વ્યક્તિની ઓળખની રચનામાં ખલેલ પહોંચાડે છે જે ઊર્જાના વિભાજન તરફ દોરી જાય છે.

6) નિમ્ન આત્મસન્માન

સ્વ-સન્માન એ વ્યક્તિની આત્મ-દ્રષ્ટિનું ભાવનાત્મક મૂલ્યાંકન છે. આત્મસન્માનનું નીચું સ્તર એકંદર ઊર્જામાં ઘટાડો તરફ દોરી શકે છે. ઊર્જામાં ઘટાડો થવાથી આત્મસન્માન ઓછું થઈ શકે છે અને ઊર્જા સ્તરને નુકસાન થઈ શકે છે. એકંદર ઊર્જામાં ઘટાડો વિટામિન M ઊર્જા સ્તરોને અસર કરી શકે છે અને નાણાકીય સંબંધી તંદુરસ્ત (લાભકારી) ક્રિયાઓને મંજૂરી આપતું નથી. આત્મગૌરવ એ શૈક્ષણિક સિદ્ધિઓ, લગ્નજીવનમાં સંતોષ અને જીવનમાં અન્ય ઘણા ધ્યેયોની સિદ્ધિ સાથે સંબંધિત છે. નીચા આત્મસન્માનની ઊર્જા વિભાજનની અસરો વિટામિન M યોગ્ય રીતે વહેતી નથી તરફ દોરી શકે છે. જ્યારે ઊર્જાનું વિભાજન અટકે છે, ત્યારે સ્વ-મૂલ્ય, સ્વાભિમાન અને સ્વ-અખંડિતતાનો મહાન સંયોગ થાય છે.

7) હોમિયોસ્ટેટિક અસંતુલન

વ્યક્તિના શારીરિક અને માનસિક સ્વાસ્થ્યમાં અસંતુલન મુખ્ય ઊર્જાને નોંધપાત્ર રીતે વિનાશનું કારણ બની શકે છે. હોમિયોસ્ટેસિસ એ એકંદર શારીરિક અને ન્યુરોસાયકોલોજિકલ સંતુલનની સ્થિતિનો ઉલ્લેખ કરે છે જેને શરીર/મન સતત જાળવી રાખવાનો પ્રયાસ કરે છે.

8) વ્યક્તિના આધ્યાત્મિક માર્ગમાં સમસ્યાઓ

કોઈના ધાર્મિક/આધ્યાત્મિક માર્ગમાં મુશ્કેલીઓ નિરાશાનું કારણ બની શકે છે અને વિટામિન એમને ખલેલ પહોંચાડે છે. વ્યક્તિના આધ્યાત્મિક માર્ગમાં આ વિક્ષેપો સ્વ-લાદિત દમન અથવા ગંભીર ભોગવિલાસ તરફ દોરી શકે છે. દમન અને ભોગવિલાસ વચ્ચેની લોલક અસર એ ધાર્મિક અથવા આધ્યાત્મિક માર્ગ પરના ઘણા લોકો માટે મૂળભૂત સમસ્યા છે. ભોગવિલાસ અને દમન દ્વારા વિટામિન M ને આગળ-પાછળ ખેંચવાથી તેના ટુકડા થાય છે અને તે વ્યક્તિના પસંદ કરેલા ધાર્મિક/આધ્યાત્મિક માર્ગથી દૂર પડી શકે છે.

9) સંતૃપ્તિના બિંદુ સુધી નાણાંના ઉપયોગમાં નવીનતાની શોધ

નવીનતા સંતૃપ્તિ ઉત્તેજનાના સમાન પ્રકાર(ઓ)ના પુનરાવર્તનની ભાવનાને કારણે થાય છે. પુનરાવર્તનની સમસ્યા ગંભીર છે કારણ કે નવીનતાની વધુ પડતી શોધ સંતૃપ્તિ તરફ દોરી જાય છે. સંતૃપ્તિ એ એવી સ્થિતિ છે જ્યાં ઉત્તેજના માટેની વધુ ઇચ્છા હાજર નથી અથવા ભૌતિક વિશ્વમાં નવલકથા અનુભવોની વિશાળ શ્રેણીનો અનુભવ કરવા છતાં વધુ પડતો કંટાળો છે. જ્યારે આવું થાય છે ત્યારે ફેગમેન્ટેશન અસર મજબૂત બને છે અને વિટામિન M સંચયની ઇચ્છાને નુકસાન પહોંચાડવાની સંભાવના ધરાવે છે.

10) નોંધપાત્ર અન્ય સાથે સમસ્યાઓ

સંબંધોમાં તકરાર વ્યક્તિના ઊર્જા માળખામાં નોંધપાત્ર વિક્ષેપ લાવી શકે છે. વધતા સંઘર્ષો અને ગેરસમજને કારણે સંબંધો ઝેરી બની શકે છે. આત્મીયતામાં ખલેલ તંદુરસ્ત જોડાણની આંતરિક દોરીઓને તોડી શકે છે જે લાગણીઓના પ્રવાહ અને એકંદર આરોગ્યને અસર કરે છે. જ્યારે પણ વ્યક્તિ અન્ય વ્યક્તિ સાથે ઘનિષ્ટ સંબંધ દાખલ કરવાનું પસંદ કરે છે, ત્યારે વ્યક્તિ સાથે "ઊર્જા કોર્ડ" બનાવવામાં આવે છે. આ એનર્જી કોર્ડ એ પાર્ટનર્સ વચ્ચેનું એનર્જી કનેક્શન છે અને આ કનેક્શનમાં ખલેલ કોર એનર્જીને ફેગમેન્ટ કરે છે. જ્યારે આનંદના અનુભવની રચના દરમિયાન ઊર્જા સક્રિય અને જોડાયેલ હોય ત્યારે અન્ય વ્યક્તિ સાથેના ઘનિષ્ટ જોડાણમાં ઊંડાણ હોય છે. ઘનિષ્ટ ઊર્જા વહેંચવાથી શરીર અને મન પર ઊંડી અસર પડે છે. ઘનિષ્ટ સંપર્ક ધરાવતી વ્યક્તિના મનમાં વિવિધ છાપ રચાય છે કારણ કે ત્યાં શક્તિઓનું વિનિમય થાય છે. આત્મીયતામાં અસંતુલનને કારણે થતી ફેગમેન્ટેશન અસરને શારીરિક અને ભાવનાત્મક રીતે સાફ કરવાની જરૂર છે. આત્મીયતા સાથે વિટામિન M શક્તિનું સંયોજન એ ઊર્જા અસંતુલનને સાફ કરવાનો માર્ગ છે. જો એક બહુવિધ સંબંધોમાં સામેલ છે, તો ઊર્જા ટ્રાન્સફર વધુ જટિલ બની શકે છે. ફરીથી, વિટામિન M નો સચેત ઉપયોગ વિક્ષેપને દૂર કરવા માટે અત્યંત ફાયદાકારક છે. પાર્ટનરના સ્પંદન અને વ્યક્તિના કંપનના આધારે ઊર્જા નકારાત્મક અથવા સકારાત્મક હોઈ શકે છે. કોઈના જીવનસાથીના વિચારો, લાગણીઓ, વણઉકેલાયેલી લાગણીઓ અને અન્ય વિક્ષેપો વ્યક્તિના મનોવૈજ્ઞાનિક જીવન સાથે સંકળાયેલા બની શકે છે. જો આ ગૂંચવણની અંદર નકારાત્મકતા હોય, તો તે મનોવૈજ્ઞાનિક ઊર્જાના વધુ વિઘટનનું કારણ બની શકે છે. મુખ્ય ઊર્જા કુદરતી રીતે પુનર્જીવિત થવાને બદલે, તે અતિશય ઉત્તેજિત થાય છે અને વધુ નુકસાન કરી શકે છે. પરિણામે, જો વિટામિન M નાશ પામે છે ત્યાં દારૂ, ગેરકાયદેસર દવાઓ, જુગાર અને/અથવા અન્ય વ્યસનકારક વર્તણૂકોનો વધુ પડતો ઉપયોગ કરવામાં આવે તો વ્યક્તિના નોંધપાત્ર અન્ય સાથેની સમસ્યાઓ વધુ ખરાબ થઈ શકે છે.

11) ભૂતકાળના નાણાકીય અનુભવો વિશે નકારાત્મક યાદો

જો ભૂતકાળના નાણાકીય અનુભવો વિશે નકારાત્મક યાદો હોય, તો તે યાદો મુખ્ય ઊર્જાને વધુ ખંડિત કરી શકે છે. આ ત્યારે થાય છે જ્યારે કોઈ વ્યક્તિ વિવિધ પ્રવૃત્તિઓમાં કોરને જોડવાનો/સક્રિય કરવાનો પ્રયાસ કરી રહ્યો હોય, ત્યારે નકારાત્મક યાદો વ્યક્તિના પ્રયત્નોને દૂષિત કરી શકે છે. આ દૂષણ ફેગમેન્ટેશનનું એક પાસું છે.

12) દારૂ, તમાકુ, અન્ય ડ્રગ્સ અને જુગાર (ATOD અને G)

આલ્કોહોલ, તમાકુ અને અન્ય દવાઓ (દા.ત., હેરોઈન, કોકેઈન, વગેરે) અને/અથવા જુગાર જેવા પદાર્થોનો ઉપયોગ મુખ્ય ઊર્જાના કુદરતી પ્રવાહને વધુ ખંડિત કરશે. આ પદાર્થો, અમુક સમયે,

બળવાન ઇચ્છાઓને અસ્થાયી રૂપે સંતોષી શકે છે અને આખરે મગજમાં પુરસ્કાર સર્કિટરીની વધુ પડતી ઉત્તેજનાને કારણે મુખ્ય ઊર્જાના અધોગતિ તરફ દોરી જાય છે. આલ્કોહોલ, ગેરકાયદેસર દવાઓ અને જુગારનો ઉપયોગ (વિટામિન M સાથે સંબંધિત) હકારાત્મક ઊર્જાને વધુ ઘટાડશે અને સંભવતઃ ચેતનાના નીચલા સ્તરના દરવાજા ખોલશે. ખાસ કરીને જ્યારે મગજ હાયપર-સ્ટિમ્યુલેટેડ હોય ત્યારે આવું થાય છે. મુખ્ય ઊર્જાની ગુણવત્તા આલ્કોહોલ અને/અથવા અન્ય ગેરકાયદેસર પદાર્થોના હાનિકારક મિશ્રણથી પ્રદૂષિત થઈ શકે છે.

13) માનસિક સ્વાસ્થ્ય સમસ્યાઓ

ડિપ્રેશન, ચિંતા, બાયપોલર ડિસઓર્ડર, વગેરેની સમસ્યાઓ તમામ કુદરતી મૂળ ઊર્જાને ખંડિત કરી શકે છે. ઉદાહરણ તરીકે, ક્રોનિક ડિપ્રેશન વિટામિન Mની શક્તિને અસર કરી શકે છે, અને આના કારણે મુખ્ય ઊર્જા ખંડિત થાય છે. માનસિક સ્વાસ્થ્ય સમસ્યાઓ, સામાન્ય રીતે, ઇચ્છાને અસર કરી શકે છે, નાણાકીય ઊંચાઈ સુધી પહોંચવામાં મુશ્કેલી ઊભી કરી શકે છે અને એકંદર વ્યક્તિગત વિકાસ કરી શકે છે.

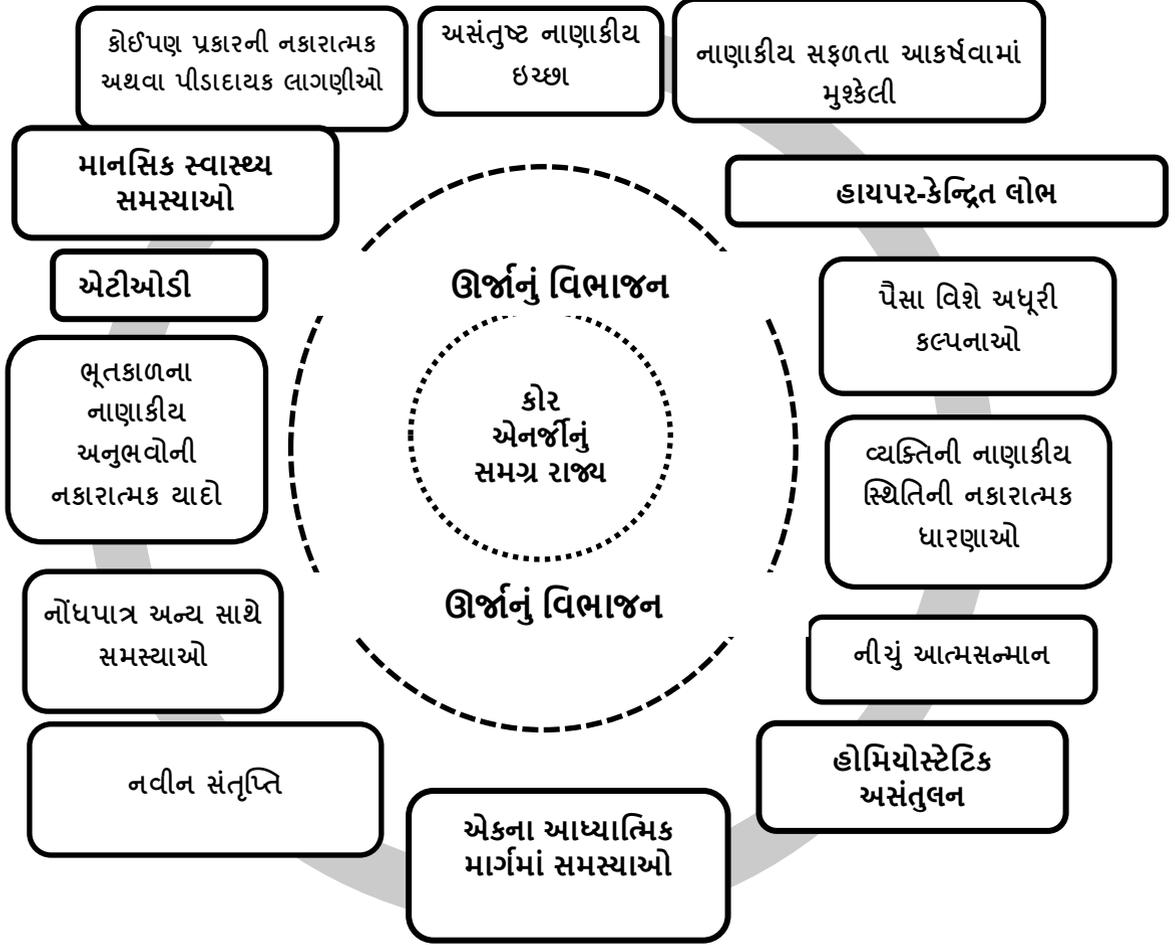
14) નકારાત્મક અથવા પીડાદાયક લાગણીઓ

નકારાત્મક લાગણીઓ અથવા વર્તમાન/ભૂતકાળની પીડાદાયક લાગણીઓ મુખ્ય ઊર્જાને ખંડિત કરશે. નકારાત્મક લાગણીઓ મોટી માત્રામાં ઊર્જાનો ઉપયોગ કરે છે જે જીવનની સામાન્ય પ્રવૃત્તિઓ માટે ઉપલબ્ધ હોવી જોઈએ, જેમાં વિટામિન M ની ઉત્પત્તિનો સમાવેશ થાય છે. અહીં નકારાત્મક લાગણીઓ અને માનસિક ગુણોની યાદી છે જે મુખ્ય ઊર્જાને સરળતાથી વિભાજીત કરી શકે છે અને તેને વધુ અધોગતિ કરી શકે છે.

અપમાનજનક - નિયંત્રણ - આક્રમક - કાયર - લોભી - ક્રોધિત - નિર્ણાયક - દુઃખી - નારાજ - ક્રૂર - દ્વેષ - વિરોધી - પરાજિત - નિરાશાહીન - બેચેન - ભ્રમિત - અજ્ઞાન - ઘમંડી માંગણી - અધીર - શરમ - આશ્રિત - નિરાશ - ઉદાસ - કડવો - ભયાવહ - ઉદાસીન કંટાળો - નિરાધાર - જડ - તૂટેલા - વિનાશક - અસુરક્ષિત - ધમકાવનાર - અલગ - અસંવેદનશીલ - અસ્તવ્યસ્ત - ડિસ્કનેક્ટેડ - બેજવાબદાર ઠંડક - નિરાશ - ચિડાઈ ગયેલું - કમાન્ડિંગ - અણગમો - અલગ - સ્પર્ધાત્મક પ્રબળતાપૂર્ણ - સ્પર્ધાત્મક - ન્યાયાધીશ - અભિમાની - અહંકારયુક્ત નિર્ણય - નિદા - અહંકારી - આળસુ - વિરોધાભાસી - ઈર્ષ્યાયુક્ત - એકલવાયા - મૂંઝવણમાં - અવ્યવસ્થિત - હારી ગયેલું - રુઢિચુસ્ત - ડરી ગયેલું - પાગલ - નિયંત્રિત - હતાશ - ચાલાકીપૂર્વક - ચાલાકીયુક્ત - હાસ્યાસ્પદ - અપ્રિય - અપ્રિય મૂડી - નિર્દય - અવિશ્વાસુ - નૈતિક - ઉદાસી - નિર્રર્થક નકારાત્મક - ઉદાસી - વેર - ગુમ - દુષ્ટ - ભ્રમિત - સ્વ પીડિત ગભરાટની નિદા કરવી - સ્વ-પરાજય - હિંસક - પેરાનોઇડ - સ્વ-વિનાશક - સમજદાર નિષ્ક્રિય - સ્વ-દ્વેષપૂર્ણ પરફેક્શનિસ્ટ - સ્વ-ભોગિત - દયાળુ - સ્વ-દયા - ગરીબ - સ્વ-તોડફોડ કરનાર - સ્વત્વમાન - સ્વાર્થી - વ્યસ્ત - શરમજનક - પ્રોક્રાસ્ટિન શટ ડાઉન - સજા - શરમાળ - સજા - માફ કરશો - ક્રોધ - ત્રસ્ત - પ્રતિક્રિયાશીલ - બહાર નીકળવું - એકાંતિક - હઠીલા - અસ્વીકાર્ય - શ્રેષ્ઠ - દબાવેલું - ક્રોધાવેશ - નારાજ ડરપોક - રાજીનામું - બેફિકર - જવાબદાર - ક્ષમાજનક

આંકડો 10

કોર એનર્જી ફેગમેન્ટેશનના મુખ્ય કારણો



કોર એનર્જીનું "સંપૂર્ણ રાજ્ય" વ્યક્તિના જીવનમાં અદ્ભૂત શક્તિઓ ખોલવાની લગભગ અમર્યાદિત ક્ષમતા ધરાવે છે. જ્યારે કોર/પ્રિમલ એનર્જી હવે ખંડિત થતી નથી, ત્યારે તે પવિત્ર ઊર્જા બની જાય છે.

-- રિકી સિંઘ

આધ્યાત્મિક શક્તિ અને નાણાકીય શક્તિ વચ્ચેનો સંબંધ

વ્યક્તિની આધ્યાત્મિક શક્તિનો ઉપયોગ કરીને નાણાકીય વિપુલતાની માનસિકતા વિકસાવી શકાય છે. આ વિકાસ પ્રક્રિયાની મૂળભૂત બાબત એ છે કે લોભને કોઈની નિર્ણય લેવાની પ્રક્રિયાથી આગળ નીકળી જવાની મંજૂરી આપતી નથી. માનસિક/ભાવનાત્મક રીતે અછતને બદલે વિપુલતા પર ધ્યાન કેન્દ્રિત કરવા સાથે વ્યક્તિના જીવનમાં પૈસા આવતાં રોજિંદા પગલાં લેવાથી, વ્યક્તિની મુખ્ય ઊર્જાને વિપુલતા સાથે સંરેખિત કરવા માટે પરવાનગી આપે છે. આ માટે મર્યાદિત માન્યતાઓને દૂર કરવી, ધ્યેય પૂર્ણ થવાનું વિઝ્યુલાઇઝેશન અને વિપુલતા સાથે પડઘો પાડવા માટે વ્યક્તિની લાગણીઓની આવૃત્તિને ફરીથી સેટ કરવાની જરૂર છે. આંતરિક પ્રતિકારની સ્થિતિમાંથી બહાર નીકળવું (એટલે કે, યુસ્ત, તાણ, હતાશ, ચિડાઈ ગયેલું, ભયાવહ, વગેરે) અને વ્યક્તિની આધ્યાત્મિક શક્તિ સાથે ફરીથી જોડાણ કરવાથી સ્વસ્થતા, આરામ, સંવાદિતા, આનંદ વગેરેની કુદરતી સ્થિતિ આવે છે. ધાર્મિક/આધ્યાત્મિક/ધ્યાન પ્રથાઓ કરવાથી, આવી પ્રથાઓની એક મોટી અસર એ છે કે જીવન જાગૃત આધ્યાત્મિક શક્તિ સાથે ખીલે છે જે નાણાકીય વિપુલતા સાથે પડઘો પાડે છે. આ પડઘોમાં, વ્યક્તિના જીવનમાં વાસ્તવિકતા બનવા માટે નાણાકીય વિપુલતા માટે યોગ્ય પગલાં લેવામાં આવે છે. વિપુલતા સાથે પોતાને સંરેખિત કરવા માટે થોડા વ્યવહારુ પગલાં નીચે દર્શાવ્યા છે:

- 1) પૈસા વિશેના કોઈપણ નકારાત્મક વિચારો/લાગણીઓ પર ધ્યાન આપો અને તેને ધ્યાન/વિઝ્યુલાઇઝેશન પ્રેક્ટિસ દ્વારા મનથી છોડો.
- 2) સ્થિર શ્વાસ લો અને એકંદર નાણાકીય પરિસ્થિતિનો સ્પષ્ટ/વાસ્તવિક દૃષ્ટિકોણ મેળવો.
- 3) વિચારોને આની સાથે સંરેખિત કરો: "તમારી પાસે જે નથી તેનાથી દુઃખી થવાને બદલે તમારી પાસે જે છે તેની કદર કરવી એ સુખ છે." આ પુનઃ ગોઠવણી સાથે, આધ્યાત્મિક રીતે સુસંગત રહીને વધુ પ્રગતિ તરફ દૈનિક પગલાં લો.
- 4) પૈસાને આધ્યાત્મિક શક્તિ તરીકે ગણો. તમારા મનમાંથી એ માન્યતા કાઢી નાખો કે પૈસા અને આધ્યાત્મિકતા ભળતા નથી.
- 5) પૈસાની ઈચ્છા અને નકારાત્મક દૃષ્ટિકોણથી ઉદ્ભવતા વ્યક્તિ આધ્યાત્મિક નથી તે વિચારને છોડી દો.
- 6) ઓળખો કે પૈસા ઉત્સાહપૂર્વક અને ઇરાદાપૂર્વક બનાવવામાં આવ્યા છે અને આપણા દ્વારા ઉપયોગમાં લેવાય છે અને તે આધ્યાત્મિક જાગૃતિ સાથે સારી રીતે ભળે છે.

7) વ્યક્તિની આધ્યાત્મિક શક્તિ (આત્મા) અનંતપણે વિપુલ પ્રમાણમાં હોય છે જો પોતાને આધ્યાત્મિક વ્યક્તિ તરીકે ગણવામાં આવે. જો તમારી જાતને આધ્યાત્મિક વ્યક્તિ તરીકે ઓળખવાની હોય, તો આવી ઓળખમાં સ્વાભાવિક રીતે જ વિપુલતા છે. વ્યક્તિના આધ્યાત્મિક ગુણો, જેમ કે પ્રેમ, શાંતિ, પરિપૂર્ણતા, આનંદ, સત્ય, ચિંતન, ઉદારતા, વગેરે, આધ્યાત્મિક વિપુલતાનો સંકેત છે. જ્યારે વ્યક્તિ આ ગુણોને પકડી રાખે છે અને તેને નાણાકીય વિપુલતા સાથે જોડે છે, ત્યારે પ્રતિધ્વનિની સ્થિતિ ઉત્પન્ન થાય છે જે વ્યક્તિને પ્રક્રિયા-લક્ષી માનસિકતામાં ફેરવે છે.

8) નાણાં ઊર્જાનું એક સ્વરૂપ હોવાના સંદર્ભમાં તટસ્થ છે. પૈસા પાછળની ઊર્જા મહત્વની છે અને જ્યારે વ્યક્તિ પાસે પૈસા હોય ત્યારે આ ઊર્જા વ્યક્તિની મુખ્ય ઊર્જા હોય છે.

9) ઓળખો કે આધ્યાત્મિક અને નાણાકીય વૃદ્ધિ બંને વ્યાપક છે. અનુભૂતિ વિસ્તરણ સાથે પડઘો પેદા કરવા માટે વ્યક્તિની માનસિક/શારીરિક શક્તિઓના શ્રેષ્ઠ ઉપયોગ તરફ દોરી જાય છે

- જીવનની વિસ્તૃત અવસ્થા એ
વિટામિન એમ શક્તિનો પ્રવાહ
છે, જે વ્યક્તિના જીવનનો દરેક
કલાક છે. જ્યારે વિટામિન
એમની શક્તિ ઓછી થાય છે
ત્યારે કરારબદ્ધ જીવનનો સીધો
અનુભવ થાય છે.

- - રિકી સિંઘ

પ્રકરણ 6

ઊર્જાની ભવ્યતા

ઓપ્યુલન્સ અને વિટામિન એમ

પ્રગતિ એ વ્યક્તિનો વ્યક્તિગત વિકાસ છે, જ્યારે વ્યક્તિ ઊર્જાના ગૌરવને સ્વીકારીને ઊર્જા માટે મૂળભૂત અથવા મુખ્ય આદર ધરાવે છે ત્યારે શક્ય છે. કોઈની શક્તિ માટે કોઈપણ પ્રકારનો અથવા કોઈપણ પ્રકારનો અનાદર ઊર્જાનો નાશ કરશે અને આ મૂળભૂત મુખ્ય શક્તિના ગૌરવ અને સમૃદ્ધિમાં અવરોધ કરશે જે આપણે બધા ધરાવીએ છીએ. વ્યક્તિની શક્તિની વૈભવ અને મહિમાને સમજવાની ક્ષમતા વધુ વિકસે છે અને જ્યારે વ્યક્તિ આ શક્તિના મહિમાને સાચા અર્થમાં સ્વીકારે છે ત્યારે તે વધે છે. જેમ વ્યક્તિ મોટી માત્રામાં પૈસા રાખવાની સફળતાને સ્વીકારે છે, તેવી જ રીતે વ્યક્તિ વિટામિન એમના મહિમાને સ્વીકારી શકે છે કારણ કે પૈસા ઊર્જાના સ્વરૂપમાં એકઠા થાય છે, જેનો ઉપયોગ વ્યક્તિના જીવનના તમામ 12 પરિમાણોને જીવંત બનાવવા માટે જાણીજોઈને કરવામાં આવે છે (આકૃતિ 1 જુઓ). વિટામીન M નો અનાદર ત્યારે થાય છે જ્યારે કોઈ વ્યક્તિ તેનો ઉપયોગ નુકસાન માટે કરે છે અને જ્યારે કોઈ વ્યક્તિ પોતાના હિત માટે પૈસાનો પીછો કરે છે ત્યારે તમામ 12 પરિમાણોમાં મહાન સંવાદિતા અને પ્રગતિ સર્જાય છે. જો મુખ્ય ઊર્જા સંવર્ધન પર ધ્યાન આપવામાં ન આવે તો તેના પોતાના ખાતર પીછો કરવામાં આવતા પૈસાના નુકસાનકારક પરિણામો આવી શકે છે. એવી વ્યક્તિઓના અસંખ્ય ઉદાહરણો છે કે જેમણે પોતાના સ્વાર્થ માટે પૈસાનો પીછો કરીને અને પછી તેનો દુરુપયોગ/દુરુપયોગ કરીને તેમના અંગત જીવનને ભારે નુકસાન પહોંચાડ્યું છે. જ્યારે વ્યક્તિ બાહ્ય સંપત્તિ અને આંતરિક સંપત્તિની સમૃદ્ધિ જુએ છે, ત્યારે જીવન આનંદદાયક અનુભવોનું સિમ્ફની બની જાય છે. આવા આનંદદાયક અવસ્થાઓમાં, શબ્દ "મેગ્નિફિસન્સ" વિટામીન Mના સંદર્ભમાં નોંધપાત્ર અર્થ ધરાવે છે, કારણ કે ભવ્યતા એ ખૂબ જ સારા અનુભવની બહાર છે. તે પ્રક્રિયા લક્ષી માનસિકતા દ્વારા મહાન સિદ્ધિઓના મહિમાનો ઉલ્લેખ કરે છે. ભવ્યતામાં ઐશ્વર્ય છે અને તે વિટામિન એમના સંરક્ષણ અને શ્રેષ્ઠ ઉપયોગ દ્વારા 12 પરિમાણોમાં સમૃદ્ધિની ઓળખ પણ

છે. ઉદાહરણ તરીકે, જ્યારે માઉન્ટ એવરેસ્ટને પ્રથમ વખત પોતાની આંખોથી જોવામાં આવે છે, ત્યારે તે ભવ્યતાનો અનુભવ છે, વિશ્વના સૌથી ઊંચા પર્વતના અકલ્પનીય દૃષ્ટિએ મનને ઝૂંકાવી દે તેવા અનુભવ છે. તેના વિશે વાંચવા, તેના વિશેની મૂવી જોવા, તેના વિશેના વિડિયો જોવા અથવા તેના વિશેના ચિત્રો જોવાથી અનુભવ ઘણો અલગ છે. ભવ્ય ઉર્જાનો ખરો આનંદ ત્યારે થાય છે જ્યારે વ્યક્તિ પ્રત્યક્ષ અનુભવી અને મહેનતુ સંપર્કમાં હોય. ઉદાહરણ તરીકે, માઉન્ટ એવરેસ્ટની પ્રત્યક્ષ ધારણા તેની અન્ય કોઈપણ પરોક્ષ ધારણાની તુલનામાં સંપૂર્ણપણે અલગ બાબત છે..

