

गेस्टाल्ट थेरेपी

गेस्टाल्ट शब्द का अर्थ होता है, किसी चीज के चरित्र या सार को दर्शाता है। चिकित्सा के स्तर पर, यह प्रक्रिया पर अधिक ध्यान केंद्रित करता है, अर्थात्, इस समय क्या सामग्री की तुलना में होता है। उदाहरण के लिए: यदि आप किसी मित्र के साथ बहस कर रहे हैं कि कौन सी फुटबॉल टीम बेहतर है, इस दृष्टिकोण से, महत्वपूर्ण बात फुटबॉल नहीं होगी, और न ही यदि आप एक आम सहमति पर पहुंचते हैं जिस पर टीम बेहतर है, लेकिन महत्व रास्ते में झूठ होगा आप क्या चर्चा कर रहे हैं इसका मतलब यह है कि जो किया जा रहा है, उस पर सोचने और महसूस करने पर जोर दिया जाता है, जो महत्वपूर्ण था, उसे महत्व देने के बजाय, वह हो सकता है या होना चाहिए। हम कह सकते हैं कि गेस्टाल्ट थेरेपी पर केंद्रित है। इस मनोवैज्ञानिक धारा के लिए, कि रोगी या व्यक्ति स्वयं जागरूक हो जाता है, पूर्ण व्यक्तिगत विकास और क्षमता की कुंजी है। इस दृष्टिकोण से, यह माना जाता है कि कभी-कभी विचार पैटर्न और नकारात्मक व्यवहारों द्वारा अंतरात्मा को अवरुद्ध किया जा सकता है, जो कि यहां तक कि बिना एहसास के खुद में स्थापित किए गए हैं। इसलिए उनके बारे में जागरूक होकर, हम व्यक्तिगत रूप से स्वस्थ और खुशहाल तरीके से विकसित हो सकते हैं। और इन सबसे बढ़कर, हम वास्तव में किसके करीब हैं। शायद अब आपके लिए यह समझना आसान हो गया है कि गेस्टाल्ट थेरेपी के माध्यम से लोग उन भावनाओं, विचारों और अनुभवों की खोज करना सीखते हैं जिनका दमन किया गया हो। साथ ही उन जरूरतों के बारे में जिन्हें पहले कवर नहीं किया गया था, चिकित्सा में काम करने के समय वे सतह पर आते हैं। विचार अतीत में रहने से बचना है, या भविष्य की भविष्यवाणी करने का प्रयास करना है। गेस्टाल्ट के लिए वर्तमान वही है जो मायने रखता है, क्योंकि यह वह समय है जिसमें सब कुछ लगातार चलता रहता है। यद्यपि अतीत के अनुभवों को चिकित्सक के साथ सत्रों में इलाज किया जा सकता है, लेकिन उद्देश्य अतीत के उन पहलुओं का पता लगाना है जो उस वर्तमान का निर्माण करते हैं जिसमें व्यक्ति रहता है:

गेस्टाल्ट चिकित्सा के सिद्धांत ।

गेस्टाल्ट चिकित्सा का एक रूप है । मनोचिकित्सा जो जोर देता है । निजी जिम्मेदारी, और वर्तमान क्षण में व्यक्ति के अनुभव, चिकित्सक-ग्राहक संबंध, किसी व्यक्ति के जीवन के पर्यावरण और सामाजिक संदर्भ, और स्व-विनियमन समायोजन लोगों को उनकी समग्र स्थिति के परिणामस्वरूप बनाते हैं। फ्रिट्ज पर्ल्स, लौरा पर्ल्स तथा पॉल गुडमैन 1940 और 1950 के दशक में, और पहली बार 1951 की किताब में वर्णित किया गया था। यह 1940 के दशक में फ्रेडरिक एस पर्ल्स, उनकी पत्नी

लॉरा पर्स और पॉल गुडमैन द्वारा विकसित एक मनोचिकित्सक दृष्टिकोण है। मूल रूप से वे फ्रायडियन विश्लेषक थे, चिकित्सा और मनोचिकित्सा के ज्ञान के साथ, और वे जो चाहते थे वह पारंपरिक मनोविश्लेषण के लिए एक विकल्प बनाना था। गेस्टाल्ट मनोचिकित्सा में निम्नांकित विधि अपनाए जाते हैं: इन विधियों के सहारे हमें गेस्टाल्ट थेरेपी को समझने में आसानी होगी:

