

KALISME®

Kalisme के आधार

Kalisme के विचार कहाँ से आते हैं, और शोध उनके बारे में क्या कहता है।

HAKAN KAYNAR

हिन्दी

www.kalisme.com

हम क्या दावा नहीं करते।

न यह कि ये तरीके हमने ईजाद किए: Kalisme उन्हें एक साथ जोड़ता है। न यह कि खुद Kalisme का मूल्यांकन हो चुका है: उसके आधारों पर शोध हुआ है, उसके असर पर अभी नहीं।

Kalisme मानसिक भलाई के लिए एक ऐप है, कोई चिकित्सीय ऐप नहीं। यह पुस्तिका बताती है कि वह किन चीज़ों पर टिका है, उनके संदर्भों और उनकी सीमाओं के साथ।

विषय-सूची

1. विज्ञान क्या कहता है, और क्या नहीं
2. जड़ें
3. 13 अनुमतियाँ
4. Kalisme अपनी सामग्री कैसे बनाता है
5. Kalisme और कार्यस्थल पर रोकथाम

विज्ञान क्या कहता है, और क्या नहीं

अध्ययन किया गया

माइंडफुलनेस, आत्म-करुणा, सकारात्मक मनोविज्ञान और स्वीकृति और प्रतिबद्धता चिकित्सा का तनाव और भलाई पर मापा गया असर है, जो ज़्यादातर छोटे से मध्यम स्तर का होता है।

प्रेरणा

Carl Rogers, स्टोइक दार्शनिक, अरस्तू: ये विचार की परंपराएँ हैं, शोध के नतीजे नहीं। ये रोशनी डालती हैं; कुछ साबित नहीं करतीं।

Kalisme की परिकल्पना

यह कि Kalisme इन तरीकों को एक ऐप में जोड़कर यही असर पैदा करे। इसका मूल्यांकन अभी नहीं हुआ है: हमारे पायलट पहले यह परखते हैं कि इसे अपनाया जाता है और उपयोगी माना जाता है या नहीं, इसका असर नहीं।

इस पुस्तिका के हर संदर्भ को 8 अक्टूबर 2026 को उसके DOI (किसी वैज्ञानिक प्रकाशन की स्थायी पहचान, जो प्रकाशक के यहाँ उसके पन्ने तक ले जाती है) से, या किसी किताब के मामले में उसके ISBN से जाँचा गया। हम यहाँ दूसरा पक्ष भी रखते हैं: वे अध्ययन, जिन्हें शुरुआती अध्ययनों से छोटे असर मिलते हैं।

जड़ें

मनोवैज्ञानिक आधार

माइंडफुलनेस

Kalisme इससे क्या लेता है: अपना ध्यान वर्तमान में वापस लाना।

शोध क्या कहता है: कार्यस्थल पर, तनाव, व्यथा और गहरी थकान पर असर, जो इस पर निर्भर करते हुए छोटा से बड़ा है कि क्या मापा जा रहा है (Vonderlin et al. में 53 रैंडमाइज़्ड परीक्षण, जो 56 लेखों में प्रकाशित हुए); 3 महीने तक स्थिर, उसके आगे स्थापित नहीं; अध्ययनों के बीच ऐसे अंतर, जिनकी व्याख्या नहीं हो पाती।

Vonderlin, R., Biermann, M., Bohus, M., Lyssenko, L. (2020). Mindfulness-based programs in the workplace: a meta-analysis of randomized controlled trials. *Mindfulness*, 11(7), 1579-1598. doi:10.1007/s12671-020-01328-3

Michaelson, M. M., Graser, J., Onescheit, M., Tuma, M. P., Werdecker, L., Pieper, D., Esch, T. (2023). Mindfulness-based and mindfulness-informed interventions at the workplace: a systematic review and meta-regression analysis of RCTs. *Mindfulness*, 14(6), 1271-1304. doi:10.1007/s12671-023-02130-7

Bartlett, L., Martin, A., Neil, A. L., Memish, K., Otahal, P., Kilpatrick, M., Sanderson, K. (2019). A systematic review and meta-analysis of workplace mindfulness training randomized controlled trials. *Journal of Occupational Health Psychology*, 24(1), 108-126. doi:10.1037/ocp0000146

स्वीकृति और प्रतिबद्धता चिकित्सा

Kalisme इससे क्या लेता है: अपने मूल्यों के अनुसार चलना, अपने डरों को साथ लेकर।

शोध क्या कहता है: कार्यस्थल पर, मामूली असर, जो ज़्यादातर स्वास्थ्यकर्मियों में मापे गए; सबसे कम सुसंगत नतीजे ठीक मूल्यों और प्रतिबद्ध कर्म पर हैं।

Prudenzi, A., Graham, C. D., Clancy, F., Hill, D., O'Driscoll, R., Day, F., O'Connor, D. B. (2021). Group-based acceptance and commitment therapy interventions for improving general distress and work-related distress in healthcare professionals: a systematic review and meta-analysis. *Journal of Affective Disorders*, 295, 192-202. doi:10.1016/j.jad.2021.07.084

Rad, Y., Prudenzi, A., Zernerova, L., Gerson, J., Flaxman, P. E. (2025). Effects of workplace acceptance and commitment therapy (ACT) programs on psychological flexibility's subprocesses: a systematic review. *Journal of Contextual Behavioral Science*, 37, 100915. doi:10.1016/j.jcbs.2025.100915

दूसरा पक्ष: Öst, L.-G. (2014). The efficacy of Acceptance and Commitment Therapy: an updated systematic review and meta-analysis. *Behaviour Research and Therapy*, 61, 105-121.

आत्म-करुणा

Kalisme इससे क्या लेता है: खुद के साथ वैसी ही नरमी बरतना, जैसी हम किसी दोस्त के साथ बरतते।

शोध क्या कहता है: उम्मीद जगाने वाले नतीजे (Ferrari et al. में 27 रैंडमाइज़्ड परीक्षण); कार्यस्थल पर सिर्फ 10 अध्ययन, सभी देखभाल से जुड़े पेशों के लोगों पर।

Ferrari, M., Hunt, C., Harrysunker, A., Abbott, M. J., Beath, A. P., Einstein, D. A. (2019). Self-compassion interventions and psychosocial outcomes: a meta-analysis of RCTs. *Mindfulness*, 10(8), 1455-1473. doi:10.1007/s12671-019-01134-6

Kotera, Y., Van Gordon, W. (2021). Effects of self-compassion training on work-related well-being: a systematic review. *Frontiers in Psychology*, 12, 630798. doi:10.3389/fpsyg.2021.630798

सकारात्मक मनोविज्ञान

Kalisme इससे क्या लेता है: जो टिके रहने में मदद करे, उसे सींचना, सिर्फ मरम्मत करना नहीं।

शोध क्या कहता है: छोटे से मध्यम असर, जो छोटे अध्ययनों के पूर्वाग्रह को सुधारने के बाद काफ़ी छोटे हो जाते हैं (White et al.)।

Bolier, L., Haverman, M., Westerhof, G. J., Riper, H., Smit, F., Bohlmeijer, E. (2013). Positive psychology interventions: a meta-analysis of randomized controlled studies. *BMC Public Health*, 13, 119. doi:10.1186/1471-2458-13-119

Carr, A., et al. (2021). Effectiveness of positive psychology interventions: a systematic review and meta-analysis. *The Journal of Positive Psychology*, 16(6), 749-769. doi:10.1080/17439760.2020.1818807

कार्यस्थल पर: Donaldson, S. I., Lee, J. Y., Donaldson, S. I. (2019). Evaluating positive psychology interventions at work: a systematic review and meta-analysis. *International Journal of Applied Positive Psychology*, 4(3), 113-134. doi:10.1007/s41042-019-00021-8

दूसरा पक्ष: White, C. A., Uttl, B., Holder, M. D. (2019). Meta-analyses of positive psychology interventions: the effects are much smaller than previously reported. *PLOS ONE*, 14(5), e0216588. doi:10.1371/journal.pone.0216588

प्रेरणाएँ

Carl Rogers

मानवतावादी परंपरा में, बिना शर्त सकारात्मक सम्मान। मेटा-विश्लेषण किसी थेरेपिस्ट और उस व्यक्ति के बीच के रिश्ते पर है जिसका वह साथ देता है, किसी ऐप पर नहीं।

Rogers, C. R. (1957). The necessary and sufficient conditions of therapeutic personality change. *Journal of Consulting Psychology*, 21(2), 95-103. doi:10.1037/h0045357

Elliott, R., Bohart, A. C., Watson, J. C., Murphy, D. (2018). Therapist empathy and client outcome: an updated meta-analysis. *Psychotherapy*, 55(4), 399-410. doi:10.1037/pst0000175

Farber, B. A., Suzuki, J. Y., Lynch, D. A. (2018). Positive regard and psychotherapy outcome: a meta-analytic review. *Psychotherapy*, 55(4), 411-423. doi:10.1037/pst0000171

स्टोइक दार्शनिक

एपिक्टेटस और मार्कस ऑरिलियस: जो हम पर निर्भर है और जो नहीं है, उसमें भेद करना (एपिक्टेटस, *Enchiridion*, 1)। एक दर्शन, शोध का नतीजा नहीं।

एपिक्टेटस, *Discourses and Selected Writings*, Penguin Classics, 2008 (*Enchiridion*, § 1, में यह भेद है कि क्या हम पर निर्भर है और क्या नहीं।) ISBN 9780140449464

मार्कस ऑरिलियस, *Meditations*, Penguin Classics, 2006 (खास तौर पर 6.41, 6.52, 8.47). ISBN 9780140449334

अरस्तू

सुख जीने का एक तरीका है, सुखों का जोड़ नहीं (निकोमैकियन एथिक्स, पुस्तक I)। उनके यहाँ यह सुख सद्गुण से पनपता है। Kalisme यहाँ उनसे अलग राह लेता है: उसका कहना है कि सुख को कमाना नहीं पड़ता। भलाई के मनोविज्ञान ने यह भेद अपनाया है (Ryan और Deci)।

अरस्तू, *The Nicomachean Ethics*, अनुवाद: David Ross, संशोधन: Lesley Brown, Oxford World's Classics, Oxford University Press, 2009. ISBN 9780199213610

अरस्तू, *Nicomachean Ethics*, अनुवाद: Terence Irwin, दूसरा संस्करण, Hackett Publishing, 1999. ISBN 9780872204645

Ryan, R. M., Deci, E. L. (2001). On happiness and human potentials: a review of research on hedonic and eudaimonic well-being. *Annual Review of Psychology*, 52, 141-166.

doi:10.1146/annurev.psych.52.1.141

प्रतिध्वनियाँ

Eckhart Tolle, Don Miguel Ruiz, Brené Brown और Marshall Rosenberg का ज़िक्र किताबों में आता है, वैसे ही जैसे Al-Anon जैसे आपसी सहायता समूहों का। उनकी किताबें लेखक Hakan Kaynar के लिए अहम रही हैं। वे नियंत्रित परीक्षणों पर आधारित नहीं हैं (शोधकर्ता Brené Brown का काम साक्षात्कारों पर टिका है), और हम उन्हें आधार के रूप में पेश नहीं करते।

13 अनुमतियाँ

हर अनुमति को Kalisme की 13 किताबों में से एक में विस्तार दिया गया है। इनमें से कोई भी, जैसी की तैसी, शोध का विषय नहीं है: हर एक में ऐसे तत्व जुड़े हैं जिन पर अध्ययन हुआ है, प्रेरणाएँ, और कभी-कभी प्रतिध्वनियाँ; और यह जोड़ Kalisme की एक परिकल्पना है, जिसके असर का अभी मूल्यांकन नहीं हुआ।

210 अलग-अलग संदर्भ (246 उल्लेख, क्योंकि कुछ अध्ययन कई अनुमतियों के काम आते हैं), सभी अपने DOI या ISBN से जाँचे गए। जिन क्लासिक ग्रंथों और ऑनलाइन दस्तावेज़ों में ये नहीं होते, वे यहाँ सूचीबद्ध नहीं हैं।

तुम्हें हकदार हुए बिना भी खुश रहने का हक है।

Kalime की परिकल्पना

अध्ययन किया गया: सकारात्मक मनोविज्ञान (Seligman, Fredrickson), आत्म-करुणा (Neff)

प्रेरणाएँ: अरस्तू

प्रतिध्वनियाँ: Eckhart Tolle

प्रेरणा **अरस्तू** · यूडैमोनिया: सुख जीने के एक तरीके के रूप में, सद्गुण के अनुरूप सक्रियता

Aristote, The Nicomachean Ethics, trad. David Ross, révisée par Lesley Brown, Oxford World's Classics, Oxford University Press, 2009. ISBN 9780199213610

Aristote, Nicomachean Ethics, trad. Terence Irwin, 2e éd., Hackett Publishing, 1999. ISBN 9780872204645

Ryan, R. M., Deci, E. L. (2001). On happiness and human potentials: a review of research on hedonic and eudaimonic well-being. Annual Review of Psychology, 52, 141-166. doi:10.1146/annurev.psych.52.1.141

अध्ययन किया गया **Martin Seligman** · सकारात्मक मनोविज्ञान और भलाई के लिए हस्तक्षेप

Seligman, M. E. P., Csikszentmihalyi, M. (2000). Positive psychology: an introduction. American Psychologist, 55(1), 5-14. doi:10.1037/0003-066X.55.1.5

Sin, N. L., Lyubomirsky, S. (2009). Enhancing well-being and alleviating depressive symptoms with positive psychology interventions: a practice-friendly meta-analysis. Journal of Clinical Psychology, 65(5), 467-487. doi:10.1002/jclp.20593

Bolier, L., Haverman, M., Westerhof, G. J., Riper, H., Smit, F., Bohlmeijer, E. (2013). Positive psychology interventions: a meta-analysis of randomized controlled studies. BMC Public Health, 13, 119. doi:10.1186/1471-2458-13-119

Carr, A. et al. (2021). Effectiveness of positive psychology interventions: a systematic review and meta-analysis. The Journal of Positive Psychology, 16(6), 749-769. doi:10.1080/17439760.2020.1818807