જ્યારે કોઈ વ્યક્તિ અનેકવિધ અનુભવોમાં અસ્તિત્વમાં રહેલી ભવ્ય ઉર્જાનો મહિમા અનુભવે છે, ત્યારે પોતાની અંદરની શક્તિ મનોવૈજ્ઞાનિક રીતે (એટલે કે, કોઈના પ્રત્યક્ષ અનુભવમાં) પ્રગટ થાય છે તેના માટે ખૂબ પ્રશંસા સાથે સમૃદ્ધિની સ્થિતિમાં પરિણમે છે. વિટામિન M આંતરિક રીતે સમૃદ્ધિની સ્થિતિમાં પહોંચી શકે છે કારણ કે વ્યક્તિ પૈસાના ઉપયોગ દ્વારા પૂરા પાડવામાં આવેલ અનુભવની સાચી પ્રશંસા કરવાનું શરૂ કરે છે. પૈસાના ઉપયોગની કોઈપણ રકમ દ્વારા પૂરા પાડવામાં આવેલ કોઈપણ અનુભવને એક ભવ્ય અનુભવ ગણી શકાય જ્યારે કોઈ વ્યક્તિ નીચે આપેલા સત્ય દ્વારા વિટામિન એમને સીધો ટેપ કરે છે: પૈસાની શક્તિ માનસિક, ભાવનાત્મક, બૌદ્ધિક અને આધ્યાત્મિક રીતે વ્યક્તિના ન્યુરોફિઝિયોલોજીમાં વિટામિન એમ તરીકે સંગ્રહિત થાય છે. , મગજ/શરીર) અને ન્યુરોસાયકોલોજિકલ (એટલે કે, મગજ/મન) સિસ્ટમ. ઉદાહરણ તરીકે, જ્યારે કોઈ વ્યક્તિ કરિયાણાની ખરીદી કરે છે, ત્યારે તેને ખરીદવાનો અનુભવ ભવ્ય હોઈ શકે છે જ્યારે દરેક ડોલરનો ઉપયોગ 12 પરિમાણોને ઉત્સાહિત કરવા માટે કરવામાં આવે છે, કારણ કે ખોરાકની અંદર ઉર્જાનો ઉપયોગ વ્યક્તિની સિસ્ટમમાં મુખ્ય ઉર્જામાં રૂપાંતરિત થાય છે. આ અનુભૂતિ વિટામિન એમના શ્રેષ્ઠ સંરક્ષણ, ઉપયોગ અને પુનરુત્થાનને કારણે સામાન્ય નાણાકીય વ્યવહારોમાં વિટામિન એમની શક્તિનો અનુભવ કરવાની મંજૂરી આપે છે. સમૃદ્ધિ અને

પૈસાને લગતા મુખ્ય મુદ્દાઓ નીચે મુજબ છે.:

- 1) વિટામીન Mનો સમાંતર વિકાસ છે, પૈસા બચાવવા અને 12 પરિમાણોમાં પોતાને ઉત્થાન આપવું.
- 2) જ્યારે કોઈ વ્યક્તિ વૈભવી જીવનમાં પ્રવેશ કરે છે, ત્યારે તે આવી વ્યક્તિની આસપાસના અન્ય લોકોને અત્યંત હકારાત્મક અને ઉત્થાનકારી રીતે અસર કરે છે.
- 3) જ્યારે મન, શરીર અને આત્મા પ્રક્રિયા-લક્ષી માનસિકતા દ્વારા એકરૂપતામાં હોય ત્યારે ઊર્જાસભર ઉત્થાન સમૃદ્ધ હોય છે.
- 4) ઐશ્વર્ય શબ્દ વિશાળતા, સૌંદર્યની દ્રષ્ટિ, કળાનું કાર્ય, કંઈક કે જે ઘણું પ્રચંડ છે, કંઈક આટલું ઘેરાયેલું છે, તે ઊર્જા અને વિટામિન M એ વિશાળતામાં સુંદર રીતે જોડાય છે.
- 5) સાચી સુંદરતા ભાવનાત્મક રીતે, બૌદ્ધિક રીતે, સંબંધથી, વગેરે તમામ ભવ્ય અવસ્થાઓમાં પ્રગટ થાય છે જે ગતિશીલ રીતે એક અનુભવથી બીજા અનુભવમાં જાય છે. જો વિટામિન એમ હોય તો જ આ શક્ય છે.
- 6) વિટામીન M પાવર અસંખ્ય દરવાજા ખોલે છે જે જ્યારે વ્યક્તિ પોતાની આંતરિક ઊર્જાના મહિમાને ઓળખે છે ત્યારે ભવ્ય અનુભવો પ્રદાન કરી શકે છે. નાણાકીય શક્તિ ખોલવાના દરવાજા વ્યક્તિની આંતરિક/મુખ્ય ઊર્જાની પ્રશંસાને કારણે પ્રગટ થાય છે.
- 7) લાભ અને વધુ વિકાસ માટે વિટામિન Mના ઉપયોગ વિશે વ્યક્તિની ઉચ્ચતમ સમજણના વિકાસને કારણે નાણાંનો શ્રેષ્ઠ સંભવિત ઉપયોગ થાય છે. નુકસાન, હાનિ, અધોગતિ, અથવા હાનિકારક આફ્ટરઇફેક્ટ ધરાવતા વધુ અર્થપૂર્ણ આનંદ પાછળ દોડવા માટે પૈસાનો ઉપયોગ કરવાથી આ સ્પષ્ટપણે અલગ છે. વ્યક્તિગત ઊર્જાસભર વૃદ્ધિ અને એકીકરણ પર ધ્યાન રાખવાની ક્ષમતા આ ભેદને પોતાની અંદર સ્પષ્ટ અને જીવંત રાખે છે.
- 8) દરરોજ વિટામિન M વિકાસ પર ધ્યાન રાખવાથી વિશાળ શક્યતાઓ ખુલે છે, જે વ્યક્તિના

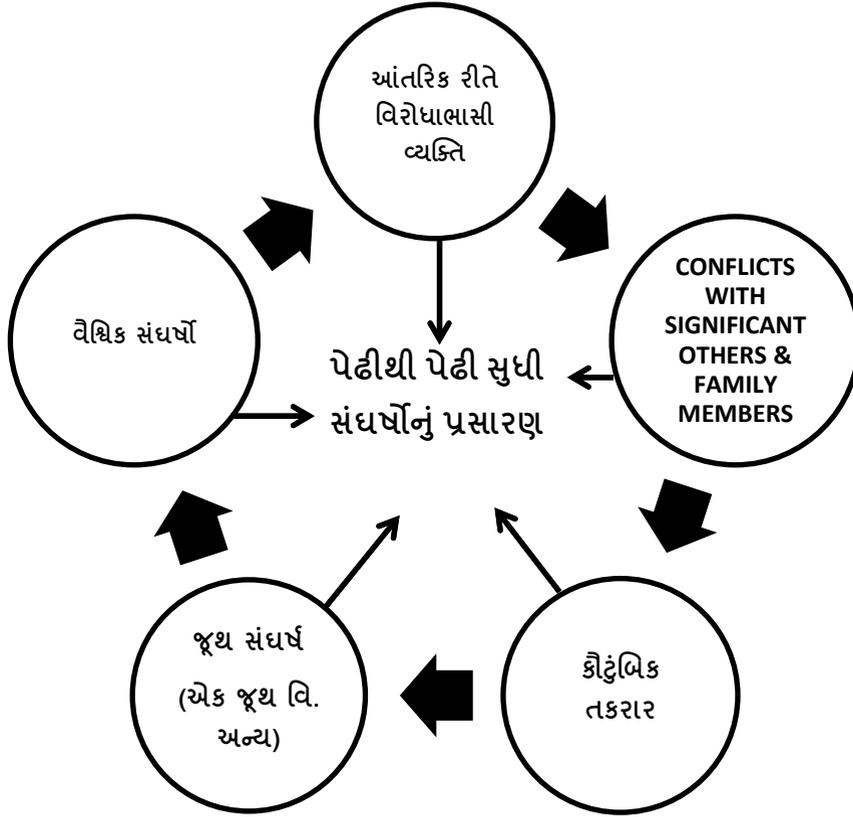
મગજમાં મર્યાદિત કન્ડીશનીંગને પાર કરે છે. અનુભવો કે જે વ્યક્તિના અનુભવના ક્ષેત્રમાં ધ્યાનમાં લેવામાં આવ્યા ન હતા, તે સમયસર સુલભ બની શકે છે.

9) ઐશ્વર્ય અને આનંદ વચ્ચે ઊર્જાસભર જોડાણ છે. આનંદમાં રહેલી ઊર્જા વ્યક્તિના સ્વસ્થ જુસ્સો, ઈચ્છાઓ અને ગતિશીલતાને સાચી રીતે ખીલવા માટે પરવાનગી આપે છે

માનવ સંઘર્ષની જેલ

જ્યારે માનવતા માનવ સંઘર્ષની જેલમાંથી બહાર આવવાની જરૂરિયાતને ઓળખે છે ત્યારે સાચી સમૃદ્ધિ શક્ય છે. પૈસા ચોક્કસપણે સંઘર્ષનું એક મુખ્ય કારણ છે. માનવ સંઘર્ષની જેલ, આકૃતિ 11 (નીચે) માં બતાવ્યા પ્રમાણે, પ્રકૃતિમાં ગોળાકાર છે અને આ સંઘર્ષોનું પ્રસારણ વિટામિન એમના સંગ્રહ અને વપરાશમાં સમસ્યાઓને કારણે થાય છે, વ્યક્તિગતથી વૈશ્વિક સુધી. એકવાર વ્યક્તિગત રૂપાંતરણ શરૂ થઈ જાય, ત્યારે માનવતા કદાચ આ સંઘર્ષોમાંથી બહાર નીકળવાનો માર્ગ શોધી શકે છે તે સમજીને કે વિટામિન M શક્તિનો બગાડ આંતરિક રીતે સંઘર્ષિત વ્યક્તિઓ પેદા કરે છે, જે વૈશ્વિક સંઘર્ષ તરફ દોરી જાય છે, આકૃતિ 11 માં બતાવ્યા પ્રમાણે..

આંકડો 11
માનવ સંઘર્ષની જલ



નાણાકીય અને આંતરિક શક્તિનું ઊર્જાસભર જોડાણ

જેમ કેટરપિલર મેટામોર્ફોસિસમાંથી પસાર થાય છે અને એક સુંદર બટરફ્લાય બની જાય છે, તેમ આકૃતિ 12 માં બતાવ્યા પ્રમાણે, નાણાકીય અને આંતરિક શક્તિનું ઊર્જાસભર સંમિશ્રણ શુદ્ધ આનંદમાં મેટામોર્ફોસિસ બનાવી શકે છે, અને નીચે સમજાવ્યું છે.:

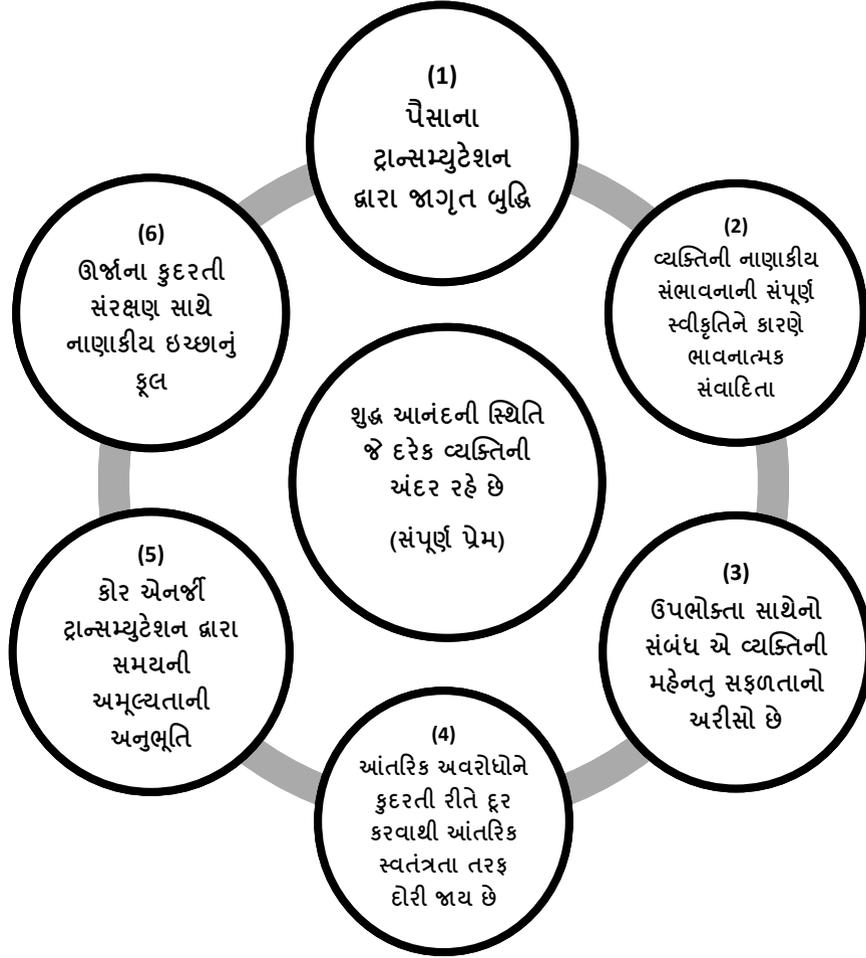
- 1) "પૈસાના ટ્રાન્સમ્યુટેશન દ્વારા જાગૃત બુદ્ધિ" એ પૈસા રાખવાથી માનસિક શક્તિની રચના અને સંગ્રહનો ઉલ્લેખ કરે છે.

- 2) "વ્યક્તિની નાણાકીય સંભાવનાની સંપૂર્ણ સ્વીકૃતિને કારણે ભાવનાત્મક સંવાદિતા" એ વિટામિન એમનો સંદર્ભ આપે છે જે વ્યક્તિની લાગણીઓ સાથે સતત જોડાય છે.
- 3) "ગ્રાહકો સાથેનો સંબંધ એ વ્યક્તિની ઉર્જાવાન સફળતાનો અરીસો છે" ગ્રાહકોને સામાન/સેવાઓની શ્રેષ્ઠ શક્ય અને વાસ્તવિક ઓફરનો સંદર્ભ આપે છે, જે નાણાકીય સફળતા અને વિટામિન એમ સંચય તરફ દોરી જાય છે.
- 4) "આંતરિક સ્વતંત્રતા તરફ દોરી જતા આંતરિક અવરોધોનું કુદરતી નિરાકરણ" એ વિટામિન M નો ઉપયોગ કરીને તમામ 12 પરિમાણોને સંતુલિત કરીને શારીરિક/માનસિક ઉન્નતિ માટે મુખ્ય ઉર્જાનો ઉપયોગ કરવાનો ઉલ્લેખ કરે છે.
- 5) "કોર એનર્જી ટ્રાન્સમ્યુટેશન દ્વારા સમયની અમૂલ્યતાની અનુભૂતિ" એ 12 પરિમાણોમાં પોતાને ઉત્થાન આપવા માટે સમય અને શક્તિનો ઉપયોગ કરવાનો ઉલ્લેખ કરે છે જ્યાં વ્યક્તિગત ઉત્થાન માટે પૈસાનો ઉપયોગ બળતણ તરીકે થાય છે. ટ્રાન્સમ્યુટેશન એ એક મર્યાદિત અને બંધાયેલ અવસ્થામાંથી ઉર્જા અને નાણાંની વિસ્તરીત અવસ્થામાં રૂપાંતરનો સંદર્ભ આપે છે.
- 6) "ઉર્જાના કુદરતી સંરક્ષણ સાથે નાણાકીય ઇચ્છાના ફૂલ" એ અસંતોષની ભાવનાત્મક વેદના વિના ઇચ્છાના વિકાસનો સંદર્ભ આપે છે. આવી સ્થિતિ ઉર્જાનું સંરક્ષણ કરે છે, મુખ્ય ઉર્જા સક્રિય કરે છે અને ગતિશીલ પ્રગતિમાં જીવંત બનાવે છે.

નાણાકીય ઇચ્છાને સક્રિય રાખવા માટે વિટામિન એમનું સંરક્ષણ જરૂરી છે. વિટામીન M શક્તિનો દુરુપયોગ/દુરુપયોગ રચનાત્મક ઇચ્છાઓનો નાશ કરી શકે છે અને વિનાશક ઇચ્છાઓ પેદા કરી શકે છે. જ્યારે વિનાશક ઇચ્છાઓ રચનાત્મક ઇચ્છાઓમાં પરિવર્તિત થાય છે ત્યારે માનવીય દુઃખનો મોટા ભાગનો અંત આવી શકે છે.

-- રિકી સિંઘ

આંકડો 12
વિટામિન એમ અને મેટામોર્ફોસીસ
શુદ્ધ આનંદમાં



અનુભવી તર્ક અને વ્યક્તિગત ઊર્જા

સાચી ભવ્યતા પ્રાયોગિક છે. વ્યક્તિની બૌદ્ધિક શક્તિનો ઉચ્ચતમ સ્તર સુધી ઉપયોગ કરવાની ઉન્નત ક્ષમતા સાથે, વ્યક્તિગત ઊર્જાનો મહિમા અનુભવપૂર્વક અનુભવાય છે. પ્રાયોગિક તર્ક એ સમસ્યાઓનું નિરાકરણ, અવરોધોને દૂર કરવા અને વધુ પ્રગતિ કરવા

માટે તર્કસંગતતાનો ઉપયોગ કરવા માટે તર્કનો ઉપયોગ કરવાની વ્યક્તિની વિચારવાની ક્ષમતાનો સંદર્ભ આપે છે. ઘણા કારણ-અસર સંબંધોને કાળજીપૂર્વક, ઉત્સાહી અને ભવ્ય રીતે સમજવાની જરૂર છે જેથી વ્યક્તિની બૌદ્ધિક શક્તિ માટે આદર ઝડપથી વધે. વ્યક્તિની બૌદ્ધિક/જ્ઞાનાત્મક/ચિંતન શક્તિમાં આ વધારો એ જીવનની એક ભવ્ય સ્થિતિ છે જ્યાં આવા ઘાતાંકીય વૃદ્ધિ માટે વિટામિન Mનો ઉપયોગ બળતણ તરીકે થાય છે. પ્રાયોગિક તર્ક દ્વારા વ્યક્તિની બુદ્ધિની આટલી વૃદ્ધિ સાથે, વ્યક્તિના જીવનના 12 પરિમાણો જીવંત બને છે અને તે ભવ્યતાની સ્થિતિમાં કાર્ય કરવાનું શરૂ કરે છે જ્યાં વ્યક્તિના જીવનનો દરેક દિવસ ભવ્ય હોય છે. આવી સ્થિતિમાં પહોંચવા માટે, પ્રાયોગિક તર્ક અને વ્યક્તિગત ઊર્જા વચ્ચેના જોડાણને નીચે પ્રમાણે સમજી શકાય છે:

- 1) પ્રાયોગિક તર્કની શરૂઆત પ્રત્યક્ષ જીવનના અનુભવોથી થાય છે જે વાસ્તવિક દુનિયાની સમસ્યાઓ અને પરિસ્થિતિઓ સાથે જોડાયેલા હોય છે. પ્રત્યક્ષ શિક્ષણની સુવિધા એ વ્યક્તિના અનુભવોને પ્રતિબિંબિત રીતે તપાસીને અને આવા પ્રતિબિંબથી આંતરિક રીતે શાણપણ પ્રાપ્ત કરીને થાય છે.
- 2) પ્રશ્નો પૂછવા, તપાસ કરવી, પ્રયોગ કરવો, જિજ્ઞાસા વધારવી, સર્જનાત્મકતા વધારવી, અર્થ ઘડવો અને આવી બધી માનસિક પ્રવૃત્તિઓમાં વ્યક્તિગત શક્તિનો કેવી રીતે ઉપયોગ થાય છે તે અનુભવવાથી અનુભવી તર્ક ક્ષમતાઓ વધે છે.
- 3) ઘટનાઓ/અનુભવો/જ્ઞાન પર આધારિત માહિતીનું પ્રતિબિંબ, વિવેચનાત્મક પૃથ્થકરણ અને સંશ્લેષણ વ્યક્તિની બૌદ્ધિક ક્ષમતાઓને વધુ મુખ્ય ઊર્જાનો ઉપયોગ કરવા અને વ્યક્તિની તર્ક ક્ષમતા વધારવાની મંજૂરી આપે છે.
- 4) આંતરિક સ્પષ્ટતા મેળવવાનો પ્રયાસ ત્યારે થાય છે જ્યારે વ્યક્તિ બૌદ્ધિક શક્તિ, ભાવનાત્મક શક્તિને 12 પરિમાણોના સંદર્ભમાં એકંદર અનુભવ સાથે જોડે છે. તર્ક ક્ષમતાનો સતત અને

પ્રતિબિંબિત ઉપયોગ કરવાથી આંતરિક (વ્યક્તિગત) શક્તિઓને બૌદ્ધિક ક્ષમતાઓ વધારવા માટે પરવાનગી આપે છે, જે બદલામાં, તમામ 12 પરિમાણોમાં મહત્તમ લાભ માટે નાણાં મેળવવા, બચત કરવા અને ઉપયોગ કરીને વિટામિન Mના સંચયની શક્યતામાં વધારો કરે છે.

5) નાણાંના ઉપયોગ દ્વારા ઉપલબ્ધ અનુભવોની માત્રા અને ગુણવત્તા નક્કી કરવા માટે આવા અનુભવ મેળવવા માટે વિટામિન Mનો કેટલો ઉપયોગ કરવો જોઈએ તે અંગે સતત ચિંતન અને તર્કની જરૂર છે.

6) એનર્જેટિક ફ્યુઝન ત્યારે થાય છે જ્યારે વિટામિન M ની કોઈપણ માત્રાનો બગાડ ન કરવાનો પ્રાયોગિક નિર્ણય લેવામાં આવે છે. આ આનંદની સ્થિતિ છે, સંકુચિત મર્યાદા નથી

પર્ફોર્મન્સ અને પ્રિમલ એનર્જી

પ્રદર્શન ઉન્નતીકરણ એ પ્રાથમિક (મુખ્ય) ઊર્જા સક્રિયકરણ, વૃદ્ધિ અને શુદ્ધિકરણ સાથે જટિલ રીતે જોડાયેલું છે. ધ્યેયો હાંસલ કરવા, આનંદ અને ઐશ્વર્યની વધુ અવસ્થાઓનો અનુભવ કરવા અને વિટામિન M એકઠા કરવા માટે કાર્યક્ષમતા વધારવામાં નીચેના વિચારો કેન્દ્રીય છે.:

1) માનસિક કૌશલ્ય, માનસિક કઠોરતા, ફોકસ, આત્મવિશ્વાસ, નિશ્ચય અને વ્યક્તિની શક્તિઓ પર નિયંત્રણની સ્થિતિમાં રહેવું એ ત્યારે થાય છે જ્યારે કોઈ ધ્યેય ધ્યાનમાં રાખવામાં આવે અને પૈસાનો ઉપયોગ વિટામિન M તરીકે સાવધાનીપૂર્વક કરવામાં આવે.

2) કરવા માટે આંતરિક દબાણ ઘટે છે અને કુદરતી આનંદ વધે છે. આના પરિણામે પ્રાકૃતિક રીતે પ્રાથમિક ઊર્જા પ્રગટ થાય છે.

3) જીવનના તમામ પાસાઓમાં માનવ શ્રેષ્ઠતાની ધાર છે. આ ધારને ઓળખવાથી વ્યક્તિ ઊંચા લક્ષ્યને પ્રાપ્ત કરી શકે છે અને આ કિનારીનો મહિમા અને વૈભવ અનુભવે છે.

- 4) સકારાત્મક સ્વ-વાર્તા કાર્યક્ષમતામાં વધારો કરે છે અને વ્યક્તિ આગળ પ્રગતિ કરવાનો પ્રયાસ કરે ત્યારે આશાવાદી દૃષ્ટિકોણ રાખવા દે છે.
- 5) કાર્યક્ષમતામાં વધારો થાય છે કારણ કે વિટામિન M મનોવૈજ્ઞાનિક રીતે વધુ સંચિત થાય છે, જે તમામ 12 પરિમાણોમાં અસર કરે છે. પરફોર્મન્સ એન્હાન્સમેન્ટ પ્રગટ થાય તે પહેલાં પરફોર્મન્સ વધારવાની ઇચ્છા હાજર હોવી જોઈએ. ઇચ્છાની અંદરની ઊર્જા (આકૃતિ 1 જુઓ) ઇચ્છાના ગતિશીલ સ્વભાવની ઓળખ સાથે જાગૃત થાય છે.
- 6) નૈતિક જીવન જીવવાથી જાગૃત થયેલી ભવ્ય ઊર્જાની અનુભૂતિને કારણે વ્યક્તિગત વિકાસમાં નૈતિક પગલાં ભરવાની હિંમત વિકસે છે.
- 7) ધ્યેય સિદ્ધિ તરફ આગળ વધવામાં આંતરિક સમૃદ્ધિનો અનુભવ થાય છે ત્યારે દરરોજ અને સતત યોગ્ય પગલાં લેવાની તાકીદ વિકસે છે.
- 8) નિર્ધારિત ધ્યેયોની સિદ્ધિ અંગે મજબૂત માન્યતાઓ વિકસિત થાય છે.
- 9) વ્યક્તિનું મન હકારાત્મક વર્તન અને વલણને લેબલ કરે છે કારણ કે વ્યક્તિ વિઝ્યુલાઇઝેશન તકનીકોનો ઉપયોગ કરવાનું ચાલુ રાખે છે.
- 10) માનસિક તાલીમ એ વિટામિન એમના વિકાસ અને સંગ્રહનો એક અભિન્ન ભાગ બની જાય છે. આનાથી ઉચ્ચ કાર્યક્ષમતા અને પ્રવાહની સ્થિતિ થાય છે.
- 11) શ્રેષ્ઠતાના રાજ્યો સાથે ઓળખવાથી શ્રેષ્ઠ પ્રદર્શન થાય છે.
- 12) ઉત્તેજના (ઉત્તેજના) વ્યવસ્થાપન, ધ્યાન વૃદ્ધિ, પ્રેરણા અને વાસ્તવિક ધ્યેયો નક્કી કરવા એ બધાં જ વૈભવી સ્થિતિ તરીકે અનુભવાય છે. નાણાનો ઉપયોગ આ રાજ્યોને અનુભવવા અને વધારવા માટે થાય છે.

13) વ્યક્તિ સ્વ-નિપુણતા પર ધ્યાન કેન્દ્રિત કરીને ઉચ્ચ ધોરણો વિકસાવવા, સ્થાપિત કરવા અને જાળવવાનું શરૂ કરે છે.

14) પ્રેરણા કેળવાય છે અને ઉત્કૃષ્ટતા માટે પ્રયાસ કરવાથી બાધ્યતા પૂર્ણતાવાદમાં ફસાયા વિના પરિણમે છે.

15) વ્યક્તિ પરિણામને બદલે પ્રક્રિયા પર ધ્યાન કેન્દ્રિત કરે છે અને આનાથી વ્યક્તિની ધ્યેય તરફની સફરને વૈભવી તરીકેનો અનુભવ થાય છે. અલબત્ત, કોઈપણ ધ્યેયની સિદ્ધિ સંતોષકારક હોય છે અને અન્ય ધ્યેયો માટેની નવી ઈચ્છા તરફ દોરી જાય છે. આથી, જીવનમાં સ્થિરતાને બદલે ગતિશીલ પ્રવાહ ચાલુ રહે છે.

16) ઇરાદાપૂર્વકની પ્રેક્ટિસ કુશળતાના વિકાસ તરફ દોરી જાય છે અને પ્રક્રિયા લક્ષી માનસિકતામાં આનંદ શોધે છે. કેન્દ્રિત ધ્યાન, અનુકૂળનક્ષમતા અને સુધારેલ પ્રદર્શનમાં વૃદ્ધિ કુદરતી રીતે થાય છે.

17) ધ્યેયો સિદ્ધ કરવા માટે વ્યક્તિની પ્રેક્ટિસની "કેવી રીતે" એ મૂકવામાં આવેલા સમય અથવા પ્રયત્નો કરતાં વધુ નોંધપાત્ર છે. ઊર્જાસભર માનસિકતા કોઈપણ પ્રેક્ટિસને "કેવી રીતે" પ્રવાહની સ્થિતિમાં પહોંચવા માટે પરવાનગી આપે છે, જ્યાં ઇરાદાપૂર્વકની પ્રેક્ટિસમાં વિતાવેલો સમય કુદરતી રીતે "સમયની યોગ્ય માત્રા" છે.

18) વ્યક્તિ ઓળખે છે કે વ્યક્તિના જીવનમાં શક્યતાઓના ક્ષેત્રના આધારે પોતાની સંભવિતતા કેવી રીતે બનાવવી.

19) વ્યક્તિની સફળતાની માનસિક રજૂઆતો વ્યક્તિના મગજમાં સખત વાયર થઈ જાય છે. આ રજૂઆતોને સાકાર કરવા માટે તમામ યોગ્ય પગલાં લઈને ઊર્જાનો ઉપયોગ કરવામાં આવે છે.

20) વ્યક્તિ પ્રતિસાદનું મહત્વ સમજે છે અને આગળની પ્રગતિમાં ભૂલો સુધારે છે. પ્રેક્ટિસ વધુ શુદ્ધ કરે છે અને વધુ સારી માનસિક રજૂઆતો પેદા કરે છે જે વ્યવસ્થિત સુધારણા તરફ દોરી જાય છે.

