



उत्तराखण्ड मुक्त विश्वविद्यालय, हल्द्वानी

सकारात्मक मनोविज्ञान (बीएपीवाई(N)- 320

Positive Psychology (BAPY(N)- 320)

इकाई संख्या	इकाई का नाम	पृष्ठ संख्या
खण्ड 1.	सकारात्मक मनोविज्ञान का आधार (Foundations of Positive Psychology)	
इकाई-1	सकारात्मक मनोविज्ञान प्रस्तावना, अर्थ, परिभाषाएँ, क्षेत्र एवं लक्ष्य (Positive Psychology Introduction, Meaning, Definitions, Scope and Goals)	1-12
इकाई-2	सकारात्मक मनोविज्ञान में सकारात्मक संवेगों की भूमिका, (Role of Positive Emotions in Positive Psychology)	13-22
इकाई-3	पैसा, आनन्द और सकारात्मक मनोविज्ञान (Money, Pleasure and Positive Psychology)	23-35
इकाई-4	स्वस्ति बोध (Well- Being)	36-52
खण्ड 2.	सकारात्मक मनोविज्ञान का ऐतिहासिक विकास (Historical development of positive psychology)	
इकाई 5.	सकारात्मक मनोविज्ञान का उद्भव (Emergence of positive psychology)	53-81
इकाई-6	द्वितीय विश्व युद्ध के दौरान सकारात्मक मनोविज्ञान (Positive Psychology during World War II)	82-108
इकाई-7	सकारात्मक मनोविज्ञान पर पूर्वी और पश्चिमी परिप्रेक्ष्य (Eastern and Western Perspectives on Positive Psychology)	109-123
खण्ड 3	सकारात्मक संज्ञानात्मक स्थिति और प्रक्रियाएँ (Positive Cognitive States and Processes)	
इकाई 8.	स्व: अर्थ, प्रकार, स्व के विभिन्न सिद्धांत, आत्म अवधारणा का विकास (Self : Meaning, types, various theories of self, the development of self-concept.)	124-136
इकाई 9.	लचीलापन: अर्थ, लचीलापन का प्रकार, लचीलापन के लक्षण (Resilience: Meaning, type of Resilience, Signs of Resilience)	137-146
इकाई 10	आशावाद और आशा: सकारात्मक मनोविज्ञान में आशा बनाम आशावाद, आशा और आशावाद (Optimism and Hope: Hope Vs Optimism, Hope And Optimism In Positive Psychology)	147 -165
इकाई 11	योग और ध्यान का अर्थ, सकारात्मक मनोविज्ञान में इसका महत्व (Yoga and Meditation, its importance in positive psychology)	166 -182

खण्ड 4	सकारात्मक मनोविज्ञान के अनुप्रयोग (Applications of Positive Psychology)	
इकाई 12	सकारात्मक पालन-पोषण (Positive Parenting)	183 -210
इकाई 13	रिश्ते, परिवार और उम्र बढ़ने में सकारात्मक मनोविज्ञान को लागू करना (Applying Positive Psychology in Relationship, Family And Aging)	211 -222
इकाई 14	कार्यस्थल, स्वास्थ्य और कल्याण में सकारात्मक मनोविज्ञान (Positive Psychology in Workplace, Health And Well-Being)	223 -233
इकाई 15.	सकारात्मक मनोविज्ञान में वर्तमान रुझान और भविष्य की दिशाएं (Current Trends and Future Directions In Positive Psychology)	235-246

इकाई 1. सकारात्मक मनोविज्ञान प्रस्तावना, अर्थ, परिभाषाएँ, क्षेत्र एवं लक्ष्य**Introduction, Meaning and area of positive Psychology**

इकाई की संरचना

- 1.1 प्रस्तावना
- 1.2 लक्ष्य एवं उद्देश्य
- 1.3 सकारात्मक मनोविज्ञान क्या है
- 1.4 सकारात्मक मनोविज्ञान के क्षेत्र
- 1.5 आधुनिक सकारात्मक मनोविज्ञान की उत्पत्ति
- 1.6 सकारात्मक मनोविज्ञान का इतिहास
 - 1.5.1 ग्रीक
 - 1.5.2 उपयोगितावादी
 - 1.5.3 विलियम जेम्स
 - 1.5.4 मानवतावादी मनोविज्ञान
- 1.7 आज का सकारात्मक मनोविज्ञान
- 1.8 सकारात्मक मनोविज्ञान का स्थान
- 1.9 सारांश
- 1.10 मूल्यांकन प्रश्न
- 1.11 संदर्भ ग्रन्थ

1.1 प्रस्तावना

वर्तमान समय में दुनिया या समाज ग्लोबल वार्मिंग, प्राकृतिक आपदाओं, आर्थिक मंदी, आतंकवाद, अभूतपूर्व बेधरता, युद्ध की निरन्तरतायें आदि अति कठिन चुनौतियों से जूझ रहा है। इन सभी उदासी और आतंक के होते हुये भी दुनिया में क्या कोई ऐसा विज्ञान है जो खुशी के परीक्षण (Testing happiness), भलाई (Well being), व्यक्तिगत विकास (Personal growth) और अच्छे जीवन (the good life) जैसे एजेण्डों को इन आधुनिक दिनों में अध्ययन करता हो ?

1.2 उद्देश्य

इस इकाई के अध्ययन के पश्चात आप—

- सकारात्मक मनोविज्ञान का अर्थ जान पायेंगे।
- सकारात्मक मनोविज्ञान आज कहां स्थित है बता पायेंगे।
- सकारात्मक मनोविज्ञान में सकारात्मक संवेगों की क्या भूमिका है समझ सकेंगे।
- सकारात्मक संवेग का व्यापक— और— निर्माण सिद्धान्त क्या है बता सकेंगे।

1.3 सकारात्मक मनोविज्ञान क्या है—

सकारात्मक मनोविज्ञान के विज्ञान का उद्देश्य व्यक्तिगत व सामुदायिक उन्नति के कारकों को समझना परीक्षण करना, विकसित करना, व बढ़ाना है। शेल्डन एट. एल 2000 सकारात्मक मनोविज्ञान सकारात्मक समूहों व संस्थानों की भलाई, खशी, प्रवाह, व्यक्तिगत मजबूती, सृजनात्मकता (रचनात्मकता), ज्ञान और रचनात्मक कल्पना और जैसी विशेषताओं पर केन्द्रित है। और सिर्फ कैसे व्यक्तिगत खुशी और आत्मकेन्द्रिता Narcissistic Approach (व्यक्तिगतता) को बनाये रखने पर ही केन्द्रित नहीं है अपितु सामुहिक खुशी और उन्नति को बनाये रखने पर भी जोर देता है।

सकारात्मक मनोविज्ञान का ज्ञान कैसे व्यक्तियों और समूहों को कारगर बनायेगा और एक की उन्नति व खुशी दूसरे पर कैसे सकारात्मक प्रभाव डालेगी जिससे कि Win-Win situation सिर्फ जीत और जीत जैसे परिस्थितियां पैदा होंगी।

सकारात्मक व्यक्तिपरक अनुभव, सकारात्मक व्यक्तिगत लक्षण और सकारात्मक संस्थाओं का विज्ञान जीवन में गुणवत्ता लाता है, विकृतियों को रोकता है जो कि जीवन के बंजर

व अर्थहीन होने से उत्पन्न हो गई है, को सुधारने का वादा करता है। विकृति पर विशेष ध्यान देना हमारे अनुशासन पर इतना हावी हो गया है कि इसके परिणामों ने जीवन रूपी मॉडल में सकारात्मक विशेषताओं की कमी कर दी है जो कि जीवन को जीने लायक बनाते हैं। आशा, ज्ञान, रचनात्मकता, भविष्य के प्रति उत्तरदायित्व, साहस, आध्यात्मिकता, जिम्मेदारियां और दृढ़ता को नजर अंदाज किया गया है, या फिर प्रमाणिक नकारात्मक आवेगों के परिवर्तित रूप में व्याख्या की गई हैं। अमेरिकन साकोलिजिस्ट मिलेनियम इश्यू (Amarican Psychologist Millenium Issue) के 15 लेखों में इस विषय या मुद्दों पर चर्चा की गई है जैसे कि कैसे खुशी, स्वयत्तता और आत्मनियमन को बढ़ाया या सक्षम बनाया जाता है। कैसे आशावादिता और आशा स्वास्थ्य को प्रभावित करती है, कैसे ज्ञान का संगठन होता है और कैसे प्रतिभा और रचनात्मकता अस्तित्व में आती है।

सकारात्मक मनोविज्ञान के विज्ञान को पढ़ने के बाद हमारे ज्ञान में बढ़ोत्तरी होगी और यह अनुमान लगाया जा सकता है कि अगले दशक में यह विज्ञान एक पेशे के रूप में व्यक्तियों, समुदायों और समाजों को उन्नत करने में सहायक कारकों का निर्माण करेगा।

सकारात्मक मनोविज्ञान सिर्फ सकारात्मक सोच और सकारात्मक भावनाओं पर ही ध्यान केन्द्रित नहीं करती है अपितु वास्तव में इसका ज्यादा से ज्यादा ध्यान सकारात्मक मनोविज्ञान के क्षेत्र का व्यक्तियों और समुदायों को दुर्बल न बनाकर समृद्ध बनाने से है समृद्धि का अर्थ है "सकारात्मक मानसिक स्वास्थ्य की स्थिति" कामयाबी, समृद्धि और अच्छी स्थिति को बनाने का सकारात्मक प्रयास उसके सामाजिक व निजी क्षेत्रों में करता है जिससे कि मानसिक बीमारियों से मुक्ति भावनात्मक जीवन शक्ति और उसके कार्यों से पूर्ण रहा जो सके। (Michalec et.al 2009)

आंकड़े बताते हैं कि 18 प्रतिशत वयस्क समृद्धि के मानदंडों को पूरा करते हैं, 65 प्रतिशत मामूली रूप से मानसिक रूप से स्वस्थ व 17 प्रतिशत बीमार है। आश्चर्य होता है कि समृद्धशाली व्यक्तियों के पास असंख्य सकारात्मक सह सम्बन्धक जैसे— शैक्षिक उपलब्धियाँ, लक्ष्य प्राप्ति में निपुणता, उच्च स्तर का आत्म नियन्त्रण और धैर्य की निरन्तरता होते हैं (Howell 2009) इस प्रकार वह विज्ञान जो वातावरण और

व्यक्तियों के विकास और सुविधाओं की समृद्धि पर केन्द्रित है वह एक महत्वपूर्ण और नया विषय मनोविज्ञान के साइंस के लिये है।

1.4 सकारात्मक मनोविज्ञान का क्षेत्र एवं लक्ष्य

सकारात्मक मनोविज्ञान सकारात्मक अनुभवों पर तीन काल बिन्दुओं पर केन्द्रित है।

1. अतीत की भलाई (Well Being), संतोष और सन्तुष्टि पर केन्द्रित ।
2. वर्तमान जो खुशी और अनुभवों के प्रभाव की आवधारणा पर केन्द्रित है।
3. भविष्य उन अवधारणाओं के साथ जो आशा और आशावाद को समाहित करती है ।

सकारात्मक मनोविज्ञान न केवल भलाई (Well Being), को तीन काल बिन्दुओं में विभाजित करता है बल्कि सकारात्मक मनोविज्ञान के क्षेत्र को तीन बिन्दुओं में विभाजित करता है।

- पहला वस्तुपरक बिन्दु (Subjective Point) – जो सकारात्मक अनुभव भूत, वर्तमान व भविष्य जैसे उदाहरण के लिए— खुशी, आशावादिता व भलाई को सम्मिलित करता है।
- दूसरा व्यक्तिगत बिन्दु (Individual Point) जो 'अच्छे व्यक्ति' की विशेषताओं पर केन्द्रित करता है जैसे उदाहरण के लिए— प्रतिभा, ज्ञान, प्रेम, साहस और रचनात्मकता ।
- तीसरा समूह बिन्दु (Group Point) जो सकारात्मक संस्थानों, नागरिकता और समुदायों का अध्ययन करता है उदाहरण के लिए – परोपकारिता, सहिष्णुता, काम के प्रति नैतिकता (work ethic) सकारात्मक मनोविज्ञान केन्द्र, 1998)
- अन्तिम रूप में सकारात्मक मनोविज्ञान – वैज्ञानिक समुदाय, समाज और व्यक्तियों को उनके अन्दर मौजूद विचारों को नये परिप्रेक्षण में अध्ययन करने और मानव उत्कर्ष के समर्थन के लिये अनुभव जन्य साक्ष्य उपलब्ध कराता है, का विज्ञान है। अच्छा जीवन क्या है Authentic Happiness and good life ? सुकरात, प्लेटो और अरस्तू का मानना है कि जब लोग धार्मिक जीवन जीते हैं तो प्रमाणिक रूप से खशी को पा लेते हैं। बाद में कुछ वैज्ञानिकों इपीकूरस आदि ने बताया कि खशी वास्तव में सकारात्मक भावनाओं और सुख की अधिकता है। पारम्परिक अवधारणा के अनुसार सकारात्मक

मनोविज्ञान प्रमाणिक सुखात्मकता है जो hedonic (सुखात्मकता) और endaimonic Well Being (भलाई) का मिश्रण है। सेलिंगमैन और सिकजन्टमिहली (Csikszentmihalyi, 2000) और Hidomic खुशी उच्च स्तर के सकारात्मक प्रभाव व निम्न स्तर के नकारात्मक प्रभाव को समाहित करता है। उच्च विषयगत जीवन सन्तुष्टि को समाहित नहीं करता (Diener 1999 Eudaimonic एउदेमोनिक भलाई, जीवन को अर्थ और उद्देश्य को निर्मित करने पर केन्द्रित रहती है, किन्तु इन दोनों अवधारणाओं हिडोनिक व एउदेमोनिक भलाई के बीच भेद एक बहस या वाद विवाद का विषय है (Kashdan et al 2008 Keys and Annas 2009 Tiberius and Maso 2009)। Seligmon सेलिंगमैन ने “प्रमाणिक खुशी” की धारणा को विभक्त किया है। उन्होंने कहा जीवन एक सुखद जीवन, एक व्यस्त जीवन और एक अर्थपूर्ण जीवन का संयोजन है। आनन्ददायक जीवन सकारात्मक संवेगों की भावना जैसे खुशी, आभार, शांति, रुचि, आशा, गौरव मनोरंजन, प्रेरणा, भय और प्रेम का संयोजन है (Fredrickson 2009)। जो हमारे प्रसिद्धि सफलता और भलाई के लिये संयुक्त तत्व के रूप में काम करते हैं।

सकारात्मक मनोविज्ञान का लक्ष्य

लचीलेपन को बढ़ावा देना— सकारात्मक मानसिकता और अनुकूलनशील सामना करने की रणनीतियों को बढ़ावा देकर लोगों को विपरीत परिस्थितियों से उबरने में मदद करना।

शिक्षा को बढ़ावा देना— ऐसे पाठ्यक्रम विकसित करना जो छात्रों को भावनात्मक बुद्धिमत्ता, समस्या—समाधान और आशावाद सिखाएँ।

कार्यस्थल संस्कृति में सुधार शक्ति—आधारित नेतृत्व को प्रोत्साहित करना और ऐसे वातावरण को बढ़ावा देना जहाँ कर्मचारी जुड़ाव और मूल्यवान महसूस करें।

मजबूत समुदायों का निर्माण— सामाजिक चुनौतियों का सामूहिक रूप से समाधान करने के लिए सामाजिक सामंजस्य और साझा उद्देश्य का विकास करना।

1.5 आधुनिक सकारात्मक मनोविज्ञान की उत्पत्ति

सकारात्मक मनोविज्ञान आंदोलन के जन्मदाता मार्टिन ई.पी. सेलिंगमैन (Martin E.P. Seligmon) जो कि पेन्सिलवानिया विश्वविद्यालय में प्रोफेसर के पद पर हैं को माना

जाता है। कई दशकों के प्रयोगात्मक शोध के बाद उन्हें अपने सिद्धान्त **Learned helplessness** पर सफलता मिली। 1998 में उन्हें अमेरिकन साइकोलाजिकल एसोसियेशन का अध्यक्ष मनोनित किया गया। बोस्टन मेसाचुसेट्स 21 अगस्त, 1999 में ए.पी.ए की 107वीं वार्षिक सम्मेलन के उद्घाटन के दौरान सेलिगमैन ने आधुनिक विकृतिविज्ञान केन्द्रित मनोविज्ञान की गतिकी को सुधारने सम्बन्धी अपने एजेन्डे का परिचय कराया। सेलिगमैन अपनी अध्यक्षता के दौरान सकारात्मक मनोविज्ञान आंदोलन के मुखिया बने रहे और दैनिक जीवन में सकारात्मक मनोविज्ञान के सिद्धान्तों को शामिल करवाने के लिये, दुनिया भर से अनुसंधानकोषों को जमा करने और सरकारों से समर्थन हासिल करने के लिये प्रयासरत रहे।

सकारात्मक मनोविज्ञान 1998 से पूर्व—

द्वितीय विश्व युद्ध से पहले मनोविज्ञान के तीन अज्ञात कार्य थे । 1. मानसिक बीमारी का इलाज 2. सामान्य जनसंख्या के जीवन में वृद्धि 3. प्रतिभाओं का अध्ययन। दो विश्वयुद्धों के बाद कई मनोविकृत सैनिकों के लिये मनोविज्ञान के पहले कार्य पर ध्यान दिया गया और शोध कोश पहले कार्य के लिए दिया गया, बांकी दो कार्यों की अनदेखी की गई (Linley 2009 लिनले) । यह शोधकोष मानसिक विकारों के उपचार के लिये कारगर सिद्ध हुआ और 14 विकारों का उपचार कर ठीक कर दिया गया। (सेलिगमैन 2000) किन्तु विडम्बना यह हुई कि मनोविज्ञान को पीड़ित विज्ञान **Victimology** के रूप में देखा जाने लगा बल्कि मनुष्य के सक्रियता, रचनात्मकता, स्वावलंबिता जैसे लक्षणों को नजरअंदाज कर मनुष्य को निष्क्रिय प्राणी के रूप में देखा जाने लगा जो कि बाहरी ताकतों पर निर्भर था (Seligman and Csikszentmihalyi 2009) । द्वितीय विश्वयुद्ध के बाद मनोविज्ञान व सकारात्मक मनोविज्ञान दोनों के बीच अन्तर इन दो प्रश्नों के माध्यम से जाना जा सकता है। जैसे— कुछ व्यक्ति क्यों असफल हो जाते हैं? 'बनाम' क्या कुछ व्यक्तियों को सफल बनाता है ?

सेलिगमैन (2002) के अनुसार सकारात्मक मनोविज्ञान आन्दोलन का संदेश यह याद दिलाता है कि मनोविज्ञान का स्वरूप या क्षेत्र विकृत कर दिया गया है। मनोविज्ञान का कार्य सिर्फ बीमारी, कमजोरी तथा क्षति का अध्ययन करना ही नहीं है, बल्कि इसका कार्य पुण्य(Virtue) और ताकत (Strength) का अध्ययन करना भी हैं । मनोवैज्ञानिक

उपचार, यह निर्धारित करना नहीं है कि गलत क्या है किन्तु सही क्या है इसका निर्माण करना है। मनोविज्ञान का अर्थ सिर्फ बीमारी व स्वास्थ्य नहीं है किन्तु इसका कार्य ,शिक्षा, सूझ, प्रेम , विकास और खेल का भी अध्ययन करना है और यह खोजता है कि क्या सबसे अच्छा है। सकारात्मक मनोविज्ञान इच्छाधारी सोच (Wishfull thinking), आत्मप्रतारणा (Self-deception) या हाथ हिलाना (hand waving) पर ही भरोसा नहीं करता बल्कि जटिल मानव व्यवहार की अद्वितीय समस्याओं के लिये सबसे अच्छा क्या है उस वैज्ञानिक विधि को खोजता है व उसका अनुसरण करता है।

1.6 सकारात्मक मनोविज्ञान का इतिहास-

‘सकारात्मक मनोविज्ञान’ का विचार एक नया विचार नहीं है। सकारात्मक मनोविज्ञान शब्द को अब्राहम माशलों ने सेलिगमैन से कई दशकों पहले परिचय करा दिया था। (माशलो 1954)। सेलिगमैन ने पुराने दार्शनिकों के शोधों और वैज्ञानिकों के ज्ञान और विचार को हमारी दृष्टि पटल की चेतना पर एक घटक रूप में लाने का प्रयास किया है। सकारात्मक मनोविज्ञान विषय के उद्गम से पहले निम्नलिखित चार समूहों ने ‘अच्छी जीवनशैली’ को अपनाया था जिसको कि सकारात्मक मनोविज्ञान का आधार कहा जा सकता है।

1.5.1. ग्रीक Greeks

अरस्तू (384–322 B.C.E.) इस क्षेत्र में सबसे बड़ा योगदान अरस्तू का है उन्होंने नैतिकता, सदाचार और कैसे एक अच्छा जीवन जीया जा सकता है इस पर कार्य किया। उन्होंने निष्कर्ष रूप में कहा कि मानव के लिये सबसे अच्छा (eudaimonia) खुशी है और कहा कि खुशी पुण्य के कार्यों को करने से ही प्राप्त हो सकती है मेशन टिबेरिअस Mason and Tiberius 2009।

1.5.2. उपयोगितावादी (Utilitarianism)

उपयोगितावाद के जन्मदाता जेरेमी बेन्थम Jeremy Bentham 2009 थे और जॉन स्टुअर्ट मिल John Stuart Mill ने इस विचार को आगे बढ़ाया। उपयोगितावाद वह दर्शनशास्त्र है जो “ लोगों की अधिकतम भलाई” जिसे कि “greatest happiness principle” “सबसे बड़ी खुशी सिद्धान्त” भी कहा जा सकता है की मांग सरकार से अपने योजनाओं में शामिल

करने के लिये की। इसे “Principal of Utility” या उपयोगिता का सिद्धान्त भी कहा जा सकता है। उपयोगितावादी समर्थकों ने सर्वप्रथम खुशी के मापन करने के लिये उपकरण का निर्माण किया जो कि सात श्रेणियों में विभक्त था और ‘खुशी’ का आंकलन ‘खुशी की मात्रा जो अनुभव की गई हो’ के रूप में करता था (Powelski and Gupta 2009)। दर्शनशास्त्री पहले यह कल्पना करते थे कि खुशी का मापन नहीं किया जा सकता किन्तु उपयोगितावादियों ने इसे कर दिखाया। Powelski and Gupta 2009 के अनुसार उपयोगितावादियों ने वर्तमान के सकारात्मक मनोविज्ञान के कुछ क्षेत्रों को प्रभावित किया है। जैसे कि वस्तुपरक भलाई Subjective well being और ‘सुखद जीवन’ pleasurable life के रूप में।

1.5.3. विलियम जेम्स—William James

प्रतिभाशाली विद्वान विलियम जेम्स को मनोविज्ञान में उनके सर्वश्रेष्ठ योगदान के लिये जाना जाता है। उनकी प्रसिद्ध पुस्तक The Principals of Psychology (James 1890) हैं। मूल रूप से विलियम जेम्स एक चिकित्सक थे जिन्होंने अपने अध्ययन हॉवर्ड विश्वविद्यालय बोस्टन संयुक्त राज्य अमेरिका में किया। उनकी रुचि धर्म, रहस्यवाद व ज्ञान मिमांसा में भी थी (Pawelski पावलसकी 2009)। “संवेग” जो उनकी पुस्तक के पाठों में से एक है। सकारात्मक मनोविज्ञान के लिये सबसे अधिक प्रासंगिक है।

1.5.4. मानवतावादी मनोविज्ञान— (Humanistic Psychology)

मानवतावादी मनोविज्ञान, 1950 के अन्त व 1960 के शुरुआत में स्थापित मनोविज्ञान के मनोविश्लेषण के सिद्धान्त, व्यवहारवाद व अनुबन्धन के सिद्धान्त के प्रतिक्रिया के रूप में उभरा। मानवतावादी आंदोलन ने गुणात्मक रूप में मानव की सोच, व्यवहार और अनुभवों को समग्र आयामों में जोड़ते हुए अध्ययन करने की शुरुआत की। संक्षेप में मानवतावादी मनोविज्ञान व्यक्ति के संपूर्ण या समग्र अध्ययन पर जोर देता है। मानवतावादी मनोविज्ञान का मुख्य उद्देश्य, मानसिक स्वास्थ्य, विशेष रूप से सकारात्मक गुणों जैसे— खुशी, संतोष, परमानंद, दयालुता, देखभाल, साझाकरण व उदारता के अध्ययन पर ध्यान देना था।

सकारात्मक मनोविज्ञान व मानवतावादी मनोविज्ञान के बीच थोड़े बहुत मतभेद रहे। प्रारम्भ में यह माना जाता रहा कि सकारात्मक मनोविज्ञान मानवतावाद नियमों से मेल नहीं खाता है और यह एक भलाई ‘Well being’ के अध्ययन की वैज्ञानिक विधि

है। अतः मापन व परिकल्पना परिक्षण के लिये वैज्ञानिक विधियों का ही उपयोग किया जायेगा।

मानवतावादी मनोविज्ञान सकारात्मक मनोविज्ञान की आलोचना यह कह कर करता है कि यह विज्ञान एक अदूरदर्शी सोच (short sighted) रखने की वजह से मानवतावादी मनोविज्ञान से पृथक है और कहता कि इसी सोच (discipline) के कारण गुणात्मक शोध व खोज के तरीकों तक सीमित कर दिया और प्राप्त मुख्य परिणामों का सामान्यीकरण (generalization) एक निश्चित सीमा तक करने में असमर्थ रहा। उन्होंने इस बात पर भी जोर दिया कि सकारात्मक मनोविज्ञान में वैज्ञानिक प्रमाणिकता के लिये गुणात्मक शोधों की अनदेखी कर मात्रात्मक शोध के द्वारा इस कमी को पूरा किया जाये।

1.7 आज का सकारात्मक मनोविज्ञान ;Today's Positive Psychology)

पिछले कुछ वर्षों में सकारात्मक मनोविज्ञान आंदोलन ने काफी गति पकड़ी है। सेलिंगमैन के भाषण के बाद 1999 से 2002 तक अकूमल (Akumal) और मेक्सिको (Maxico) में सकारात्मक मनोविज्ञान के नये क्षेत्रों के विकास हेतु शोधकर्ता इकट्ठे हुये। कई देशों के शोधकर्ता इसे सफल बनाने में अपना योगदान दे रहे हैं। वर्तमान में दुनिया के कई देशों में सैकड़ों स्नातक कक्षाएँ चल रही हैं। व्यवहारिक सकारात्मक मनोविज्ञान के दो परास्नातक कार्यक्रम भी चल रहे हैं। पहला कार्यक्रम सेलिंगमैन ने पेन्सिलवेनिया विश्वविद्यालय 2005 में व दूसरा 2007 में यूके के ईस्ट लंदन विश्वविद्यालय में प्रारम्भ हुआ। पाँच परास्नातक पाठ्यक्रम इटली, पुर्तगाल, मैक्सिको में अपनी भाषा में निर्मित किये जा रहे हैं।

संयुक्त राज्य अमेरिका के फिलाडेल्फिया पेनसिल्वेनिया में सकारात्मक मनोविज्ञान की पहली विश्व कांग्रेस (First World Congress) 18 से 21 जून 2009 में सम्पन्न हुई। यूरोपियन सकारात्मक मनोविज्ञान भी दुनिया भर से विशेषज्ञों को कई सम्मेलनों के लिये आमन्त्रित कर रहा है। वर्तमान में 2006 में सकारात्मक मनोविज्ञान ने एक शैक्षिक शोध पत्रिका स्थापित की जो कि प्रतिष्ठित शोध पत्रिकाओं में शामिल है। यूके में भी सकारात्मक मनोविज्ञान में शोध कार्य चल रहा है, भारत ने भी अपनी रुचि इस ओर प्रदर्शित की है जबकि हमारे जो शास्त्र व ग्रन्थ

है उनका मूल आधार, त्याग, क्षमा, ज्ञान, आनंद, सत्य योग व प्राणायाम जैसे तत्वों पर ही आधारित है। गौतम बुद्ध का सिद्धान्त भी सकारात्मक विचारों के परिपालन पर जोर देता है।

1.8 सकारात्मक मनोविज्ञान का स्थान

मनोविज्ञान विषय को विभिन्न क्षेत्रों में विभाजित किया गया है। अमेरिकन साइकोलॉजिकल एसोसिएशन A.P.A. ने 56 शाखाओं में इसे विभक्त किया है। ब्रिटिश मनोवैज्ञान सोसाइटी ने (B.S.S.) ने 9 क्षेत्रों जैसे नैदानिक परामर्शन, शैक्षिक, फॉरेन्सिक, स्वास्थ्य, न्यूरोसाइकोलॉजी, व्यवसायिक, खेल व व्यायाम। किन्तु सकारात्मक मनोविज्ञान उक्त शाखाओं में किस शाखा के अन्तर्गत है ? इस सम्बन्ध में कई मतभेद हैं यह एक स्वतन्त्र शाखा के रूप में स्थापित है या मनोविज्ञान के सभी क्षेत्रों में इसका अध्ययन किया जा सकता है। अभी स्वतन्त्र विषय के रूप में सकारात्मक मनोविज्ञान स्थापित हो पाया है या नहीं यह शोध का विषय है।

1.9 सारांश

सकारात्मक व्यक्तिपरक अनुभव, सकारात्मक व्यक्तिगत लक्षण और सकारात्मक संस्थाओं का विज्ञान जीवन में गुणवत्ता लाता है, विकृतियों को रोकता है जो कि जीवन के बंजर व अर्थहीन होने से उत्पन्न हो गई है, को सुधारने का वादा करता है। विकृति पर विशेष ध्यान देना हमारे अनुशासन पर इतना हावी हो गया है कि इसके परिणामों ने जीवन रूपी मॉडल में सकारात्मक विशेषताओं की कमी कर दी है जो कि जीवन को जीने लायक बनाते हैं। आशा, ज्ञान, रचनात्मकता, भविष्य के प्रति उत्तरदायित्व, साहस, आध्यात्मिकता, जिम्मेदारियां और दृढ़ता को नजर अंदाज किया गया है, या फिर प्रमाणिक नकारात्मक आवेगों के परिवर्तित रूप में व्याख्या की गई हैं। अमेरिकन साइकोलॉजिस्ट मिलेनियम इश्यू (American Psychologist Millenium Issue) के 15 लेखों में इस विषय या मुद्दों पर चर्चा की गई है जैसे कि कैसे खुशी, स्वयत्तता और आत्मनियमन को बढ़ाया या सक्षम बनाया जाता है। कैसे आशावादिता और आशा स्वास्थ्य को प्रभावित करती है, कैसे ज्ञान का संगठन होता है और कैसे प्रतिभा और रचनात्मकता अस्तित्व में आती है।

सकारात्मक मनोविज्ञान सकारात्मक अनुभवों पर तीन काल बिन्दुओं पर केन्द्रित है।

1. अतीत की भलाई (Well Being), संतोष और सन्तुष्टि पर केन्द्रित ।

2. वर्तमान जो खुशी और अनुभवों के प्रभाव की आधारणा पर केन्द्रित है।
3. भविष्य उन अवधारणाओं के साथ जो आशा और आशावाद को समाहित करती है।

मनोविज्ञान विषय को विभिन्न क्षेत्रों में विभाजित किया गया है। अमेरिकन साइकोलॉजिकल एसोसिएशन A.P.A. ने 56 शाखाओं में इसे विभक्त किया है। ब्रिटिश मनोवैज्ञान सोसाइटी ने (B.S.S.) ने 9 क्षेत्रों जैसे नैदानिक परामर्शन, शैक्षिक, फॉरेन्सिक, स्वास्थ्य, न्यूरोसाइकोलॉजी, व्यवसायिक, खेल व व्यायाम। किन्तु सकारात्मक मनोविज्ञान उक्त शाखाओं में किस शाखा के अन्तर्गत है ? इस सम्बन्ध में कई मतभेद हैं यह एक स्वतन्त्र शाखा के रूप में स्थापित है या मनोविज्ञान के सभी क्षेत्रों में इसका अध्ययन किया जा सकता है। अभी स्वतन्त्र विषय के रूप में सकारात्मक मनोविज्ञान स्थापित हो पाया है या नहीं यह शोध का विषय है।

लचीलेपन को बढ़ावा देना— सकारात्मक मानसिकता और अनुकूलनशील सामना करने की रणनीतियों को बढ़ावा देकर लोगों को विपरीत परिस्थितियों से उबरने में मदद करना।

शिक्षा को बढ़ावा देना— ऐसे पाठ्यक्रम विकसित करना जो छात्रों को भावनात्मक बुद्धिमत्ता, समस्या—समाधान और आशावाद सिखाएँ।

कार्यस्थल संस्कृति में सुधार शक्ति—आधारित नेतृत्व को प्रोत्साहित करना और ऐसे वातावरण को बढ़ावा देना जहाँ कर्मचारी जुड़ाव और मूल्यवान महसूस करें।

मजबूत समुदायों का निर्माण— सामाजिक चुनौतियों का सामूहिक रूप से समाधान करने के लिए सामाजिक सामंजस्य और साझा उद्देश्य का विकास करना।

1.10 मूल्यांकन प्रश्न

- प्र0-1. हमें सकारात्मक मनोविज्ञान की आवश्यकता क्यों हो सकती है।
- प्र0-2. 'सकारात्मक मनोविज्ञान' और हमेशा की तरह मनोविज्ञान Traditional Psychology के बीच आलोचनात्मक व्याख्या कीजिये।
- प्र0-3. मानवता मनोविज्ञान से सकारात्मक मनोविज्ञान कैसे अलग हैं।

1.11 संदर्भ ग्रन्थ

- 1- Positive Emotion in Education Reinhard Pekrun et. al. First Public.in:beyond coping, Meeting goal visions and challenges

-
- / ed.by EricaFrydenberg Edited by Oxford: University Press
2002, S 149-173.
- 2- Introduction to positive psychology
Mcgraw.hill.co.uk/openup/chapter/9780335241958. pdf.
 - 3- www.positivepsychology.org.uk.
 - 4- William Compton Introduction Positive Psychology Thomson
Weds Worth 2005 United States.
 - 5- Maslaw .A. 1954 The farthest reaches of human nature.New
York.Viking
 - 6- Seligman .M.Schulmen.P.Derubeis .R. and Hollen S. (1999).
The prevention of depression & anxiety, prevention and
treatment .2 Article-8 available on the World Wide web. :
[http: ||
Journals.apa.org/prevention/volume2/pre0020008a.html](http://Journals.apa.org/prevention/volume2/pre0020008a.html)
 - 7- Seligman M.E.P. (2002) Authentic happiness .New York: Free
Press.
 - 8- Seligman M.E.P. & Csikszentmihalyi.M(Ed.) (2000) Positive
Psychology {Speical Issue } American Psychologist , 55(1).
 - 9- Maslaw,A.H, 1954 . Motivation and personality. New York :
Harper & Row.
 - 10- Stever Baumgardner. M.Crothers “Positive Psychology” I.Ad.
public.Dorling Kindersly India Pvt. Ltd. (2009) .