DIALOGUE THERAPY: गेस्टाल्ट थेरेपी में थेरेपिस्ट अपने क्लाइंट को अनेक तरह से निर्देशित करता है। उन्हें वार्तालाप करने की सलाह देता है साथ ही जैसे बातों को रखने के लिए कहता है जो वह अब तक किसी के सामने कहने की हिम्मत नहीं जुटाई है उसे कोई बात छुपानी नहीं है क्लाइंट को अपने अंदर छुपे हुए सारे बातों को वार्तालाप के माध्यम से थेरेपिस्ट के सामने रखने को कहा जाता है तथा उसमें जो बातें हैं प्रकट होने में जो बाधा आ रही थी, उसे इस मनोचिकित्सा के द्वारा दूर करने का प्रयास किया जाता है।

EMPTY CHAIR THERAPY इस थेरेपी में मनोचिकित्सक अपने ग्राहक को एक खाली कुर्सी देता है, जो उसके सामने रहती है। उस खाली कुर्सी को उसे किसी व्यक्ति के बैठे हुए का एहसास करते हुए उससे वार्तालाप करने के लिए कहा जाता है। उनके मन में जो भी बातें हैं, भड़सा है उसको व्यक्त करने के लिए कहा जाता है। ग्राहक इस वक्त जैसे बात करता है, जैसा उसे महसूस होता है कि कोई उस खाली कुर्सी पर बैठा हुआ है। इस तरह वह अंदर की सारी बातें बताता है तथा उस काल्पनिक व्यक्ति से जो अपने उम्मीदों के अनुसार बात सुनने का प्रत्युत्तर भी वह खुद देता है। इस तरह स्वयं प्रश्न करता है तथा स्वयं उसका उत्तर देता है। उत्तर वह इस तरह देता है जिस तरह वह अपने आप को दूसरे से उम्मीद करता है।

प्रायः हम अपने सामान्य जीवन में देखते हैं कि हमारे माता पिता, हमारे सहकर्मी, हमारे मित्र तथा रिश्तेदार हमारे उम्मीदों के अनुकूल काम नहीं करता और हम निराश हो जाते हैं। हम चिंता में डूबे रहते हैं। एक प्रकार का तनाव ग्रस्त हो जाते हैं। ऐसी स्थिति में या खाली कुर्सी पद्धति हमें ऐसे मनस्थितियों से बचाता है

अतः गेस्टाल्ट थेरेपी में खाली कुर्सी बाली विधि प्रयुक्त होती है तथा ग्राहक को इस विधि से उसकी अंदर छिपी हुई मन स्थितिके कारण जो मानसिक परेशानी होती है, उसे दूर किया जाता है। अतः यह विधि बहुत कारगर विधि मानी जाती है।

इस पद्धति में ग्राहक को कुर्सी पर बैठे जैसे व्यक्ति से बात करने के लिए कहा जाता है की अब तक वह अपने निजी जीवन में उनसे कभी बात नहीं किया होता उदाहरण के लिए किसी लड़की को

अपने प्रेमी से बात करना है, परंतु यह समाज में स्वीकार नहीं है जिसके कारण उसे घुटन महसूस हो रही है तब उस खाली कुर्सी पर वह अपना प्रेमी को बैठा हुआ मानकर अपनी सारी बात उसके समक्ष व्यक्त करती है जो अब तक वह सभी के सामने व्यक्त नहीं कर पाई थी और इस स्थिति के कारण जो उसे मानसिक पीड़ा हुई है उसे इस मनोचिकित्सा के द्वारा उस लड़की का इलाज किया जाता है। यह कॉन्सलिंग सारे परेशानी एवं रिश्तों के बीच आई खटास को दूर करने के लिए किया जाता है।

MAKING THE ROUND THERAPY: इस प्रविधि में ग्राहक को भिन्न-भिन्न ग्रुपों के बीच जाने को कहा जाता है तथा उन ग्रुपों में अपनी इच्छा अनुकूल बातों को कहने की स्वतंत्रता दी जाती है। ग्राहक उस ग्रुप में जाकर अपनी बात को, अपनी भावना को, अपने अंदर छुपे भाग को व्यक्त करता है। इस तरह उनके मन के अंदर की बातें सामने आ जाती हैं तथा इससे वह तनाव मुक्त को पाता है इसमें तरह-तरह के समूह होते हैं। उन समूह में उन्हें अपनी बात रखने का पूर्ण मौका मिलता है तथा इसे बार-बार दोहराने के लिए कहा जाता है। इस विधि से उनके अंदर कोई भावनात्मक बातें उभर कर सामने आ जाती हैं। तदनुसार थैरेपिस्ट उनका मनोचिकित्सा शुरू कर देता है। इस तरह यह विधि बहुत प्रभावी होता है। इसमें ग्राहक यदि किसी ग्रुप पर विश्वास नहीं करता है तो उस ग्रुप को यह बताता है कि किसी खास कारण से उस ग्रुप पर उसे विश्वास नहीं है।

