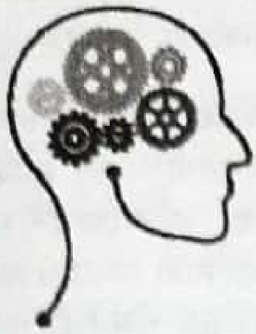

1

ताबा घेणे/पदभार स्वीकारणे

TAKING CHARGE

1.1 **वैयक्तिक नियंत्रण**

(Personal Control)

(अ) संवेदित नियंत्रण स्पष्ट करणे.

(ब) संवेदित नियंत्रणाचे फायदे

(क) गैरसंवेदन आणि विषमायोजन

(ड) संपादित आशावाद

(इ) बचावात्मक निराशावाद

1.2 **निर्णयन**

(Decision Making)

(अ) निर्णयनाची प्रक्रिया

(ब) निर्णयनातील महत्त्वाचे घटक

(क) निर्णयपश्चात खेद/पश्चात्ताप

(ड) चांगले निर्णय घेणे

1.3 **निर्णय आणि वैयक्तिक वाढ**

(Decisions and Personal Growth)

(अ) नवीन निर्णय घेणे.

(ब) काही व्यावहारिक उपयोजन

Scanned with CamScanner

प्रकरण - १
ताबा घेणे (Taking Charge)

१.१ - वैयक्तिक नियंत्रण (Personal control)

आपल्यापैकी बरेच जणांना वाटते की, आपल्या नियंत्रणा - पलीकडील गोष्टी आपल्या जीवनास आकार देतात. दहशतवाद, नैसर्गिक आपत्ती सारखे प्रसंग आपल्या जीवनावर नकारात्मक परिणाम करतात. त्यामुळे, अशा अडचणींवर आपण मात करु शकतो का? माझ्यामुळे काही फरक पडु शकतो का? असे प्रश्न उपस्थित होतात. तथापि, १९२० ची महिला चळवळ, १९६० ची नागरी हक्काची चळवळ इ. उदाहरणे आहेत ज्यातून हे स्पष्ट होते की लोकांनी मनावर घेतले तर खुप मोठा सामाजिक - राजकीय बदल होवु शकतो. कारण या घटना अशाच घडल्या नाहित कारण, यातील प्रत्येकास असे वाटत होते की, मी काही तरी बदल करु शकतो.

अ) संवेदित नियंत्रण स्पष्ट करणे (समजून घेणे) - (Explaining perceived control)

सध्य स्थितीत आणि भविष्यात आपण काय नियंत्रीत करु शकतो याविषयी आपण काय विचार करतो यालाच संवेदित नियंत्रण असे म्हणतात.

आपण काय नियंत्रीत करु शकतो याबद्दलचा विश्वास म्हणजेच संवेदित नियंत्रण. बरेचदा हा विश्वास चूक किंवा बरोबर असु शकतो. जसे, व्यक्तिगत वृध्दीत गुंतल्याने माझी सुरक्षितता सुधारेल हा योग्य विश्वास आहे. तर, धुम्रपान न केल्याने कर्करोगास प्रतिबंध करता येतो. हा चुकीचा विश्वास आहे कारण कर्करोगाची इतरही कारणे आहेत जसे जनुकीय दोष. त्यामुळे धुम्रपान थांबविल्याने कर्करोग पुर्णपणे बरा होईलच असे नाही. तथापि, आपले समज योग्य वा अयोग्य असो, जेव्हा आपणास वाटते की आपण हे ध्येय गाठु शकतो तेव्हा आपण आपल्या जीवनावर नियंत्रण अनुभवतो. आणि जेव्हा ध्येय साध्य होणार नाहि असे आपणास वाटते तेव्हा व्यक्तीचे प्रयत्न कमी पडतात व आपले आपल्या जीवनावर नियंत्रण नसून बाह्य घटकांद्वारे आपल्या जीवनास आकार दिला जात आहे असे वाटते. एकंदरीत आपण आपल्या जीवनाचा ताबा घेवु शकतो की नाहि या संवेदनावर आपले जीवन आधारीत असते. तथापि, संवेदित नियंत्रण व प्रत्यक्ष नियंत्रणात फरक आहे. आपल्या जीवनातील गोष्टींवर प्रत्यक्ष ताबा असणे म्हणजे व्यक्तिगत नियंत्रण तर

मी माझ्या जीवनावर नियंत्रण ठेवू शकतो की नाही या संवेदनाचा समावेश संवेदित नियंत्रणात होतो. उदा. व्यायामाला, कामाला, जीवनशैली विषयी नियंत्रण करणे हे व्यक्तिगत नियंत्रणाचे उदाहरण आहे. तर मी या गोष्टीवर नियंत्रण ठेवू शकेन अथवा नाही हे संवेदित नियंत्रण.

* संवेदित नियंत्रणाचे स्रोत (Sources of perceived control)

मानसशास्त्रज्ञांना, संवेदित नियंत्रणाचे दोन प्रकारचे स्रोत दिसून आले आहेत.

1) अंतर्गत/ आंतरिक नियंत्रण केंद्र (Internal Locus of Control) -

जीवनातील घटनांवर स्वतःचे नियंत्रण आहे असा व्यक्तिमधील विश्वास म्हणजे अंतर्गत नियंत्रण केंद्र होय. उदा. कठोर परिश्रम घेवून पदवी आणि नोकरी मिळेल त्यातून माझे व माझ्या कुटुंबाचे कल्याण होईल असा एखाद्या विद्यार्थ्याचा स्वतःमधील विश्वास.

2) बाह्य नियंत्रण केंद्र (External Locus of Control) -

दैव, नशीब, भाग्य किंवा इतर व्यक्ती असे बाह्य घटक जीवनातील घटनांवर नियंत्रण ठेवतात. याप्रकारच्या व्यक्तीचा विश्वास म्हणजे बाह्य नियंत्रण केंद्र होय. उदा. मी कितीही कठोर परिश्रम केले तरी मला नोकरी मिळणार नाही कारण माझ्यावर दैवी कोप झाला आहे.

पण संवेदित नियंत्रणाचे स्रोत खरोखरच फायदेशीर आहेत का? तर साहजिकच आहेत! अंतर्गत नियंत्रण केंद्राचे अनेक फायदे आहेत. जसे परीक्षेतील चांगले गुण, नोकरीच्या ठिकाणी उत्तम कामगिरी, संकटाचा प्रभावीपणे सामना करणे, निरोगी वृद्धत्व इ. काही अंतर्गत नियंत्रण केंद्राचे फायदे आहेत. तसेच क्षुधा विकृती, चिंता विकृती, नैराश्य विकृती असे काही नकारात्मक परिणाम बाह्य नियंत्रण केंद्र असल्याचे आहेत. तथापि, आंतरिक नियंत्रण केंद्र व्यक्तीस स्वतःच्या जीवनात प्रगति होण्यास मदत करते. नियंत्रण केंद्र निश्चित करण्यासाठी अनेक उत्तम मानसशास्त्रीय चाचण्या उपलब्ध आहेत ज्याद्वारे आपणास आपले नियंत्रण केंद्र जाणून घेता येते.