इकाई 2 सकारात्मक मनोविज्ञान में सकारात्मक संवेगों की भूमिका (Role of Positive emotions in Positive Psychology)

इकाई की संरचना

- 2.1 प्रस्तावना
- 2.2 लक्ष्य एवं उद्देश्य
- 2.3 सकारात्मक संवेग
- 2.4 व्यक्ति को सकारात्मक संवेगों की आवश्यकता
- 2.5 सकारात्मक संवेगों की जैविकी
- 2.6 सकारात्मक संवेगों का व्यापक— और निर्माण सिद्धान्त
- 2.7 सकारात्मक मनोविज्ञान में सकारात्मक संवेगों की भूमिका
- 2.8 सकारात्मक संवेग क्या है ?
- 2.9 व्यक्ति को सकारात्मक संवेगों की आवश्यकता क्यों होती है
- 2.10 सकारात्मक संवेगों का व्यापक— और —निर्माण सिद्धान्त
- 2.11 सारांश
- 2.12 मूल्यांकन प्रश्न
- 2.13 संदर्भ ग्रन्थ

2.1 प्रस्तावना

पिछले अध्याय में आपने सकारात्मक मनोविज्ञान के बारे में जाना। इस अध्याय में हम सकारात्मक संवेगों की क्या भूमिका है इसके बारे में अध्ययन करेंगे

भावनाएँ मानवीय विचारों, व्यवहार और अंतःक्रियाओं को आकार देने में महत्वपूर्ण भूमिका निभाती हैं। इनमें से, खुशी, कृतज्ञता, प्रेम और आशा जैसी सकारात्मक भावनाएँ मानसिक स्वास्थ्य और सामाजिक कार्यप्रणाली के लिए आवश्यक हैं। नकारात्मक भावनाओं के विपरीत, जो अक्सर व्यक्ति का ध्यान तत्काल अस्तित्व की ज़रूरतों तक सीमित कर देती हैं, सकारात्मक भावनाएँ हमारे विचार-क्रिया के भंडार को व्यापक बनाती हैं और हमें स्थायी व्यक्तिगत संसाधन बनाने में मदद करती हैं (फ्रेडरिकसन, 2001)।

2.2 उद्देश्य

इस इकाई के अध्ययन के पश्चात आप—

- सकारात्मक मनोविज्ञान का अर्थ जान पायेंगे।
- सकारात्मक मनोविज्ञान आज कहां स्थित है बता पायेंगे।
- सकारात्मक मनोविज्ञान में सकारात्मक संवेगों की क्या भूमिका है समझ सकेंगे।
- सकारात्मक संवेग का व्यापक— और— निर्माण सिद्धान्त क्या है बता सकेंगे।

2.3 सकारात्मक संवेग

हमारी विकासवादी विरासत और जीवन की सीख ने हमें कई संवेगों का अनुभव करने की क्षमता प्रदान की है। पिछले अनुभवों के आधार पर व मनोविज्ञान के इतिहास के आधार पर देखा जाय तो कुछ भोधिकर्ता मूल संवेगों के वर्गीकरण पर केन्द्रित रहे हैं। सिद्धान्तकर्ताओं ने अनुसार मूल संवेग 7 से 10 के मध्य होते हैं (प्लूचिक 1980 एकमेन 1983)। मानक स्वरूप मूल संवेग , मनोरंजन, सुख व खुशी पर सभी ने सहमति

प्रकट की है। कुछ सिद्धान्तवादी 'रूचि' और "प्रत्या गा" को भी मूल संवेग मानने की सहमति प्रकट करते हैं और यही मूल संवेग कई प्रकार से मिश्रित हों नये प्रकार के संवेगों को जन्म देते हैं। जैसे रॉबर्ट प्लूचिक (1980) कहते हैं कि 'आ गावाद' (optimism) प्रत्या गा व हर्ष के मिश्रण से जन्म लेता है।

किन्तु हम दुःख प्रसन्नता, चिंता, आ चर्य, ऊब, खु गी, भय, निरा गा, हर्ष, घृणा, नैरा य को महसूस कर सकते हैं। हम कटु व मीठे दोनों प्रकार के संवेगों के मिश्रण को भी महसूस कर सकते हैं जैसे खु गी और दुःख साथ-साथ। जैसे हम किसी एक नये कार्य को करने के लिये स्थान परिवर्तन करते हैं और अपने सगे सम्बन्धियों व मित्रों को अपने पुराने स्थान पर छोड़ आते हैं। नये कार्यों को करने की खुशी व सम्बन्धियों को छोड़ने का दुःख दोनों साथ-साथ अनुभव करते हैं। सकारात्मक मनोवैज्ञानिक बड़ी वि ोशज्ञता से व्यक्तियों के संवेगात्मक अनुभवों के आधार पर सकारात्मक और नकारात्मक प्रभाव डालने वाली विमाओं का मापन करते हैं। इस प्रकार भोधों के द्वारा प्राप्त दो अयामी वि लेशन के बजाये यदि हम संवेगों के मनोवैज्ञानिक और दैहिक प्रभावों का मूल्यांकन करें तो मूल रूप में संवेग दो प्रकार के प्राप्त होते हैं। सकारात्मक प्रभाव डालने वाले संवेग जैसे प्रसन्नता, खु गी, संतोश, सुख, और हर्ष और नकारात्मक प्रभाव डालने वाले संवेग क्रोध, भय, उदासी, भार्मिदगी, अवमानना एवं घृणा हैं। । प्रथम दृष्टया नकारात्मक व सकारात्मक प्रभाव जो व्यक्ति अनुभव करता है वह व्यक्ति की मूल संवेगात्मक जीवन की संरचना पर निर्भर करता है वॉटसन (2002), वॉटसन एण्ड टेलेगन वाटसन वाइज विद्या एवं टेलेगन (1999) ।

दूसरा विलेशन मनोवैज्ञानिकों ने दैनिक अध्ययनों के आधार पर प्राप्त किया। उन्होंने पाया कि व्यक्ति का तंत्रिका तंत्र एक भिन्न प्रकार के प्रतिमानों के आवेगों (Pattern) प्रमस्तिष्कीय गतिविधियां , हॉरमोन और न्यूरोट्रान्समीटर को उत्पादित करता है जो कि सकारात्मक से नकारात्मक संवेगों के मध्य विभेद करते हैं। किन्तु इन सतत सकारात्मक व नकारात्मक संवेगों के मध्य एक स्पष्ट अन्तर नहीं होता है बेरेट (2006), केसीओपो, बर्नट्सन, लारसन (2000)।

2.4 व्यक्ति को सकारात्मक संवेगों की आवश्यकता क्यों होती है?

कुछ मूल संवेग जन्मजात होते हैं फिर भी प्र न उठता है कि हमें सकारात्मक संवेगों की आवश्यकता क्यों पड़ती है। कुछ का कहना है कि ये सुख से सम्बन्धित होते हैं और जीवित रहने के लिये निम्नतम मात्रा में इनकी आवश्यकता होती है। पूर्व में भी कई वैज्ञानिकों ने इसे नकारा है किन्तु विकासवादी मनोवैज्ञानिकों ने सकारात्मक संवेगों को हमारे वातावरण में निपुणता के लिये अति आवश्यक बताया है। फ्राइडन वर्ग (1997) फ़ैडरिकसन (2001) ने सकारात्मक संवेगों को मानवीय व्यवहार में निपुणता के लिये एक आवश्यक घटक के रूप में बताया है। ये चुनौतियों का सामना करने व लक्ष्य प्राप्ति की कल्पना में सहायक होते हैं। हमारे मस्तिष्क को विचारों और समस्या समाधान के लिये खुला रखते हैं। लचीलेपन को पोषित कर स्वास्थ्य की रक्षा करते हैं, दूसरों के प्रति सार्थक होकर आसक्ति उत्पन्न करते हैं, व्यक्ति को स्वयं नियमित होने की नींव रखते हैं और समूह सामाजिक व्यवस्था और राष्ट्र के व्यवहार को निर्देशित करते हैं। सकारात्मक संवेगों के अत्यधिक कार्य होने पर भी मनोवैज्ञानिकों के द्वारा इनकी अनदेखी की गई। आज तक भी मनोविज्ञान ने मानव जीवन के नकारात्मक पक्ष के ही अध्ययन पर अधिक बल दिया। उस मनोवैज्ञानिक व्यवहार का अध्ययन अत्यधिक हुआ, जो तनाव के कारण उत्पन्न नकारात्मक संवेगों व तनाव का सामना करते हुए उत्पन्न नकारात्मक संवेगों के प्रभाव में था। जबकि निपुण व्यवहार, सकारात्मक संवेगों और सक्रिय सामंजस्य के अध्ययन को अधिक बल नहीं मिला।

2.5 सकारात्मक संवेगों की जैविकी

सबूतों के आधार पर कहा जा सकता है हमारी कुछ सुखद प्रतिक्रियाएँ मस्तिष्क में एक रसायन उत्पन्न करती हैं जिन्हें न्यूरोट्रान्समीटर कहा जाता है। ये रसायन संदेशवाहक के रूप में सूचनाओं को नर्व कोशिकाओं तक ले जाते हैं। खुशी की अनुभूति में ये न्यूरोट्रान्समीटर डोपामाइन का स्तर को बढ़ा देते हैं आसवे, आइजन एवं टर्किन (1999)। कुछ विशेष परिस्थितियों में भी न्यूरोट्रान्समीटर का स्तर बढ़ जाता है जो कि सकारात्मक संवेगात्मक प्रतिक्रियाओं को बढ़ाने में मदद करता है। सकारात्मक मनोविज्ञान के भोध बताते हैं कि सकारात्मक संवेग एक महत्वपूर्ण भूमिका निभाते हैं, जबकि इन सकारात्मक संवेगों की भूमिका को वर्षों से मनोविज्ञानियों ने नजर अंदाज

किया है। सकारात्मक संवेगों को अध्ययन करना इसलिये भी कठिन था क्योंकि इसे प्रयोगशाला में प्रयोगात्मक रूप से कर पाना बहुत संभव नहीं है और सकारात्मक संवेग नकारात्मक संवेगों की तुलना में 1 अनुपात 3 से 4 अनुपात में होते हैं। एक सकारात्मक संवेग तो उसे 3 से 4 नकारात्मक संवेग फ़ेडरिक्सन (1998)।

इसका कारण भायद नकारात्मक संवेग हमें आने वाले खतरों और रूकावटों की ओर आगाह या चेतावनी देते हैं, जिनकी कि हमें अनेक संभावित खतरों को रोकने के लिये आवश्यकता होती है। समस्त सकारात्मक संवेगों का स्वतः सक्रियण कम हो जाता है। विविष्ट जैविक और न्यूरोलॉजिकल प्रक्रियायें नकारात्मक संवेगात्मक प्रक्रियाओं के साथ सहयोग करने लगती हैं जो कि अप्रत्याशित खतरों के द्वारा उद्बलित हुई थी।

नकारात्मक संवेगों के द्वारा उत्पन्न हाव भाग सकारात्मक संवेगों की तुलना में अधिक पहचान लिये जाते हैं। जैसे भय, क्रोध व गुस्से में मुखाकृत भिन्न-भिन्न होती है किन्तु खुशी, प्रसन्नता, आनंद में मुखाकृत एक समान हँसता हुआ चेहरा होता है।

2.4 सकारात्मक संवेगों का व्यापक— और निर्माण सिद्धान्त The Broad-and-build

Theory of Positive Emotions

बारबरा फ़ेडरिक्सन (2001) Barbara Fredrickson (2001) का सकारात्मक संवेगों का व्यापक— और— निर्माण सिद्धान्त है। जो बताता है कि कैसे सकारात्मक संवेग व्यक्ति के दैहिक, मनोवैज्ञानिक और सामाजिक संसाधनों के निर्माण में सहायक होते हैं। फ़ेडरिक्सन ने सकारात्मक संवेगों की क्षमताओं के सम्बन्ध में यह सबसे पहले बताया। यह सिद्धान्त नकारात्मक संवेग— जैसे भय और क्रोध कैसे विकास और उत्तरजीविता के लिये कार्य करते हैं इसकी समझ पैदा करता है। फ़ेडरिक्स के सिद्धान्त तक सकारात्मक संवेगों की ओर कम ध्यान दिया गया था।

व्यापक— और—निर्माण सिद्धान्त बताता है कि कैसे सकारात्मक संवेग हमारी सोचने व क्रिया करने की नई सम्भावनाओं को राह दिखाता है और व्याख्या करता है, और इससे कैसे भलाई (Well – being) को बढ़ावा मिलता है इस बात को भी बताता है।

फेडरिक्सन के सिद्धान्त दो भेदों के महत्व पर केन्द्रित है। पहला मनोद आ और संवेग है। फेडरिक्सन के अनुसार मनोद आ संवेग की अपेक्षा एक सामान्य सकल्पना है। क्योंकि यह हमारे समस्त भावनाओं से सम्बन्ध रखती है और एक लम्बे समय तक बनी रहती है। जैसे— एक सप्ताह या एक हफ्ते तक। इसके विपरीत संवेग अधिक तात्कालिक स्थिति है, जो कि व्यक्तिगत घटना से जुड़ी है। जैसे— 'ए' ग्रेड आने पर गर्व महसूस करना एक संवेग है और अच्छी मनोद आ व बुरी मनोद आ का होना सुखद व दुखद अनुभव सतत रूप में होता है किन्तु संवेग असतत् रूप में उत्पन्न होते हैं जैसे क्रोध, आ चर्य, भय आदि। अतः मनोदशा सतत् रूप में व संवेग असतत् रूप में उत्पन्न होते हैं। फेडरिक्सन का सिद्धान्त असतत सकारात्मक संवेग जैसे — प्रेम, रुचि, हर्ष, अभिमान (गर्व) और संतोष पर आधारित है।

दूसरा फेडरिक्सन (2002) कहती हैं कि सकारात्मक संवेग साधारण संवेदी भावनाओं से भिन्न है। जैसे यौन सन्तुष्टि व भोजन करना जब आप भूखे हों पूर्ण रूप से सकारात्मक संवेग से भिन्न अनुभूति है। ये सकारात्मक भावनाओं से सम्बन्ध रखते हैं साथ ही वह कहती है कि संवेदी खुशी मनोवैज्ञानिक आवश्यकताओं के प्रति स्वचालित प्रतिक्रिया है। सकारात्मक संवेग इसके विपरीत प्रकृति में अधिक मनोवैज्ञानिक हैं और व्यक्ति के जीवन की किसी घटना के मूल्यांकन व अर्थ पर निर्भर है न कि सिर्फ भारीर के भौतिक उद्दीपन पर। दूसरे भावों में कहा जा सकता है कि फेडरिक्सन का सिद्धान्त भारीर के हेडोनिक Hedonic (सुखात्मक) सुखों से सम्बन्धित नहीं है बल्कि ये उसके सिद्धान्त के लाभ हैं।

सकारात्मक संवेग की व्याख्या करने से पूर्व नकारात्मक संवेगों को समझना आवश्यक है। नकारात्मक संवेग जैसे क्रोध व भय का उद्देय अक्सर किसी विशेष क्रिया प्रवृत्तियों के रूप में व्याख्यायित होता है। कोई विशेष नकारात्मक संवेग जैसे 'भय' आदि का सम्बन्ध किसी क्रिया से होता है 'भय' का सम्बन्ध 'पलायन की इच्छा' से होता है और क्रोध का सम्बन्ध आक्रमण या लड़ाई की इच्छा से होता है। 'विशेष क्रिया प्रवृत्तियों' का यह अर्थ नहीं है कि व्यक्ति हमें आ किसी नकारात्मक संवेग के प्रति कोई विशेष क्रिया करे किन्तु नकारात्मक संवेग हमारे चिन्तन, सोच और क्रियाओं की अतिरिक्त सम्भावनाओं को प्रभावित करता है।

सकारात्मक संवेग 'विशेष क्रिया प्रवृत्तियों' की धारणा पर पूर्ण रूपेण अनुकूलित नहीं होता है। फेडरिक्सन की भोध समीक्षाएं बताती हैं कि संवेग जैसे 'हर्ष' का सम्बन्ध अधिक विस्तृत है, किसी विशेष व्यवहार या विचार से नहीं। उसके व्यापक— और—निर्माण सिद्धान्त के अनुसार सकारात्मक संवेग जैसे 'हर्ष', रुचि, संतोश, गर्व और प्रेम वस्तुतः एक दूसरे से भिन्न है किन्तु सभी व्यक्ति की क्षमता को क्षणिक विचार—क्रिया निर्देशिकाओं को विकसित करती है। ये व्यक्तिगत स्थाई संसाधनों को भी निर्मित करते हैं साथ ही भौतिक, दैहिक, बौद्धिक, सामाजिक व मनोवैज्ञानिक संसाधनों में वृद्धि करते हैं फेडरिक्सन (2001)। सकारात्मक संवेगों के लाभ नकारात्मक संवेगों की तुलना में अधिक व्यावहारिक और दीर्घकालिक है। जैसे 'हर्ष' खेलने की इच्छा को बढ़ाता है नई सम्भावनाओं को बढ़ाता है और हमारी रचनात्मक प्रतिभा को व्यक्त करता है। खेल बच्चों के विकास के लिये एक महत्वपूर्ण क्रियाकलाप है। खेल के माध्यम से ताकत बढ़ती है मजाक का माहौल होता है, हंसी होती है जो कि सकारात्मक सम्बन्धों के लिये आवश्यक है और साथियों की एक दूसरे के साथ आसक्ति बढ़ती है। कलात्मक अभिव्यक्ति, पहली सुलझाना भी खेल का ही एक प्रकार है जो बौद्धिक और रचनात्मक प्रतिभा को विकसित करता है।

खेल के सभी सम्भावित प्रभाव व्यक्ति के भौतिक संसाधनों, मनोवैज्ञानिक संसाधनों, दैहिक संसाधनों समस्या समाधान, जीवन की चुनौतियों का सामना, सामाजिक संसाधनों का निर्माण व सुलझाना यह सब दूसरों के द्वारा सहयोग और मदद से सम्भव हो जाता है।

फेडरिक्सन चार प्रकार की व्याख्या करती है जो बताते हैं कि कैसे सकारात्मक संवेग हमारी चिन्तन—क्रिया कलापों के भण्डार को विस्तृत करता है और हमारे व्यक्तिगत संसाधनों में वृद्धि कर भलाई (Well being) को निर्मित करता है। 'भलाई' की मात्रा बढ़ने से सकारात्मक संवेगों के अनुभव बढ़ते हैं और स्वास्थ्य व खुशी उत्तरोत्तर बढ़ती जाती है। व्याख्या निम्न प्रकार से है:—

1. सकारात्मक संवेग हमारी चिन्तन क्रियाकलापों को विस्तृत करते हैं (Positive Emotions Broaden our thought Action Repertoires)-

2.सकारात्मक संवेग नाकारात्मक संवेगों को सकारात्मक संवेगों में बदल देते हैं।

Positive Emotion Undo Negative Emotion

3.सकारात्मक संवेग परिवर्तन को बढ़ाते हैं । Positive Emotions Enhance Resilience

4.सकारात्मक संवेग अन्तहीन, संसाधनों को निर्मित करते हैं व भलाई में सुधार करते हैं।

Positive Emotions build Enduring Resources and Improve Well being.

2.11 सारांश

भावनाएँ मानवीय विचारों, व्यवहार और अंतःक्रियाओं को आकार देने में महत्वपूर्ण भूमिका निभाती हैं। इनमें से, खुशी, कृतज्ञता, प्रेम और आशा जैसी सकारात्मक भावनाएँ मानसिक स्वास्थ्य और सामाजिक कार्यप्रणाली के लिए आवश्यक हैं। नकारात्मक भावनाओं के विपरीत, जो अक्सर व्यक्ति का ध्यान तत्काल अस्तित्व की ज़रूरतों तक सीमित कर देती हैं, सकारात्मक भावनाएँ हमारे विचार-क्रिया के भंडार को व्यापक बनाती हैं और हमें स्थायी व्यक्तिगत संसाधन बनाने में मदद करती हैं।

हमारी विकासवादी विरासत और जीवन की सीख ने हमें कई संवेगों का अनुभव करने की क्षमता प्रदान की है। पिछले अनुभवों के आधार पर व मनोविज्ञान के इतिहास के आधार पर देखा जाय तो कुछ भोधकर्त्ता मूल संवेगो के वर्गीकरण पर केन्द्रित रहे हैं। सिद्धान्तकर्त्ताओं ने अनुसार मूल संवेग 7 से 10 के मध्य होते हैं (प्लूचिक 1980 एकमेन 1983)। मानक स्वरूप मूल संवेग , मनोरंजन, सुख व खुशी पर सभी ने सहमति प्रकट की है। कुछ सिद्धान्तवादी 'रूचि' और "प्रत्या ा" को भी मूल संवेग मानने की सहमति प्रकट करते हैं और यही मूल संवेग कई प्रकार से मिश्रित हों नये प्रकार के संवेगों को जन्म देते हैं। जैसे रॉबर्ट प्लूचिक (1980) कहते हैं कि 'आ ावाद' (optimism) प्रत्या ा व हर्ष के मिश्रण से जन्म लेता है।

किन्तु हम दुःख प्रसन्नता, चिंता, आ चर्य, ऊब, खुशी, भय, निराशा, हर्ष, घृणा, नैराश्य को महसूस कर सकते हैं। हम कटु व मीठे दोनों प्रकार के संवेगों के मिश्रण को भी महसूस कर सकते हैं जैसे खुशी और दुःख साथ-साथ। जैसे हम किसी एक नये कार्य को करने के लिये स्थान परिवर्तन करते हैं और अपने सगे सम्बन्धियों व मित्रों को अपने पुराने स्थान पर छोड़ आते हैं। नये कार्यों को करने की खुशी व सम्बन्धियों को छोड़ने का दुःख दोनों साथ-साथ अनुभव करते हैं। सकारात्मक मनोवैज्ञानिक बड़ी विशेषज्ञता से व्यक्तियों के संवेगात्मक अनुभवों के आधार पर सकारात्मक और नकारात्मक प्रभाव डालने वाली विमाओं का मापन करते हैं। इस प्रकार भावों के द्वारा प्राप्त दो अयामी विशेषण के बजाये यदि हम संवेगों के मनोवैज्ञानिक और दैहिक प्रभावों का मूल्यांकन करें तो मूल रूप में संवेग दो प्रकार के प्राप्त होते हैं। सकारात्मक प्रभाव डालने वाले संवेग जैसे प्रसन्नता, खुशी, संतोश, सुख, और हर्ष और नकारात्मक प्रभाव डालने वाले संवेग क्रोध, भय, उदासी, भार्मिदगी, अवमानना एवं घृणा हैं। प्रथम दृष्टया नकारात्मक व सकारात्मक प्रभाव जो व्यक्ति अनुभव करता है वह व्यक्ति की मूल संवेगात्मक जीवन की संरचना पर निर्भर करता है।

2.12 मूल्यांकन प्रश्न

1. व्यक्ति को सकारात्मक संवेगों की आवश्यकता क्यों होती है?
2. सकारात्मक मनोविज्ञान में सकारात्मक संवेगों की क्या भूमिका है?
3. सकारात्मक संवेग का व्यापक— और— निर्माण सिद्धान्त क्या है?

2.13 संदर्भ ग्रन्थ

- 11- Positive Emotion in Education Reinhard Pekrun et. al. First Public.in:beyond coping, Meeting goal visions and challenges / ed.by EricaFrydenberg Edited by Oxford: University Press 2002, S 149-173.
- 12- Introduction to positive psychology
Mcgraw.hill.co.uk/openup/chapter/9780335241958. pdf.
- 13- www.positivepsychology.org.uk.

- 14- William Compton Introduction Positive Psychology Thomson
Weds Worth 2005 United States.
- 15- Maslaw .A. 1954 The farthest reaches of human nature.New
York.Viking
- 16- Seligman .M.Schulmen.P.Derubeis .R. and Hollen S. (1999).
The prevention of depression & anxiety, prevention and
treatment .2 Article-8 available on the World Wide web. :
[http: JJ
Journals.apa.org/prevention/volume2/pre0020008a.html](http://Journals.apa.org/prevention/volume2/pre0020008a.html)
- 17- Seligman M.E.P. (2002) Authentic happiness .New York: Free
Press.
- 18- Seligman M.E.P. & Csikszentmihalyi.M(Ed.) (2000) Positive
Psychology {Speical Issue } American Psychologist , 55(1).
- 19- Maslaw,A.H, 1954 . Motivation and personality. New York :
Harper & Row.
- 20- Stever Baumgardner. M.Crothers “Positive Psychology” I.Ad.
public.Dorling Kindersly India Pvt. Ltd. (2009) .

इकाई-3 पैसा, आनन्द और सकारात्मक मनोविज्ञान)

Money, Pleasure and Positive Psychology)

इकाई संरचना:

- 3.1 प्रस्तावना
- 3.2 उद्देश्य
- 3.3 पैसा
 - 3.3.1 पैसे व खुशी के संदर्भ में विभिन्न शोध अध्ययन
 - 3.3.2 खुशी को प्रभावित करने वाले अन्य कारक
- 3.4 आनन्द या खुशी
- 3.5 पैसा, आनन्द और सकारात्मक मनोविज्ञान
- 3.6 सारांश
- 3.7 शब्दावली
- 3.8 निबन्धात्मक प्रश्न
- 3.9 संदर्भ सूची

3.1 प्रस्तावना-

मानव विकास की प्रक्रिया से ही सुखमय एवं कल्याणकारी जीवन को संकल्पना जुड़ी है, अक्सर हम यह सोचते भी हैं कि एक सुखमय जीवन क्या है? वास्तव में यह एक अध्ययन का विषय भी है कि किसी व्यक्ति के सुखमय एवं कल्याणकारी जीवन में खुशी (Happiness) एवं पैसे का कितना महत्व है।

आज के भौतिकवादी युग में विभिन्न आवश्यकताओं की पूर्ति में पैसा एक महत्वपूर्ण भूमिका निभाता है। व्यक्ति विशेष की छोटी से छोटी एवं बड़ी से बड़ी जरूरतों को पूरा करने में उसकी अहम् भूमिका होती है परन्तु पैसे से ही व्यक्ति को खुशी मिलेगी यह कहना मुश्किल है। क्योंकि प्रत्येक व्यक्ति

के जीवन में आनन्द, कल्याण एवं पैसे का मूल्य अलग-अलग होता है। तदुपरान्त भी अरस्तू, प्लेटो एवं सुकरात यह विश्वास करते हैं कि वो लोग जो सदाचारी एवं उद्देश्यपूर्ण जीवन जीते हैं वह वास्तविक आनन्द प्राप्त करते हैं।”

चूँकि खुशियाँ एवं आनन्द का सम्बन्ध हमारी भावनाओं से होता है इसलिए आनन्दकारी जीवन व कल्याणकारी जीवन के लिए सकारात्मक भावनाओं का होना भी आवश्यकीय है और इन दोनों के मध्य सामजस्य बनाये रखने में पैसे की भूमिका भी महत्वपूर्ण होती है।

प्रस्तुत इकाई में पैसा (Money) आनन्द (Happiness) एवं कल्याण (wellbeing) पर विस्तृत चर्चा की जा रही है।

3.2 उद्देश्य-

प्रस्तुत इकाई को पढ़ने के पश्चात् आप जान पाएंगे

- (1) पैसा क्या है, पैसे व खुशी में क्या सम्बन्ध है
- (2) आनन्द की परिभाषा व उसके प्रकार
- (3) कल्याण व आत्मगत कल्याणकारी मॉडल

3.3 पैसा (Money)-

आधुनिक युग में पैसा विकास का एक महत्वपूर्ण स्तम्भ बनता जा रहा है। व्यक्ति के सुखमय जीवन के लिए पैसे से ही विभिन्न संसाधन जुटाये जाते हैं। प्रत्येक देश की नीति अपने नागरिकों के ज्यादा से ज्यादा सुविधा देना होता है ताकि वो सुखी रह सकें पर यहां यह सवाल उठना लाजिमी है कि किसी व्यक्ति की वैयक्तिक खुशी में पैसे का कितना योगदान रहता है? अगर हम आर्थिक दृष्टिकोण (Economic views) की बात करें तो सामान्य तौर पर यह माना जाता है कि धनी देश के व्यक्ति निर्धन देश के व्यक्तियों से ज्यादा खुश हैं। क्योंकि पैसे से जीवन सन्तुष्टि से सम्बन्धित विभिन्न सुख सुविधायें जुटाई जा सकती हैं, लोगो को यह भी विश्वास होता है कि खुशी एवं पैसा दोनों ही व्यक्ति की प्रतिष्ठा में वृद्धि करते हैं क्योंकि व्यक्ति पैसे से भी खुशियाँ खरीदता है। पैसा जीवन सन्तुष्टि के लिए भी एक

महत्वपूर्ण स्रोत है। अपने सबसे बुनियादी स्तर पर, धन भोजन, आश्रय, वस्त्र, स्वास्थ्य सेवा और शिक्षा जैसी बुनियादी मानवीय आवश्यकताओं को पूरा करने के लिए आवश्यक है। पर्याप्त धन के बिना, इन आवश्यकताओं को पूरा करना चुनौतीपूर्ण हो जाता है, जिसका प्रभाव कल्याण और अस्तित्व पर पड़ता है।

धन विकल्पों को सशक्त बनाता है, लोगों को शिक्षा, करियर और व्यक्तिगत रुचियों को आगे बढ़ाने की स्वतंत्रता देता है। यह कौशल और अनुभवों में निवेश को सक्षम बनाता है और ऐसे द्वार खोलता है जो अन्यथा दुर्गम हो सकते हैं। धन विनिमय के माध्यम के रूप में कार्य करता है, आर्थिक लेनदेन को संभव बनाता है और सामाजिक कार्यप्रणाली में योगदान देता है। यह लोगों को अपने समुदायों और अर्थव्यवस्था में सक्रिय रूप से भाग लेने की अनुमति देता है, जिससे व्यापार, निवेश और विकास सुगम होता है।

हालाँकि धन स्वयं खुशी की गारंटी नहीं देता, वित्तीय स्थिरता असुरक्षा से जुड़े तनाव और चिंता को दूर करती है। यह आत्मविश्वास को बढ़ाता है, व्यक्तियों को भविष्य के लिए योजना बनाने और अनिश्चितताओं का सामना दृढ़ता से करने में सक्षम बनाता है।

उपरोक्त सभी सामान्य अवधारणाओं से यह सिद्ध नहीं कर सकते हैं कि किसी व्यक्ति की खुशी का मापन उसकी निरन्तर पैसे की वृद्धि से हो, व्यक्ति को खुशी के मापन के लिए बहुत से अन्य कारकों का योगदान होता है इस संदर्भ में विभिन्न शोध अध्ययनों का विवरण दिया जा रहा है।

3.2.1 पैसे व खुशी (Happiness)के संदर्भ में विभिन्न शोध अध्ययन

1-कैम्ब्रिज एवं साथी (1976) ने अपने शोध में जीवन सन्तुष्टि के स्रोतों में पैसे के स्थान का अध्ययन किया और पाया कि जीवन सन्तुष्टि के स्रोतों में पैसे का 11 वां स्थान है।

2-शिकागो ट्रिव्यून जैसा कि हमने पहले भी कहा है कि पैसा व्यक्ति की खुशियों में वृद्धि करता है, इस बात को देखने के लिए शिकागो ट्रिव्यून ने एक सर्वेक्षण किया सर्वेक्षण के अनुसार जिसकी आय बहुत कम थी जो प्रति वर्ष 30,000 डालर कमाते उन्होंने कहा कि प्रति वर्ष 50,000 डालर में वो अपने

सपने पूरे कर सकते हैं। जो 1.00000 (एक लाख) डालर कमाते उन्होंने कहा कि 2, 50,000 में सन्तुष्ट रह पायेंगे।

इस प्रकार हम देखते हैं कि पैसे की वृद्धि के अनुपात के अनुसार खुशी में कुछ बिन्दुओं में इजाफा तो होता है परन्तु बहुत ज्यादा पैसे होने पर खुशियों में इसका उतना प्रभाव नहीं होता है।

3- डाईनर, निकरसन, लुकास सैण्डविक (Diener Nickerson lucas & Sandvick (2002) ने पैसे का खुशियों पर प्रभाव देखने के लिए अध्ययन “एण्ड्र्यू डव्ल्यू मेलन फाउन्डेशन से अभिप्रेरित होकर किया और पाया कि पैसा एवं खुशी (Happiness) हमारे सम्बन्धों को द्विदिशिक (Bidirectional) तरीके से प्रभावित करती है अर्थात् पैसा हमारी आवश्यकताओं की पूर्ति करते हुए संबंधों एवं खुशियों दोनों में वृद्धि करता है। परन्तु इन सम्बन्धों एवं खुशियों को स्थिर बनाये रखने के लिए हमें निरन्तर पैसा कमाना पड़ता है।

4- डाईनियर एवं साथी (Diener and his colleague) ने अपने अध्ययन में यह भी देखा कि माता-पिता की आय (Income) का बच्चों की प्रसन्नता पर प्रभाव पड़ता है, आय बढ़ने के साथ बच्चों की खुशी में वृद्धि होती है और आय घटने के साथ खुशी कम होती है।

इसी के साथ दूसरी तरफ प्रसन्नता (Happiness) का प्रभाव पैसे पर देखने के लिए डाईनियर एवं उसके साथी ने जो अध्ययन किये उसका परिणाम यह निकला कि – कॉलेज के छात्र जो ज्यादा प्रसन्न रहते हैं वो अपने भविष्य में ज्यादा पैसा कमाते हैं, इस संदर्भ में डाईनियर व उनके साथियों ने तीन तरीके से विवरण किया।

- a- प्रसन्न छात्र-छात्राओं की अभिवृत्ति मैं कर सकता हूँ/सकती हूँ को बढ़ावा देती है। अर्थात् वो नये कार्यों को भी जोखिम लेकर करने का साहस करते हैं और मेहनत कर ज्यादा पैसा कमाते हैं।
- b- प्रसन्नता एक सकारात्मक गुण है जिसका दूसरे लोग तारीफ करते हैं जो सामाजिक कौशल (Social skills) को एवं सामाजिक सम्बन्धों को बढ़ाता है।

c- प्रसन्न लोगों को अन्य लोग ज्यादा पसन्द करते हैं। क्योंकि प्रसन्नता एक सकारात्मक गुण है। सकारात्मक अभिवृत्ति (Positive Attitude) के कारण प्रसन्न लोगों को उनके कर्मचारी ज्यादा पसन्द करते हैं जो उनकी आय को बढ़ाने में मदद करती है।

5- डाईनियर व उनके साथियों ने 1976 में कॉलेज में प्रवेश लेने वाले प्रथम वर्षीय छात्रों पर एक सर्वेक्षण किया पुनः 19 वर्ष बाद यानि 1995 में उनका पुनः सर्वेक्षण कर प्रसन्नता व पैसे का प्रभाव देखा उन्होंने अपने निष्कर्ष में पाया कि-

जो बच्चे प्रवेश के दौरान अत्यधिक प्रसन्न थे और सोचते थे कि अपने कैरियर में ज्यादा पैसा कमायेंगे, अपनी अपेक्षाओं के अनुकूल कार्य न मिलने पर उनमें बेरोजगारी, कार्य असन्तुष्टि देखने को मिली इसके विपरीत उन बच्चों के जिन्होंने कैरियर के दौरान कम अपेक्षा रखी वो अपने जीवन में ज्यादा प्रसन्न दिखाई दिये।

उपरोक्त अध्ययनों से स्पष्ट है पैसा जीवन को चलाने का एक माध्यम है पैसे के कारण खुशी मिल सकती है परन्तु पैसा ही खुशी का एकमात्र कारक हो यह कहना उचित नहीं है क्यों आनंदमयी जीवन (Happiness life) को पैसे के अतिरिक्त अन्य कारक भी प्रभावित करते हैं। जिनकी संक्षिप्त चर्चा निम्न की जा रही है।

3.2.2 खुशी को प्रभावित करने वाले अन्य कारक-

1. **आनुवंशिकता (Genetic)** - व्यक्तियों की मनोदशा एवं चित्त को प्रभावित करने में वातावरण एवं आनुवंशिकता (Hereditary) दोनों का प्रभाव होता है जो जीवन पर्यन्त चलते हैं। आनुवंशिकता के कुछ अध्ययन यह बताते हैं कि “40 से 50% प्रसन्नता (Happiness) जीन्स से प्राप्त स्वभाव को दर्शाता है” जैसे- अगर व्यक्ति का स्वभाव आनंदमय या खुशमिजाज है तो वह ऐसे कार्यों का चयन करता है जिससे खुश रह सके वहीं दुःखी प्रवृत्ति का व्यक्ति अपने अनुकूल वातावरण ढूँढ लेता है।

ल्यूमबोमिस्काई (Lyumbomirsky) - ल्यूमबोमिस्काई ने अध्ययन में पाया कि 50% खुशी आनुवंशिक होती है, 10% परिस्थितियों से प्राप्त होती है और 40% व्यक्ति की स्वयं द्वारा या वैयक्तिक नियन्त्रण द्वारा प्राप्त होती है।

उन्होंने अपने अध्ययन में यह भी कहा कि व्यक्ति अपनी खुशियों एवं दुःख की व्याख्या व्यक्तिपरक आख्या (Subjective Interpretation) द्वारा करते हैं।

2. **व्यक्तित्व (Personality)**- पैसे के अतिरिक्त हमारी खुशी में व्यक्तित्व का भी योगदान होता है व्यक्तित्व व्यक्ति के मानसिक एवं शारीरिक क्रिया कलापों का योग माना जाता है व्यक्तित्व पर हुए अध्ययन हैं बताते हैं कि व्यक्तित्व शीलगुण (Personality Traits) जैसे प्रसन्नता (Cheerfulness) आशावादिता, बहिर्मुखता (Extraversion) आत्म गर्वता (Self-esteem) एवं वैयक्तिक नियन्त्रण ऐसे शीलगुण जो व्यक्ति को सकारात्मकता की तरफ ले जाते हैं और हमारी खुशी एवं कल्याण से सम्बन्धित है जबकि इसके विपरीत शीलगुण व्यक्ति की नकारात्मकता को बढ़ाते हुए उसकी खुशी में कमी करते हैं। अर्थात् इससे यह सिद्ध होता है कि पैसा प्रसन्न व्यक्तित्व का निर्माण नहीं करता।

3. **वातावरण (Environment)** व्यक्ति की खुशियों में उसके वैयक्तिक, पारिवारिक एवं सामाजिक का भी प्रभाव पड़ता है। यदि व्यक्ति के व्यक्तिगत सम्बन्ध परिवार व समाज में मधुर है तथा वो सभी एक दूसरे का ख्याल रखते हैं, एक दूसरे के सुख व दुःख में शामिल रहते हैं एक दूसरे के साथ सहयोगी एवं सकारात्मक दृष्टिकोण बनाये रखते हैं ऐसी स्थिति में व्यक्ति में खुशी या आनंद का अनुपात दुःख व तनाव पूर्ण वातावरण में रहने वाले लोगों से ज्यादा होता है।

3.4 आनंद या खुशी (Happiness)

आनंद या खुशियों का सम्बन्ध हमारे जीवन से होता है अतः स्वाभाविक रूप से प्रश्न मन में आता है कि एक आनन्दमय या खुशनुमा जीवन क्या है या यूँ कहें कि एक बेहतर जीवन क्या है अथवा खुशियों एवं आनंद का आधार क्या है?