21) અંદરથી કુદરતી પ્રેરણા ફાટી નીકળે છે કારણ કે ઐશ્વર્યનો અનુભવ થાય છે અને વધુ પ્રગતિ માટે વ્યક્તિને આરામ ઝોનમાંથી બહાર કાઢવામાં આવે છે.

ઉચ્ચ ગુણવત્તાની કામગીરી માટે પ્રતિબદ્ધતાની જરૂર છે "ભલે કંઈપણ." પોતાની અંદર પ્રતિબદ્ધતા ત્યારે ઉદ્ભવે છે જ્યારે મહત્વપૂર્ણ ઉદ્દેશ્ય ધરાવતી દિશાઓ તરફ આગળ વધવાના ઈરાદાઓમાં ઊર્જા હોય છે. સફળતા માટે પ્રતિબદ્ધતા આવશ્યક છે અને વ્યક્તિગત ઊર્જા સમર્પણ દ્વારા વધુ શુદ્ધ થઈ શકે છે તે અનુભૂતિ, ક્રિયા હાથ ધરવામાં આવે છે તેની શ્રેષ્ઠ ક્ષમતા માટે પ્રતિબદ્ધ રહેવાની પ્રેરણા પૂરી પાડે છે. એક સામાન્ય પ્રશ્ન છે, "તમે તેને કેટલું ખરાબ રીતે ઇચ્છો છો?" આ પ્રશ્નનો જવાબ વ્યક્તિની અંદરની ઈચ્છા અને ઈચ્છાઓને પૂર્ણ કરવા માટે કેટલી શક્તિ આપવા તૈયાર છે તેમાંથી આવે છે. જ્યારે નિર્ણય લેવામાં આવે છે કે છોડવું એ કોઈ વિકલ્પ નથી, ત્યારે આવા તીવ્ર નિર્ણયથી આંતરિક ઊર્જાના સ્તરમાં નોંધપાત્ર વધારો થાય છે, જ્યારે ધ્યેય પૂર્ણ કરવા તરફ આગળ વધવું અત્યંત કેન્દ્રિત બને છે. માનસિક અને શારીરિક ચપળતા, જ્ઞાન વગેરે જેવા ગુણો ધ્યેય સિદ્ધિ માટે સંપૂર્ણ રીતે પ્રતિબદ્ધ થવા માટે જરૂરી છે. પ્રતિબદ્ધતા માઇન્ડકુલનેસ અને વ્યક્તિની વર્તમાન સ્થિતિની સ્વીકૃતિ અને સ્વીકૃતિ સાથે આગળ વધવાનું નક્કી કરવા સાથે પણ સંબંધિત છે. સ્વીકૃતિનો અર્થ સ્થિરતા નથી. તેનાથી વિપરિત, સ્વીકૃતિ એ વ્યક્તિની વર્તમાન સ્થિતિની સ્પષ્ટ સમજ સાથે નવી દ્રષ્ટિનો વિકાસ સૂચવે છે. વ્યક્તિ પોતાના આંતરિક અનુભવોથી વાકેફ થાય છે અને આ અનુભવો સાથે ક્રિયાપ્રતિક્રિયાની પ્રક્રિયા શરૂ કરે છે જે પ્રતિબદ્ધતા અને પ્રાથમિક ઊર્જા સક્રિયકરણને મજબૂત બનાવે છે. પ્રતિબદ્ધતા, પ્રાથમિક ઊર્જા અને વિટામિન M સંબંધિત મુખ્ય મુદ્દાઓ નીચે મુજબ છે:

1) પ્રતિબદ્ધતાની તીવ્રતા વ્યક્તિને લક્ષ્યો, મૂલ્યો, નૈતિકતા, નૈતિકતા અને પૈસાના શ્રેષ્ઠ ઉપયોગથી નજીક અથવા વધુ દૂર લઈ જઈ શકે છે.

2) યોગ્ય દિશામાં ક્રિયાઓ કરવી, ખાસ કરીને જ્યારે વ્યક્તિને આ ક્રિયાઓ કરવાનું મન ન થતું હોય, તો તે વ્યક્તિના મુખ્ય ઉર્જા પ્રવાહને લાગણીઓમાં ફરીથી સેટ કરવા અને વ્યક્તિના સંકલ્પને મજબૂત કરવાની મંજૂરી આપે છે.

3) પ્રતિબદ્ધતામાં પ્રેરક પાસાઓ હોય છે જ્યાં ઉત્તેજનાને કારણે માત્ર ઉચ્ચ લાગણીઓના વિસ્ફોટને બદલે પ્રેરણા ટકાવી રહે છે.

4) વિટામિન M સ્ટોરેજને કારણે યોગ્ય ક્રિયા, યોગ્ય વિચાર, યોગ્ય લાગણી, શ્રેષ્ઠ વિઝ્યુલાઇઝેશન અને આંતરિક સુરક્ષા દ્વારા શ્રેષ્ઠ પ્રદર્શન પરિણામો.

5) પ્રતિબદ્ધતા દ્વારા દૈનિક ધોરણે વ્યવસ્થિત પગલાં લેવાથી અવિચલિત મનનો વિકાસ થાય છે.

6) લાગણીઓમાં નોંધપાત્ર ઉર્જા હોય છે, અને તે ઘણી રીતે વધઘટ કરી શકે છે જે વ્યક્તિની પ્રતિબદ્ધતાને નષ્ટ કરી શકે છે. વિચારો-લાગણીઓ-ચાટો-અને-ઈચ્છાઓના એકીકરણ દ્વારા લાગણીઓ સંતુલિત રહે છે ત્યારે પ્રતિબદ્ધતાની શક્તિ વધે છે.

7) પુનરાવર્તિત ક્રિયાઓ કરવામાં પ્રતિકાર ઘટતો હોવાથી પ્રક્રિયા-લક્ષી માનસિકતામાં કાર્યપ્રદર્શન કાર્યો સરળ બને છે. ઘણા ધ્યેયોને પુનરાવર્તિત ક્રિયાઓની જરૂર હોય છે અને કંટાળાને સરળતાથી ખાતરી કરી શકાય છે. આ રાજ્યોમાંથી બહાર નીકળવા માટે ધ્યેયો સિદ્ધ કરવાની મક્કમતા ગુમાવ્યા વિના મુશ્કેલીઓ અને પડકારોને સહન કરવાની તાકાતની જરૂર છે.

જેમ આપણે જોઈ શકીએ છીએ, કાર્યક્ષમતા અને પ્રાથમિક ઉર્જા એકસાથે ગૂંચવણભરી રીતે જોડાયેલા છે, એકબીજાના પૂરક છે, અને જ્યારે સતત પ્રયાસ કરવામાં આવે ત્યારે વ્યક્તિને સ્વ-નિપુણતાની સ્થિતિમાં પહોંચવા દે છે. કૌશલ્ય વિકાસ એ ઉન્નત કાર્યક્ષમતાનું એક મહત્વપૂર્ણ પાસું છે અને આ વિકાસ માટે ઉર્જા જરૂરી છે. કૌશલ્ય વિકાસમાં ઉર્જા મૂકવાના મહત્વની માન્યતા વ્યક્તિને નવી કૌશલ્યો શીખવામાં અને પ્રગતિશીલ દૃષ્ટિકોણ

વિકસાવવામાં અસરકારક રીતે સમયનો ઉપયોગ કરવાની મંજૂરી આપે છે. આંતરિક સમસ્યાઓ જેમ કે મૂંઝવણ, પ્રતિબદ્ધતાનો અભાવ, થાક, ધ્યેયોને કંઈપણ પરિપૂર્ણ ન કરવાના બિંદુ પર સ્થાનાંતરિત કરવું, વગેરે, આ બધું નીચું આત્મસન્માન અને ઊર્જાના વિક્ષેપનું નિર્માણ કરી શકે છે. આમ, ઇરાદાપૂર્વક, સભાન, આયોજિત અને ઇરાદાપૂર્વકની પ્રેક્ટિસ માટે પૂરતો સમય ફાળવવો મહત્વપૂર્ણ છે. લેખકના જીવનમાં, તમામ 50 રાજ્યોમાં મેરેથોન દોડવું એ સતત પ્રયત્નો અને ધ્યેય સિદ્ધિ સાથેના આનંદના અનુભવ સાથે ઇરાદાપૂર્વકની પ્રેક્ટિસનું જીવંત ઉદાહરણ છે. ધ્યેયની ઊંચાઈના આધારે વ્યક્તિના સમય, શક્તિ અને અન્ય ઘણા અનુભવોનું બલિદાન જરૂરી હોઈ શકે છે. ધ્યેય જેટલું ઊંચું હશે, સમય અને શક્તિનું બલિદાન વધારે છે. ઊર્જાનું બલિદાન એ ઊર્જાનું શુદ્ધિકરણ છે કારણ કે વ્યક્તિ ઊંચા લક્ષ્યો હાંસલ કરવા તરફ આગળ વધે છે. વ્યક્તિની શ્રેષ્ઠતાના વ્યક્તિગત ધોરણો નક્કી કરવાની ઇચ્છા સફળતાનું સ્તર નક્કી કરે છે. વ્યક્તિની દૈનિક સ્થિતિનું ધ્યાન રાખવાથી પસંદ કરેલા માર્ગ પર યોગ્ય નિર્ણયો લેવામાં આવે છે. સતત (દૈનિક) પસંદ કરેલા ધ્યેય પ્રત્યે યોગ્ય નિર્ણયો લેવા અને અમલમાં મૂકવાથી ઉચ્ચ સ્તરની પ્રતિબદ્ધતાનો વિકાસ થાય છે, જે બદલામાં, વધુ સારા નિર્ણય લેવા તરફ દોરી જાય છે, વગેરે. તે હકારાત્મક પ્રતિસાદ લૂપ બની જાય છે, અને વ્યક્તિ શ્રેષ્ઠ બનવાનું શરૂ કરે છે. ધ્યેયો સામાન્યથી લઈને ઉચ્ચ સુધીના હોઈ શકે છે. પસંદ કરેલા ધ્યેયોની પ્રકૃતિ અને તેમની મુશ્કેલીના સ્તરને ધ્યાનમાં લીધા વિના, વિટામિન Mનો ઉપયોગ વિટામિન M શક્તિનો કોઈ પણ પ્રકારનો ઉપયોગ કર્યા વિના સંપૂર્ણ લાભ માટે હોવો જોઈએ કે જે પસંદ કરેલા લક્ષ્યોથી વિચલિત થાય. અસાધારણ સત્યોને સમજવા અને ભૌતિક જગતમાં પૂરા પાડવામાં આવેલ વિવિધ અનુભવો મેળવવા માટે પૈસા એક બળતણ બની જાય છે.

લક્ષ્યો નક્કી કરવામાં મૂલ્યો પણ મહત્વપૂર્ણ છે. કોઈના મૂલ્યો અનુસાર પગલાં લેવાનું વ્યક્તિના વર્તન/ક્રિયાઓમાં પ્રતિબિંબિત થાય છે. જો મૂલ્યો કોઈની ક્રિયાઓમાં પ્રતિબિંબિત થતા નથી, તો તે ફક્ત મનમાં સુપરફિસિયલ રીતે અસ્તિત્વ ધરાવે છે અને વધુ શક્તિ ધરાવતું નથી. મૂલ્યોની સાચી તાકાત વ્યક્તિની ક્રિયાઓમાં તેમના અભિવ્યક્તિથી ઉદ્ભવે છે. આ ક્રિયાઓ બળવાન નૈતિક ઉર્જા સાથે તમામ 12 પરિમાણોને અસર કરે છે (આકૃતિ 1 જુઓ). વ્યક્તિના મૂલ્યો, જે વ્યક્તિની ક્રિયાઓના સ્ત્રોત તરીકે અસ્તિત્વમાં છે, તે અન્ય લોકો દ્વારા કુદરતી રીતે શોધાય છે અને પ્રશંસા કરવામાં આવે છે.

વ્યક્તિગત મૂલ્યો ઉપરાંત, માર્ગદર્શકો અને અન્ય લોકો સાથે વાતચીત વધુ પ્રગતિ માટે જરૂરી છે કારણ કે વધુ વિકાસ માટે અન્ય લોકો તરફથી માર્ગદર્શન અને પ્રમાણિક પ્રતિસાદ જરૂરી છે. ઉપરાંત, આવા માર્ગદર્શન દ્વારા, પોતાની જાતને સકારાત્મક માનસિકતામાં રાખવાના સભાન પ્રયાસો કરવાથી લાગણીઓને સારી ગુણવત્તાની ઊર્જાનો ઉપયોગ કરવાની મંજૂરી મળશે. હતાશા, ગુસ્સો, નિરાશા, વગેરે જેવી લાગણીઓને સાથીદારો અને માર્ગદર્શકો સાથેના સારા સંબંધો દ્વારા બદલી શકાય છે. વ્યક્તિ સરળતાથી નકારાત્મક અને ઉર્જા દૂર કરતી લાગણીઓમાં ડૂબી શકે છે અને પોતાના ધ્યેયોની દૃષ્ટિ ગુમાવી શકે છે. આ ડાયવર્ઝનનું નિવારણ ત્યારે શક્ય છે જ્યારે વ્યક્તિ આવી નકારાત્મક પ્રક્રિયાની શરૂઆત શોધી કાઢે છે અને તેને ઇરાદાપૂર્વક મનની સકારાત્મક ફેમમાં વાળે છે. આવી નિપુણતા ત્યારે આવે છે જ્યારે કોઈ વ્યક્તિના જીવનની દરેક ઘટનામાં વિટામિન M શક્તિનો સતત અને મનથી ઉપયોગ કરવામાં આવે છે. આ સત્યને સમજવા માટે, વ્યક્તિએ દરરોજ તેનો અભ્યાસ કરીને તેનો અનુભવ કરવો જોઈએ. વિટામિન એમના શ્રેષ્ઠ ઉપયોગના સંદર્ભમાં સતત પ્રેક્ટિસ હંમેશા આરામદાયક હોતી નથી. 12 પરિમાણમાં વ્યક્તિના એકંદર જીવનના સંજોગોના આધારે વિટામિન એમ પાવર અત્યંત વ્યક્તિગત છે, અને આ શક્તિનો

કાળજીપૂર્વક ઉપયોગ કરવો હંમેશા આરામદાયક નથી અને ચોક્કસપણે કોઈપણ ત્વરિત પરિપૂર્ણ નથી. અને બધી ઇચ્છાઓ. કાર્યક્ષમતાને ઉત્તેજિત કરવા માટે વિટામિન તરીકે ઉપયોગમાં લેવાતા પૈસા એ પૈસાનો એક શ્રેષ્ઠ ઉપયોગ છે જે વ્યક્તિના જીવનમાં ઊર્જાના પ્રવાહની આંતરિક અનુભૂતિને જાગૃત કરે છે.

અસાધારણ મુશ્કેલીઓ વચ્ચે માઉન્ટ એવરેસ્ટની ટોચ પર પહોંચવા જેવા ઉંચા ધ્યેયો હાંસલ કરવામાં સતત પ્રગતિ કરવા માટે સ્વતંત્ર ઇચ્છાશક્તિનો ઉપયોગ કરનાર લેખક દ્વારા સ્વતંત્ર ઇચ્છાના મહત્વ પર પણ ભાર મૂકવામાં આવ્યો છે. આ પ્રયાસ દરમિયાન લેખક દ્વારા પ્રાથમિક ઊર્જા સક્રિયકરણનો અનુભવ કરવામાં આવ્યો હતો અને તે એ હકીકતનું સૂચક છે કે દરેક વ્યક્તિ પાસે તેની પ્રાથમિક ઊર્જા નિષ્ક્રિય સ્વરૂપમાં હોય છે. પસંદ કરેલા ધ્યેયો સુધી પહોંચવા માટે દૈનિક પ્રથાઓનો ઉપયોગ કરવો એ એક પસંદગી છે અને તે વ્યક્તિની ઇચ્છામાં ઉપલબ્ધ કાર્યી ઊર્જામાંથી આવે છે જે પસંદ કરવા માટે મફત છે. સ્વતંત્ર ઇચ્છા અને નિર્ણયાત્મક પ્રક્રિયાઓ લક્ષ્યો સુધી પહોંચવાના પ્રયાસમાં થતા ફેરફારોના આધારે ફરીથી ધ્યાન કેન્દ્રિત કરવાની મંજૂરી આપે છે. પુનઃ ધ્યાન કેન્દ્રિત કરવા માટે આવેગજન્ય રીતે કાર્ય ન કરવા અને વધુ જોખમો ન લેવા માટે ધીરજની જરૂર છે, મુશ્કેલીઓને બહુવિધ દ્રષ્ટિકોણથી જોઈને, અને આગળના પગલાઓ વિશે શ્રેષ્ઠ નિર્ણયો લેવા માટે ઊર્જાસભર બુદ્ધિની જરૂર છે. ધ્યેયો સુધી પહોંચવામાં મુશ્કેલીના સ્તરને વાસ્તવિક રીતે જોવાની ક્ષમતા અને પછી તેને સતત પ્રતિબદ્ધતા એ ઊર્જાસભર બુદ્ધિનો એક ભાગ છે. વિટામીન M શક્તિનો ઉપયોગ અને હાનિ વિના આનંદિત સ્થિતિનો અનુભવ કુદરતી રીતે આવી પ્રતિબદ્ધતામાં પરિણમે છે. જેમ જેમ કાર્યમાં મુશ્કેલી વધે છે તેમ, વ્યક્તિ મુખ્ય ઊર્જાનો વધુ પ્રમાણમાં ઉપયોગ કરે છે, જે પ્રતિબદ્ધતાને અસર કરે છે. ધ્યેય સિદ્ધિમાં મુશ્કેલીનો પ્રતિબિંબિત દૃષ્ટિકોણ વ્યક્તિને એક પગલું પાછળ લઈ જવા અને કોઈના આગળના પગલાઓનું

પુનઃમૂલ્યાંકન કરવા અથવા લક્ષ્યોને સંશોધિત કરવાની મંજૂરી આપે છે. આ બધું એક વ્યક્તિગત પ્રવાસ છે અને તેને સતત ચિંતનની જરૂર છે.

પ્રાથમિક ઉર્જા સક્રિયકરણ શક્ય છે જ્યારે લક્ષ્ય સિદ્ધિ તરફ એકલ-દિમાગનું ધ્યાન કેન્દ્રિત હોય. ધ્યેયમાં જેટલી મોટી મુશ્કેલી, તેટલું મોટું વ્યક્તિનું ધ્યાન અને પ્રાથમિક ઉર્જાનું સક્રિયકરણ. પ્રાથમિક ઉર્જા, એકવાર સક્રિય થઈ જાય, પુનઃજીવિત થાય છે અને પુનઃજીવિત થાય છે, જેમ કે મલ્ટિ-મિલિયન ડોલર બેંક એકાઉન્ટ જે વધુ અને વધુ વ્યાજ એકઠા કરે છે. વિટામીન M એ રિફાઇન્ડ કોર એનર્જી છે જે વ્યક્તિના જીવનને પ્રકાશિત કરી શકે છે, બેંક ખાતામાં કેટલા પૈસા છે તે ધ્યાનમાં લીધા વગર. જેમ જેમ વિટામિન એમ વધે છે, પૈસા વધે છે... જેમ પૈસા વધે છે, વિટામિન તરીકે તેનો ઉપયોગ જીવનમાં પ્રકાશનું કારણ બને છે.

-- રિકી સિંઘ

પ્રકરણ 7

પરિણામ-કેન્દ્રિત વિ. પ્રક્રિયા લક્ષી માનસિકતા

" એક જ ઇમાનદારી, સમાન તીવ્રતા અને હાથમાં ધનુષ્ય અને તીર હોય તેવી જ જાગૃતિ સાથે તમામ પ્રવૃત્તિઓ અને પરિસ્થિતિઓનો સંપર્ક કરવો જોઈએ."

-કેનેથ કુશનર, વન એરો, વન લાઈફ⁷⁰

ઉર્જા વિઘટન વિ. ઉર્જા એકીકરણ: એક પસંદગી

વર્તમાનમાં એકરૂપ થવા માટે, વ્યક્તિએ ઓછામાં ઓછા સંક્ષિપ્તમાં, ઇચ્છિત ધ્યેય પ્રત્યેના માનસિક જોડાણને છોડી દેવું જોઈએ, જે આવા સંપાતમાં આંતરિક શક્તિનો ઉપયોગ કરવાની મંજૂરી આપે છે. વર્તમાનમાં સંપૂર્ણ રીતે રહેવા માટે, વર્તમાનમાં વ્યક્તિની શક્તિને ઘટાડીને તેના વિચારોને ભવિષ્યના પરિણામ તરફ વાળી શકાતા નથી. ધ્યેય સુધી પહોંચવા માટેનું આંતરિક દબાણ ઘટતું જાય છે અને જ્યારે પ્રક્રિયા-લક્ષી માનસિકતામાં સમાઈ જવાની કળામાં નિપુણતા પ્રાપ્ત થાય છે ત્યારે તે સંપૂર્ણપણે ઓગળી જાય છે. પૂર્વ-નિર્ધારિત ધ્યેય પરથી ધ્યાન હટાવવું અને પૂર્વ-નિર્ધારિત ધ્યેય હાંસલ કરવાની પ્રક્રિયાને એક ધ્યેય તરીકે બનાવવું, પરિણામે તમામ આંતરિક તણાવ, દબાણ, ચિંતા, ચિંતા, આંતરિક ઘર્ષણ, આંતરિક સંઘર્ષ વગેરે ઘટી જાય છે અને સંપૂર્ણપણે વિખેરાઈ જાય છે. જ્યારે વ્યક્તિનું ધ્યેય ક્રિયાઓમાં આંતરિક શક્તિને સ્થાન આપવાનું હોય છે, ત્યારે વ્યક્તિ ભવિષ્ય-લક્ષી ધ્યેય પર એકાગ્રતા દ્વારા માનસિક શક્તિનો વ્યય કરવાને બદલે પ્રદર્શન કરી રહ્યો છે, ત્યારે મહાન જોમ જાગે છે, પ્રગતિની અદ્ભુત છલાંગો બનાવે છે. પૂર્વ-નિર્ધારિત ધ્યેય તરફની વ્યક્તિની મુસાફરીના ગૌરવને ધ્યાનમાં રાખીને, આનંદમાં વિલંબ ન કરવાને કારણે આંતરિક આનંદ ફૂટે છે અને સ્થિરપણે વ્યક્તિની આંતરિક જગ્યામાં રહે છે. આનંદમાં વિલંબ ન કરવો એ પ્રક્રિયા લક્ષી માનસિકતામાં સ્વાભાવિક રૂપે હાજર છે અને વિટામિન એમના સંગ્રહ અને શ્રેષ્ઠ ઉપયોગ માટે નિર્ણાયક છે. નિશ્ચિત લક્ષ્યો તરફના વ્યક્તિના અભિગમમાં આવા પરિવર્તનશીલ પરિવર્તન લાવવામાં મહાન સૂક્ષ્મતા અસ્તિત્વમાં છે જે વ્યક્તિના વલણ અને અભિગમને પરિવર્તિત કરે છે. જીવનની તમામ ક્રિયાઓના પ્રદર્શનના સંદર્ભમાં.

જ્યારે વ્યક્તિ પોતાની પ્રવૃત્તિ પ્રત્યે સતત જાગૃતિની સ્થિતિમાં રહે છે, ત્યારે સ્થિરતા અને સંવાદિતાની મહાન લાગણીઓ કુદરતી રીતે રહે છે. આ લાગણીઓની હાજરી ઊર્જા સક્રિયતા પેદા કરે છે અને એકબીજા સાથે જોડાયેલા ઊર્જાસભર પ્રવાહને કારણે વધુ વૃદ્ધિ અને વિકાસ માટે પરવાનગી આપે છે. જ્યારે વ્યક્તિ ખરેખર પ્રક્રિયા-લક્ષી માનસિકતામાં વર્તમાન-કેન્દ્રિત પ્રવૃત્તિ તરફ આવે છે ત્યારે વ્યક્તિની સ્વ-વાર્તા અને આંતરિક બકબકમાં નોંધપાત્ર ઘટાડો થાય છે. ધીમું

ડાઉન ઓફ માઈન્ડ વાસ્તવમાં તેને વર્તમાન પ્રવૃત્તિ અને પૂર્વ નિર્ધારિત ધ્યેયો વિશેના વિચારો વચ્ચે વિભાજિત કરવાને બદલે પ્રવૃત્તિમાં જ ઊર્જા રાખીને તેને વધુ શક્તિ આપે છે. પ્રક્રિયા-લક્ષી માનસિકતામાં વ્યક્તિની માનસિક શક્તિઓ પર ધ્યાન કેન્દ્રિત કરવાથી વ્યક્તિ દિવસભર ઘણી બધી પ્રવૃત્તિઓને ખૂબ જ આનંદ, સંતોષ, સહજ ઊર્જાસભર સંકલન અને હાનિકારક પ્રતિક્રિયાને દૂર કરવાની મંજૂરી આપે છે. સામાન્ય રીતે, વ્યક્તિનું મન એવી પ્રવૃત્તિઓની લાંબી સૂચિનું સંચાલન કરવાનો પ્રયાસ કરે છે જે ભવિષ્યમાં કરવાની જરૂર છે, જે તણાવના વિકાસ તરફ દોરી જાય છે. પ્રક્રિયા-લક્ષી માનસિકતામાં, પરિણામો પ્રત્યેના મનના વળગાડને અસ્થાયી રૂપે બાજુ પર રાખવામાં આવે છે. પરિણામ-કેન્દ્રિત માનસિકતા આનંદમાં વિલંબ કરે છે અને ઊર્જાનો બિનજરૂરી ડ્રેનેજ બનાવે છે જે વર્તમાનમાં વ્યક્તિની શ્રેષ્ઠ ક્ષમતા મુજબ પ્રવૃત્તિ કરવા માટે જરૂરી છે. જ્યારે વ્યક્તિ ખરેખર પ્રક્રિયા-લક્ષી માનસિકતામાં હોય છે, ત્યારે દરેક ક્રિયા આંતર-માનસિક પ્રતિકાર વિના થાય છે, જે ઊર્જાના એક મહાન પ્રવાહનો ઉલ્લેખ કરે છે જ્યાં હતાશા અને અધીરાઈમાં ઘટાડો અને સંભવિત વિનાશ હોય છે. તેમ છતાં, વ્યક્તિએ પ્રક્રિયા-લક્ષી માનસિકતાનો વાસ્તવિક દૃષ્ટિકોણ રાખવાની ક્ષમતા વિશે જાગૃત રહેવાની જરૂર છે જેથી કરીને કોઈ અપ્રાપ્ય અપેક્ષાઓ ઊભી ન કરે. પ્રક્રિયા લક્ષી માનસિકતાના મહિમાને ઓળખવું એ અનુભૂતિની શરૂઆત છે કે વ્યક્તિ

વર્તમાનમાં રહી શકે છે અને ભૂતકાળ અને ભવિષ્ય વચ્ચે આગળ-પાછળ પલટી મારવાથી પોતાના મનને ખલેલ કે વિચલિત થવાથી બચાવી શકે છે..

વર્તમાનમાં રહેવાની ઈચ્છા અત્યારે જે થઈ રહ્યું છે તેમાં ઊર્જા મૂકવાની માનસિકતા બનાવે છે. વર્તમાનમાં જે ક્રિયાઓ કરવામાં આવે છે તે એટલા માટે કરવામાં આવે છે કારણ કે વ્યક્તિ તેને વર્તમાનમાં ઊર્જાસભર વિસર્જન વિના કરવા માંગે છે. શારીરિક અને મનોવૈજ્ઞાનિક રૂપે હાજર તમામ શક્તિઓ જે ક્રિયા કરવામાં આવી રહી છે તેમાં મૂકવામાં આવે છે જેથી કરીને ધ્યેયની સિદ્ધિ તરફની ગતિ અધીરાઈ, હતાશા અને બેચેની વિના થાય, એ સ્પષ્ટ અનુભૂતિ સાથે કે જીવન ફક્ત વર્તમાનમાં જ થાય છે..

જેમ જેમ વ્યક્તિ અત્યાર સુધી ચર્ચા કરેલા વિચારોથી વધુ વાકેફ થાય છે તેમ, પ્રક્રિયા-લક્ષી માનસિકતાનો વિકાસ અને પરિણામ-કેન્દ્રિત માનસિકતાથી દૂર જઈને આંતરિક પ્રતિકાર વિના શક્ય તેટલી સંપૂર્ણ અને અદ્ભુત રીતે પ્રવૃત્તિ કરવા તરફ દોરી જાય છે..

કેનેથ કુશનરે તેમના પુસ્તક, “એક એરો, વન લાઈફ” માં જણાવ્યું છે: “વ્યક્તિએ તમામ પ્રવૃત્તિઓ અને પરિસ્થિતિઓનો સમાન પ્રામાણિકતા, સમાન તીવ્રતા અને સમાન જાગૃતિ સાથે સંપર્ક કરવો જોઈએ જે હાથમાં ધનુષ અને તીર હોય છે.”⁴⁷ આવી એકાગ્રતા, વ્યક્તિ ઊર્જાના વિઘટનને અટકાવે છે જે પરિણામો-કેન્દ્રિત માનસિકતામાં થાય છે. વર્તમાન પર કન્વર્ઝિંગ પ્રક્રિયા-લક્ષી માનસિકતામાં થાય છે, જ્યાં વ્યક્તિએ, ઓછામાં ઓછા સંક્ષિપ્તમાં, ઇચ્છિત ધ્યેય પ્રત્યેના માનસિક જોડાણને છોડી દેવું જોઈએ, જેમ કે અગાઉ જણાવ્યું હતું. આવા કન્વર્જન્સમાં આંતરિક શક્તિનો ઉપયોગ એ ઓળખીને શક્ય બને છે કે મુખ્ય ઊર્જા સક્રિયકરણ ખરેખર હાજર રહેવામાં અને દરેક પ્રવૃત્તિને શક્ય તેટલી યોગ્ય રીતે અને સંપૂર્ણ રીતે કરવા માટે સૌથી વધુ શક્ય છે..