* संस्कृती आणि संवेदित नियंत्रण (Culture and perceived control) -

पाश्चिमात्य संस्कृतीतील व्यक्ती आणि व्यक्तीवादावर भर देणाऱ्या पुर्वेकडील संस्कृतीतील व्यक्तीमध्ये नियंत्रण केंद्र

Scanned with CamScanner

बाबत फरक दिसून येतो. असे अमेरिकन विद्यार्थ्यांच्या तुलनेत (पाश्चिमात्य), चिनी (पुर्वेकडील) विद्यार्थी शैक्षणिक यशा बाबत नशीबावर म्हणजेच बाह्य नियंत्रण केंद्रावर अधिक भर देतात. (ग्रोबानी, क्राकस, वॅरसन व ओ ब्रिएन, 2005). तसेच प्राथमिक आणि दुय्यम नियंत्रणा बाबतही सांस्कृतिक दृष्ट्या फरक दिसतो. स्वतःच्या गरजा आणि इच्छे नुसार जगामध्ये बदल करण्याच्या अनुषंगाने व्यक्तीद्वारे केलेले प्रयत्न म्हणजे प्राथमिक नियंत्रण. तर, सर उपलब्ध परिस्थितीनुसार स्वतःमध्ये बदल करण्याच्या अनुषंगाने केले जाणारे प्रयत्न म्हणजे दुय्यम नियंत्रण होय. तथापि, पाश्चिमात्य संस्कृती पेक्षा आशियाई संस्कृतीमीळ व्यक्ती दुय्यम नियंत्रण केंद्राचा अधिक अनुभव घेतात. वयाच्या अनुषंगाने विचार केल्यास वयोवृद्ध व्यक्ती दुय्यम नियंत्रणाचा अधिक अवलंब करतात. यावरून असे स्पष्ट होते की, नियंत्रणाच्या अनुषंगाने अपेक्षा व प्रत्यक्ष नियंत्रण जसे जुळतात त्याबरोबर कमाल समायोजन पातळी संपादित केली जाते.

ब) संवेदित नियंत्रणाचे फायदे (The benefits of perceived control)-

1) ताबा घेणे (Taking charge)

उच्च संवेदित नियंत्रणाची काही विशिष्ट गुणवैशिष्ट्ये आहेत ज्याचा व्यक्तीच्या जीवनाचा ताबा मिळविण्याशी संबंध दिसतो.

1) स्वतःच्या जीवनावर परिणाम करणाऱ्या घटकांविषयी ज्ञान आणि माहिती मिळवितात. उदा. एखाद्या गंभीर शस्त्रक्रियेस किंवा आजारपणास सामोरे जाताना अशा व्यक्ती डॉक्टर व परिचारकांकडून माहिती मिळवुन उपलब्ध साधनांचा वापर करतात.

2) अशा व्यक्ती, निदान अपेक्षित गोष्टींबाबत तरी नशीब आणि परिस्थिती पेक्षा स्वतःच्या क्षमता आणि प्रयत्नावर विश्वास ठेवतात.

3) उच्च संवेदित नियंत्रण असणाऱ्या व्यक्ती सामाजिक प्रभावास न जुमानता, इतरांना मदत करण्यासाठी सामाजिक क्रियेत भाग घेतात.

4) उच्च संवेदित नियंत्रण असणाऱ्या व्यक्ती कर्तृत्ववान, संपादनाभिमुख असतात. बौद्धिक कार्या बाबत अशा व्यक्ती कठोर परिश्रम घेतात ज्याची प्रचिती उत्तम गुणांमधून होते. थोडक्यात उच्च संवेदित नियंत्रण असणाऱ्या व्यक्ती एखादे कार्य पुर्ण करण्यात सातत्याने प्रयत्नशील राहतात.

Scanned with CamScanner

(४) मानसशास्त्रीय समायोजन (Psychological adjustment)

संवेदित नियंत्रण आणि मानसशास्त्रीय समायोजनामध्ये घनिष्ठ नातेसंबंध असल्याचे दिसते. उच्च संवेदित नियंत्रण असणाऱ्या व्यक्ती निम्न चिंतातुर, सु-समायोजित आणि मानसिक आजारास कमी प्रमाणात बळी पडणाऱ्या असतात. ताणाशी सामना करण्यासाठी अशा व्यक्ती प्रभावी युक्त्यांचा वापर करतात. जसे एखाद्या कार्यासाठी कृती आराखडा बनविणे, एका वेळी एकच पाऊल उचलणे, आवश्यकता भासल्यास व्यावसायिक मदत घेणे इ. तर, विरुद्धार्थी निम्न संवेदित नियंत्रण असणाऱ्या व्यक्ती विसमायोजित किंवा कुसमायोजित युक्त्यांचा अवलंब करतात. जसे, समस्या टाळणे म्हणून प्रार्थना करणे, स्वतः:ला दोष देणे, किंवा अवाजवी वर्तणूक, मद्यपान, मादक द्रव्यांचा सेवन करून आराम मिळविण्याचा प्रयत्न करणे इ. खाण्याच्या विकृती आणि मानसिक आघातावर मात करण्यात कोण यशस्वी ठरू शकते याचे भाकित ही संवेदित नियंत्रणातून होते. शेवटी, व्यक्तीगत जीवनात ज्या व्यक्ती स्वतः:ला सामर्थ्यवान अनुभवतात अशा व्यक्ती उच्च आनंद आणि/किंवा व्यक्तिनिष्ठ कल्याण दर्शवितात.

(५) संवेदित नियंत्रण आणि शारीरिक आरोग्य / हित (Perceived control and physical well-being)

स्वतः:चे आरोग्य उत्तम कसे राहील आणि आजारपणाची जोखिम कशी कमी करता येईल या अनुषंगानेच, उच्च संवेदित नियंत्रण असणाऱ्या व्यक्ती नेहमी पावले उचलत असतात. आरोग्याची निगा राखण्याच्या अनुषंगाने, आरोग्य प्रतिबंधक कार्यक्रमांमध्ये गुंतुन राहणे, शारीरिक व्यायामा बाबत सकारात्मक माहिती मिळविणे आणि नियमित व्यायामामध्ये अशा व्यक्ति गुंतलेल्या असतात (हेथ आणि सोमर, 2002). धुम्रपान व वजन कमी करण्यासाठी अशा व्यक्ती पुरेपुर प्रयत्न करतात व वैद्यकिय उपचारा बाबत पुरेपुर सहकार्य करतात. मादक द्रव्यांच्या सेवनाचे यशस्वी पुर्वकथन संवेदित नियंत्रणाद्वारे होत. निम्न संवेदित नियंत्रण असणाऱ्या व्यक्तींच्या तुलनेत उच्च संवेदित नियंत्रण असणाऱ्या व्यक्ती असे प्रतिबंधात्मक कार्यक्रम यशस्वी पणे पुर्ण करतात. त्यामुळे व्यक्तीच्या जीवनातील अनेक घटका बाबत संवेदित नियंत्रण महत्त्वाची भूमिका बजावते. याचेही उपलब्ध संवेदित नियंत्रण चाचण्यांच्या आधारे मापन करता येते.