White, C. A., Uttl, B., Holder, M. D. (2019). Meta-analyses of positive psychology interventions: the effects are much smaller than previously reported. PLOS ONE, 14(5), e0216588. doi:10.1371/journal.pone.0216588

अध्ययन किया गया **Barbara Fredrickson** · सकारात्मक भावनाओं का विस्तार-और-निर्माण सिद्धांत (broaden-and-build)

Fredrickson, B. L. (2001). The role of positive emotions in positive psychology: the broaden-and-build theory of positive emotions. American Psychologist, 56(3), 218-226. doi:10.1037/0003-066X.56.3.218

Fredrickson, B. L., Cohn, M. A., Coffey, K. A., Pek, J., Finkel, S. M. (2008). Open hearts build lives: positive emotions, induced through loving-kindness meditation, build consequential personal resources. Journal of Personality and Social Psychology, 95(5), 1045-1062. doi:10.1037/a0013262

Zeng, X., Chiu, C. P., Wang, R., Oei, T. P., Leung, F. Y. (2015). The effect of loving-kindness meditation on positive emotions: a meta-analytic review. Frontiers in Psychology, 6, 1693. doi:10.3389/fpsyg.2015.01693

Brown, N. J. L., Sokal, A. D., Friedman, H. L. (2013). The complex dynamics of wishful thinking: the critical positivity ratio. *American Psychologist*, 68(9), 801-813. doi:10.1037/a0032850

Fredrickson, B. L. (2013). Updated thinking on positivity ratios. *American Psychologist*, 68(9), 814-822. doi:10.1037/a0033584

Correction to Fredrickson and Losada (2005), « Positive affect and the complex dynamics of human flourishing ». *American Psychologist*, 68(9), 822 (2013). doi:10.1037/a0034435

Brown, N. J. L., MacDonald, D. A., Samanta, M. P., Friedman, H. L., Coyne, J. C. (2014). A critical reanalysis of the relationship between genomics and well-being. *PNAS*, 111(35), 12705-12709. doi:10.1073/pnas.1407057111

Brown, N. J. L. et al. (2016). More questions than answers: continued critical reanalysis of Fredrickson et al.'s studies of genomics and well-being. *PLOS ONE*, 11(6), e0156415. doi:10.1371/journal.pone.0156415

Kok, B. E. et al. (2013). How positive emotions build physical health: perceived positive social connections account for the upward spiral between positive emotions and vagal tone. *Psychological Science*, 24(7), 1123-1132. doi:10.1177/0956797612470827

Heathers, J. A. J., Brown, N. J. L., Coyne, J. C., Friedman, H. L. (2015). The elusory upward spiral: a reanalysis of Kok et al. (2013). *Psychological Science*, 26(7), 1140-1143. doi:10.1177/0956797615572908

प्रतिध्वनि **Eckhart Tolle** · वर्तमान क्षण में उपस्थिति

Tolle, E., *The Power of Now: A Guide to Spiritual Enlightenment*, Namaste / New World Library, éd. 2004 (original 1997). ISBN 9781577314806

Killingsworth, M. A., Gilbert, D. T. (2010). A wandering mind is an unhappy mind. *Science*, 330(6006), 932. doi:10.1126/science.1192439

Goyal, M. et al. (2014). Meditation programs for psychological stress and well-being: a systematic review and meta-analysis. *JAMA Internal Medicine*, 174(3), 357-368. doi:10.1001/jamainternmed.2013.13018

Van Dam, N. T. et al. (2018). Mind the hype: a critical evaluation and prescriptive agenda for research on mindfulness and meditation. *Perspectives on Psychological Science*, 13(1), 36-61. doi:10.1177/1745691617709589

अध्ययन किया गया **Kristin Neff** · आत्म-करुणा: असफलता और पीड़ा के सामने खुद के प्रति नरमी

Neff, K. D. (2003). Self-compassion: an alternative conceptualization of a healthy attitude toward oneself. *Self and Identity*, 2(2), 85-101. doi:10.1080/15298860309032

Neff, K. D. (2003). The development and validation of a scale to measure self-compassion. *Self and Identity*, 2(3), 223-250. doi:10.1080/15298860309027

Neff, K. D., Vonk, R. (2009). Self-compassion versus global self-esteem: two different ways of relating to oneself. *Journal of Personality*, 77(1), 23-50. doi:10.1111/j.1467-6494.2008.00537.x

Neff, K. D. (2011). Self-compassion, self-esteem, and well-being. *Social and Personality Psychology Compass*, 5(1), 1-12. doi:10.1111/j.1751-9004.2010.00330.x

Zessin, U., Dickhäuser, O., Garbade, S. (2015). The relationship between self-compassion and well-being: a meta-analysis. *Applied Psychology: Health and Well-Being*, 7(3), 340-364. doi:10.1111/aphw.12051

Ferrari, M., Hunt, C., Harrysunker, A., Abbott, M. J., Beath, A. P., Einstein, D. A. (2019). Self-compassion interventions and psychosocial outcomes: a meta-analysis of RCTs. *Mindfulness*, 10(8), 1455-1473. doi:10.1007/s12671-019-01134-6

MacBeth, A., Gumley, A. (2012). Exploring compassion: a meta-analysis of the association between self-compassion and psychopathology. *Clinical Psychology Review*, 32(6), 545-552.

doi:10.1016/j.cpr.2012.06.003

Muris, P., Petrocchi, N. (2017). Protection or vulnerability? A meta-analysis of the relations between the positive and negative components of self-compassion and psychopathology. *Clinical Psychology and Psychotherapy*, 24(2), 373-383. doi:10.1002/cpp.2005

Neff, K. D. (2011). *Self-Compassion: Stop Beating Yourself Up and Leave Insecurity Behind*. William Morrow. ISBN 9780061733512

शोध क्या नहीं छूता

उद्धृत कोई भी शोध केंद्रीय विचार की जाँच नहीं करता: क्या खुद को योग्यता की किसी शर्त के बिना खुश रहने की अनुमति देना भलाई बढ़ाता है? बिना शर्त की गरिमा, जो “पहचानी जाती है”, एक दार्शनिक स्थापना है, जिसका मूल्यांकन नहीं हुआ। यह बात कि खुशी के छोटे-छोटे पल गहरे संसाधन बनाते हैं, एक केंद्रीय परीक्षण (139 लोग) पर और ऐसे कामों पर टिकी है जिनका आलोचनात्मक पुनर्विश्लेषण हुआ है। मैत्री-ध्यान (loving-kindness) पर मेटा-विश्लेषण सिर्फ पहली कड़ी को छूता है (ज़्यादा सकारात्मक भावनाएँ), संसाधनों के निर्माण को नहीं। Tolle के अर्थ में उपस्थिति और बिना शर्त सुख के बीच के संबंध को इसी रूप में परखा नहीं गया: माइंडफुलनेस पर शोध कुछ और मापता है, और उसके असर मामूली हैं। आत्म-करुणा और भलाई के बीच का संबंध ज़्यादातर सहसंबंधी है।

व्यवहार में

एक व्याख्या। किताब 1 (सशुल्क, या फुल एक्सेस सदस्यता में शामिल) गरिमा को बिना शर्त मानती है: वह पहचानी जाती है, कमाई नहीं जाती। यह एक दार्शनिक स्थापना है, जिसका शोध ने मूल्यांकन नहीं किया।

एक अभ्यास। ऐप तुम्हें नोटबुक में कोई एक चीज़ लिखने के लिए आमंत्रित करता है, चाहे वह कितनी ही छोटी हो, जिसकी इजाज़त तुम आज खुद को देते हो, बिना उसके हकदार बने।

जो अभी तय नहीं है। किसी ने नहीं मापा कि यह अभ्यास क्या बदलता है।

तुम्हें किसी की नक़ल किए बिना जीने का हक़ है।

Kalime की परिकल्पना

अध्ययन किया गया: सामाजिक तुलना (Festinger), सोशल मीडिया और आत्म-छवि

प्रतिध्वनियाँ: Brené Brown

अध्ययन किया गया Leon Festinger · सामाजिक तुलना का सिद्धांत

Festinger, L. (1954). A theory of social comparison processes. *Human Relations*, 7(2), 117-140.
doi:10.1177/001872675400700202

Gerber, J. P., Wheeler, L., & Suls, J. (2018). A social comparison theory meta-analysis 60+ years on. *Psychological Bulletin*, 144(2), 177-197. doi:10.1037/bul0000127

अध्ययन किया गया सोशल मीडिया पर शोध · ऑनलाइन तुलना और आत्म-छवि

McComb, C. A., Vanman, E. J., & Tobin, S. J. (2023). A meta-analysis of the effects of social media exposure to upward comparison targets on self-evaluations and emotions. *Media Psychology*, 26(5), 612-635.
doi:10.1080/15213269.2023.2180647

Saiphoo, A. N., Dahoah Halevi, L., & Vahedi, Z. (2020). Social networking site use and self-esteem: A meta-analytic review. *Personality and Individual Differences*, 153, 109639. doi:10.1016/j.paid.2019.109639

Appel, M., Marker, C., & Gnams, T. (2020). Are social media ruining our lives? A review of meta-analytic evidence. *Review of General Psychology*, 24(1), 60-74. doi:10.1177/1089268019880891

Valkenburg, P. M., Meier, A., & Beyens, I. (2022). Social media use and its impact on adolescent mental health: An umbrella review of the evidence. *Current Opinion in Psychology*, 44, 58-68.
doi:10.1016/j.copsyc.2021.08.017

Orben, A., & Przybylski, A. K. (2019). The association between adolescent well-being and digital technology use. *Nature Human Behaviour*, 3(2), 173-182. doi:10.1038/s41562-018-0506-1

Vogel, E. A., Rose, J. P., Roberts, L. R., & Eckles, K. (2014). Social comparison, social media, and self-esteem. *Psychology of Popular Media Culture*, 3(4), 206-222. doi:10.1037/ppm0000047

Verduyn, P., Gugushvili, N., Massar, K., Täht, K., & Kross, E. (2020). Social comparison on social networking sites. *Current Opinion in Psychology*, 36, 32-37. doi:10.1016/j.copsyc.2020.04.002

Holland, G., & Tiggemann, M. (2016). A systematic review of the impact of the use of social networking sites on body image and disordered eating outcomes. *Body Image*, 17, 100-110.
doi:10.1016/j.bodyim.2016.02.008

प्रतिध्वनि Brené Brown · प्रामाणिकता और भेद्यता

Brown, B. (2010). *The Gifts of Imperfection: Let Go of Who You Think You're Supposed to Be and Embrace Who You Are*. Center City, MN : Hazelden. ISBN 9781592858491

Brown, B. (2012). *Daring Greatly: How the Courage to Be Vulnerable Transforms the Way We Live, Love, Parent, and Lead*. New York : Gotham Books. ISBN 9781592407330

Brown, B. (2006). Shame resilience theory: A grounded theory study on women and shame. *Families in Society*, 87(1), 43-52. doi:10.1606/1044-3894.3483

Sutton, A. (2020). Living the good life: A meta-analysis of authenticity, well-being and engagement. *Personality and Individual Differences*, 153, 109645. doi:10.1016/j.paid.2019.109645

शोध क्या नहीं छूता

शोध इस अनुमति के मूल को नहीं छूता: यह कि आदर्शों से मुक्त होना और अपनी विशिष्टता को अपनाना संभव, टिकाऊ और फायदेमंद है। प्रामाणिकता पर शोध यह मापता है कि कोई खुद के प्रति कितना सच्चा है, यह नहीं कि वह दूसरों से कितना अलग है; यह शोध सहसंबंधी है, और यह संबंध संस्कृतियों के हिसाब से बदलता है। सोशल मीडिया पर शोध तुलना के असली पर मामूली असर दिखाता है, जो ज़्यादातर प्रयोगशाला में और कम समय के लिए स्थापित हुए हैं; रोज़मर्रा की ज़िंदगी में उनकी अवधि और उनका वज़न अब भी ठीक से नहीं पता। कोई अध्ययन “मैं खुद की तुलना करता हूँ” से “मैं खुद की तुलना करना छोड़ देता हूँ” तक के बदलाव को नहीं परखता।

व्यवहार में

एक व्याख्या। किताब 2 (संशुल्क, या फुल एक्सेस सदस्यता में शामिल) तुलना को एक आदत मानती है, जिसकी जगह खुद की ओर मुड़ा एक सवाल रखा जा सकता है। इस बदलाव को किसी अध्ययन ने नहीं परखा।

एक अभ्यास। ऐप सुझाता है कि दिन में तुलना का कोई एक पल पहचानो और उसकी जगह यह सवाल रखो: “और मुझमें मेरा अपना क्या है?”, फिर आईना खोलकर उस पर लौटो।

जो अभी तय नहीं है। यह पता नहीं कि तुलना करना छोड़ देना लंबे समय तक टिकता है या नहीं।

तुम्हें अपना ध्यान वापस लेने का हक़ है।

Kalime की परिकल्पना

अध्ययन किया गया: काम बदलने की क्रीमत, माइंडफुलनेस, कृतज्ञता

प्रेरणाएँ: William James, Herbert Simon

प्रेरणा William James · ध्यान, यानी यह चुनाव कि क्या हमारा अनुभव बनेगा

इस पन्ने पर कोई संदर्भ नहीं रखा गया: क्लासिक ग्रंथ, या ऐसा दस्तावेज़ जिसका न DOI है, न ISBN।

प्रेरणा Herbert Simon · सूचना की बहुतायत ध्यान की कमी पैदा करती है

Simon, H. A. (1971). Designing organizations for an information-rich world. Dans M. Greenberger (dir.), Computers, Communications, and the Public Interest (p. 37-72). Baltimore : Johns Hopkins Press. ISBN 080181135X

अध्ययन किया गया काम बदलने पर संज्ञानात्मक शोध · काम बदलने और मल्टीटास्किंग की क्रीमत