“प्राचीन ग्रीक दार्शनिकों ने कहा है कि एक अच्छे जीवन में ज्यादा से ज्यादा खुशी या आनन्द तथा कम से कम दर्द होता है”

अधिकांशतः हम खुशियों को एक अच्छे जीवन के रूप में परिभाषित करते हैं जिसके लिए माता-पिता, शिक्षक, सरकार, धर्म आदि सभी व्यक्ति को प्रोत्साहित करते हैं। व्यक्ति अपने जीवन से

कुछ आशाएं या उम्मीदें, लक्ष्य तथा महत्वाकांक्षा रखता है और यह आशा करता है कि इन तीनों से उसे खुशी मिलेगी अथवा आनंद प्राप्त होगा।

खुशी के संदर्भ में विभिन्न विद्वानों के अलग-अलग विचार हैं -

आनंद की परिभाषा (Definition of Happiness) - खुशी या आनंद के सम्बन्ध में अलग-अलग विद्वानों के अलग दृष्टिकोण हैं जिसे निम्न प्रस्तुत किया जा रहा है-

1. दार्शनिक एवं धार्मिक विचारक (Philosophical and religious thinkers) ने खुशी को परिभाषित करते हुए कहा है कि “आनंद या खुशी एक शब्द है जिसमें व्यक्ति प्रायः अपने अच्छे जीवन से सम्बन्धित संवेगों को प्रदर्शित करता है”।
2. **फ्यूजी सम्प्रत्यय (fuzzy concept)**-फ्यूजी संप्रत्यय का अर्थ है कि आनंद या खुशी के संदर्भ में विभिन्न लोगों के विभिन्न विचार होते हैं जैसे खुशी या आनंद की पहचान करना मुश्किल है क्योंकि खुशी का मतलब हर व्यक्ति के लिए अलग होता है।
3. **मनोवैज्ञानिक दृष्टिकोण:-** मनोवैज्ञानिक दृष्टिकोण में सकारात्मक मनोविज्ञान के दृष्टिकोण को रखा जाता है यह मानता है कि अगर हमें आनंद या खुशी के संदर्भ में जानना है तो हमें एक गुणवत्ता पूर्ण जीवन के संदर्भ में जानना होगा। इसके लिए व्यामीकरणका मूल्यांकन भी करना पड़ेगा। जैसे तो खुशी के संदर्भ में एक औपचारिक परिभाषा देना कठिन है फिर भी खुशी को परिभाषा करते हुए कहा जा सकता है कि “खुशी कल्याण की एक मानसिक एवं संवेगात्मक अवस्था की विशेषता है जिसमें व्यक्ति सकारात्मक एवं सुखकर संवेगों की तीव्रता को व्यवस्थित करते हुए सन्तोष एवं प्रसन्नता प्राप्त करता है।”

आनंद या खुशी पर चर्चा करते हुए यह बताना जरूरी है कि ग्रीक दार्शनिकों ने वास्तविक खुशी को दो प्रकार की खुशियों का मिश्रण माना है।

1. **हेडोनिक (Hedonic)**- हेडोनिक खुशी अर्थात् सुखेन्द्रिय खुशी। इस खुशी में इन्द्रियों द्वारा प्राप्त दिये गये भौतिक खुशी की प्रधानता होती है

2. युडोमोनिक खुशी (Eudemonic Happiness) युडोमोनिक खुशी वह खुशी है जो जीवन के अर्थ एवं उद्देश्य से सम्बन्धित है।

अरस्तू ने यूडोमोनिक खुशियों में सम्बन्ध में लिखा है खुशियाँ या आनंद को आत्मसात (Self-realization) करने, अपने आप को अभिव्यक्त करने तथा अपने आन्तरिक क्षमताओं (Inner Potentials) को समझने के द्वारा परिभाषित किया जाता है।

सैलिगमैन (Seligman) ने वास्तविक खुशी या आनंद को जीवन जीने के तीन तरीकों का मिश्रण माना है-

1. **आनंदमय जीवन (Happiness Life)** जीवन सकारात्मक भावनाओं से पूर्ण होता है जैसे- कृतज्ञता, शान्ति, उत्सुकता सम्पूर्ण रूप से स्वस्थ या कल्याणकारी (Wellbeing) जीवन का अभिन्न हिस्सा है ये सकारात्मक भावनाएँ विचारों को सकारात्मक बनाने में मदद करती हैं। अपनी पुस्तक (Positive Psychology) में मनोवैज्ञानिक सैलिगमैन ने इस बात पर भी चर्चा की है कि सकारात्मक मनोविज्ञान मात्र रोग अक्षमता एवं विकारों का अध्ययन नहीं है वरन् उसका उद्देश्य यह भी है कि सक्षमता, शक्ति एवं सद्गुणों का अध्ययन किया जाय। मनोवैज्ञानिक उपचार में गलत को सही करना नहीं वरन् सही को स्थापित करना और विकसित करना भी है।
2. **कर्तव्यशील एवं कर्मठ जीवन-कर्तव्यशील एवं कर्मठ जीवन कार्यक्षमता एवं कर्म से प्राप्त हुई** चेतना पर केन्द्रित है अगर व्यक्ति की चेतना उसे कर्तव्यशील जीवन का अहसास कराती है और वह निश्चित रूप से अपने कर्तव्यों का पालन करता है तो जीवन में सन्तोष व आनंद प्राप्त करता है।
3. **अर्थपूर्ण जीवन (Meaningful Life)** अर्थपूर्ण जीवन व्यक्तिगत स्वार्थ से परे की गई सेवा कर्म एवं चिन्तन का पर्याय है। जब भी हम जीवन में स्वार्थ से परे कुछ कार्य करते हैं तो हमें संतोष एवं खुशी की अनुभूति होती है यह सुख एवं सन्तोष व्यक्ति के अन्दर एक उर्जा का संचार करता है तथा व्यक्ति एवं समाज के प्रति उसके चिन्तन को सकारात्मकता की वृद्धि करता है जो एक आनंद की अनुभूति प्रदान करती है।

खुशी या आनंद के स्रोतों को जानने के लिए विभिन्न शोधकर्ता समूह (Research Group) दार्शनिक, मनोवैज्ञानिक, जैविक वैज्ञानिक, धार्मिक विद्वान आदि कार्य कर रहे हैं और अपने विचार को उजागर कर रहे हैं। क्योंकि अन्ततः जीवन का लक्ष्य आनंद एवं कल्याणकारी जीवन है। इसलिए संयुक्त राष्ट्र (United Nation) ने 20 मार्च को अन्तराष्ट्रीय आनंद दिवस (International day of happiness) को मान्यता दी है।

3.5 पैसा, आनन्द और सकारात्मक मनोविज्ञान

3.5.1 पैसा और सकारात्मक मनोविज्ञान:

धन और खुशी/मनोवैज्ञानिक कल्याण संबंधित हैं, लेकिन समान नहीं। धन जीवन की संतुष्टि को एक सीमा तक बढ़ा सकता है, लेकिन दैनिक भावनात्मक कल्याण पर इसका प्रभाव अधिक जटिल है।

सकारात्मक मनोविज्ञान, धन से परे संबंधों, अर्थ, परोपकारिता और अनुभवों जैसे कारकों को कल्याण के प्रमुख निर्धारकों के रूप में महत्व देता है। मनोवैज्ञानिक कारक और संज्ञानात्मक पूर्वाग्रह लोगों के धन के प्रति दृष्टिकोण और उपयोग को आकार देते हैं, जिससे उनकी खुशी प्रभावित होती है। काह्लमैन और डीटन (2010) ने पाया कि आय लोगों के जीवन मूल्यांकन (वे अपने जीवन के बारे में कैसे सोचते हैं) को बढ़ाती है, लेकिन अमेरिका में लगभग 75,000 डॉलर/वर्ष से आगे भावनात्मक कल्याण स्थिर हो जाता है। हार्वर्ड स्टडी ऑफ एडल्ट डेवलपमेंट और अन्य दीर्घकालिक अध्ययन अच्छे रिश्तों को खुशी और कल्याण के सबसे प्रबल भविष्यवक्ता के रूप में उजागर करते हैं (वाल्डिंगर, 2016)। सकारात्मक मनोविज्ञान भी इसी से सहमत है, और कल्याण के अभौतिक स्रोतों, जैसे जुड़ाव, दयालुता और उद्देश्यपूर्ण जुड़ाव पर जोर देता है। दूसरों पर पैसा खर्च करना (परोपकारिता) खुद पर खर्च करने की तुलना में खुशी को ज्यादा बढ़ाता है (डन एट अल., 2008; वीस-सिडी एंड रीमर, 2023)।

धन का मनोवैज्ञानिक प्रभाव संस्कृति के अनुसार भिन्न होता है। व्यक्तिवादी समाजों में, परोपकारिता देने वाले की खुशी को बढ़ाती है, जबकि सामूहिक संस्कृतियों में, दूसरों की मदद करने से प्राप्तकर्ता के लाभ पर अधिक ध्यान केंद्रित हो सकता है (वीस-सिडी और रीमर, 2023)। इसके

अलावा, सामाजिक तुलनाएँ अक्सर आय के कथित लाभों को खुशी पर निर्भर करती हैं। भावनात्मक आत्म-जागरूकता के साथ-साथ वित्तीय साक्षरता में सुधार, बेहतर वित्तीय निर्णयों और बेहतर समग्र कल्याण में सहायक होता है (चौधरी, 2021; फर्नांडीस एट अल., 2014)। वित्तीय चिकित्सा इस संतुलित दृष्टिकोण को विकसित करने के लिए मनोवैज्ञानिक और वित्तीय शिक्षा का मिश्रण करती है।

3.5.2 आनन्द और सकारात्मक मनोविज्ञान की भूमिका:

सकारात्मक मनोविज्ञान, मनोविज्ञान की एक शाखा है जो केवल मानसिक बीमारी या शिथिलता पर ध्यान केंद्रित करने के बजाय सकारात्मक मानवीय कार्यप्रणाली के अध्ययन और संवर्धन पर जोर देती है। इसका उद्देश्य यह समझना है कि जीवन को जीने लायक क्या बनाता है और व्यक्ति और समुदाय कैसे फल-फूल सकते हैं। खुशी से संबंधित सकारात्मक मनोविज्ञान के प्रमुख पहलुओं में शामिल हैं:

सकारात्मक भावनाएँ: कृतज्ञता, आशा, आनंद और प्रेम जैसी उत्साहजनक भावनाएँ, जो सोच को व्यापक बनाती हैं और मनोवैज्ञानिक संसाधनों का निर्माण करती हैं।

शक्तियाँ और गुण: आत्मविश्वास और लचीलेपन को बढ़ावा देने के लिए व्यक्तिगत शक्तियों की पहचान करना और उनका उपयोग करना।

अर्थ और उद्देश्य: मूल मूल्यों के अनुरूप सार्थक लक्ष्यों को खोजना और उनका अनुसरण करना निरंतर खुशी में सुधार करता है।

जुड़ाव और प्रवाह: ऐसी गतिविधियों में डूबे रहना जो ध्यान को चुनौती देती हैं और आकर्षित करती हैं, 'प्रवाह' की एक संतुष्टिदायक स्थिति की ओर ले जाती हैं।

सकारात्मक संबंध: मज़बूत सामाजिक बंधन और समर्थन नेटवर्क खुशी के लिए आवश्यक हैं।

3.6 सारांश –

आज के भौतिक वादी युग में पैसा (Money) एक महत्वपूर्ण साधन बनता जा रहा है, व्यक्ति अपने छोटी से छोटी एवं बड़ी से बड़ी जरूरतों को पूर्ण करने के लिए पैसे पर निर्भर हो रहा है साथ ही अपने जीवन को सुखमय व सुविधा सम्पन्न बनाने को कोशिश में लगा है, ताकि वह अपने जीवन में

अधिक से अधिक आनंद प्राप्त कर सके या खुश रह सके। परन्तु सवाल यह है कि क्या पैसे में वृद्धि के साथ खुशी में वृद्धि होती है- इस संदर्भ में विभिन्न शोध अध्ययन हुए हैं। ये तमाम अध्ययनों के पश्चात इस निष्कर्ष पर पहुँचा जा सकता है कि पैसा एक सीमा तक व्यक्ति की खुशी में वृद्धि कर सकता है, पर पैसे से ही खुशी प्राप्त हो यह कहना कठिन है क्योंकि खुशी को प्रभावित करने वाले विभिन्न कारक हैं जैसे - आनुवंशिकता, व्यक्तित्व एवं वातावरण।

इस प्रकार खुशी हमारे जीवन का एक अभिन्न अंग है आनंद या खुशी (Happiness) का सम्बन्ध हमारे भावों एवं संवेगों से होता है संवेगों व भावों की ऐसी अनुभूति जो हमें आनंद या खुशी का बोध कराती है। खुशी को ग्रीक दार्शनिकों ने दो भागों में विभक्त किया है-

1. हेडोनिक खुशी
2. यूडोमिनिक खुशी।

सैलिंगमैन ने भी वास्तविक खुशी को जीवन जीने के तीन तरीकों आनंदमयी जीवन, कर्तव्यशील व कर्मठ जीवन तथा अर्थपूर्ण जीवन का मिश्रण माना है।

सकारात्मक मनोविज्ञान, धन से परे संबंधों, अर्थ, परोपकारिता और अनुभवों जैसे कारकों को कल्याण के प्रमुख निर्धारकों के रूप में महत्व देता है। मनोवैज्ञानिक कारक और संज्ञानात्मक पूर्वाग्रह लोगों के धन के प्रति दृष्टिकोण और उपयोग को आकार देते हैं, जिससे उनकी खुशी प्रभावित होती है।

मानसिक बीमारी या शिथिलता पर ध्यान केंद्रित करने के बजाय सकारात्मक मानवीय कार्यप्रणाली के अध्ययन और संवर्धन पर जोर देती है। इसका उद्देश्य यह समझना है कि जीवन को जीने लायक क्या बनाता है और व्यक्ति और समुदाय कैसे फल-फूल सकते हैं। खुशी से संबंधित सकारात्मक मनोविज्ञान के प्रमुख पहलुओं में शामिल हैं:

सकारात्मक भावनाएँ: कृतज्ञता, आशा, आनंद और प्रेम जैसी उत्साहजनक भावनाएँ, जो सोच को व्यापक बनाती हैं और मनोवैज्ञानिक संसाधनों का निर्माण करती हैं।

शक्तियाँ और गुण: आत्मविश्वास और लचीलेपन को बढ़ावा देने के लिए व्यक्तिगत शक्तियों की पहचान करना और उनका उपयोग करना।

अर्थ और उद्देश्य: मूल मूल्यों के अनुरूप सार्थक लक्ष्यों को खोजना और उनका अनुसरण करना निरंतर खुशी में सुधार करता है।

जुड़ाव और प्रवाह: ऐसी गतिविधियों में डूबे रहना जो ध्यान को चुनौती देती हैं और आकर्षित करती हैं, 'प्रवाह' की एक संतुष्टिदायक स्थिति की ओर ले जाती हैं।

सकारात्मक संबंध: मज़बूत सामाजिक बंधन और समर्थन नेटवर्क खुशी के लिए आवश्यक हैं।

जहाँ तक कल्याण की बात है कल्याण मानव जीवन का सबसे महत्वपूर्ण लक्ष्य है। कल्याणवादी जीवन की परिकल्पना ने मानवता को जन्म दिया। कल्याण जीवन को अर्थपूर्ण एवं उद्देश्यपूर्ण तरीके से जीने के लिए प्रेरित करता है। राईफ ने इसकी महत्ता बताते हुए कहा कि “कल्याण एक ऐसा स्रोत है जो विपत्तियों को पलट देता है।”

कल्याण के मापन के लिए विभिन्न शोध समूह, मनोवैज्ञानिक एवं विद्वान कार्य कर रहे हैं। डार्इनियर ने सन् 2000 में आत्मगत कल्याण की खोज की, तत्पश्चात् कुछ विद्वानों के सहयोग से इसे एक मॉडल का स्वरूप दिया गया जिसके द्वारा व्यक्तियों की जीवन सन्तुष्टि, सकारात्मक प्रभाव व नकारात्मक प्रभाव का अध्ययन किया जाता है।

3.7 शब्दावली

हैडोनिक- इन्द्रियों से प्राप्त खुशी

यूडोमोनिक खुशी- जीवन के अर्थ एवं उद्देश्य से प्राप्त होने वाली खुशी (हैडोनिक व यूडोमोनिक ग्रीक भाषा की शब्दावली है।)

3.8 निबन्धात्मक प्रश्न:-

1. क्या पैसे के वृद्धि के साथ खुशियों में वृद्धि होती है? स्पष्ट कीजिये।
2. आनंद किसे कहते हैं हैडोनिक एवं यूडोमोनिक आनंद को समझाइये।
3. मानव जीवन का मूल मंत्र कल्याण है स्पष्ट कीजिये।
4. पैसा और सकारात्मक मनोविज्ञान पर टिप्पणी लिखिए।

3.9 संदर्भ सूची:-

1. Steve R. Baumgardner Marie K. Crothers – Positive psychology
Indian Edition Published Dr Dorling Kindersley India Pvt. Ltd.
2. Seligman M. Authentic happiness using the new Psychology
3. Subjective well-being: From Wikipedia the free encyclopedia
4. Authentic Happiness and well-being- Positi psychopath loggnews.com
5. Kahneman, D., & Deaton, A. (2010). High income improves evaluation of life but not emotional well-being. *PNAS*.
6. Fernandes, D., Lynch, J. G., & Netemeyer, R. G. (2014). Financial literacy, financial education, and downstream behavior. *Management Science*.
7. Weiss-Sidi, L., & Riemer, M. (2023). Altruism and happiness across cultures. *Psychological Studies*.
8. Chowdhury, A. (2021). The role of financial behaviour, financial literacy, and financial stress. *Future Business Journal*.
9. Waldinger, R. (2016). *The Good Life is Built with Good Relationships*.

इकाई 4. स्वस्ति बोध (Well- Being)

इकाई संरचना

- 4.1 प्रस्तावना
- 4.2 उद्देश्य
- 4.3 स्वस्ति बोध का अर्थ और परिभाषा
- 4.4 स्वस्ति बोध के मॉडल
- 4.5 स्वस्ति बोध के आयाम
- 4.6 सारांश
- 4.7 शब्दावली
- 4.8 स्वमूल्यांकन हेतु प्रश्न
- 4.9 संदर्भ ग्रन्थ सूची
- 4.10 निबन्धात्मक प्रश्न

4.1 प्रस्तावना

मानव विकास की प्रक्रिया से ही सुखमय एवं स्वस्ति बोधकारी जीवन को संकल्पना जुड़ी है, अक्सर हम यह सोचते भी हैं कि एक सुखमय जीवन क्या है? वास्तव में यह एक अध्ययन का विषय भी है कि किसी व्यक्ति के सुखमय एवं कल्याणकारी जीवन में खुशी (Happiness) का कितना महत्व है।

आज के भौतिकवादी युग में विभिन्न आवश्यकताओं की पूर्ति में पैसा एक महत्वपूर्ण भूमिका निभाता है व्यक्ति विशेष की छोटी से छोटी एवं बड़ी से बड़ी जरूरतों को पूरा करने में उसकी अहम् भूमिका होती है परन्तु पैसे से ही व्यक्ति को खुशी मिलेगी यह कहना मुश्किल है। क्योंकि प्रत्येक व्यक्ति के जीवन में आनन्द, स्वस्ति बोध एवं पैसे का मूल्य अलग-अलग होता है तदुपरान्त भी अरस्तू, प्लेटो एवं सुकरात यह विश्वास करते हैं कि वो लोग जो सदाचारी एवं उद्देश्यपूर्ण जीवन जीते हैं वह वास्तविक आनन्द प्राप्त करते हैं।

चूँकि खुशियाँ एवं आनन्द का सम्बन्ध हमारी भावनाओं से होता है इसलिए आनन्दकारी जीवन व कल्याणकारी जीवन के लिए सकारात्मक भावनाओं का होना भी आवश्कीय है।

4.2 उद्देश्य-

प्रस्तुत इकाई को पढ़ने के पश्चात् आप जान पायेंगे
स्वस्ति बोध का अर्थ और परिभाषा समझ पायेंगे

स्वस्ति बोध के माडल को समझ पायेंगे
स्वस्ति बोध के आयाम समझ पायेंगे

4.3 स्वस्ति बोध का अर्थ और परिभाषा (Meaning and definition Wellbeing)-

मानव जीवन का सबसे महत्वपूर्ण लक्ष्य सुखमय व कल्याणकारी जीवन से सम्बन्धित है, कल्याणकारी जीवन की परिकल्पना ने ही मानवतावाद को जन्म दिया, दुनिया के सभी देश अपने नागरिकों के स्वस्ति बोध पर चिन्तन करते हैं और उसे यथार्थ स्थिति में लाने के लिए विधिक, नैतिक एवं सामाजिक व वैयक्तिक व्यवहार द्वारा नियन्त्रण करने का प्रयास किया जाता है।

राईफ (Ryff) ने कहा है कि जीवन में आनंद से ज्यादा स्वस्ति बोध (Wellbeing) स्थान रखता है स्वस्ति बोध एक ऐसा स्रोत है जो विपत्ति को पलट देता है, वह सकारात्मक क्रिया वैयक्तिक दृढ़ता एवं मानसिक स्वास्थ्य को दर्शाता है।

सामान्य तौर पर हम प्रसन्न या खुश व्यक्ति को मानसिक तौर पर स्वस्थ समझते हैं क्योंकि प्रसन्न व्यक्ति (Happy People) अवसाद दबाव एवं चिन्ता से दूर रहते हैं, परन्तु वास्तव में कई बार ऐसा नहीं होता क्योंकि कुछ व्यक्तियों को दूसरों का उत्पीड़न कर खुशी का अनुभव होता है वो उस समय अत्यधिक आनंद का अनुभव करते हैं जब वो दूसरों को अत्यधिक उत्पीड़ित करते हैं ऐसे लोगों को प्रायः मानसिक रूप से अस्वस्थता के दायरे में रखा जाता है- इस प्रकार के उदाहरणों को स्वस्ति बोध (Wellbeing) के अन्तर्गत नहीं रखा जाता है।

कल्याणकारी जीवन के लिए ग्रीक मनोवैज्ञानिकों ने यूडोमोनिक (Eudaimanic) शब्द का प्रयोग किया है यूडोमोनिक सम्प्रत्यय एक स्वस्थ एवं अस्वस्थ खुशी या आनंद (Happyness) में अन्तर दर्शाता है साथ ही व्यक्ति को एक अर्थपूर्ण एवं उद्देश्य पूर्ण जीवन जीने को प्रेरित करता है। सकारात्मक मनोविज्ञान व्यक्तियों के इस दृष्टिकोण को आत्मगत स्वस्ति बोध (Wellbeing) कहा जाता है।

स्वस्ति बोध (Well- Being)

"यह खुशी पर केंद्रित है और सुख प्राप्ति और दुख निवारण के संदर्भ में स्वस्ति बोध को परिभाषित करता है" "सुखवादी मनोवैज्ञानिकों के बीच प्रमुख दृष्टिकोण यह है कि स्वस्ति बोध व्यक्तिपरक सुख से बना होता है और सुख बनाम अप्रसन्नता के अनुभव से संबंधित

होता है, जिसे व्यापक रूप से जीवन के अच्छे/बुरे तत्वों के बारे में सभी निर्णयों को शामिल करने के लिए समझा जाता है। इस प्रकार, सुख को भौतिक सुखवाद तक सीमित नहीं किया जा सकता, क्योंकि इसे विभिन्न क्षेत्रों में लक्ष्यों की प्राप्ति या मूल्यवान परिणामों से प्राप्त किया जा सकता है" रयान और डेसी (संदर्भ रयान और डेसी 2001बी, पृष्ठ 141)

यूडेमोनिक स्वस्ति बोध"स्वस्ति बोधका यूडेमोनिक दृष्टिकोण - अरस्तू के इस दृष्टिकोण पर आधारित कि सच्चा सुख वही करने से आता है जो करने योग्य है - अर्थ और आत्म-साक्षात्कार पर केंद्रित है, और स्वस्ति बोधको मुख्यतः विचार और व्यवहार के उन तरीकों के संदर्भ में परिभाषित करता है जो संतुष्टि प्रदान करते हैं।"

विश्व स्वास्थ्य संगठन के अनुसार, स्वस्ति बोध"स्वस्थ जीवन के लिए एक संसाधन" और "स्वास्थ्य की सकारात्मक स्थिति" है। यह किसी व्यक्ति को समग्र रूप से - मनोवैज्ञानिक, शारीरिक, भावनात्मक और सामाजिक रूप से - अच्छी तरह से कार्य करने में सक्षम बनाता है।

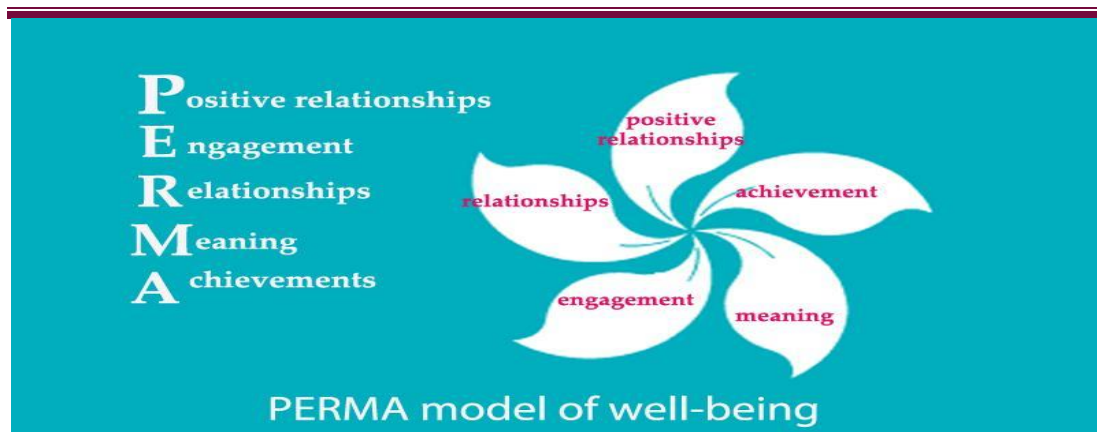
दूसरे शब्दों में, 'कल्याण' को समग्र जीवन की एक ऐसी स्थिति के रूप में वर्णित किया जा सकता है जो किसी व्यक्ति को अपनी क्षमताओं का पता लगाने और उन्हें विकसित करने, जीवन में सकारात्मक और सामाजिक संबंध बनाने और रचनात्मक एवं उत्पादक बनने में सक्षम बनाती है, जिससे वह समुदाय और समाज में महत्वपूर्ण योगदान दे सके।

दूसरे शब्दों में, यह व्यक्ति के जीवन की मानसिक और भावनात्मक स्थिति को दर्शाता है (डायनर, लुकास, और ओशी, 2002) और किसी व्यक्ति के सकारात्मक जीवन परिणामों की भविष्यवाणी करने में महत्वपूर्ण भूमिका निभा सकता है।

स्वास्थ्य की तरह, स्वस्ति बोधभी एक समग्र अवधारणा है क्योंकि किसी व्यक्ति का स्वस्ति बोधउसके आस-पास की हर चीज और जीवन के विभिन्न चरणों में उसके विविध और अनूठे अनुभवों से प्रभावित होता है। यह व्यक्ति के सामाजिक संदर्भ, परिवार, समुदाय और समाज में गहराई से अंतर्निहित विभिन्न कारकों पर निर्भर करता है।

4.4 स्वस्ति बोध के मॉडल (Modal of Wellbeing)

PERMA मॉडल (सेलिंगमैन, 2011) मार्टिन सेलिंगमैन द्वारा विकसित, यह मॉडल उन पाँच मुख्य तत्वों पर ज़ोर देता है जो लोगों को फलने-फूलने में मदद करते हैं।



https://live.staticflickr.com/2837/8983644113_22b50e1f44_c.jpg

सकारात्मक मनोविज्ञान और शैक्षिक परिवेश में समग्र रूप से स्वस्ति बोधका समर्थन करने के लिए इसका व्यापक रूप से उपयोग किया जाता है। ये तत्व इस प्रकार हैं-

घटक:

• **P – सकारात्मक भावनाएँ:**

सकारात्मक भावनाएँ भलाई के लिए ज़रूरी हैं। इनमें खुशी, शांति, कृतज्ञता और आशा जैसी भावनाएँ शामिल हैं। आज की तेज़-रफ़्तार दुनिया में, जहाँ तनाव और चिंता आम बात है, सकारात्मक भावनाओं को विकसित करने से लोगों को चुनौतियों का बेहतर ढंग से सामना करने और खुशहाल जीवन जीने में मदद मिल सकती है।

• **E – जुड़ाव:**

व्यस्तता का अर्थ है उन गतिविधियों में पूरी तरह से शामिल होना जो आनंददायक और सार्थक हों। आज के डिजिटल युग में, ध्यान भटकना आसान है। हालाँकि, ऐसी गतिविधियाँ ढूँढ़ना जो हमें सचमुच व्यस्त रखें, हमें उद्देश्य और संतुष्टि की भावना प्रदान करके हमारी भलाई में सुधार कर सकती हैं।

• **R – संबंध:**

मनुष्य एक सामाजिक प्राणी है, और रिश्ते हमारी भलाई में अहम भूमिका निभाते हैं। दोस्तों, परिवार और समुदाय के सदस्यों के साथ मज़बूत, सकारात्मक रिश्ते हमें सहारा, प्यार और अपनेपन का एहसास दिला सकते हैं, जो समग्र भलाई के लिए ज़रूरी हैं।

• **M – अर्थ:**

जीवन में अर्थ और उद्देश्य की भावना होना, खुशहाली के लिए ज़रूरी है। यह काम, शौक, या खुद से बड़ी किसी चीज़, जैसे आध्यात्मिकता या किसी उद्देश्य, से जुड़ाव की भावना से आ सकता है। आज की दुनिया में, जहाँ बहुत से लोग भौतिक सफलता से परे अर्थ खोजते हैं, यह समझना कि हमें क्या अर्थ देता है, एक अधिक संतुष्टिदायक जीवन की ओर ले जा सकता है।

• A – उपलब्धि:

सिद्धि का अर्थ है लक्ष्य प्राप्त करना और उनमें निपुणता का अनुभव करना। आज के प्रतिस्पर्धी समाज में, लक्ष्य निर्धारित करना और उन्हें प्राप्त करना चुनौतीपूर्ण हो सकता है। हालाँकि, छोटे-छोटे लक्ष्य भी प्राप्त करने से आत्म-सम्मान बढ़ सकता है और समग्र स्वस्थि बोधमें योगदान मिल सकता है।

आत्मनिर्णय सिद्धांत(Self-determination Theory) (डेसी और रयान)

आत्मनिर्णय सिद्धांत (एसडीटी) मानव प्रेरणा, व्यक्तित्व विकास और स्वस्थि बोधका एक व्यापक सिद्धांत है। यह सिद्धांत विशेष रूप से स्वैच्छिक या स्व-निर्धारित व्यवहार और उसे बढ़ावा देने वाली सामाजिक एवं सांस्कृतिक स्थितियों पर केंद्रित है। एसडीटी बुनियादी और सार्वभौमिक मनोवैज्ञानिक आवश्यकताओं का एक समूह भी निर्धारित करता है, यह मॉडल तीन जन्मजात मनोवैज्ञानिक आवश्यकताओं पर केंद्रित है जो स्वस्थि बोधको बढ़ावा देती हैं:

स्वायत्तता - जीवन पर नियंत्रण की भावना

सक्षमता - प्रभावी और सक्षम महसूस करना

संबंध - जुड़ाव और देखभाल का एहसास

जैव-मनोवैज्ञानिक-सामाजिक मॉडल(Biopsychosocial model)

1970 के दशक में जॉर्ज एंगेल द्वारा प्रस्तुत बायोसाइकोसोशल मॉडल यह प्रस्तावित करता है कि स्वास्थ्य और बीमारी जैविक, मनोवैज्ञानिक और सामाजिक कारकों के जटिल अंतर्संबंध से निर्धारित होते हैं। पारंपरिक बायोमेडिकल मॉडल, जो केवल जैविक तंत्रों पर केंद्रित है, के विपरीत, बायोसाइकोसोशल मॉडल समग्र स्वास्थ्य पर मनोवैज्ञानिक और सामाजिक कारकों के प्रभाव को स्वीकार करता है।

जैव-मनोसामाजिक मॉडल के घटक:

जैविक कारक: जैविक कारक शरीर के भीतर शारीरिक प्रक्रियाओं, आनुवंशिकी और तंत्रिका-रासायनिक अंतःक्रियाओं को समाहित करते हैं। इसमें आनुवंशिकी, हार्मोन, प्रतिरक्षा कार्य और तंत्रिका संबंधी प्रक्रियाएँ जैसे पहलू शामिल हैं। जैव-मनोसामाजिक मॉडल में, जैविक कारक उस आधार के रूप में कार्य करते हैं जिस पर मनोवैज्ञानिक और सामाजिक कारक अंतःक्रिया करते हैं।