EXAGGERATION EXERCISE THERAPY : इस तरह की समस्याएं ग्राहकों को अपने आचरण के कारण होता है। किसी किसी व्यक्ति को आदत होती है की वह प्रत्येक बात पर अपना प्रतिक्रिया देता है। वह व्यवस्था को हमेशा अपने अनुकूल बनाए रखने का प्रयास करता है। ऐसे में उसे काफी मानसिक परेशानी से गुजरना पड़ता है। उदाहरण के लिए एक पत्नी अपने घर में तकिया बेडशीट बर्तन कुर्सी टेबल सोफा इत्यादि को संभाल कर रखना चाहता है परंतु जब उसका पति तकिया को इधर उधर या बेडशीट को मोड़ देता है तो ऐसे पत्नी में चिड़चिड़ापन जैसे मानसिक समस्याएं उत्पन्न होती रहती हैं। इसलिए इस विधि के द्वारा उनके बैठे हुए अनुशासन एवं आचरण को संतुलित किया जाता है। कभी-कभी ऐसे प्रतिक्रिया से वातावरण बोझिल एवं तनावग्रस्त हो जाता है। ऐसे हमें हर बात पर प्रतिक्रिया देने से बचने की जरूरत है, अन्यथा कभी-कभी यह विकराल परिस्थिति पैदा कर देता है। ऐसी स्थिति में जेस्टाल्ट थैरेपी बहुत उपयोगी साबित होता है।

GESTALT DREAM WORK:THERAPY : इस प्रविधि में ग्राहक को अपनी सारी इच्छाएं, महत्वाकांक्षा एवं ख्वाब बताने को कहा जाता है। उसे वैसे स्वप्न को भी बताने को कहा जाता है कि वह

देखता है ,जो आप बनना चाहता है। उसे वर्तमान काल में व्यक्त करने के लिए कहा जाता है । देखें गए स्वप्न के सारे वस्तुओं को रंग को ,स्थान को ,तथा परिस्थितियों को व्यक्त करने के लिए कहा जाता है। तत्पश्चात उसे पूरा करने के लिए अपने जिंदगी में उतारने के लिए प्रेरित किया जाता है। इसके द्वारा ग्राहक अपने ख्वाब को यथार्थ जीवन में पूरा करने में सफल हो पाता है। ग्राहक को इस तरह बार-बार कहने के लिए इसलिए कहा जाता है कि वह इससे प्रेरित हो तथा इसके अनुसार वह क्रियाकलाप करना भी शुरू कर दें। जेस्टाल्ट थेरेपी व्यक्ति के जिंदगी में देखें स्वप्न को पूरा करने में मदद करता है।

REHEARSAL EXERCISE THERAPY:: इस विधि में ग्राहक को बार-बार वैसे भावनाओं को व्यक्त करने के लिए कहा जाता है जो उसे किसी के सामने में प्रकट करना है। उदाहरण के लिए एक छात्र को समय से महाविद्यालय जाना है। परंतु उसे कभी-कभी विलंब हो जाती है तो उसके मन में तरह-तरह की बातें आती है की शिक्षक क्या कहेंगे ,कहीं उपस्थिति काटेंगे तो नहीं। क्लास नहीं करने देंगे, हो सकता है कि दंड भी दे दे। परंतु ऐसे छात्रों को ऐसा सोचने के लिए प्रेरित किया जाता है कि परिणाम जो भी हो परंतु इससे उसकी जिंदगी बर्बाद नहीं होगी। इससे उसका बहुत बड़ा नुकसान नहीं होगा। अधिक से अधिक शिक्षक दंड देंगे प्राण तो नहीं लेंगे। इसलिए वह बार-बार अपने मन में इस बात की पुनरावृत्ति करता है कि वह शिक्षक के सामने अपना तर्क इस तरह प्रस्तुत करेगा की शिक्षक उनके तर्कों पर विश्वास कर लेगा तथा उसे किसी तरह का दंड नहीं देगा। इस तरह वह बार-बार यही सोच कर कॉलेज जाता है कि उसका कुछ भी बुरा ना होगा और इस तरह का प्रशिक्षण इस रिहर्सल एक्सरसाइज थेरेपी में दी जाती है।