Koch, I., Poljac, E., Müller, H., et Kiesel, A. (2018). Cognitive structure, flexibility, and plasticity in human multitasking: An integrative review of dual-task and task-switching research. Psychological Bulletin, 144(6), 557-583. doi:10.1037/bul0000144

Kiesel, A., Steinhauser, M., Wendt, M., et al. (2010). Control and interference in task switching, a review. Psychological Bulletin, 136(5), 849-874. doi:10.1037/a0019842

Monsell, S. (2003). Task switching. Trends in Cognitive Sciences, 7(3), 134-140. doi:10.1016/S1364-6613(03)00028-7

Rubinstein, J. S., Meyer, D. E., et Evans, J. E. (2001). Executive control of cognitive processes in task switching. Journal of Experimental Psychology: Human Perception and Performance, 27(4), 763-797. doi:10.1037/0096-1523.27.4.763

Pashler, H. (1994). Dual-task interference in simple tasks: Data and theory. Psychological Bulletin, 116(2), 220-244. doi:10.1037/0033-2909.116.2.220

Schumacher, E. H., et al. (2001). Virtually perfect time sharing in dual-task performance: Uncorking the central cognitive bottleneck. Psychological Science, 12(2), 101-108. doi:10.1111/1467-9280.00318

Watson, J. M., et Strayer, D. L. (2010). Supertaskers: Profiles in extraordinary multitasking ability. Psychonomic Bulletin & Review, 17(4), 479-485. doi:10.3758/PBR.17.4.479

Wiradhany, W., et Nieuwenstein, M. R. (2017). Cognitive control in media multitaskers: Two replication studies and a meta-analysis. Attention, Perception, & Psychophysics, 79(8), 2620-2641. doi:10.3758/s13414-017-1408-4

Uncapher, M. R., et Wagner, A. D. (2018). Minds and brains of media multitaskers: Current findings and future directions. PNAS, 115(40), 9889-9896. doi:10.1073/pnas.1611612115

Ophir, E., Nass, C., et Wagner, A. D. (2009). Cognitive control in media multitaskers. PNAS, 106(37), 15583-15587. doi:10.1073/pnas.0903620106

अध्ययन किया गया **Jon Kabat-Zinn (MBSR) · माइंडफुलनेस, ध्यान के प्रशिक्षण के रूप में**

Kabat-Zinn, J. (1982). An outpatient program in behavioral medicine for chronic pain patients based on the practice of mindfulness meditation: Theoretical considerations and preliminary results. *General Hospital Psychiatry*, 4(1), 33-47. doi:10.1016/0163-8343(82)90026-3

Kabat-Zinn, J. (1990). *Full Catastrophe Living*. New York : Delacorte Press. ISBN 0385298978

Cásedas, L., Pirruccio, V., Vadillo, M. A., et Lupiáñez, J. (2020). Does mindfulness meditation training enhance executive control? A systematic review and meta-analysis of randomized controlled trials in adults. *Mindfulness*, 11(2), 411-424. doi:10.1007/s12671-019-01279-4

Sumantry, D., et Stewart, K. E. (2021). Meditation, mindfulness, and attention: a meta-analysis. *Mindfulness*, 12(6), 1332-1349. doi:10.1007/s12671-021-01593-w

Goyal, M., Singh, S., Sibinga, E. M., et al. (2014). Meditation programs for psychological stress and well-being: a systematic review and meta-analysis. *JAMA Internal Medicine*, 174(3), 357-368. doi:10.1001/jamainternmed.2013.13018

Chiesa, A., Calati, R., et Serretti, A. (2011). Does mindfulness training improve cognitive abilities? A systematic review of neuropsychological findings. *Clinical Psychology Review*, 31(3), 449-464. doi:10.1016/j.cpr.2010.11.003

Van Dam, N. T., van Vugt, M. K., Vago, D. R., et al. (2018). Mind the hype: A critical evaluation and prescriptive agenda for research on mindfulness and meditation. *Perspectives on Psychological Science*, 13(1), 36-61. doi:10.1177/1745691617709589

अध्ययन किया गया **कृतज्ञता के अभ्यास (Emmons, Seligman) · सकारात्मक मनोविज्ञान में कृतज्ञता के अभ्यास**

Davis, D. E., Choe, E., Meyers, J., et al. (2016). Thankful for the little things: A meta-analysis of gratitude interventions. *Journal of Counseling Psychology*, 63(1), 20-31. doi:10.1037/cou0000107

Cregg, D. R., et Cheavens, J. S. (2021). Gratitude interventions: Effective self-help? A meta-analysis of the impact on symptoms of depression and anxiety. *Journal of Happiness Studies*, 22(1), 413-445. doi:10.1007/s10902-020-00236-6

Mongrain, M., et Anselmo-Matthews, T. (2012). Do positive psychology exercises work? A replication of Seligman et al. (2005). *Journal of Clinical Psychology*, 68(4), 382-389. doi:10.1002/jclp.21839

Seligman, M. E. P., Steen, T. A., Park, N., et Peterson, C. (2005). Positive psychology progress: Empirical validation of interventions. *American Psychologist*, 60(5), 410-421. doi:10.1037/0003-066X.60.5.410

Emmons, R. A., et McCullough, M. E. (2003). Counting blessings versus burdens: An experimental investigation of gratitude and subjective well-being in daily life. *Journal of Personality and Social Psychology*, 84(2), 377-389. doi:10.1037/0022-3514.84.2.377

Wood, A. M., Froh, J. J., et Geraghty, A. W. A. (2010). Gratitude and well-being: A review and theoretical integration. *Clinical Psychology Review*, 30(7), 890-905. doi:10.1016/j.cpr.2010.03.005

Dickens, L. R. (2017). Using gratitude to promote positive change: A series of meta-analyses investigating the effectiveness of gratitude interventions. *Basic and Applied Social Psychology*, 39(4), 193-208. doi:10.1080/01973533.2017.1323638

शोध क्या नहीं छूता

उद्धृत कोई भी अध्ययन यह नहीं परखता कि “अपना ध्यान वापस लेना” ऐसा कर्म है, जिसे आम ज़िंदगी में चुना और निभाया जा सके। मल्टीटास्किंग की क्रीमत प्रयोगशाला के कामों पर मापी गई है, और अभ्यास से कुछ लोगों में यह घटती है। ध्यान पर माइंडफुलनेस के असर मौजूद हैं, पर वे छोटे हैं और अध्ययन-दर-अध्ययन बहुत बदलते हैं, और किसी सक्रिय नियंत्रण-समूह के सामने और कमज़ोर पड़ते हैं। कुछ भी यह नहीं दिखाता कि कृतज्ञता ध्यान की दिशा बदलकर काम करती है: यह किताब की अपनी व्याख्या है। मीडिया के ज़्यादा इस्तेमाल और ध्यान भटकने के बीच का संबंध कमज़ोर है, या दोहराए जाने पर नहीं मिलता। प्रयोगशाला के बाहर टिकाऊ असर स्थापित नहीं हैं।

व्यवहार में

एक व्याख्या। किताब 3 (सशुल्क, या फुल एक्सेस सदस्यता में शामिल) कृतज्ञता को यह चुनने का एक तरीका मानती है कि ध्यान कहाँ टिके। यह एक व्याख्या है, शोध ने इसे नहीं परखा।

एक अभ्यास। साँस एक मिनट का अभ्यास सुझाती है: चार गिनती तक साँस अंदर, चार तक बाहर, ताकि ध्यान को वहाँ लौटाया जा सके जहाँ तुम चाहो।

जो अभी तय नहीं है। ध्यान पर माइंडफुलनेस के असर छोटे हैं, और कुछ भी नहीं बताता कि प्रयोगशाला के बाहर एक मिनट काफ़ी है।

तुम्हें टूटने से पहले रुकने का हक़ है।

Kalime की परिकल्पना

अध्ययन किया गया: बर्नआउट (Maslach), नींद, डिफ़ॉल्ट मोड नेटवर्क

प्रेरणाएँ: चिंतनशील परंपराएँ

अध्ययन किया गया

Christina Maslach · बर्नआउट, काम से जुड़ा एक सिंड्रोम, और उसके संगठनात्मक कारण

Maslach C., Schaufeli W. B., Leiter M. P., 2001, Job burnout, *Annual Review of Psychology*, 52, 397-422. doi:10.1146/annurev.psych.52.1.397

Maslach C., Jackson S. E., 1981, The measurement of experienced burnout, *Journal of Organizational Behavior*, 2(2), 99-113. doi:10.1002/job.4030020205

Maslach C., Leiter M. P., 2016, Understanding the burnout experience: recent research and its implications for psychiatry, *World Psychiatry*, 15(2), 103-111. doi:10.1002/wps.20311

Maslach C., Leiter M. P., 1997, *The Truth About Burnout: How Organizations Cause Personal Stress and What to Do About It*, Jossey-Bass. ISBN 0787908746

Bianchi R., Schonfeld I. S., Laurent E., 2015, Burnout-depression overlap: A review, *Clinical Psychology Review*, 36, 28-41. doi:10.1016/j.cpr.2015.01.004

Meier S. T., Kim S., 2022, Meta-regression analyses of relationships between burnout and depression with sampling and measurement methodological moderators, *Journal of Occupational Health Psychology*, 27(2), 195-206. doi:10.1037/ocp0000273

अध्ययन किया गया

नींद का विज्ञान, जिसमें Matthew Walker · नींद का काम, नींद की कमी के असर

Watson N. F. et al., 2015, Recommended Amount of Sleep for a Healthy Adult: A Joint Consensus Statement of the American Academy of Sleep Medicine and Sleep Research Society, *SLEEP*, 38(6), 843-844. doi:10.5665/sleep.4716

Hirshkowitz M. et al., 2015, National Sleep Foundation's sleep time duration recommendations: methodology and results summary, *Sleep Health*, 1(1), 40-43. doi:10.1016/j.sleh.2014.12.010

Walker M. P., Stickgold R., 2006, Sleep, Memory, and Plasticity, *Annual Review of Psychology*, 57, 139-166. doi:10.1146/annurev.psych.56.091103.070307

Walker M., 2017, *Why We Sleep: Unlocking the Power of Sleep and Dreams*, Scribner. ISBN 9781501144318

Yerish G. et al., 2015, Natural Sleep and Its Seasonal Variations in Three Pre-industrial Societies, *Current Biology*, 25(21), 2862-2868. doi:10.1016/j.cub.2015.09.046

अध्ययन किया गया

डिफ़ॉल्ट मोड नेटवर्क (Raichle, Buckner) · आराम की हालत में दिमाग़ की सक्रियता, मन का भटकना, इनक्यूबेशन

Raichle M. E. et al., 2001, A default mode of brain function, *Proceedings of the National Academy of Sciences*, 98(2), 676-682. doi:10.1073/pnas.98.2.676

Buckner R. L., Andrews-Hanna J. R., Schacter D. L., 2008, The Brain's Default Network: Anatomy, Function, and Relevance to Disease, *Annals of the New York Academy of Sciences*, 1124, 1-38.
[doi:10.1196/annals.1440.011](https://doi.org/10.1196/annals.1440.011)

Smallwood J., Schooler J. W., 2015, The Science of Mind Wandering: Empirically Navigating the Stream of Consciousness, *Annual Review of Psychology*, 66, 487-518. [doi:10.1146/annurev-psych-010814-015331](https://doi.org/10.1146/annurev-psych-010814-015331)

Sio U. N., Ormerod T. C., 2009, Does incubation enhance problem solving? A meta-analytic review, *Psychological Bulletin*, 135(1), 94-120. [doi:10.1037/a0014212](https://doi.org/10.1037/a0014212)

Baird B. et al., 2012, Inspired by Distraction: Mind Wandering Facilitates Creative Incubation, *Psychological Science*, 23(10), 1117-1122. [doi:10.1177/0956797612446024](https://doi.org/10.1177/0956797612446024)

Murray S., Liang N., Brosowsky N., Seli P., 2024, What Are the Benefits of Mind Wandering to Creativity?, *Psychology of Aesthetics, Creativity, and the Arts*, 18(3), 403-416. [doi:10.1037/aca0000420](https://doi.org/10.1037/aca0000420)

Steindorf L., Hammerton H. A., Rummel J., 2021, Mind wandering outside the box: About the role of off-task thoughts and their assessment during creative incubation, *Psychology of Aesthetics, Creativity, and the Arts*, 15(4), 584-595. [doi:10.1037/aca0000373](https://doi.org/10.1037/aca0000373)

Beaty R. E. et al., 2018, Robust prediction of individual creative ability from brain functional connectivity, *Proceedings of the National Academy of Sciences*, 115(5), 1087-1092. [doi:10.1073/pnas.1713532115](https://doi.org/10.1073/pnas.1713532115)

Killingsworth M. A., Gilbert D. T., 2010, A Wandering Mind Is an Unhappy Mind, *Science*, 330(6006), 932.
[doi:10.1126/science.1192439](https://doi.org/10.1126/science.1192439)

प्रेरणा चिंतनशील परंपराएँ • धीमापन और माइंडफुलनेस

Goyal M. et al., 2014, Meditation Programs for Psychological Stress and Well-being: A Systematic Review and Meta-analysis, *JAMA Internal Medicine*, 174(3), 357-368. [doi:10.1001/jamainternmed.2013.13018](https://doi.org/10.1001/jamainternmed.2013.13018)

Van Dam N. T. et al., 2018 (en ligne 2017), Mind the Hype: A Critical Evaluation and Prescriptive Agenda for Research on Mindfulness and Meditation, *Perspectives on Psychological Science*, 13(1), 36-61.
[doi:10.1177/1745691617709589](https://doi.org/10.1177/1745691617709589)