પ્રક્રિયા લક્ષી માનસિકતા અને વિટામિન M શક્તિ વચ્ચેના જોડાણો નીચે દર્શાવેલ છે:

- 1) કોઈના વિચારોને પરિણામો-કેન્દ્રિત વિચારોના પ્રવાહમાં વાળવાની મંજૂરી ન આપીને વર્તમાનમાં સંપૂર્ણ રીતે રહો. વિટામિન M ઘટે છે જ્યારે પરિણામ પર ધ્યાન કેન્દ્રિત કરવા માટે વર્તમાનમાં જરૂરી ઊર્જાને કારણે પરિણામ કેન્દ્રિત માનસિકતા થાય છે.
- 2) ધ્યેય સુધી પહોંચવા માટેના આંતરિક દબાણની જાગૃતિ પરિણામ-કેન્દ્રિત માનસિકતામાં ઊર્જાના વિસર્જનને રોકવા તરફ દોરી જાય છે. ઊર્જાના આ વિસર્જનને રોકવું એ એક કળા છે.
- 3) આંતરિક તણાવ, દબાણ, ચિંતા, અસ્વસ્થતા, આંતરિક ઘર્ષણ, આંતરિક સંઘર્ષ, વગેરે બધું પરિણામ-કેન્દ્રિત માનસિકતા દ્વારા પ્રદર્શિત થાય છે તે સમજવું, વ્યક્તિના મનને ઇરાદાપૂર્વક અને સભાનપણે પ્રક્રિયા-લક્ષી દ્રષ્ટિ તરફ લઈ જવા અને પગલાં લેવાની મંજૂરી આપે છે. તે દ્રષ્ટિ દ્વારા આમ કરવાથી આનંદમાં વિલંબ થતો નથી અને તે વ્યક્તિના મનની વધુ નિપુણતા તરફ દોરી જાય છે. આનાથી વિટામિન એમનો સંગ્રહ થાય છે.
- 4) ધ્યેય તરફની મુસાફરી દરમિયાન વર્તમાનમાં રહેવાના આંતરિક આનંદને કારણે જોમ જાગે છે. મનને કોઈની મુસાફરીના મહિમામાં રાખવાથી વ્યક્તિના વલણ, અભિગમ અને પ્રવાસની પ્રશંસામાં પરિવર્તનશીલ પરિવર્તન આવે છે. નિશ્ચિત ધ્યેયો તરફના વ્યક્તિના અભિગમમાં આવા પરિવર્તનશીલ પરિવર્તન લાવવામાં મહાન સૂક્ષ્મતા અસ્તિત્વમાં છે.
- 5) નકારાત્મક સ્વ-વાર્તા અને બિનજરૂરી આંતરિક બકબક ઘટે છે કારણ કે વ્યક્તિ વર્તમાન-કેન્દ્રિત અભિગમ દ્વારા વર્તમાનમાં સક્રિયપણે વ્યસ્ત રહે છે.
- 6) વ્યક્તિનું મન વાસ્તવમાં ધીમો પડી જાય છે અને તેને વિભાજિત કરવાને બદલે ઊર્જાને અકબંધ રાખીને પોતાને શક્તિ આપે છે, જેમ કે પરિણામો-કેન્દ્રિત અભિગમમાં થાય છે. આ વિભાજન ધ્યેય તરફની વ્યક્તિની વર્તમાન પ્રવૃત્તિ અને ધ્યેય પર જ વધુ પડતા ધ્યાન વચ્ચે છે.

- 7) જીવનમાં વ્યક્તિની આદતોનું સુનિશ્ચિત કરવું અને મુખ્ય ઉર્જા જોડાણને જોવું, નાની આદતોમાં પણ, વર્તમાનમાં રહેવાની ક્ષમતાને વધારે છે.
- 8) વર્તમાન વર્તન પેટર્નને ઓળખો અને તેમને નાના ધ્યેયોથી શરૂ કરીને પ્રક્રિયા-લક્ષી અભિગમમાં બદલો. નાના ધ્યેયો સાથેના આ અભિગમમાં નિપુણતા આત્મવિશ્વાસ અને સમજણ કેળવશે કે મોટા લક્ષ્યો સાથે સમાન અભિગમનો ઉપયોગ કેવી રીતે કરવો.
- 9) તમારા શેડ્યૂલને વળગી રહો, નાની રીતે પણ. આનાથી વ્યક્તિને સમય અને શક્તિનો સર્વશ્રેષ્ઠ રીતે ઉપયોગ કરવાની મંજૂરી મળશે, તે અનુભૂતિ સાથે કે સમય અમૂલ્ય છે અને એકવાર ગયો પછી પાછો આવતો નથી. આ વિટામિન એમના ઉપયોગ અને સંગ્રહને પ્રોત્સાહન આપે છે.
- 10) એક વ્યક્તિ અથવા ઘણા લોકોને ઓળખો જે જવાબદારી વધારી શકે. આનાથી દૈનિક ધોરણે યોગ્ય પગલાં લેવા પર વધુ ધ્યાન કેન્દ્રિત કરવાની મંજૂરી મળે છે.
- 11) અવાસ્તવિક અને કાલ્પનિક લક્ષી લક્ષ્યો નક્કી કરવાને બદલે શું શક્ય છે તેના પર ધ્યાન કેન્દ્રિત કરો.
- 12) વ્યક્તિના વાતાવરણની નજીકથી તપાસ કરો અને સફળતા માટે તેને ફરીથી ડિઝાઇન કરો.
- 13) દરેક કાર્યદિવસના અંતે, સિદ્ધિઓ લખો.
- 14) દરરોજ શું કરવું જોઈએ તેની પ્રાથમિકતાઓ ધ્યાનથી સેટ કરો.
- 15) કાર્ય પર ધ્યાન કેન્દ્રિત કરવામાં અને પ્રક્રિયા-લક્ષી માનસિકતા દ્વારા તેને સંતુલિત રાખવા માટે હાજર ઊર્જાને ઓળખો.
- 16) તમામ અધૂરા કાર્યોને પ્રક્રિયા-લક્ષી અભિગમ દ્વારા લખી અને પૂર્ણ કરવાની જરૂર છે જેથી આ કાર્યો અંગે તણાવ વધે જેથી માનસિક તણાવ એકઠો ન થાય.

પ્રસ્તુત વિચારોના અમલીકરણના ભાગ રૂપે પ્રક્રિયા લક્ષી માનસિકતા પકડે છે, વિટામિન એમના સંરક્ષણ અને શ્રેષ્ઠ ઉપયોગને કારણે આનંદી જીવન શક્ય બને છે..

ઊર્જાનો રચનાત્મક ઉપયોગ સર્વાંગી પ્રગતિ તરફ દોરી જાય છે, જ્યારે
ઊર્જાનો વિનાશક ઉપયોગ સામાન્ય જીવનને અસાધારણ દ્રષ્ટિથી
સમજવાની ક્ષમતાને નષ્ટ કરે છે.

- રિકી સિંઘ

प्रकरण 8
ऐक नवी शरुआत

અમે પૈસાની શક્તિમાં એક અસાધારણ પ્રવાસ કર્યો છે અને આશા છે કે વ્યક્તિના જીવનના તમામ પાસાઓ પર પૈસાની અસરને સમજીએ છીએ. વિટામિન તરીકે પૈસાની વિભાવના, જો ખરેખર આંતરિક રીતે બનાવવામાં આવે, તો સંભવતઃ સંતુલનના પાયા પર આનંદથી ભરપૂર જીવન પરિણમી શકે છે. માનવ મન, ઘણી રીતે, સનસનાટી-શોધવાની પ્રવૃત્તિઓ માટે વ્યસની છે જેમાં વધુ રકમની જરૂર પડે છે. જો લેખકની આશા મુજબ વિટામિન Mનો વિચાર સાચી રીતે સમજવામાં આવે, તો પૈસાની તદ્દન નવી દ્રષ્ટિના ઉત્કાંતિને કારણે દરેક વાચકનું જીવન ખરેખર બદલાઈ શકે છે.

જો કે અમે આ પુસ્તકના અંતમાં આવ્યા છીએ, અમે ખરેખર પ્રસ્તુત વિચારોને લાગુ કરવાની શરૂઆતમાં જ છીએ. માત્ર સંમત કે અસંમત થવાને બદલે વિચારોના ઉપયોગ અને તેમના સત્યને પ્રત્યક્ષ જોવામાં સાચી શક્તિ અસ્તિત્વ ધરાવે છે. નાણાની શ્રેષ્ઠ બચત અને ઉપયોગ કેવી રીતે કરવો તેનો ઉપયોગ અને પ્રયોગો વ્યક્તિના મનમાં વધુ નિપુણતામાં પરિણમી શકે છે. નાણાકીય વિકાસના સંદર્ભમાં સ્વ-નિપુણતા માનવ સંસ્કૃતિના તમામ પાસાઓમાં નિર્ણાયક છે અને રોજિંદા ધોરણે લેવામાં આવતા નિર્ણયો અંગે તેની મુખ્ય અસરો છે.

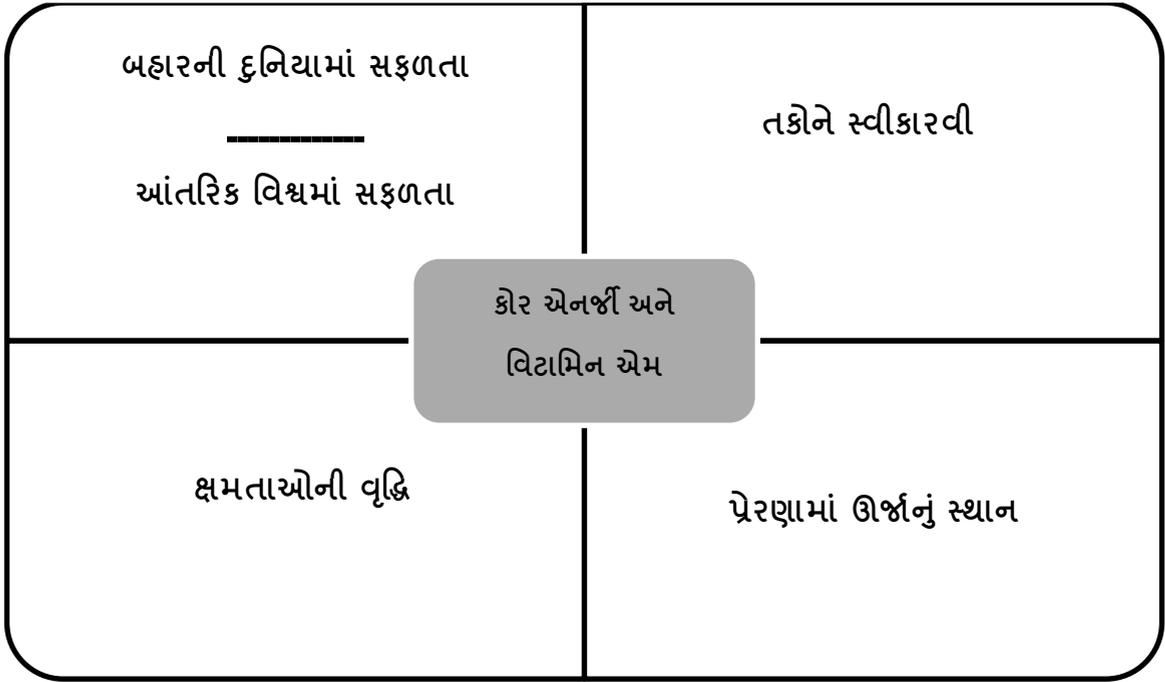
જીવનનો અર્થ અને હેતુ હોય તે માટે ટૂંકા ગાળાના, લાંબા ગાળાના અને અંતિમ ધ્યેયો વિકસાવવા જોઈએ. લેખકે પ્રક્રિયા-લક્ષી માનસિકતાની શક્તિને રજૂ કરવાનો પ્રયાસ કર્યો છે જે ઈચ્છાઓના પરિણામો તરફ ધ્યાન કેન્દ્રિત કરીને ઊર્જાનો વિસર્જન કર્યા વિના શક્ય તેટલી ઉત્સાહી અને સ્થિર ક્રિયાઓ કરીને વર્તમાનની સુંદરતામાં રહેવાની મંજૂરી આપે છે. અલબત્ત, ધ્યેયોને ધ્યાનમાં રાખવું જરૂરી છે, તેમ છતાં, એકવાર લક્ષ્યો નિર્ધારિત કર્યા પછી, તે લક્ષ્યો સુધી પહોંચવાની પ્રક્રિયામાં ધ્યાન કેન્દ્રિત કરવા માટે ભાવનાત્મક સ્થિરતા અને એકીકરણ શક્ય અને ઈચ્છનીય છે. જો વાચકો આ વિચારોને સાચા અર્થમાં સ્વીકારે અને તેને રોજિંદા જીવનમાં લાગુ કરવાનો પ્રયાસ કરે તો આ પુસ્તકનો હેતુ સિદ્ધ થશે. (કૃપા કરીને તમારા નવરાશમાં ચિંતનશીલ આકૃતિઓ જુઓ, કારણ કે તે વાચકોને આ પુસ્તકમાં પ્રસ્તુત વિચારોને પ્રતિબિંબિત કરવાની, ચર્ચા કરવાની અને લાગુ કરવાની તક આપશે.)

ઘણી વાર, માનવ સંઘર્ષો નાણાકીય સમસ્યાઓને કારણે થાય છે, જેમાંથી ઘણી નબળી નિર્ણયશક્તિ, પૈસાના આવેગજન્ય ઉપયોગ અને બિનજરૂરી જોખમ લેવાનું પરિણામ છે. જ્યારે માનવતા સમજે છે કે પૈસા એ ઉર્જા છે અને મનોવૈજ્ઞાનિક રીતે મનમાં વિટામિન તરીકે સંગ્રહિત થાય છે, ત્યારે માનવ સભ્યતામાં અસાધારણ ઉર્જા જાગી શકે છે. એકવાર આ થાય, અમે સમગ્ર માનવ જાતિ તરીકે, નવી શરૂઆત માટે તૈયાર છીએ.

ચિંતનશીલ આકૃતિઓ
સ્વ-પ્રતિબિંબ માટે
અને ચર્ચા

ડાયાગ્રામ # 1
નાણાકીય અને આંતરિક સ્વતંત્રતા

નીચેની આકૃતિ નાણાકીય સ્વતંત્રતા અને આંતરિક સ્વતંત્રતા સંબંધિત મુખ્ય ઉર્જા અને વિટામિન Mનો ઉપયોગ દર્શાવે છે. એક જગ્યાએ શાંતિથી બેસો, અને તમારી જાતને નીચેનો પ્રશ્ન પૂછો અને પછી અન્ય લોકો સાથે ચર્ચા કરો: વ્યક્તિની મુખ્ય ઉર્જા અને વિટામિન Mના સંદર્ભમાં તમામ બોક્સ વચ્ચે શું આંતરસંબંધ છે?



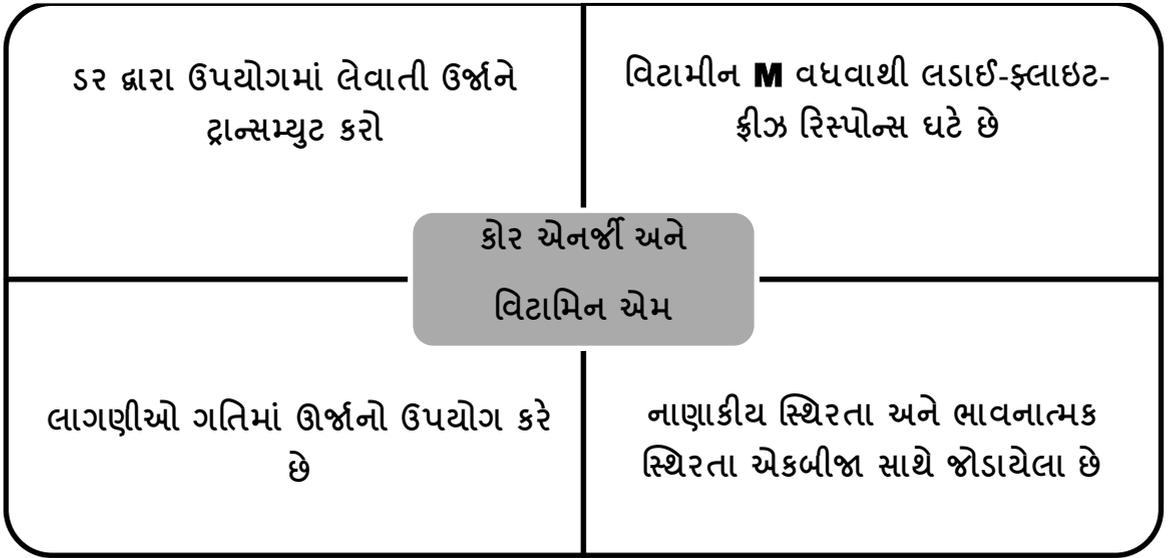
તમારા સંદર્ભ માટે:

માઇક્રોઇકોનોમિક થિયરીમાં, તકની કિંમત અથવા વૈકલ્પિક ખર્ચ એ અન્ય વિકલ્પોમાંથી સંભવિત લાભની ખોટ છે જ્યારે અન્ય પર એક ચોક્કસ વિકલ્પ પસંદ કરવામાં આવે છે. સરળ શબ્દોમાં, તકની કિંમત એ લાભની ખોટ છે જે જો આપેલ પસંદગી કરવામાં ન આવી હોત તો તેનો આનંદ માણી શકાયો હોત. ⁶⁷

ડાયાગ્રામ # 2

ભય અને અસુરક્ષા વચ્ચેનો સંબંધ

નીચેની આકૃતિ ભય અને અસુરક્ષાના સંબંધમાં મુખ્ય ઉર્જા અને વિટામિન Mનો ઉપયોગ દર્શાવે છે. એક જગ્યાએ શાંતિથી બેસો, અને તમારી જાતને નીચેનો પ્રશ્ન પૂછો અને પછી અન્ય લોકો સાથે ચર્ચા કરો: વ્યક્તિની મુખ્ય ઉર્જા અને વિટામિન Mના સંદર્ભમાં તમામ બોક્સ વચ્ચે શું આંતરસંબંધ છે?



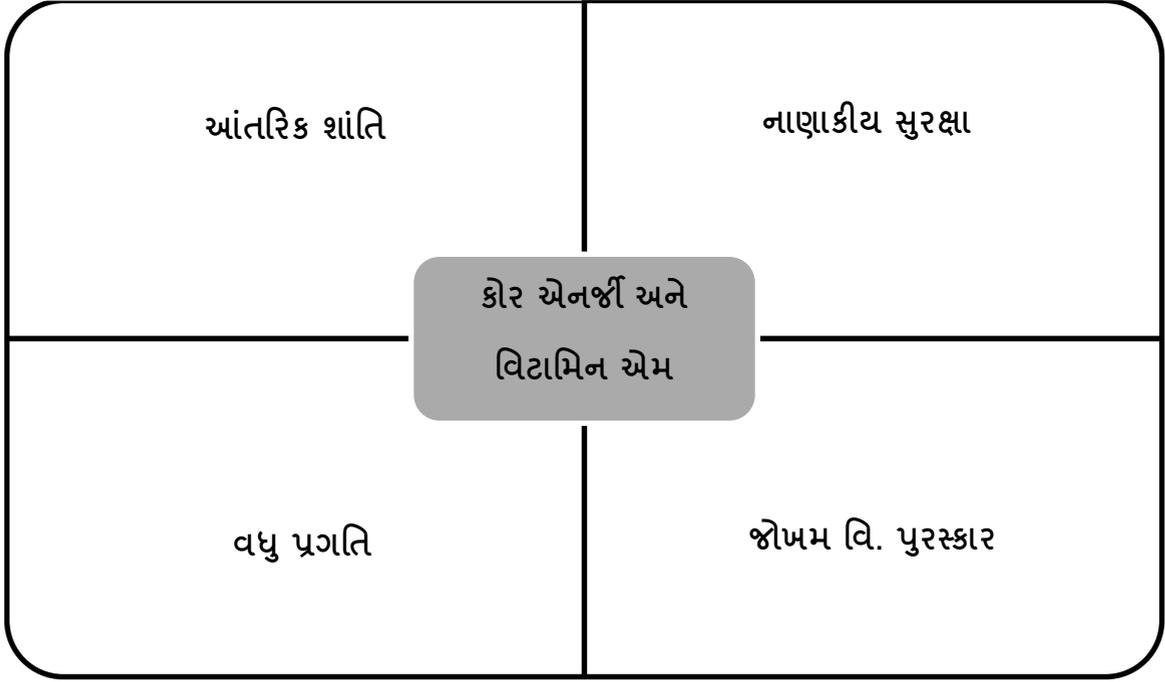
તમારા સંદર્ભ માટે:

ભય એ કથિત ભય અથવા ધમકી દ્વારા પ્રેરિત લાગણી છે, જે શારીરિક ફેરફારોનું કારણ બને છે અને છેવટે વર્તણૂકીય ફેરફારો, જેમ કે કથિત આઘાતજનક ઘટનાઓથી ભાગી જવું, છુપાવવું અથવા થીજી જવું. મનુષ્યમાં ભય વર્તમાનમાં બનતી ચોક્કસ ઉત્તેજનાના પ્રતિભાવમાં, અથવા પોતાને માટે જોખમ તરીકે માનવામાં આવતા ભવિષ્યના જોખમની અપેક્ષા અથવા અપેક્ષામાં થઈ શકે છે. ભયનો પ્રતિભાવ ભયની ધારણાથી ઉદ્ભવે છે જે ખતરા સાથે મુકાબલો કરે છે અથવા તેનાથી બચી જાય છે (જેને લડાઈ-અથવા-ફ્લાઇટ પ્રતિભાવ તરીકે પણ ઓળખવામાં આવે છે), જે ભય (ભયાનક અને આતંક)ના આત્યંતિક કિસ્સામાં સ્થિર પ્રતિભાવ હોઈ શકે છે. અથવા લકવો.64 ભાવનાત્મક સુરક્ષા એ વ્યક્તિની ભાવનાત્મક સ્થિતિની સ્થિરતાનું માપ છે. ભાવનાત્મક અસલામતી અથવા ફક્ત અસુરક્ષા એ સામાન્ય અસ્વસ્થતા અથવા ગભરાટની લાગણી છે જે પોતાને કોઈ રીતે નબળા અથવા હલકી ગુણવત્તાવાળા હોવાનું સમજવાથી અથવા નબળાઈ અથવા અસ્થિરતાની ભાવનાથી ઉત્તેજિત થઈ શકે છે જે વ્યક્તિની સ્વ-છબી અથવા અહંકારને ધમકી આપે છે..65

ડાયાગ્રામ # ૩

નાણાકીય સુરક્ષા અને મનની શાંતિ

નીચેની આકૃતિ નાણાકીય સુરક્ષા અને માનસિક શાંતિના સંબંધમાં મુખ્ય ઉર્જા અને વિટામિન Mનો ઉપયોગ દર્શાવે છે. એક જગ્યાએ શાંતિથી બેસો, અને તમારી જાતને નીચેનો પ્રશ્ન પૂછો અને પછી અન્ય લોકો સાથે ચર્ચા કરો: વ્યક્તિની મુખ્ય ઉર્જા અને વિટામિન Mના સંદર્ભમાં તમામ બોક્સ વચ્ચે શું આંતરસંબંધ છે?



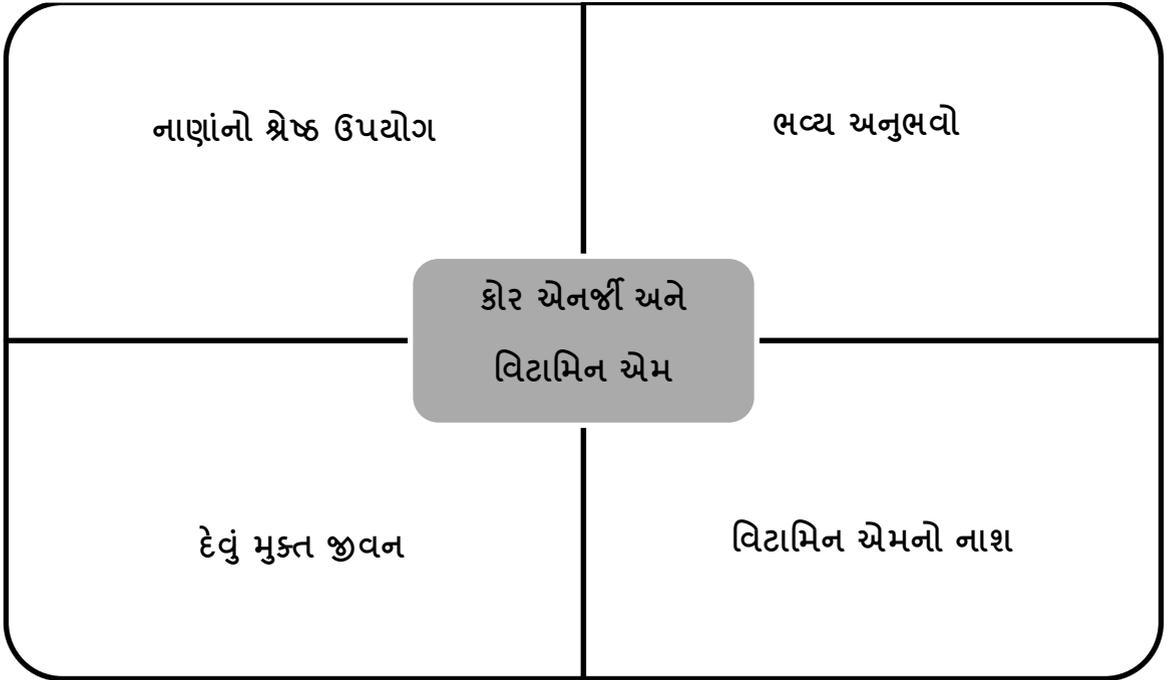
તમારા સંદર્ભ માટે:

આંતરિક શાંતિ (અથવા મનની શાંતિ) એ માનસિક અથવા આધ્યાત્મિક શાંતિની ઇરાદાપૂર્વકની સ્થિતિનો ઉલ્લેખ કરે છે, જેમ કે કોઈ અન્ય હોવાનો ઢોંગ કરવાથી ઉદ્ભવતા બોજ આંતરિક શાંતિને ખલેલ પહોંચાડી શકે છે. ઘણા લોકો "શાંતિ પર" હોવાને સ્વસ્થ (હોમિયોસ્ટેસીસ) અને તાણ અથવા બેચેન થવાથી વિપરીત માને છે અને તે એવી સ્થિતિ તરીકે ગણવામાં આવે છે જ્યાં આપણું મન હકારાત્મક પરિણામ સાથે શ્રેષ્ઠ સ્તરે કાર્ય કરે છે. મનની શાંતિ આમ સામાન્ય રીતે આનંદ, સુખ અને સંતોષ સાથે સંકળાયેલી છે.⁶⁶

ડાયાગ્રામ # 4

નાણાકીય સ્વતંત્રતા અને ભૌતિક વિશ્વ

નીચેની આકૃતિ નાણાકીય સ્વતંત્રતા અને ભૌતિક વિશ્વના સંબંધમાં મુખ્ય ઉર્જા અને વિટામિન Mનો ઉપયોગ દર્શાવે છે. એક જગ્યાએ શાંતિથી બેસો, અને તમારી જાતને નીચેનો પ્રશ્ન પૂછો અને પછી અન્ય લોકો સાથે ચર્ચા કરો: વ્યક્તિની મુખ્ય ઉર્જા અને વિટામિન Mના સંદર્ભમાં તમામ બોક્સ વચ્ચે શું આંતરસંબંધ છે?