क) गैरसंवेदन आणि विषमायोजन - (Misperception and maladjustment)

दुर्भाग्यवश, स्वतःच्या जीवनावर असणाऱ्या नियंत्रणा संदर्भात व्यक्तीच्या असणाऱ्या गैरसंवेदनाच्या व्यक्तीच्या जीवनावर खूप नकारात्मक परिणाम होतो. जसे, काहींना वाटते कि प्रत्यक्षात आपले परिस्थितीवर खूप नियंत्रण आहे तर काहींना वाटते नाही परिणामतः या गैरसंवेदनामुळे व्यक्तीस नैराश्यास सामोरे जावे लागते व यामुळेच व्यक्तीच्या विषमायोजित वर्तनात वाढ होते (झुकेरमन व इतर., 2004). या गैरसंवेदना मध्ये पुढील घटक कारणीभूत ठरतात.

1) संपादित/ अर्जित असहायता (Learned helplessness)

जेंव्हा व्यक्तीला सातत्याने नकारात्मक परिणामांना सामोरे जावे लागते, तेंव्हा व्यक्ती स्व-नियंत्रण बाबत कमतरता अनुभवते त्यामुळे व्यक्तीचे स्वतःवर कमी नियंत्रण राहते (बर्नोनस्टॅड, 2006). उदा. मंदी मुळे नोकरी वरून कमी केले जाणे. व्यक्तीमधील या समस्येचा अभ्यास मार्टिन सेलिग्मन (1981) यांनी केला, त्याला त्यांनी संपादित असहायता असे म्हटले. नियंत्रणा बाहेरील घटनांमुळे व्यक्तीच्या वर्तनात दिसून येणारी निष्क्रिय विषमायोजितता म्हणजेच अर्जित असहायता. विशेष म्हणजे, बेरोजगारी, अपघात, आजारपण, जोडीदाराचा मृत्यू, दहशतवाद आणि एखाद्या प्रसंगास बळी पडणे असा काही नियंत्रणा बाहेरील घटनांमुळे व्यक्तीमध्ये मानसिक आणि शारिरिक समस्या निर्माण होतात. मात्र या घटना स्वतःहून व्यक्तीमध्ये असहायता निर्माण करत नाहित. व्यक्ती या घटनांचे स्पष्टीकरण कसे करते यावर बरेच काही अवलंबून असते. जसे, अशा घटना नेहमीच्या आहेत त्या सर्वत्र (व्यापक) घडतातच/ कायमस्वरूपी आहेत, अशाच राहणार/ या मार्गाशी संबंधीत आहेत. व्यक्ती अशा घटनांना अपरिपक्वपणे आणि निकृष्ठ पद्धतीने प्रतिक्रिया देते आणि सर्व दोष स्वतःवर ओढावून घेते. त्यामुळेच याला संपादित असहायता असे म्हटले आहे. तसेच, अवसाद, नोकरशाही उदासीनता, शैक्षणिक अपयश आणि अकाली मृत्यू सारख्या विविध समस्या अर्जित असहायतेशी संबंधित असल्याचे दिसते.

2) नियंत्रणाचा भ्रम (Illusion of control) -

काही व्यक्ती संपादित असहायतेचे ज्ञान विकसित करण्याचा प्रयत्न करतात, तर काहींना प्रत्यक्षात अधिक नियंत्रण ठेवण्याचा प्रयत्न करतात. काही व्यक्तींच्या बाबत कदाचित, स्व-आदर वाढविण्याच्या

Scanned with CamScanner

अनुषंगाने परिस्थितीवर नियंत्रण असल्याची अतिशयोक्ती करतात. तर अपेक्षा, काही व्यक्तींमध्ये नियंत्रणाचा भ्रम दिसून येतो. जीवनातील घडणाऱ्या घटनांवर स्वतःचे नियंत्रण आहे असा चुकीचा समज असणे म्हणजे नियंत्रणाचा भ्रम. उदा. लॉटरी जिंकणे. यामुळे बऱ्याच गोष्टींमध्ये व्यक्ती अनावश्यक फाजील जोखिम स्विकारते, ज्यामुळे परिणामतः नकारात्मक परिणामांना सामोरे जावे लागते. जुगार खेळताना, आरोग्य विषयी निर्णय घेताना, व्यापारामध्ये आणि नातेसंबंधा बाबत हा भ्रम समस्या ठरू शकतो. शेवटी आपण प्रभाविपणे काय बदलू शकतो किंवा नाही, काय नियंत्रीत करू शकतो किंवा नाही हे ओळखणेच शहाणपणाचे, कार्यक्षमच ठरते.

3) संपादित / अर्जित आशावाद (Learned optimism) -

मार्टिन सेलिग्मन (1992) यांनी ही संकल्पना सांगितली. जीवनातील घटनांवर कमाल आणि वास्तविक नियंत्रण मिळविण्याचा एक प्रभावी मार्ग म्हणून संपादित आशावादाकडे पाहता येते. संपादित → जीवनावरील नियंत्रण आणि त्याला अनुसरून दिल्या जाणाऱ्या प्रतिक्रियांमध्ये वाढ करण्याच्या अनुषंगाने चांगल्या व वाईट गोष्टींचे स्पष्टीकरण करण्यास शिकणे म्हणजे संपादित आशावाद होय. बरेचदा, अरलेला अर्थी त्याला या स्वरूपात आशावादास पाहिले जाते. आशावादाच्या जीवनातील घटनांवरील नियंत्रणाशी संबंध दिसेल. नियंत्रण जितके अधिक अनुभवले जाते तितकाच आशावाद अधिक. याआधी चर्चा केल्या प्रमाणेच घटना आपणावर परिणाम करत नाहीत तर त्याचे स्पष्टीकरण व्यक्ती कसे करते यावर बरेच काही अवलंबून असते. त्यामुळेच, संपादित आशावादामध्ये सुद्धा, जीवन घटनांचे योग्य प्रकारे स्पष्टीकरण केल्यास जीवन विषयी संवेदित नियंत्रण आणि दिल्या जाणाऱ्या समायोजित प्रतिक्रियांमध्ये वाढ होते. घटनांचे स्पष्टीकरण करण्याची आपली शैली बदलून जीवनातील ध्येय साध्य करता येतात, त्यामुळे आपल्या स्वतःसाठी तरी आपल्या जीवनातील घटनांचे माफक स्पष्टीकरण केले पाहिजे.

1) आशावाद शिकविणे (Teaching optimism) -

उत्तम समस्या-परिहार क्षमता, उत्तम शारीरिक आरोग्य आणि एकूण मानसशास्त्रीय कल्याणाशी आशावाद संबंधित आहे. मात्र आशावाद नैसर्गिकपणे येत नाही, तो शिकावा लागतो. म्हणूनच याला संपादित असे म्हटले आहे. अनुकरणाच्या माध्यमातून.