शोध क्या नहीं छूता

कोई अध्ययन पूरी स्थापना को नहीं परखता: यह कि धीमेपन की फिर से आदत डालना, एक “रचनात्मक खालीपन” और सुरक्षित रखी गई नींद, ये सब मिलकर थककर चूर होने से बचाते हैं। Maslach और Leiter (2016) खुद बताते हैं कि बर्नआउट का इलाज या रोकथाम करने वाले हस्तक्षेपों पर मूल्यांकन करने वाला शोध दुर्लभ है: इसलिए “टूटने से पहले रुकना” कोई स्थापित नतीजा नहीं है। Maslach बर्नआउट और उसके संगठनात्मक कारणों का वर्णन करती हैं; वे थकान के सांस्कृतिक महिमामंडन का अध्ययन नहीं करतीं। डिफॉल्ट मोड नेटवर्क पर शोध आराम की हालत में दिमाग की सक्रियता का वर्णन करता है; वह यह नहीं दिखाता कि निष्क्रियता से रचनात्मकता पैदा होती है, और इनक्यूबेशन के अध्ययन आराम के बजाय किसी आसान काम के पक्ष में ज्यादा जाते हैं। माइंडफुलनेस पर शोध व्यवस्थित कार्यक्रमों पर है, रोज़मर्रा के धीमेपन पर नहीं। बिगाड़ी गई नींद वाले पन्ने (सटीक क्रियाविधियाँ, Walker के ऑकड़े) यहाँ चुनी गई समीक्षाओं में नहीं आते।

व्यवहार में

एक व्याख्या। किताब 4 (सशुल्क, या फुल एक्सेस सदस्यता में शामिल) धीमेपन, बिना किसी मक़सद के ख़ाली समय और सुरक्षित रखी गई नींद को थकान से बचाव की एक ही दिनचर्या में जोड़ती है। इस जोड़ का कभी मूल्यांकन नहीं हुआ।

एक अभ्यास। ऐप तुम्हें खुद को पाँच मिनट देने के लिए आमंत्रित करता है: बिना स्क्रीन, बिना मक़सद, और बिना किसी अपराध-बोध के।

जो अभी तय नहीं है। यह स्थापित नहीं है कि अपनी मज़ी से रुकना थककर चूर होने से बचाता है। जड़ जमा चुकी थकान के लिए डॉक्टर की ज़रूरत होती है; यह अभ्यास उसकी जगह नहीं लेता।

तुम्हें खुद को साबित करना छोड़ने का हक़ है।

Kalime की परिकल्पना

अध्ययन किया गया: आत्म-करुणा (Neff), पूर्णतावाद

प्रेरणाएँ: Carl Rogers

अध्ययन किया गया Kristin Neff · आत्म-करुणा

Neff, K. D. (2003). Self-compassion: An alternative conceptualization of a healthy attitude toward oneself. *Self and Identity*, 2(2), 85-101. doi:10.1080/15298860309032

Neff, K. D. (2003). The development and validation of a scale to measure self-compassion. *Self and Identity*, 2(3), 223-250. doi:10.1080/15298860309027

MacBeth, A., & Gumley, A. (2012). Exploring compassion: A meta-analysis of the association between self-compassion and psychopathology. *Clinical Psychology Review*, 32(6), 545-552. doi:10.1016/j.cpr.2012.06.003

Zessin, U., Dickhäuser, O., & Garbade, S. (2015). The relationship between self-compassion and well-being: A meta-analysis. *Applied Psychology: Health and Well-Being*, 7(3), 340-364. doi:10.1111/aphw.12051

Ferrari, M., Hunt, C., Harrysunker, A., Abbott, M. J., Beath, A. P., & Einstein, D. A. (2019). Self-compassion interventions and psychosocial outcomes: A meta-analysis of RCTs. *Mindfulness*, 10(8), 1455-1473. doi:10.1007/s12671-019-01134-6

Neff, K. D., & Vonk, R. (2009). Self-compassion versus global self-esteem: Two different ways of relating to oneself. *Journal of Personality*, 77(1), 23-50. doi:10.1111/j.1467-6494.2008.00537.x

Crocker, J., & Wolfe, C. T. (2001). Contingencies of self-worth. *Psychological Review*, 108(3), 593-623. doi:10.1037/0033-295X.108.3.593

Crocker, J., & Park, L. E. (2004). The costly pursuit of self-esteem. *Psychological Bulletin*, 130(3), 392-414. doi:10.1037/0033-2909.130.3.392

Neff, K. D. (2023). Self-compassion: Theory, method, research, and intervention. *Annual Review of Psychology*, 74, 193-218. doi:10.1146/annurev-psych-032420-031047

Muris, P., & Petrocchi, N. (2017). Protection or vulnerability? A meta-analysis of the relations between the positive and negative components of self-compassion and psychopathology. *Clinical Psychology & Psychotherapy*, 24(2), 373-383. doi:10.1002/cpp.2005

Muris, P., & Otgaar, H. (2020). The process of science: A critical evaluation of more than 15 years of research on self-compassion with the Self-Compassion Scale. *Mindfulness*, 11, 1469-1482. doi:10.1007/s12671-020-01363-0

प्रेरणा Carl Rogers, जिनके काम को आत्म-निर्धारण सिद्धांत (Assor, Roth, Deci) ने आगे बढ़ाया

• बिना शर्त सकारात्मक सम्मान और मूल्य की शर्तें

Rogers, C. R. (1957). The necessary and sufficient conditions of therapeutic personality change. *Journal of Consulting Psychology*, 21(2), 95-103. doi:10.1037/h0045357

Rogers, C. R. (1961). *On Becoming a Person: A Therapist's View of Psychotherapy*. Boston : Houghton Mifflin (réédition 1995). ISBN 9780395755310

Farber, B. A., Suzuki, J. Y., & Lynch, D. A. (2018). Positive regard and psychotherapy outcome: A meta-analytic review. *Psychotherapy*, 55(4), 411-423. doi:10.1037/pst0000171

Assor, A., Roth, G., & Deci, E. L. (2004). The emotional costs of parents' conditional regard: A self-determination theory analysis. *Journal of Personality*, 72(1), 47-88. doi:10.1111/j.0022-3506.2004.00256.x

Roth, G., Assor, A., Niemiec, C. P., Deci, E. L., & Ryan, R. M. (2009). The emotional and academic consequences of parental conditional regard: Comparing conditional positive regard, conditional negative regard, and autonomy support as parenting practices. *Developmental Psychology*, 45(4), 1119-1142. doi:10.1037/a0015272

अध्ययन किया गया

पूर्णतावाद पर शोध (Hewitt और Flett, Stoeber, Hill और Curran, और अन्य)

• पूर्णतावाद, शर्म और थकान

Hewitt, P. L., & Flett, G. L. (1991). Perfectionism in the self and social contexts: Conceptualization, assessment, and association with psychopathology. *Journal of Personality and Social Psychology*, 60(3), 456-470. doi:10.1037/0022-3514.60.3.456

Hewitt, P. L., Flett, G. L., Sherry, S. B., Habke, M., Parkin, M., Lam, R. W., McMurtry, B., Ediger, E., Fairlie, P., & Stein, M. B. (2003). The interpersonal expression of perfection: Perfectionistic self-presentation and psychological distress. *Journal of Personality and Social Psychology*, 84(6), 1303-1325. doi:10.1037/0022-3514.84.6.1303

Stoeber, J., & Otto, K. (2006). Positive conceptions of perfectionism: Approaches, evidence, challenges. *Personality and Social Psychology Review*, 10(4), 295-319. doi:10.1207/s15327957pspr1004_2

Hill, A. P., & Curran, T. (2016). Multidimensional perfectionism and burnout: A meta-analysis. *Personality and Social Psychology Review*, 20(3), 269-288. doi:10.1177/1088868315596286

Limburg, K., Watson, H. J., Hagger, M. S., & Egan, S. J. (2017). The relationship between perfectionism and psychopathology: A meta-analysis. *Journal of Clinical Psychology*, 73(10), 1301-1326. doi:10.1002/jclp.22435

Harari, D., Swider, B. W., Steed, L. B., & Breidenthal, A. P. (2018). Is perfect good? A meta-analysis of perfectionism in the workplace. *Journal of Applied Psychology*, 103(10), 1121-1144. doi:10.1037/apl0000324

Bellam, A., & Curran, T. (2025). Perfectionism and work performance: A meta-analysis. *Journal of Occupational and Organizational Psychology*, 98(3). doi:10.1111/joop.70050

Fedewa, B. A., Burns, L. R., & Gomez, A. A. (2005). Positive and negative perfectionism and the shame/guilt distinction: Adaptive and maladaptive characteristics. *Personality and Individual Differences*, 38(7), 1609-1619. doi:10.1016/j.paid.2004.09.026

Stoeber, J., Harris, R. A., & Moon, P. S. (2007). Perfectionism and the experience of pride, shame, and guilt: Comparing healthy perfectionists, unhealthy perfectionists, and non-perfectionists. *Personality and Individual Differences*, 43(1), 131-141. doi:10.1016/j.paid.2006.11.012

Tangney, J. P. (2002). Perfectionism and the self-conscious emotions: Shame, guilt, embarrassment, and pride. In G. L. Flett & P. L. Hewitt (dir.), *Perfectionism: Theory, research, and treatment* (p. 199-215). American Psychological Association. doi:10.1037/10458-008

शोध क्या नहीं छूता

कोई अध्ययन यह नहीं दिखाता कि पूर्णतावाद शर्म से बचने की एक रणनीति है: प्रकाशित संबंध सहसंबंध हैं, और वे सिर्फ पूर्णतावादी चिंताओं पर लागू होते हैं। पूर्णतावादी आकांक्षाएँ, इसके उलट, ज़्यादा गर्व, कम शर्म और प्रदर्शन में थोड़े सुधार के साथ चलती हैं। किताब की कड़ी (शर्त पर प्यार पाया बच्चा, खुद को अंतहीन साबित करता वयस्क, पूर्णतावाद, शर्म, फिर उसे भरती आत्म-करुणा) को एक साथ नहीं परखा गया। शर्त वाले स्नेह पर अध्ययन छात्रों और किशोरों की यादों और बयानों पर टिके हैं। अंत में, आत्म-करुणा आत्म-सम्मान की तुलना में ज़्यादा स्थिर आत्म-मूल्य के साथ चलती है (Neff और Vonk, 2009), पर इसका मतलब यह दिखाना नहीं है कि शर्त वाला आत्म-सम्मान ढह जाता है।

व्यवहार में

एक व्याख्या। किताब 5 (सशुल्क, या फुल एक्सेस सदस्यता में शामिल) शर्त पर मिले प्यार, खुद को साबित करने की ज़रूरत और पूर्णतावाद को आपस में जोड़ती है, और उनसे बाहर निकलने के लिए आत्म-करुणा से प्रेरणा लेती है। इस कड़ी को एक साथ नहीं परखा गया।

एक अभ्यास। ऐप सुझाता है कि नोटबुक में ऐसी एक चीज़ लिखो जो तुम्हें पहले से करनी आती है और जिसे तुम अब तक मामूली बात समझते थे।

जो अभी तय नहीं है। प्रकाशित संबंध सहसंबंध हैं।

तुम्हें अपने आसपास के लोगों को चुनने का हक़ है।

Kalisme की परिकल्पना

अध्ययन किया गया: नियंत्रण वाले रिश्ते, स्वीकृति और प्रतिबद्धता चिकित्सा

प्रेरणाएँ: शोपेनहावर

प्रतिध्वनियाँ: Marshall B. Rosenberg

अध्ययन किया गया

नियंत्रण वाले रिश्तों और मनोवैज्ञानिक हिंसा पर शोध · मनोवैज्ञानिक हिंसा के चिह्न: नीचा दिखाना, कमतर आँकना, दबदबा, अलग-थलग करना

Tolman, R. M. (1989). The development of a measure of psychological maltreatment of women by their male partners. *Violence and Victims*, 4(3), 159-177. doi:10.1891/0886-6708.4.3.159

Dokkedahl, S. B., Kirubakaran, R., Bech-Hansen, D., Kristensen, T. R., Elklit, A. (2022). The psychological subtype of intimate partner violence and its effect on mental health: a systematic review with meta-analyses. *Systematic Reviews*, 11, 163. doi:10.1186/s13643-022-02025-z

Stark, E. (2007). *Coercive Control: How Men Entrap Women in Personal Life*. Oxford University Press. doi:10.1093/oso/9780195154276.001.0001

Dutton, M. A., Goodman, L. A. (2005). Coercion in intimate partner violence: toward a new conceptualization. *Sex Roles*, 52, 743-756. doi:10.1007/s11199-005-4196-6

Hirigoyen, M.-F. (1998). *Le harcèlement moral : la violence perverse au quotidien*. Syros. ISBN 2841465993

प्रतिध्वनि

Marshall B. Rosenberg · अहिंसक संवाद

Rosenberg, M. B. (2003). *Nonviolent Communication: A Language of Life* (2nd ed.). PuddleDancer Press. ISBN 9781892005038

Wacker, R., Dziobek, I. (2018). Preventing empathic distress and social stressors at work through nonviolent communication training: a field study with health professionals. *Journal of Occupational Health Psychology*, 23(1), 141-150. doi:10.1037/ocp0000058

Museux, A.-C., Dumont, S., Careau, E., Milot, E. (2016). Improving interprofessional collaboration: the effect of training in nonviolent communication. *Social Work in Health Care*, 55(6), 427-439. doi:10.1080/00981389.2016.1164270

Adriani, P. A., Hino, P., Taminato, M., Okuno, M. F. P., Santos, O. V., Fernandes, H. (2024). Non-violent communication as a technology in interpersonal relationships in health work: a scoping review. *BMC Health Services Research*, 24, 289. doi:10.1186/s12913-024-10753-2

अध्ययन किया गया

स्वीकृति और प्रतिबद्धता चिकित्सा (Steven C. Hayes) · अपने मूल्यों से जुड़ा प्रतिबद्ध कर्म

Hayes, S. C., Luoma, J. B., Bond, F. W., Masuda, A., Lillis, J. (2006). Acceptance and commitment therapy: model, processes and outcomes. *Behaviour Research and Therapy*, 44(1), 1-25. doi:10.1016/j.brat.2005.06.006

Hayes, S. C., Strosahl, K. D., Wilson, K. G. (1999). Acceptance and Commitment Therapy: An Experiential Approach to Behavior Change. Guilford Press. ISBN 9781572304819