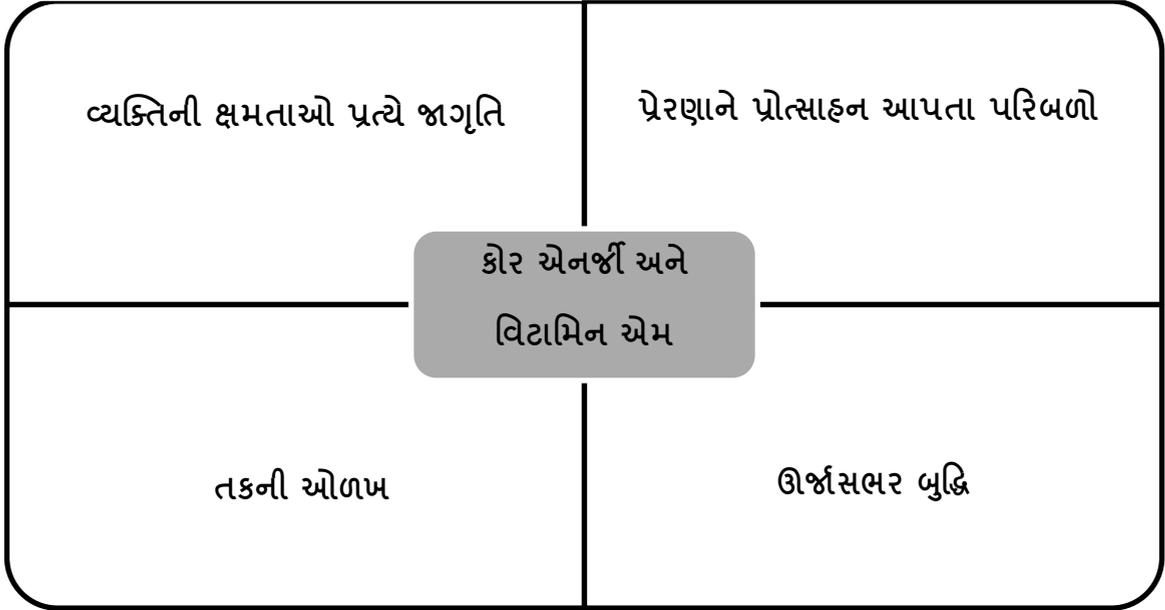
તમારા સંદર્ભ માટે:

નાણાકીય સ્વતંત્રતા એ રોજગાર અથવા અન્ય પર નિર્ભર કર્યા વિના વ્યક્તિના જીવનના બાકીના ખર્ચાઓ ચૂકવવા માટે પૂરતી આવક ધરાવતી સ્થિતિ છે. નોકરી કર્યા વિના મેળવેલી આવકને સામાન્ય રીતે નિષ્ક્રિય આવક તરીકે ઓળખવામાં આવે છે. નાણાકીય સ્વતંત્રતા હાંસલ કરવા માટે ઘણી વ્યૂહરચનાઓ છે, જેમાં દરેકના પોતાના ફાયદા અને ખામીઓ છે. નાણાકીય સ્વતંત્રતા હાંસલ કરવા ઈચ્છતા કોઈ વ્યક્તિ નાણાકીય યોજના અને બજેટ રાખવા માટે મદદરૂપ થઈ શકે છે જેથી તેઓ તેમની વર્તમાન આવક અને ખર્ચાઓ વિશે સ્પષ્ટ દૃષ્ટિકોણ ધરાવે છે અને તેમના નાણાકીય લક્ષ્યો તરફ આગળ વધવા માટે યોગ્ય વ્યૂહરચનાઓને ઓળખી અને પસંદ કરી શકે છે. નાણાકીય યોજના વ્યક્તિની નાણાકીય બાબતોના દરેક પાસાને સંબોધે છે.⁷⁴

ડાયાગ્રામ # 5

સફળતાના પરિબલો: ક્ષમતા - પ્રેરણા - તક

નીચેની આકૃતિ સફળતાના પરિબલોને લગતી મુખ્ય ઉર્જા અને વિટામિન Mનો ઉપયોગ સમજાવે છે. એક જગ્યાએ શાંતિથી બેસો, અને તમારી જાતને નીચેનો પ્રશ્ન પૂછો અને પછી અન્ય લોકો સાથે ચર્ચા કરો: વ્યક્તિની મુખ્ય ઉર્જા અને વિટામિન Mના સંદર્ભમાં તમામ બોક્સ વચ્ચે શું આંતરસંબંધ છે?



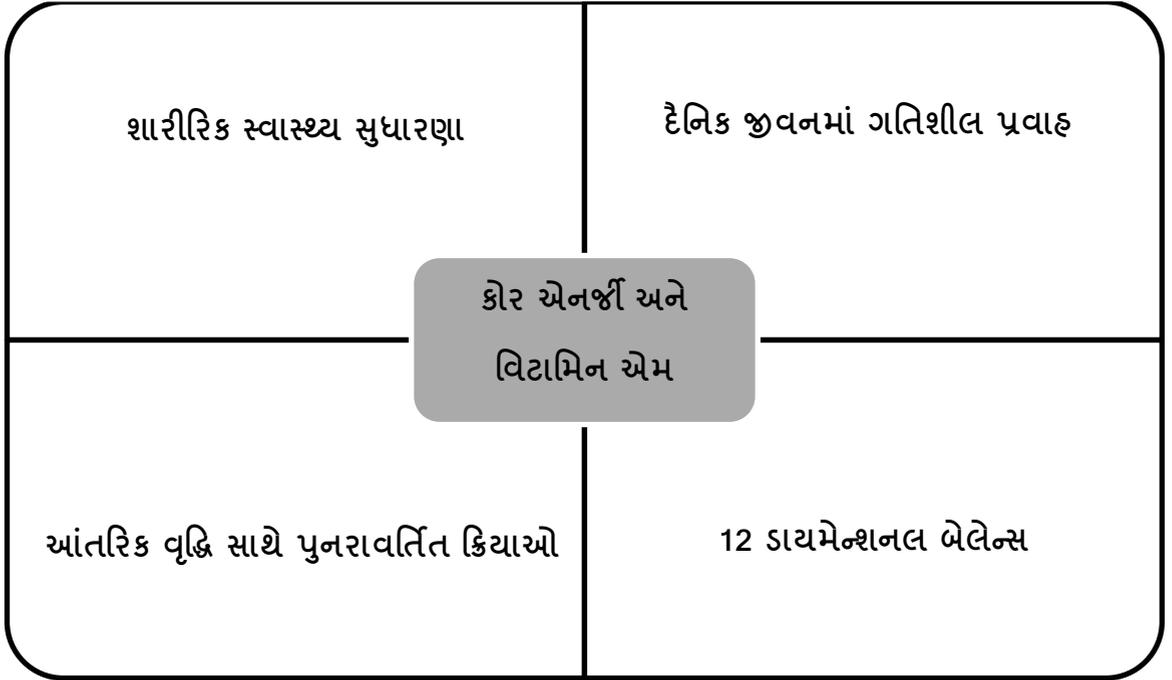
તમારા સંદર્ભ માટે:

પ્રેરણા એ ક્રિયાઓ, ઇચ્છા અને લક્ષ્યોનું કારણ છે. પ્રેરણા શબ્દ હેતુ અથવા સંતોષની જરૂર હોય તેવી જરૂરિયાત પરથી ઉતરી આવ્યો છે. આ જરૂરિયાતો, ઇચ્છાઓ અથવા ઇચ્છાઓ સંસ્કૃતિ, સમાજ, જીવનશૈલી અથવા કદાચ સામાન્ય રીતે જન્મજાતના પ્રભાવ દ્વારા પ્રાપ્ત થઈ શકે છે. વ્યક્તિની પ્રેરણા બહારની શક્તિઓ (બાહ્ય પ્રેરણા) અથવા પોતાના દ્વારા (આંતરિક પ્રેરણા) દ્વારા પ્રેરિત થઈ શકે છે. આગળ વધવા માટે પ્રેરણાને સૌથી મહત્વપૂર્ણ કારણોમાંનું એક માનવામાં આવે છે. પ્રેરણા સભાન અને બેભાન બંને પરિબલોની ક્રિયાપ્રતિક્રિયામાંથી પરિણમે છે. સતત અને ઇરાદાપૂર્વકની પ્રેક્ટિસને મંજૂરી આપવા માટે નિપુણતા પ્રાપ્ત કરવી એ ઉચ્ચ સ્તરની સિદ્ધિઓ માટે કેન્દ્રિય છે, દા.ત., ભદ્ર રમત, દવા અથવા સંગીતમાં. પ્રેરણા સ્વૈચ્છિક પ્રવૃત્તિના વૈકલ્પિક સ્વરૂપોની પસંદગીને નિયંત્રિત કરે છે. ⁷³

ડાયાગ્રામ # 6

રોજિંદા જીવનના અનુભવોની નવીનતામાં રહેવું

નીચેની આકૃતિ રોજિંદા જીવનના અનુભવોની નવીનતાના સંબંધમાં મુખ્ય ઉર્જા અને વિટામિન Mના ઉપયોગને દર્શાવે છે. એક જગ્યાએ શાંતિથી બેસો, અને તમારી જાતને નીચેનો પ્રશ્ન પૂછો અને પછી અન્ય લોકો સાથે ચર્ચા કરો: વ્યક્તિની મુખ્ય ઉર્જા અને વિટામિન Mના સંદર્ભમાં તમામ બોક્સ વચ્ચે શું આંતરસંબંધ છે?

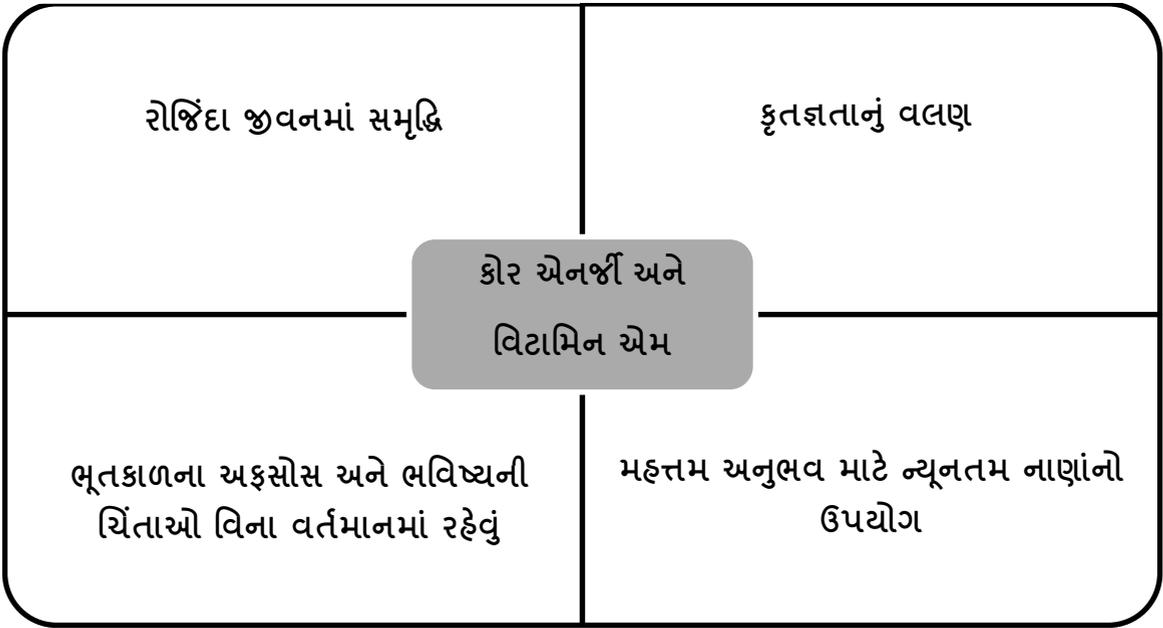


તમારા સંદર્ભ માટે:

નવીનતાને સામાન્ય રીતે "નવા સંયોજનો હાથ ધરવા" તરીકે વ્યાખ્યાયિત કરવામાં આવે છે જેમાં "નવા માલસામાનની રજૂઆત, ... ઉત્પાદનની નવી પદ્ધતિઓ, ... નવા બજારો ખોલવા, ... પુરવઠાના નવા સ્ત્રોતો પર વિજયનો સમાવેશ થાય છે. ... અને કોઈપણ ઉદ્યોગની નવી સંસ્થાનું સંચાલન."⁷²

ડાયાગ્રામ # 7
સામાન્યમાં અસાધારણ શોધવું

નીચેની આકૃતિ દૈનિક અનુભવોની અસાધારણ દ્રષ્ટિ સાથે સંબંધિત મુખ્ય ઉર્જા અને વિટામિન એમના ઉપયોગને દર્શાવે છે. એક જગ્યાએ શાંતિથી બેસો, અને તમારી જાતને નીચેનો પ્રશ્ન પૂછો અને પછી અન્ય લોકો સાથે ચર્ચા કરો: વ્યક્તિની મુખ્ય ઉર્જા અને વિટામિન Mના સંદર્ભમાં તમામ બોક્સ વચ્ચે શું આંતરસંબંધ છે?



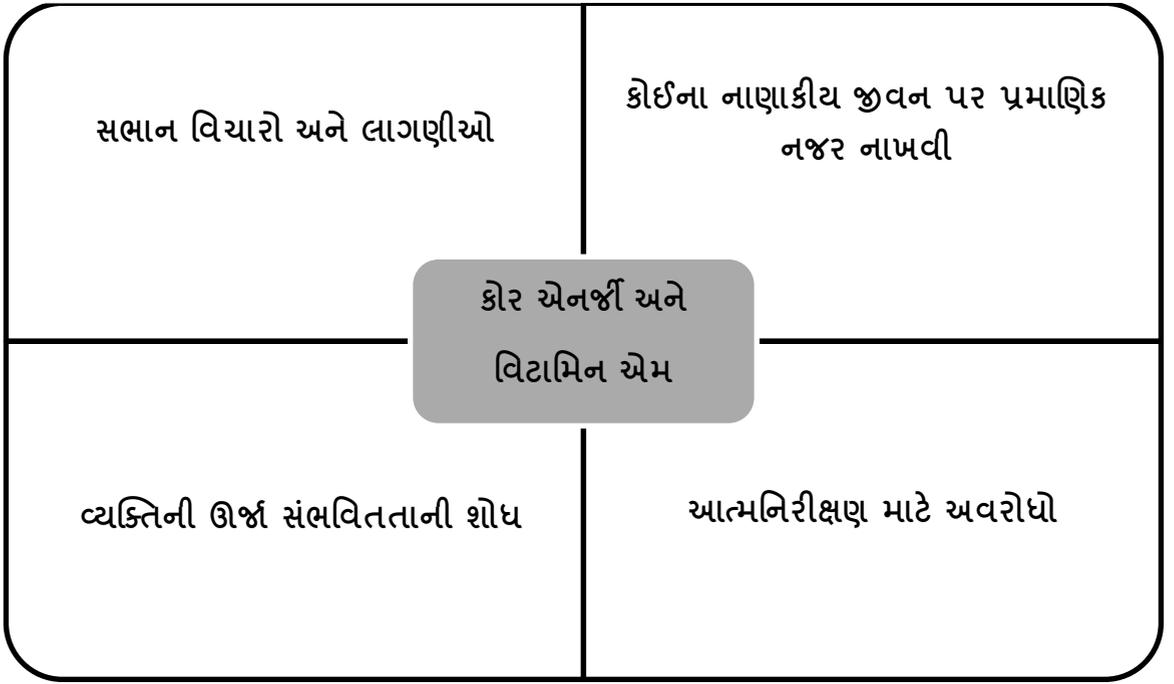
તમારા સંદર્ભ માટે:

લોકો સતત બદલાતા ગતિશીલ વાતાવરણમાં રહે છે. આપણું આંતરિક વાતાવરણ પણ ગતિશીલ છે અને તે જૈવિક અને માનસિક પ્રક્રિયાઓ દ્વારા વર્ગીકૃત થયેલ છે જે સતત પ્રવાહમાં હોય છે. બાહ્ય અને આંતરિક બંને વાતાવરણમાં આ ફેરફારો વિના, પૃથ્વી પર જીવન અસ્તિત્વમાં ન હોત. આ બધા ફેરફારો જે પરિમાણ સાથે થાય છે તેને "સમય" કહેવામાં આવે છે. તેના ચોક્કસ સ્વભાવ પર ધ્યાન આપ્યા વિના, "સમય" ને ઘડિયાળ દ્વારા રજૂ કરી શકાય છે અને તે એક ઉપયોગી કલ્પના છે જે આપણા બાહ્ય વાતાવરણમાં ભૌતિક ઘટનાઓ માટે સારી સમજૂતી પૂરી પાડે છે. અન્ય સજીવોની જેમ, માનવીઓએ ટકી રહેવા અને બાહ્ય વાતાવરણને સમાયોજિત કરવા માટે "સમય" સાથે સંબંધ બાંધવા સક્ષમ હોવા જોઈએ. આ ધારે છે કે "સમય" વિશેની માહિતી અભિવ્યક્ત અને માનવામાં આવે છે. કોઈ જાણીતી માનવ સંવેદનાત્મક પ્રણાલી "સમય" ને સમર્પિત ન હોવાથી, વ્યક્તિલક્ષી ટેમ્પોરલ અનુભવો આ અભાવને વળતર આપે તેવી શક્યતા છે. ખાસ કરીને, આ વ્યક્તિલક્ષી અનુભવો આંતરિક ઘડિયાળો અથવા મેમરી પ્રક્રિયાઓ દ્વારા પ્રતિબિંબિત ઘટનાઓમાં આંતરિક ફેરફારો પર આધારિત હોઈ શકે છે. આ ફેરફારો એકવિધ રીતે "સમય" સાથે સંકળાયેલા છે અને આ રીતે તેના માર્ગ વિશે ઉપયોગી માહિતી પ્રદાન કરી શકે છે. મનોવૈજ્ઞાનિક સમય એ વ્યક્તિલક્ષી લાગણી છે જે અસ્થાયી અનુભવો સાથે સંબંધિત છે.⁷¹

ડાયાગ્રામ # 8

આત્મનિરીક્ષણનું મહત્વ

નીચેની આકૃતિ આત્મનિરીક્ષણના સંબંધમાં મુખ્ય ઉર્જા અને વિટામિન Mનો ઉપયોગ દર્શાવે છે. એક જગ્યાએ શાંતિથી બેસો, અને તમારી જાતને નીચેનો પ્રશ્ન પૂછો અને પછી અન્ય લોકો સાથે ચર્ચા કરો: વ્યક્તિની મુખ્ય ઉર્જા અને વિટામિન Mના સંદર્ભમાં તમામ બોક્સ વચ્ચે શું આંતરસંબંધ છે?



તમારા સંદર્ભ માટે:

આત્મનિરીક્ષણ એ વ્યક્તિના સભાન વિચારો અને લાગણીઓની પરીક્ષા છે. મનોવિજ્ઞાનમાં, આત્મનિરીક્ષણની પ્રક્રિયા વ્યક્તિની માનસિક સ્થિતિના અવલોકન પર આધાર રાખે છે, જ્યારે આધ્યાત્મિક સંદર્ભમાં તે વ્યક્તિના આત્માની પરીક્ષાનો સંદર્ભ આપી શકે છે. આત્મનિરીક્ષણ માનવ સ્વ-પ્રતિબિંબ અને સ્વ-શોધ સાથે ગાઢ રીતે સંકળાયેલું છે અને બાહ્ય અવલોકન સાથે વિરોધાભાસી છે. ⁷⁵

परिशिष्ट

આંકડો 13

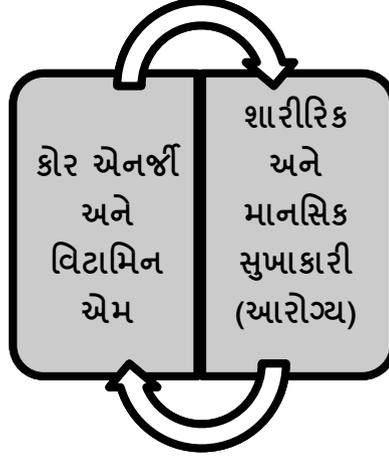
વિટામીન અને વિટામીન એમ વચ્ચેની સરખામણી



આંકડો 14 - પરિમાણ # 1

આરોગ્ય / એકંદર ફિટનેસ અને કોર એનર્જી - વિટામિન એમ

- ઉર્જા જાગૃત કરો
- ઉર્જા પુનઃજીવિત કરો
- ઉર્જા બચાવો
- ઉર્જા સમાન કરો
- ટ્રાન્સમ્યુટ એનર્જી
- વિટામિન M સંગ્રહ
- વિટામિન M નો શ્રેષ્ઠ ઉપયોગ
- વિટામિન M વધારો



- સંઘર્ષ વિસર્જન
- બેલેન્સ રિસ્ટોરેશન
- પ્રવાહ સ્થિતિ
- આરોગ્ય વૃદ્ધિ
- મનોવૈજ્ઞાનિક ઉન્નતીકરણ

કેપ્શન

12 પરિમાણ: દરેક બુલેટ પોઈન્ટ મુજબ તમામ પરિમાણો હકારાત્મક રીતે પ્રભાવિત થાય છે.

ઉર્જા જાગૃત કરો: ભૌતિક શરીર અને મનના સંબંધમાં મુખ્ય ઉર્જાના સક્રિયકરણમાં વ્યસ્ત રહો

ઉર્જાને પુનર્જીવિત કરો: મન-શરીર જોડાણ પર ધ્યાન કેન્દ્રિત કરીને, ફરીથી અને ફરીથી, સક્રિય ઉર્જાને પુનર્જીવિત કરો

ઉર્જા બચાવો: શરીર-મનની શક્તિઓ સાથે સંબંધિત સક્રિય અને પુનર્જીવિત ઉર્જાનો સંગ્રહ

ઉર્જાને સમાન બનાવો: શરીરની હિલચાલ અને માનસિક પ્રવૃત્તિના સંદર્ભમાં પ્રક્રિયા-લક્ષી માનસિકતા દ્વારા ઉર્જા પ્રવાહને સંતુલિત કરો

ટ્રાન્સમ્યુટ એનર્જી: શ્રેષ્ઠ સ્વાસ્થ્યની જરૂરિયાતને ઓળખીને વ્યક્તિના જીવનમાં મૂળ ઉર્જાને સમૃદ્ધિમાં પરિવર્તિત કરો

વિટામિન M સંગ્રહ: પૈસાની બચત, મગજમાં વિટામિન Mનો સંચય તરફ દોરી જાય છે

વિટામિન M નો શ્રેષ્ઠ ઉપયોગ: વ્યક્તિના જીવનના 12 પરિમાણમાં મહત્તમ લાભ મેળવવા માટે નાણાંનો ઉપયોગ કરવો, ખાસ કરીને સારા એકંદર આરોગ્ય માટે તેનો ઉપયોગ

વિટામિન એમને વધારવું: વધુને વધુ સમૃદ્ધ અનુભવો સાથે સંગ્રહ અને નાણાંનો શ્રેષ્ઠ ઉપયોગ વધારો

સંઘર્ષ વિસર્જન: મન-શરીર અસંતુલન અને સંઘર્ષો મૂળ ઉર્જા સક્રિયકરણને કારણે ઓગળવા લાગે છે

સંતુલન પુનઃસ્થાપન: તમામ 12 પરિમાણો સંતુલિત થવાનું શરૂ કરે છે અને સંપૂર્ણ સંતુલનની સ્થિતિમાં પહોંચે છે

પ્રવાહની સ્થિતિઓ: માનસિક અવસ્થાઓની શરૂઆત જેમાં અમુક પ્રવૃત્તિ કરતી વ્યક્તિ સક્રિય ધ્યાન, સંપૂર્ણ સંડોવણી અને પ્રવૃત્તિની પ્રક્રિયામાં આનંદની લાગણીમાં સંપૂર્ણપણે ડૂબી જાય છે.

આરોગ્ય સુધારણા: મુખ્ય ઉર્જા અને વિટામિન M શક્તિને કારણે વ્યક્તિના શારીરિક અને માનસિક સ્વાસ્થ્યમાં સુધારો

મનોવૈજ્ઞાનિક ઉન્નતીકરણ: વિચારો, લાગણીઓ, યાદો, ઈચ્છાઓ, ઉર્જા અને વિટામિન M સંગ્રહ અને ઉપયોગ વચ્ચે આંતર-સંબંધમાં સુધારો

પ્રતિબિંબિત પ્રશ્નો

મુખ્ય ઉર્જા, વિટામિન M, માનસિક શક્તિ, 12 પરિમાણો અને દરેક બુલેટ પોઈન્ટ વચ્ચે શું જોડાણ છે? તમારા જીવનમાં "સ્વાસ્થ્ય અને એકંદર માવજત"નું શું મહત્વ છે?

આંકડો 15 - પરિમાણ # 2

માનસિક શક્તિ અને કોર એનર્જી - વિટામિન એમ

- ઉર્જા જાગૃત કરો
- ઊર્જા પુનઃજીવિત કરો
- ઊર્જા બચાવો
- ઉર્જા સમાન કરો
- ટ્રાન્સમ્યુટ એનર્જી
- વિટામિન M સંગ્રહ



- સંઘર્ષ વિસર્જન
- સંતુલન પુનઃસ્થાપના
- પ્રવાહની સ્થિતિ
- બૌદ્ધિક ઊર્જા વૃદ્ધિ
- મનોવૈજ્ઞાનિક ઉન્નતીકરણ

કેષ્ણન

12 પરિમાણ: દરેક બુલેટ પોઈન્ટ મુજબ તમામ પરિમાણો હકારાત્મક રીતે પ્રભાવિત થાય છે.

ઉર્જા જાગૃત કરો: મુખ્ય ઊર્જાના સક્રિયકરણમાં વ્યસ્ત રહે

ઊર્જાને પુનર્જીવિત કરો: સક્રિય ઊર્જાને ફરીથી અને ફરીથી બનાવો

ઊર્જા બચાવો: સક્રિય અને પુનર્જીવિત ઊર્જાનો સંગ્રહ

ઊર્જાને સમાન બનાવો: પ્રક્રિયા-લક્ષી માનસિકતા દ્વારા ઊર્જા પ્રવાહને સંતુલિત કરો

ટ્રાન્સમ્યુટ એનર્જી: કોર એનર્જીનું રિફાઇનમેન્ટ વ્યક્તિના જીવનમાં સમૃદ્ધિમાં

વિટામિન M સંગ્રહ: પૈસાની બચત, મગજમાં વિટામિન Mનો સંચય તરફ દોરી જાય છે

વિટામિન M નો શ્રેષ્ઠ ઉપયોગ: વ્યક્તિના જીવનના 12 પરિમાણમાં મહત્તમ લાભ મેળવવા માટે નાણાંનો ઉપયોગ કરવો

વિટામિન એમને વધારવું: વધુને વધુ સમૃદ્ધ અનુભવો સાથે સંગ્રહ અને નાણાંનો શ્રેષ્ઠ ઉપયોગ વધારો

સંઘર્ષ વિસર્જન: સુધારેલી માનસિક શક્તિને કારણે આંતરિક અને બાહ્ય સંઘર્ષો ઘટે છે

સંતુલન પુનઃસ્થાપના: વ્યક્તિના જીવન પર ઉન્નત બૌદ્ધિક ચિંતનને કારણે 12-પરિમાણીય સંતુલન

ફ્લો સ્ટેટસ: માનસિક સ્થિતિઓની શરૂઆત જેમાં બૌદ્ધિક પ્રવૃત્તિ કરતી વ્યક્તિ સક્રિય ધ્યાન, સંપૂર્ણ સંડોવણી અને પ્રવૃત્તિની પ્રક્રિયામાં આનંદની લાગણીમાં સંપૂર્ણપણે ડૂબી જાય છે.

બૌદ્ધિક ઉર્જા સંવર્ધન: તમામ 12 પરિમાણોમાં વધુ સારા નિર્ણયો માટે ઉપયોગમાં લેવાતી સક્રિય બૌદ્ધિક ઊર્જાના પરિણામે મૂળ ઉર્જા અને વિટામિન M શક્તિને કારણે વ્યક્તિની જ્ઞાનાત્મક શક્તિમાં સુધારો

મનોવૈજ્ઞાનિક ઉન્નતિ: બૌદ્ધિક શક્તિમાં વધારો થવાને કારણે વિચારો, લાગણીઓ, યાદો, ઈચ્છાઓ, ઉર્જા અને વિટામિન એમના સંગ્રહ અને વપરાશ વચ્ચે આંતર-સંબંધમાં સુધારો.

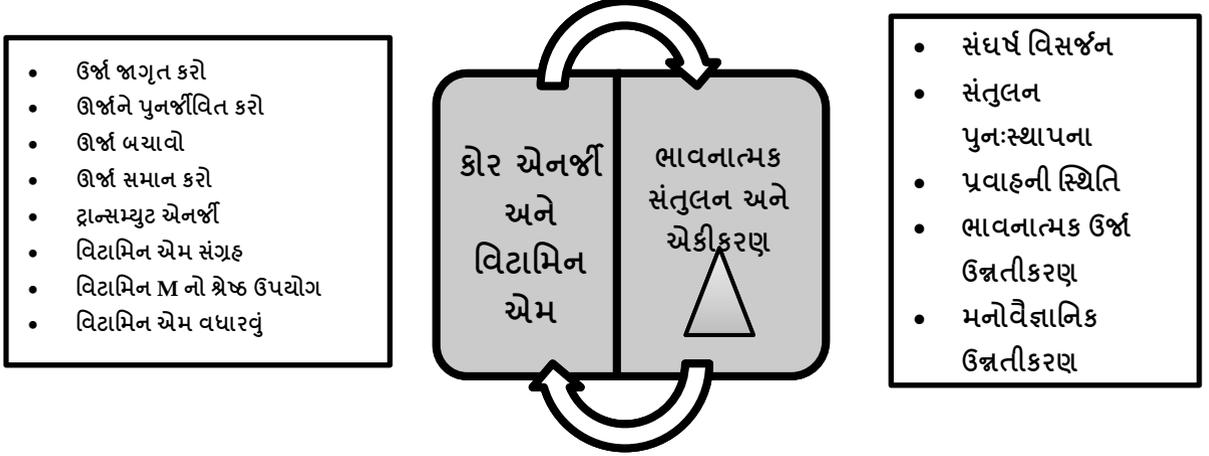
પ્રતિબિંબિત પ્રશ્નો

મુખ્ય ઉર્જા, વિટામિન M, માનસિક શક્તિ, 12 પરિમાણો અને દરેક બુલેટ પોઈન્ટ વચ્ચે શું જોડાણ છે? તમારા જીવનમાં

"માનસિક શક્તિ" નું શું મહત્વ છે?

આંકડો 16 - પરિમાણ # 3

ભાવનાત્મક સંતુલન અને કોર એનર્જી - વિટામિન એમ



કૃષ્ણ

12 પરિમાણ: દરેક બુલેટ પોઈન્ટ મુજબ તમામ પરિમાણો હકારાત્મક રીતે પ્રભાવિત થાય છે.