Scanned with CamScanner

समस्या - परिहार कौशल्ये, समायोजन कौशल्ये विकसीत करून, पालकांना मुलांमधील आशावाद वाढविता येतो. तसेच, स्वतःची आशावादी कल्पना करून प्रौढ सुध्दा स्वतःमधील आशावाद वाढवू शकतात. शिकण्यासाठी वय नसते, त्यामुळे विशेषतः आशावाद शिकणे हे आपणासाठीच फायदेशीर आहे.

ग) संपादित आशावादाच्या जोखिमा

The risks of learned optimism) -

आशावादाचे फायदे असले तरी धोके सुध्दा आहेतच. जसे, स्वतःच्या अपयशाबाबतच्या समजुती बदलणे. उदा. ही माझी चूक नसून, दैव होते. त्यामुळे व्यक्तीगत जबाबदारीमध्ये कसूर दिसून येतो. त्याचा परिणाम निकृष्ठ स्वरूपाचे निर्णय व कृतींच्या स्वरूपात होतो. उदा. आरोग्याची काळजी घेण्यात चूकणे. त्यामुळे प्रत्येक वेळी विनाशर्त आशावाद न लागू करता, काही परिस्थिती-मध्ये आशावादामध्ये लवचिकता असणे गरजेचे आहे. जसे, ध्येय असाध्य, दिशाहिन स्वरूपाची असतील तर आशावादी राहणे - कनिष्ठपणाचे ठरेल. एखाद्या प्रसंगी अपयशाची काय किंमत मोजावी लागेल यावर आशावादी असणे किंवा नसणे, बरेच अवलंबून असते, जर एखाद्या प्रसंगात, खूप मोठी किंमत मोजावी लागणार असल्यास आशावादी राहणे मुर्खपणाचे ठरेल. उदा. - मद्यपानानंतर गाडी चालवणे. तर विद्यार्थी, किंमत कमी मोजावी लागत असल्यास आशावादी राहणे फायद्याचेच ठरते. जसे, वैद्यकीय अभ्यासक्रमास प्रवेश न मिळाल्यास, विज्ञान शाखेतून प्रवेश मिळण्याची खात्री असणे.

३) बचावात्मक निराशावाद (Defensive pessimism) -

अनेक परिस्थितीमध्ये आशावाद लागू होत नाही. अशा प्रसंगी बचावात्मक निराशावादाचा अवलंब करावा. होऊ घातलेल्या प्रसंगा विषयी अवास्तव अपेक्षा कमी करून त्याच्या नकारात्मक परिणामांविषयी चिंतन करणे म्हणजे बचावात्मक निराशावाद. - नोरेम आणि कॅन्टर, 1986). स्वतःचे होणारे नुकसान टाळण्यासाठी बरेचदा स्वतःला नकारात्मक प्रश्न विचारणे फायद्याचे ठरते. उदा. माझी अभ्यासाची तयारी कितपत झाली आहे, वाईट गोष्टी घडू नयेत म्हणून मी काय केले पाहिजे? इ. याचे तीन फायदे आहेत

1) निम्नतम अपेक्षा बाळगल्यामुळे अपयशाचा धोका कमी होतो.

Scanned with CamScanner

२) वाईट परिणामांविषयी विचार केल्याने काळजी पूर्वतयारीस लागते.
३) कामगिरीमुळे निर्माण होणारे चिंतेचे परिणाम कमी केले जातात.
पण बचावात्मक निराशावाद खरोखर काम करतो का? - नक्कीच होय वास्तविकता: आशावादा प्रमाणेच कार्य करतो. - तथापि, यशस्वी बचावात्मक निराशावादासाठी भावनिक व वैयक्तिक किंमत मोजावी लागते. बचावात्मक निराशावादाचा अवलंब (वारंवार) करणाऱ्या व्यक्तींमध्ये निम्न स्व-आदर, जीवन समाधानामध्ये घट, व उच्च अवसाद दिसून येतो. त्यामुळे बचावात्मक आशावाद क्वचित आणि अधिक सावधपणे वापरावा.

10.2 - निर्णयन (Decison making) -

दैनंदिन जीवनातील आपली निवड व घेतल्या जाणाऱ्या निर्णयांमधून वैयक्तिक नियंत्रणाचा सराव होतो. सकाळी उठल्या पासून रात्री झोपे पर्यंत आपण विविध पर्यायांच्या अवलंब करत असतो. सुदैवाने, सकाळी उठणे, नाश्ता करणे इ. दैनंदिन जीवनातील गोष्टी बाबत निर्णय घेण्यासाठी आपणास फार कष्ट घ्यावे लागत नाहीत. कारण या गोष्टी आपल्या नेहमीच्या सवयीच्या असतात. मात्र, जेव्हा नेहमी पेक्षा वेगळ्या समस्येस आपणाला सामोरे जावे लागते, अशा वेळी खऱ्या अर्थाने निर्णयनाचे महत्त्व कळते. त्यामुळे प्रश्न उपस्थित होतात. याकरिता निर्णयन प्रक्रिया समजून घेणे गरजेचे आहे.

अ) निर्णयन प्रक्रिया (The process of decision making)

विवेकी निर्णय घेता यावेत याकरिता मानसशास्त्रज्ञांनी एक निर्णयन प्रणाली विकसित केली आहे. याकरिता निर्णय घेताना, पद्धतशीर अवस्थांमधून जावे असे ते सूचवितात. याकरिता सर्वप्रथम निर्णयनाची व्याख्या बघू.

समस्येशी संबंधीत पर्यायांविषयी माहिती गोळा करणे आणि योग्य पर्यायाची निवड करणे म्हणजे निर्णयन.

1) आव्हानासाठी उभे राहा. (Rise to challenge) -

ही अवस्था म्हणजे समस्या काय आहे आणि नेमके आव्हान काय आहे हे ओळखणे. संकीर्ण समस्येस अशा अनुषंगाने व्याप करणे की मुळ समस्याच उरणार नाही. या अवस्थेतील मुख्य प्रश्न म्हणजे: काहीही न करण्याचे, न बदलण्याचे किंवा निर्णयच न घेण्याची जोखिम कोणती आहे? हे विचारणे, स्वत:ला.

Scanned with CamScanner

2) पर्यायांचा शोध (Search for alternatives) -

समस्येची ओळख पटल्या नंतर, त्या संबंधीत पर्यायांविषयी माहिती गोळा करण्यासाठी, पर्याय शोधण्यासाठी व्यक्तीची अभिवृत्ती मोकळी/मुक्त आणि लवचिक असणे गरजेचे आहे. जेणेकरून नवीन पर्याय उपलब्ध होतील. या अवस्थेत स्वतःला विचारायचा प्रश्न म्हणजे: "मी सर्व पर्यायांचा विचार केला आहे का?"