A-Tjak, J. G. L., Davis, M. L., Morina, N., Powers, M. B., Smits, J. A. J., Emmelkamp, P. M. G. (2015). A meta-analysis of the efficacy of acceptance and commitment therapy for clinically relevant mental and physical health problems. *Psychotherapy and Psychosomatics*, 84(1), 30-36. doi:10.1159/000365764

Gloster, A. T., Walder, N., Levin, M. E., Twohig, M. P., Karekla, M. (2020). The empirical status of acceptance and commitment therapy: a review of meta-analyses. *Journal of Contextual Behavioral Science*, 18, 181-192. doi:10.1016/j.jcbs.2020.09.009

Öst, L.-G. (2014). The efficacy of Acceptance and Commitment Therapy: an updated systematic review and meta-analysis. *Behaviour Research and Therapy*, 61, 105-121. doi:10.1016/j.brat.2014.07.018

Atkins, P. W. B., Ciarrochi, J., Gaudiano, B. A., et al. (2017). Departing from the essential features of a high quality systematic review of psychotherapy: a response to Öst (2014) and recommendations for improvement. *Behaviour Research and Therapy*, 97, 259-272. doi:10.1016/j.brat.2017.05.016

प्रेरणा • आर्थर शोपेनहावर • साहित्यों का दृष्टांत और सही दूरी

इस पन्ने पर कोई संदर्भ नहीं रखा गया: क्लासिक ग्रंथ, या ऐसा दस्तावेज़ जिसका न DOI है, न ISBN।

शोध क्या नहीं छूता

कोई भी मिला हुआ अध्ययन किताब की अपनी कसौटी को नहीं परखता: थकाने वाले रिश्ते और नुकसान पहुँचाने वाले रिश्ते के बीच का भेद। कोई भी सीमा तय करने को एक हस्तक्षेप के रूप में नहीं परखता, न अहिंसक संवाद में, न स्वीकृति और प्रतिबद्धता चिकित्सा में। मनोवैज्ञानिक हिंसा पर साहित्य अपमानजनक रिश्तों पर है, जिन्हें दांपत्य हिंसा के लिए बनाए गए पैमानों से मापा जाता है: वह आम रिश्तों को छोटने के किसी साधन को मान्यता नहीं देता। अहिंसक संवाद पर बस कुछ छोटे अध्ययन हैं, लगभग सभी स्वास्थ्य-सेवा के माहौल में। “विषाक्तता” कोई स्थापित क्लिनिकल अवधारणा नहीं है। शोपेनहावर का दृष्टांत शोध का विषय नहीं है।

व्यवहार में

एक व्याख्या। किताब 6 (सशुल्क, या फुल एक्सेस सदस्यता में शामिल) थकाने वाले रिश्ते और नुकसान पहुँचाने वाले रिश्ते में भेद करती है। यह कसौटी उसकी अपनी है; किसी अध्ययन ने इसे नहीं परखा।

एक अभ्यास। ऐप तुम्हें आमंत्रित करता है कि कोई ऐसा स्रोत पहचानो जो तुम्हें नीचे खींचता है (कोई अकाउंट, कोई फ्रीड, कोई रिश्ता), और दिन भर के लिए उसे म्यूट कर दो।

जो अभी तय नहीं है। सीमा तय करने को एक हस्तक्षेप के रूप में नहीं परखा गया। जिस रिश्ते में कोई तुम पर हावी होकर क़ाबू रखता हो, उसके लिए किसी पेशेवर या सहायता सेवा की ज़रूरत होती है, दिन के किसी अभ्यास की नहीं।

तुम्हें अपना बोझ उतारने का हक है।

Kalime की परिकल्पना

अध्ययन किया गया: क्षमा (Worthington), रूमिनेशन (Nolen-Hoeksema), ट्रॉमा (van der Kolk, EMDR)

अध्ययन किया गया **Everett L. Worthington Jr.** · क्षमा का मनोविज्ञान

Exline, J. J., Worthington, E. L. Jr., Hill, P., McCullough, M. E. (2003). Forgiveness and justice: a research agenda for social and personality psychology. *Personality and Social Psychology Review*, 7(4), 337-348. doi:10.1207/S15327957PSPR0704_06

Worthington, E. L. Jr., Witvliet, C. V. O., Pietrini, P., Miller, A. J. (2007). Forgiveness, health, and well-being: a review of evidence for emotional versus decisional forgiveness, dispositional forgivingness, and reduced unforgiveness. *Journal of Behavioral Medicine*, 30(4), 291-302. doi:10.1007/s10865-007-9105-8

Wade, N. G., Hoyt, W. T., Kidwell, J. E. M., Worthington, E. L. Jr. (2014). Efficacy of psychotherapeutic interventions to promote forgiveness: a meta-analysis. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 82(1), 154-170. doi:10.1037/a0035268

Akhtar, S., Barlow, J. (2018). Forgiveness therapy for the promotion of mental well-being: a systematic review and meta-analysis. *Trauma, Violence, & Abuse*, 19(1), 107-122. doi:10.1177/1524838016637079

Worthington, E. L. Jr. (2006). *Forgiveness and Reconciliation: Theory and Application*. Routledge. ISBN 9781583913338

अध्ययन किया गया **Susan Nolen-Hoeksema** · रूमिनेशन, यानी एक ही बात पर बार-बार लौटते विचार

Nolen-Hoeksema, S. (1991). Responses to depression and their effects on the duration of depressive episodes. *Journal of Abnormal Psychology*, 100(4), 569-582. doi:10.1037/0021-843X.100.4.569

Nolen-Hoeksema, S., Wisco, B. E., Lyubomirsky, S. (2008). Rethinking rumination. *Perspectives on Psychological Science*, 3(5), 400-424. doi:10.1111/j.1745-6924.2008.00088.x

Lyubomirsky, S., Nolen-Hoeksema, S. (1995). Effects of self-focused rumination on negative thinking and interpersonal problem solving. *Journal of Personality and Social Psychology*, 69(1), 176-190. doi:10.1037/0022-3514.69.1.176

Lyubomirsky, S., Tucker, K. L., Caldwell, N. D., Berg, K. (1999). Why ruminators are poor problem solvers: clues from the phenomenology of dysphoric rumination. *Journal of Personality and Social Psychology*, 77(5), 1041-1060. doi:10.1037/0022-3514.77.5.1041

Watkins, E. R. (2008). Constructive and unconstructive repetitive thought. *Psychological Bulletin*, 134(2), 163-206. doi:10.1037/0033-2909.134.2.163

Aldao, A., Nolen-Hoeksema, S., Schweizer, S. (2010). Emotion-regulation strategies across psychopathology: a meta-analytic review. *Clinical Psychology Review*, 30(2), 217-237. doi:10.1016/j.cpr.2009.11.004

अध्ययन किया गया **Bessel van der Kolk** · ट्रॉमा और शरीर, एक विवादित स्थापना

van der Kolk, B. A. (2014). *The Body Keeps the Score: Brain, Mind, and Body in the Healing of Trauma*. Viking. ISBN 9780670785933

van der Kolk, B. A., Spinazzola, J., Blaustein, M. E., et al. (2007). A randomized clinical trial of eye movement desensitization and reprocessing (EMDR), fluoxetine, and pill placebo in the treatment of posttraumatic stress disorder: treatment effects and long-term maintenance. *Journal of Clinical Psychiatry*, 68(1), 37-46. doi:10.4088/jcp.v68n0105

van der Kolk, B. A., Stone, L., West, J., et al. (2014). Yoga as an adjunctive treatment for posttraumatic stress disorder: a randomized controlled trial. *Journal of Clinical Psychiatry*, 75(6), e559-e565. doi:10.4088/JCP.13m08561

Scheeringa, M. S. (2025, en ligne le 3 novembre ; 2026). Evaluating evidence behind popular trauma narratives: neurobiological and treatment claims in *The Body Keeps the Score*. *BJPsych Bulletin*, 50(4), 345-347. doi:10.1192/bjb.2025.10174

अध्ययन किया गया **शरीर-केंद्रित तरीके (Somatic Experiencing, Peter Levine)** · ट्रॉमा की

शारीरिक थेरेपी, जिन पर अभी कम अध्ययन हुआ है

Brom, D., Stokar, Y., Lawi, C., et al. (2017). Somatic Experiencing for posttraumatic stress disorder: a randomized controlled outcome study. *Journal of Traumatic Stress*, 30(3), 304-312. doi:10.1002/jts.22189

Kuhfuß, M., Maldei, T., Hetmanek, A., Baumann, N. (2021). Somatic experiencing: effectiveness and key factors of a body-oriented trauma therapy: a scoping literature review. *European Journal of Psychotraumatology*, 12(1), 1929023. doi:10.1080/20008198.2021.1929023

अध्ययन किया गया **Francine Shapiro** · EMDR, ट्रॉमा की एक थेरेपी

Shapiro, F. (1989). Eye movement desensitization: a new treatment for post-traumatic stress disorder. *Journal of Behavior Therapy and Experimental Psychiatry*, 20(3), 211-217. doi:10.1016/0005-7916(89)90025-6

Shapiro, F. (2001). *Eye Movement Desensitization and Reprocessing (EMDR): Basic Principles, Protocols, and Procedures* (2e éd.). Guilford Press. ISBN 9781572306721

Lewis, C., Roberts, N. P., Andrew, M., Starling, E., Bisson, J. I. (2020). Psychological therapies for post-traumatic stress disorder in adults: systematic review and meta-analysis. *European Journal of Psychotraumatology*, 11(1), 1729633. doi:10.1080/20008198.2020.1729633

Bisson, J. I., Roberts, N. P., Andrew, M., Cooper, R., Lewis, C. (2013). Psychological therapies for chronic post-traumatic stress disorder (PTSD) in adults. *Cochrane Database of Systematic Reviews*, 2013(12), CD003388. doi:10.1002/14651858.CD003388.pub4

Cuijpers, P., van Veen, S. C., Sijbrandij, M., Yoder, W., Cristea, I. A. (2020). Eye movement desensitization and reprocessing for mental health problems: a systematic review and meta-analysis. *Cognitive Behaviour Therapy*, 49(3), 165-180. doi:10.1080/16506073.2019.1703801

Lee, C. W., Cuijpers, P. (2013). A meta-analysis of the contribution of eye movements in processing emotional memories. *Journal of Behavior Therapy and Experimental Psychiatry*, 44(2), 231-239. doi:10.1016/j.jbtep.2012.11.001

शोध क्या नहीं छूता

उद्धृत कोई भी अध्ययन बोझ उतारने की किसी रस्म को, या आत्म-विकास की किसी किताब को पढ़ने को, हस्तक्षेप के रूप में नहीं परखता। जिन क्षमा-हस्तक्षेपों का अध्ययन हुआ है, वे पेशेवरों द्वारा चलाए जाने वाले कार्यक्रम हैं (Wade et al., 2014); उनकी असरदारी उनकी अवधि और उनके स्वरूप पर निर्भर करती है। रूमिनेशन पर प्रयोगात्मक अध्ययन ज़्यादातर प्रयोगशाला में छात्रों पर हुए हैं, और मानसिक विकारों से उसका संबंध सहसंबंधी है (Aldao et al., 2010); ठोस रूप में बार-बार लौटने वाला विचार उपयोगी भी हो सकता है (Watkins, 2008)। ट्रॉमा के लिए EMDR को पहली पसंद के इलाज के रूप में सुझाया जाता है (Lewis et al., 2020), पर Cuijpers et al. (2020) को 27 में से सिर्फ़ 4 अध्ययन ऐसे मिलते हैं जिनमें पूर्वाग्रह का जोखिम कम है। शरीर-केंद्रित तरीकों के लिए, Somatic Experiencing का एक पहला रैंडमाइज़्ड परीक्षण उपलब्ध है (Brom et al., 2017, 63 प्रतिभागी, प्रतीक्षा-सूची के मुकाबले) और मिली-जुली गुणवत्ता के 16 अध्ययनों की एक खोजपरक समीक्षा। The Body Keeps the Score की केंद्रीय स्थापना की आलोचना हुई है (Scheeringa, 2025)। किताब के अपने संयोजन का कोई प्रमाण नहीं है।

व्यवहार में

एक व्याख्या। किताब 7 (सशुल्क, या फुल एक्सेस सदस्यता में शामिल) क्षमा और रूमिनेशन पर हुए कामों से प्रेरणा लेकर बोझ उतारने की एक रस्म सुझाती है: जो तुम ढो रहे हो, उसे नाम देना, फिर उसे उतार रखना। इस रस्म का हस्तक्षेप के रूप में अध्ययन नहीं हुआ।

एक अभ्यास। ऐप सुझाता है कि नोटबुक में ऐसी कोई चीज़ नाम लेकर लिखो जिसे तुम अब भी ढो रहे हो, और लिखो: “आज मुझे इसे ढोने की ज़रूरत नहीं है”।

जो अभी तय नहीं है। जिन क्षमा-हस्तक्षेपों का अध्ययन हुआ है, वे पेशेवरों द्वारा चलाए जाते हैं। ट्रॉमा वाले अनुभव के लिए थेरेपिस्ट की ज़रूरत होती है; यह अभ्यास उसकी जगह नहीं लेता।

तुम्हें सब कुछ सही माने बिना प्रेम करने का हक़ है।

Kalime की परिकल्पना

अध्ययन किया गया: सकारात्मक सम्मान (Rogers), लगाव (Bowlby), स्वयं का विभेदन (Bowen), डिम्प्यूज़न

प्रतिध्वनियाँ: आपसी सहायता समूह (Al-Anon), Don Miguel Ruiz

अध्ययन किया गया **Carl Rogers** · बिना शर्त सकारात्मक सम्मान

Rogers, C. R. (1957). The necessary and sufficient conditions of therapeutic personality change. *Journal of Consulting Psychology*, 21(2), 95-103. doi:10.1037/h0045357

Rogers, C. R. (1961, rééd. 1995). *On Becoming a Person*. Boston : Houghton Mifflin. ISBN 9780395755310