ઉર્જા જાગૃત કરો: લાગણીઓની અંદર મુખ્ય ઉર્જાના સક્રિયકરણમાં વ્યસ્ત રહો

ઊર્જાને પુનર્જીવિત કરો: લાગણીઓની અંદર, ફરીથી અને ફરીથી, સક્રિય ઊર્જાને પુનર્જીવિત કરો

ઊર્જા બચાવો: સક્રિય અને પુનર્જીવિત ભાવનાત્મક ઊર્જાનો સંગ્રહ

ઉર્જા સમાન બનાવો: પ્રક્રિયા લક્ષી માનસિકતા દ્વારા ભાવનાત્મક ઊર્જા પ્રવાહને સંતુલિત કરો

ટ્રાન્સમ્યુટ એનર્જી: કોર એનર્જીનું રિફાઇનમેન્ટ વ્યક્તિના જીવનમાં ભવ્ય લાગણીઓમાં

વિટામિન M સંગ્રહ: સંતુલિત લાગણીઓને કારણે નાણાંની બચત, મનમાં વિટામિન Mનો સંચય તરફ દોરી જાય છે

વિટામિન M નો શ્રેષ્ઠ ઉપયોગ: વ્યક્તિના જીવનના 12 પરિમાણમાં ભાવનાત્મક પ્રણાલીમાં મહત્તમ લાભ મેળવવા માટે નાણાંનો ઉપયોગ કરવો

વિટામિન એમને વધારવું: વધુને વધુ સમૃદ્ધ અનુભવો સાથે સંગ્રહ અને નાણાંનો શ્રેષ્ઠ ઉપયોગ વધારો

સંઘર્ષ વિસર્જન: સંતુલિત અને સંકલિત લાગણીઓને કારણે આંતરિક અને બાહ્ય સંઘર્ષો ઘટે છે

સંતુલન પુનઃસ્થાપના: વ્યક્તિના જીવનમાં ઉન્નત સંકલિત લાગણીઓને કારણે 12-પરિમાણીય સંતુલન

ફ્લો સ્ટેટસ: માનસિક સ્થિતિઓની શરૂઆત જેમાં વ્યક્તિ ભાવનાત્મક પ્રવૃત્તિને સક્રિય કરે છે અને સંપૂર્ણ રીતે ઉત્સાહિત ધ્યાન સાથે ડૂબી જાય છે. પસંદ કરેલી પ્રવૃત્તિમાં મહાન આનંદ થાય છે.

ભાવનાત્મક ઉર્જા ઉન્નતીકરણ: મુખ્ય ઉર્જા અને વિટામિન M શક્તિને કારણે વ્યક્તિના ભાવનાત્મક સ્વાસ્થ્યમાં સુધારો. સક્રિય ભાવનાત્મક ઊર્જાનો ઉપયોગ તમામ 12 પરિમાણોમાં શુદ્ધ અનુભવો માટે કરી શકાય છે.

મનોવૈજ્ઞાનિક ઉન્નતીકરણ: વિચારો, લાગણીઓ, યાદો, ઈચ્છાઓ, ઉર્જા અને વચ્ચે આંતર-સંબંધમાં સુધારો

સંતુલન અને લાગણીઓના એકીકરણને કારણે વિટામિન M સંગ્રહ અને વપરાશ

પ્રતિબિંબિત પ્રશ્નો

મુખ્ય ઉર્જા, વિટામિન M, માનસિક શક્તિ, 12 પરિમાણો અને દરેક બુલેટ પોઈન્ટ વચ્ચે શું જોડાણ છે? તમારા જીવનમાં "ભાવનાત્મક સંતુલન" નું શું મહત્વ છે?

આંકડો 17 - પરિમાણ # 4

સામાજિક સંતુલન/સંબંધ અને મુખ્ય ઉર્જા - વિટામિન એમ

- ઉર્જા જાગૃત કરો
- ઊર્જાને પુનર્જીવિત કરો
- ઊર્જા બચાવો
- ઊર્જા સમાન કરો
- ટ્રાન્સમ્યુટ એનર્જી
- વિટામિન એમ સંગ્રહ
- વિટામિન M નો શ્રેષ્ઠ ઉપયોગ
- વિટામિન એમ વધારવું



- સંઘર્ષ વિસર્જન
- સંતુલન પુનઃસ્થાપના
- પ્રવાહની સ્થિતિ
- સામાજિક અને સંબંધ ઉન્નતીકરણ
- મનોવૈજ્ઞાનિક ઉન્નતીકરણ

કેપ્શન

12 પરિમાણ: દરેક બુલેટ પોઈન્ટ મુજબ તમામ પરિમાણો હકારાત્મક રીતે પ્રભાવિત થાય છે.

જાગૃત ઊર્જા: સામાજિક સંબંધોમાં ઉપયોગમાં લેવાતી મુખ્ય ઊર્જાના સક્રિયકરણમાં વ્યસ્ત રહે
ઊર્જાને પુનર્જીવિત કરો: સામાજિક જોડાણોમાં, ફરીથી અને ફરીથી, સક્રિય ઊર્જાને પુનર્જીવિત કરો

ઊર્જા બચાવો: સક્રિય અને પુનર્જીવિત મુખ્ય ઊર્જાનો સંગ્રહ, સામાજિક વિકાસમાં લાગુ

ઊર્જાને સમાન બનાવો: પ્રક્રિયા-લક્ષી માનસિકતા દ્વારા સામાજિક સંબંધોમાં ઊર્જાના પ્રવાહને સંતુલિત કરો

ટ્રાન્સમ્યુટ એનર્જી: વ્યક્તિના જીવનમાં ભવ્ય સંબંધોમાં મૂળ ઉર્જાનું શુદ્ધીકરણ

વિટામિન એમ સંગ્રહ: સંતુલિત સંબંધોને કારણે નાણાંની બચત, મગજમાં વિટામિન એમ સંચય તરફ દોરી જાય છે

વિટામિન M નો શ્રેષ્ઠ ઉપયોગ: વ્યક્તિના જીવનના 12 પરિમાણોમાં વ્યક્તિના સામાજિક સંબંધોમાં મહત્તમ લાભ મેળવવા માટે નાણાંનો ઉપયોગ કરવો

વિટામિન એમને વધારવું: વધુને વધુ સમૃદ્ધ સામાજિક સંબંધો સાથે સંગ્રહ અને નાણાંનો શ્રેષ્ઠ ઉપયોગ વધારો

સંઘર્ષ વિસર્જન: સંતુલિત અને સંકલિત લાગણીઓને કારણે આંતરિક અને બાહ્ય સંઘર્ષો ઘટે છે

સંતુલન પુનઃસ્થાપન: વ્યક્તિના જીવનમાં ઉન્નત સંકલિત લાગણીઓને કારણે 12-પરિમાણીય સંતુલન

ફ્લો સ્ટેટસ: માનસિક સ્થિતિઓની શરૂઆત જેમાં વ્યક્તિ ભાવનાત્મક પ્રવૃત્તિને સક્રિય કરે છે અને સંપૂર્ણ રીતે ઉત્સાહિત ધ્યાન સાથે ડૂબી જાય છે. પસંદ કરેલી પ્રવૃત્તિમાં મહાન આનંદ થાય છે.

સામાજિક સંબંધો ઉન્નતીકરણ: મુખ્ય ઊર્જા અને વિટામિન એમ શક્તિને કારણે સામાજિક સંબંધોમાં સુધારો. ઉન્નત સામાજિક સંબંધો તમામ 12 પરિમાણોમાં શુદ્ધ અનુભવો માટે ઉપયોગમાં લેવાતી ઊર્જાને સક્રિય કરે છે

મનોવૈજ્ઞાનિક ઉન્નતીકરણ: વિચારો, લાગણીઓ, યાદો, ઈચ્છાઓ, ઊર્જા અને વચ્ચે આંતર-સંબંધમાં સુધારો

સામાજિક સંબંધોના સંતુલન અને એકીકરણને કારણે વિટામિન M સંગ્રહ અને વપરાશ.

પ્રતિબિંબિત પ્રશ્નો

મુખ્ય ઉર્જા, વિટામિન M, માનસિક શક્તિ, 12 પરિમાણો અને દરેક બુલેટ પોઈન્ટ વચ્ચે શું જોડાણ છે? તમારા જીવનમાં

"સામાજિક સંતુલન" નં શં મહત્વ છે?

આંકડો 18 - પરિમાણ # 5

વ્યક્તિત્વ / પાત્ર વિકાસ અને મુખ્ય ઉર્જા - વિટામિન એમ

- ઉર્જા જાગૃત કરો
- ઉર્જાને પુનર્જીવિત કરો
- ઉર્જા બચાવો
- ઉર્જા સમાન કરો
- ટ્રાન્સમ્યુટ એનર્જી
- વિટામિન એમ સંગ્રહ
- વિટામિન M નો શ્રેષ્ઠ ઉપયોગ
- વિટામિન એમ વધારવું



- સંઘર્ષ વિસર્જન
- સંતુલન પુનઃસ્થાપના
- પ્રવાહની સ્થિતિ
- વ્યક્તિત્વ ઉન્નતીકરણ
- મનોવૈજ્ઞાનિક ઉન્નતીકરણ

કૃષ્ણ

12 પરિમાણ: દરેક બુલેટ પોઈન્ટ મુજબ તમામ પરિમાણો હકારાત્મક રીતે પ્રભાવિત થાય છે.

ઉર્જા જાગૃત કરો: વ્યક્તિગત ઓળખ સંકલન માટે મુખ્ય ઉર્જાના સક્રિયકરણમાં વ્યસ્ત રહો

ઉર્જાને પુનર્જીવિત કરો: ઉન્નત વ્યક્તિગત મૂલ્યો તરફ ફરીથી અને ફરીથી સક્રિય ઉર્જાનું પુનર્જન્મ કરો

ઉર્જા બચાવો: સક્રિય અને પુનર્જીવિત ઉર્જાનો સંગ્રહ વ્યક્તિત્વ વૃદ્ધિ માટે લાગુ પડે છે

ઉર્જાને સમાન બનાવો: પ્રક્રિયા-લક્ષી માનસિકતા દ્વારા વ્યક્તિત્વના લક્ષણોમાં ઉર્જાના પ્રવાહને સંતુલિત કરો

ટ્રાન્સમ્યુટ એનર્જી: કોર એનર્જીનું રિફાઇનમેન્ટ ભવ્ય ઓળખ ઉન્નતીકરણમાં

વિટામિન M સંગ્રહ: વ્યક્તિત્વ એકીકરણને કારણે નાણાંની બચત, વિટામિન M શક્તિના સંચય તરફ દોરી જાય છે

વિટામિન M નો શ્રેષ્ઠ ઉપયોગ: વ્યક્તિના જીવનના 12 પરિમાણોમાં શ્રેષ્ઠ સ્વભાવ સાથે પૈસાનો ઉપયોગ કરવો

વિટામિન એમને વધારવું: ચારિત્ર્યના વિકાસ સાથે સંગ્રહ અને નાણાંનો શ્રેષ્ઠ ઉપયોગ વધારવો.

સંઘર્ષ વિસર્જન: ઉન્નત વ્યક્તિત્વને કારણે આંતરિક અને બાહ્ય સંઘર્ષો ઘટે છે

સંતુલન પુનઃસ્થાપના: ઉન્નત અને સંકલિત સ્વભાવને કારણે 12-પરિમાણીય સંતુલન

ફ્લો સ્ટેટ્સ: માનસિક સ્થિતિઓની શરૂઆત જેમાં વ્યક્તિ પોતાના વ્યક્તિત્વમાં મહાન સંવાદિતા બનાવવા માટે મુખ્ય ઉર્જા સક્રિય કરે છે.

વ્યક્તિત્વ ઉન્નતીકરણ: મુખ્ય ઉર્જા અને વિટામિન M શક્તિના શ્રેષ્ઠ ઉપયોગને કારણે લક્ષણોનું વધુ ઇન્ટરકનેક્શન

મનોવૈજ્ઞાનિક ઉન્નતીકરણ: વિચારો, લાગણીઓ, યાદો, ઈચ્છાઓ, ઉર્જા અને વિટામિન એમના સંગ્રહ અને વપરાશ વચ્ચેના આંતર-સંબંધમાં સુધારો, વ્યક્તિની સમગ્ર ઓળખની રચનાના સંતુલન અને એકીકરણને કારણે.

પ્રતિબિંબિત પ્રશ્નો

મુખ્ય ઉર્જા, વિટામિન M, માનસિક શક્તિ, 12 પરિમાણો અને દરેક બુલેટ પોઈન્ટ વચ્ચે શું જોડાણ છે? તમારા માટે

"વ્યક્તિત્વ" શબ્દનો અર્થ શું છે?

આંકડો 19 - પરિમાણ # 6

કૌટુંબિક સંવાદિતા / પ્રેમ અને મુખ્ય ઉર્જાનું ફૂલ - વિટામિન એમ

- ઉર્જા જાગૃત કરો
- ઊર્જાને પુનર્જીવિત કરો
- ઊર્જા બચાવો
- ઊર્જા સમાન કરો
- ટ્રાન્સમ્યુટ એનર્જી
- વિટામિન એમ સંગ્રહ
- વિટામિન M નો શ્રેષ્ઠ ઉપયોગ
- વિટામિન એમ વધારવું



- સંઘર્ષ વિસર્જન
- સંતુલન પુનઃસ્થાપના
- પ્રવાહની સ્થિતિ
- કૌટુંબિક સંવાદિતા વૃદ્ધિ
- મનોવૈજ્ઞાનિક ઉન્નતીકરણ

કેશન

12 પરિમાણ: દરેક બુલેટ પોઈન્ટ મુજબ તમામ પરિમાણો હકારાત્મક રીતે પ્રભાવિત થાય છે.

ઉર્જા જાગૃત કરો: પોતાના પરિવારમાં સકારાત્મક રીતે ઉપયોગમાં લેવા માટે મુખ્ય ઊર્જાના સક્રિયકરણમાં વ્યસ્ત રહો

ઊર્જાને પુનર્જીવિત કરો: પારિવારિક પ્રવૃત્તિઓમાં, ફરીથી અને ફરીથી, સક્રિય ઊર્જાને પુનર્જીવિત કરો

ઊર્જા બચાવો: સક્રિય અને પુનર્જીવિત ઊર્જાનો સંગ્રહ, જે વ્યક્તિના પારિવારિક વાતાવરણમાં લાગુ થાય છે

ઉર્જા સમાન બનાવો: પ્રક્રિયા લક્ષી માનસિકતા દ્વારા કૌટુંબિક સંબંધોમાં ઊર્જાના પ્રવાહને સંતુલિત કરો

ટ્રાન્સમ્યુટ એનર્જી: મૂળ ઊર્જાનું ભવ્ય પારિવારિક સંબંધોમાં શુદ્ધીકરણ

વિટામિન M સંગ્રહ: સંતુલિત કૌટુંબિક સંબંધોને કારણે નાણાંની બચત, પરિવારના દરેક સભ્યના મનમાં વિટામિન M સંચય તરફ દોરી જાય છે.

વિટામિન M નો શ્રેષ્ઠ ઉપયોગ: વ્યક્તિના જીવનના 12 પરિમાણમાં વ્યક્તિના પરિવારમાં મહત્તમ લાભ મેળવવા માટે નાણાંનો ઉપયોગ કરવો

વિટામિન એમને વધારવું: વધુને વધુ સમૃદ્ધ પારિવારિક સંબંધો સાથે સંગ્રહ અને નાણાંનો શ્રેષ્ઠ ઉપયોગ વધારો.

સંઘર્ષ વિસર્જન: સંતુલિત અને સંકલિત પરિવારોને કારણે આંતરિક અને બાહ્ય સંઘર્ષો ઘટે છે.

સંતુલન પુનઃસ્થાપના: પરિવારોમાં ઉન્નત અને સંકલિત સંબંધોને કારણે 12-પરિમાણીય સંતુલન

ફૂલો સ્ટેટ્સ: માનસિક સ્થિતિઓની શરૂઆત જેમાં વ્યક્તિ કુટુંબમાં મહાન સંવાદિતા બનાવવા માટે મુખ્ય ઊર્જા સક્રિય કરે છે.

કૌટુંબિક સંવાદિતા ઉન્નતીકરણ: મુખ્ય ઉર્જા અને વિટામિન M શક્તિને કારણે સામાજિક સંબંધોમાં સુધારો. ઉન્નત સામાજિક સંબંધો તમામ 12

પરિમાણોમાં શુદ્ધ અનુભવો માટે ઉપયોગમાં લેવાતી ઊર્જાને સક્રિય કરે છે

મનોવૈજ્ઞાનિક ઉન્નતીકરણ: વિચારો, લાગણીઓ, યાદો, ઈચ્છાઓ, ઉર્જા અને વિટામિન Mના સંગ્રહ અને વપરાશ વચ્ચેના આંતર-સંબંધમાં સુધારો,

કૌટુંબિક સંબંધોના સંતુલન અને એકીકરણને કારણે.

પ્રતિબિંબિત પ્રશ્નો

મુખ્ય ઉર્જા, વિટામિન M, માનસિક શક્તિ, 12 પરિમાણો અને દરેક બુલેટ પોઈન્ટ વચ્ચે શું જોડાણ છે? તમારા જીવનમાં

"કુટુંબ સંવાદિતા" શા માટે મહત્વપૂર્ણ છે?

આંકડો 20 - પરિમાણ # 7

આત્મીયતા અને મુખ્ય ઉર્જા - વિટામિન એમ

- ઉર્જા જાગૃત કરો
- ઉર્જાને પુનર્જીવિત કરો
- ઉર્જા બચાવો
- ઉર્જા સમાન કરો
- ટ્રાન્સમ્યુટ એનર્જી
- વિટામિન એમ સંગ્રહ
- વિટામિન M નો શ્રેષ્ઠ ઉપયોગ
- વિટામિન એમ વધારવું



- સંઘર્ષ વિસર્જન
- સંતુલન પુનઃસ્થાપના
- પ્રવાહની સ્થિતિ
- આત્મીયતા ઉન્નતીકરણ
- મનોવૈજ્ઞાનિક ઉન્નતીકરણ

કૃપ્શન

12 પરિમાણ: દરેક બુલેટ પોઈન્ટ મુજબ તમામ પરિમાણો હકારાત્મક રીતે પ્રભાવિત થાય છે.

ઉર્જા જાગૃત કરો: આત્મીયતામાં મુખ્ય ઉર્જાના સક્રિયકરણમાં વ્યસ્ત રહો

ઉર્જાને પુનર્જીવિત કરો: ધનિષ્ઠ સંબંધો બાંધવા અને ટકાવી રાખવા માટે, સક્રિય ઉર્જાને ફરીથી અને ફરીથી બનાવો

ઉર્જા બચાવો: આત્મીયતામાં સક્રિય અને પુનર્જીવિત મુખ્ય ઉર્જાનો સંગ્રહ

ઉર્જાને સમાન બનાવો: આત્મીયતા વિકસાવવા અને જાળવવામાં પ્રક્રિયા-લક્ષી માનસિકતા દ્વારા મુખ્ય ઉર્જા પ્રવાહને સંતુલિત કરો

ટ્રાન્સમ્યુટ એનર્જી: ઐશ્વર્યથી ભરપૂર આત્મીયતામાં મુખ્ય ઉર્જાનું શુદ્ધીકરણ

વિટામિન M સંગ્રહ: ઉર્જાસભર આત્મીયતાના કારણે નાણાંની બચત, મનમાં વિટામિન Mનું સંચય તરફ દોરી જાય છે

વિટામિન એમનો શ્રેષ્ઠ ઉપયોગ: વ્યક્તિના જીવનના 12 પરિમાણોમાં આત્મીયતામાં મહત્તમ લાભ મેળવવા માટે નાણાંનો ઉપયોગ કરવો

વિટામિન M વધારો: વધુને વધુ સમૃદ્ધ ધનિષ્ઠ અનુભવો સાથે સંગ્રહ અને નાણાંનો શ્રેષ્ઠ ઉપયોગ વધારો

સંઘર્ષ વિસર્જન: સંતુલન અને મુખ્ય ઉર્જાના એકીકરણને કારણે ધનિષ્ઠ સંબંધોમાં સંઘર્ષો ઘટે છે

સંતુલન પુનઃસ્થાપના: વ્યક્તિના જીવનમાં ઉન્નત સંકલિત આત્મીયતાને કારણે 12-પરિમાણીય સંતુલન

ફ્લો સ્ટેટ્સ: માનસિક સ્થિતિઓની શરૂઆત જેમાં વ્યક્તિ આત્મીયતાને મજબૂત બનાવે છે અને ઉત્સાહિત ધ્યાન સાથે સંપૂર્ણ રીતે ડૂબી જાય છે. આત્મીયતાના તમામ પાસાઓમાં મહાન આનંદ આવે છે

આત્મીયતા ઉન્નતીકરણ: મુખ્ય ઉર્જા અને વિટામિન M શક્તિને કારણે વ્યક્તિના ધનિષ્ઠ જોડાણમાં સુધારો. સક્રિય ઉર્જા તમામ 12

પરિમાણોમાં શુદ્ધ અનુભવો તરફ દોરી જાય છે

મનોવૈજ્ઞાનિક ઉન્નતીકરણ: વિચારો, લાગણીઓ, યાદો, ઈચ્છાઓ, ઉર્જા અને વચ્ચે આંતર-સંબંધમાં સુધારો

સંતુલિત અને સંકલિત ધનિષ્ઠ સંબંધોને કારણે વિટામિન M સંગ્રહ/ઉપયોગ

પ્રતિબિંબિત પ્રશ્નો

મુખ્ય ઉર્જા, વિટામિન M, માનસિક શક્તિ, 12 પરિમાણો અને દરેક બુલેટ પોઈન્ટ વચ્ચે શું જોડાણ છે? તમારા જીવનમાં "ધનિષ્ઠતા" નું શું મહત્વ છે?

આંકડો 21 - પરિમાણ # 8

નાણાકીય આરોગ્ય / વૃદ્ધિ અને મુખ્ય ઊર્જા - વિટામિન એમ

- ઊર્જા જાગૃત કરો
- ઊર્જાને પુનર્જીવિત કરો
- ઊર્જા બચાવો
- ઊર્જા સમાન કરો
- ટ્રાન્સમ્યુટ એનર્જી
- વિટામિન એમ સંગ્રહ
- વિટામિન M નો શ્રેષ્ઠ ઉપયોગ
- વિટામિન એમ વધારવું



- સંઘર્ષ વિસર્જન
- સંતુલન પુનઃસ્થાપના
- પ્રવાહની સ્થિતિ
- નાણાકીય ઊર્જા ઉન્નતીકરણ
- મનોવૈજ્ઞાનિક ઉન્નતીકરણ

કેષ્ણ

12 પરિમાણ: દરેક બુલેટ પોઈન્ટ મુજબ તમામ પરિમાણો હકારાત્મક રીતે પ્રભાવિત થાય છે

ઊર્જા જાગૃત કરો: નાણાં કમાઈને મુખ્ય ઊર્જાના સક્રિયકરણમાં વ્યસ્ત રહો

ઊર્જાને પુનર્જીવિત કરો: પ્રક્રિયા લક્ષી માનસિકતા દ્વારા કાર્યમાં સક્રિય ઊર્જાને ફરીથી અને ફરીથી બનાવો

ઊર્જા બચાવો: વિટામિન એમ તરીકે સક્રિય અને પુનર્જીવિત ઊર્જાનો સંગ્રહ

ઊર્જા સમાન કરો: પ્રક્રિયા લક્ષી માનસિકતા અને વિટામિન એમ સમાનીકરણ દ્વારા ઊર્જા પ્રવાહને સંતુલિત કરો

ટ્રાન્સમ્યુટ એનર્જી: વિટામિન એમના શુદ્ધિકરણ દ્વારા વ્યક્તિના જીવનમાં મૂળ ઊર્જાને સમૃદ્ધિમાં ફેરવવું

વિટામિન M સંગ્રહ: પૈસાની બચત, મગજમાં વિટામિન Mનો સંચય તરફ દોરી જાય છે

વિટામિન M નો શ્રેષ્ઠ ઉપયોગ: વ્યક્તિના જીવનના 12 પરિમાણમાં મહત્તમ લાભ મેળવવા માટે નાણાંનો ઉપયોગ કરવો

વિટામિન એમને વધારવું: વધુને વધુ સમૃદ્ધ અનુભવો સાથે સંગ્રહ અને નાણાંનો શ્રેષ્ઠ ઉપયોગ વધારો

સંઘર્ષ વિસર્જન: સુધારેલી નાણાકીય સ્થિતિને કારણે આંતરિક અને બાહ્ય સંઘર્ષો ઘટે છે

સંતુલન પુનઃસ્થાપના: મગજમાં વિટામિન એમના વધુ સંગ્રહને કારણે 12-પરિમાણીય સંતુલન

પ્રવાહની સ્થિતિઓ: માનસિક અવસ્થાઓની શરૂઆત જેમાં બૌદ્ધિક પ્રવૃત્તિ કરતી વ્યક્તિ વિટામિન M ના સંગ્રહને કારણે પ્રવૃત્તિની પ્રક્રિયામાં ઉત્સાહિત ધ્યાન, સંપૂર્ણ સંડોવણી અને આનંદની લાગણીમાં સંપૂર્ણપણે ડૂબી જાય છે.

નાણાકીય ઊર્જા ઉન્નતીકરણ: તમામ 12 પરિમાણોમાં વધુ સારા નિર્ણયો માટે ઉપયોગમાં લેવાતી સક્રિય ઊર્જાના પરિણામે વ્યક્તિની મુખ્ય ઊર્જા અને વિટામિન M શક્તિમાં વધારો

મનોવૈજ્ઞાનિક ઉન્નતિ: વિટામિન M શક્તિમાં વધારો થવાને કારણે વિચારો, લાગણીઓ, યાદો, ઈચ્છાઓ, ઊર્જા અને વિટામિન M સંગ્રહ અને વપરાશ વચ્ચે આંતર-સંબંધમાં સુધારો થયો છે.

પ્રતિબિંબિત પ્રશ્નો

મુખ્ય ઊર્જા, વિટામિન M, માનસિક શક્તિ, 12 પરિમાણો અને દરેક બુલેટ પોઈન્ટ વચ્ચે શું જોડાણ છે? તમારા જીવનમાં

"પૈસા" નું શું મહત્વ છે?

આંકડો 22 - પરિમાણ # 9

કારકિર્દી / વ્યવસાયિક વિકાસ અને મુખ્ય ઉર્જા - વિટામિન એમ

- ઉર્જા જાગૃત કરો
- ઊર્જાને પુનર્જીવિત કરો
- ઊર્જા બચાવો
- ઊર્જા સમાન કરો
- ટ્રાન્સમ્યુટ એનર્જી
- વિટામિન એમ સંગ્રહ
- વિટામિન M નો શ્રેષ્ઠ ઉપયોગ
- વિટામિન એમ વધારવું



- સંઘર્ષ વિસર્જન
- સંતુલન
- પુનઃસ્થાપના
- પ્રવાહની સ્થિતિ
- કારકિર્દી વૃદ્ધિ
- મનોવૈજ્ઞાનિક ઉન્નતીકરણ

કૃપ્શાન

12 પરિમાણ: દરેક બુલેટ પોઈન્ટ મુજબ તમામ પરિમાણો હકારાત્મક રીતે પ્રભાવિત થાય છે

જાગૃત ઊર્જા: કારકિર્દીના વિકાસ માટે મુખ્ય ઊર્જાના સક્રિયકરણમાં વ્યસ્ત રહો

ઊર્જાને પુનર્જીવિત કરો: વ્યક્તિની કારકિર્દી વધારવા માટે, સક્રિય ઊર્જાને ફરીથી અને ફરીથી બનાવો

ઊર્જા બચાવો: સક્રિય અને પુનર્જીવિત ઊર્જાનો સંગ્રહ કારકિર્દી સંતોષમાં પરિણમે છે

ઊર્જાને સમાન બનાવો: પ્રતિકાર વિના નોકરીમાં કામ કરવા માટે પ્રક્રિયા-લક્ષી માનસિકતા દ્વારા ઊર્જા પ્રવાહને સંતુલિત કરો

ટ્રાન્સમ્યુટ એનર્જી: વ્યક્તિના વ્યવસાયિક જીવનમાં મૂળ ઊર્જાને સમૃદ્ધિમાં સંસ્કારિત કરવું

વિટામિન એમ સંગ્રહ: નાણાંની બચત, વિટામિન એમના સંચય તરફ દોરી જાય છે, કારકિર્દી વૃદ્ધિ તરફ દોરી જાય છે

વિટામિન M નો શ્રેષ્ઠ ઉપયોગ: વ્યક્તિના જીવનના 12 પરિમાણમાં મહત્તમ લાભ મેળવવા માટે નાણાંનો ઉપયોગ કરવો

વિટામિન એમને વધારવું: વ્યક્તિની કારકિર્દીમાં વધુને વધુ સમૃદ્ધ અનુભવો સાથે સંગ્રહ અને નાણાંનો શ્રેષ્ઠ ઉપયોગ વધારો

સંઘર્ષ વિસર્જન: વ્યક્તિની કારકિર્દીમાં પ્રગતિને કારણે આંતરિક અને બાહ્ય સંઘર્ષો ઘટે છે

સંતુલન પુનઃસ્થાપન: વ્યક્તિના વ્યવસાયમાં ઉન્નત અનુભવોને કારણે 12-પરિમાણીય સંતુલન

ફ્લો સ્ટેટસ: માનસિક સ્થિતિઓની શરૂઆત જેમાં બૌદ્ધિક પ્રવૃત્તિ કરતી વ્યક્તિ પોતાની કારકિર્દીની અંદરની પ્રવૃત્તિની પ્રક્રિયામાં ઉત્સાહિત ધ્યાન, સંપૂર્ણ સંડોવણી અને આનંદની લાગણીમાં સંપૂર્ણ રીતે ડૂબી જાય છે.