3) पर्यायांचे मुल्यमापन (Evaluate the alternatives) -

या अवस्थेत, निर्णयाच्या अनुषंगाने मागील अवस्थेत निवडलेला पर्याय व्यावहारिक दृष्ट्या किती उपयुक्त आहे आणि त्याचे होणारे परिणाम याचे मुल्यमापन करावे. ज्यामधून, निवडलेल्या पर्यायामधील जोखिमा, मोजावी लागणारी किंमत आणि होणारे फायदे इ. ची तुलना करावी. या अवस्थेत स्वतःला विचारायचा प्रश्न म्हणजे: सर्वोत्तम पर्याय कोणता?

4) बांधीलकी तयार करा. (Make a commitment)

साधारणतः कमीतकमी खर्चात जास्तीतजास्त लाभ मिळवून देईल अशा पर्यायाची निवड करा. बरेचदा याचे दोनेही असु शकतात. तथापि, या अवस्थेत स्वतःला विचारायचा प्रश्न म्हणजे: "निवडलेला उत्तम पर्यायाची अंमलबजावणी कशी करावी व इतरांना याची कल्पना कशी द्यावी?" या पद्धतीने विचार केल्यास घेतल्या जाणाऱ्या निर्णयावर, या अवस्थेत काम करणे शक्य होते.

5) तुमच्या निर्णयाचे मुल्यमापन करा (Assess your decision)

आपल्या निर्णयाची गुणवत्ता, किंमत व परिणामांचे मुल्यमापन केल्या नंतर, आपल्या निर्णयन क्षमते विषयी आपणास ज्ञान होते. प्रत्येक निर्णयामध्ये थोडीफार जोखिम असतेच, त्यामुळे निराश होवून, स्वतःला दोष देवून, टीका करून अस्वस्थ होवू नये. त्यामुळे अपरिपक्वपणे विचार करून, सारखासारख करून स्वतःच्या निर्णयाबद्दलच्या असणाऱ्या वास्तविक मौल्यवान अभिप्रायाचे दरवाजे आपण बंद करू नयेत.

Scanned with CamScanner

ब) निर्णयनातील महत्त्वाचे घटक (Critical elements in decision making)

असे बरेचसे घटक आहेत जे आपल्या निर्णयनावर थेट परिणाम करतात. यामध्ये पुढील तीन निर्णायक घटकांचा समावेश होतो.

1) माहिती शोधणे आणि प्रक्रियण (Information seeking & processing)

एखादा निर्णय घेताना, त्यासाठी माहिती शोधणे व त्याचे विश्लेषण करणे खुप महत्त्वपुर्ण गोष्ट आहे. यासाठी बराचसा वेळ, पैसा व शक्ती खर्च होते, दैनंदिन कितीतरी काल्याय, संघर्ष व तणाव निर्माण होतो जे आपणा सर्वांसाठीच अप्रिय आहे. त्यामुळे आपल्या पैकी बरेच जण पुरेशी माहिती मिळविण्याच्या भानगडीत पडत नाहीत, एखाद्या गोष्टीचे फायदे अधिक असतील तरच आपण नविन माहिती मिळविण्याचा प्रयत्न करतो. त्यामुळे एकाच मार्गावर अवलंबुन न राहता, वेगवेगळ्या मार्गाने माहिती मिळविण्याचा प्रयत्न करावा. परिणामत: आपणास अधिक वास्तविक आणि माहिती पुर्ण निर्णय घेता येईल. दुर्दैवाने, जीवनातील महत्त्वपुर्ण निर्णय घेताना आपण बऱ्याच मौल्यवान माहितीस दुर्लक्षित करतो, त्याचे परिणाम आपणास सहन करावे लागतात. माहिती गोळा करण्यास सुरवात करण्यापुर्वी शरण जाणे, यापेक्षा मोठी वेदना निर्णय घेतानाची असु शकत नाही.

2) वेगवान निर्णय (Snap judgment).

आजच्या धावपळी मध्ये, बरेचदा पटकन निर्णय घेतला जातो. त्यामुळे घाईगर्दीत, व्यस्त असताना, थकलेले असताना आपण बरेचदा एखादा निर्णय घेताना शॉर्टकट चा वापर करतो. बरेचजण प्रसार माध्यमांकडे वळतात. उदा. इंटरनेट हा आजच्या घडीचा, माहिती मिळविण्याचा नंबर एक मार्ग बनला आहे (फॉक्स 2008). तथापि, संगणकाद्वारे मौल्यवान माहिती मिळत असली तरी, यातून जगाविषयी चुकीची माहिती सुध्दा मिळते (ग्रे, 2008). या अतिरिक्त, काहीजण घाईगर्दीत निर्णय घेण्या पेक्षा प्रदीर्घ माहिती शोधतात. या प्रकारचा विवेकपुर्ण शोध वाईट नाही पण यातून बरेचदा दिर्घकाळ ताण, चिंता आणि आरोग्याशी संबंधीत इतर समस्या उद्भवू शकतात.

Scanned with CamScanner

३) प्रतिरोध (Reactance) -

बरेचदा काही निर्णय आपल्या हाता बाहेर असतात. असे जेव्हा घडते तेव्हा आपण खूप अस्वस्थ होतो कारण आपल्याला आपल्या आवडी-निवडीला आवडत असतात. एक युक्ती जी इतरांद्वारे आपल्या निर्णयावर परिणाम करण्यासाठी वापरली जाते ती म्हणजे प्रतिरोध. जेव्हा आपले वैयक्तिक स्वातंत्र्य प्रतिबंधित होते तेव्हा निर्माण होणारी विरोधी प्रतिक्रिया म्हणजे प्रतिरोध होय. आपणास जे करायचे आहे त्यापेक्षा इतरांना जे अपेक्षित आहे ते करण्यासाठी लोक जेव्हा आपल्या स्वातंत्र्यावर बंधन (मर्यादा) आणतात तेव्हा प्रतिरोधाची अवस्था निर्माण होते. उदा. संगीताची आवड असतानाही घरच्यांच्या दबावामुळे अभियांत्रिकीस प्रवेश घ्यावा लागतो. अगदी सोप्या शब्दात, स्वतःचे निर्णय स्वतः घेता न येणे. प्रसार माध्यमातील 'प्रतिबंधित फळ परिणाम' (Forbidden fruit effect) हे एक याचे उत्तम उदाहरण आहे. त्यामध्ये, ज्या गोष्टीवर प्रतिबंध घातला जातो, तीच गोष्ट करण्याची इच्छा निर्माण होते. उदा. हिंसक गेम्स बाबत मुलांना जितकी चेतावणी दिली जाते तितकेच मुलांमध्ये त्याचे आकर्षण वाढते.

४) निर्णयपश्चात खेद/पश्चाताप (Post decision regret) -

निर्णयनामील आणखी एक घटक म्हणजे निर्णयपश्चात खेद. एखादा विशिष्ट अंतिम निर्णय घेतल्यानंतर तत्काळ अनुभवला जाणारा खेद म्हणजे निर्णयपश्चात खेद/पश्चाताप होय. एखादा चुकीचा/निकृष्ठ निर्णय घेतल्या नंतर खेद वाटणे ही सामान्य बाब आहे. बरेचदा आपले सर्व काही बरोबर आहे असे वाटत असताना देखील आपले निर्णय चुकतात. शिक्षण, नोकरी (करिअर), प्रेम, पालकत्व अशा काही निर्णयाबाबत आपणास निर्णयपश्चात खेद येऊ शकतो. पण आपण एकटे नसतो. इतरांची आपणास सोबत असतेच.