Farber, B. A., Suzuki, J. Y., & Lynch, D. A. (2018). Positive regard and psychotherapy outcome: A meta-analytic review. *Psychotherapy*, 55(4), 411-423. doi:10.1037/pst0000171

Haines, J. E., & Schutte, N. S. (2023). Parental conditional regard: A meta-analysis. *Journal of Adolescence*, 95(2), 195-223. doi:10.1002/jad.12111

Assor, A., Roth, G., & Deci, E. L. (2004). The emotional costs of parents' conditional regard: A self-determination theory analysis. *Journal of Personality*, 72(1), 47-88. doi:10.1111/j.0022-3506.2004.00256.x

Roth, G., Assor, A., Niemiec, C. P., Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2009). The emotional and academic consequences of parental conditional regard: Comparing conditional positive regard, conditional negative regard, and autonomy support as parenting practices. *Developmental Psychology*, 45(4), 1119-1142. doi:10.1037/a0015272

अध्ययन किया गया **John Bowlby** · लगाव का सिद्धांत

Bowlby, J. (1969, 2e éd. 1982). *Attachment and Loss*, vol. 1 : Attachment. New York : Basic Books. ISBN 9780465005437

Verhage, M. L., Schuengel, C., Madigan, S., Fearon, R. M. P., Oosterman, M., Cassibba, R., Bakermans-Kranenburg, M. J., & van IJzendoorn, M. H. (2016). Narrowing the transmission gap: A synthesis of three decades of research on intergenerational transmission of attachment. *Psychological Bulletin*, 142(4), 337-366. doi:10.1037/bul0000038

Haines, J. E., & Schutte, N. S. (2023). Parental conditional regard: A meta-analysis. *Journal of Adolescence*, 95(2), 195-223. doi:10.1002/jad.12111

अध्ययन किया गया **Murray Bowen** · स्वयं का विभेदन

Bowen, M. (1978). *Family Therapy in Clinical Practice*. New York : Jason Aronson. ISBN 9780876683347

Miller, R. B., Anderson, S., & Keala, D. K. (2004). Is Bowen theory valid? A review of basic research. *Journal of Marital and Family Therapy*, 30(4), 453-466. doi:10.1111/j.1752-0606.2004.tb01255.x

Skowron, E. A., & Friedlander, M. L. (1998). The Differentiation of Self Inventory: Development and initial validation. *Journal of Counseling Psychology*, 45(3), 235-246. doi:10.1037/0022-0167.45.3.235

प्रतिध्वनि **आपसी सहायता समूह (AI-Anon) · प्रेम के साथ दूरी**

इस पत्र पर कोई संदर्भ नहीं रखा गया: क्लासिक ग्रंथ, या ऐसा दस्तावेज़ जिसका न DOI है, न ISBN।

प्रतिध्वनि **Don Miguel Ruiz · प्रेम और डर**

Ruiz, D. M. (1999). La Maîtrise de l'amour. Paris : Jouvence (éd. originale : The Mastery of Love, San Rafael : Amber-Allen, 1999). ISBN 9782883531871

अध्ययन किया गया **स्वीकृति और प्रतिबद्धता चिकित्सा · संज्ञानात्मक डिप्रूज़न**

Hayes, S. C., Luoma, J. B., Bond, F. W., Masuda, A., & Lillis, J. (2006). Acceptance and Commitment Therapy: Model, processes and outcomes. Behaviour Research and Therapy, 44(1), 1-25.

doi:10.1016/j.brat.2005.06.006

Levin, M. E., Hildebrandt, M. J., Lillis, J., & Hayes, S. C. (2012). The impact of treatment components suggested by the psychological flexibility model: A meta-analysis of laboratory-based component studies. Behavior Therapy, 43(4), 741-756. doi:10.1016/j.beth.2012.05.003

Öst, L.-G. (2014). The efficacy of Acceptance and Commitment Therapy: An updated systematic review and meta-analysis. Behaviour Research and Therapy, 61, 105-121. doi:10.1016/j.brat.2014.07.018

Atkins, P. W. B., Ciarrochi, J., Gaudiano, B. A., Bricker, J. B., Donald, J., Rovner, G., Smout, M., Livheim, F., Lundgren, T., & Hayes, S. C. (2017). Departing from the essential features of a high quality systematic review of psychotherapy: A response to Öst (2014) and recommendations for improvement. Behaviour Research and Therapy, 97, 259-272. doi:10.1016/j.brat.2017.05.016

Öst, L.-G. (2017). Rebuttal of Atkins et al. (2017) critique of the Öst (2014) meta-analysis of ACT. Behaviour Research and Therapy, 97, 273-281. doi:10.1016/j.brat.2017.08.008

Gloster, A. T., Walder, N., Levin, M. E., Twohig, M. P., & Karekla, M. (2020). The empirical status of acceptance and commitment therapy: A review of meta-analyses. Journal of Contextual Behavioral Science, 18, 181-192. doi:10.1016/j.jcbs.2020.09.009

शोध क्या नहीं छूता

माता-पिता के शर्त वाले सम्मान पर शोध ज़्यादातर प्रश्नावलियों से, सहसंबंध के रूप में, यह मापता है कि शर्त वाला प्रेम पाने वाला बच्चा या किशोर क्या अनुभव करता है। वह किताब के रास्ते को नहीं परखता: एक वयस्क का रास्ता, जो किसी अपने को उसके कामों को सही माने बिना प्रेम करना चुनता है। यह पता नहीं कि प्रेम और सही मानने को इस तरह अलग रखना प्रेम करने वाले की भलाई को, या रिश्ते को, बेहतर बनाता है या नहीं। थेरेपी में मापा गया सकारात्मक सम्मान एक थेरेपिस्ट का होता है। डिप्रूज़न विचारों पर किया जाने वाला अभ्यास है, किसी व्यक्ति पर नहीं। AI-Anon की "प्रेम के साथ दूरी" का यहाँ चुने गए संदर्भों में अपना कोई प्रयोग-आधारित आधार नहीं है। कोई अध्ययन इन धाराओं को एक ही अभ्यास में जोड़ने को नहीं छूता।

व्यवहार में

एक व्याख्या। किताब 8 (सशुल्क, या फुल एक्सेस सदस्यता में शामिल) किसी अपने को उसके कामों को सही माने बिना प्रेम करने के लिए आमंत्रित करती है, और इसमें Rogers के सकारात्मक सम्मान और डिफ़्यूज़न से प्रेरणा लेती है। कोई अध्ययन प्रेम करने वाले वयस्क में इस रास्ते को नहीं परखता।

एक अभ्यास। साँस एक सरल अभ्यास में साथ देती है: दिन की किसी एक चीज़ का पूरा आनंद लेना, एक कप कॉफ़ी, आसमान का एक नज़ारा, उसे थामे रखने की कोशिश किए बिना।

जो अभी तय नहीं है। यह पता नहीं कि प्रेम और सही मानने को इस तरह अलग रखना प्रेम करने वाले की, या रिश्ते की, मदद करता है या नहीं।

तुम्हें खुद को प्राथमिकता देने का हक़ है।

Kalime की परिकल्पना

अध्ययन किया गया: आत्म-करुणा कार्यक्रम (Neff और Germer), करुणा-थकान

अध्ययन किया गया

Kristin Neff और Christopher Germer · Mindful Self-Compassion कार्यक्रम

Neff, K. D., et Germer, C. K. (2013). A pilot study and randomized controlled trial of the Mindful Self-Compassion program. *Journal of Clinical Psychology*, 69(1), 28-44. doi:10.1002/jclp.21923

Neff, K. D., et Pommier, E. (2013). The relationship between self-compassion and other-focused concern among college undergraduates, community adults, and practicing meditators. *Self and Identity*, 12(2), 160-176. doi:10.1080/15298868.2011.649546

Welp, L. R., et Brown, C. M. (2014). Self-compassion, empathy, and helping intentions. *The Journal of Positive Psychology*, 9(1), 54-65. doi:10.1080/17439760.2013.831465

Ferrari, M., et al. (2019). Self-compassion interventions and psychosocial outcomes: a meta-analysis of RCTs. *Mindfulness*, 10, 1455-1473. doi:10.1007/s12671-019-01134-6

Kirby, J. N., Tellegen, C. L., et Steindl, S. R. (2017). A meta-analysis of compassion-based interventions: current state of knowledge and future directions. *Behavior Therapy*, 48(6), 778-792. doi:10.1016/j.beth.2017.06.003

Neff, K. D. (2003). Self-compassion: an alternative conceptualization of a healthy attitude toward oneself. *Self and Identity*, 2(2), 85-101. doi:10.1080/15298860309032

अध्ययन किया गया

करुणा-थकान पर शोध · स्वास्थ्यकर्मियों और देखभाल करने वालों की टूटन

Cocker, F., et Joss, N. (2016). Compassion fatigue among healthcare, emergency and community service workers: a systematic review. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 13(6), 618. doi:10.3390/ijerph13060618

Sinclair, S., Raffin-Bouchal, S., Venturato, L., Mijovic-Kondejewski, J., et Smith-MacDonald, L. (2017). Compassion fatigue: a meta-narrative review of the healthcare literature. *International Journal of Nursing Studies*, 69, 9-24. doi:10.1016/j.ijnurstu.2017.01.003

Lynch, S. H., Shuster, G., et Lobo, M. L. (2018). The family caregiver experience: examining the positive and negative aspects of compassion satisfaction and compassion fatigue as caregiving outcomes. *Aging and Mental Health*, 22(11), 1424-1431. doi:10.1080/13607863.2017.1364344

Day, J. R., et Anderson, R. A. (2011). Compassion fatigue: an application of the concept to informal caregivers of family members with dementia. *Nursing Research and Practice*, 2011, 408024. doi:10.1155/2011/408024

Duarte, J., Pinto-Gouveia, J., et Cruz, B. (2016). Relationships between nurses' empathy, self-compassion and dimensions of professional quality of life: a cross-sectional study. *International Journal of Nursing Studies*, 60, 1-11. doi:10.1016/j.ijnurstu.2016.02.015

Neff, K. D., Knox, M. C., Long, P., et Gregory, K. (2020). Caring for others without losing yourself: an adaptation of the Mindful Self-Compassion Program for Healthcare Communities. *Journal of Clinical Psychology*, 76(9), 1543-1562. doi:10.1002/jclp.23007

Singer, T., et Klimecki, O. M. (2014). Empathy and compassion. *Current Biology*, 24(18), R875-R878. doi:10.1016/j.cub.2014.06.054

Kalisme की परिकल्पना Kalisme · अपनी देखभाल को रोज़ की साफ़-सफ़ाई जैसी ज़रूरत मानना, विलासिता नहीं: किताब की अपनी स्थापना

इस पन्ने पर कोई संदर्भ नहीं रखा गया: क्लासिक ग्रंथ, या ऐसा दस्तावेज़ जिसका न DOI है, न ISBN।

शोध क्या नहीं छूता

उद्धृत कोई भी अध्ययन यह नहीं दिखाता कि अपनी ज़्यादा देखभाल के बाद दूसरों को सचमुच दी जाने वाली मदद बढ़ती है: Mindful Self-Compassion कार्यक्रम का परीक्षण प्रभावली में बताई गई करुणा मापता है, और दूसरे काम मदद करने के इरादे मापते हैं। कोई भी यह नहीं दिखाता कि अपने भीतर कुछ भरे बिना इंसान “आखिरकार कुछ भी नहीं दे पाता, और फिर ढह जाता है”; परिवार में देखभाल करने वालों में मापी गई करुणा-थकान मध्यम है, और देखभाल जारी रहने के साथ-साथ चलती है। एक समीक्षा इस बात पर सवाल उठाती है कि स्वास्थ्यकर्मियों की टूटन खुद करुणा से आती है (Sinclair et al.)। स्वास्थ्यकर्मियों में आत्म-करुणा को कम थकान से जोड़ने वाले आँकड़े एक ही समय पर लिए गए हैं, या बिना नियंत्रण-समूह के। “साफ़-सफ़ाई जैसी ज़रूरत, विलासिता नहीं” वाला नज़रिया किताब की एक स्थापना है, कोई नतीजा नहीं।

व्यवहार में

एक व्याख्या। किताब 9 (सशुल्क, या फुल एक्सेस सदस्यता में शामिल) अपनी देखभाल को विलासिता नहीं, बल्कि साफ़-सफ़ाई जैसी ज़रूरत मानती है: दे पाने के लिए खुद को भरना। यह किताब की एक स्थापना है, कोई नतीजा नहीं।

एक अभ्यास। ऐप तुम्हें दूसरों की माँगों का जवाब देने से पहले अपने लिए कोई छोटा-सा काम करने के लिए आमंत्रित करता है।

जो अभी तय नहीं है। कुछ भी नहीं दिखाता कि अपनी देखभाल करने के बाद दूसरों को सचमुच दी जाने वाली मदद बढ़ती है।

तुम्हें डर को फ़ैसला न करने देने का हक़ है।

Kalime की परिकल्पना

अध्ययन किया गया: स्वीकृति और प्रतिबद्धता चिकित्सा (Hayes)

प्रतिध्वनियाँ: Don Miguel Ruiz, Brené Brown

अध्ययन किया गया **Steven C. Hayes** · स्वीकृति और प्रतिबद्धता चिकित्सा: डर को साथ लेकर, अपने मूल्यों के अनुसार चलना

Hayes, S. C., Luoma, J. B., Bond, F. W., Masuda, A., Lillis, J. (2006). Acceptance and Commitment Therapy: Model, processes and outcomes. Behaviour Research and Therapy, 44(1), 1-25.

doi:10.1016/j.brat.2005.06.006

Hayes, S. C., Strosahl, K. D., Wilson, K. G. (1999). Acceptance and Commitment Therapy: An Experiential Approach to Behavior Change. New York, Guilford Press. ISBN 9781572304819

Hayes, S. C., Strosahl, K. D., Wilson, K. G. (2012). Acceptance and Commitment Therapy: The Process and Practice of Mindful Change (2e éd.). New York, Guilford Press. ISBN 9781609189624