मनोवैज्ञानिक कारक: मनोवैज्ञानिक कारक विचारों, भावनाओं, विश्वासों, दृष्टिकोणों और सामना करने के तरीकों को संदर्भित करते हैं। व्यक्ति की मानसिक और भावनात्मक स्थिति के ये पहलू स्वास्थ्य परिणामों को महत्वपूर्ण रूप से प्रभावित कर सकते हैं। उदाहरण के लिए, तनाव, अवसाद, चिंता और लचीलापन सभी मनोवैज्ञानिक कारक हैं जो किसी व्यक्ति की बीमारी के प्रति संवेदनशीलता और ठीक होने की क्षमता को प्रभावित कर सकते हैं।

सामाजिक कारक: सामाजिक कारक उस व्यापक सामाजिक वातावरण को समाहित करते हैं जिसमें व्यक्ति रहते हैं, जिसमें उनके रिश्ते, सामाजिक-आर्थिक स्थिति, सांस्कृतिक पृष्ठभूमि और संसाधनों तक पहुँच शामिल है। सामाजिक समर्थन, सामुदायिक नेटवर्क, सामाजिक-आर्थिक स्थिति और सांस्कृतिक मानदंड सभी स्वास्थ्य परिणामों को आकार देने में भूमिका निभाते हैं। उदाहरण के लिए, मजबूत सामाजिक समर्थन नेटवर्क वाले व्यक्ति बेहतर स्वास्थ्य परिणाम और बीमारी से तेजी से उबरने का अनुभव करते हैं।

Ryff's मनोवैज्ञानिक स्वस्ति बोधमॉडल (Ryff's Psychological Wellbeing Model)

मनोवैज्ञानिक स्वस्ति बोधअर्थात् यूडेमोनिक खुशी (Eudaimonic Happiness): यूडेमोनिक खुशी और भी गहरी होती है। अरस्तू की यूडेमोनिया की अवधारणा से उत्पन्न, खुशी का यह रूप अपनी वास्तविक क्षमता को पहचानने, सदाचारी जीवन जीने और सार्थक लक्ष्यों की प्राप्ति के बारे में है। आनंद के बजाय, यह समृद्धि के बारे में है।

इसमें स्वस्ति बोधके छह प्रमुख आयाम शामिल हैं:

- स्वायत्तता

- पर्यावरणीय प्रभुत्व
- व्यक्तिगत विकास
- सकारात्मक संबंध
- जीवन का उद्देश्य
- आत्म-स्वीकृति

अध्ययनों से पता चलता है कि जिन लोगों का यूडेमोनिक स्वस्ति बोधउच्च होता है, उनका मानसिक और शारीरिक स्वास्थ्य बेहतर होता है, कोर्टिसोल का स्तर कम होता है, प्रतिरक्षा प्रणाली मजबूत होती है, और उनकी आयु भी लंबी होती है (रिफ एट अल., 2004; हुता एंड रयान, 2010)।

- दूसरे शब्दों में, जो लोग अर्थ के लिए प्रयास करते हैं—न कि केवल आनंद के लिए—वे अधिक स्थायी और लचीले तरीकों से फलते-फूलते हैं।

The Six Factor Model of Wellbeing – Carol Ryff



डाईनियर आत्मगत कल्याण- (Subjective Well Being) सन् 2000 में डाईनियर आत्मगत स्वस्ति बोधअर्थात “हेडोनिक” का सम्प्रत्तय दिया आत्मगत जैसा नाम से ही विदित है स्वयं का इस सम्प्रत्तय के अनुसार “प्रत्येक व्यक्ति का अपने जीवन एवं खुशियों के सम्बन्ध में अपना अलग दृष्टिकोण होता है वह अपने अनुभवों, खुशियों एवं संवेगों का स्वयं मूल्यांकन करता है आत्मगत स्वस्ति बोधया SWB में भावनात्मक एवं संज्ञानात्मक दोनों प्रकार के अनुभवों का मूल्यांकन किया जाता है। इसे हम इस प्रकार भी कह सकते हैं कि जब व्यक्ति को सुखी अनुभव ज्यादा एवं दुख देने वाले संवेग अत्यधिक कम प्राप्त होते हैं वह अपने जीवन के क्रिया कलापों में रुचि लेता है उसे अपने जीवन से सन्तुष्ट हौ अर्थात संक्षिप्त

में जिसे हम अच्छा जीवन (Good life) कहते हैं उसी शब्द को आत्मगत स्वस्ति बोधया SWB (Subjective Well-being) कहा गया है।

मनोविज्ञान के क्षेत्र में, स्वस्ति बोधको अक्सर 'व्यक्तिपरक कल्याण' माना जाता है। इसका मतलब यह है कि स्वस्ति बोधके हमारे माप हमारे स्वयं-रिपोर्ट किए गए व्यक्तिगत अनुभव पर आधारित होते हैं। हालाँकि स्वस्ति बोधको मापने के लिए कभी-कभी तंत्रिका विज्ञान, मनोविज्ञान और व्यवहारिक अवलोकन का उपयोग किया जाता है, फिर भी अब तक के शोध बताते हैं कि हमारे स्वस्ति बोधपर हमारी व्यक्तिगत रिपोर्ट (अर्थात, व्यक्तिपरक कल्याण) ही स्वस्ति बोधको मापने का सबसे अच्छा तरीका है।

राईफ (Ryff) ने कहा है कि “स्वस्ति बोध(Wellbeing) और आनंद मानवीय दृढ़ता, व्यक्तिगत प्रयास (Personal striving) और विकास पर निर्भर करता है।” इसे सुखात्मक सुख भी कहा जाता है

सुखात्मक सुख (Hedonic Happiness) आनंद की खोज

सुखात्मक सुख वह है जिसे ज्यादातर लोग आमतौर पर अच्छा महसूस करने से जोड़ते हैं। यह सुख का अनुभव करने, दर्द से बचने और आनंददायक अनुभवों की तलाश का परिणाम है। इस अवधारणा की जड़ें सुखवाद के दर्शन में हैं, जिसका समर्थन अरिस्टिपस जैसे प्राचीन यूनानी विचारकों ने किया था, जो मानते थे कि जीवन का लक्ष्य अधिकतम आनंद प्राप्त करना है।

आधुनिक मनोविज्ञान में, सुखात्मक स्वस्ति बोधको अक्सर इस प्रकार मापा जाता है:

- सकारात्मक प्रभाव (खुश, उत्साहित, तनावमुक्त महसूस करना)
- कम नकारात्मक प्रभाव (न्यूनतम चिंता, उदासी या क्रोध)
- जीवन संतुष्टि (जीवन को समग्र रूप से अच्छा मानना)

एड डायनर (Ed Diener) और उनके सहयोगियों द्वारा किए गए शोध से पता चला है कि सकारात्मक भावनाएँ एक संतोषजनक जीवन में योगदान करती हैं, और दैनिक सुख—जैसे दोस्तों के साथ समय बिताना, अच्छा खाना खाना, या अपना पसंदीदा शो देखना—हमारे मूड को बेहतर बना सकते हैं और अल्पकालिक स्वस्ति बोधमें सुधार कर सकते हैं।

हालाँकि, सुखात्मक सुख क्षणिक होता है। चीनी के नशे की तरह, यह तीव्र हो सकता है लेकिन जल्दी ही फीका पड़ जाता है, अक्सर इसे बनाए रखने के लिए निरंतर उत्तेजना की आवश्यकता होती है।

4.5 आत्मगत स्वस्ति बोधका मापन (Measuring Subjective Wellbeing SWB)-

प्रारम्भ के शोधकर्ता लोगो की खुशी की जाँच सीधे तौर पर कर लेते थे तत्पश्चात राष्ट्रीय सर्वे (National Servays) में 10 हजार लोगों से आनंद के सन्दर्भ में प्रश्न पूछा गया ताकि खुशी क्या है जीवन सन्तुष्टि क्या है तथा भाव (Feeling) क्या है के सम्बन्ध में निर्णय लिया जा सके।

शोधकर्ताओं ने उनसे निम्न प्रश्न पूछे जैसे- तमाम परिस्थितियों को दिमाग में रखकर यह बताइये कि आजकल आपका जीवन कैसा चल रहा है

1. बहुत अच्छा
2. अच्छा
3. बिल्कुल अच्छा नहीं

उपरोक्त प्रश्नों के आधार पर लोगों के स्वस्ति बोधव खुशी का मापन दिया जाता था। परन्तु वर्तमान समय में SWB के मॉडल को विभिन्न मनोवैज्ञानिक ब्राण्ड एवं वेराफ (Bryant and Verhoff 1982 कौम्पटन स्मिथ, कौरनिस एवं क्वैल्स 1996 (Compton Smith] Cornish and Qualish 1996) के द्वारा दिये गये विभिन्न शोध अध्ययनों के उपरान्त लाया गया उक्त मनोवैज्ञानिक ने जो प्रतिदर्श (Sample) लिया उनमें तीन चरो (Variable) खुशी (Happiness) सन्तुष्टि (satisfaction) तथा संवेग (Emotion) का मापन किया गया इन चरों के मध्य सम्बन्धों को जानने के लिए कारक विश्लेषण (Factor analysis) का प्रयोग किया गया।

SWB के इस मॉडल के तीन भाग Components) निम्न है

SWB

जीवन सन्तुष्टि सकारात्मक प्रभाव उपस्थिति उपस्थिति	नकारात्मक प्रभाव
--	------------------

1. जीवन सन्तुष्टि (life Satisfaction)- जीवन सन्तुष्टि को एक संज्ञानात्मक निर्णय के रूप में जाना जाता है जिसमें इस बात का मापन किया जाता है कि कोई व्यक्ति अपने जीवन से कितना सन्तुष्ट है और कितना नहीं।

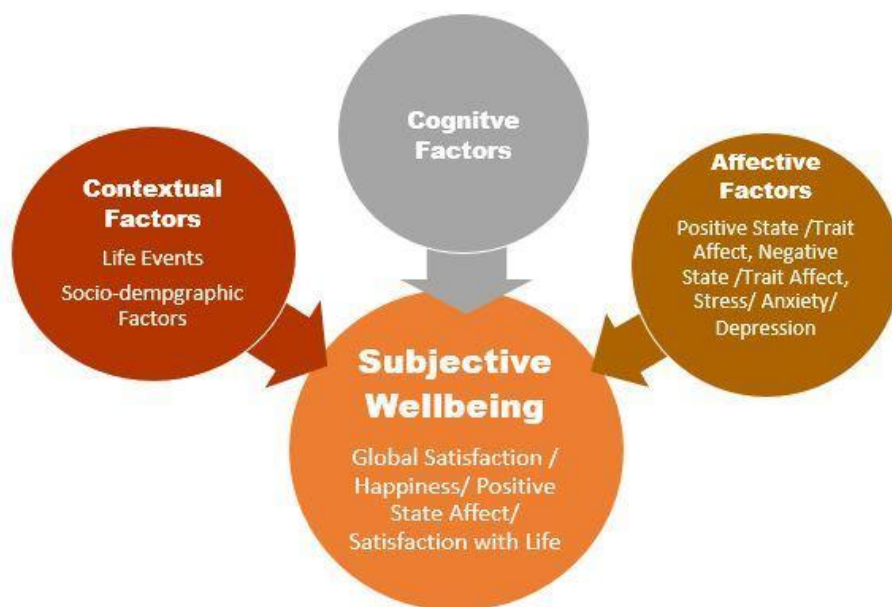


Figure 2.4 Tripartite Model of Subjective Wellbeing. Adapted from <https://usq.pressbooks.pub/app/uploads/sites/3/2019/02/Tripartite-Model-of-Subjective-Wellbeing-Cap.jpg>

2. **सकारात्मक प्रभाव (positive Affect)**-इसमें व्यक्ति के जीवन के सकारात्मक अनुभवों के सकारात्मक पक्ष को देखा जाता है इसमें व्यक्ति अधिकशतः तीव्रता के साथ सकारात्मक भावों को प्रेषित करता है, इसमें उन अनुभवों को मापन किया जाता है जो सकारात्मक प्रभाव डालते हैं।

जैसे-आपने पिछले 30 दिनों में कितने समय प्रसन्नता (Cheefulness) अच्छी तेजस्थिता, अत्यधिक खुशी, शान्ति एवं सन्तुष्टि के साथ जीवन जिया।

1	2	3	4	5
अत्यधिक	अधिक	सामान्य	कम	बहुत कम

3 **नकारात्मक प्रभाव (Negative Affect)**- नकारात्मक प्रभाव में उन संवेगों को रखा जाता है, जब व्यक्ति अधिकतर भावों को प्रेषित करता है।

जैसे- क्या आपने पिछले 30 दिनों में कितने समय स्वयं को अत्यधिक दुःखी, बैचैन, निराश एवं असहाय का अनुभव किया।

1	2	3	4	5
अत्यधिक	अधिक	सामान्य	कम	बहुत कम

उपरोक्त मॉडल में जो व्यक्ति अपने जीवन में स्वयं को अत्यधिक सन्तुष्ट अनुभव करते हैं वो SWB (Subjective Well Being) में उच्च प्राप्तांक प्राप्त करते हैं और अपने जीवन में सुखी रहते हैं परन्तु यहाँ यह कहना भी समीचीन होगा कि आत्मगत स्वस्ति बोधमाडल इस बात को निर्धारण नहीं करता है कि कोई व्यक्ति अपने जीवन में खुश या नाखुश क्यों है।

उपरोक्त माडल एवं तथ्यों से यह स्पष्ट है कि स्वस्ति बोध(Well Being) जीवन का महत्वपूर्ण पक्ष है। इसके अभाव में एक व्यवस्थित जीवन एवं समाज की कल्पना करना भी कठिन है।

स्वस्ति बोधमानव जीवन का सबसे महत्वपूर्ण लक्ष्य है कल्याणवादी जीवन की परिकल्पना ने मानवता को जन्म दिया स्वस्ति बोधजीवन को अर्थपूर्ण एवं उद्देश्यपूर्ण तरीके से जीने के लिए प्रेरित करता है राईफ ने इसकी महत्ता बताते हुए कहा कि “स्वस्ति बोधएक ऐसा स्रोत है जो विपत्तियों को पलट देता है।”

स्वस्ति बोध के आयाम (Dimension of Well Being)

हालाँकि हम पहले ही स्वस्ति बोधके विभिन्न प्रकारों पर चर्चा कर चुके हैं, लेकिन अपने स्वस्ति बोधको बेहतर बनाने के लिए व्यापक श्रेणियों पर विचार करना मददगार हो सकता है। इससे हमें उन क्षेत्रों की पहचान करने में मदद मिल सकती है जहाँ हमें सबसे ज्यादा संघर्ष करना पड़ता है।

भावनात्मक कल्याण

भावनात्मक कल्याण, स्वस्ति बोधका वह पहलू है जिसमें हमारी भावनाएँ और जीवन से संतुष्टि शामिल होती है (लैंगलैंड, 2022)। जब शोधकर्ता स्वस्ति बोधकी बात करते हैं, तो आमतौर पर वे भावनात्मक स्वस्ति बोधकी बात करते हैं। हालाँकि, शोध में रेखाएँ धुंधली हैं, और भावनात्मक स्वस्ति बोधमें अक्सर सामाजिक और मानसिक विशेषताएँ भी शामिल होती हैं। हालाँकि, मुख्यधारा में, स्वस्ति बोधकहीं अधिक व्यापक है और इसमें कई घटक शामिल हैं जो बेहतर जीवन की ओर ले जा सकते हैं। अब हम इनमें से कुछ पर चर्चा करेंगे।

सामाजिक कल्याण

सामाजिक स्वस्ति बोधको दूसरों के साथ हमारे स्वयं-रिपोर्ट किए गए संबंधों की गुणवत्ता के रूप में परिभाषित किया जाता है। दिलचस्प बात यह है कि सामाजिक स्वस्ति

बोधके अन्य पहलू इस बात पर निर्भर करते हैं कि हम दूसरों से अपनी तुलना कैसे करते हैं (कीज़ और शापिरो, 2004)। उदाहरण के लिए, हम पड़ोसियों, दोस्तों और यहाँ तक कि टीवी पर देखे जाने वाले लोगों से तुलना के आधार पर अपने स्वस्ति बोधका मूल्यांकन करते हैं और इस प्रकार अपनी राय बनाते हैं। इसलिए, हम दूसरों की भलाई (या खराब) के आधार पर अपेक्षाकृत बेहतर (या कम) स्वस्ति बोधकी रिपोर्ट कर सकते हैं। इन तुलनाओं को छोड़ना हमारे सामाजिक स्वस्ति बोधको बढ़ाने की दिशा में एक बेहतरीन पहला कदम है।

मानसिक कल्याण

मानसिक कल्याण—जिसे संज्ञानात्मक स्वस्ति बोधया बौद्धिक स्वस्ति बोधभी कहा जा सकता है—मन के स्वस्ति बोधसे संबंधित है। फिर से, मानसिक स्वस्ति बोधऔर अन्य प्रकार के स्वस्ति बोधके बीच एक ओवरलैप है, लेकिन खराब मानसिक स्वस्ति बोधमें चिंतन, न्यूनीकरण या दमन जैसी चीजें शामिल हो सकती हैं। दूसरी ओर, सकारात्मक मानसिक स्वस्ति बोधमें नकारात्मक विचारों में न फंसना, अपने विचारों को स्वीकार करना और अपने विचारों को प्रभावी ढंग से संसाधित करना शामिल हो सकता है।

वित्तीय कल्याण

स्वस्ति बोधविज्ञान के एक भाग के रूप में वित्तीय स्वस्ति बोधपर कम ही चर्चा की जाती है। यह शर्मनाक है क्योंकि वित्त का व्यक्तिगत स्वस्ति बोधपर बहुत बड़ा प्रभाव पड़ता है। वास्तव में, एक अध्ययन से पता चला है कि लॉटरी विजेताओं के स्वस्ति बोधमें एक दशक से भी अधिक समय तक निरंतर वृद्धि देखी गई (लिंगक्विस्ट एट अल., 2020)। हालाँकि, स्वस्ति बोधपर धन का प्रभाव बिल्कुल भी स्पष्ट नहीं है, और धन सभी परिस्थितियों में स्वस्ति बोधमें वृद्धि नहीं करता (डायनर और बिस्वास-डायनर, 2002)। फिर भी, यह स्पष्ट है कि एक निश्चित राशि (2010 के डॉलर में \$75,000) तक आय में वृद्धि, स्वस्ति बोधमें समानांतर वृद्धि से संबंधित है। इस राशि से अधिक आय में वृद्धि, स्वस्ति बोधको प्रभावित नहीं करती प्रतीत होती है (काह्लमैन और डीटन, 2010)।

आर्थिक कल्याण

आर्थिक स्वस्ति बोधको किसी दिए गए क्षेत्र के लोगों के समग्र वित्तीय स्वस्ति बोधके रूप में परिभाषित किया जा सकता है। उदाहरण के लिए, प्रति व्यक्ति प्रयोज्य वास्तविक आय को आर्थिक स्वस्ति बोधके माप के रूप में इस्तेमाल किया जा सकता है (ओस्बेरी, 1985)। किसी राष्ट्र के आर्थिक विकास का स्वस्ति बोधपर बहुत कम प्रभाव

पड़ता है। हालाँकि, गरीबी लोगों को खराब स्वस्ति बोधके उच्च जोखिम में डालती है (डायनर और बिस्वास-डायनर, 2002)। इससे पता चलता है कि स्वस्ति बोधके लिए गरीबी उन्मूलन काफ़ी महत्वपूर्ण है, लेकिन धन (या आर्थिक समृद्धि) से उन लोगों का स्वस्ति बोधबढ़ने की संभावना नहीं है जो गरीबी में नहीं रह रहे हैं।

पर्यावरणीय और पारिस्थितिक कल्याण

पर्यावरणीय और पारिस्थितिक कल्याण, व्यक्तियों और उनके प्राकृतिक परिवेश के बीच के संबंध को दर्शाता है, जो व्यक्तिगत और ग्रहीय स्वास्थ्य दोनों को बनाए रखने के लिए पर्यावरण के साथ सामंजस्य बिठाकर रहने के महत्व पर बल देता है। इसमें इस बात की जागरूकता शामिल है कि पर्यावरणीय कारक—जैसे स्वच्छ हवा, सुरक्षित जल, हरित स्थान और स्थायी जीवन—शारीरिक और मानसिक स्वस्ति बोधको कैसे प्रभावित करते हैं। इस आयाम में अपशिष्ट कम करने, ऊर्जा संरक्षण और पर्यावरण-अनुकूल प्रथाओं को बढ़ावा देने जैसे ज़िम्मेदार व्यवहार भी शामिल हैं। जब व्यक्ति प्रकृति से जुड़ाव महसूस करते हैं और पर्यावरणीय संरक्षण में योगदान देते हैं, तो वे न केवल पारिस्थितिक संतुलन को बढ़ावा देते हैं, बल्कि तनाव में कमी, बेहतर मनोदशा और उद्देश्य की प्रबल भावना जैसे बेहतर मनोवैज्ञानिक लाभ भी अनुभव करते हैं।

आध्यात्मिक कल्याण

आध्यात्मिक और अस्तित्वगत स्वस्ति बोधकिसी व्यक्ति के अर्थ, उद्देश्य और स्वयं से बड़ी किसी चीज़ से जुड़ाव की भावना को दर्शाता है, चाहे वह धर्म, दर्शन, प्रकृति या व्यक्तिगत मूल्यों के माध्यम से हो। इसमें जीवन के गहन प्रश्नों पर चिंतन करना शामिल है—जैसे "मैं यहाँ क्यों हूँ?" या "वास्तव में क्या मायने रखता है?"—और आंतरिक शांति, सुसंगति और पूर्णता की खोज करना। हालाँकि आध्यात्मिक स्वस्ति बोधमें अक्सर धार्मिक विश्वास या प्रथाएँ शामिल होती हैं, यह गैर-धार्मिक भी हो सकता है और व्यक्तिगत विकास, नैतिक जीवन, या दूसरों और ब्रह्मांड के साथ जुड़ाव पर केंद्रित हो सकता है। स्वस्ति बोधके इस आयाम को विकसित करने से लचीलापन बढ़ सकता है, तनाव कम हो सकता है, और जीवन की चुनौतियों के दौरान स्पष्टता, आशा और पहचान की एक स्थिर भावना प्रदान करके मानसिक स्वास्थ्य को बढ़ावा मिल सकता है।

समग्र कल्याण

समग्र स्वस्ति बोधको समग्र स्वस्ति बोधकी बहुआयामी अवधारणा के रूप में परिभाषित किया जा सकता है जिसमें ऊपर वर्णित सभी प्रकार के स्वस्ति बोध(और शायद

कुछ अन्य) शामिल हैं (चान एट अल., 2014)। मुख्यधारा में, समग्र स्वस्ति बोधको आमतौर पर स्वस्ति बोधके प्रति एक दृष्टिकोण माना जाता है जो न केवल स्वस्ति बोधके विभिन्न पहलुओं पर विचार करता है, बल्कि यह भी देखता है कि वे एक-दूसरे के साथ कैसे परस्पर क्रिया करते हैं और उन्हें कैसे प्रभावित करते हैं। उदाहरण के लिए, खराब सामाजिक कल्याण, खराब भावनात्मक स्वस्ति बोधमें योगदान करने की बहुत संभावना रखता है। इसी प्रकार, खराब शारीरिक स्वास्थ्य (जिस पर हम आगे चर्चा करेंगे) खराब भावनात्मक स्वास्थ्य में योगदान कर सकता है और इसके विपरीत भी।

डिजिटल और मीडिया कल्याण

आज की तकनीक-चालित दुनिया में, डिजिटल और मीडिया स्वस्ति बोधमानसिक और भावनात्मक स्वास्थ्य का एक महत्वपूर्ण पहलू बनकर उभरा है। जैसे-जैसे लोग डिजिटल प्लेटफॉर्म—सोशल मीडिया, स्ट्रीमिंग सेवाओं, मैसेजिंग ऐप्स और ऑनलाइन लर्निंग—से जुड़ते जा रहे हैं, इस बात को लेकर चिंता बढ़ रही है कि ये इंटरैक्शन हमारे विचारों, भावनाओं, व्यवहारों और रिश्तों को कैसे आकार देते हैं।

डिजिटल और मीडिया स्वस्ति बोधका तात्पर्य डिजिटल तकनीकों का संतुलित, सचेत और उद्देश्यपूर्ण उपयोग बनाए रखना है, जो हमारे मनोवैज्ञानिक और भावनात्मक स्वास्थ्य में बाधा न डालें, बल्कि उसे बढ़ावा दें। इसका मतलब तकनीक से पूरी तरह बचना नहीं है, बल्कि इसका उपयोग ऐसे तरीके से करना है जो व्यक्तिगत मूल्यों और स्वस्ति बोधलक्ष्यों के अनुरूप हो।

डिजिटल मीडिया के सकारात्मक और नकारात्मक प्रभाव

सकारात्मक और नकारात्मक प्रभाव डिजिटल तकनीकों के सकारात्मक योगदानों में शामिल हैं:

मानसिक स्वास्थ्य संसाधनों और सहायता समूहों तक पहुँच (नासलुंड एट अल., 2016)

सीखने, रचनात्मकता और व्यक्तिगत अभिव्यक्ति के अवसर

संचार में सुधार और वैश्विक सामाजिक जुड़ाव

नकारात्मक प्रभाव

- अत्यधिक या अनियमित उपयोग से निम्नलिखित हो सकते हैं:
- स्क्रीन के अत्यधिक संपर्क के कारण नींद में खलल (Hale & Guan, 2015))

- चिंता और अवसाद, विशेष रूप से सोशल मीडिया के अत्यधिक उपयोग से जुड़ा (Twenge et al., 2017)
- ध्यान भटकना, उत्पादकता में कमी और भावनात्मक थकावट
- क्यूरेटेड सामग्री के कारण सामाजिक तुलना और आत्म-सम्मान संबंधी समस्याएँ (Chou & Edge, 2012)

सोशल मीडिया प्लेटफॉर्म अक्सर निरंतर जुड़ाव को प्रोत्साहित करते हैं, जिससे FOMO (छूट जाने का डर) नामक एक घटना उत्पन्न होती है, जो दीर्घकालिक असंतोष और चिंता (Przybylski et al., 2013) में योगदान कर सकती है।

डिजिटल संतुलन और स्वास्थ्य के लिए रणनीतियाँ

स्वस्थ डिजिटल आदतों को बढ़ावा देने के लिए, रणनीतियाँ अपना सकते हैं:

अंतर्निहित ऐप ट्रैकर्स या टूल का उपयोग करके स्क्रीन समय की निगरानी कर सकते हैं।

सोने से पहले स्क्रीन समय निर्धारित सकते हैं। (हार्वर्ड मेडिकल स्कूल, 2020)

अपनी सामग्री को व्यवस्थित करें: ऐसे लिंक का अनुसरण करें जो प्रेरित और जानकारीपूर्ण हों

निष्क्रिय रूप से स्क्रॉल करने के बजाय, सक्रिय रूप से जुड़ें

स्वास्थ्यवर्धक ऐप्स का उपयोग करें: ध्यान, फिटनेस या जर्नलिंग ऐप्स तकनीक को स्वास्थ्यवर्धक सहयोगी बना सकते हैं

छोटे ब्रेक भी—ध्यान और मनोदशा में सुधार कर सकते हैं (साहिन, 2021)।

व्यक्तिगत स्वस्ति बोधविकसित करना

व्यक्तिगत स्वस्ति बोधयोजना विकसित करने में जीवन के विभिन्न क्षेत्रों में व्यक्ति के समग्र स्वास्थ्य और खुशी को बेहतर बनाने के लिए एक संरचित और सुविचारित दृष्टिकोण अपनाना शामिल है। यह योजना आत्म-मूल्यांकन से शुरू होती है—शारीरिक स्वास्थ्य, भावनात्मक संतुलन, सामाजिक संबंधों, डिजिटल उपयोग और जीवन के उद्देश्य जैसे क्षेत्रों में वर्तमान शक्तियों, चुनौतियों, आदतों और तनावों की पहचान करना। इस चिंतन के आधार पर, व्यक्ति विशिष्ट, यथार्थवादी और सार्थक लक्ष्य निर्धारित करते हैं (जैसे, नींद में सुधार, तनाव प्रबंधन, नियमित व्यायाम, या स्क्रीन समय कम करना)। योजना में प्रेरणा बनाए रखने और प्रगति पर नज़र रखने के लिए कार्रवाई योग्य कदम, समय-सीमा और रणनीतियाँ शामिल होनी चाहिए। इसमें स्व-देखभाल दिनचर्या, माइंडफुलनेस अभ्यास, या साथियों और पेशेवरों जैसे सहायता तंत्र भी शामिल हो सकते हैं। योजना की नियमित समीक्षा और समायोजन यह सुनिश्चित करते हैं कि यह प्रासंगिक और प्रभावी बनी रहे, जिससे व्यक्तियों

को अपनी भलाई की जिम्मेदारी लेने और दीर्घकालिक लचीलापन विकसित करने में मदद मिले।

4.6 सारांश:

स्वस्ति बोध के मापन के लिए विभिन्न शोध समूह, मनोवैज्ञानिक एवं विद्वान कार्य कर रहे हैं। डाईनियर ने सन् 2000 में आत्मगत स्वस्ति बोधकी खोज की, तत्पश्चात् कुछ विद्वानों के सहयोग से इसे एक माडल का स्वरूप दिया गया जिसके द्वारा व्यक्तियों की जीवन सन्तुष्टि, सकारात्मक प्रभाव व नकारात्मक प्रभाव का अध्ययन किया जाता है।

4.7 निबन्धात्मक प्रश्न:

मानव जीवन का मूल मंत्र स्वस्ति बोध है स्पष्ट कीजिये।

1. स्वस्ति बोधके एस0डब्लू0बी0 (S.W.B.) (Subjective Wellbeing) माडल की विवेचना कीजिये।
2. स्वस्ति बोध का सकारात्मक प्रभाव का वर्णन कीजिये।
3. कौन से बदलाव आपकी डिजिटल सेहत को बेहतर बना सकते हैं?

4.7 संदर्भ:

- Seligman, M. E. P. (2011). Flourish: A Visionary New Understanding of Happiness and Well-being. Free Press.
- Ryff, C. D. & Singer, B. (2008). Know thyself and become what you are: A eudaimonic approach to psychological wellbeing. Journal of Happiness Studies, 9, 13–39.
- Deci, E. L. & Ryan, R. M. (2017). Self-Determination Theory: Basic Psychological Needs in Motivation, Development, and Wellness.
- Joseph, S. (2015). Positive Psychology in Practice: Promoting Human Flourishing in Work, Health, Education, and Everyday Life.
- Chou, H. T. G., & Edge, N. (2012). "They are happier and having better lives than I am": The impact of using Facebook on

perceptions of others' lives. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*, 15(2), 117–121.

- Hale, L., & Guan, S. (2015). Screen time and sleep among school-aged children and adolescents: A systematic literature review. *Sleep Health*, 1(4), 302–310
- Przybylski, A. K., Murayama, K., DeHaan, C. R., & Gladwell, V. (2013). Motivational, emotional, and behavioral correlates of fear of missing out. *Computers in Human Behavior*, 29(4), 1841–1848.
- Naslund, J. A., Aschbrenner, K. A., Marsch, L. A., & Bartels, S. J. (2016). The future of mental health care: Peer-to-peer support and social media. *Epidemiology and Psychiatric Sciences*, 25(2), 113–122
- The Science of Happiness: Hedonic vs. Eudaimonic Well-Being – The Pillars of Happiness Project
- Ryff, C. D., & Singer, B. H. (2004). Know thyself and become what you are: A eudaimonic approach to psychological well-being and health.
- Huta, V., & Ryan, R. M. (2010). Pursuing pleasure or virtue: The differential and overlapping well-being benefits of hedonic and eudaimonic motives.
- Diener, E. (1984). Subjective well-being. *Psychological Bulletin*, 95(3), 542–575.