કારકિર્દી ઉન્નતીકરણ: તમામ 12 પરિમાણોમાં વધુ સારા નિર્ણયો માટે ઉપયોગમાં લેવાતી સક્રિય ઊર્જાના પરિણામે મુખ્ય ઊર્જા અને વિટામિન M શક્તિને કારણે વ્યક્તિની કારકિર્દીને પ્રોત્સાહન

મનોવૈજ્ઞાનિક ઉન્નતિ: બૌદ્ધિક શક્તિમાં વધારો થવાને કારણે વિચારો, લાગણીઓ, યાદો, ઈચ્છાઓ, ઉર્જા અને વિટામિન એમના સંગ્રહ અને વપરાશ વચ્ચે આંતર-સંબંધમાં સુધારો.

પ્રતિબિંબિત પ્રશ્નો

મુખ્ય ઉર્જા, વિટામિન M, માનસિક શક્તિ, 12 પરિમાણો અને દરેક બુલેટ પોઈન્ટ વચ્ચે શું જોડાણ છે? તમારા જીવનમાં "કારકિર્દી વૃદ્ધિ" નું શું મહત્વ છે?

આંકડો 23 - પરિમાણ # 10

જીવનની ગુણવત્તા અને મુખ્ય ઉર્જા - વિટામિન એમ

- ઉર્જા જાગૃત કરો
- ઊર્જાને પુનર્જીવિત કરો
- ઊર્જા બચાવો
- ઊર્જા સમાન કરો
- ટ્રાન્સમ્યુટ એનર્જી
- વિટામિન એમ સંગ્રહ
- વિટામિન M નો શ્રેષ્ઠ ઉપયોગ
- વિટામિન એમ વધારવું



- સંઘર્ષ વિસર્જન
- સંતુલન પુનઃસ્થાપના
- પ્રવાહની સ્થિતિ
- જીવન વૃદ્ધિની ગુણવત્તા
- મનોવૈજ્ઞાનિક ઉન્નતીકરણ

કેષ્ણન

12 પરિમાણ: દરેક બુલેટ પોઈન્ટ મુજબ તમામ પરિમાણો હકારાત્મક રીતે પ્રભાવિત થાય છે
ઉર્જા જાગૃત કરો: જીવનની ગુણવત્તામાં વધારો કરતી મુખ્ય ઊર્જાના સક્રિયકરણમાં વ્યસ્ત રહો
ઊર્જાને પુનર્જીવિત કરો: જીવનના અનુભવોને વધારવા માટે સક્રિય ઊર્જાને પુનર્જીવિત કરો
ઊર્જા બચાવો: વિટામિન એમ દ્વારા જીવનની ગુણવત્તા વધારવા માટે સક્રિય અને પુનર્જીવિત ઊર્જાનો સંગ્રહ
ઊર્જાને સમાન બનાવો: જીવનની સફરનો આનંદ માણવા માટે, પ્રક્રિયા લક્ષી માનસિકતા દ્વારા ઊર્જા પ્રવાહને સંતુલિત કરો
ટ્રાન્સમ્યુટ એનર્જી: કોર એનર્જીનું રિફાઇનમેન્ટ શક્ય શ્રેષ્ઠ ભવ્ય અનુભવોમાં
વિટામિન M સંગ્રહ: પૈસાની બચત, જીવનની ગુણવત્તા સુધારવા માટે વિટામિન Mના સંચય તરફ દોરી જાય છે
વિટામિન M નો શ્રેષ્ઠ ઉપયોગ: વ્યક્તિના જીવનના 12 પરિમાણમાં મહત્તમ લાભ મેળવવા માટે નાણાંનો ઉપયોગ કરવો
વિટામિન M વધારો: વધુને વધુ સમૃદ્ધ અનુભવો સાથે સંગ્રહ અને નાણાંનો શ્રેષ્ઠ ઉપયોગ વધારો
સંઘર્ષ વિસર્જન: અનુભવોની ગુણવત્તામાં સુધારો થવાને કારણે આંતરિક અને બાહ્ય સંઘર્ષો ઘટે છે
સંતુલન પુનઃસ્થાપના: ઉન્નત ગુણાત્મક અનુભવોને કારણે 12-પરિમાણીય સંતુલન
ફ્લો સ્ટેટ્સ: માનસિક સ્થિતિઓની શરૂઆત જેમાં વિવિધ પ્રકારની પ્રવૃત્તિઓ કરતી વ્યક્તિ ઉત્સાહિત ધ્યાન, સંપૂર્ણ સંડોવણી અને આનંદની લાગણીમાં સંપૂર્ણપણે ડૂબી જાય છે.
જીવનની ગુણવત્તા ઉન્નતીકરણ: તમામ 12 પરિમાણોમાં વધુ સારા નિર્ણયો માટે ઉપયોગમાં લેવાતી સક્રિય ઊર્જાને કારણે મુખ્ય ઊર્જા અને વિટામિન M શક્તિને કારણે દૈનિક અનુભવોમાં સુધારો
મનોવૈજ્ઞાનિક ઉન્નતીકરણ: વિચારો, લાગણીઓ, યાદો, ઈચ્છાઓ, ઉર્જા અને વિટામિન M સંગ્રહ અને વપરાશ વચ્ચે સુધારેલ આંતર-સંબંધ, રોજિંદા જીવનમાં ઉચ્ચ ગુણવત્તાના અનુભવોને કારણે

પ્રતિબિંબિત પ્રશ્નો

મુખ્ય ઉર્જા, વિટામિન M, માનસિક શક્તિ, 12 પરિમાણો અને દરેક બુલેટ પોઈન્ટ વચ્ચે શું જોડાણ છે? તમારા માટે
"જીવનની ગુણવત્તા" નો અર્થ શું છે?

આંકડો 24 - પરિમાણ # 11

મનોરંજન જીવન અને કોર એનર્જી - વિટામિન એમ

- ઉર્જા જાગૃત કરો
- ઊર્જાને પુનર્જીવિત કરો
- ઊર્જા બચાવો
- ઊર્જા સમાન કરો
- ટ્રાન્સમ્યુટ એનર્જી
- વિટામિન એમ સંગ્રહ
- વિટામિન M નો શ્રેષ્ઠ ઉપયોગ
- વિટામિન એમ વધારવું



- સંઘર્ષ વિસર્જન
- સંતુલન પુનઃસ્થાપના
- પ્રવાહની સ્થિતિ
- મનોરંજન જીવન ઉન્નતીકરણ
- મનોવૈજ્ઞાનિક ઉન્નતીકરણ

કૃષ્ણાન

12 પરિમાણ: દરેક બુલેટ પોઈન્ટ મુજબ તમામ પરિમાણો હકારાત્મક રીતે પ્રભાવિત થાય છે
ઉર્જા જાગૃત કરો: બહેતર મનોરંજક જીવન માટે મુખ્ય ઊર્જાના સક્રિયકરણમાં વ્યસ્ત રહો
ઊર્જાને પુનર્જીવિત કરો: મનોરંજક પ્રવૃત્તિઓને સમૃદ્ધ બનાવવા માટે સક્રિય ઊર્જાને પુનર્જીવિત કરો
ઊર્જા બચાવો: મનોરંજનના પ્રયાસોમાં ઉપયોગમાં લેવા માટે સક્રિય અને પુનર્જીવિત ઊર્જાનો સંગ્રહ
ઉર્જા સમાન બનાવો: સંપૂર્ણ મનોરંજક પ્રવૃત્તિઓનો આનંદ લેવા માટે પ્રક્રિયા લક્ષી માનસિકતા દ્વારા ઊર્જા પ્રવાહને સંતુલિત કરો
ટ્રાન્સમ્યુટ એનર્જી: મુખ્ય ઉર્જાનું ભવ્ય મનોરંજનમાં શુદ્ધીકરણ
વિટામિન M સંગ્રહ: નાણાંની બચત, મનોરંજન માટે વિટામિન Mના સંચય તરફ દોરી જાય છે
વિટામિન M નો શ્રેષ્ઠ ઉપયોગ: વ્યક્તિના જીવનના 12 પરિમાણમાં મહત્તમ લાભ મેળવવા માટે નાણાંનો ઉપયોગ કરવો
વિટામિન M વધારો: મનોરંજન પ્રવૃત્તિઓમાં સુધારો કરવા માટે સંગ્રહ અને નાણાંનો શ્રેષ્ઠ ઉપયોગ વધારો
સંઘર્ષ વિસર્જન: સુધારેલ મનોરંજક પ્રવૃત્તિઓને કારણે આંતરિક અને બાહ્ય સંઘર્ષો ઘટે છે
સંતુલન પુનઃસ્થાપન: ઉન્નત મનોરંજનને કારણે 12-પરિમાણીય સંતુલન
ફ્લો સ્ટેટ્સ: માનસિક સ્થિતિઓની શરૂઆત જેમાં બૌદ્ધિક પ્રવૃત્તિ કરતી વ્યક્તિ મનોરંજન પ્રવૃત્તિની પ્રક્રિયામાં ઉત્સાહિત ધ્યાન, સંપૂર્ણ સંડોવણી અને આનંદની લાગણીમાં સંપૂર્ણપણે ડૂબી જાય છે.
મનોરંજક જીવન ઉન્નતીકરણ: તમામ 12 પરિમાણોમાં વધુ સારા નિર્ણયો માટે ઉપયોગમાં લેવાતી સક્રિય બૌદ્ધિક ઊર્જાના પરિણામે મુખ્ય ઊર્જા અને વિટામિન M શક્તિને કારણે મનોરંજનના ધંધાઓનો વધુ આનંદ
મનોવૈજ્ઞાનિક ઉન્નતીકરણ: મનોરંજનની ગુણવત્તામાં વધારો થવાને કારણે વિચારો, લાગણીઓ, યાદો, ઈચ્છાઓ, ઉર્જા અને વિટામિન એમના સંગ્રહ અને વપરાશ વચ્ચે સુધારેલ આંતર-સંબંધ

પ્રતિબિંબિત પ્રશ્નો

મુખ્ય ઉર્જા, વિટામિન M, માનસિક શક્તિ, 12 પરિમાણો અને દરેક બુલેટ પોઈન્ટ વચ્ચે શું જોડાણ છે? શા માટે "મનોરંજક જીવન" તમારા માટે મહત્વપૂર્ણ છે?

આંકડો 25 - પરિમાણ # 12

આધ્યાત્મિક - ધાર્મિક જીવન અને મુખ્ય ઉર્જા - વિટામિન એમ

- ઉર્જા જાગૃત કરો
- ઊર્જાને પુનર્જીવિત કરો
- ઊર્જા બચાવો
- ઊર્જા સમાન કરો
- ટ્રાન્સમ્યુટ એનર્જી
- વિટામિન એમ સંગ્રહ
- વિટામિન M નો શ્રેષ્ઠ ઉપયોગ
- વિટામિન એમ વધારવું



- સંઘર્ષ વિસર્જન
- સંતુલન પુનઃસ્થાપના
- પ્રવાહની સ્થિતિ
- આધ્યાત્મિક/ધાર્મિક જીવન ઉન્નતીકરણ
- મનોવૈજ્ઞાનિક ઉન્નતીકરણ

કેષ્ણન

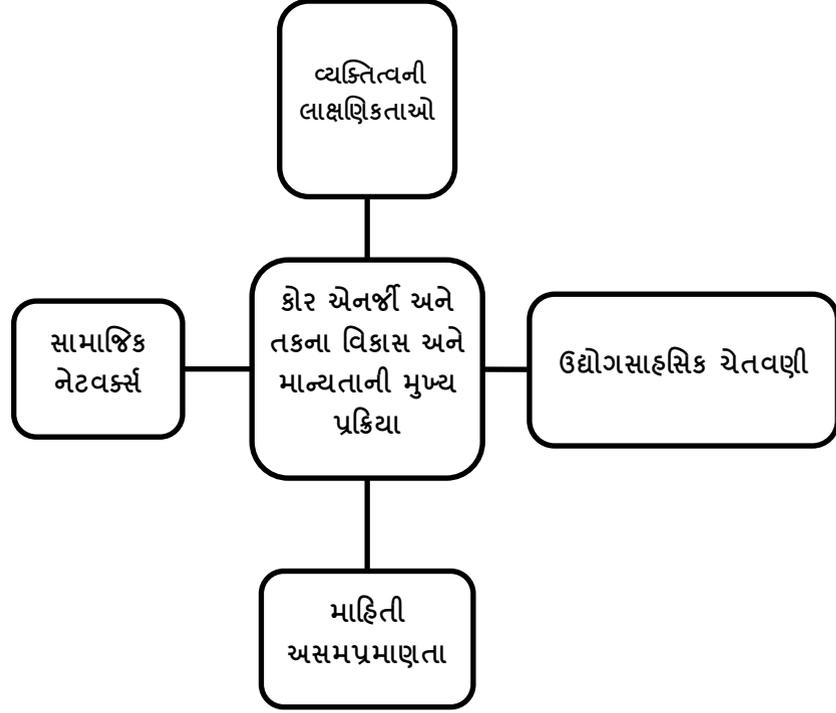
12 પરિમાણ: દરેક બુલેટ પોઇન્ટ મુજબ તમામ પરિમાણો હકારાત્મક રીતે પ્રભાવિત થાય છે ઉર્જા જાગૃત કરો: આધ્યાત્મિક/ધાર્મિક પ્રયાઓ દ્વારા મુખ્ય ઊર્જાના સક્રિયકરણમાં વ્યસ્ત રહો ઊર્જાને પુનર્જીવિત કરો: આધ્યાત્મિક/ધાર્મિક પદ્ધતિઓ દ્વારા સક્રિય ઊર્જાને પુનર્જીવિત કરો ઊર્જા બચાવો: આધ્યાત્મિક/ધાર્મિક ચિંતન દ્વારા સક્રિય અને પુનર્જીવિત ઊર્જાનો સંગ્રહ ઊર્જાને સમાન બનાવો: આધ્યાત્મિક/ધાર્મિક પ્રયાસોમાં પ્રક્રિયા-લક્ષી માનસિકતા દ્વારા ઊર્જા પ્રવાહને સંતુલિત કરો ટ્રાન્સમ્યુટ એનર્જી: વ્યક્તિના આધ્યાત્મિક/ધાર્મિક જીવનમાં મૂળ ઉર્જાને ઐશ્વર્યમાં સંસ્કારિત કરવું વિટામિન M સંગ્રહ: પૈસાની બચત, આધ્યાત્મિકતા અને ધર્મના સંદર્ભમાં વિટામિન Mના સંચય તરફ દોરી જાય છે વિટામિન એમનો શ્રેષ્ઠ ઉપયોગ: 12 પરિમાણોમાં મહત્તમ આધ્યાત્મિક/ધાર્મિક લાભો ઉત્પન્ન કરવા માટે નાણાંનો ઉપયોગ વિટામિન એમને વધારવું: વધુને વધુ સમૃદ્ધ અનુભવો સાથે સંગ્રહ અને નાણાંનો શ્રેષ્ઠ ઉપયોગ વધારો સંઘર્ષ વિસર્જન: સુધારેલ આધ્યાત્મિક/ધાર્મિક શક્તિને કારણે આંતરિક અને બાહ્ય સંઘર્ષો ઘટે છે સંતુલન પુનઃસ્થાપના: ઉન્નત આધ્યાત્મિક/ધાર્મિક ચિંતનને કારણે 12-પરિમાણીય સંતુલન પ્રવાહની સ્થિતિઓ: માનસિક અવસ્થાઓની શરૂઆત જેમાં આધ્યાત્મિક/ધાર્મિક પ્રવૃત્તિ કરતી વ્યક્તિ પ્રવૃત્તિની પ્રક્રિયામાં ઉત્સાહિત ધ્યાન, સંપૂર્ણ સંડોવણી અને આનંદની લાગણીમાં સંપૂર્ણ રીતે ડૂબી જાય છે. આધ્યાત્મિક/ધાર્મિક ઉર્જા સંવર્ધન: તમામ 12 પરિમાણોમાં વધુ સારા નિર્ણયો માટે ઉપયોગમાં લેવાતી સક્રિય ધાર્મિક/આધ્યાત્મિક ઊર્જાના પરિણામે મૂળ ઉર્જા અને વિટામિન M શક્તિને કારણે વ્યક્તિની આધ્યાત્મિક શક્તિમાં સુધારો મનોવૈજ્ઞાનિક ઉન્નતીકરણ: આધ્યાત્મિક/ધાર્મિક શક્તિમાં વધારો થવાને કારણે વિચારો, લાગણીઓ, યાદો, ઈચ્છાઓ, ઉર્જા અને વિટામિન એમના સંગ્રહ અને વપરાશ વચ્ચે આંતર-સંબંધમાં સુધારો.

પ્રતિબિંબિત પ્રશ્નો

મુખ્ય ઉર્જા, વિટામિન M, માનસિક શક્તિ, 12 પરિમાણો અને દરેક બુલેટ બિંદુ વચ્ચે શું જોડાણ છે? તમારા જીવનમાં “આધ્યાત્મિકતા/ધર્મ”નું શું મહત્વ છે?

આંકડો 26

તકની મુખ્ય પ્રક્રિયાને પ્રભાવિત કરતા મુખ્ય પરિબલો માન્યતા અને વિકાસ

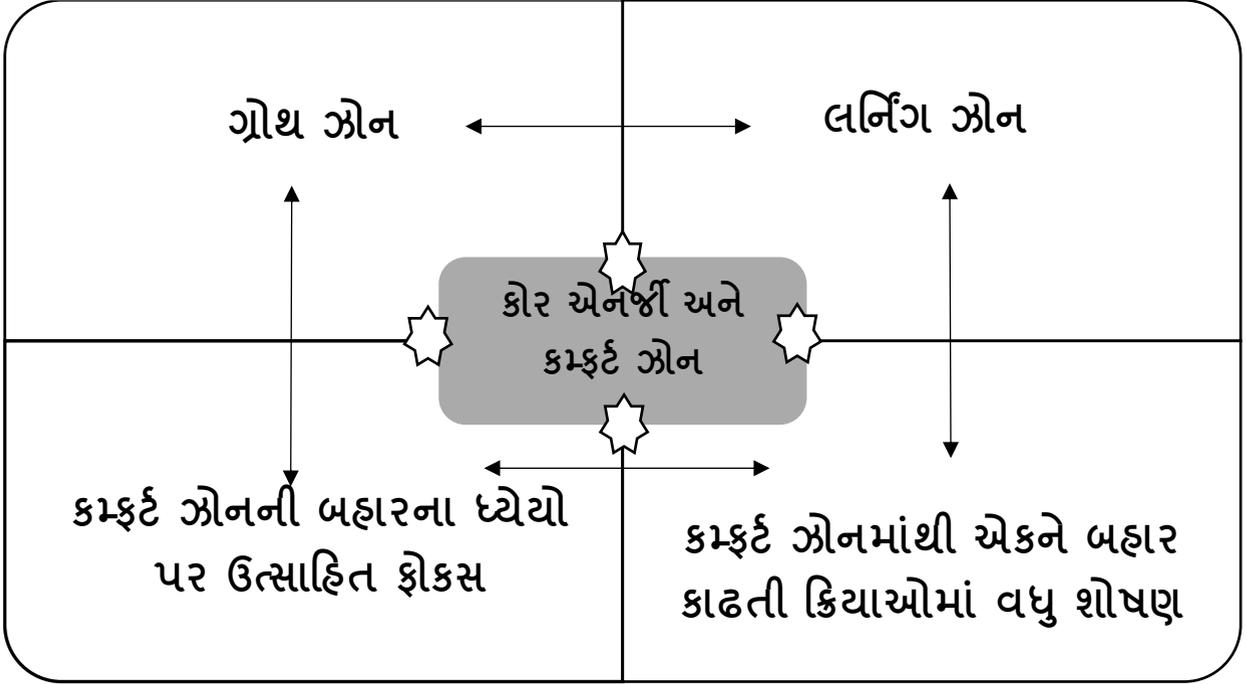


કેંપ્શન:

- કોર એનર્જી: વ્યક્તિની આંતરિક (પ્રાથમિક) શક્તિ
- મુખ્ય પ્રક્રિયા: ઇચ્છામાં ઊર્જા, મનમાં ઊર્જા અને ક્રિયામાં ઊર્જાનો ઉલ્લેખ કરે છે
- તકનો વિકાસ: તકો બનાવવા માટે વ્યક્તિગત શક્તિનો ઉપયોગ કરવો
- તકની ઓળખ: નવી શક્યતાઓ માટે કોઈનું મન ખુલ્લું રાખવું
- માહિતી અસમપ્રમાણતા: વ્યવહારોમાં નિર્ણયોના અભ્યાસનો ઉલ્લેખ કરે છે જ્યાં એક પક્ષ પાસે બીજા કરતા વધુ અથવા વધુ સારી માહિતી હોય છે. આ અસમપ્રમાણતાને ઉકેલવાથી તકો અને બૌદ્ધિક શક્તિ વધે છે.
- સામાજિક નેટવર્ક્સ: સામાજિક ક્રિયાપ્રતિક્રિયાઓ અને વ્યક્તિગત સંબંધોના નેટવર્કનો ઉલ્લેખ કરે છે
- ઉદ્યોગસાહસિક સતર્કતા: નવા વ્યવસાય/રોજગારની શક્યતાઓ પર ધ્યાન રાખવું
- વ્યક્તિત્વ લક્ષણો (આશાવાદ/સ્વ-અસરકારકતા/સર્જનાત્મકતા): હકારાત્મક વ્યક્તિગત લક્ષણો સારી ગુણવત્તાની ઊર્જાને જાગૃત કરવા અને તમામ આંતરવ્યક્તિગત ક્રિયાપ્રતિક્રિયાઓમાં ઉપયોગ કરવાની મંજૂરી આપે છે.

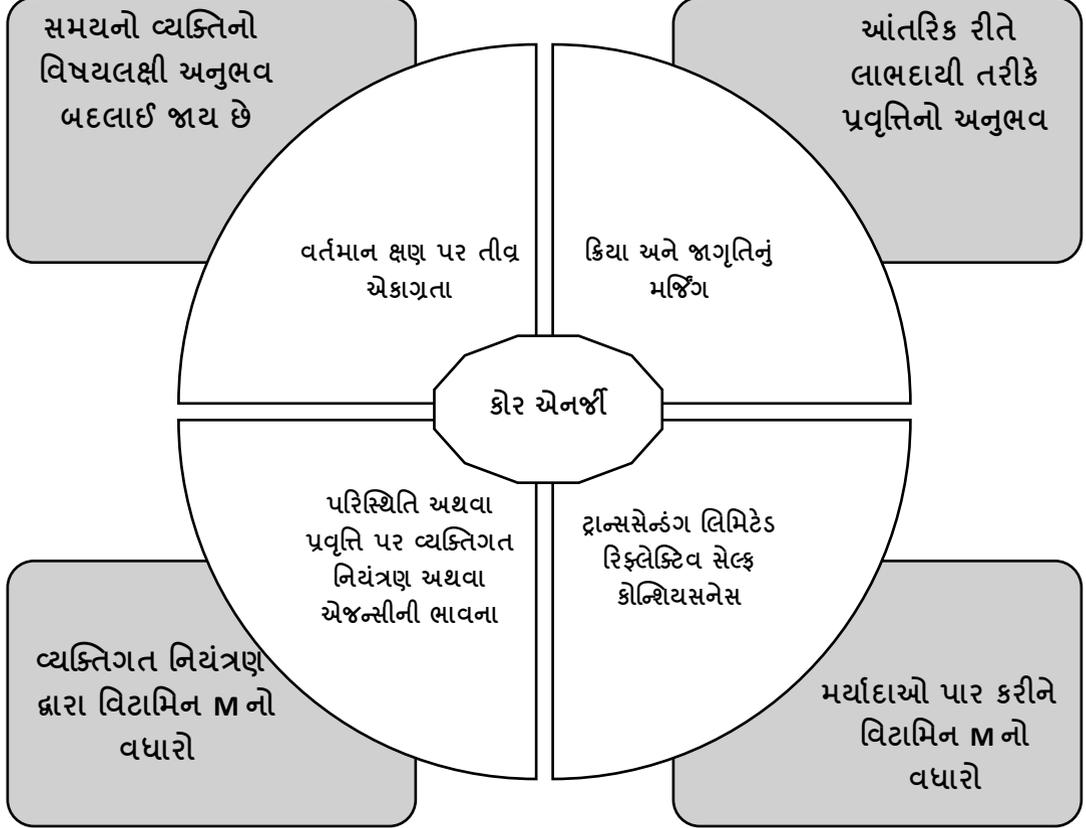
આંકડો 27

કોર એનર્જી અને ઓન્સ



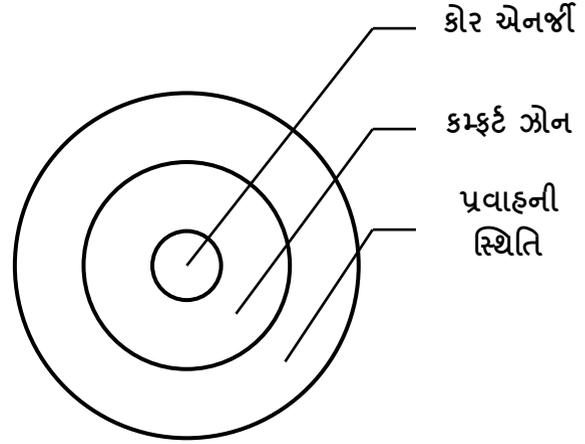
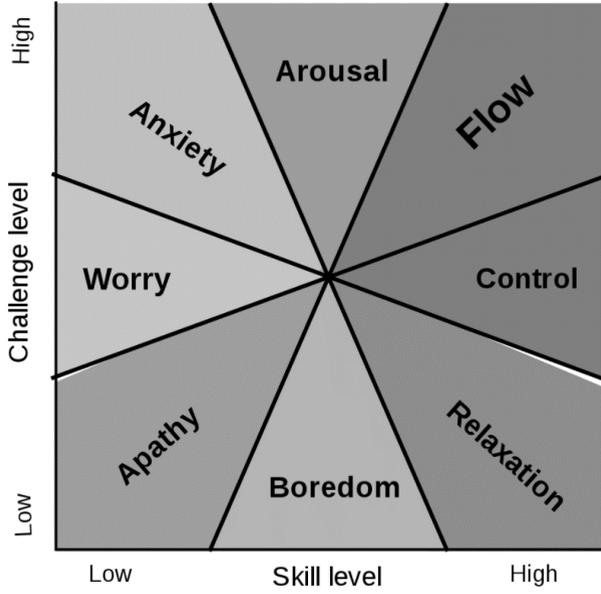
આંકડો 28

ફ્લો સ્ટેટ અને કમ્ફર્ટ ઝોનમાંથી બહાર નીકળવું 48

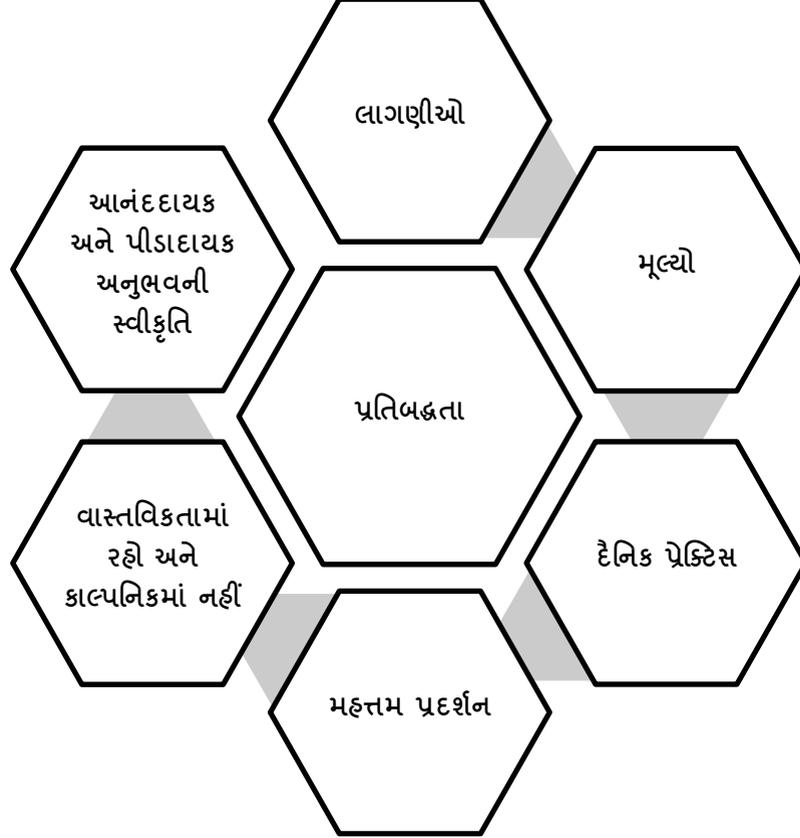


આંકડો 29

ફ્લો સ્ટેટ્સ ડાયાગ્રામ 49



આંકડો 30
પ્રતિબદ્ધતા ડાયાગ્રામ



સંદર્ભ ખ્યાલ # 1

પરિવર્તનના તબક્કા 76

આ રચના વર્તણૂકીય પરિવર્તનના ટેમ્પોરલ પરિમાણનો સંદર્ભ આપે છે. ટ્રાંસથિયોરેટિકલ મોડેલમાં, પરિવર્તન એ "પ્રક્રિયા છે જેમાં તબક્કાઓની શ્રેણીમાંથી પ્રગતિનો સમાવેશ થાય છે":

પૂર્વ-ચિંતન ("તૈયાર નથી") - "લોકો નજીકના ભવિષ્યમાં પગલાં લેવાનો ઇરાદો ધરાવતા નથી અને તેઓ અજાણ હોઈ શકે છે કે તેમનું વર્તન સમસ્યારૂપ છે."