Hayes, S. C., Lillis, J. (2012). Acceptance and commitment therapy. Washington, American Psychological Association (série Theories of Psychotherapy). doi:10.1037/17335-000

A-Tjak, J. G. L., Davis, M. L., Morina, N., Powers, M. B., Smits, J. A. J., Emmelkamp, P. M. G. (2015). A meta-analysis of the efficacy of acceptance and commitment therapy for clinically relevant mental and physical health problems. Psychotherapy and Psychosomatics, 84(1), 30-36. doi:10.1159/000365764

Öst, L.-G. (2014). The efficacy of Acceptance and Commitment Therapy: An updated systematic review and meta-analysis. Behaviour Research and Therapy, 61, 105-121. doi:10.1016/j.brat.2014.07.018

Gloster, A. T., Walder, N., Levin, M. E., Twohig, M. P., Karekla, M. (2020). The empirical status of acceptance and commitment therapy: A review of meta-analyses. Journal of Contextual Behavioral Science, 18, 181-192. doi:10.1016/j.jcbs.2020.09.009

Stockton, D., Kellett, S., Berrios, R., Sirois, F., Wilkinson, N., Miles, G. (2019). Identifying the Underlying Mechanisms of Change During Acceptance and Commitment Therapy (ACT): A Systematic Review of Contemporary Mediation Studies. Behavioural and Cognitive Psychotherapy, 47(3), 332-362.

doi:10.1017/S1352465818000553

प्रतिध्वनि **Don Miguel Ruiz** · प्रेम और डर के बीच चुनाव

Ruiz, D. M. (1999). La Maîtrise de l'amour, Paris, Jouvence. Édition originale : The Mastery of Love: A Practical Guide to the Art of Relationship, San Rafael, Amber-Allen Publishing, 1999. ISBN 9781878424426

प्रतिध्वनि **Brené Brown** · साहस के एक रूप के तौर पर भेद्यता

Brown, B. (2006). Shame Resilience Theory: A Grounded Theory Study on Women and Shame. Families in Society: The Journal of Contemporary Social Services, 87(1), 43-52. doi:10.1606/1044-3894.3483

Brown, B. (2012). Daring Greatly: How the Courage to Be Vulnerable Transforms the Way We Live, Love, Parent, and Lead. New York, Gotham Books. ISBN 9781592407330

शोध क्या नहीं छूता

शोध इस अनुमति ("तुम्हें डर को फ़ैसला न करने देने का हक़ है") के बारे में, जीने या पढ़ने के किसी उसूल के रूप में, कुछ नहीं कहता। स्वीकृति और प्रतिबद्धता चिकित्सा एक मनोवैज्ञानिक इलाज है, जिसे मरीज़ों पर, पूरे रूप में परखा गया है: उसकी असरदारी न किसी किताब को मान्यता देती है, न अकेले मूल्यों या प्रतिबद्ध कर्म के असर को, जिन पर मध्यस्थता के अध्ययन अब भी कम हैं और सीमित गुणवत्ता के हैं। कोई अध्ययन Ruiz के सुझाए प्रेम और डर के विरोध को नहीं परखता, न इस विचार को कि भेद्यता कारण-कार्य के अर्थ में एक ताक़त है। Brené Brown का काम साक्षात्कारों और ग्राउंडेड थ्योरी पर टिका है, नियंत्रित परीक्षणों पर नहीं। किसी पाठ को पढ़ने का डर पर असर कभी मापा नहीं गया।

व्यवहार में

एक व्याख्या। किताब 10 (सशुल्क, या फुल एक्सेस सदस्यता में शामिल) स्वीकृति और प्रतिबद्धता चिकित्सा के मूल्यों की राह पर चलते हुए, डर से तय हुए फ़ैसलों को उन फ़ैसलों के सामने रखती है जो उससे निकलते हैं जो सच में मायने रखता है। इस विरोध को इलाज के दायरे के बाहर नहीं परखा गया।

एक अभ्यास। ऐप सुझाता है कि दिन के किसी फ़ैसले के सामने पहचानो कि कौन बोल रहा है, डर या प्रेम, और फिर आईना खोलकर उस पर लौटो।

जो अभी तय नहीं है। किसी पाठ को पढ़ने का डर पर असर कभी मापा नहीं गया।

तुम्हें अपनी शांति छीनने वाली हर चीज़ को ना कहने का हक़ है।

Kalime की परिकल्पना

अध्ययन किया गया: माइंडफुलनेस, भावनाओं का नियमन, क्रोध और कर्म

प्रेरणाएँ: एपिक्टेटस, मार्कस ऑरिलियस

प्रेरणा **एपिक्टेटस और मार्कस ऑरिलियस** · जो हम पर निर्भर है और जो नहीं है, उसमें भेद करना

Épictète, Discourses and Selected Writings, Penguin Classics, 2008 (le Manuel, § 1, porte la division entre ce qui dépend de nous et ce qui n'en dépend pas). ISBN 9780140449464

Marc Aurèle, Meditations, Penguin Classics, 2006 (notamment 6.41, 6.52, 8.47). ISBN 9780140449334

अध्ययन किया गया **Jon Kabat-Zinn (MBSR)** · माइंडफुलनेस मेडिटेशन, मौन समेत

Kabat-Zinn J., 1982, An outpatient program in behavioral medicine for chronic pain patients based on the practice of mindfulness meditation: theoretical considerations and preliminary results, General Hospital Psychiatry 4(1):33-47. doi:10.1016/0163-8343(82)90026-3

Kabat-Zinn J., Full Catastrophe Living, édition révisée, Bantam Books, 2013 (première édition Delacorte, 1990). ISBN 9780345536938

Goyal M. et al., 2014, Meditation programs for psychological stress and well-being: a systematic review and meta-analysis, JAMA Internal Medicine 174(3):357-368. doi:10.1001/jamainternmed.2013.13018

Khoury B. et al., 2013, Mindfulness-based therapy: a comprehensive meta-analysis, Clinical Psychology Review 33(6):763-771. doi:10.1016/j.cpr.2013.05.005

Goldberg S.B., Riordan K.M., Sun S., Davidson R.J., 2022, The empirical status of mindfulness-based interventions: a systematic review of 44 meta-analyses of randomized controlled trials, Perspectives on Psychological Science 17(1):108-130. doi:10.1177/1745691620968771

Van Dam N.T. et al., 2018, Mind the hype: a critical evaluation and prescriptive agenda for research on mindfulness and meditation, Perspectives on Psychological Science 13(1):36-61. doi:10.1177/1745691617709589

Britton W.B., Lindahl J.R., Cooper D.J., Canby N.K., Palitsky R., 2021, Defining and measuring meditation-related adverse effects in mindfulness-based programs, Clinical Psychological Science 9(6):1185-1204. doi:10.1177/2167702621996340

अध्ययन किया गया **भावनाओं के नियमन पर शोध (Gross, Webb, Bushman, और अन्य)** · क्रोध को दबाना या उड़ेल देना

Bushman B.J., 2002, Does venting anger feed or extinguish the flame? Catharsis, rumination, distraction, anger, and aggressive responding, Personality and Social Psychology Bulletin 28(6):724-731. doi:10.1177/0146167202289002

Kjærvi S.L., Bushman B.J., 2024, A meta-analytic review of anger management activities that increase or decrease arousal: what fuels or douses rage?, Clinical Psychology Review 109:102414. doi:10.1016/j.cpr.2024.102414

Gross J.J., John O.P., 2003, Individual differences in two emotion regulation processes: implications for affect, relationships, and well-being, *Journal of Personality and Social Psychology* 85(2):348-362. doi:10.1037/0022-3514.85.2.348

Gross J.J., 2002, Emotion regulation: affective, cognitive, and social consequences, *Psychophysiology* 39(3):281-291. doi:10.1017/S0048577201393198

Webb T.L., Miles E., Sheeran P., 2012, Dealing with feeling: a meta-analysis of the effectiveness of strategies derived from the process model of emotion regulation, *Psychological Bulletin* 138(4):775-808. doi:10.1037/a0027600

अध्ययन किया गया क्रोध और कर्म पर शोध (Carver और Harmon-Jones, van Zomeren, और अन्य) · क्रोध, कर्म के लिए एक धक्का

Carver C.S., Harmon-Jones E., 2009, Anger is an approach-related affect: evidence and implications, *Psychological Bulletin* 135(2):183-204. doi:10.1037/a0013965

van Zomeren M., Postmes T., Spears R., 2008, Toward an integrative social identity model of collective action: a quantitative research synthesis of three socio-psychological perspectives, *Psychological Bulletin* 134(4):504-535. doi:10.1037/0033-2909.134.4.504

Reifen Tagar M., Federico C.M., Halperin E., 2011, The positive effect of negative emotions in protracted conflict: the case of anger, *Journal of Experimental Social Psychology* 47(1):157-164. doi:10.1016/j.jesp.2010.09.011

Del Vecchio T., O'Leary K.D., 2004, Effectiveness of anger treatments for specific anger problems: a meta-analytic review, *Clinical Psychology Review* 24(1):15-34. doi:10.1016/j.cpr.2003.09.006

Kjærvi S.L., Bushman B.J., 2024, A meta-analytic review of anger management activities that increase or decrease arousal: what fuels or douses rage?, *Clinical Psychology Review* 109:102414. doi:10.1016/j.cpr.2024.102414

शोध क्या नहीं छूता

जाँचा गया कोई भी अध्ययन अपनी भीतरी शांति बचाने के लिए ना कहने या सीमा तय करने पर नहीं है। MBSR कार्यक्रम में मौन का एक दिन होता है, पर जाँचा गया कोई परीक्षण मौन के असर को अलग से नहीं देखता: नतीजे पूरे कार्यक्रम के हैं। “न्यायसंगत क्रोध”, जो गरिमा की रक्षा करता है और उसे ढोने वाले को जलाता नहीं, किताब की एक श्रेणी है, कोई मापा गया चर नहीं। दबाने पर आँकड़े मिले-जुले हैं: प्रयोगशाला में किसी भावना की अभिव्यक्ति रोकना उसे थोड़ा कम करता है (सभी मापों को मिलाकर छोटा से मध्यम असर), जबकि उसे महसूस न करने की कोशिश उसे कम नहीं करती; और दबाने की आदत कम भलाई के साथ चलती है। अंत में, यह साबित नहीं है कि “कर्म में बदला गया” क्रोध कुछ रचता है: शोध दिखाता है कि क्रोध कर्म के लिए उकसाता है, खास तौर पर मिलकर, यह नहीं कि यह कर्म उसे ढोने वाले के लिए फ़ायदेमंद है; और जो शारीरिक गतिविधियाँ उत्तेजना बढ़ाती हैं, वे क्रोध कम नहीं करतीं।

व्यवहार में

एक व्याख्या। किताब 11 (सशुल्क, या फुल एक्सेस सदस्यता में शामिल) एक “न्यायसंगत क्रोध” की बात करती है, जो गरिमा की रक्षा करता है और उसे ढोने वाले को जलाता नहीं। यह किताब की एक श्रेणी है, कोई मापा गया चर नहीं।

एक अभ्यास। ऐप तुम्हें दिन भर के लिए किसी ऐसी छोटी चीज़ को छोड़ने के लिए आमंत्रित करता है जो शांति छीन लेती है: कोई नोटिफ़िकेशन, कोई बेकार की बहस।

जो अभी तय नहीं है। कोई अध्ययन अपनी शांति बचाने के तरीके के रूप में ना कहने पर नहीं है।

तुम्हें नतीजा जाने बिना कोशिश करने का हक़ है।

Kalisme की परिकल्पना

अध्ययन किया गया: विकास की मानसिकता (Dweck), पछतावा (Gilovich), क्रमिक एक्सपोज़र

अध्ययन किया गया Carol Dweck · विकास की मानसिकता

Dweck, C. S. et Leggett, E. L. (1988). A social-cognitive approach to motivation and personality. *Psychological Review*, 95(2), 256-273. doi:10.1037/0033-295X.95.2.256

Dweck, C. S. (2006). *Mindset: The New Psychology of Success*. Random House. ISBN 9781400062751

Burgoyne, A. P., Hambrick, D. Z. et Macnamara, B. N. (2020). How firm are the foundations of mind-set theory? The claims appear stronger than the evidence. *Psychological Science*, 31(3), 258-267. doi:10.1177/0956797619897588

Sisk, V. F., Burgoyne, A. P., Sun, J., Butler, J. L. et Macnamara, B. N. (2018). To what extent and under which circumstances are growth mind-sets important to academic achievement? Two meta-analyses. *Psychological Science*, 29(4), 549-571. doi:10.1177/0956797617739704

Macnamara, B. N. et Burgoyne, A. P. (2023). Do growth mindset interventions impact students' academic achievement? A systematic review and meta-analysis with recommendations for best practices. *Psychological Bulletin*, 149(3-4), 133-173. doi:10.1037/bul0000352

Burnette, J. L., Billingsley, J., Banks, G. C., Knouse, L. E., Hoyt, C. L., Pollack, J. M. et Simon, S. (2023). A systematic review and meta-analysis of growth mindset interventions: For whom, how, and why might such interventions work? *Psychological Bulletin*, 149(3-4), 174-205. doi:10.1037/bul0000368

Yeager, D. S., Hanselman, P., Walton, G. M. et al. (2019). A national experiment reveals where a growth mindset improves achievement. *Nature*, 573, 364-369. doi:10.1038/s41586-019-1466-y

अध्ययन किया गया Thomas Gilovich और Victoria Medvec · किए गए काम पर पछतावा और न किए गए काम पर पछतावा

Gilovich, T. et Medvec, V. H. (1995). The experience of regret: What, when, and why. *Psychological Review*, 102(2), 379-395. doi:10.1037/0033-295X.102.2.379

Gilovich, T. et Medvec, V. H. (1994). The temporal pattern to the experience of regret. *Journal of Personality and Social Psychology*, 67(3), 357-365. doi:10.1037/0022-3514.67.3.357