इकाई 5: सकारात्मक मनोविज्ञान का उद्भव (Emergence of Positive psychology)

इकाई की संरचना

- 5.1 अध्ययन के उद्देश्य
- 5.2 प्रस्तावना
- 5.3 सकारात्मक मनोविज्ञान की मूल अवधारणाएँ
- 5.4 मनोविज्ञान की ऐतिहासिक पृष्ठभूमि और सकारात्मक मनोविज्ञान की जड़ें
- 5.5 एक वैज्ञानिक विषय के रूप में सकारात्मक मनोविज्ञान का उदय
- 5.6 सकारात्मक मनोविज्ञान के सैद्धांतिक आधार
- 5.7 प्रमुख विद्वानों के योगदान
- 5.8 सकारात्मक मनोविज्ञान में अनुसंधान के महत्वपूर्ण पड़ाव
- 5.9 सकारात्मक मनोविज्ञान के अनुप्रयोग
- 5.10 आलोचनाएँ और चुनौतियाँ
- 5.11 सकारात्मक मनोविज्ञान की समकालीन प्रासंगिकता
- 5.12 सारांश
- 5.13 शिक्षार्थियों के लिए सुझाए गए प्रश्न
- 5.14 संदर्भ

5.1 अध्ययन के उद्देश्य

इस इकाई को पूरा करने के बाद, शिक्षार्थी निम्नलिखित कार्य करने में सक्षम होंगे:

- ❖ सकारात्मक मनोविज्ञान की ऐतिहासिक जड़ों और इसके विकास को समझना।
- ❖ पारंपरिक मनोविज्ञान और सकारात्मक मनोविज्ञान के बीच अंतर करना।
- ❖ इस विषय के प्रमुख सैद्धांतिक आधारों की व्याख्या करना।
- ❖ मार्टिन सेलिंगमैन, मिहाली सिक्सजेंटमिहाली और अन्य जैसे प्रमुख विद्वानों के योगदान का वर्णन करना।
- ❖ कल्याण, खुशी, लचीलापन, प्रवाह, आशावाद और शक्तियों सहित सकारात्मक मनोविज्ञान की मूल अवधारणाओं की पहचान करना।
- ❖ शिक्षा, स्वास्थ्य, संगठनों और चिकित्सा में सकारात्मक मनोविज्ञान के व्यावहारिक अनुप्रयोगों को पहचानना।
- ❖ सकारात्मक मनोविज्ञान के सामने आने वाली सीमाओं और चुनौतियों का आलोचनात्मक मूल्यांकन करना।
- ❖ 21वीं सदी में सकारात्मक मनोविज्ञान के समकालीन महत्व की सराहना करना।

5.2 प्रस्तावना

एक वैज्ञानिक अनुशासन के रूप में, मनोविज्ञान पारंपरिक रूप से मानसिक रोगों के निदान, उपचार और रोकथाम पर केंद्रित रहा है। दशकों से, मनोवैज्ञानिक अनुसंधान का अधिकांश भाग मानवीय पीड़ा, मनोविकृति और अनुपयुक्त व्यवहारों को समझने पर केंद्रित रहा है। हालाँकि, इस दिशा ने मानवीय समस्याओं के बारे में मूल्यवान अंतर्दृष्टि प्रदान की, लेकिन इसने मानवीय शक्तियों, खुशी, गुणों और एक संपूर्ण जीवन में योगदान देने वाले कारकों के अध्ययन पर अपेक्षाकृत कम ध्यान दिया।

इसी संदर्भ में, 21वीं सदी के मोड़ पर सकारात्मक मनोविज्ञान का उदय हुआ। 1998 में अमेरिकन साइकोलॉजिकल एसोसिएशन (एपीए) के अपने अध्यक्षत्व के दौरान मार्टिन सेलिंगमैन द्वारा एक आंदोलन के रूप में शुरू किए गए, सकारात्मक मनोविज्ञान ने मनोविज्ञान का ध्यान "जीवन की सबसे बुरी चीजों को सुधारने" से हटाकर "जीवन में सर्वोत्तम गुणों का निर्माण" करने पर केंद्रित करने का प्रयास किया। यह मानव उत्कर्ष, व्यक्तिपरक कल्याण, आशावाद, लचीलापन, रचनात्मकता और सकारात्मक

संस्थाओं के विकास पर जोर देता है। यह इकाई सकारात्मक मनोविज्ञान के ऐतिहासिक उद्भव, सैद्धांतिक आधार, प्रमुख योगदानकर्ताओं, प्रमुख अवधारणाओं, अनुप्रयोगों, आलोचनाओं और वर्तमान प्रासंगिकता की जाँच करती है।

5.3 सकारात्मक मनोविज्ञान की मूल अवधारणाएँ

सकारात्मक मनोविज्ञान के केंद्र में वे तत्व हैं जो मानव जीवन को अर्थपूर्ण, संतोषजनक और आनंददायी बनाते हैं। इसके अंतर्गत अनेक मूलभूत अवधारणाएँ आती हैं, जिनमें प्रमुख निम्नलिखित हैं:

- ❖ **सुख (Happiness) एवं कल्याण (Well-being):** सकारात्मक मनोविज्ञान का सबसे प्रमुख लक्ष्य मानव के कल्याण स्तर को समझना और उसे बढ़ाना है। इसमें व्यक्तिपरक सुख (Subjective Well-being), मानसिक स्वास्थ्य (Mental Well-being) और जीवन संतोष (Life Satisfaction) जैसे आयाम शामिल हैं। सुख केवल क्षणिक प्रसन्नता तक सीमित नहीं है, बल्कि यह जीवन के गहरे स्तर पर संतोष, आत्म-स्वीकृति और उद्देश्यपूर्ण जीवन जीने से जुड़ा है।
- ❖ **आशा (Hope) और आशावाद (Optimism):** आशा वह मनोवैज्ञानिक शक्ति है जो व्यक्ति को कठिन परिस्थितियों में भी आगे बढ़ने की प्रेरणा देती है। आशावादी व्यक्ति भविष्य को सकारात्मक दृष्टि से देखते हैं और विश्वास रखते हैं कि वे अपने प्रयासों से सफलता प्राप्त कर सकते हैं। सकारात्मक मनोविज्ञान यह मानता है कि आशा और आशावाद जीवन में दृढ़ता और सहनशीलता (Resilience) को बढ़ाते हैं।
- ❖ **आभार (Gratitude):** आभार का अर्थ है जीवन में प्राप्त छोटी-बड़ी खुशियों, सहयोग और अवसरों के प्रति धन्यवाद की भावना। अनुसंधानों से यह सिद्ध हुआ है कि आभार का अभ्यास करने वाले व्यक्तियों में मानसिक तनाव कम होता है और वे अधिक संतुष्ट जीवन जीते हैं।
- ❖ **प्रवाह (Flow):** मिहार्ड चिक्सेंटमिहार्ड (Mihaly Csikszentmihalyi) ने "फ्लो" की अवधारणा दी, जिसका अर्थ है किसी कार्य में इतनी गहराई से लीन हो जाना कि समय और परिस्थितियों का बोध न रहे। यह अवस्था गहरे संतोष और उपलब्धि की अनुभूति कराती है। सकारात्मक मनोविज्ञान के अनुसार, "फ्लो" अनुभव व्यक्ति की रचनात्मकता, उत्पादकता और जीवन की गुणवत्ता को बढ़ाता है।
- ❖ **अर्थ (Meaning) और उद्देश्य (Purpose):** सुख और संतोष तभी स्थायी हो सकते हैं जब व्यक्ति अपने जीवन में गहरा अर्थ और उद्देश्य खोज ले। जीवन में उद्देश्य होने से व्यक्ति को

कठिनाइयों को सहन करने की शक्ति मिलती है। विक्टर फ्रैंकल (Victor Frankl) ने "मीनिंग इन लाइफ" को मानव अस्तित्व का केंद्रीय तत्व माना।

- ❖ **सकारात्मक भावनाएँ (Positive Emotions):** बारबरा फ्रेडरिकसन (Barbara Fredrickson) ने "ब्रॉडेन-एंड-बिल्ड" सिद्धांत प्रस्तुत किया जिसके अनुसार सकारात्मक भावनाएँ (जैसे प्रेम, करुणा, आनंद, शांति) व्यक्ति के संज्ञानात्मक और सामाजिक संसाधनों को बढ़ाती हैं। इससे न केवल मानसिक स्वास्थ्य बेहतर होता है बल्कि दीर्घकालिक संबंध भी सुदृढ़ होते हैं।
- ❖ **सकारात्मक गुण और शक्तियाँ (Character Strengths and Virtues):** सेलिंगमैन और क्रिस्टोफर पीटरसन (Christopher Peterson) ने "Values in Action (VIA) Classification" प्रस्तुत की, जिसमें मानव गुणों को छह प्रमुख श्रेणियों में बाँटा गया ज्ञान, साहस, मानवता, न्याय, संयम और अध्यात्मा। इन गुणों का विकास व्यक्ति के जीवन को सार्थक बनाता है।
- ❖ **लचीलापन (Resilience):** लचीलापन का अर्थ है कठिनाइयों, आघातों या असफलताओं के बाद भी पुनः उठ खड़े होने की क्षमता। सकारात्मक मनोविज्ञान का मानना है कि लचीलापन का विकास किया जा सकता है और यह मानसिक स्वास्थ्य को दीर्घकालिक सुरक्षा प्रदान करता है।
- ❖ **आध्यात्मिकता (Spirituality):** आध्यात्मिकता का संबंध केवल धार्मिक मान्यताओं से नहीं बल्कि जीवन के गहरे अर्थ, आत्म-परिचय और व्यापक दृष्टिकोण से है। अध्यात्म व्यक्ति को संतुलन, शांति और उद्देश्य का अनुभव कराता है।
- ❖ **PERMA मॉडल:** सेलिंगमैन ने सकारात्मक मनोविज्ञान के लिए PERMA मॉडल प्रस्तावित किया। यह मॉडल कल्याण और सुखी जीवन के वैज्ञानिक आधार को स्पष्ट करता है।
 - P = Positive Emotions (सकारात्मक भावनाएँ)
 - E = Engagement (रुचिपूर्ण संलग्नता)
 - R = Relationships (सकारात्मक संबंध)
 - M = Meaning (अर्थपूर्ण जीवन)
 - A = Accomplishment (उपलब्धि)

सकारात्मक मनोविज्ञान की परिभाषाएँ

- ❖ **मार्टिन सेलिगमैन (2002)** के अनुसार “सकारात्मक मनोविज्ञान वह वैज्ञानिक अध्ययन है जो मानव के सकारात्मक अनुभवों, सकारात्मक गुणों और उन संस्थानों का अध्ययन करता है जो जीवन को सार्थक बनाते हैं।”
- ❖ **पीटरसन और सेलिगमैन (2004)** के अनुसार “सकारात्मक मनोविज्ञान उन परिस्थितियों और प्रक्रियाओं का अध्ययन करता है जो व्यक्तियों, समुदायों और संस्थानों को फलने-फूलने में मदद करती हैं।”
- ❖ **चिक्सेंटमिहाई (1999)** के अनुसार “सकारात्मक मनोविज्ञान मानव की उन अवस्थाओं और अनुभवों का अध्ययन करता है जिनसे जीवन आनंद, संतोष और रचनात्मकता से भर उठता है।”
- ❖ **फ्रेडरिकसन (2001)** के अनुसार “सकारात्मक मनोविज्ञान उन भावनाओं और अवस्थाओं को समझने का प्रयास है जो व्यक्ति की संज्ञानात्मक, सामाजिक और शारीरिक क्षमता को बढ़ाकर उसे अधिक अनुकूल बनाती हैं।”

5.4 मनोविज्ञान की ऐतिहासिक पृष्ठभूमि और सकारात्मक मनोविज्ञान की जड़ें

मनोविज्ञान, एक औपचारिक अनुशासन के रूप में, 19वीं शताब्दी के उत्तरार्ध में 1879 में जर्मनी के लीपज़िग में विल्हेम वुंट की प्रयोगशाला की स्थापना के साथ उभरा, जिसे अक्सर आधुनिक वैज्ञानिक मनोविज्ञान का जन्म माना जाता है। प्रारंभ में, मनोविज्ञान दर्शनशास्त्र से, विशेष रूप से अरस्तू जैसे विचारकों से, जिन्होंने खुशी, सद्गुण और "अच्छे जीवन" की अवधारणाओं का अन्वेषण किया, और ज्ञानोदय के विद्वानों से, जिन्होंने तर्क और मानवीय क्षमता पर जोर दिया (वाटरमैन, 1993)। मनोविज्ञान के प्रारंभिक स्कूल, जैसे संरचनावाद और प्रकार्यवाद, मुख्य रूप से मानव चेतना और मानसिक प्रक्रियाओं की प्रकृति को समझने से संबंधित थे। बाद में, मनोविश्लेषण (फ्रायड, 1900) ने अचेतन उद्देश्यों और मनोविकृति विज्ञान पर प्रकाश डाला, जबकि व्यवहारवाद (वॉटसन, 1913; स्किनर, 1953) ने अवलोकनीय व्यवहार और कंडीशनिंग पर ध्यान केंद्रित किया, यद्यपि इन दृष्टिकोणों ने वैज्ञानिक समझ में महत्वपूर्ण योगदान दिया, फिर भी मनोविज्ञान मुख्यतः मानसिक रोगों के निदान और उपचार में ही व्यस्त हो गया, जिससे आलोचकों ने मानव कार्यप्रणाली का एक "रोग मॉडल" (सेलिगमैन और सिक्सजेंट मिहाली, 2000) गढ़ा। इस विकृति-केंद्रित अभिविन्यास के बावजूद, सकारात्मक मनोविज्ञान की जड़ें प्राचीन दार्शनिक और मनोवैज्ञानिक परंपराओं में पाई जा सकती हैं।

शास्त्रीय यूनानी चिंतन में, अरस्तू की यूडेमोनिया की अवधारणा (Aristotle's concept of eudaimonia) ने सद्गुणों के अनुरूप जीवन जीने और अपनी वास्तविक क्षमता को साकार करने पर जोर दिया, जो आधुनिक सकारात्मक मनोविज्ञान का एक केंद्रीय विषय बन गया। इसी प्रकार, बौद्ध धर्म और कन्फ्यूशीवाद जैसे पूर्वी दर्शनों ने सचेतनता, करुणा और आंतरिक शांति के विकास पर जोर दिया ऐसे सिद्धांत जो समकालीन कल्याण अनुसंधान के साथ दृढ़ता से प्रतिध्वनित होते हैं (डायनर और सुह, 2000)। 20वीं शताब्दी के आरंभ में, अब्राहम मास्लो और कार्ल रोजर्स के नेतृत्व में मानवतावादी मनोविज्ञान आंदोलन (Humanistic Psychology movement) ने भी महत्वपूर्ण आधार प्रदान किए। मास्लो के आत्म-साक्षात्कार के सिद्धांत (1943) और रोजर्स के बिना शर्त सकारात्मक सम्मान (1961) पर जोर ने केवल विकृति विज्ञान के बजाय मानवीय शक्तियों, विकास और पूर्णता के अध्ययन की ओर एक बदलाव को चिह्नित किया।

हालाँकि, सकारात्मक मनोविज्ञान औपचारिक रूप से 20वीं सदी के उत्तरार्ध तक एक विशिष्ट वैज्ञानिक आंदोलन के रूप में नहीं उभरा था। मार्टिन सेलिंगमैन ने 1998 में अमेरिकन साइकोलॉजिकल एसोसिएशन (APA) के अपने अध्यक्षत्व के दौरान, आशावाद, लचीलापन, आशा और कल्याण जैसे सकारात्मक गुणों के निर्माण की दिशा में मनोविज्ञान के पुनर्निर्देशन का आह्वान किया (सेलिंगमैन, 1999)। उन्होंने और मिहाली सिक्सजेंट मिहाली (2000) ने तर्क दिया कि मनोविज्ञान ने मानवीय शक्तियों के पोषण और इष्टतम कार्यप्रणाली पर ध्यान केंद्रित करने के अपने मूल उद्देश्य की उपेक्षा की है। इस प्रकार, सकारात्मक मनोविज्ञान, मनोविज्ञान की दार्शनिक जड़ों की ओर वापसी है जहाँ खुशी, सद्गुण और समृद्धि के प्रश्न केंद्रीय थे और साथ ही पारंपरिक विकृति-संचालित मॉडल की सीमाओं का उत्तर भी है।

संक्षेप में, मनोविज्ञान की ऐतिहासिक पृष्ठभूमि, सुख और अर्थ संबंधी दार्शनिक अन्वेषणों से लेकर मानसिक प्रक्रियाओं और विकारों पर केंद्रित वैज्ञानिक अध्ययनों और अंततः एक संतुलित, शक्ति-आधारित परिप्रेक्ष्य के रूप में सकारात्मक मनोविज्ञान के उद्भव की ओर एक क्रमिक बदलाव को दर्शाती है। प्राचीन दर्शन, मानवतावादी मनोविज्ञान और समकालीन अनुभवजन्य अनुसंधान से प्राप्त अंतर्दृष्टि को एकीकृत करके, सकारात्मक मनोविज्ञान मानव कल्याण को समझने और उसे बढ़ाने के लिए एक व्यापक ढाँचा प्रदान करता है।

5.5 एक वैज्ञानिक विषय के रूप में सकारात्मक मनोविज्ञान का उदय

20वीं सदी के अधिकांश समय में मनोविज्ञान का इतिहास मानसिक रोग, विकृति विज्ञान और शिथिलता पर केंद्रित रहा है। हालाँकि यह जोर मनोवैज्ञानिक पीड़ा को दूर करने के लिए आवश्यक था, लेकिन इसने इस विषय में असंतुलन पैदा कर दिया। मानवीय शक्तियों, गुणों और व्यक्तियों व समुदायों को फलने-फूलने में सक्षम बनाने वाले कारकों पर व्यवस्थित अध्ययन के अभाव ने मनोवैज्ञानिक अनुसंधान में एक महत्वपूर्ण अंतराल पैदा कर दिया। इसी पृष्ठभूमि में 20वीं सदी के उत्तरार्ध में सकारात्मक मनोविज्ञान एक वैज्ञानिक विषय के रूप में उभरा, जिसने इस क्षेत्र का ध्यान कल्याण, लचीलेपन और मानव उत्कर्ष की ओर मोड़ दिया। सकारात्मक मनोविज्ञान की बौद्धिक जड़ें पूर्ववर्ती दार्शनिक और मनोवैज्ञानिक परंपराओं में खोजी जा सकती हैं। अरस्तू जैसे विचारकों ने यूडेमोनिया, या "अच्छे जीवन" की खोज की बात की, जिसमें सद्गुण और उत्कर्ष पर जोर दिया गया। मनोविज्ञान में, विलियम जेम्स (1902) ने अपनी उत्कृष्ट कृति "द वैरायटीज़ ऑफ़ रिलीजियस एक्सपीरियंस" में सकारात्मक मानवीय अनुभवों के अध्ययन के महत्व पर प्रकाश डाला। इसी प्रकार, 20वीं सदी के मध्य में अब्राहम मास्लो और कार्ल रोजर्स जैसे मानवतावादी मनोवैज्ञानिकों ने विकास, आत्म-साक्षात्कार और मानव की अंतर्निहित क्षमता पर जोर दिया। हालाँकि, ये प्रारंभिक योगदान, महत्वपूर्ण होते हुए भी, एक वैज्ञानिक प्रतिमान स्थापित करने के लिए आवश्यक अनुभवजन्य कठोरता का अभाव रखते थे।

एक विशिष्ट वैज्ञानिक आंदोलन के रूप में सकारात्मक मनोविज्ञान के औपचारिक उद्भव का श्रेय मार्टिन ई. पी. सेलिंगमैन को जाता है, जिन्होंने 1998 में अमेरिकन साइकोलॉजिकल एसोसिएशन (APA) के अध्यक्ष के रूप में मनोविज्ञान में एक नई दिशा का आह्वान किया था। सेलिंगमैन ने मिहाली सिक्सजेंटमिहाली के साथ मिलकर तर्क दिया कि मनोविज्ञान को न केवल जीवन की सबसे बुरी चीजों को सुधारना चाहिए, बल्कि सकारात्मक गुणों का निर्माण भी करना चाहिए। उनके मौलिक लेख "सकारात्मक मनोविज्ञान: एक परिचय" (2000) ने इस अनुशासन के लक्ष्यों को रेखांकित किया। सकारात्मक भावनाओं, चरित्र की खूबियों और सक्षमकारी संस्थाओं का अध्ययन करना। इसने सकारात्मक मनोविज्ञान को एक मान्यता प्राप्त वैज्ञानिक उपक्षेत्र के रूप में स्थापित किया। सकारात्मक मनोविज्ञान का वैज्ञानिक आधार तीन केंद्रीय स्तंभों पर टिका है: सकारात्मक भावनाएँ, सकारात्मक गुण और सकारात्मक संस्थाएँ। सकारात्मक भावनाओं पर शोध खुशी, आशावाद, कृतज्ञता और आशा पर केंद्रित है, और यह पता लगाता है कि ये कैसे लचीलेपन और जीवन संतुष्टि में योगदान करते हैं। सकारात्मक गुणों में साहस, बुद्धिमत्ता और दृढ़ता जैसी ताकतें शामिल हैं, जो व्यक्तियों को विपरीत परिस्थितियों पर विजय पाने में सक्षम बनाती हैं। सकारात्मक संस्थाओं, जैसे परिवार, विद्यालय और

समुदाय, का सामूहिक कल्याण को बढ़ावा देने में उनकी भूमिका के लिए अध्ययन किया जाता है। इस त्रिपक्षीय ढाँचे ने मानव समृद्धि के अध्ययन के लिए एक व्यवस्थित और अनुभवजन्य दृष्टिकोण का आधार तैयार किया। सकारात्मक मनोविज्ञान की एक विशिष्ट विशेषता बड़े पैमाने पर सर्वेक्षणों, प्रयोगों और अनुदैर्घ्य अध्ययनों सहित अनुभवजन्य विधियों पर इसकी निर्भरता रही है। उदाहरण के लिए, वैल्यूज इन एक्शन (वीआईए) क्लासिफिकेशन ऑफ़ कैरेक्टर स्ट्रेंथ्स एंड सद्गुणों (पीटरसन और सेलिंगमैन, 2004) जैसे उपकरणों के विकास ने मानव शक्तियों के अध्ययन के लिए उसी कठोरता के साथ एक वर्गीकरण प्रदान किया जिस तरह डायग्नोस्टिक एंड स्टैटिस्टिकल मैनुअल (डीएसएम) विकारों पर लागू होता है।

इसी प्रकार, कृतज्ञता अभ्यास, आशावाद प्रशिक्षण और माइंडफुलनेस-आधारित प्रथाओं जैसे हस्तक्षेपों का नैदानिक और गैर-नैदानिक स्थितियों में परीक्षण किया गया है, जिससे कल्याण में सुधार लाने में उनकी प्रभावशीलता के प्रमाण मिले हैं। सकारात्मक मनोविज्ञान का उदय भी बढ़ते अंतःविषय सहयोग के साथ हुआ। तंत्रिका विज्ञान, शिक्षा, संगठनात्मक व्यवहार और स्वास्थ्य विज्ञान जैसे क्षेत्रों ने सकारात्मक मनोविज्ञान के सिद्धांतों को एकीकृत करना शुरू कर दिया है। तंत्रिका जीव विज्ञान के अध्ययनों ने दर्शाया है कि कैसे सकारात्मक भावनाएँ संज्ञानात्मक प्रक्रियाओं को व्यापक बनाती हैं और रचनात्मकता को बढ़ाती हैं (फ्रेडरिकसन, 2001)। शिक्षा के क्षेत्र में, सकारात्मक मनोविज्ञान ने ऐसे कार्यक्रमों को प्रेरित किया है जो छात्रों में लचीलापन और सामाजिक-भावनात्मक शिक्षा विकसित करते हैं। संगठनों में, मनोवैज्ञानिक पूँजी आशा, प्रभावोत्पादकता, लचीलापन और आशावाद जैसी अवधारणाओं को बेहतर कर्मचारी प्रदर्शन और संतुष्टि से जोड़ा गया है। सकारात्मक मनोविज्ञान के आलोचकों ने सकारात्मकता के अत्यधिक सरलीकृत या आदर्शवादी दृष्टिकोण के प्रति आगाह किया है, और संतुलन और दुख की स्वीकृति की आवश्यकता पर बल दिया है। विद्वानों का तर्क है कि खुशी पर अत्यधिक ध्यान केंद्रित करने से सांस्कृतिक विविधता और संरचनात्मक असमानताओं की उपेक्षा हो सकती है जो कल्याण को आकार देती हैं। ऐसी आलोचनाओं के बावजूद, सकारात्मक मनोविज्ञान इन दृष्टिकोणों को शामिल करके और कल्याण की एक सूक्ष्म, सांस्कृतिक रूप से संवेदनशील समझ पर जोर देकर एक मजबूत अनुशासन के रूप में परिपक्व हुआ है। निष्कर्षतः, एक वैज्ञानिक अनुशासन के रूप में सकारात्मक मनोविज्ञान का उदय मनोविज्ञान में एक आदर्श बदलाव का प्रतिनिधित्व करता है। रोग मॉडल से आगे बढ़कर और मानवीय शक्तियों, गुणों और कल्याण का व्यवस्थित अध्ययन करके, सकारात्मक मनोविज्ञान ने मनोवैज्ञानिक विज्ञान के दायरे का विस्तार किया है। अनुभवजन्य अनुसंधान, व्यावहारिक हस्तक्षेप और अंतःविषय सहयोग पर इसके जोर ने इसे एक महत्वपूर्ण क्षेत्र के रूप में स्थापित किया है जो न केवल पारंपरिक मनोविज्ञान का पूरक है, बल्कि उसे समृद्ध भी करता है।

आज, सकारात्मक मनोविज्ञान निरंतर विकसित हो रहा है, नीति, शिक्षा, स्वास्थ्य सेवा और व्यक्तिगत जीवन को आकार दे रहा है, और इसका मुख्य उद्देश्य यह समझना और बढ़ावा देना है कि जीवन को जीने लायक क्या बनाता है।

5.6 सकारात्मक मनोविज्ञान के सैद्धांतिक आधार

सकारात्मक मनोविज्ञान (Positive Psychology) का उद्भव पारंपरिक मनोविज्ञान की सीमाओं और उसके रोग-केंद्रित दृष्टिकोण (disease model of psychology) के विकल्प के रूप में हुआ। जहाँ पारंपरिक मनोविज्ञान मुख्यतः मानसिक बीमारियों, विकारों और तनाव के कारणों के अध्ययन तक ही सीमित था, वहीं सकारात्मक मनोविज्ञान ने यह तर्क प्रस्तुत किया कि मनोविज्ञान का कार्य केवल मानव पीड़ा को कम करना ही नहीं, बल्कि जीवन को अधिक अर्थपूर्ण, संतोषजनक और पूर्ण बनाने के उपाय भी खोजने चाहिए। सकारात्मक मनोविज्ञान के सैद्धांतिक आधारों का संबंध न केवल समकालीन शोध से है बल्कि यह दर्शन, नैतिकता और प्राचीन चिंतन परंपराओं से भी जुड़ा हुआ है। इसे व्यवस्थित रूप से समझने के लिए इसके दार्शनिक, ऐतिहासिक और मनोवैज्ञानिक आधारों का विश्लेषण आवश्यक है।

5.6.1 दार्शनिक और ऐतिहासिक आधार: सकारात्मक मनोविज्ञान का मूल आधार दार्शनिक विचारधाराओं में मिलता है। यूनानी दार्शनिक अरस्तू (Aristotle) ने Eudaimonia की अवधारणा प्रस्तुत की थी, जिसका अर्थ है "सार्थक जीवन जीना" या "मानव क्षमता की पूर्णता तक पहुँचना।" यह विचार सकारात्मक मनोविज्ञान की मुख्य धारा से मेल खाता है, जहाँ सुख केवल क्षणिक आनंद नहीं बल्कि एक संतुलित, उद्देश्यपूर्ण और मूल्यनिष्ठ जीवन है।

- ❖ प्लेटो और अरस्तू दोनों ने नैतिकता, सद्गुण (virtue) और चरित्र निर्माण को जीवन की उच्चतम उपलब्धि माना।
- ❖ पूर्वी दर्शन जैसे बौद्ध धर्म, वेदांत, और योग दर्शन ने मानसिक शांति, करुणा, ध्यान और आत्म-नियंत्रण पर बल दिया, जो आज माइंडफुलनेस और वेलबीइंग (well-being) के आधुनिक सिद्धांतों में परिलक्षित होता है।
- ❖ मानवतावादी परंपरा (Humanistic Tradition) में कार्ल रोजर्स (Carl Rogers) और अब्राहम मास्लो (Abraham Maslow) ने आत्म-विकास (self-actualization), आंतरिक प्रेरणा (intrinsic motivation) और सकारात्मक आत्म-धारणा (positive self-concept) को केंद्रीय स्थान दिया।

इस प्रकार, दार्शनिक आधार यह स्पष्ट करता है कि सकारात्मक मनोविज्ञान मानव के "श्रेष्ठ गुणों" और "आदर्श संभावनाओं" की खोज पर केंद्रित है।

5.6.2 मानवतावादी मनोविज्ञान से संबंध: सकारात्मक मनोविज्ञान के प्रत्यक्ष सैद्धांतिक आधारों में मानवतावादी मनोविज्ञान प्रमुख है।

- ❖ **अब्राहम मास्लो** ने अपनी *Hierarchy of Needs* (आवश्यकताओं का पदानुक्रम) प्रस्तुत किया, जिसमें आत्म-विकास (self-actualization) को सर्वोच्च स्तर पर रखा। मास्लो का यह विचार था कि प्रत्येक व्यक्ति में अंतर्निहित क्षमता होती है और उपयुक्त परिस्थितियों में वह स्वयं को पूर्णता तक विकसित कर सकता है।
- ❖ **कार्ल रोजर्स** ने *client-centered therapy* के माध्यम से यह प्रतिपादित किया कि सकारात्मक आत्म-स्वीकृति, सहानुभूतिपूर्ण समझ और बिना शर्त सकारात्मक दृष्टिकोण (unconditional positive regard) से व्यक्ति का व्यक्तित्व अधिक स्वस्थ और रचनात्मक दिशा में बढ़ सकता है।
- ❖ **विक्टर फ्रेंकल** ने *Logotherapy* के माध्यम से यह विचार दिया कि जीवन का अर्थ खोजने की प्रवृत्ति ही व्यक्ति को मानसिक कठिनाइयों से बाहर निकालने में सहायक होती है।

इन विचारों ने सकारात्मक मनोविज्ञान को यह आधार दिया कि मनोविज्ञान का लक्ष्य केवल रोग का निवारण नहीं बल्कि जीवन की गुणवत्ता में वृद्धि करना है।

5.6.3 मार्टिन सेलिगमैन और सकारात्मक मनोविज्ञान की स्थापना: 1998 में अमेरिकी मनोवैज्ञानिक मार्टिन सेलिगमैन ने सकारात्मक मनोविज्ञान को औपचारिक रूप से प्रस्तुत किया। उन्होंने इसे "*the scientific study of optimal human functioning*" कहा। सेलिगमैन ने तीन प्रमुख स्तर बताए:

- ❖ **व्यक्तिगत स्तर** – व्यक्ति के सकारात्मक गुण जैसे साहस, आशावाद, धैर्य, आशा और रचनात्मकता।
- ❖ **व्यक्तिगत अनुभव स्तर** – संतोष, आनंद, सुख और प्रवाह (flow) के अनुभव।
- ❖ **सामाजिक स्तर** – प्रेम, परोपकार, सहयोग, और नागरिक संस्थाओं में सकारात्मकता।

उनके *PERMA* मॉडल (Positive Emotions, Engagement, Relationships, Meaning, Accomplishment) ने वेलबीइंग की संरचना को वैज्ञानिक रूप से परिभाषित किया। यह मॉडल सकारात्मक मनोविज्ञान का एक ठोस सैद्धांतिक ढांचा बन गया।

5.6.4 सकारात्मक भावनाओं का सिद्धांत (Broaden-and-Build Theory): बारबरा फ्रेडरिकसन (Barbara Fredrickson) ने सकारात्मक मनोविज्ञान में *Broaden-and-Build Theory* प्रस्तुत की। इस सिद्धांत के अनुसार सकारात्मक भावनाएँ (जैसे आनंद, कृतज्ञता, प्रेम, आशा) व्यक्ति की सोच और क्रियाओं की संभावनाओं का विस्तार करती हैं और दीर्घकालिक संसाधनों (जैसे सामाजिक सहयोग, आत्मविश्वास, समस्या समाधान क्षमता) का निर्माण करती हैं। उदाहरण के लिए, हँसी और आनंद के क्षणिक अनुभव व्यक्ति की रचनात्मकता और लचीलापन (resilience) को बढ़ाते हैं।

5.6.5 फ्लो सिद्धांत (Flow Theory): मिहाई चिक्सेंटमिहाई (Mihaly Csikszentmihalyi) ने Flow की अवधारणा प्रस्तुत की, जिसे उन्होंने "पूर्ण तल्लीनता की स्थिति" बताया। जब व्यक्ति किसी गतिविधि में इतना गहराई से जुड़ जाता है कि समय, थकान और चिंता का भान नहीं रहता, तो वह अपने सर्वोत्तम अनुभव (optimal experience) में होता है। यह सिद्धांत सकारात्मक मनोविज्ञान की नींव को मजबूत करता है क्योंकि यह दिखाता है कि जीवन की गुणवत्ता केवल बाहरी उपलब्धियों पर नहीं, बल्कि आंतरिक अनुभवों पर भी निर्भर करती है।

5.6.6 परोपकार और सामाजिक पूँजी (Altruism and Social Capital): सकारात्मक मनोविज्ञान का एक अन्य आधार सामाजिक दृष्टिकोण है। अनुसंधान से यह स्पष्ट हुआ है कि परोपकार, दान, सहानुभूति और सहयोग व्यक्ति के मानसिक स्वास्थ्य और सामाजिक संतुलन को बढ़ाते हैं। रॉबर्ट पुटनम (Robert Putnam) ने social capital की अवधारणा दी, जो यह दर्शाती है कि विश्वास और सहयोग पर आधारित समुदाय व्यक्तिगत और सामूहिक सुख में योगदान करते हैं।

5.6.7 संज्ञानात्मक और व्यवहारिक दृष्टिकोण से आधार: सकारात्मक मनोविज्ञान का जुड़ाव संज्ञानात्मक और व्यवहारिक सिद्धांतों से भी है। Cognitive-Behavioral Therapy (CBT) के अंतर्गत यह पाया गया कि सकारात्मक सोच और नकारात्मक विचारों का पुनर्गठन मानसिक स्वास्थ्य को बेहतर करता है। आशावाद (Optimism) और प्रत्याशित आशा (Hope) को व्यवहार और संज्ञानात्मक संरचनाओं के रूप में देखा गया है, जो तनाव से निपटने में सहायक होते हैं।

5.6.8 न्यूरोसाइंस और जैविक आधार: हाल के वर्षों में सकारात्मक मनोविज्ञान का आधार तंत्रिका विज्ञान (neuroscience) से भी जुड़ा है। मस्तिष्क के prefrontal cortex और dopamine pathways को सकारात्मक भावनाओं और प्रेरणा से जोड़ा गया है। ऑक्सिटोसिन (Oxytocin) और एंडोर्फिन (Endorphins) जैसे न्यूरोट्रांसमीटर खुशी, विश्वास और प्रेम की भावनाओं से संबद्ध पाए गए हैं। इससे यह स्पष्ट हुआ कि सकारात्मक मनोविज्ञान केवल दार्शनिक विचारधारा नहीं बल्कि तंत्रिका-वैज्ञानिक स्तर पर भी प्रमाणित अवधारणा है।

5.7 प्रमुख विद्वानों के योगदान

सकारात्मक मनोविज्ञान (Positive Psychology) का उद्भव पारंपरिक मनोविज्ञान की सीमाओं और इसकी समस्या-केंद्रित दृष्टि के प्रति एक प्रतिक्रिया के रूप में हुआ। प्रारम्भिक मनोवैज्ञानिक शोध मुख्यतः मानसिक रोग, विकार, और असामान्य व्यवहार की समझ और उपचार पर केंद्रित रहे। परंतु 20वीं शताब्दी के उत्तरार्ध में अनेक विद्वानों ने यह महसूस किया कि मनोविज्ञान केवल पीड़ा, विकार और कठिनाइयों पर ही केंद्रित न रहे, बल्कि यह मनुष्य के जीवन को सार्थक, स्वस्थ और समृद्ध बनाने वाले पहलुओं का भी अध्ययन करे। इस परिवर्तन को आकार देने और “Positive Psychology” नामक एक संगठित धारा के रूप में प्रस्तुत करने में अनेक विद्वानों का योगदान रहा।

5.7.1 मार्टिन ई. पी. सेलिगमैन (Martin E. P. Seligman): सकारात्मक मनोविज्ञान के औपचारिक संस्थापक के रूप में सेलिगमैन का नाम सबसे प्रमुख है। 1998 में जब वे American Psychological Association (APA) के अध्यक्ष बने, तब उन्होंने अपने अध्यक्षीय भाषण में मनोविज्ञान की नई दिशा के रूप में “Positive Psychology” की संकल्पना को प्रस्तुत किया।

उन्होंने यह तर्क दिया कि पारंपरिक मनोविज्ञान ने अब तक मानसिक बीमारियों, आघात और तनाव को समझने और कम करने में महत्वपूर्ण कार्य किया है, परंतु इसने मनुष्य की खुशी, संतुष्टि, आशावाद, साहस, करुणा और जीवन के अर्थ जैसे सकारात्मक पहलुओं की उपेक्षा की है। सेलिगमैन ने PERMA मॉडल प्रस्तुत किया, जो मानवीय उत्कर्ष (Flourishing) के पाँच स्तंभों को स्पष्ट करता है। उनके अनुसार किसी भी व्यक्ति के जीवन की गुणवत्ता का मूल्यांकन केवल मानसिक विकारों की अनुपस्थिति से नहीं किया जा सकता, बल्कि इस बात से किया जाना चाहिए कि व्यक्ति कितनी सकारात्मक भावनाएँ अनुभव करता है, उसका जीवन कितना संलग्न है, उसके रिश्ते कितने गहरे और सार्थक हैं, वह जीवन में कितना अर्थ खोज पाता है और उसने कितनी उपलब्धियाँ हासिल की हैं।

5.7.2 मिकाई चीकसेंटमिहाई (Mihaly Csikszentmihalyi): सकारात्मक मनोविज्ञान के विकास में चीकसेंटमिहाई का योगदान अत्यंत महत्वपूर्ण है। उन्होंने “Flow” की संकल्पना दी, जो एक ऐसी अवस्था है जिसमें व्यक्ति किसी गतिविधि में पूरी तरह डूब जाता है, समय का भान खो देता है और उस कार्य से गहन संतुष्टि एवं आनंद अनुभव करता है। उनका मानना था कि यह “Flow” अनुभव ही वास्तविक खुशी और सृजनात्मकता का स्रोत है। उदाहरणस्वरूप, जब कोई चित्रकार अपनी कला में पूरी तरह डूब जाता है या कोई खिलाड़ी खेल में पूर्ण तल्लीन हो जाता है, तब वह “Flow State” में होता है। यह अनुभव मानसिक स्वास्थ्य और जीवन की गुणवत्ता को बेहतर बनाने में सहायक है। चीकसेंटमिहाई ने इस विचार को वैज्ञानिक शोधों के माध्यम से प्रमाणित किया और यह दिखाया कि सकारात्मक अनुभवों की समझ और प्रोत्साहन, जीवन संतुष्टि का आधार है।

5.7.3 अब्राहम मास्लो (Abraham Maslow): यद्यपि मास्लो का कार्य Positive Psychology के औपचारिक उद्भव से पहले का है, लेकिन उन्हें इसके प्रमुख अग्रदूतों में गिना जाता है। उन्होंने Need Hierarchy Theory प्रस्तुत की, जिसमें मानवीय आवश्यकताओं को पाँच स्तरों में विभाजित किया गया। शारीरिक आवश्यकताएँ, सुरक्षा, प्रेम और संबंध, सम्मान (Esteem) और आत्मसाक्षात्कार (Self-actualization)। मास्लो का मानना था कि जब व्यक्ति मूलभूत आवश्यकताओं से ऊपर उठकर आत्मसाक्षात्कार की अवस्था में पहुँचता है, तब वह अपनी सर्वोच्च क्षमता का विकास करता है और वास्तविक संतोष तथा रचनात्मकता का अनुभव करता है। मास्लो ने “Positive Human Potential” पर बल दिया, जो Positive Psychology की जड़ों में समाहित है।