REVEARSAL EXERCISE THERAY: इस प्रविधि में ग्राहक को कभी-कभी नकारात्मक भूमिका भी निभानी पड़ती है उन्हें वैसे लोगों के बीच नकारात्मक छवि प्रस्तुत करने के लिए कहा जाता है कि अब तक वह इस तरह की भूमिका नहीं निभाया हो। इस विधि से उसे साहसी एवं भयमुक्त बनाने का प्रयास किया जाता है तथा हर परिस्थितियों में समायोजन करने के लिए सफल बनाया जाता है ताकि वह कठिन से कठिन परिस्थितियों में भी अपने तर्क से अपने आप को मार सके। इस तरह के व्यवहार किए जाने से उसमें सही बात को स्वीकार करें और गलत बात को और स्वीकार करने की भावना जगती है। वह किसी के प्रभाव में ना कर वह सही निर्णय लेने में अपने आप को सक्षम कर पाता है।

उपरोक्त विवेचना के आधार पर हम यह निष्कर्ष निकाल सकते हैं कि यह विधि आज भी काफी लोकप्रिय हैं तथा ग्राहकों पर चिंता, तनाव एवं नकारात्मक भावनाओं तथा प्रतिक्रिया देने से बचाता है। यह एक उपयोगी विधि है। परंतु इनके निम्नांकित अवगुण भी है।

इस विधि का प्रयोग प्रायः पढ़े लिखे व्यक्तियों पर किया जाता है। जैसे व्यक्ति जिन्हें वार्तालाप करने की क्षमता जो भूत के बातों को वर्तमान में आसानी पूर्वक व्यक्त कह सकता है। अतः इस प्रविधि का प्रयोग सभी व्यक्तियों पर नहीं किया जा सकता है।

इस प्रयोग करने के लिए थेरेपिस्ट को अधिक सावधानी की जरूरत होती है। कभी-कभी ग्राहक जानबूझकर अपनी बात को सबके सामने बताना नहीं चाहता है।

इस विधि में कभी-कभी सही-सही ग्रुप नहीं बनने के कारण और ग्रुपों के बीच तालमेल नहीं होने के कारण ग्राहक अपनी नकारात्मक बात कहने में अपने आप को असमर्थ महसूस करता है। ऐसी स्थिति में कारगर साबित नहीं हो पाता।

गेस्टाल्ट प्रविधि के जगह नई नई थेरेपी आ गई है नई नई तकनीकी आ गई है जिसके कारण इसका उपयोग कम होने लगा है। बहुत पुराना प्रविधि है जो आधुनिक युग में कम प्रभावी होते जा रहे हैं।

कुल मिलाकर निष्कर्ष में हम कह सकते हैं कि पुराना विधि होने के कारण आज भी इस विधियों का प्रयोग बौद्धिक रूप से सक्षम व्यक्तियों के बीच सर्वमान्य है। इस आधुनिक युग में और बौद्धिकता बढ़ने के कारण हर व्यक्ति हर बात कहने एवं करने में सक्षम है। ग्राहक अब हर बात को स्पष्ट करने में अपने को असहज नहीं महसूस करते।

गेस्टाल्ट चिकित्सा के सिद्धांत

यहां गेस्टाल्ट थेरेपी के लिए कुछ प्रमुख अवधारणाएं हैं यह शायद गेस्टाल्ट थेरेपी में सबसे महत्वपूर्ण अवधारणाओं में से एक है। बोध हो रहा है, जैसा कि इसके नाम से पता चलता है, जो वास्तव में हर एक के संपर्क में है, वह कैसा महसूस करता है और कैसे वह दुनिया को मानता है। एक व्यक्ति तीन स्तरों पर महसूस कर सकता है और जागरूक हो सकता है; बाहरी दुनिया में, आंतरिक दुनिया में और मध्यवर्ती क्षेत्र में, जिसे फंतासी माना जाता है। जब अहसास बाहरी दुनिया में होता है, तो मैं इंद्रियों के माध्यम से जो कुछ भी महसूस करता हूं, उसे देखता हूं, देखता हूं, स्पर्श करता हूं, गंध लेता हूं ... भीतर की दुनिया