ચિંતન ("તૈયાર થવું") - "લોકો ઓળખવા લાગ્યા છે કે તેમની વર્તણૂક સમસ્યારૂપ છે અને તેમની સતત ક્રિયાઓના ગુણદોષ જોવાનું શરૂ કરે છે."

તૈયારી ("તૈયાર") - "લોકો તાત્કાલિક ભવિષ્યમાં પગલાં લેવાનો ઇરાદો ધરાવે છે અને વર્તન પરિવર્તન તરફ નાના પગલાં લેવાનું શરૂ કરી શકે છે."

ક્રિયા - "લોકોએ તેમની સમસ્યાની વર્તણૂકને સંશોધિત કરવામાં અથવા નવી તંદુરસ્ત વર્તણૂકો પ્રાપ્ત કરવામાં ચોક્કસ સ્પષ્ટ ફેરફારો કર્યા છે."

જાળવણી - "લોકો ઓછામાં ઓછા છ મહિના સુધી ક્રિયાને ટકાવી રાખવામાં સક્ષમ છે અને ફરીથી થવાથી બચવા માટે કામ કરી રહ્યા છે."

સમાપ્તિ - "વ્યક્તિઓને શૂન્ય લાલચ હોય છે અને તેમને ખાતરી છે કે તેઓ સામનો કરવાના માર્ગ તરીકે તેમની જૂની બિનઆરોગ્યપ્રદ આદતમાં પાછા આવશે નહીં."

પરિવર્તનના તબક્કા અને વિટામિન એમના સંરક્ષણ/શ્રેષ્ઠ ઉપયોગ વચ્ચે સંબંધ છે. લેખક વાચકોને આ સંબંધ પર વિચાર કરવા વિનંતી કરે છે.

સંદર્ભ ખ્યાલ # 2

પૈસાનો વેગ 77

નાણાંનો વેગ (અથવા નાણાંના પરિભ્રમણનો વેગ) એ ચોક્કસ સમયગાળામાં માલસામાન અને સેવાઓ ખરીદવા માટે ચલણના સરેરાશ એકમનો કેટલી વખત ઉપયોગ થાય છે તેનું માપ છે. આ વિભાવના આપેલ નાણાં પુરવઠાને આર્થિક પ્રવૃત્તિના કદ સાથે સંબંધિત છે અને મની એક્સચેન્જની ઝડપ કુગાવાને નિર્ધારિત કરતા ચલોમાંનું એક છે. નાણાંના વેગનું માપ સામાન્ય રીતે દેશના નાણાં પુરવઠા માટે કુલ રાષ્ટ્રીય ઉત્પાદન (GNP) નો ગુણોત્તર છે. જો પૈસાનો વેગ વધી રહ્યો છે, તો વ્યક્તિઓ વચ્ચે વ્યવહારો વધુ વારંવાર થાય છે. નાણાંનો વેગ સમય જતાં બદલાય છે અને વિવિધ પરિબળોથી પ્રભાવિત થાય છે.

નાણાંનો વેગ નાણાંની માંગ પર અન્ય પરિપ્રેક્ષ્ય પૂરો પાડે છે. નાણાનો ઉપયોગ કરીને વ્યવહારોના નજીવા પ્રવાહને જોતાં, જો વૈકલ્પિક નાણાકીય અસ્કયામતો પર વ્યાજ દર ઊંચો હોય, તો લોકો તેમના વ્યવહારોના જથ્થાને સંબંધિત વધુ પૈસા રાખવા માંગતા નથી- તેઓ માલ અથવા અન્ય નાણાકીય અસ્કયામતો માટે તેને ઝડપથી વિનિમય કરવાનો પ્રયાસ કરે છે, અને પૈસા "તેમના ખિસ્સામાં છિદ્ર બાળી નાખે છે" કહેવાય છે અને વેગ વધારે છે. આ સ્થિતિ ચોક્કસપણે નાણાંની માંગમાંની એક છે. તેનાથી વિપરીત, ઓછી તક સાથે ખર્ચ વેગ ઓછો હોય છે અને નાણાંની માંગ વધુ હોય છે. મની માર્કેટ સમતુલામાં, કેટલાક આર્થિક ચલો (વ્યાજ દર, આવક અથવા ભાવ સ્તર) નાણાંની માંગ અને નાણાં પુરવઠાને સમાન કરવા માટે સમાયોજિત થયા છે..

વેગ અને નાણાની માંગ વચ્ચેનો જથ્થાત્મક સંબંધ વેગ = નામાંકિત વ્યવહારો (જો કે વ્યાખ્યાયિત) દ્વારા વિભાજિત નામાંકિત નાણાંની માંગ દ્વારા આપવામાં આવે છે.

પૈસાના વેગ અને વચ્ચે સંબંધ છે

વિટામીન M. લેખક વાચકોને વિનંતી કરે છે કે તેઓ આ સંબંધ પર વિચાર કરે.

નોંધો
અને
સંદર્ભ

- ¹ <https://www.cnn.com/2018/08/02/author-who-studies-millionaires-how-to-cultivate-a-wealth-philosophy.html>
- ² <https://www.dictionary.com/browse/vitamin?s=t>
- ³ Desire. (2020). In Wikipedia. <https://en.wikipedia.org/w/index.php?title=Desire&oldid=986239692>
- ⁴ Omoregie, J. (2015). *Freewill: The degree of freedom within*. UK: Author House | ISBN 978-1-5049-8751-6)
- ⁵ Rotter, Julian B (1966). "Generalized expectancies for internal versus external control of reinforcement". *Psychological Monographs: General and Applied*. 80 (1): 1–28. doi:10.1037/h0092976. PMID 5340840. S2CID 15355866.
- ⁶ Carlson, N.R., et al. (2007). *Psychology: The Science of Behaviour - 4th Canadian ed.*. Toronto, ON: Pearson Education Canada
- ⁷ <https://gostrengths.com/what-is-goal-setting-theory/>
- ⁸ Bandura, Albert (1982). "Self-efficacy mechanism in human agency". *American Psychologist*. 37 (2): 122–147. doi:10.1037/0003-066X.37.2.122
- ⁹ Kolbe, Kathy "Self-efficacy results from exercising control over personal conative strengths", 2009)
- ¹⁰ (Reference: Locke, E. A., Chah, D., Harrison, S. & Lustgarten, N. (1989). "Separating the effects of goal specificity from goal level". *Organizational Behavior and Human Decision Processes*. 43 (2): 270–287. doi:10.1016/0749-5978(89)90053-8.) (Reference: Locke, Edwin A.; Latham, Gary P. (September 2002) [2002]. "Building a practically useful theory of goal setting and task motivation: a 35-year odyssey". *American Psychologist*. 57 (9): 705–717. CiteSeerX 10.1.1.126.9922. doi:10.1037/0003-066X.57.9.705. PMID 12237980.
- ¹¹ (Reference: Deckers, Lambert (2018). *Motivation: biological, psychological, and environmental* (5th ed.). New York: Routledge. ISBN 9781138036321. OCLC 1009183545. Pages 342-348)
- ¹² Berridge KC (April 2012). "From prediction error to incentive salience: mesolimbic computation of reward motivation". *Eur. J. Neurosci*. 35 (7): 1124–1143. doi:10.1111/j.1460-9568.2012.07990.x. PMC 3325516. PMID 22487042.
- ¹³ Deckers, Lambert (2018). *Motivation: biological, psychological, and environmental* (5th ed.). New York: Routledge. ISBN 9781138036321. OCLC 1009183545.
- ^{14, 15, 16} Deckers, Lambert (2018). *Motivation: biological, psychological, and environmental* (5th ed.). New York: Routledge. ISBN 9781138036321. OCLC 1009183545.
- ¹⁷ Deckers, Lambert (2018). *Motivation: biological, psychological, and environmental* (5th ed.). New York: Routledge. ISBN 9781138036321. OCLC 1009183545.
- ¹⁸ Gollwitzer and Brandstatter (1997). "Implementation intentions and effective goal pursuit". *Journal of Personality and Social Psychology*. 73 (1): 186–199. CiteSeerX 10.1.1.730.7918. doi:10.1037/0022-3514.73.1.186.
- ¹⁸ https://en.wikipedia.org/wiki/Goal_pursuit
- ¹⁹ http://home.uchicago.edu/ourminsky/Goal-Gradient_Illusionary_Goal_Progress.pdf
- ¹⁹ https://en.wikipedia.org/wiki/Goal_pursuit
- ²⁰ Amir, O., & Ariely, D. (2008). "Resting on laurels: The effects of discrete progress markers as subgoals on task performance and preferences". *Journal of Experimental Psychology: Learning, Memory, and Cognition*. 34 (5): 1158–1171. doi:10.1037/a0012857. PMC 2597002. PMID 18763898.
- ²¹ Bonezzi, A., Brendl, C. M., & De Angelis, M (2011). "Stuck in the Middle The Psychophysics of Goal Pursuit". *Psychological Science*. 22 (5): 607–612. doi:10.1177/0956797611404899. PMID 21474842. S2CID 13063977.
- ²² Hull, Clark L. (1932). "The goal-gradient hypothesis and maze learning". *Psychological Review*. 39 (1): 25–43. doi:10.1037/h0072640.
- ²³ Heath, C., Larrick, R. P., & Wu, G (1999). "Goals as reference points". *Cognitive Psychology*. 38 (1): 79–109. CiteSeerX 10.1.1.474.3054. doi:10.1006/cogp.1998.0708. PMID 10090799.
- ²³ https://en.wikipedia.org/wiki/Goal_pursuit
- ²⁴ Heath, C., Larrick, R. P., & Wu, G (1999). "Goals as reference points". *Cognitive Psychology*. 38 (1): 79–109. CiteSeerX 10.1.1.474.3054. doi:10.1006/cogp.1998.0708. PMID 10090799.
- ²⁴ https://en.wikipedia.org/wiki/Goal_pursuit
- ²⁵ Heath, C., Larrick, R. P., & Wu, G (1999). "Goals as reference points". *Cognitive Psychology*. 38 (1): 79–109. CiteSeerX 10.1.1.474.3054. doi:10.1006/cogp.1998.0708. PMID 10090799.
- ²⁵ https://en.wikipedia.org/wiki/Goal_pursuit
- ²⁶ Heath, C., Larrick, R. P., & Wu, G (1999). "Goals as reference points". *Cognitive Psychology*. 38 (1): 79–109. CiteSeerX 10.1.1.474.3054. doi:10.1006/cogp.1998.0708. PMID 10090799.
- ²⁶ https://en.wikipedia.org/wiki/Goal_pursuit
- ²⁷ Heath, C., Larrick, R. P., & Wu, G (1999). "Goals as reference points". *Cognitive Psychology*. 38 (1): 79–109. CiteSeerX 10.1.1.474.3054. doi:10.1006/cogp.1998.0708. PMID 10090799.

- ²⁷ https://en.wikipedia.org/wiki/Goal_pursuit
- ²⁸ Fox, S., & Hoffman, M (2002). "Escalation behavior as a specific case of goal-directed activity: A persistence paradigm". *Basic and Applied Social Psychology*. 24 (4): 273–285. doi:10.1207/s15324834basp2404_3.
- ²⁸ https://en.wikipedia.org/wiki/Goal_pursuit
- ²⁹ Fox, S., & Hoffman, M (2002). "Escalation behavior as a specific case of goal-directed activity: A persistence paradigm". *Basic and Applied Social Psychology*. 24 (4): 273–285. doi:10.1207/s15324834basp2404_3.
- ³⁰ Fox, S., & Hoffman, M (2002). "Escalation behavior as a specific case of goal-directed activity: A persistence paradigm". *Basic and Applied Social Psychology*. 24 (4): 273–285. doi:10.1207/s15324834basp2404_3.
- ³⁰ https://en.wikipedia.org/wiki/Goal_pursuit
- ³¹ Fox, S., & Hoffman, M (2002). "Escalation behavior as a specific case of goal-directed activity: A persistence paradigm". *Basic and Applied Social Psychology*. 24 (4): 273–285. doi:10.1207/s15324834basp2404_3.
- ³¹ https://en.wikipedia.org/wiki/Goal_pursuit
- ³² Fox, S., & Hoffman, M (2002). "Escalation behavior as a specific case of goal-directed activity: A persistence paradigm". *Basic and Applied Social Psychology*. 24 (4): 273–285. doi:10.1207/s15324834basp2404_3.
- ³² https://en.wikipedia.org/wiki/Goal_pursuit
- ³³ Fox, S., & Hoffman, M (2002). "Escalation behavior as a specific case of goal-directed activity: A persistence paradigm". *Basic and Applied Social Psychology*. 24 (4): 273–285. doi:10.1207/s15324834basp2404_3.
- ³³ https://en.wikipedia.org/wiki/Goal_pursuit
- ³⁴ Fox, S., & Hoffman, M (2002). "Escalation behavior as a specific case of goal-directed activity: A persistence paradigm". *Basic and Applied Social Psychology*. 24 (4): 273–285. doi:10.1207/s15324834basp2404_3.
- ³⁴ https://en.wikipedia.org/wiki/Goal_pursuit
- ³⁵ "SWOT Analysis: Discover New Opportunities, Manage and Eliminate Threats". www.mindtools.com. 2016. Retrieved 23 November 2020
- ³⁵ https://en.wikipedia.org/wiki/SWOT_analysis
- ³⁶ https://en.wikipedia.org/wiki/SWOT_analysis
- ³⁶ SWOT analysis. (2020, November 04). Retrieved November 23, 2020, from https://en.wikipedia.org/wiki/SWOT_analysis
- ³⁷ Strategic fit. (2020). In Wikipedia. https://en.wikipedia.org/w/index.php?title=Strategic_fit&oldid=936769693
- ³⁸ Camp, R. C. (1989). *Benchmarking: The search for industry best practices that lead to superior performance*. Quality Press ; Quality Resources.
- ³⁹ "1 Peter 1:16: Christians God-like Men, The duty and discipline of Christian hope". www.biblehub.com.
- ³⁹ <https://en.wikipedia.org/wiki/Discipline>
- ⁴⁰ https://en.wikipedia.org/wiki/Time_management
- ⁴¹ Alcaro A, Panksepp J (2011). "The SEEKING mind: primal neuro-affective substrates for appetitive incentive states and their pathological dynamics in addictions and depression". *Neuroscience and Biobehavioral Reviews*. 35 (9): 1805–1820. doi:10.1016/j.neubiorev.2011.03.002. PMID 21396397. S2CID 6613696
- ⁴¹ Alcaro A, Panksepp J (2011). "The SEEKING mind: primal neuro-affective substrates for appetitive incentive states and their pathological dynamics in addictions and depression". *Neuroscience and Biobehavioral Reviews*. 35 (9): 1805–1820. doi:10.1016/j.neubiorev.2011.03.002. PMID 21396397. S2CID 6613696
- ⁴¹ "Key DSM-IV Mental Status Exam Phrases". Gateway Psychiatric Services. Mood and Affect. Archived from the original on 13 November 2013. Retrieved 24 November 2020.
- ⁴¹ Cohen EE, Ejsmond-Frey R, Knight N, Dunbar RI (2010). "Rowers' high: behavioural synchrony is correlated with elevated pain thresholds". *Biol. Lett.* 6 (1): 106–8. doi:10.1098/rsbl.2009.0670. PMC 2817271. PMID 19755532
- ⁴¹ Malenka RC, Nestler EJ, Hyman SE (2009). Sydor A, Brown RY (eds.). *Molecular Neuropharmacology: A Foundation for Clinical Neuroscience* (2nd ed.). New York: McGraw-Hill Medical. pp. 191, 350–351, 367–368, 371–375. ISBN 9780071481274.
- ⁴¹ Georgiadis JR, Kringelbach ML (July 2012). "The human sexual response cycle: brain imaging evidence linking sex to other pleasures" (PDF). *Prog. Neurobiol.* 98 (1): 49–81. doi:10.1016/j.pneurobio.2012.05.004. PMID 22609047. S2CID 3793929
- ⁴¹ Blum K, Werner T, Carnes S, Carnes P, Bowirrat A, Giordano J, Oscar-Berman M, Gold M (March 2012). "Sex, drugs, and rock 'n' roll: hypothesizing common mesolimbic activation as a function of reward gene polymorphisms". *Journal of Psychoactive Drugs*. 44 (1): 38–55. doi:10.1080/02791072.2012.662112. PMC 4040958. PMID 22641964

- ⁴¹ Ankowiak, William; Paladino, Thomas (2013). "Chapter 1. Desiring Sex, Longing for Love: A Tripartite Conundrum". In Jankowiak, William R. (ed.). *Intimacies: Love and Sex Across Cultures*. Columbia University Press. p. 13. ISBN 9780231508766.
- ⁴¹ Johnson BA (2010). *Addiction Medicine: Science and Practice*. Springer Science & Business Media. p. 133. ISBN 9781441903389.
- ⁴¹ Euphoria. (2020). In Wikipedia. <https://en.wikipedia.org/w/index.php?title=Euphoria&oldid=986398400>
- ⁴² Berridge KC, Kringelbach ML (May 2015). "Pleasure systems in the brain". *Neuron*. 86 (3): 646–664. doi:10.1016/j.neuron.2015.02.018. PMC 4425246. PMID 25950633
- ⁴² Castro, DC; Berridge, KC (24 October 2017). "Opioid and orexin hedonic hotspots in rat orbitofrontal cortex and insula". *Proceedings of the National Academy of Sciences of the United States of America*. 114 (43): E9125–E9134.
- ⁴² Kringelbach ML, Berridge KC (2012). "The Joyful Mind" (PDF). *Scientific American*. 307 (2): 44–45. Bibcode:2012SciAm.307b..40K. doi:10.1038/scientificamerican0812-40. PMID 22844850. Archived from the original (PDF) on 29 March 2017.
- ⁴² Euphoria. (2020). In Wikipedia. <https://en.wikipedia.org/w/index.php?title=Euphoria&oldid=986398400>
- ⁴³ Szabo A, Billett E, Turner J (2001). "Phenylethylamine, a possible link to the antidepressant effects of exercise?". *Br J Sports Med*. 35 (5): 342–343. doi:10.1136/bjsm.35.5.342. PMC 1724404. PMID 11579070
- ⁴³ Tantimonaco M, Ceci R, Sabatini S, Catani MV, Rossi A, Gasperi V, Maccarrone M (2014). "Physical activity and the endocannabinoid system: an overview". *Cell. Mol. Life Sci*. 71 (14): 2681–2698. doi:10.1007/s00018-014-1575-6. PMID 24526057. S2CID 14531019
- ⁴³ Dinas PC, Koutedakis Y, Flouris AD (2011). "Effects of exercise and physical activity on depression". *Ir J Med Sci*. 180 (2): 319–325. doi:10.1007/s11845-010-0633-9. PMID 21076975. S2CID 40951545
- ⁴³ Szabo A, Billett E, Turner J (2001). "Phenylethylamine, a possible link to the antidepressant effects of exercise?". *Br J Sports Med*. 35 (5): 342–343. doi:10.1136/bjsm.35.5.342. PMC 1724404. PMID 11579070
- ⁴³ Euphoria. (2020). In Wikipedia. <https://en.wikipedia.org/w/index.php?title=Euphoria&oldid=986398400>
- ⁴⁴ Zatorre RJ (March 2015). "Musical pleasure and reward: Mechanisms and dysfunction". *Ann. N. Y. Acad. Sci*. 1337 (1): 202–211. Bibcode:2015NYASA1337..202Z. doi:10.1111/nyas.12677. PMID 25773636. S2CID 22212386
- ⁴⁴ Zatorre RJ (March 2015). "Musical pleasure and reward: mechanisms and dysfunction". *Ann. N. Y. Acad. Sci*. 1337 (1): 202–211. Bibcode:2015NYASA1337..202Z. doi:10.1111/nyas.12677. PMID 25773636. S2CID 22212386
- ⁴⁴ Euphoria. (2020). In Wikipedia. <https://en.wikipedia.org/w/index.php?title=Euphoria&oldid=986398400>
- ⁴⁵ Goldstein A, Hansteen RW (1977). "Evidence against involvement of endorphins in sexual arousal and orgasm in man". *Archives of General Psychiatry*. 34 (10): 1179–1180. doi:10.1001/archpsyc.1977.01770220061006. PMID 199128
- ⁴⁶ "Merriam-Webster definition". Archived from the original on 7 January 2015. Retrieved 24 November 2020.
- ⁴⁶ Malenka RC, Nestler EJ, Hyman SE (2009). Sydor A, Brown RY (eds.). *Molecular Neuropharmacology: A Foundation for Clinical Neuroscience* (2nd ed.). New York: McGraw-Hill Medical. pp. 191, 350–351, 367–368, 371–375. ISBN 9780071481274
- ⁴⁷ Reference: <https://jamesclear.com/zanshin>
- ⁴⁸ Nakamura, J.; Csikszentmihályi, M. (20 December 2001). "Flow Theory and Research". In C. R. Snyder Erik Wright, and Shane J. Lopez (ed.). *Handbook of Positive Psychology*. Oxford University Press. pp. 195–206. ISBN 978-0-19-803094-2. Retrieved 20 November 2013.
- ⁴⁹ [https://en.wikipedia.org/wiki/Flow_\(psychology\)#cite_note-Finding_Flow-10](https://en.wikipedia.org/wiki/Flow_(psychology)#cite_note-Finding_Flow-10)
- ⁴⁹ Mihaly Csikszentmihályi (1990). *Flow: The Psychology of Optimal Experience*. Harper & Row. ISBN 978-0-06-016253-5.
- ⁴⁹ Csikszentmihalyi, M., *Finding Flow*, 1997, p. 31
- ⁵⁰ https://en.wikipedia.org/wiki/Comfort_zone
- ⁵¹ <https://en.wikipedia.org/wiki/Obstacle>
- ⁵² "Time". *The American Heritage Dictionary of the English Language* (Fourth ed.). 2011. <https://en.wikipedia.org/wiki/Time>
- ⁵³ Sull, Donald N.; Wang, Yong (June 6, 2005). "The Three Windows of Opportunity". Working Knowledge. Harvard Business School. Retrieved 25 April 2016.
- ⁵⁴ Locke, Edwin A.; Latham, Gary P. (1990). *A theory of goal setting & task performance*. Englewood Cliffs, NJ: Prentice-Hall. ISBN 978-0139131387. OCLC 20219875.
- ⁵⁴ <https://en.wikipedia.org/wiki/Goal>
- ⁵⁵ Karl Anders Ericsson (1996), *The road to excellence: the acquisition of expert performance in the arts and sciences, sports, and games*, ISBN 978-0-8058-2231-1

- ⁵⁶ <https://en.wikipedia.org/wiki/Freedom>
- ⁵⁷ Sharma, Arvind (2008). *Philosophy of religion and Advaita Vedanta: a comparative study in religion and reason*. Pennsylvania State University Press. ISBN 978-0271028323. OCLC 759574543.
- ⁵⁸ Gordon., Betts, J. *Anatomy, and physiology*. DeSaix, Peter., Johnson, Eddie., Johnson, Jody E., Korol, Oksana., Kruse, Dean H., Poe, Brandon. Houston, Texas. p. 9. ISBN 9781947172043. OCLC 1001472383
- ⁵⁹ Schacter, Daniel L. (2011). *Psychology Second Edition*. 41 Madison Avenue, New York, NY 10010: Worth Publishers. pp. 482–483. ISBN 978-1-4292-3719-2.
- ⁶⁰ <https://en.wikipedia.org/wiki/Attention>
- ⁶¹ [https://en.wikipedia.org/wiki/Sublimation_\(psychology\)](https://en.wikipedia.org/wiki/Sublimation_(psychology))
- ⁶² Wong DW, Hall KR, Justice CA, Wong L (2014). *Counseling Individuals Through the Lifespan*. Sage Publications. p. 326. ISBN 978-1483322032. Intimacy: As an intimate relationship is an interpersonal relationship that involves physical or emotional intimacy. Physical intimacy is characterized by romantic or passionate attachment or sexual activity. In, https://en.wikipedia.org/wiki/Intimate_relationship
- ⁶³ <https://www.hillandponton.com/human-body-organ-systems/>
- ⁶⁴ <https://en.wikipedia.org/wiki/Fear>
- ⁶⁴ https://en.wikipedia.org/wiki/Emotional_security
- ⁶⁵ https://en.wikipedia.org/wiki/Psychological_resilience
- ⁶⁶ https://en.wikipedia.org/wiki/Inner_peace
- ⁶⁷ Stevenson, Angus; Lindberg, Christine A. (2011). "opportunity cost". Oxford University Press. ISBN 978-0-19-539288-3. Also, https://en.wikipedia.org/wiki/Opportunity_cost
- ⁶⁸ <https://www.tillerhq.com/2018-1-9-your-brain-on-debt/>
- ⁶⁹ Mccarthy, Gabby (2018-10-09). *Introduction to Metaphysics*. Scientific e-Resources. ISBN 978-1-83947-365-4. Also, <https://en.wikipedia.org/wiki/Mind>
- ⁶⁹ Arenas M.C., Manzanedo C. (2016) *Novelty Seeking*. In: Zeigler-Hill V., Shackelford T. (eds) *Encyclopedia of Personality and Individual Differences*. Springer, Cham. https://doi.org/10.1007/978-3-319-28099-8_1095-1
- ⁷⁰ Reference: <https://jamesclear.com/zanshin>
- ⁷¹ Schultz, D. P.; Schultz, S. E. (2012). *A history of modern psychology (10th ed.)*. Belmont, CA: Wadsworth, Cengage Learning. pp. 67–77, 88–100. ISBN 978-1-133-31624-4. Also, "psychology | Origin and meaning of psychology by Online Etymology Dictionary". Also, www.etymonline.com. Also, <https://en.wikipedia.org/wiki/Introspection>
- ⁷¹ https://link.springer.com/chapter/10.1007/978-3-319-22195-3_4
- ⁷² Schumpeter, Joseph A., 1883–1950 (1983). *The theory of economic development: an inquiry into profits, capital, credit, interest, and the business cycle*. Opie, Redvers, Elliott, John E. New Brunswick, New Jersey. ISBN 0-87855-698-2. OCLC 8493721
- ⁷³ Ryan, Richard M.; Deci, Edward L. (2000). "Intrinsic and Extrinsic Motivations: Classic Definitions and New Directions". *Contemporary Educational Psychology*. 25 (1): 54–67. CiteSeerX 10.1.1.318.808. doi:10.1006/ceps.1999.1020. PMID 10620381. Also, <https://en.wikipedia.org/wiki/Motivation>
- ⁷⁴ https://en.wikipedia.org/wiki/Financial_independence
- ⁷⁵ Schultz, D. P.; Schultz, S. E. (2012). *A history of modern psychology (10th ed.)*. Belmont, CA: Wadsworth, Cengage Learning. pp. 67–77, 88–100. ISBN 978-1-133-31624-4.
- ⁷⁶ Prochaska, James O.; DiClemente, Carlo C. (2005). "The transtheoretical approach". In Norcross, John C.; Goldfried, Marvin R. (eds.). *Handbook of psychotherapy integration*. Oxford series in clinical psychology (2nd ed.). Oxford; New York: Oxford University Press. pp. 147–171. ISBN 978-0195165791. OCLC 54803644
- ⁷⁷ https://en.wikipedia.org/wiki/Velocity_of_money
- * Please note that all Wikipedia references have been double-checked with source material that is accessible via references within Wikipedia articles.

લેખક વિશે



શ્રી રિકી સિંઘનો જન્મ નવી દિલ્હી, ભારતમાં 28મી જુલાઈ, 1969ના રોજ ત્રણ બાળકો (એટલે કે બે બહેનો અને રિકી)માં સૌથી મોટા તરીકે થયો હતો. 1988 માં યુનાઇટેડ સ્ટેટ્સમાં સ્થળાંતરિત, રિકીએ 1992 માં તેનો પ્રથમ વ્યવસાય ખરીદ્યો અને તે સમયથી પાછળ ફરીને જોયું નથી. તેની પાસે વિવિધ વ્યવસાયિક અનુભવો અને કુશળતા છે, જે સુવિધા સ્ટોર્સ, ગેસ સ્ટેશન્સ, 7-Elevens, તમાકુ સ્ટોર્સ, ટેકનોલોજી સ્ટાર્ટઅપ્સ, રેસ્ટોરન્ટ્સ, ડેલીસ અને અન્ય ખાદ્ય સંસ્થાઓ ચલાવે છે. સિદ્ધિઓમાં નીચેનાનો સમાવેશ થાય છે:

- a) સફળ સીરીયલ ઉદ્યોગસાહસિક
- b) ડેલવેરના તમામ સ્પીડી ગેસ સ્ટેશનના માલિક
- c) 50 રાજ્યોમાં 52 મેરેથોન પૂર્ણ કરી
- d) અલ્ટ્રા-એન્ડ્યુરન્સ એથ્લેટ, 5K થી 135 માઇલ સુધીના બહુવિધ અંતર દોડે છે
- e) માઉન્ટ મનસાલુ (8મું સર્વોચ્ચ બિંદુ) અને માઉન્ટ એવરેસ્ટ સહિત અનેક શિખરો પર ચડ્યા.
- f) માઉન્ટ એવરેસ્ટ સર કરનાર બીજા ભારતીય અમેરિકન અને પ્રથમ અમેરિકન શીખ
- g) પ્રખર પરોપકારી, માનવ ઉત્થાનમાં રસ ધરાવનાર
- h) વિવિધ સેટિંગ્સમાં પ્રેરક વક્તા

શ્રી સિંઘ બે બાળકો સાથે પ્રેમાળ પિતા છે, તેઓ તેમની પત્ની સાથેના લગ્ન જીવન માટે સમર્પિત છે અને તેમના માતા-પિતાની સંભાળ રાખવામાં નિશ્ચિતપણે માને છે. તેની માતા તેની સાથે વિલ્મિંગ્ટન ડેલવેરમાં તેમના ઘરમાં રહે છે.