5.7.4 कार्ल रोजर्स (Carl Rogers): मानवतावादी मनोविज्ञान (Humanistic Psychology) के प्रवर्तकों में कार्ल रोजर्स का नाम अग्रणी है। उनका Person-Centered Approach इस विचार पर आधारित था कि हर व्यक्ति में आत्मविकास और सकारात्मक परिवर्तन की प्राकृतिक क्षमता मौजूद है। रोजर्स का मानना था कि यदि व्यक्ति को सहानुभूतिपूर्ण, स्वीकारात्मक और गैर-आलोचनात्मक वातावरण मिले, तो वह अपने व्यक्तित्व का पूर्ण विकास कर सकता है। यह विचार Positive Psychology की अवधारणाओं जैसे सकारात्मक भावनाएँ, आत्म-सम्मान और व्यक्तिगत विकास से गहराई से जुड़ा हुआ है।

5.7.5 एड डायनर (Ed Diener): डॉ. एड डायनर को “Dr. Happiness” भी कहा जाता है क्योंकि उन्होंने Subjective Well-Being (SWB) पर विस्तृत शोध किया। डायनर ने यह स्पष्ट किया कि वास्तविक खुशी केवल भौतिक संपन्नता से नहीं आती, बल्कि इसमें व्यक्ति की भावनात्मक स्थिति,

जीवन संतुष्टि और सकारात्मक बनाम नकारात्मक भावनाओं का संतुलन महत्वपूर्ण भूमिका निभाता है। उन्होंने जीवन संतुष्टि को मापने के लिए Satisfaction with Life Scale (SWLS) विकसित की, जो Positive Psychology के शोध में एक महत्वपूर्ण उपकरण बना। डायनर के शोध ने इस बात को स्थापित किया कि जीवन की गुणवत्ता का मूल्यांकन केवल आर्थिक या बाहरी कारकों से नहीं, बल्कि व्यक्ति के आंतरिक अनुभवों से भी किया जाना चाहिए।

5.7.6 बारबरा फ्रेडरिकसन (Barbara Fredrickson): फ्रेडरिकसन ने Positive Psychology में Broaden-and-Build Theory of Positive Emotions प्रस्तुत की। इस सिद्धांत के अनुसार सकारात्मक भावनाएँ (जैसे आनंद, प्रेम, आशा, जिज्ञासा) व्यक्ति के विचार और कार्य की सीमा को विस्तृत करती हैं। उदाहरण के लिए, जब व्यक्ति प्रसन्न होता है तो उसका सोचने का दायरा व्यापक हो जाता है, वह रचनात्मक और सहयोगात्मक व्यवहार अपनाता है। इसके विपरीत, नकारात्मक भावनाएँ व्यक्ति की सोच को सीमित करती हैं और तत्काल खतरे या चुनौतियों पर केंद्रित कर देती हैं। फ्रेडरिकसन के अनुसार, सकारात्मक भावनाएँ दीर्घकाल में व्यक्ति के सामाजिक संबंधों, स्वास्थ्य और मानसिक स्थिरता को मजबूत करती हैं।

5.7.7 क्रिस्टोफर पीटरसन (Christopher Peterson): सेलिंगमैन के सहयोगी क्रिस्टोफर पीटरसन ने Positive Psychology के व्यवस्थित विकास में महत्वपूर्ण योगदान दिया। दोनों ने मिलकर Character Strengths and Virtues (CSV) Classification विकसित किया, जो मनोविज्ञान के लिए एक “अंतरराष्ट्रीय सकारात्मक गुणों की सूची” है। इस वर्गीकरण में 6 प्रमुख सद्गुण (जैसे – ज्ञान, साहस, मानवता, न्याय, संयम, आध्यात्मिकता) और 24 विशिष्ट चरित्र शक्तियाँ (Character Strengths) शामिल की गईं। यह मॉडल व्यक्तित्व के सकारात्मक पक्ष को समझने और विकसित करने का मार्ग प्रदान करता है।

5.7.8 अन्य विद्वानों का योगदान:

- ❖ **रिचर्ड डेविडसन (Richard Davidson):** मस्तिष्क और भावनाओं पर शोध करते हुए उन्होंने दिखाया कि ध्यान (Meditation) और सकारात्मक मानसिक अभ्यास मस्तिष्क की संरचना और कार्यप्रणाली को बदल सकते हैं।
- ❖ **सोनजा ल्युबोमिस्की (Sonja Lyubomirsky):** उन्होंने खुशी बढ़ाने के व्यावहारिक उपायों पर शोध किया और यह बताया कि लगभग 40% खुशी व्यक्ति के अपने नियंत्रण और व्यवहारों पर निर्भर करती है।

- ❖ **कैरल राइफ़ (Carol Ryff):** उन्होंने मनोवैज्ञानिक कल्याण (Psychological Well-being) का बहुआयामी मॉडल प्रस्तुत किया जिसमें आत्म-स्वीकृति, व्यक्तिगत विकास, जीवन का उद्देश्य, पर्यावरणीय प्रबंधन, स्वायत्तता और सकारात्मक संबंध शामिल हैं।

5.8 सकारात्मक मनोविज्ञान के अनुप्रयोग

सकारात्मक मनोविज्ञान (Positive Psychology) मनोविज्ञान की वह शाखा है जो व्यक्ति की कमजोरियों, तनावों और बीमारियों के अध्ययन से आगे बढ़कर मानव जीवन की शक्तियों, क्षमताओं और सुखद पक्षों को समझने पर केंद्रित है। इसे मार्टिन सेलिंगमैन (Martin Seligman, 1998) ने औपचारिक रूप से प्रस्तुत किया। इसका उद्देश्य यह है कि व्यक्ति केवल मानसिक रोगों से मुक्त होकर ही न रहे, बल्कि जीवन में संतुष्टि, आनंद, आशावाद, धैर्य, करुणा और आत्म-प्रभावकारिता (self-efficacy) का अनुभव करे। सकारात्मक मनोविज्ञान के अनुप्रयोग विविध क्षेत्रों में दिखाई देते हैं, जिनका प्रत्यक्ष प्रभाव व्यक्तिगत जीवन, पारिवारिक संबंधों, शिक्षा, कार्यक्षेत्र, संगठनात्मक विकास और समाज कल्याण पर पड़ता है। नीचे इन अनुप्रयोगों का विस्तार से वर्णन किया गया है:

5.8.1 व्यक्तिगत जीवन में अनुप्रयोग: सकारात्मक मनोविज्ञान का सबसे बड़ा प्रभाव व्यक्ति के आत्म-विकास पर पड़ता है। यह व्यक्ति को केवल अपनी समस्याओं और असफलताओं पर ध्यान केंद्रित करने से रोककर उसकी सकारात्मक शक्तियों की पहचान और उनका विकास करना सिखाता है। आत्म-जागरूकता, आत्म-सम्मान और आत्म-नियंत्रण को बढ़ावा देकर यह व्यक्ति को जीवन में अधिक संतुष्ट और प्रसन्न बनाता है।

- ❖ **कृतज्ञता अभ्यास (Gratitude practice):** शोध बताते हैं कि प्रतिदिन आभार व्यक्त करने वाले लोग मानसिक और शारीरिक रूप से अधिक स्वस्थ रहते हैं (Emmons & McCullough, 2003)।
- ❖ **सचेतन (Mindfulness):** ध्यान और योग के अभ्यास से व्यक्ति वर्तमान क्षण में जीना सीखता है, जिससे चिंता और तनाव कम होते हैं।
- ❖ **आशावाद (Optimism):** सकारात्मक मनोविज्ञान व्यक्ति को कठिन परिस्थितियों में भी आशावादी दृष्टिकोण अपनाने के लिए प्रेरित करता है, जो मानसिक रोगों से सुरक्षा का कार्य करता है।

5.8.2 परिवार और पारस्परिक संबंधों में अनुप्रयोग: सकारात्मक मनोविज्ञान का दूसरा महत्वपूर्ण अनुप्रयोग संबंधों की गुणवत्ता को सुधारने में है। स्वस्थ पारिवारिक और सामाजिक संबंध व्यक्ति के लिए मानसिक स्वास्थ्य का आधार हैं।

- ❖ **करुणा और सहानुभूति का विकास:** यह लोगों को एक-दूसरे की भावनाओं को समझने और उनकी मदद करने के लिए प्रेरित करता है।
- ❖ **सकारात्मक संचार (Positive Communication):** सकारात्मक भाषा का उपयोग और सक्रिय सुनना (active listening) परिवार व दांपत्य जीवन को स्थायी और संतोषजनक बनाता है (Gottman, 1999)।
- ❖ **क्षमा (Forgiveness):** सकारात्मक मनोविज्ञान क्षमा को एक महत्वपूर्ण कौशल मानता है, जिससे तनाव और क्रोध कम होता है तथा संबंधों में पुनर्स्थापन संभव होता है।

5.8.3 शिक्षा में अनुप्रयोग: शिक्षा क्षेत्र में सकारात्मक मनोविज्ञान छात्रों के संज्ञानात्मक (cognitive) और भावनात्मक (emotional) विकास दोनों को प्रोत्साहित करता है।

- ❖ **Strength-based Learning:** विद्यार्थियों की कमजोरियों को सुधारने से अधिक उनकी शक्तियों को पहचानने और विकसित करने पर जोर दिया जाता है।
- ❖ **Character Strengths and Virtues:** Peterson और Seligman (2004) ने चरित्र शक्तियों की सूची प्रस्तुत की (जैसे साहस, बुद्धिमत्ता, करुणा), जिन्हें शिक्षा के माध्यम से बच्चों में विकसित किया जा सकता है।
- ❖ **Well-being Curriculum:** कई विद्यालयों और विश्वविद्यालयों में अब सकारात्मक शिक्षा (Positive Education) को पाठ्यक्रम का हिस्सा बनाया गया है, जिससे छात्रों में आत्मविश्वास, धैर्य और जीवन के प्रति उत्साह बढ़ता है (Seligman et al., 2009)।

5.8.4 कार्यस्थल और संगठनात्मक विकास में अनुप्रयोग: सकारात्मक मनोविज्ञान का प्रयोग संगठनात्मक मनोविज्ञान में अत्यधिक प्रभावशाली माना गया है।

- ❖ **कार्य संतुष्टि (Job Satisfaction):** कर्मचारी जब अपनी शक्तियों के अनुरूप कार्य करते हैं तो वे अधिक उत्पादक और संतुष्ट रहते हैं।

- ❖ **Resilience Training:** कठिन कार्य परिस्थितियों में धैर्य और अनुकूलन क्षमता का विकास कर्मचारियों को बर्नआउट (burnout) से बचाता है।
- ❖ **Positive Leadership:** नेता जब प्रोत्साहन, सहानुभूति और विश्वास के साथ नेतृत्व करते हैं, तो कर्मचारियों में संगठन के प्रति निष्ठा और प्रदर्शन बेहतर होता है (Luthans & Youssef, 2007)।
- ❖ **Work-life Balance:** सकारात्मक मनोविज्ञान कर्मचारियों को कार्य और व्यक्तिगत जीवन के बीच संतुलन स्थापित करने के लिए प्रेरित करता है।

5.8.5 स्वास्थ्य और चिकित्सा क्षेत्र में अनुप्रयोग: स्वास्थ्य मनोविज्ञान (Health Psychology) में सकारात्मक मनोविज्ञान के प्रयोग से रोगियों के उपचार और जीवन की गुणवत्ता में सुधार किया जा रहा है।

- ❖ **Psycho-neuroimmunology:** शोध बताते हैं कि सकारात्मक भावनाएँ प्रतिरक्षा तंत्र को मजबूत करती हैं और रोगों से उबरने की गति को तेज करती हैं (Fredrickson, 2001)।
- ❖ **Cancer और Chronic illness:** कैंसर और अन्य गंभीर रोगों से ग्रस्त रोगियों में सकारात्मक भावनाओं और आशावाद से जीवन की गुणवत्ता बेहतर होती है।
- ❖ **हास्य चिकित्सा (Humor Therapy):** हँसी मानसिक तनाव को कम करती है और रोगियों में उपचार प्रक्रिया को सुखद बनाती है।

5.8.6 समाज और सामुदायिक विकास में अनुप्रयोग: सकारात्मक मनोविज्ञान केवल व्यक्ति तक सीमित नहीं रहता, बल्कि यह सामुदायिक विकास और सामाजिक न्याय में भी योगदान देता है।

- ❖ **सामुदायिक कल्याण (Community Well-being):** जब लोग सामूहिक रूप से सकारात्मक गतिविधियों में संलग्न होते हैं, जैसे स्वयंसेवा (volunteering) और सामाजिक सहयोग, तो समाज में विश्वास और सौहार्द बढ़ता है।
- ❖ **Social Capital:** सकारात्मक दृष्टिकोण और सहकार्य समाज में आपसी विश्वास और सहयोग को बढ़ाता है।
- ❖ **नीति निर्माण:** सरकारें और गैर-सरकारी संगठन सकारात्मक मनोविज्ञान आधारित नीतियों को अपनाकर सामाजिक स्वास्थ्य, शिक्षा और न्याय व्यवस्था को मजबूत कर सकते हैं।

5.8.7 परामर्श और मनोचिकित्सा में अनुप्रयोग: सकारात्मक मनोविज्ञान का उपयोग परामर्श सेवाओं और मनोचिकित्सा में भी व्यापक रूप से किया जा रहा है।

- ❖ **Solution-focused Therapy:** यह तकनीक समस्याओं की बजाय समाधान पर ध्यान केंद्रित करती है।
- ❖ **Positive Psychotherapy (PPT):** Seligman और सहयोगियों द्वारा विकसित यह पद्धति अवसाद (depression) जैसे विकारों के उपचार में उपयोगी सिद्ध हुई है।
- ❖ **Narrative Therapy:** व्यक्ति अपनी जीवन कहानियों को सकारात्मक रूप से पुनः गढ़कर आत्मविश्वास और जीवन-संतोष विकसित कर सकता है।

5.8.8 डिजिटल युग और तकनीकी क्षेत्र में अनुप्रयोग: आज की डिजिटल दुनिया में सकारात्मक मनोविज्ञान के सिद्धांतों का प्रयोग मानसिक स्वास्थ्य ऐप्स, ऑनलाइन काउंसलिंग, और वर्चुअल वेलनेस प्रोग्राम्स में हो रहा है।

- ❖ **Mood Tracking Apps:** ये ऐप्स व्यक्ति की भावनात्मक स्थिति को ट्रैक कर सकारात्मक अभ्यासों का सुझाव देते हैं।
- ❖ **Virtual Communities:** सकारात्मक मनोविज्ञान आधारित ऑनलाइन समूह लोगों को सहयोग और समर्थन प्रदान करते हैं।
- ❖ **AI-based Therapy:** कृत्रिम बुद्धिमत्ता (AI) से चलने वाले चैटबॉट्स अब सकारात्मक वार्तालाप और प्रेरणा देकर मानसिक स्वास्थ्य को सुदृढ़ बना रहे हैं।

5.9 आलोचनाएँ और चुनौतियाँ

सकारात्मक मनोविज्ञान (Positive Psychology) का उद्भव बीसवीं सदी के उत्तरार्ध में उस समय हुआ जब मनोविज्ञान मुख्यतः मानसिक बीमारियों, विकारों और कमजोरियों के निदान एवं उपचार तक सीमित था।

मार्टिन सेलिगमैन और मिहाई चिक्सजेंटमिहाई (Mihaly Csikszentmihalyi) ने इस आंदोलन को गति दी और यह प्रतिपादित किया कि मनोविज्ञान का उद्देश्य केवल रोगग्रस्त व्यक्तियों का उपचार करना नहीं होना चाहिए, बल्कि मनुष्यों की शक्तियों, क्षमताओं और कल्याण को बढ़ाना भी होना चाहिए। यद्यपि सकारात्मक मनोविज्ञान ने शिक्षा, स्वास्थ्य, संगठनात्मक व्यवहार, काउंसलिंग और जीवन-संतोष

जैसे क्षेत्रों में महत्वपूर्ण योगदान दिया है, फिर भी इसके समक्ष अनेक आलोचनाएँ और चुनौतियाँ विद्यमान हैं। इन आलोचनाओं और चुनौतियों को समझना इसलिए आवश्यक है ताकि यह अनुशासन और अधिक परिपक्व हो सके तथा समग्र और सन्तुलित रूप से विकसित हो।

❖ **सैद्धांतिक आलोचनाएँ:** सकारात्मक मनोविज्ञान पर प्रमुख आलोचना यह है कि इसका आधारभूत ढाँचा अपेक्षाकृत सतही और अपर्याप्त है। आलोचक कहते हैं कि यह आंदोलन एक "नया अनुशासन" की बजाय एक "पुरानी अवधारणा का पुनर्निर्माण" है। ग्रीक दार्शनिक अरस्तू से लेकर मानवतावादी मनोविज्ञान (Humanistic Psychology) के प्रवर्तक अब्राहम मैस्लो (Abraham Maslow) और कार्ल रोजर्स (Carl Rogers) तक ने आत्म-विकास, आत्म-साक्षात्कार और मानवीय शक्तियों पर जोर दिया था। अतः आलोचकों का मत है कि सकारात्मक मनोविज्ञान ने किसी मौलिक सिद्धांत का निर्माण नहीं किया बल्कि पहले से स्थापित विचारों को ही नए नाम से प्रस्तुत किया है (Held, 2004)। इसके अतिरिक्त, सकारात्मक मनोविज्ञान में "खुशी" (Happiness) और "सुख-समृद्धि" (Well-being) जैसे शब्दों की परिभाषा और माप अत्यधिक सापेक्ष और अस्पष्ट हैं। क्या खुशी का अर्थ केवल सुखद भावनाओं का अनुभव करना है, या इसमें नैतिकता, उद्देश्य और आत्मसंतोष भी शामिल हैं? विभिन्न सांस्कृतिक संदर्भों में इसका अलग-अलग अर्थ होता है, जिससे इसके सिद्धांत की सार्वभौमिकता पर प्रश्नचिह्न लगता है (Christopher & Hickinbottom, 2008)।

❖ **पद्धतिगत चुनौतियाँ:** सकारात्मक मनोविज्ञान की सबसे बड़ी चुनौती इसका शोध पद्धति (methodology) है। खुशी, संतोष, आशा, और कृतज्ञता जैसे निर्माण (constructs) को वस्तुनिष्ठ रूप से मापना कठिन है। अधिकांश शोध आत्म-रिपोर्ट प्रश्नावली और सर्वेक्षण पर आधारित हैं, जो व्यक्ति की क्षणिक भावनाओं या सामाजिक अपेक्षाओं से प्रभावित हो सकते हैं। इसके परिणामस्वरूप शोध निष्कर्षों की विश्वसनीयता और वैधता पर प्रश्न उठते हैं। साथ ही, अधिकांश अध्ययन छोटे नमूनों और पश्चिमी समाजों (विशेषकर अमेरिका) तक सीमित हैं। इन परिणामों को एशियाई, अफ्रीकी या भारतीय संदर्भ में लागू करना चुनौतीपूर्ण है, क्योंकि सांस्कृतिक कारक खुशी और कल्याण की व्याख्या को गहराई से प्रभावित करते हैं। उदाहरण के लिए, पश्चिमी समाजों में व्यक्तिगत स्वतंत्रता और उपलब्धि खुशी का प्रमुख आधार मानी जाती है, जबकि भारतीय संस्कृति में सामूहिकता, आध्यात्मिकता और पारिवारिक संबंध अधिक महत्व रखते हैं।

- ❖ **व्यावहारिक चुनौतियाँ:** सकारात्मक मनोविज्ञान का दावा है कि यह शिक्षा, चिकित्सा और संगठनात्मक क्षेत्रों में कल्याण को बढ़ा सकता है, किन्तु व्यावहारिक स्तर पर इसके हस्तक्षेप कार्यक्रम कई बार अपेक्षित परिणाम नहीं देते। उदाहरणस्वरूप, "ग्रेटिट्यूड जर्नलिंग" या "खुशी की सूची बनाना" जैसी तकनीकें कुछ समय तक तो प्रभावी लग सकती हैं, परंतु दीर्घकालिक परिणाम सीमित हैं। इसके अतिरिक्त, कई हस्तक्षेप "वन-साइज-फिट्स-ऑल" दृष्टिकोण पर आधारित हैं, जो विभिन्न सामाजिक और सांस्कृतिक समूहों के लिए समान रूप से उपयुक्त नहीं होते (Brown et al., 2016)।
- ❖ **टॉक्सिक पॉजिटिविटी:** सकारात्मक मनोविज्ञान पर यह आरोप लगाया गया है कि यह अनजाने में "टॉक्सिक पॉजिटिविटी" को बढ़ावा देता है। अर्थात्, व्यक्ति को हर स्थिति में सकारात्मक रहने की सलाह देना, चाहे वह गंभीर संकट, दुःख या आघात से क्यों न गुजर रहा हो। इससे वास्तविक भावनाओं का दमन होता है और व्यक्ति अपने दुःख, गुस्से या निराशा को साझा करने में असहज महसूस करता है। आलोचक कहते हैं कि यह दृष्टिकोण मानव भावनाओं की जटिलता को नज़रअंदाज़ करता है और मानसिक स्वास्थ्य पर प्रतिकूल प्रभाव डाल सकता है (Held, 2002)।
- ❖ **सामाजिक-आर्थिक असमानताओं की अनदेखी:** एक अन्य महत्वपूर्ण आलोचना यह है कि सकारात्मक मनोविज्ञान मुख्यतः व्यक्तिगत स्तर (individual level) पर ध्यान केंद्रित करता है, जबकि सामाजिक-आर्थिक संरचनाएँ, असमानताएँ और राजनीतिक परिस्थितियाँ भी व्यक्ति के कल्याण को गहराई से प्रभावित करती हैं। गरीबी, बेरोजगारी, लैंगिक भेदभाव या सामाजिक बहिष्कार की समस्याओं को केवल "सकारात्मक सोच" या "आशावाद" से दूर नहीं किया जा सकता। इस प्रकार, यह आंदोलन कई बार "सामाजिक यथार्थ" की अनदेखी करता है और व्यक्तिगत जिम्मेदारी पर अत्यधिक जोर देता है (Becker & Marecek, 2008)।
- ❖ **सांस्कृतिक आलोचना:** सकारात्मक मनोविज्ञान के अधिकांश मॉडल पश्चिमी मूल्यों पर आधारित हैं। उदाहरणस्वरूप, सेलिगमैन का "PERMA Model" (Positive Emotions, Engagement, Relationships, Meaning, Accomplishments) मुख्यतः व्यक्तिवादी (individualistic) दृष्टिकोण से निर्मित है। भारतीय, चीनी या अफ्रीकी संदर्भ में जहाँ सामूहिकता (collectivism), धर्म और आध्यात्मिकता अधिक महत्वपूर्ण हैं, वहाँ यह मॉडल अधूरा प्रतीत होता है। कई विद्वान सुझाव देते हैं कि सकारात्मक मनोविज्ञान को "सांस्कृतिक

रूप से संवेदनशील” (culturally sensitive) बनाया जाना चाहिए (Uchida, Norasakkunkit & Kitayama, 2004)।

- ❖ **अकादमिक और संस्थागत चुनौतियाँ:** यद्यपि सकारात्मक मनोविज्ञान ने शोध और प्रकाशनों की संख्या में वृद्धि की है, परंतु अभी भी इसे “मुख्यधारा मनोविज्ञान” के बराबर अकादमिक स्वीकार्यता नहीं मिली है। आलोचक इसे “लोकप्रिय आंदोलन” (popular movement) मानते हैं, जो आम जनता को आकर्षित करने के लिए अधिक व्यावसायिक (commercialized) रूप ले रहा है। उदाहरणस्वरूप, “हैप्पीनेस कोर्स” या “वेल-बीइंग वर्कशॉप” जैसे कार्यक्रम कई बार वैज्ञानिक शोध की बजाय मार्केटिंग पर अधिक आधारित होते हैं। इससे इसकी अकादमिक विश्वसनीयता प्रभावित होती है।
- ❖ **नैतिक और दार्शनिक प्रश्न:** सकारात्मक मनोविज्ञान कई नैतिक और दार्शनिक प्रश्न भी खड़े करता है। उदाहरणस्वरूप, क्या सभी व्यक्तियों को खुशी की खोज करनी चाहिए, या कुछ परिस्थितियों में दुःख और पीड़ा भी जीवन के लिए आवश्यक अनुभव हैं? क्या यह संभव है कि दुःख अनुभव व्यक्ति के आत्म-विकास और गहन जीवन-दर्शन को प्रोत्साहित करें? इस प्रकार, केवल खुशी को सर्वोच्च लक्ष्य मानना दार्शनिक दृष्टि से भी संकीर्ण माना जा सकता है (Norem & Chang, 2002)।

5.10 सकारात्मक मनोविज्ञान की समकालीन प्रासंगिकता

सकारात्मक मनोविज्ञान (Positive Psychology) का उद्भव बीसवीं सदी के उत्तरार्ध और इक्कीसवीं सदी के प्रारम्भ में एक ऐसे वैचारिक आंदोलन के रूप में हुआ, जिसने मनोविज्ञान की पारंपरिक धारा को नया दृष्टिकोण प्रदान किया। पारंपरिक मनोविज्ञान मुख्यतः विकृतियों, रोगों, और मानसिक समस्याओं के अध्ययन पर केंद्रित था। परंतु मार्टिन सेलीगमैन (Martin Seligman) और उनके सहयोगियों ने 1990 के दशक में यह विचार प्रस्तुत किया कि मनोविज्ञान का उद्देश्य केवल विकारों को दूर करना नहीं होना चाहिए, बल्कि जीवन को अर्थपूर्ण, संतुष्टिपूर्ण और सुखद बनाने की दिशा में भी काम करना चाहिए। इसी से सकारात्मक मनोविज्ञान की नींव रखी गई। समकालीन परिप्रेक्ष्य में इसकी प्रासंगिकता और भी अधिक बढ़ गई है क्योंकि आज का समाज कई जटिल मनो-सामाजिक, आर्थिक और सांस्कृतिक चुनौतियों से गुजर रहा है।

- ❖ **तनाव और मानसिक स्वास्थ्य की चुनौतियाँ:** 21वीं सदी का जीवन अत्यधिक प्रतिस्पर्धी और तेज़ी से बदलता हुआ है। ग्लोबलाइजेशन, शहरीकरण, तकनीकी विकास और सोशल

मीडिया के विस्तार ने मनुष्य के जीवन को सरल तो बनाया है, परंतु इसके साथ ही तनाव, अवसाद, चिंता, और अकेलेपन की समस्याएँ भी अभूतपूर्व रूप से बढ़ी हैं। विश्व स्वास्थ्य संगठन (WHO, 2021) के अनुसार, अवसाद (Depression) और चिंता (Anxiety) आज सबसे गंभीर मानसिक स्वास्थ्य समस्याओं में से एक हैं, जो न केवल व्यक्तिगत जीवन को प्रभावित करती हैं बल्कि उत्पादकता और सामाजिक संबंधों पर भी प्रतिकूल प्रभाव डालती हैं। ऐसे समय में सकारात्मक मनोविज्ञान व्यक्ति को अपनी शक्तियों (Strengths), लचीलापन (Resilience), और आशावादी दृष्टिकोण (Optimism) विकसित करने की दिशा में प्रेरित करता है। यह केवल रोग-निवारण का साधन नहीं बल्कि एक सकारात्मक जीवन-दर्शन प्रदान करता है।

- ❖ **शिक्षा में सकारात्मक मनोविज्ञान:** शैक्षिक संस्थान केवल ज्ञान और कौशल के केंद्र नहीं हैं, बल्कि वे व्यक्तित्व निर्माण और जीवन-दृष्टि के विकास में भी भूमिका निभाते हैं। आज शिक्षा जगत में केवल परीक्षा और अंकों पर ध्यान केंद्रित करने से छात्रों में चिंता, प्रतिस्पर्धात्मक तनाव और आत्महत्या जैसी समस्याएँ बढ़ी हैं। सकारात्मक मनोविज्ञान-आधारित शिक्षा (Positive Education) का उद्देश्य छात्रों के भावनात्मक कल्याण, आत्म-नियंत्रण, सहानुभूति, कृतज्ञता और आशावाद को बढ़ावा देना है। सेलीगमैन और सहयोगियों (Seligman et al., 2009) ने "PERMA मॉडल" (Positive Emotions, Engagement, Relationships, Meaning, Accomplishment) प्रस्तुत किया, जिसके आधार पर शिक्षा को केवल संज्ञानात्मक उपलब्धि तक सीमित न रखकर समग्र व्यक्तित्व विकास की दिशा में आगे बढ़ाया जा सकता है। आज कई देशों में स्कूल स्तर पर सकारात्मक शिक्षा के कार्यक्रम लागू किए जा रहे हैं।
- ❖ **संगठनात्मक और व्यावसायिक जीवन में योगदान:** आधुनिक कॉर्पोरेट और व्यावसायिक परिवेश में कार्य-तनाव, बर्नआउट (Burnout), और नौकरी से असंतोष जैसी समस्याएँ व्यापक रूप से देखी जाती हैं। सकारात्मक संगठनात्मक मनोविज्ञान (Positive Organizational Psychology) का उद्देश्य कर्मचारियों की कार्य-संतुष्टि, संलग्नता (Engagement), नेतृत्व कौशल और टीमवर्क की क्षमता को विकसित करना है। अनुसंधान से यह स्पष्ट हुआ है कि वे संगठन, जहाँ कर्मचारियों की भावनात्मक आवश्यकताओं को महत्व दिया जाता है, वहाँ उत्पादकता और नवाचार की संभावना अधिक होती है (Luthans & Youssef, 2007)। इस प्रकार सकारात्मक मनोविज्ञान कार्यस्थल पर केवल आर्थिक लाभ ही नहीं, बल्कि कर्मचारियों के मानसिक स्वास्थ्य और संतुष्टि को भी सुनिश्चित करता है।

- ❖ **स्वास्थ्य और चिकित्सा में सकारात्मक दृष्टिकोण:** आधुनिक चिकित्सा विज्ञान में यह स्वीकार किया जा चुका है कि शारीरिक स्वास्थ्य और मानसिक स्वास्थ्य परस्पर गहराई से जुड़े हुए हैं। सकारात्मक मनोविज्ञान की अवधारणाएँ, जैसे आशा (Hope), कृतज्ञता (Gratitude), और सामाजिक समर्थन (Social Support), व्यक्ति की रोग-प्रतिरोधक क्षमता को बढ़ाती हैं। उदाहरणस्वरूप, कैंसर और हृदय रोग जैसे गंभीर रोगों से जूझ रहे मरीजों में आशावादी दृष्टिकोण और जीवन के प्रति सकारात्मक सोच बेहतर उपचार परिणामों से जुड़ी पाई गई है (Peterson & Bossio, 2001)। कोविड-19 महामारी के दौरान भी सकारात्मक मनोविज्ञान-आधारित हस्तक्षेप (जैसे माइंडफुलनेस, आशावाद और लचीलापन प्रशिक्षण) ने लोगों को अनिश्चितता और भय का सामना करने में मदद की।
- ❖ **सामाजिक और सांस्कृतिक संदर्भ में महत्व:** आज के वैश्विक समाज में सामाजिक असमानता, हिंसा, सांप्रदायिकता, और सांस्कृतिक संघर्ष जैसी समस्याएँ मौजूद हैं। ऐसे समय में सकारात्मक मनोविज्ञान सामूहिक कल्याण (Collective Well-being), सहानुभूति, करुणा और सहयोग की भावना को विकसित करता है। भारत जैसे विविधतापूर्ण समाज में, जहाँ पारंपरिक दर्शन (योग, ध्यान, वेदांत) पहले से ही सकारात्मकता और आत्म-संतुलन की शिक्षा देते रहे हैं, सकारात्मक मनोविज्ञान इन मूल्यों को आधुनिक वैज्ञानिक दृष्टिकोण के साथ जोड़कर अधिक प्रभावशाली बना सकता है।
- ❖ **डिजिटल युग और सकारात्मक मनोविज्ञान:** सोशल मीडिया और डिजिटल तकनीक ने जहाँ एक ओर वैश्विक संचार को सरल बनाया है, वहीं दूसरी ओर "डिजिटल एडिक्शन", "साइबर बुलिंग", और "तुलनात्मक अवसाद" जैसी समस्याएँ भी उत्पन्न की हैं। सकारात्मक मनोविज्ञान इस परिप्रेक्ष्य में भी प्रासंगिक है क्योंकि यह व्यक्ति को आत्म-जागरूकता, आत्म-नियंत्रण और डिजिटल संतुलन की ओर प्रेरित करता है। ऑनलाइन "वेल-बीइंग ऐप्स" और "ग्रेटिट्यूड जर्नल" जैसे साधनों का प्रयोग सकारात्मक हस्तक्षेप के रूप में किया जा रहा है।
- ❖ **नीति निर्माण और सामाजिक कल्याण में भूमिका:** आज कई सरकारें और अंतर्राष्ट्रीय संगठन "हैप्पीनेस इंडेक्स" और "सस्टेनेबल डेवलपमेंट" जैसे मानकों को नीति-निर्माण में शामिल कर रहे हैं। उदाहरणस्वरूप, भूटान ने "ग्रॉस नेशनल हैप्पीनेस" (GNH) को विकास का प्रमुख मानक घोषित किया है। इसी तरह, संयुक्त राष्ट्र ने 2012 से "अंतर्राष्ट्रीय प्रसन्नता दिवस" (International Day of Happiness) मनाना प्रारंभ किया। यह सकारात्मक मनोविज्ञान की नीतिगत प्रासंगिकता को दर्शाता है।

- ❖ **भविष्य की चुनौतियों के संदर्भ में:** कृत्रिम बुद्धिमत्ता (AI), जैव-प्रौद्योगिकी, और ग्लोबल वार्मिंग जैसी नई चुनौतियाँ मनुष्य के जीवन में जटिलता ला रही हैं। ऐसे समय में केवल तकनीकी समाधान पर्याप्त नहीं होंगे, बल्कि मनुष्य को मानसिक रूप से भी सशक्त बनाना आवश्यक है। सकारात्मक मनोविज्ञान भविष्य की पीढ़ियों को लचीलापन, नैतिक चेतना और संतुलित दृष्टिकोण प्रदान करने में सहायक सिद्ध होगा।