निर्णयपश्चात खेद निर्माण होण्यामध्ये किमान तीन घटक कारणीभूत ठरतात.

१) अपेक्षेपेक्षा अगदी निकृष्ठ परिणाम दिसून येणे.
२) एक वाईट निर्णय घेतल्यामुळे स्वतःला दोष देणे.
३) एखादी संधी अगदी जवळून गमावणे.

तथापि, अशा स्थितीत निष्क्रिय राहल्याने हा खेद अधिक वाढतो, दीर्घकाळ टिकतो. त्यामुळे अशा स्थितीत निष्क्रिय न राहता सक्रियता दाखवणे गरजेचे आहे. आत्मनिरीक्षण यामुळे आपणास - निर्णयपश्चात खेद हाताळण्यास अधिक मदत होईल. यासाठी पुढील घटक सहाय्यक ठरू शकतात.

Scanned with CamScanner

1) बोधनिक विसंवाद (cognitive dissonance) -

चुकीचा निर्णय-पश्चात खेदामुळे निर्माण झालेल्या अस्वस्थतेच्या भावना व्यक्त करण्यासाठी ही संकल्पना वापरली जाते. जेव्हा काळजीपूर्वक होऊन सुद्धा निर्णय चुकतात तेव्हा व्यक्ती बोधनिक विसंवादा बरोबर जगते. बऱ्याच व्यक्ती बोधनिक विसंवादात जगू शकत नाहीत. अशा वेळी ते सामाजिक तुलनेचा उपयोग करतात. इतरांच्या तुलनेत आपण नेमके कोण आहोत हे जाणून घेण्यासाठी स्वतःची इतरांशी तुलना करण्याची प्रक्रिया म्हणजे सामाजिक तुलना. विशेषत: जेव्हा आपला एखादा निर्णय चुकतो, तेव्हा आपल्या पेक्षा निकृष्ट आणि चुकीचा निर्णय घेतलेल्या व्यक्तीशी स्वतःची तुलना करणे. यामुळे खेदपश्चात ताण कमी होण्यास मदत होते.

2) पश्चातबुद्धी पूर्वग्रह (Hindsight bias) -

सामान्यपणे दिसून येणारी पण नेहमीच फायदेशीर न ठरणारी खेदपश्चात युक्ती म्हणजे पश्चातबुद्धी पूर्वग्रह. एखादी घटना घडल्यानंतर त्याचे पूर्वग्रहीत प्रतिनिधित्व म्हणजे पश्चातबुद्धी पूर्वग्रह होय. एखादी धक्कादायक/नकारात्मक घटना घडल्यानंतर निर्माण होणारी शहाणपणाची प्रक्रिया / का? तसेच का? असे प्रश्न निर्माण करणारी अवस्था. व्यक्ती जेव्हा एखादा चुकीचा निर्णय घेते तेव्हा पूर्वग्रहीत विचारांनी काम करते अशावेळी व्यक्ती वास्तविकतेचे स्पष्टीकरण न देता माझ्यावर जास्त काय करावे लागले याचे स्पष्टीकरण देते. उदा. वरिष्ठांशी असभ्य वागणूक केल्याने नोकरीवरून कमी केलेला कर्मचारी म्हणतो की " अशी नोकरी मी कधीच केली नसती.

या बाबत आलेली संशोधने असे सुचवितात की,
1) प्रत्येकजण एकदा तरी पश्चातबुद्धी पूर्वग्रहाचा अनुभव घेतोच.
2) हा पूर्वग्रह टाळणे कठीण असते.
3) हा पूर्वग्रह हानिकारक असतो. कारण यामुळे मूळ विचारांचे (स्मृतींचे) विरूपण होऊन भविष्यात निकृष्ट स्वरूपाचे निर्णय घेतले जाऊ शकतात. आपणास दिसते, की पश्चातबुद्धी पूर्वग्रह नंतर व्यक्ती सबबी सांगू लागते.

3) उत्तम/ चांगले निर्णय घेणे (Making better decisions)

कोणताही निर्णय घेताना इच्छित परिणाम मिळविणे आणि नकोसा परिणाम टाळणे हा हेतू राहतो. याआधी, फक्त आपणच सांगू शकतो की, चांगला/ वाईट निर्णय कोणता. यांच्याबरोबर,

Scanned with CamScanner

व्यक्तींच्या व्यक्तिगत गुण, अभिवृत्ती, मूल्ये आणि आजपर्यंतच्या गोष्टींबाबतची सहिष्णुता आपल्या निर्णय प्रक्रियेस अधिक निर्णायक बनवू शकते. या काही गोष्टी लक्षात ठेवून आणि पुढील गोष्टींचा आधार घेऊन आपण आपली निर्णयन क्षमता अधिक सुधारू शकतो

1) छान निवाडा वापरा (Use sounder judgment) — अंदाज बांधणे, निर्णयनातील कच्चे भाग म्हणजे, ज्यामध्ये उपलब्ध माहितीतून अनुमान काढला जातो. निकृष्ट अनुमानामुळे/अंदाजामुळेच बरेचसे निर्णय पदरी पडतात. संकीर्ण गोष्टीसही योग्य अनुमानाधारे केले जावे. निर्णय घेताना, साक्षी व अंतर्ज्ञानी शुल्काच्या अधिक तपासातून आपण वापरल्या पाहिजेत. आणि स्वतःस प्रश्न विचारले पाहिजेत की, वास्तव नेमके काय आहे? निवडलेले पर्याय किती प्रातिनिधिक आहेत? पर्याय प्रत्यक्षात कसे काम करतील? आणि परिस्थिती व गृहीतांच्या दृष्टीने ते कितपत खरे ठरतील? इ. साहजिकच अनुमान चांगला साधल्यामुळे निर्णय उत्तम बनतील.

2) ताळेबंदपत्रक/ संतुलन आराखडा तयार करा.
(Draw a balance sheet) — कोणताही निर्णय घेतेवेळी उचलल्या जाणाऱ्या पावलांचे फायदे व तोटे यांचा समावेश शक्य होतो. संतुलन आराखडा बनविल्यामुळे, निर्णय घेण्याच्या अनुषंगाने परिस्थितीचे बहुविध मूल्यमापन करण्यासाठी आणि आकस्मिक नियोजन क्षमता उन्नत होण्यास मदत होते. या प्रक्रियेचा अवलंब करणाऱ्या व्यक्ती, घेतलेल्या निर्णयाशी चिकटून राहतात आणि न निवडलेल्या पर्यायां बाबत खूप कमी खंत व्यक्त करतात.

