

1 जैविक कारण (Negativity Bias)

हमारा मस्तिष्क नकारात्मक बातों को अधिक महत्व देता है।

यह **Negativity Bias** है – एक विकासवादी (evolutionary) तंत्र, जो हमें संभावित खतरों पर जल्दी ध्यान देने के लिए विकसित हुआ था। अतीत में, नकारात्मक संकेतों को पहचानना हमारी सुरक्षा के लिए ज़रूरी था।



आलोचना हमारे मस्तिष्क में अमिगडाला को सक्रिय करती है, जिससे तनाव की प्रतिक्रिया बढ़ती है और बात को हम ज्यादा गहराई से महसूस करते हैं।

मुख्य बातें

- नकारात्मक प्रतिक्रिया हमें अधिक महत्वपूर्ण लगती है।
- यह हमारे मस्तिष्क की खतरा-प्रणाली (threat system) को सक्रिय करती है।
- यह हमारी व्यक्तिगत कमजोरी नहीं, बल्कि एक प्राचीन जीववैज्ञानिक तंत्र है।

"आपका मस्तिष्क नाटकीय नहीं है — वह बस अपना पुराना काम कर रहा है।"

2 संतुलन का नियम (5:1 Ratio)

नकारात्मक बातों के असर को संतुलित करने के लिए अधिक सकारात्मक अनुभव ज़रूरी है।

मनोवैज्ञानिक डॉ. जॉन गॉटमैन (Dr. John Gottman) के शोध के अनुसार, रिश्तों में 1 नकारात्मक अनुभव के असर को संतुलित करने के लिए लगभग 5 सकारात्मक अनुभवों की आवश्यकता होती है।



नकारात्मक बात ज्यादा भारी लगती है।

संतुलन के लिए अधिक सकारात्मक अनुभव चाहिए।

मुख्य बातें

- एक नकारात्मक टिपणी कई सकारात्मक बातों पर भारी पड़ सकती है।
- इससे पता चलता है कि नकारात्मक प्रतिक्रिया कितनी शक्तिशाली होती है।
- इसलिए हमें जानबूझकर सकारात्मक अनुभवों पर ध्यान देना और उनकी कदू करना जरूरी है।

"तारीफ का महत्व कम नहीं है — आपका मस्तिष्क बस ज्यादा की मांग करता है।"

3 3 व्यावहारिक उपाय

अपने मन को ट्रेन करें ताकि आप अच्छी बातों को नोटिस करें और उन्हें अपने साथ बनाए रखें।

1 10-सेकंड सराहना नियम



जब भी कोई आपको तारीफ दे या कुछ अच्छा कहे, कम से कम 10 सेकेंड रूकें, उसे महसूस करें और मन में दोहराएँ।

"अच्छी बातों को जल्दी जाने मत दें — उन्हें महसूस करने का समय दें।"

2 तारीफ फोल्डर बनाएं



मिले हुए अच्छे संदेशों, सराहना भरे शब्दों या छोटी-छोटी उपलबधियों को लिखकर रखें। जब मन उदास हो, उन्हें फिर से पढ़ें।

"अपनी अच्छी यादों का एक संग्रह बनाएं।"

3 तथ्य बनाम भावना जाँच



जब भी आपको आलोचना मिले, अपने आप से पूछें:

- क्या यह एक तथ्य है या सिर्फ किसी की राय?
- क्या यह पूरी तरह सच है?
- मैं इससे क्या सीख सकता/सकती हूँ?

"जिज्ञासु बनें, आत्म-आलोचक नहीं।"