5.11 सारांश

सकारात्मक मनोविज्ञान (Positive Psychology) मनोविज्ञान की एक अपेक्षाकृत नई लेकिन अत्यंत प्रासंगिक शाखा है, जिसने पारंपरिक रोग-केंद्रित दृष्टिकोण को चुनौती देते हुए जीवन के सकारात्मक आयामों पर वैज्ञानिक अध्ययन का मार्ग प्रशस्त किया। परंपरागत मनोविज्ञान जहाँ मुख्यतः मानसिक रोगों, विकारों और तनावपूर्ण परिस्थितियों के निदान एवं उपचार तक सीमित रहा, वहीं सकारात्मक मनोविज्ञान ने यह प्रतिपादित किया कि मनोविज्ञान का कार्य केवल पीड़ा का निवारण करना नहीं है, बल्कि जीवन को अर्थपूर्ण, संतोषजनक और उत्कर्षपूर्ण बनाने वाले कारकों को भी समझना और विकसित करना है। इसकी प्रमुख अवधारणाओं में सुख और कल्याण, आशा एवं आशावाद, आभार, प्रवाह (Flow), जीवन का अर्थ एवं उद्देश्य, सकारात्मक भावनाएँ, चरित्र शक्तियाँ एवं सद्गुण, लचीलापन तथा आध्यात्मिकता शामिल हैं। मार्टिन सेलिगमैन द्वारा प्रस्तुत PERMA मॉडल (Positive Emotions, Engagement, Relationships, Meaning, Accomplishment) सकारात्मक मनोविज्ञान का एक वैज्ञानिक ढाँचा है, जो मानवीय उत्कर्ष के पाँच स्तंभों को स्पष्ट करता है। सकारात्मक मनोविज्ञान की जड़ें प्राचीन ग्रीक दर्शन (विशेषतः अरस्तू की Eudaimonia की अवधारणा), पूर्वी दार्शनिक परंपराओं (बौद्ध, वेदांत और योग), तथा 20वीं शताब्दी के मानवतावादी मनोविज्ञान (मास्लो का आत्मसाक्षात्कार और रोजर्स का Person-Centered Approach) में पाई जाती हैं। 1998 में मार्टिन सेलिगमैन के एपीए अध्यक्षीय भाषण के साथ इसे एक औपचारिक आंदोलन का रूप मिला। कई विद्वानों ने इसके विकास में योगदान दिया। सेलिगमैन का PERMA मॉडल, मिहाई चिक्सेंटमिहाई का Flow Theory, मास्लो की Hierarchy of Needs, कार्ल रोजर्स की मानवतावादी चिकित्सा, एड डायनर का Subjective Well-Being शोध, बारबरा फ्रेडरिकसन का Broaden-and-Build Theory, तथा पीटरसन और सेलिगमैन का Character Strengths and Virtues Classification इसके वैज्ञानिक आधार बने।

सकारात्मक मनोविज्ञान का अनुप्रयोग व्यापक है। व्यक्तिगत स्तर पर यह आत्म-जागरूकता, आभार अभ्यास, सचेतनता और आशावाद को प्रोत्साहित करता है। पारिवारिक एवं सामाजिक संबंधों में यह करुणा, क्षमा और सकारात्मक संचार को बल देता है। शिक्षा क्षेत्र में यह छात्रों की शक्तियों पर आधारित अधिगम, सकारात्मक शिक्षा और भावनात्मक संतुलन को बढ़ावा देता है। संगठनात्मक स्तर पर यह कार्य-संतोष, सकारात्मक नेतृत्व और कार्य-जीवन संतुलन में योगदान देता है। स्वास्थ्य और चिकित्सा में यह रोग प्रतिरोधक क्षमता को मजबूत करता है और रोगियों को उपचार के दौरान आशा प्रदान करता है। सामाजिक एवं सामुदायिक जीवन में यह सामूहिक कल्याण और सामाजिक पूँजी के निर्माण में सहायक है। साथ ही, डिजिटल युग में भी यह वेलनेस ऐप्स, ऑनलाइन काउंसलिंग और कृत्रिम बुद्धिमत्ता आधारित मानसिक स्वास्थ्य हस्तक्षेपों के माध्यम से प्रयोग में लाया जा रहा है। यद्यपि सकारात्मक मनोविज्ञान के अनेक लाभ हैं, फिर भी इसके समक्ष कुछ आलोचनाएँ और चुनौतियाँ विद्यमान हैं। इनमें प्राचीन विचारों का पुनर्प्रस्तुतीकरण, खुशी एवं कल्याण की अस्पष्ट परिभाषाएँ, शोध पद्धतिगत सीमाएँ, “टॉक्सिक पॉजिटिविटी” का खतरा, तथा सामाजिक-आर्थिक असमानताओं और सांस्कृतिक विविधताओं की अनदेखी प्रमुख हैं। आलोचक इसे कभी-कभी अत्यधिक व्यावसायिक और पश्चिम-केंद्रित दृष्टिकोण वाला आंदोलन मानते हैं। समकालीन समय में इसकी प्रासंगिकता अत्यंत बढ़ गई है। तनाव, अवसाद, अकेलेपन और वैश्विक संकटों के बीच यह व्यक्ति और समाज को शक्ति, लचीलापन, नैतिक चेतना और आशावादी दृष्टिकोण प्रदान करता है। शिक्षा, संगठन, स्वास्थ्य, नीति-निर्माण और डिजिटल जीवन सभी क्षेत्रों में यह सार्थक योगदान दे रहा है। भविष्य की चुनौतियों, जैसे कृत्रिम बुद्धिमत्ता और जलवायु परिवर्तन, से निपटने में भी यह मानसिक संतुलन और सामूहिक कल्याण को सुनिश्चित करने का मार्ग प्रदान करता है। अतः निष्कर्षतः कहा जा सकता है कि सकारात्मक मनोविज्ञान केवल पारंपरिक रोग-मॉडल का विकल्प नहीं, बल्कि जीवन को सार्थक, संतुलित और समृद्ध बनाने वाला एक वैज्ञानिक एवं व्यावहारिक दृष्टिकोण है, जिसकी समकालीन प्रासंगिकता निर्विवाद रूप से सिद्ध है।

5.12 शिक्षार्थियों के लिए सुझाए गए प्रश्न

1. सकारात्मक मनोविज्ञान की उत्पत्ति और इसके ऐतिहासिक विकास पर प्रकाश डालिए।
2. पारंपरिक मनोविज्ञान और सकारात्मक मनोविज्ञान के बीच मुख्य अंतर स्पष्ट कीजिए।
3. सकारात्मक मनोविज्ञान की मूल अवधारणाओं (जैसे सुख, आशा, कृतज्ञता, प्रवाह, लचीलापन) का वर्णन कीजिए।

4. अरस्तू, मास्लो, कार्ल रोजर्स, विक्टर फ्रेंकल जैसे विचारकों के योगदान को सकारात्मक मनोविज्ञान की जड़ों से कैसे जोड़ा जा सकता है?
5. मार्टिन सेलिंगमैन और मिहली चिक्सेंटमिहाई के योगदान की विवेचना कीजिए।
6. सकारात्मक मनोविज्ञान के प्रमुख सैद्धांतिक आधारों को उदाहरण सहित समझाइए।
7. बारबरा फ्रेडरिकसन द्वारा प्रतिपादित Broaden-and-Build Theory की व्याख्या कीजिए।
8. सकारात्मक मनोविज्ञान पर लगाई गई आलोचनाओं और इसकी प्रमुख चुनौतियों का विश्लेषण कीजिए।
9. 21वीं सदी में सकारात्मक मनोविज्ञान की समकालीन प्रासंगिकता पर विस्तृत चर्चा कीजिए।

5.13 संदर्भ

- ❖ Becker, D., & Marecek, J. (2008). Positive psychology: History in the remaking? *Theory & Psychology*, 18(5), 591-604.
- ❖ Brown, N. J., Lomas, T., & Eiroa-Orosa, F. J. (2016). The Routledge International Handbook of Critical Positive Psychology. Routledge.
- ❖ Christopher, J. C., & Hickinbottom, S. (2008). Positive psychology, ethnocentrism, and the disguised ideology of individualism. *Theory & Psychology*, 18(5), 563-589.
- ❖ Coyne, J. C., & Tennen, H. (2010). Positive psychology in cancer care: Bad science, exaggerated claims, and unproven medicine. *Annals of Behavioral Medicine*, 39(1), 16-26.
- ❖ Csikszentmihalyi, M. (1990). *Flow: The psychology of optimal experience*. Harper & Row.
- ❖ Csikszentmihalyi, M. (1999). *Flow: The Psychology of Optimal Experience*. New York: Harper Perennial.
- ❖ Diener, E. (1984). Subjective well-being. *Psychological Bulletin*, 95 (3), 542-575.
- ❖ Diener, E. (2000). Subjective well-being: The science of happiness. *American Psychologist*, 55(1), 34-43.

- ❖ Diener, E., & Suh, E. (2000). *Culture and Subjective Well-Being*. MIT Press.
- ❖ Emmons, R. A., & McCullough, M. E. (2003). Counting blessings versus burdens: An experimental investigation of gratitude. *Journal of Personality and Social Psychology*, 84 (2), 377–389.
- ❖ Frankl, V. E. (1985). *Man's Search for Meaning*. New York: Washington Square Press.
- ❖ Fredrickson, B. L. (2001). The role of positive emotions in positive psychology: The broaden-and-build theory. *American Psychologist*, 56 (3), 218–226.
- ❖ Gottman, J. (1999). *The Seven Principles for Making Marriage Work*. Crown Publishing Group.
- ❖ Held, B. S. (2002). The tyranny of the positive attitude in America: Observation and speculation. *Journal of Clinical Psychology*, 58(9), 965–991.
- ❖ Held, B. S. (2004). The negative side of positive psychology. *Journal of Humanistic Psychology*, 44(1), 9–46.
- ❖ James, W. (1902). *The Varieties of Religious Experience*. New York: Longmans, Green & Co.
- ❖ Luthans, F., & Youssef, C. M. (2007). *Emerging Positive Organizational Behavior*. *Journal of Management*, 33(3), 321–349.
- ❖ Maslow, A. H. (1968). *Toward a Psychology of Being*. New York: Van Nostrand Reinhold.
- ❖ Neisser, U. (1967). *Cognitive Psychology*. Appleton-Century-Crofts.
- ❖ Norem, J. K., & Chang, E. C. (2002). The positive psychology of negative thinking. *Journal of Clinical Psychology*, 58(9), 993–1001.
- ❖ Peterson, C., & Bossio, L. M. (2001). *Health and optimism*. Free Press.

- ❖ Peterson, C., & Seligman, M. E. P. (2004). *Character strengths and virtues: A handbook and classification*. New York: Oxford University Press.
- ❖ Peterson, C., & Seligman, M. E. P. (2004). *Character Strengths and Virtues: A Handbook and Classification*. New York: Oxford University Press.
- ❖ Putnam, R. (2000). *Bowling Alone: The Collapse and Revival of American Community*. New York: Simon & Schuster.
- ❖ Rogers, C. (1961). *On Becoming a Person*. Boston: Houghton Mifflin.
- ❖ Rogers, C. R. (1961). *On Becoming a Person*. Boston: Houghton Mifflin.
- ❖ Seligman, M. E. P. (1998). *Positive Psychology: An Introduction*. *American Psychologist*, 55(1), 5–14.
- ❖ Seligman, M. E. P. (1999). The president's address. *American Psychologist*, 54(8), 559–562.
- ❖ Seligman, M. E. P. (2002). *Authentic Happiness: Using the New Positive Psychology to Realize Your Potential for Lasting Fulfillment*. New York: Free Press.
- ❖ Seligman, M. E. P. (2011). *Flourish: A visionary new understanding of happiness and well-being*. Free Press.
- ❖ Seligman, M. E. P., & Csikszentmihalyi, M. (2000). Positive psychology: An introduction. *American Psychologist*, 55(1), 5–14.
- ❖ Seligman, M. E. P., Ernst, R. M., Gillham, J., Reivich, K., & Linkins, M. (2009). Positive education: Positive psychology and classroom interventions. *Oxford Review of Education*, 35 (3), 293–311.
- ❖ Skinner, B. F. (1953). *Science and Human Behavior*. Macmillan.
- ❖ Snyder, C. R., & Lopez, S. J. (Eds.). (2002). *Handbook of Positive Psychology*. New York: Oxford University Press.

-
- ❖ Uchida, Y., Norasakkunkit, V., & Kitayama, S. (2004). Cultural constructions of happiness: Theory and empirical evidence. *Journal of Happiness Studies*, 5, 223-239.
 - ❖ Waterman, A. S. (1993). Two conceptions of happiness: Contrasts of personal expressiveness (eudaimonia) and hedonic enjoyment. *Journal of Personality and Social Psychology*, 64(4), 678–691.
 - ❖ Watson, J. B. (1913). Psychology as the behaviorist views it. *Psychological Review*, 20(2), 158–177.
 - ❖ World Health Organization (2021). *Mental health and COVID-19: Early evidence of the pandemic's impact*. Geneva: WHO.
 - ❖ Wundt, W. (1879). *Principles of Physiological Psychology*. Leipzig.

इकाई 6. द्वितीय विश्व युद्ध के दौरान सकारात्मक मनोविज्ञान

(Positive Psychology During World War II)

इकाई संरचना

- 6.1 परिचय
- 6.2 उद्देश्य
- 6.3 द्वितीय विश्व युद्ध की पृष्ठभूमि और मनोवैज्ञानिक संकट
 - 6.3.1 द्वितीय विश्व युद्ध के दौरान मनोवैज्ञानिक संकट
 - 6.3.2 मनोवैज्ञानिक सिद्धांत और द्वितीय विश्व युद्ध
 - 6.3.3 युद्धोत्तर मनोवैज्ञानिक हस्तक्षेप
- 6.4 युद्ध के दौरान सकारात्मक मनोवैज्ञानिक दृष्टिकोण का उदय
 - 6.4.1 ऐतिहासिक संदर्भ: मनोविज्ञान और युद्ध:
 - 6.4.2 युद्ध के दौरान मानवीय शक्तियों की भूमिका
 - 6.4.3 प्रमुख व्यक्ति और योगदान
 - 6.4.4 युद्धकालीन अनुसंधान और अनुप्रयोग
 - 6.4.5 युद्धकाल में सकारात्मक मनोविज्ञान के सैद्धांतिक आधार
 - 6.4.6 मनोविज्ञान पर दीर्घकालिक प्रभाव
- 6.5 लचीलापन (Resilience) और अनुकूलन (Adaptation)
 - 6.5.1 युद्ध के संदर्भ में लचीलापन (Resilience in the Context of War):
 - 6.5.2 जीवन रक्षा तंत्र के रूप में अनुकूलन:
 - 6.5.3 युद्ध के दौरान सकारात्मक मनोविज्ञान की नींव
 - 6.5.4 लचीलापन और अनुकूलन को प्रभावित करने वाले कारक
 - 6.5.5 समकालीन सकारात्मक मनोविज्ञान पर प्रभाव
- 6.6 युद्धकालीन अनुसंधान एवं अध्ययन
 - 6.6.1 युद्धकालीन अनुसंधान का उद्देश्य
 - 6.6.2 युद्ध और मानसिक स्वास्थ्य अध्ययन
 - 6.6.3 प्रमुख युद्धकालीन अनुसंधान उदाहरण
 - 6.6.4 सकारात्मक मनोविज्ञान का प्रारंभ
- 6.7 द्वितीय विश्व युद्ध से सकारात्मक मनोविज्ञान के लिए सीख
 - 6.7.1 मुख्य योगदान और अध्ययन:
 - 6.7.2 द्वितीय विश्व युद्ध से मिली सीख और वर्तमान प्रासंगिकता
- 6.8 सारांश
- 6.9 संभावित प्रश्न
- 6.10 सन्दर्भ ग्रंथ सूची

6.1 परिचय

द्वितीय विश्व युद्ध (1939-1945) मानव इतिहास की सबसे भीषण त्रासदियों में से एक था। इसने न केवल करोड़ों लोगों के जीवन को प्रभावित किया, बल्कि मानसिक स्वास्थ्य, सामाजिक संरचना और मानवीय मूल्यों पर भी गहरा प्रभाव डाला। युद्ध के समय भय, असुरक्षा, मृत्यु और विनाश का वातावरण था, जिससे नकारात्मक भावनाएँ जैसे हताशा, निराशा, शोक और तनाव व्यापक रूप से फैल गए। इन्हीं परिस्थितियों में सकारात्मक मनोविज्ञान (Positive Psychology) की भूमिका अत्यंत महत्वपूर्ण रही। युद्धकालीन संकटों के बावजूद, कई लोगों और समुदायों ने आशा, साहस, करुणा, सहयोग और धैर्य जैसी सकारात्मक मनोवैज्ञानिक शक्तियों का विकास किया।

सकारात्मक मनोविज्ञान ने इस बात पर ध्यान केंद्रित किया कि कैसे कठिन परिस्थितियों में भी व्यक्ति और समाज अपनी resilience (लचीलापन), optimism (आशावाद) और meaning-making (जीवन में अर्थ खोजने की क्षमता) को बनाए रखते हैं। विक्टर फ्रेंकल (Viktor Frankl), जो नाजी यातना शिविरों से जीवित बचे, ने अपनी पुस्तक “Man’s Search for Meaning” (1946) में यह प्रतिपादित किया कि जीवन में अर्थ की खोज व्यक्ति को अत्यधिक कठिन परिस्थितियों में भी जीवित रख सकती है। इसी तरह युद्धकालीन मनोविज्ञान अनुसंधानों ने यह दिखाया कि सैनिकों, शरणार्थियों और नागरिकों ने सकारात्मक भावनाओं एवं सामाजिक सहयोग के आधार पर मानसिक दृढ़ता विकसित की। अतः यह यूनिट यह स्पष्ट करती है कि द्वितीय विश्व युद्ध के दौरान सकारात्मक मनोविज्ञान कैसे उभरा, उसने किस प्रकार व्यक्तियों और समुदायों को मानसिक रूप से सशक्त किया, और यह आधुनिक सकारात्मक मनोविज्ञान (Positive Psychology as a formal discipline, 1998 से) की पृष्ठभूमि के रूप में कैसे कार्य करता है।

6.2 उद्देश्य

इस यूनिट का अध्ययन करने के पश्चात शिक्षार्थी:

- ❖ द्वितीय विश्व युद्ध की ऐतिहासिक एवं सामाजिक पृष्ठभूमि को समझ सकेंगे।
- ❖ युद्धकालीन परिस्थितियों में उत्पन्न मनोवैज्ञानिक चुनौतियों का विश्लेषण कर सकेंगे।
- ❖ यह पहचान सकेंगे कि कठिनाइयों में भी व्यक्ति किस प्रकार आशा, साहस और अर्थ की खोज करता है।
- ❖ विक्टर फ्रेंकल जैसे प्रमुख चिंतकों के योगदान को समझ पाएंगे।
- ❖ सकारात्मक मनोविज्ञान की अवधारणाओं—जैसे resilience, optimism, hope, social support—को युद्धकालीन संदर्भ में समझेंगे।
- ❖ आधुनिक सकारात्मक मनोविज्ञान की नींव में द्वितीय विश्व युद्ध की घटनाओं की भूमिका को स्पष्ट कर पाएंगे।

6.3 द्वितीय विश्व युद्ध की पृष्ठभूमि और मनोवैज्ञानिक संकट

द्वितीय विश्व युद्ध (1939-1945) मानव इतिहास के सबसे विनाशकारी संघर्षों में से एक था, जिसने न केवल राजनीतिक सीमाओं को आकार दिया, बल्कि दुनिया भर के समाजों के सामाजिक और मनोवैज्ञानिक ताने-बाने पर भी गहरा प्रभाव डाला। भौतिक विनाश के अलावा, इस युद्ध ने सैनिकों, नागरिकों और विस्थापित आबादी के बीच व्यापक मनोवैज्ञानिक संकट पैदा कर दिए। यह निबंध द्वितीय विश्व युद्ध की पृष्ठभूमि, उसके कारणों, प्रमुख घटनाओं और इस वैश्विक संघर्ष से उत्पन्न मनोवैज्ञानिक संकटों का अन्वेषण करता है। द्वितीय विश्व युद्ध अचानक नहीं शुरू हुआ; यह प्रथम विश्व युद्ध (1914-

1918) और वर्साय की संधि (1919) के बाद अनसुलझे राजनीतिक, आर्थिक और सामाजिक तनावों का चरमोत्कर्ष था।

इस संधि ने जर्मनी पर भारी क्षतिपूर्ति और क्षेत्रीय क्षति थोपी, जिससे राष्ट्रीय अपमान और आर्थिक अस्थिरता को बढ़ावा मिला। 1920 और 1930 के दशक के आरंभ में वाइमर जर्मनी की विशेषता अत्यधिक मुद्रास्फीति, बेरोजगारी और राजनीतिक अस्थिरता थी, जिसने अतिवादी विचारधाराओं के लिए उपजाऊ ज़मीन तैयार की। इसके साथ ही, अन्य देशों को आंतरिक और बाह्य दबावों का सामना करना पड़ा। बेनिटो मुसोलिनी के नेतृत्व में इटली ने राष्ट्रवाद और फासीवाद से प्रेरित विस्तारवादी नीतियों को अपनाया। जापान ने सैन्य विस्तार के माध्यम से पूर्वी एशिया और प्रशांत क्षेत्र में प्रभुत्व स्थापित करने का प्रयास किया। वैश्विक स्तर पर, 1930 के दशक की महामंदी ने आर्थिक कठिनाइयों को और बढ़ा दिया, जिससे राष्ट्रों ने अंतर्राष्ट्रीय सहयोग की बजाय राष्ट्रीय सुधार को प्राथमिकता दी। 1933 में जर्मनी में एडॉल्फ हिटलर और नेशनल सोशलिस्ट जर्मन वर्कर्स पार्टी (नाज़ियों) के उदय ने यूरोप को और अस्थिर कर दिया। वर्साय की संधि को पलटने और जर्मनों के लिए "लेबेन्स्राम" (रहने की जगह) का विस्तार करने के उद्देश्य से हिटलर की आक्रामक विदेश नीति के परिणामस्वरूप ऑस्ट्रिया का विलय (एन्सक्लस, 1938) और चेकोस्लोवाकिया पर कब्ज़ा हुआ। ब्रिटेन और फ्रांस की तुष्टिकरण की नीति ने शुरुआत में टकराव को टाला, लेकिन 1 सितंबर, 1939 को पोलैंड पर आक्रमण ने युद्ध की घोषणा को गति दी, जिससे द्वितीय विश्व युद्ध की शुरुआत हुई।

6.3.1 द्वितीय विश्व युद्ध के दौरान मनोवैज्ञानिक संकट: द्वितीय विश्व युद्ध का मनोवैज्ञानिक प्रभाव बहुत व्यापक और बहुआयामी था। इसने सैनिकों, नागरिकों, बच्चों, शरणार्थियों और यहाँ तक कि युद्धोत्तर पीढ़ियों को भी प्रभावित किया। इन संकटों को मोटे तौर पर युद्ध-संबंधी आघात, नागरिक तनाव और विस्थापन, और सामूहिक सामाजिक आघात में वर्गीकृत किया जा सकता है।

- ❖ **युद्ध-संबंधी आघात:** अग्रिम पंक्ति के सैनिकों को लंबे समय तक हिंसा, चोट और मृत्यु का सामना करना पड़ा, जिसके परिणामस्वरूप मानसिक स्वास्थ्य स्थितियाँ उत्पन्न हुईं जिन्हें आज अभिघातजोत्तर तनाव विकार (PTSD) के रूप में जाना जाता है। हालाँकि युद्ध के दौरान औपचारिक रूप से इसका निदान नहीं किया गया था, फिर भी चिंता, बुरे सपने, अति-सतर्कता और भावनात्मक सुन्नता जैसे लक्षणों का वर्णन करने के लिए "शेल शॉक" और "युद्ध थकान" जैसे शब्दों का इस्तेमाल किया गया था। शोध से पता चलता है कि स्टेलिनग्राद और नॉरमैंडी जैसे उच्च-तीव्रता वाले युद्धों में सैनिकों ने दीर्घकालिक मनोवैज्ञानिक संकट का प्रदर्शन किया, जिसमें अवसाद, मादक द्रव्यों का सेवन और पारस्परिक कठिनाइयाँ शामिल थीं। सैन्य मनोवैज्ञानिकों और मनोचिकित्सकों ने आघात को कम करने के लिए अग्रिम पंक्ति परामर्श और विश्राम अवधि जैसे प्रारंभिक हस्तक्षेप विकसित करना शुरू कर दिया।
- ❖ **नागरिक तनाव और विस्थापन:** नागरिकों ने बमबारी, कब्ज़ा, जबरन मजदूरी और विस्थापन का सामना किया। लंदन, ड्रेसडेन, हिरोशिमा और नागासाकी जैसे शहरों में व्यापक विनाश हुआ, जिससे भय, शोक और असहायता की भावना पैदा हुई। महिलाओं और बच्चों को, विशेष रूप से, अतिरिक्त बोझ का सामना करना पड़ा, जिसमें अत्यधिक अभावग्रस्त परिवारों की देखभाल और प्रियजनों को खोने का आघात शामिल था। शरणार्थियों और यातना शिविरों के बचे लोगों को जटिल मनोवैज्ञानिक प्रभावों का सामना करना पड़ा। समुदाय का नुकसान, सामाजिक अलगाव और अत्याचारों के संपर्क में आने से चिंता विकार, अवसाद और उत्तरजीवी अपराधबोध पैदा हुआ। अध्ययनों से संकेत मिलता है कि नरसंहार के बचे लोगों ने आघात के लंबे समय तक लक्षणों का अनुभव किया, जिसका असर उनकी संतानों पर भी पड़ा, जिसे मनोवैज्ञानिक पीढ़ीगत आघात कहते हैं।
- ❖ **सामूहिक सामाजिक आघात:** युद्ध ने सामाजिक संरचनाओं और सामूहिक पहचान को बदल दिया। राष्ट्रों को अस्तित्वगत खतरों, आर्थिक पतन और बड़े पैमाने पर विस्थापन का

सामना करना पड़ा, जिससे भविष्य के बारे में व्यापक चिंता और अनिश्चितता पैदा हुई। सामूहिक आघात ने साहित्य, सिनेमा और कला सहित सांस्कृतिक अभिव्यक्तियों को प्रभावित किया, क्योंकि समाज दुःख और क्षति को स्वीकार करने का प्रयास कर रहे थे। युद्ध के दौरान और उसके बाद के मनोवैज्ञानिक संकट ने संगठित मानसिक स्वास्थ्य हस्तक्षेपों की आवश्यकता को उजागर किया। सरकारों, अंतर्राष्ट्रीय संगठनों और गैर-सरकारी संगठनों ने युद्ध प्रभावित आबादी के लिए परामर्श, व्यावसायिक प्रशिक्षण और सामुदायिक पुनर्निर्माण सहित कार्यक्रम शुरू किए।

6.3.2 मनोवैज्ञानिक सिद्धांत और द्वितीय विश्व युद्ध: युद्धकालीन अनुभव ने मनोवैज्ञानिक सिद्धांतों और प्रथाओं के विकास में महत्वपूर्ण योगदान दिया:

- ❖ **युद्ध मनोविज्ञान:** सैनिकों के मानसिक स्वास्थ्य के अध्ययन से तनाव, लचीलेपन और सामना करने के तरीकों को समझने में प्रगति हुई। अब्राहम कार्डिनर और विलियम मेनिंगर जैसे मनोवैज्ञानिकों ने युद्ध के प्रति तंत्रिका-मनोवैज्ञानिक प्रतिक्रियाओं का अध्ययन किया, जिसने आधुनिक सैन्य मनोविज्ञान की नींव रखी।
- ❖ **आघात और अभिघातज तनाव विकार:** युद्ध के दौरान किए गए अवलोकनों ने अभिघातज तनाव विकार (PTSD) के बारे में प्रारंभिक अंतर्दृष्टि प्रदान की, जिससे अत्यधिक तनाव के दीर्घकालिक प्रभावों पर प्रकाश डाला गया। शोधकर्ताओं ने जांच की कि खतरे, नैतिक आघात और हानि के निरंतर संपर्क ने भावनात्मक विनियमन और संज्ञानात्मक कार्यप्रणाली को कैसे प्रभावित किया।
- ❖ **सामाजिक मनोविज्ञान:** युद्ध ने आज्ञाकारिता, अनुरूपता और पूर्वाग्रह का अध्ययन करने के लिए अनुभवजन्य संदर्भ प्रदान किए। प्रयोगों और अवलोकनों ने सामूहिक हिंसा में योगदान देने

वाले कारकों को समझने में मदद की, जैसा कि प्रलय में देखा गया, और बाद में अधिनायकवाद और सामाजिक प्रभाव पर शोध को प्रभावित किया।

6.3.3 युद्धोत्तर मनोवैज्ञानिक हस्तक्षेप: द्वितीय विश्व युद्ध के बाद, मनोवैज्ञानिक पुनर्वास पर विशेष बल दिया गया:

- ❖ **पूर्व सैनिक सेवाएँ:** युद्ध आघात से निपटने के लिए कार्यक्रम, चिकित्सा, रोजगार सहायता और सामाजिक पुनर्एकीकरण सहायता प्रदान की गई।
- ❖ **शरणार्थी सहायता:** संयुक्त राष्ट्र राहत और पुनर्वास प्रशासन (यूएनआरआरए) जैसी अंतर्राष्ट्रीय एजेंसियों ने विस्थापित आबादी की सहायता की। मनोवैज्ञानिक सहायता में परामर्श, सामुदायिक एकीकरण और शैक्षिक पहल शामिल थीं।
- ❖ **प्रलय उत्तरजीवी:** मनोवैज्ञानिकों ने गंभीर आघात, शोक और उत्तरजीवी अपराधबोध से निपटने के लिए विशिष्ट चिकित्सा पद्धतियाँ विकसित कीं। समूह चिकित्सा और कथात्मक चिकित्सा महत्वपूर्ण पद्धतियाँ बन गईं।
- ❖ **अनुसंधान और प्रशिक्षण:** युद्ध ने सैन्य मनोचिकित्सा, आघात मनोविज्ञान और लचीलेपन व सामना करने के अध्ययन की स्थापना को गति दी, जिसने दुनिया भर में मानसिक स्वास्थ्य प्रथाओं को प्रभावित किया।

6.4 युद्ध के दौरान सकारात्मक मनोवैज्ञानिक दृष्टिकोण का उदय

एक वैज्ञानिक अनुशासन के रूप में, मनोविज्ञान ने ऐतिहासिक रूप से मानसिक रोग, शिथिलता और मानवीय कमजोरियों के अध्ययन पर ध्यान केंद्रित किया है। 20वीं सदी के शुरुआती दौर में, इस क्षेत्र ने

विकृति विज्ञान पर ज़ोर दिया, असामान्य व्यवहार, आघात और मनोवैज्ञानिक विकारों की जाँच की। हालाँकि, विश्व युद्धों, विशेषकर द्वितीय विश्व युद्ध के अभूतपूर्व वैश्विक संघर्षों ने, इस दिशा में बदलाव की आवश्यकता पर ज़ोर दिया। इस अवधि के दौरान, मनोवैज्ञानिकों ने मानवीय लचीलेपन, सामना करने के तरीकों और उन कारकों का अवलोकन और अध्ययन करना शुरू किया, जिन्होंने व्यक्तियों और समुदायों को अत्यधिक प्रतिकूल परिस्थितियों के बावजूद फलने-फूलने में मदद की।

इसने एक सकारात्मक मनोवैज्ञानिक दृष्टिकोण के प्रारंभिक उद्भव को चिह्नित किया, जिसने बाद में 20वीं सदी के उत्तरार्ध में सकारात्मक मनोविज्ञान के औपचारिक अनुशासन की नींव रखी। यह अध्याय युद्धकाल के दौरान सकारात्मक मनोवैज्ञानिक चिंतन के ऐतिहासिक संदर्भ, सैद्धांतिक आधार और व्यावहारिक अनुप्रयोगों की पड़ताल करता है, और इस क्षेत्र को आकार देने वाले प्रमुख योगदानकर्ताओं और शोध पर प्रकाश डालता है। यह दर्शाता है कि कैसे युद्ध के वातावरण ने मानवीय शक्तियों और लचीलेपन को समझने के लिए एक उपजाऊ ज़मीन प्रदान की, जिससे आधुनिक सकारात्मक मनोविज्ञान का मार्ग प्रशस्त हुआ।

6.4.1 ऐतिहासिक संदर्भ: मनोविज्ञान और युद्ध: द्वितीय विश्व युद्ध (1939-1945) अत्यधिक मनोवैज्ञानिक, सामाजिक और भावनात्मक तनाव का काल था। सैनिकों को लगातार मौत का खतरा बना रहा, नागरिकों को बमबारी, विस्थापन और संसाधनों की कमी का सामना करना पड़ा, और परिवारों को अलगाव, क्षति और अनिश्चितता का सामना करना पड़ा। युद्ध ने सैन्य और नागरिक दोनों ही आबादी में मनोवैज्ञानिक हस्तक्षेप की तत्काल आवश्यकता पैदा कर दी। मनोवैज्ञानिकों को निम्नलिखित कार्य सौंपे गए:

- ❖ सैनिकों का चयन और प्रशिक्षण: यह समझना कि कौन से व्यक्ति युद्ध के दबावों का सामना कर सकते हैं।

- ❖ पूर्व सैनिकों का पुनर्वास: मानसिक आघात, शेल शॉक और अभिघातज के बाद के तनाव का समाधान।
- ❖ मनोबल बढ़ाना: सैनिकों और नागरिक आबादी के बीच मनोवैज्ञानिक लचीलापन बनाए रखना।

हालांकि शुरुआत में ज्यादातर ध्यान विकृति विज्ञान और मानसिक बीमारी पर था, मनोवैज्ञानिकों ने ऐसी घटनाओं पर ध्यान देना शुरू किया जिन्हें केवल अभाव मॉडल द्वारा समझाया नहीं जा सकता था। सैनिकों ने साहस, अनुकूलनशीलता, सौहार्द और संसाधनशीलता का प्रदर्शन किया। नागरिकों ने लचीलापन, परोपकारिता और सामूहिक सामना करने की रणनीतियों का प्रदर्शन किया। इस मान्यता ने मनोवैज्ञानिक परिप्रेक्ष्य में एक सूक्ष्म लेकिन महत्वपूर्ण बदलाव की शुरुआत की, जिसने सकारात्मक दृष्टिकोण के लिए आधार तैयार किया।

6.4.2 युद्ध के दौरान मानवीय शक्तियों की भूमिका: द्वितीय विश्व युद्ध के दौरान, मनोवैज्ञानिकों ने देखा कि अत्यधिक प्रतिकूल परिस्थितियों के बावजूद, कुछ व्यक्ति न केवल जीवित रहे, बल्कि असाधारण मनोवैज्ञानिक लचीलापन भी प्रदर्शित किया। इस काल में मानवीय कमजोरियों के बजाय शक्तियों का अध्ययन करने के पहले व्यवस्थित प्रयास हुए।

- ❖ **लचीलापन और सामना:** लचीलापन आघात से उबरने और मनोवैज्ञानिक कार्यशीलता बनाए रखने की क्षमता एक केंद्रीय अवधारणा बन गई। एमी वर्नर और नॉर्मन गार्मेजी जैसे मनोवैज्ञानिकों ने (हालांकि युद्ध के बाद के वर्षों में) लचीलेपन के अध्ययनों को औपचारिक रूप दिया, लेकिन प्रारंभिक युद्धकालीन शोध ने इसकी नींव रखी। प्रभावी ढंग से सामना करने वाले सैनिकों और नागरिकों में समान गुण थे: आशावाद, समस्या-समाधान कौशल, सामाजिक समर्थन और अनुकूलनशीलता। युद्धकालीन मनोवैज्ञानिकों ने इन कारकों का दस्तावेजीकरण किया, यह मानते हुए कि गंभीर तनाव में भी मानव विकास संभव है।

❖ **परोपकारिता और मनोबल:** युद्ध के दौरान किए गए अवलोकनों ने परोपकारिता के असाधारण कार्यों को उजागर किया। शरणार्थियों को आश्रय देने के लिए अपनी जान जोखिम में डालने वाले नागरिक, साथियों की रक्षा करने वाले सैनिक, और सामूहिक रक्षा का आयोजन करने वाले समुदाय यह दर्शाते हैं कि सकारात्मक व्यवहार अक्सर विकट परिस्थितियों में उभर कर आते हैं। मनोवैज्ञानिकों ने यह सिद्धांत बनाना शुरू किया कि सकारात्मक सामाजिक व्यवहार सहानुभूति, सहयोग और करुणा जीवन रक्षा के महत्वपूर्ण तंत्र और मनोवैज्ञानिक शक्तियाँ हैं।

❖ **अभिघातज के बाद का विकास:** हालाँकि "अभिघातज के बाद का विकास" शब्द दशकों बाद टेडेस्की और कैलहौन (1995) द्वारा गढ़ा गया था, युद्धकालीन अनुभवों ने इस घटना के प्रारंभिक प्रमाण प्रदान किए। कई सैनिकों और नागरिकों ने, अत्यधिक प्रतिकूल परिस्थितियों का अनुभव करने के बाद, जीवन के प्रति नए सिरे से प्रशंसा, मज़बूत रिश्तों और उद्देश्य की भावना की बात कही। युद्धकालीन अध्ययनों ने इस बात पर ज़ोर दिया कि आघात कभी-कभी विकास को उत्प्रेरित कर सकता है, जो मनुष्यों की अनुकूलन क्षमताओं को उजागर करता है।