में यह संदर्भित होता है कि हमारे अपने शरीर में क्या होता है। दबाव, शरीर विज्ञान, आंतों की गति आदि।

मध्यवर्ती क्षेत्र में यह उस मानसिक गतिविधि को समाहित करता है जो वास्तव में वर्तमान से परे होती है। हम उस प्रयास के बारे में बात कर रहे हैं जो मस्तिष्क वास्तविकता को समझने के लिए करता है। कल्पना करो, योजना बनाओ, सोचो, याद करो ... आदि। गेस्टाल्ट में भी, रोगी को उनके जीवन, उनकी सीखने की प्रक्रियाओं की जिम्मेदारी लेनी चाहिए। एक होने की जिम्मेदारी, एक के अपने विचार और एक के अपने कार्य। ऊपर मैं आपको समझा रहा था कि इस सिद्धांत में क्या शामिल था। अतीत का विचार कुछ क्षणों में और कभी-कभी उपयोगी होता है, लेकिन हमें हमेशा इस बात को ध्यान में रखना चाहिए कि यह बस है: अतीत। भविष्य की तरह, जो कई महत्वपूर्ण और मानसिक कार्यों के लिए भी महत्वपूर्ण है, लेकिन जिसके साथ हमें जुनूनी नहीं होना चाहिए, क्योंकि समय के उन दो क्षणों पर ध्यान केंद्रित करते हुए हम सबसे अधिक प्रासंगिक छोड़ देते हैं, जो वर्तमान में होगा। इसके अलावा, अतीत और भविष्य, वर्तमान के बिना मौजूद नहीं होते हैं, और दोनों मानसिक स्तर पर समझ में आते हैं, इस धारणा के लिए धन्यवाद कि हम जिस क्षण जी रहे हैं। अपने संदेह को एक कारण पर केंद्रित करके, हम बहुत अधिक मध्यवर्ती क्षेत्र का उपयोग करते हैं, जिसके बारे में हमने जागरूकता की शुरुआत में बात की थी। इसका मतलब यह है कि जब घटनाओं या घटनाओं की व्याख्या करने की कोशिश की जाती है, तो यह हमें वास्तविकता से दूर ले जाती है, क्योंकि स्पष्टीकरण हमेशा हमारी अपनी धारणा से रंगीन होगा। इसलिए इस बात को महत्व देने के बजाय कि कुछ क्यों हुआ है, प्रासंगिकता इस बात पर टिकी हुई है कि घटना कैसे हुई।

एक गेस्टाल्ट चिकित्सक

गेस्टाल्ट चिकित्सक अपने रोगी को एक ऐसे व्यक्ति के रूप में देखते हैं जो अपने साथ गुणों और क्षमताओं की एक विस्तृत श्रृंखला लेकर आता है, जो उन संघर्षों या समस्याओं को दूर करने के लिए पर्याप्त है जिनका सामना करने की आवश्यकता है। अन्य धाराओं के विपरीत गेस्टाल्ट थेरेपी सत्र, पूर्वनिर्धारित या विशिष्ट दिशा निर्देशों का पालन नहीं करते हैं, वास्तव में, रोगी की मदद करने के लिए चिकित्सक अपनी स्वयं की रचनात्मकता के उपयोग में प्रशिक्षित होते हैं। तो यह चिकित्सक और रोगी का ध्यान, संदर्भ और व्यक्तित्व होगा जो सत्रों को निर्देशित करेगा। एक साथ और एक पारस्परिक तरीके से, व्यक्ति और पेशेवर दोनों इस समय क्या होता है और परिणाम के रूप में क्या अपेक्षित है, इस पर एक मूल्यांकन कार्य करेंगे। पेशेवर तथ्यों की व्याख्या नहीं करता है, लेकिन तत्काल में ध्यान को ठीक