3) आपली मूल्ये व उद्दिष्टे स्पष्ट करा.
(Clarify your values and objectives) — बरेचदा एखादा निर्णय घेताना, एखादा पर्याय नाकारण्यापेक्षा ही, त्या निर्णयास दिशा देणाऱ्या मूल्यांमधील संघर्षामुळे, बरेच संघर्ष निर्माण होतात. या अवस्थेत सर्वप्रथम वैयक्तिक तपासणी होणे आवश्यक आहे. एकदा का मूल्ये स्पष्ट झाली की, त्यांचे गुण श्रेणीमध्ये रूपांतरण होणे आवश्यक आहे जेणेकरून निर्णयास योग्य दिशा प्राप्त होईल. उदा. अभ्यास, नोकरी, सामाजिक नातेसंबंध आणि खेळ यांच्या ताळमेळ घालताना विद्यार्थ्यांमध्ये द्विधामनःस्थिती निर्माण होते. पण, महाविद्यालयीन शिक्षण घेताना, जे विद्यार्थी त्यांच्या गरजा-

Scanned with CamScanner

विषयी स्पष्ट असतात, असे विद्यार्थी त्यांचे निर्णय प्रभावीपणे घेतात.

4) योग्य/ वाजवी परिणाम स्वीकारा (Accept reasonable result)

सर्व काही परिपूर्ण असावे, आदर्श असावे, यापेक्षा दुसरे हानिकारक काहीच नाही. परिपूर्णतावादी प्रवृत्ती असणाऱ्या व्यक्ती सातत्याने परिपूर्णतेसाठी झगडत असतात त्यामुळे अपयशी होण्याची संभावना अधिक असते. त्यामुळे परिस्थितीनुरूप योग्य परिणाम स्विकारणेच शहाणपणाचे ठरते. परिपूर्णते बाबत फायदे व तोटे याबरोबर परिपूर्णता आणि त्या गोष्टीचा आपण आनंद किती घेतला याचाही विचार करावा. उदा. एखादा खेळ खेळताना तो कितपत परिपूर्णपणे खेळला यापेक्षा त्यातून किती आनंद मिळाला याचा विचार करून तो खेळ खेळायचा का नाही याचा निर्णय घ्या.

5) सदोष निर्णयास सर्वोत्तम बनवा (Make the faulty decision best) -

चांगल्या प्रयत्नानंतरही आपला निर्णय चांगला होईलच असे नाही. परिस्थितीजन्य मर्यादा, अनपेक्षित घटना आणि भूतकाळातील प्रवासाकडे आपण कसे पाहतो इ. घटक निर्णय अपेक्षितपणे न मिळण्यास कारणीभूत ठरतात. बऱ्याच व्यक्ती त्यांच्या निकृष्ठ निर्णयाचे स्पष्टीकरण देण्यातच बराचसा वेळ घालवतात. त्यामुळे काही परिस्थितीत उत्तम निर्णय घेणे शक्य नसते हे समजून घेणेच शहाणपणाचे ठरते. स्वतःला पराभूत करण्यापेक्षा, आहे तो निर्णय सुधारून अधिक इच्छित परिणाम कसा मिळवता येईल हे पहावे. जर सर्वजण अपयशी होत असतील तर कोणीही अचूक निर्णय घेऊ शकत नाहीत ही गाठ बांधून घ्या.

1.3 - निर्णयन आणि वैयक्तिक वृद्धी/ वाढ (Decisions and personal growth)

Scanned with CamScanner

1.3 निर्णय आणि वैयक्तिक वाढ (DECISIONS AND PERSONAL GROWTH)

वैयक्तिक वाढीसाठी निर्णय महत्त्वाचे असतात. बऱ्याच व्यक्ती स्व-पाडाव करण्याच्या वर्तनामध्ये अडकतात. कारण त्यांनी त्यांचे मार्ग बदलण्याचा निर्णय कधीही घेतलेला नसतो. भूतकाळातील सवयीच्या जडपणामुळे, मानसिक आळशीपणामुळे किंवा फक्त भीतीमुळे बदलाला विरोध केला जातो (ॲडरसन, 2003; ब्लम, 1998). नोकरी गमावत असल्यास किंवा कुटुंबाचे प्रेम धोक्यात आले तरी ते बदलण्याचे वचन जरी दिसले तरी जेव्हा बदलाची गरज असते तेव्हा कधी-कधी व्यक्ती बचावात्मक होतात आणि प्रतिकार करतात. तथापि, जे मानसोपचार किंवा उपचार कार्यक्रमांमध्ये प्रवेश करतात त्यांच्यापैकी बरेच जण त्यातून वेळेपूर्वीच बाहेर पडतात. कारण मुख्यतः त्यांनी बदलण्याचा खरोखरच ठाम निर्णय घेतलेला नसतो.

(अ) नवीन निर्णय घेणे (Making New Decisions)

वैयक्तिक वाढीसाठी एक चांगली सुरुवात म्हणजे आपल्या दैनंदिन वर्तनातील मूलभूत निर्णयाचे परीक्षण करणे. विशेषतः सवयीने विलंब करणे किंवा जास्त मद्यपान करण्यासारखे समस्यायुक्त वर्तन. तथापि, जेव्हा केवळ प्रबळ इच्छा बदलण्याचा निर्णय घेते तेव्हाच आपण खरोखर बदलू आणि वाढू शकतो. उदाहरणार्थ, अनेक धूम्रपान करणाऱ्यांना त्यांच्या धूम्रपान करण्याच्या सवयींचा नकारात्मक, आरोग्यावर होणाऱ्या दुष्परिणामाविषयी माहिती आहे. ते म्हणतात की, "मला धूम्रपान करणे थांबवायचे आहे" आणि "ते लवकरच सोडण्याची इच्छा आहे." "माझे धूम्रपान मी कमी करण्याचा विचार करीत आहे," किंवा "मला माहीत आहे की, धूम्रपान माझ्यासाठी आणि माझ्या कुटुंबासाठी वाईट आहे." या व्यक्ती धूम्रपान थांबविण्याचा निर्णय घेत नाहीत आणि त्या निर्णयांची अंमलबजावणी कशी करावी हे जाणून घेत नाहीत तोपर्यंत काहीही होणार नाही किंवा ते प्रयत्न करतात आणि अपयशी ठरतात.

आतापर्यंत आपण गृहीत धरले आहे की, लोक आपोआपच चांगल्यासाठी बदलण्याचा निर्णय घेतील. परंतु असे नेहमीच होत नाही. काही घटनांमध्ये लोक बदलण्याच्या चिंतेमुळे किंवा जोखमीने इतके भारावून जाऊ शकतात किंवा निर्णयपश्चात खेद/पश्चात्तापाची भीती बाळगू शकतात; जेणेकरून ते असमाधानी व वेदनादायक असू शकतात (ॲडरसन, 2003). एखाद्याला वाढीस भाग पाडले जाऊ शकत नाही. विशेषतः जे त्यांच्या मानवी संभाव्यतेसह ठाम असतात. समुपदेशनार्थीला काय करायचे आहे, हे शोधायला उपचारकर्त्याने मदत करावी आणि नंतर समुपदेशनार्थीला त्याचा वैयक्तिक निर्णय घेण्यास मदत करावी. आपल्यातील बहुतेक जणांना एकदा काय करायचे आहे हे माहीत झाले आणि खरोखरच आपण ते निश्चित करायचे ठरविले की तुम्ही योग्य मार्गावर असणार आहात.