Yeung, S. K. et Feldman, G. (2022). Revisiting the temporal pattern of regret in action versus inaction: Replication of Gilovich and Medvec (1994) with extensions examining responsibility. *Collabra: Psychology*, 8(1). doi:10.1525/collabra.37122

Feldman, J., Miyamoto, J. et Loftus, E. F. (1999). Are actions regretted more than inactions? *Organizational Behavior and Human Decision Processes*, 78(3), 232-255. doi:10.1006/obhd.1999.2833

Roese, N. J. et Summerville, A. (2005). What we regret most... and why. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 31(9), 1273-1285. doi:10.1177/0146167205274693

Davidai, S. et Gilovich, T. (2018). The ideal road not taken: The self-discrepancies involved in people's most enduring regrets. *Emotion*, 18(3), 439-452. doi:10.1037/emo0000326

अध्ययन किया गया क्रमिक एक्सपोज़र · चिंता के लिए संज्ञानात्मक-व्यवहारात्मक थेरेपी

Foa, E. B. et Kozak, M. J. (1986). Emotional processing of fear: Exposure to corrective information. *Psychological Bulletin*, 99(1), 20-35. doi:10.1037/0033-2909.99.1.20

Carpenter, J. K., Andrews, L. A., Wittcraft, S. M., Powers, M. B., Smits, J. A. J. et Hofmann, S. G. (2018). Cognitive behavioral therapy for anxiety and related disorders: A meta-analysis of randomized placebo-controlled trials. *Depression and Anxiety*, 35(6), 502-514. doi:10.1002/da.22728

Craske, M. G., Treanor, M., Conway, C. C., Zbozinek, T. et Vervliet, B. (2014). Maximizing exposure therapy: An inhibitory learning approach. *Behaviour Research and Therapy*, 58, 10-23. doi:10.1016/j.brat.2014.04.006

Wolitzky-Taylor, K. B., Horowitz, J. D., Powers, M. B. et Telch, M. J. (2008). Psychological approaches in the treatment of specific phobias: A meta-analysis. *Clinical Psychology Review*, 28(6), 1021-1037. doi:10.1016/j.cpr.2008.02.007

शोध क्या नहीं छूता

उद्धृत कोई भी अध्ययन यह नहीं परखता कि असफलता को सूचना के रूप में फिर से परिभाषित करना, या रोज़ का थोड़ा-सा साहस, बिना किसी विकार वाले वयस्कों में हिम्मत बढ़ाता है या पछतावा घटाता है। एक्सपोज़र थेरेपी में इलाज किए जाने वाले चिंता-विकारों के लिए मान्य है, रोज़मर्रा की ज़िंदगी के अभ्यास के रूप में नहीं। विकास की मानसिकता पर मेटा-विश्लेषण ज़्यादातर पढ़ाई में सफलता मापते हैं, जोखिम उठाना नहीं, और इस सिद्धांत की बुनियादी मान्यताओं की सीधी जाँच उन्हें कमज़ोर पाती है। पछतावे पर आँकड़े बड़े हिस्से में यादों और काल्पनिक स्थितियों पर टिके हैं, और सबसे बड़े पछतावे वहाँ होते हैं, जहाँ मौका दिखाई दिया था।

व्यवहार में

एक व्याख्या। किताब 12 (सशुल्क, या फुल एक्सेस सदस्यता में शामिल) असफलता को सूचना की तरह देखती है और रोज़ का थोड़ा-सा साहस सुझाती है, चरण-दर-चरण एक्सपोज़र से प्रेरणा लेकर। इलाज के बाहर, इस क्रम का मूल्यांकन नहीं हुआ।

एक अभ्यास। ऐप सुझाता है कि लंबे समय से टलती आ रही किसी चीज़ की ओर सबसे पहला क़दम उठाओ, और बस वही एक।

जो अभी तय नहीं है। एक्सपोज़र थेरेपी में इलाज किए जाने वाले चिंता-विकारों के लिए मान्य है, रोज़मर्रा की ज़िंदगी के अभ्यास के रूप में नहीं।

तुम्हें आज ही शुरू करने का हक़ है।

Kalisme की परिकल्पना

अध्ययन किया गया: अकेलापन और सामाजिक जुड़ाव (Holt-Lunstad)

प्रेरणाएँ: Herbert Simon, स्टोइक दार्शनिक, चिंतनशील परंपराएँ

प्रतिध्वनियाँ: Eckhart Tolle

प्रेरणा Herbert A. Simon · ध्यान की कमी

इस पन्ने पर कोई संदर्भ नहीं रखा गया: क्लासिक ग्रंथ, या ऐसा दस्तावेज़ जिसका न DOI है, न ISBN।

अध्ययन किया गया अकेलेपन और सामाजिक जुड़ाव पर शोध (Holt-Lunstad, Wang, और अन्य) ·

अलगाव, अकेलापन और मृत्यु का जोखिम

Holt-Lunstad J., Smith T. B., Layton J. B., 2010, « Social relationships and mortality risk: a meta-analytic review », PLoS Medicine 7(7):e1000316. doi:10.1371/journal.pmed.1000316

Holt-Lunstad J., Smith T. B., Baker M., Harris T., Stephenson D., 2015, « Loneliness and social isolation as risk factors for mortality: a meta-analytic review », Perspectives on Psychological Science 10(2):227 à 237. doi:10.1177/1745691614568352

Wang F., Gao Y., Han Z. et al., 2023, « A systematic review and meta-analysis of 90 cohort studies of social isolation, loneliness and mortality », Nature Human Behaviour 7(8):1307 à 1319. doi:10.1038/s41562-023-01617-6

Rico-Uribe L. A., Caballero F. F., Martín-María N., Cabello M., Ayuso-Mateos J. L., Miret M., 2018, « Association of loneliness with all-cause mortality: a meta-analysis », PLoS ONE 13(1):e0190033. doi:10.1371/journal.pone.0190033

Stephoe A., Shankar A., Demakakos P., Wardle J., 2013, « Social isolation, loneliness, and all-cause mortality in older men and women », PNAS 110(15):5797 à 5801. doi:10.1073/pnas.1219686110

Masi C. M., Chen H. Y., Hawkey L. C., Cacioppo J. T., 2011, « A meta-analysis of interventions to reduce loneliness », Personality and Social Psychology Review 15(3):219 à 266. doi:10.1177/1088868310377394

प्रतिध्वनि Eckhart Tolle · वर्तमान क्षण में उपस्थिति

Tolle E., The Power of Now: A Guide to Spiritual Enlightenment, Vancouver et Novato, Namaste Publishing et New World Library, édition de 2004 (première publication 1997). ISBN 9781577314806

प्रेरणा स्टोइक दार्शनिक और चिंतनशील परंपराएँ · खुद को किसी बड़े समग्र का हिस्सा जानना

Marc Aurèle, Meditations (Pensées pour moi-même), trad. G. Hays, New York, Modern Library, 2003. ISBN 9780812968255

Piff P. K., Dietze P., Feinberg M., Stancato D. M., Keltner D., 2015, « Awe, the small self, and prosocial behavior », Journal of Personality and Social Psychology 108(6):883 à 899. doi:10.1037/pspi0000018

शोध क्या नहीं छूता

पढ़े गए अध्ययन अलगाव या अकेलेपन और मृत्यु के बीच संबंध पर हैं; वे यह नहीं दिखाते कि सिमटने के बजाय जुड़ाव चुनना इस जोखिम को घटाता है, और अकेलेपन के खिलाफ हस्तक्षेपों के रैंडमाइज़्ड परीक्षण गैर-रैंडमाइज़्ड अध्ययनों से कमज़ोर असर दिखाते हैं। जो कुछ पढ़ा गया, उसमें कुछ भी इन बातों को नहीं परखता: अपनी नज़र पर फिर से क़ाबू पाना, अपनों को दी गई उपस्थिति, सोच-समझकर साधा गया खुद से हटकर देखना, या इन तत्वों का एक के बाद एक जुड़ना। कर्म के इरादों और आदतों बनने पर शोध, जो “आज ही शुरू करने” के सबसे क़रीब है, अभी यहाँ नहीं देखा गया है।

व्यवहार में

एक व्याख्या। किताब 13 (सशुल्क, या फ़ुल एक्सेस सदस्यता में शामिल) सिमटने के बजाय दूसरों की ओर लौटने के लिए आमंत्रित करती है, और उन कामों का सहारा लेती है जो अलगाव को स्वास्थ्य से जोड़ते हैं। ये काम एक संबंध का वर्णन करते हैं, किसी चुनाव के असर का नहीं।

एक अभ्यास। ऐप सुझाता है कि तेरह अनुमतियों के सफ़र में सीखी कोई एक बात किसी एक व्यक्ति तक पहुँचाओ।

जो अभी तय नहीं है। अकेलेपन के खिलाफ़ हस्तक्षेपों के परीक्षण अवलोकन-आधारित अध्ययनों से कमज़ोर असर दिखाते हैं।

Kalisme अपनी सामग्री कैसे बनाता है

चुनना ऐसे तरीके, जिनकी प्रकाशित समीक्षाएँ मौजूद हैं।

जाँचना हर संदर्भ उसके DOI या ISBN से जाँचा गया, दूसरा पक्ष भी।

अनुवाद करना 15 भाषाएँ एक ही बात कहती हैं, उन्हीं सीमाओं के साथ।

सीमाएँ बताना शोध जो नहीं कहता, वह लिखा जाता है।

Kalisme किसी वैज्ञानिक प्रकाशन को इस बात का सबूत नहीं बनाता कि
Kalisme काम करता है।

जब हमारी किताबों का कोई वाक्य शोध के नाम ऐसी पुष्टि लिख देता है जो शोध देता ही नहीं, तो हम उसे सुधारते हैं। अक्टूबर 2026 में आठ किताबों के नौ अंश 15 भाषाओं में फिर से लिखे गए।

Kalisme और कार्यस्थल पर रोकथाम

कार्यस्थल पर मानसिक स्वास्थ्य के बारे में विश्व स्वास्थ्य संगठन (WHO) के दिशानिर्देश (2022) व्यक्तिगत हस्तक्षेपों पर विचार करने को कहते हैं, कम निश्चितता के साथ, और कभी भी पूरे जवाब के रूप में नहीं। WHO और अंतरराष्ट्रीय श्रम संगठन (ILO) का साझा नोट रोकथाम को काम के संगठन की ओर रखता है, मनो-सामाजिक जोखिमों के प्रबंधन के ज़रिए।

Universally delivered psychosocial interventions that aim to build workers' skills in stress management [...] may be considered for workers to promote positive mental health, reduce emotional distress and improve work effectiveness.

सिफ़ारिश 8A: सशर्त सिफ़ारिश, सबूतों की कम निश्चितता ("conditional recommendation, low-certainty of evidence")

हमारा अनुवाद: "सबके लिए दिए जाने वाले मनो-सामाजिक हस्तक्षेप, जिनका उद्देश्य तनाव प्रबंधन में कामगारों के कौशल को मज़बूत करना है [...], सकारात्मक मानसिक स्वास्थ्य को बढ़ावा देने, भावनात्मक व्यथा घटाने और काम में प्रभावशीलता सुधारने के लिए विचार में लिए जा सकते हैं।" छोड़ा गया अंश उदाहरण के रूप में माइंडफुलनेस या संज्ञानात्मक-व्यवहारात्मक तरीकों पर आधारित हस्तक्षेपों का नाम लेता है।

WHO, WHO guidelines on mental health at work, 2022, सिफ़ारिश 8A।

These interventions form one part of self-care or self-management options, but alone they would not constitute comprehensive delivery.

हमारा अनुवाद: "ये हस्तक्षेप अपनी देखभाल करने या खुद को सँभालने के विकल्पों का एक हिस्सा हैं; अकेले ये पूरा जवाब नहीं बनेंगे।"

WHO, वही दस्तावेज़, सिफ़ारिश 8A और 8B के साथ दिए गए विचार।

WHO guidelines recommend that organizational interventions are used as a means of preventive measures that can be universally implemented within the workplace.

हमारा अनुवाद: "WHO के दिशानिर्देश सिफ़ारिश करते हैं कि संगठनात्मक हस्तक्षेपों का इस्तेमाल रोकथाम के ऐसे उपायों के रूप में हो, जिन्हें पूरे कार्यस्थल पर लागू किया जा सके।"

WHO और ILO, Mental health at work: policy brief, 2022।

Kalisme एक व्यक्तिगत और स्वैच्छिक परत है। यह न मनो-सामाजिक जोखिमों की रोकथाम की जगह लेता है, न प्रबंधन की, न काम के संगठन की।

स्रोत

- विश्व स्वास्थ्य संगठन (2022). WHO guidelines on mental health at work. जिनेवा: WHO, ISBN 978-92-4-005305-2
- विश्व स्वास्थ्य संगठन और अंतरराष्ट्रीय श्रम संगठन (2022). Mental health at work: policy brief. जिनेवा: WHO और ILO, ISBN 978-92-4-005794-4

Kalisme के आधार

पहला संस्करण, अक्टूबर 2026

प्रकाशक: Kalisme Kaynar, लुज़ान, स्विट्ज़रलैंड

© 2026 Hakan Kaynar. Kalisme® पंजीकृत ट्रेडमार्क।

लाइसेंस Creative Commons BY-NC-SA 4.0: श्रेय अनिवार्य, गैर-व्यावसायिक उपयोग, समान शर्तों पर साझा।

इस पुस्तिका के स्रोतों की डिजिटल छाप (SHA-256)

43b2e0d8fdbd8c62b502c105f9c0dee8b2b766b1066b70e228bc723b8d0a5e31

यह पुस्तिका बताती है कि Kalisme के विचार कहाँ से आते हैं, और शोध उनके बारे में क्या कहता है और क्या नहीं कहता। यह घोषणापत्र और संग्रह की 13 किताबों के साथ चलती है।

हमारे पायलट क्या परखते हैं, और जब उनके नतीजे आएँगे, तब वे भी:
www.kalisme.com/fondements/hi/

यह पुस्तिका स्वतंत्र और निःशुल्क है: Kalisme और लेखक के उल्लेख के साथ इसे बाँटा और छापा जा सकता है।