करता है, उदाहरण के लिए परामर्श में व्यक्ति द्वारा दिए गए भौतिक उत्तर। उदाहरण के लिए, गेस्टाल्ट चिकित्सक एक विशिष्ट विषय के बारे में बात करते समय रोगी के गैर-मौखिक संचार में सत्र पर टिप्पणी करने के लिए प्रासंगिक हो सकता है। इस प्रकार की आपत्ति करने से, रोगी को एक निश्चित अवधारणा या विषय के सामने भावनात्मक और शारीरिक स्तर पर महसूस करने के लिए आवश्यक मदद मिल जाती है और यह पता चल जाता है। जेस्टाल्ट कोर्ट के पेशेवरों को एक पूर्ण स्तर पर प्रशिक्षित किया जाना चाहिए, और उनके प्रशिक्षण के बारे में सबसे महत्वपूर्ण बात यह है कि व्यक्तिगत संघर्षों को अपने तरीके से काम करने का तथ्य है प्रशिक्षण आमतौर पर 3 से 5 साल के बीच होता है। इस खंड को समाप्त करने के लिए मैं आपको यहाँ छोड़ना चाहूँगा कुछ थैरेपी के संस्थापक, फ्रेज़ पल्स ने लिखे हैं: विचार करें कि आपका रोगी एक सक्षम और पूर्ण व्यक्ति है, जो आपके लिए उसे किए बिना कठिन काम कर सकता है, जो दर्द का सामना कर सकता है और जो छोड़ने वाला नहीं है, जो गलत रास्ते अपना सकता है और अपनी गलतियों से सीख सकता है। उनकी लचीलेपन की क्षमता का सम्मान करता है, असुविधा को आत्म-प्रबंधन करने की उनकी क्षमता का सम्मान करता है, उनके स्वस्थ और अनुकूल हिस्से, उनके संसाधनों का सम्मान करता है, उनके आत्म-समर्थन और उनकी मानवीय क्षमता को मानता है क्या आपको यह कहने का एक सुंदर तरीका नहीं लगता कि लोग इसे प्रस्तावित करने में सक्षम हैं?

कुछ प्रमुख अवधारणाएं हैं.

यह शायद गेस्टाल्ट थैरेपी में सबसे महत्वपूर्ण अवधारणाओं में से एक है। बोध हो रहा है, जैसा कि इसके नाम से पता चलता है, जो वास्तव में हर एक के संपर्क में है, वह कैसा महसूस करता है और कैसे वह दुनिया को मानता है। एक व्यक्ति तीन स्तरों पर महसूस कर सकता है और जागरूक हो सकता है; बाहरी दुनिया में, आंतरिक दुनिया में और मध्यवर्ती क्षेत्र में, जिसे फंतासी माना जाता है। जब अहसास बाहरी दुनिया में होता है, तो मैं इंद्रियों के माध्यम से जो कुछ भी महसूस करता हूँ, उसे देखता हूँ, देखता हूँ, स्पर्श करता हूँ, गंध लेता हूँ ... आदि भीतर की दुनिया में यह संदर्भित होता है कि हमारे अपने शरीर में क्या होता है। दबाव, शरीर विज्ञान, आंतों की गति ... आदि मध्यवर्ती क्षेत्र में यह उस मानसिक गतिविधि को समाहित करता है जो वास्तव में वर्तमान से परे होती है। हम उस प्रयास के बारे में बात कर रहे हैं जो मस्तिष्क वास्तविकता को समझने के लिए करता है। कल्पना करो, योजना बनाओ, सोचो, याद करो ... आदि। गेस्टाल्ट में भी, रोगी को उनके जीवन, उनकी सीखने की प्रक्रियाओं की जिम्मेदारी लेनी चाहिए। एक होने की जिम्मेदारी, एक के अपने विचार और एक के अपने कार्य। ऊपर मैं आपको समझा रहा था कि इस सिद्धांत में क्या शामिल था। अतीत का विचार कुछ क्षणों में और कभी-

कभी उपयोगी होता है, लेकिन हमें हमेशा इस बात को ध्यान में रखना चाहिए कि यह बस है: अतीत। भविष्य की तरह, जो कई महत्वपूर्ण और मानसिक कार्यों के लिए भी महत्वपूर्ण है, लेकिन जिसके साथ हमें जुनूनी नहीं होना चाहिए, क्योंकि समय के उन दो क्षणों पर ध्यान केंद्रित करते हुए हम सबसे अधिक प्रासंगिक छोड़ देते हैं, जो वर्तमान में होगा। इसके अलावा, अतीत और भविष्य, वर्तमान के बिना मौजूद नहीं होते हैं, और दोनों मानसिक स्तर पर समझ में आते हैं, इस धारणा के लिए धन्यवाद कि हम जिस क्षण जी रहे हैं। अपने संदेह को एक कारण पर केंद्रित करके, हम बहुत अधिक मध्यवर्ती क्षेत्र का उपयोग करते हैं।

समाप्त