Scanned with CamScanner

आकृती क्र. 1.2 मध्ये प्रभावी निर्णयाच्या पायऱ्या दाखविल्या आहेत. त्या पायऱ्या वापरून तुम्ही महत्त्वाचे निर्णय घेऊ शकता. त्यातून तुम्ही काही शिकू शकता.

आव्हानापर्यंत जा. → पर्यायांचे अन्वेषण करा. → निर्णयावर कार्य करा. → निर्णय घ्या. → मूल्यांकन करा.

आकृती क्र. 1.2 : प्रभावी निर्णय घेण्याच्या पायऱ्या

(ब) काही व्यावहारिक उपयोजन (Some Practical Applications)

निर्णयनाचे काही व्यावहारिक उपयोजन आहेत. त्यामध्ये गफलतीचा निर्णय, स्व-पाडावाचे वर्तन आणि पूर्वीचे निर्णय उलट करणे इत्यादींचा समावेश आहे. याबाबतचे स्पष्टीकरण पुढीलप्रमाणे :

1. **गफलतीचा निर्णय** *(Decision by Default)* : याचा अर्थ, कमीतकमी प्रतिकार करण्याचा मार्ग स्वीकारणे, सर्वांत परिचित मार्ग स्वीकारणे किंवा काहीही कृती न करणे असा आहे (अँडरसन, 2003; चॅपमन, 1999). तात्पुरत्या किंवा अनिश्चित काळासाठी काही गोष्टी सोडणे हा निर्णय स्वतःचा असला तरीही हा एक उत्कृष्ट निर्णय आहे (अँडरसन, 2003). स्टॅनला त्याच्या एका वर्गात सहायक अध्यापक म्हणून ओळखणाऱ्या एक तरुणाचे उदाहरण आहे. त्या तरुणाला त्याच्या मार्गदर्शकाशी झालेल्या संघर्षामुळे आणि लेखन करण्यात येणाऱ्या अडचणीमुळे पीएच.डी. चा शोधप्रबंध पूर्ण करण्यास त्रास होत होता. तो तरुण इतका निराश झाला की त्याने आपले प्रयत्न इतरत्र फिरविले. त्याने विद्यापीठात अर्धवेळ सहायक प्राध्यापकाची नोकरी घेतली आणि व्यायामामध्ये भरपूर वेळ घालवू लागला. कित्येक वर्षांनंतर जेव्हा त्याच्या पीएच.डी. पदवीची प्रगती कशी आहे ? असे विचारल्यावर तो म्हणाला, "मी तो सोडून देण्याचा निर्णय घेतलेला आहे." वास्तविक त्याने पूर्वीच निर्णय घेतलेला होता. नाही का ? नेहमीच सकारात्मक निर्णय घेण्यास अपयशी ठरणे हा स्वतःच्या निर्णयनाचा गंभीर परिणाम असतो.

2. **स्व-पाडावाचे वर्तन** *(Self-Defeating Behaviour)* : नकारात्मक मात, स्व-पाडावाचे वर्तन यामध्ये सामान्यतः प्रेरणेच्या मूलभूत पातळीवर सकारात्मक निर्णय घेणे समाविष्ट असते. उदाहरणार्थ, स्टॅनची बहीण जेनेट. मध्यम वयातील उदासीनतेमुळे आणि तिच्या नोकरीच्या ठिकाणच्या पर्यवेक्षकांशी असणाऱ्या संबंधामुळे ती त्रस्त आहे. तिने स्टॅनला सांगितले की, मी नोकरीच्या ठिकाणी बऱ्याचदा तक्रारी केलेल्या आहेत आणि बऱ्याचदा कोणतेही कारण नसताना तिच्या बॉसशी तिचे जमत नव्हते. काही समुपदेशन सत्रानंतर जेनेटला असे आढळले की, आयुष्याच्या सुरुवातीच्या काळात तिने आई-वडिलांनी नाकारण्याच्या भीतीने ती राग दडपण्यास शिकलेली होती. ती एक निष्क्रिय मुलगी बनलेली होती. पण ज्यांच्यावर ती अवलंबून राहिली त्यांच्यावर ती नाराज होती. इतरांना बचावात्मक वाटेल अशा निर्णायक वक्तव्याऐवजी हळूहळू तिने आपल्या भावनांची

Scanned with CamScanner

अभिव्यक्ती म्हणून आपला राग थेटपणे दर्शविण्यासाठी अधिक पुढाकार घ्यायला ती शिकली. जेनेट आता अधिक दृढ झाल्याने तिला कमी उदास वाटू लागले. आता ती अधिकाऱ्यांशी समाधानकारक नात्याने वागून आनंद अनुभवत आहे.

3. **पूर्वीचे निर्णय उलट करणे** *(Reversing Earlier Decisions)* : अनिष्ट परिणाम देणाऱ्या पूर्वीच्या निर्णयांचा प्रतिवाद करणे किंवा पूर्वीचे निर्णय उलट करणे कधी-कधी शहाणपणाचे ठरते. उदाहरणार्थ, स्टॅनचा मेव्हणा पंचेचाळीस वर्षांचा वकील होता. त्याने त्याच्या फर्ममधील ज्येष्ठ सहकाऱ्याच्या मुलीशी लग्न केले. दुहेरी हेतूने हे लग्न केल्याचे त्याने सांगितले. जरी तो खरोखरच आपल्या पत्नीकडे आकर्षित झाला असला तरी या लग्नामुळे आपले वकिलीचे करिअर वाढेल अशी आशा त्याला होती. लवकरच त्याला समजले की, सासऱ्याशी झालेल्या संघर्षामुळे काम आणि घरीही त्याचे आयुष्य गुंतागुंतीचे झाले. दम्याच्या विकाराने ग्रस्त असल्याने तज्ज्ञांशी सल्लामसलत केल्याने त्याला समजले की, सासरच्या लोकांमधील भावनिक संघर्षामुळे त्याला दम्याचा त्रास होऊ लागला आहे. बॉसच्या मुलीबरोबर लग्न करण्याची युक्ती चांगली नव्हती हे त्याला कळले. पण त्याच्या बायकोबरोबर घटस्फोट न देता त्याने स्वतःची फर्म सुरू केली. जरी काही वर्षांचा काळ त्रासाचा गेला तरी लवकरच त्याने वकिलीच्या व्यवसायात जम बसविला आणि वैवाहिक जीवनातही तो आनंदी झाला. अशा धाडसी निर्णयामध्ये काही व्यक्ती अपयशी झाल्याने बहुतेक वेळेस एखाद्या करिअरमध्ये अडकणे, मद्यपान करणे किंवा विवाहबाह्य संबंध ठेवणे आणि अन्य स्व-पाडावाचे वर्तन घडून येते.

Scanned with CamScanner