6.4.3 प्रमुख व्यक्ति और योगदान: युद्ध के दौरान कई मनोवैज्ञानिकों और सिद्धांतकारों ने सकारात्मक मनोवैज्ञानिक दृष्टिकोण में महत्वपूर्ण योगदान दिया:

❖ **अब्राहम मास्लो:** हालाँकि मास्लो के आवश्यकताओं के पदानुक्रम को 1940 और 1950 के दशक में औपचारिक रूप दिया गया था, मानव प्रेरणा और आत्म-साक्षात्कार पर उनके युद्धकालीन कार्य संकटों के दौरान मानव व्यवहार के अवलोकन से प्रभावित थे। मास्लो ने तर्क दिया कि बुनियादी अस्तित्व के खतरों की उपस्थिति में भी, व्यक्ति आत्म-सम्मान और व्यक्तिगत विकास जैसी उच्च-स्तरीय आवश्यकताओं के लिए प्रयास करते हैं। युद्धकालीन

अनुभवों ने इन प्रेरणाओं की सार्वभौमिकता को उजागर किया, जिससे मास्लो द्वारा बाद में मानव क्षमता पर दिए गए जोर को बल मिला।

❖ **विक्टर फ्रैंकल:** हालाँकि फ्रैंकल के अनुभव प्रलय के दौरान के थे, उनका कार्य अत्यधिक प्रतिकूल परिस्थितियों के दौरान सकारात्मक मनोवैज्ञानिक सोच के प्रत्यक्ष अनुप्रयोग का प्रतिनिधित्व करता है। मैन्स सर्च फॉर मीनिंग (1946) में, फ्रैंकल ने यह दर्ज किया कि कैसे यातना शिविर के कैदी, जिन्होंने अपने दुखों में अर्थ पाया, उनके जीवित रहने की संभावना अधिक थी। उनकी लोगोथेरेपी ने उद्देश्य, आशा और आंतरिक शक्तियों पर जोर दिया, जिससे सकारात्मक मनोविज्ञान के अर्थ और लचीलेपन पर केंद्रित होने की प्रारंभिक नींव पड़ी।

❖ **कार्ल रोजर्स:** रोजर्स का ग्राहक-केंद्रित दृष्टिकोण अप्रत्यक्ष रूप से युद्ध के संदर्भ से प्रभावित था। सैनिकों और शरणार्थियों के साथ काम करते हुए, रोजर्स ने पहचाना कि लोगों में विकास, सहानुभूति और आत्म-चिकित्सा की अंतर्निहित क्षमताएँ होती हैं। बिना शर्त सकारात्मक सम्मान और आत्म-साक्षात्कार पर उनका जोर, विकृति विज्ञान से मानवीय शक्तियों को समझने की ओर एक बदलाव को दर्शाता है।

6.4.4 युद्धकालीन अनुसंधान और अनुप्रयोग: युद्ध ने अनुप्रयुक्त अनुसंधान को भी प्रेरित किया जिसने सकारात्मक मनोवैज्ञानिक सोच को बढ़ावा दिया:

❖ **सैन्य मनोविज्ञान:** सैन्य मनोवैज्ञानिकों ने सैनिकों के व्यवहार, तनाव में प्रदर्शन और नेतृत्व प्रभावशीलता पर बड़े पैमाने पर अध्ययन किए। शोध से पता चला कि मनोबल, सामाजिक एकजुटता और आशावाद प्रदर्शन और उत्तरजीविता के महत्वपूर्ण भविष्यवक्ता थे। इन निष्कर्षों ने सकारात्मक मनोवैज्ञानिक लक्षणों की कार्यात्मक भूमिका पर जोर दिया, न केवल सांत्वनादायक विचारों के रूप में, बल्कि संचालन संबंधी आवश्यकताओं के रूप में भी।

- ❖ **पुनर्वास और मानसिक स्वास्थ्य:** चोटों या आघात के साथ लौटने वाले पूर्व सैनिकों को न केवल शारीरिक रूप से, बल्कि मनोवैज्ञानिक रूप से भी पुनर्वास की आवश्यकता थी। मनोवैज्ञानिकों ने ऐसे चिकित्सीय दृष्टिकोणों की खोज की जो केवल कमियों पर ध्यान केंद्रित करने के बजाय, शक्तियों, सामना करने के कौशल और लचीलेपन पर जोर देते थे। समूह चिकित्सा, सहकर्मि सहायता और व्यावसायिक प्रशिक्षण कार्यक्रमों में ऐसे सिद्धांत शामिल किए गए जिन्हें बाद में सकारात्मक मनोविज्ञान के तहत औपचारिक रूप दिया गया।
- ❖ **सामुदायिक लचीलापन:** बमबारी और विस्थापन से प्रभावित समुदायों ने सामूहिक लचीलापन प्रदर्शित किया। युद्ध के दौरान और बाद के अध्ययनों ने इस बात पर प्रकाश डाला कि कैसे साझा उद्देश्य, पारस्परिक समर्थन और सांस्कृतिक अनुष्ठानों ने मनोवैज्ञानिक उत्तरजीविता को सुगम बनाया। इन अंतर्दृष्टियों ने मानव विकास में सामाजिक और सामुदायिक कारकों के प्रारंभिक अनुभवजन्य प्रमाण प्रदान किए।

6.4.5 युद्धकाल में सकारात्मक मनोविज्ञान के सैद्धांतिक आधार: युद्ध के दौरान सकारात्मक मनोवैज्ञानिक सोच के उद्भव को कई सैद्धांतिक दृष्टिकोणों से समझा जा सकता है:

- ❖ **मानवतावादी सिद्धांत:** मास्लो और रोजर्स द्वारा मानव क्षमता और विकास पर केंद्रित।
- ❖ **अस्तित्ववादी मनोविज्ञान:** फ्रैंकल की लोगोथेरेपी ने प्रतिकूल परिस्थितियों में अर्थ-निर्माण और उद्देश्य पर प्रकाश डाला।
- ❖ **लचीलापन सिद्धांत:** युद्ध के दौरान प्रारंभिक अवलोकनों ने अनुकूलन क्षमताओं को समझने की नींव रखी।
- ❖ **शक्ति-आधारित दृष्टिकोण:** केवल विकृति विज्ञान का उपचार करने के बजाय मौजूदा क्षमताओं को पहचानने और विकसित करने पर जोर दिया गया। ये सिद्धांत इस विचार पर केंद्रित थे कि

मनुष्य केवल परिस्थितियों के निष्क्रिय शिकार नहीं हैं; उनमें जन्मजात शक्तियाँ होती हैं जिन्हें अत्यधिक तनाव में भी सक्रिय किया जा सकता है।

6.4.6 मनोविज्ञान पर दीर्घकालिक प्रभाव: युद्धकाल में सीखे गए सबक ने सकारात्मक मनोविज्ञान के आगे के विकास पर गहरा प्रभाव डाला:

- ❖ कमी से शक्ति मॉडल की ओर बदलाव: युद्ध से पहले, मनोविज्ञान मुख्यतः मानसिक बीमारी पर केंद्रित था। लचीलेपन, साहस और परोपकारिता के अवलोकन ने मनोवैज्ञानिकों को यह अध्ययन करने के लिए प्रेरित किया कि जीवन को जीने लायक क्या बनाता है।
- ❖ सकारात्मक मनोविज्ञान की नींव: 1998 में, मार्टिन सेलिंगमैन ने औपचारिक रूप से सकारात्मक मनोविज्ञान को एक वैज्ञानिक क्षेत्र के रूप में शुरू किया। उन्होंने मानवीय शक्तियों, लचीलेपन और समृद्धि के अध्ययन के महत्व का हवाला दिया, ये सभी विषय युद्धकालीन अनुसंधान के दौरान देखे गए थे।
- ❖ अनुप्रयुक्त अभ्यास: युद्ध के दौरान विकसित सैन्य, नैदानिक और सामुदायिक हस्तक्षेपों ने लचीलापन प्रशिक्षण, आघात चिकित्सा और कल्याण संवर्धन के समकालीन कार्यक्रमों को सूचित किया।

6.5 लचीलापन (Resilience) और अनुकूलन (Adaptation)

लचीलापन शब्द किसी व्यक्ति की प्रतिकूलता, तनाव या आघात का सामना करने, अनुकूलन करने और उससे उबरने की क्षमता को दर्शाता है, जबकि अनुकूलन नई या चुनौतीपूर्ण परिस्थितियों के साथ तालमेल बिठाने की प्रक्रिया को दर्शाता है। द्वितीय विश्व युद्ध (1939-1945) के दौरान और उसके बाद, जब मनोवैज्ञानिकों ने अत्यधिक कठिनाइयों को सहने की मानवीय क्षमता को समझने का प्रयास किया, तो इन अवधारणाओं को उल्लेखनीय महत्व मिला। युद्ध की विनाशकारी घटनाओं बमबारी, विस्थापन, कारावास और नरसंहार की भयावहता ने मानसिक स्वास्थ्य के लिए अभूतपूर्व चुनौतियाँ पेश कीं, जिससे केवल विकृति के उपचार से हटकर मानवीय शक्तियों को समझने की ओर रुझान बढ़ा। सकारात्मक मनोविज्ञान, हालाँकि औपचारिक रूप से दशकों बाद स्थापित हुआ, अपनी प्रारंभिक जड़ें युद्धकालीन लचीलेपन और अनुकूलन पर किए गए शोध में पाता है।

6.5.1 युद्ध के संदर्भ में लचीलापन (Resilience in the Context of War): द्वितीय विश्व युद्ध

के दौरान, लाखों लोगों को गंभीर मनोवैज्ञानिक तनावों का सामना करना पड़ा। सैनिकों को लगातार मौत का खतरा, नैतिक दुविधाएँ और अत्याचारों का सामना करना पड़ा, जबकि नागरिकों को विस्थापन, परिवार के सदस्यों की हानि और घरों के विनाश का सामना करना पड़ा। उस समय पारंपरिक मनोविज्ञान मुख्य रूप से मानसिक विकारों के निदान और उपचार पर केंद्रित था, लेकिन युद्धकालीन मनोवैज्ञानिकों ने यह देखना शुरू किया कि आघात से प्रभावित सभी व्यक्तियों में दीर्घकालिक मनोविकृति विकसित नहीं होती। एमी वर्नर जैसे मनोवैज्ञानिकों द्वारा किए गए शोध, यद्यपि युद्ध के बाद किए गए थे, युद्धकालीन प्रतिकूलताओं से प्रभावित बच्चों और वयस्कों के परिणामों पर प्रतिबिंबित हुए। वर्नर के दीर्घकालिक अध्ययनों ने संकेत दिया कि लचीलापन कोई दुर्लभ गुण नहीं था, बल्कि एक गतिशील प्रक्रिया थी जो सहायक संबंधों, उद्देश्य की भावना और बदलती परिस्थितियों के अनुकूल होने जैसे सुरक्षात्मक कारकों से प्रभावित होती थी। इसी प्रकार, सैन्य मनोवैज्ञानिकों ने देखा कि उच्च लचीलेपन वाले सैनिक जो हास्य की भावना, आशावाद और समस्या-समाधान कौशल बनाए रखने में सक्षम थे,

युद्ध के तनाव से प्रभावी ढंग से निपटने की अधिक संभावना रखते थे। युद्ध के दौरान लचीलापन कई तरीकों से प्रकट हुआ:

- ❖ **मनोवैज्ञानिक सहनशक्ति:** विपरीत परिस्थितियों के बावजूद आशा और उद्देश्य की भावना बनाए रखना।
- ❖ **भावनात्मक विनियमन:** बिना घबराए भय, दुःख और क्रोध को नियंत्रित करना।
- ❖ **संज्ञानात्मक लचीलापन:** नई वास्तविकताओं के अनुकूल अपनी सोच को समायोजित करना, जैसे कि नागरिक भूमिकाओं से युद्ध भूमिकाओं में स्थानांतरण।
- ❖ **सामाजिक समर्थन:** परिवार, साथियों और सामुदायिक नेटवर्क से शक्ति प्राप्त करना, जिसने विकट परिस्थितियों में भी अपनेपन की भावना को बढ़ावा दिया।

6.5.2 जीवन रक्षा तंत्र के रूप में अनुकूलन: अनुकूलन, जो लचीलेपन से गहराई से जुड़ा है, में नए वातावरणों के साथ तालमेल बिठाने के लिए व्यवहार, अपेक्षाओं और संज्ञान को संशोधित करने की क्षमता शामिल है। द्वितीय विश्व युद्ध के दौरान, युद्ध के मैदान और नागरिक जीवन, दोनों में अनुकूलन स्पष्ट था। सैनिकों ने लंबे समय तक चलने वाले युद्ध की कठिनाइयों के अनुकूल खुद को ढाल लिया, अक्सर नए तकनीकी कौशल सीखे, सख्त दिनचर्या का पालन किया और जीवन रक्षा सुनिश्चित करने के लिए सामूहिक रणनीतियाँ विकसित कीं। नागरिक, विशेष रूप से वे जो कब्जे वाले क्षेत्रों में थे या बमबारी के खतरे में थे, ने स्थानांतरण, दुर्लभ संसाधनों का राशनिंग और भूमिगत सहायता नेटवर्क बनाकर अनुकूलन किया। इस अवधि के दौरान अनुकूलन की अवधारणा उस अवधारणा से मेल खाती है जिसे बाद में मनोवैज्ञानिकों ने मुकाबला तंत्र कहा। अन्ना फ्रायड और हेंज हार्टमैन जैसे विद्वानों ने इस बात पर प्रकाश डाला कि कैसे हास्य, उदात्तीकरण और परोपकारिता जैसे रक्षा तंत्र व्यक्तियों को गंभीर मनोवैज्ञानिक टूटन के बिना तनाव से निपटने में सक्षम बनाते हैं। उदाहरण के लिए, युद्धग्रस्त यूरोप में

बच्चे अक्सर कल्पनाशील खेल बनाकर या दिनचर्या बनाए रखकर अनुकूलन करते थे, जिससे सामान्यता का आभास होता था और भावनात्मक लचीलापन बढ़ता था।

6.5.3 युद्ध के दौरान सकारात्मक मनोविज्ञान की नींव: यद्यपि सकारात्मक मनोविज्ञान एक औपचारिक विषय के रूप में 20वीं शताब्दी के उत्तरार्ध में मार्टिन सेलिंगमैन और मिहाली सिक्सजेंटमिहाली के नेतृत्व में उभरा, इसके बीज द्वितीय विश्व युद्ध के दौरान प्रतिकूल परिस्थितियों में मानवीय शक्तियों के अवलोकन के माध्यम से बोए गए थे। युद्धकालीन अध्ययनों ने इस बात पर जोर दिया कि मनुष्य में विषम परिस्थितियों में भी विकसित होने, टिके रहने और फलने-फूलने की अंतर्निहित क्षमताएँ होती हैं। मनोवैज्ञानिकों ने साहस, परोपकारिता, आशावाद और नैतिक दृढ़ता जैसे गुणों को लचीलेपन और अनुकूलन के लिए महत्वपूर्ण योगदानकर्ता के रूप में पहचानना शुरू किया।

एक उल्लेखनीय उदाहरण विक्टर फ्रैंकल का कार्य है, जो एक नरसंहार उत्तरजीवी और मनोचिकित्सक थे, जिनकी मौलिक पुस्तक "मैन्स सर्च फॉर मीनिंग" (1946) ने इस बात की पड़ताल की कि कैसे यातना शिविरों में व्यक्ति पीड़ा में अर्थ खोजकर जीवित बचे। फ्रैंकल की लोगोथेरेपी का मानना है कि उद्देश्य की खोज मानवीय लचीलेपन का एक केंद्रीय प्रेरक है। सबसे अमानवीय परिस्थितियों में भी, जो लोग जीने का कोई कारण पहचान पाते थे चाहे वह प्रियजनों की रक्षा करना हो, आध्यात्मिक विश्वासों को थामे रहना हो, या युद्धोत्तर पुनर्निर्माण की आकांक्षा रखना हो उन्होंने उल्लेखनीय अनुकूलन क्षमता का प्रदर्शन किया। इसी प्रकार, सैन्य मनोविज्ञान ने शक्ति-आधारित दृष्टिकोणों के विकास पर जोर दिया, जो न केवल युद्ध संबंधी विक्षिप्तता के उपचार पर केंद्रित थे, बल्कि मनोबल बढ़ाने, समूह सामंजस्य को बढ़ावा देने और समस्या-समाधान कौशल को विकसित करने पर भी केंद्रित थे। इन हस्तक्षेपों ने आघात से बचाव के लिए सकारात्मक गुणों को विकसित करने की क्षमता को रेखांकित किया।

6.5.4 लचीलापन और अनुकूलन को प्रभावित करने वाले कारक: द्वितीय विश्व युद्ध के दौरान लचीलापन और अनुकूलन में कई कारकों ने योगदान दिया:

- ❖ **व्यक्तिगत कारक:** आशावाद, आत्म-प्रभावकारिता और भावनात्मक बुद्धिमत्ता जैसे व्यक्तित्व लक्षणों ने महत्वपूर्ण भूमिका निभाई।
- ❖ **पारिवारिक और सामाजिक नेटवर्क:** मजबूत पारिवारिक बंधन और सहयोगी सहकर्मी संबंधों ने व्यक्तियों को मनोवैज्ञानिक स्थिरता बनाए रखने में मदद की।
- ❖ **सांस्कृतिक और आध्यात्मिक विश्वास:** आस्था, अनुष्ठान और सांस्कृतिक परंपराओं ने अराजकता के बीच अर्थ और आराम प्रदान किया।
- ❖ **सामुदायिक संसाधन:** आश्रय स्थल, मानवीय संगठन और संगठित राहत प्रयासों ने व्यावहारिक और भावनात्मक सहायता प्रदान की।

ये कारक गतिशील रूप से परस्पर क्रिया करते थे। उदाहरण के लिए, एक सैनिक जिसके पास दृढ़ उद्देश्य की भावना (व्यक्तिगत कारक) थी, जो एक संगठित इकाई का हिस्सा था (सामाजिक कारक) और सांस्कृतिक या आध्यात्मिक प्रथाओं का पालन करता था (सांस्कृतिक कारक), उसने उन लोगों की तुलना में अधिक लचीलापन प्रदर्शित किया जिनके पास इनमें से एक या अधिक सहायताएँ नहीं थीं।

6.5.5 समकालीन सकारात्मक मनोविज्ञान पर प्रभाव: द्वितीय विश्व युद्ध के दौरान लचीलेपन और अनुकूलन के अध्ययन का आधुनिक सकारात्मक मनोविज्ञान पर स्थायी प्रभाव पड़ा है। इसने इस बात पर प्रकाश डाला कि प्रतिकूल परिस्थितियाँ विकास को उत्प्रेरित कर सकती हैं, मनोवैज्ञानिक शक्तियों को पोषित किया जा सकता है, और विषम परिस्थितियों में भी मानव विकास संभव है। अभिघात के बाद विकास, भावनात्मक विनियमन और शक्ति-आधारित हस्तक्षेप जैसी अवधारणाएँ युद्धकालीन अनुसंधान के दौरान प्राप्त अंतर्दृष्टि से सीधे प्रभावित होती हैं। आज, ये सिद्धांत अभिघात चिकित्सा, आपदा प्रबंधन और संगठनात्मक मनोविज्ञान में प्रथाओं को सूचित करते हैं, जो लचीलेपन पर युद्धकालीन अवलोकनों की स्थायी विरासत को प्रदर्शित करते हैं।

6.6 युद्धकालीन अनुसंधान एवं अध्ययन

द्वितीय विश्व युद्ध (1939–1945) ने केवल वैश्विक राजनीतिक और सामाजिक संरचनाओं पर गहरा प्रभाव डाला, बल्कि मनोविज्ञान और अन्य सामाजिक विज्ञानों में अनुसंधान की दिशा को भी बदल दिया। युद्ध के दौरान मनोवैज्ञानिकों ने मानव व्यवहार, मानसिक स्वास्थ्य, और युद्ध से जुड़ी परिस्थितियों के प्रति प्रतिक्रिया का गहन अध्ययन किया।

इस अवधि में सकारात्मक मनोविज्ञान (Positive Psychology) की नींव अप्रत्यक्ष रूप से पड़ी, क्योंकि शोधकर्ता केवल मानसिक विकारों पर ध्यान केंद्रित नहीं कर रहे थे, बल्कि यह समझने का प्रयास कर रहे थे कि कैसे कुछ व्यक्तियों ने तनाव, त्रासदी, और खतरे के बावजूद अपने जीवन को नियंत्रित किया और मानसिक दृढ़ता बनाए रखी।

6.6.1 युद्धकालीन अनुसंधान का उद्देश्य: युद्धकालीन अनुसंधान का मुख्य उद्देश्य सैनिकों और नागरिकों के मानसिक स्वास्थ्य, युद्ध के तनाव के प्रभाव, और युद्धकालीन कार्यकुशलता को समझना था। मानसिक स्वास्थ्य पर ध्यान देने के साथ-साथ, यह अध्ययन यह जानने का भी प्रयास कर रहा था कि कैसे कुछ व्यक्ति चरम परिस्थितियों में भी आशावादी, लचीले और उत्पादक बने रहते हैं। उदाहरण के लिए, युद्धकालीन अमेरिका में अमेरिकी सेना ने "Army General Classification Test (AGCT)" जैसी मानसिक परीक्षण प्रणालियों का विकास किया। इन परीक्षणों का उद्देश्य यह पहचानना था कि कौन से सैनिक किन प्रकार के युद्ध कार्यों के लिए अधिक सक्षम हैं। इसने यह समझने में मदद की कि मानसिक क्षमता, समस्या-समाधान की दक्षता और मानसिक लचीलापन किस हद तक युद्ध में प्रदर्शन को प्रभावित करता है।

6.6.2 युद्ध और मानसिक स्वास्थ्य अध्ययन: युद्ध के दौरान मनोवैज्ञानिकों ने पोस्ट-ट्रॉमेटिक स्ट्रेस डिसऑर्डर (PTSD) और युद्ध से संबंधित तनाव पर व्यापक अध्ययन किया। ब्रिटेन में, युद्ध के दौरान नागरिकों पर होने वाले बम हमलों का अध्ययन किया गया और यह देखा गया कि कैसे कुछ लोग भय

और आपदा के बावजूद अपनी दैनिक गतिविधियों को जारी रखते हैं। इसी प्रकार, अमेरिका में सैनिकों में युद्ध तनाव और मानसिक स्वास्थ्य का आकलन करने के लिए प्रयोग किए गए। इस शोध से यह पता चला कि मानसिक लचीलापन, सामाजिक समर्थन, और व्यक्तिगत कौशल (जैसे समस्या-समाधान, आशावाद, और आत्म-नियंत्रण) युद्धकालीन परिस्थितियों में अत्यंत महत्वपूर्ण थे। यह अध्ययन सकारात्मक मनोविज्ञान की नींव का पहला चरण था, क्योंकि यह केवल मानसिक रोगों के उपचार तक सीमित नहीं था, बल्कि यह समझने का प्रयास कर रहा था कि लोग संकट में कैसे फलीभूत होते हैं।

6.6.3 प्रमुख युद्धकालीन अनुसंधान उदाहरण

- ❖ यू.एस. आर्मी रिसर्च: अमेरिकी सेना ने विभिन्न परीक्षण विकसित किए जैसे AGCT और Army Air Forces's classification tests, जो सैनिकों की मानसिक क्षमता, निर्णय लेने की क्षमता, और मानसिक सहनशीलता का आकलन करते थे। इन परिणामों ने यह समझने में मदद की कि कौन से व्यक्ति चरम परिस्थितियों में उत्कृष्ट प्रदर्शन कर सकते हैं।
- ❖ यू.के. की सिविल डिफेंस स्टडीज: ब्रिटेन में नागरिकों पर बमबारी और आपातकालीन परिस्थितियों का अध्ययन किया गया। यह शोध यह पता लगाने में सहायक था कि सामाजिक समर्थन, समुदाय के बीच सहयोग, और आशावाद लोगों के मानसिक स्वास्थ्य को बनाए रखने में कितना महत्वपूर्ण है।
- ❖ कैम्पबेल और उसके सहयोगियों का अनुसंधान: इस दौर के मनोवैज्ञानिकों ने युद्ध में सैनिकों की मानसिकता और व्यवहार का अध्ययन किया, जिससे यह स्पष्ट हुआ कि कुछ व्यक्तियों की सहनशीलता, आशावाद और लचीलापन उन्हें मानसिक रूप से मजबूत बनाता है।

6.6.4 सकारात्मक मनोविज्ञान का प्रारंभ: युद्धकालीन अनुसंधान ने सकारात्मक मनोविज्ञान की नींव रखी। पारंपरिक मनोविज्ञान मानसिक विकार और रोगों पर केंद्रित था, लेकिन युद्ध ने दिखाया कि मानसिक स्वास्थ्य केवल रोगों की अनुपस्थिति नहीं है, बल्कि यह मानसिक शक्ति, लचीलापन और

सकारात्मक व्यवहार की उपस्थिति पर भी निर्भर करता है। सैनिकों और नागरिकों पर किए गए अनुसंधान से यह स्पष्ट हुआ कि जीवन की कठिन परिस्थितियों में मानसिक रूप से सशक्त और आशावादी व्यक्ति न केवल बेहतर मानसिक स्वास्थ्य बनाए रखते हैं, बल्कि समाज और संगठन के लिए भी अधिक उपयोगी होते हैं।

इस प्रकार, युद्धकालीन अध्ययन ने यह साबित किया कि मनोविज्ञान को केवल रोगों और दोषों तक सीमित नहीं रखा जाना चाहिए, बल्कि मानव शक्ति और क्षमताओं की पहचान पर भी ध्यान देना चाहिए।

6.7 द्वितीय विश्व युद्ध से सकारात्मक मनोविज्ञान के लिए सीख

❖ **युद्ध और मानव मनोविज्ञान पर प्रभाव:** द्वितीय विश्व युद्ध के दौरान मनोवैज्ञानिकों ने विभिन्न मानसिक स्वास्थ्य समस्याओं जैसे तनाव, भय, युद्ध ट्रॉमा, चिंता, अवसाद और युद्ध थकान का सामना किया। उदाहरण के लिए, सैनिकों में “Combat Fatigue” या युद्ध थकान, युद्ध के दौरान लगातार उच्च तनाव और खतरे का परिणाम थी। इसके उपचार के लिए मनोवैज्ञानिकों ने केवल रोग-निवारक दृष्टिकोण अपनाने की बजाय, उन सैनिकों की मानसिक शक्तियों और आशाओं को पहचानने पर ध्यान देना शुरू किया। युद्ध ने यह स्पष्ट किया कि मानव मन में न केवल नकारात्मक भावनाएँ और विकार उत्पन्न होते हैं, बल्कि कठिन परिस्थितियों में सकारात्मक अनुभव, सामूहिक सहयोग, धैर्य और आशावाद भी विकसित होता है। यही विचार सकारात्मक मनोविज्ञान के मूल सिद्धांतों के अनुरूप था।

❖ **सकारात्मक पहलुओं का अध्ययन:** युद्धकाल ने मनोवैज्ञानिकों को यह अनुभव कराया कि मानव के मन में कुछ स्थायी सकारात्मक तत्व मौजूद हैं, जिन्हें उभार कर मानसिक स्वास्थ्य और जीवन की गुणवत्ता बढ़ाई जा सकती है। इनमें प्रमुख हैं:

- **साहस और आत्मविश्वास:** सैनिकों ने भयंकर परिस्थितियों में भी साहस और आत्मविश्वास का प्रदर्शन किया। इसका अध्ययन कर यह जाना गया कि सकारात्मक आत्मकेंद्रित सोच कठिन परिस्थितियों में मनोबल बनाए रखने में मदद करती है।
- **सहायता और सामूहिक प्रयास:** युद्ध में सैनिकों और नागरिकों ने एक-दूसरे का सहयोग किया। यह देखा गया कि सामूहिक प्रयास और सामाजिक समर्थन मानसिक स्वास्थ्य में महत्वपूर्ण योगदान देता है।
- **अनुकूलन और लचीलापन (Resilience):** युद्ध ने यह सिद्ध किया कि संकट और चुनौतियों के दौरान मनुष्य की लचीलापन (psychological resilience) उसकी मानसिक स्थिति और जीवन की गुणवत्ता को बनाए रखने में अत्यंत महत्वपूर्ण है।
- **आशा और उद्देश्य:** कठिन परिस्थितियों में भी, आशा और जीवन का उद्देश्य बनाए रखना मानसिक मजबूती प्रदान करता है। मनोवैज्ञानिकों ने यह देखा कि जिन सैनिकों और नागरिकों ने अपने जीवन के उद्देश्य पर ध्यान केंद्रित किया, उनका मानसिक स्वास्थ्य अपेक्षाकृत बेहतर रहा।
- **सृजनात्मकता और नवाचार:** युद्धकाल की चुनौतियों ने न केवल सैन्य रणनीतियों बल्कि सामान्य जीवन में भी सृजनात्मक समाधान उत्पन्न किए। यह सकारात्मक मनोविज्ञान के “सृजनात्मकता और विकास” पहलुओं से जुड़ता है।

6.7.1 मुख्य योगदान और अध्ययन: द्वितीय विश्व युद्ध के समय मनोवैज्ञानिकों का कार्य केवल रोगियों के मानसिक विकारों को ठीक करना नहीं था, बल्कि यह समझना भी था कि किस प्रकार लोग चरम परिस्थितियों में मनोवैज्ञानिक रूप से मजबूती बनाए रख सकते हैं। अब्राहम मास्लो (Abraham Maslow) और कार्ल रॉजर्स (Carl Rogers) जैसे मनोवैज्ञानिकों ने युद्ध के बाद यह महसूस किया कि मनोविज्ञान में केवल रोगों का अध्ययन ही पर्याप्त नहीं है। उन्होंने मानव की सकारात्मक क्षमताओं, आत्म-साक्षात्कार और विकास की संभावनाओं को समझने की आवश्यकता को उजागर किया। युद्ध ने

मनोवैज्ञानिकों को यह अनुभव कराया कि मानसिक स्वास्थ्य केवल तनाव और विकारों की अनुपस्थिति नहीं है, बल्कि इसमें संतोष, खुशी, आशा और उद्देश्यपूर्ण जीवन भी शामिल है।

इस अनुभव ने बाद में 1950–1960 के दशक में सकारात्मक मनोविज्ञान के विकास की नींव रखी। मार्टिन सेलीगम (Martin Seligman) ने 1998 में इसे औपचारिक रूप दिया, लेकिन इसके बीज युद्धकाल के अनुभवों और शोधों में पहले ही मौजूद थे।

6.7.2 द्वितीय विश्व युद्ध से मिली सीख और वर्तमान प्रासंगिकता

- ❖ **संकट में सकारात्मकता का महत्व:** युद्ध ने यह स्पष्ट किया कि संकट के समय सकारात्मक दृष्टिकोण, मानसिक लचीलापन और आशा मानव जीवन के लिए अनिवार्य हैं।
- ❖ **सामाजिक समर्थन का मूल्य:** युद्धकाल के अनुभव ने दिखाया कि मनुष्य अकेला संकट का सामना नहीं कर सकता; सामाजिक संबंध और सहयोग मानसिक स्वास्थ्य में सहायक होते हैं।
- ❖ **व्यक्तिगत विकास और सृजनात्मकता:** कठिन परिस्थितियाँ न केवल मानसिक स्वास्थ्य को चुनौती देती हैं, बल्कि व्यक्ति की क्षमता, सृजनात्मकता और अनुकूलन शक्ति को भी विकसित करती हैं।
- ❖ **सकारात्मक मनोविज्ञान का शैक्षणिक और चिकित्सकीय महत्व:** युद्धकाल के अनुभव ने मनोवैज्ञानिकों को यह प्रेरणा दी कि मानसिक स्वास्थ्य का मूल्यांकन केवल रोगों के आधार पर नहीं किया जा सकता। व्यक्ति की सकारात्मक क्षमताओं, उद्देश्य और जीवन संतोष का अध्ययन भी आवश्यक है।

6.8 सारांश

यह यूनिट द्वितीय विश्व युद्ध (1939–1945) के संदर्भ में सकारात्मक मनोविज्ञान (Positive Psychology) के उद्भव और विकास को समझाती है। युद्ध मानव इतिहास का सबसे भीषण संघर्ष था, जिसने करोड़ों लोगों के जीवन, मानसिक स्वास्थ्य और सामाजिक संरचना पर गहरा प्रभाव डाला।

भय, असुरक्षा, मृत्यु और विनाश के बीच हताशा, निराशा और शोक जैसी नकारात्मक भावनाएँ व्यापक थीं, फिर भी इसी काल में आशा, साहस, सहयोग और अर्थ की खोज जैसी सकारात्मक शक्तियाँ उभरकर सामने आईं। युद्ध ने सैनिकों और नागरिकों दोनों के बीच गंभीर मनोवैज्ञानिक संकट उत्पन्न किए। सैनिकों में “शेल शॉक” और “युद्ध थकान” जैसे लक्षण देखे गए, जबकि नागरिकों ने बमबारी, विस्थापन और प्रियजनों की हानि का सामना किया। शरणार्थियों और यातना शिविरों के बचे लोगों ने पीढ़ीगत आघात तक अनुभव किया। इन परिस्थितियों ने मनोविज्ञान को केवल रोगों और विकारों तक सीमित रखने की बजाय, मानवीय लचीलेपन और शक्तियों की ओर ध्यान केंद्रित करने के लिए प्रेरित किया। युद्धकालीन अनुभवों ने मनोवैज्ञानिक सिद्धांतों को गहराई से प्रभावित किया। अब्राहम मास्लो ने मानव प्रेरणा और आत्म-साक्षात्कार की अवधारणाओं को परिभाषित किया; विक्टर फ्रैंकल ने लोगोथेरेपी के माध्यम से यह प्रतिपादित किया कि जीवन में अर्थ की खोज व्यक्ति को कठिन परिस्थितियों में भी जीवित रख सकती है; और कार्ल रोजर्स ने सहानुभूति और आत्म-विकास की संभावनाओं पर बल दिया। इन विचारों ने बाद में सकारात्मक मनोविज्ञान की नींव रखी। युद्ध के दौरान लचीलापन (resilience) और अनुकूलन (adaptation) की अवधारणाएँ अत्यंत महत्वपूर्ण रहीं। सैनिकों और नागरिकों ने हास्य, आशावाद, सामाजिक समर्थन और उद्देश्य की भावना के आधार पर कठिन परिस्थितियों का सामना किया। बच्चों ने खेल और दिनचर्या के माध्यम से सामान्यता बनाए रखी। सांस्कृतिक और धार्मिक विश्वासों ने भी मानसिक सहनशीलता को मजबूती दी। अनुसंधानों ने यह दिखाया कि केवल मानसिक विकारों का उपचार पर्याप्त नहीं है; बल्कि यह समझना ज़रूरी है कि लोग संकट में कैसे आशावादी, सृजनशील और उत्पादक बने रहते हैं। अमेरिकी और ब्रिटिश अध्ययन, सेना

के मानसिक परीक्षण, और सामुदायिक अनुभवों ने यह उजागर किया कि सामाजिक समर्थन, सहयोग और आशावाद मानसिक स्वास्थ्य की रक्षा में प्रमुख कारक हैं। युद्ध से मिली सीखें आज भी प्रासंगिक हैं। इसने स्पष्ट किया कि संकट के समय सकारात्मक दृष्टिकोण, सामूहिक सहयोग, और जीवन के उद्देश्य का महत्व अत्यधिक है। कठिन परिस्थितियाँ सृजनात्मकता और व्यक्तिगत विकास को भी प्रेरित करती हैं। इसी आधार पर 1998 में मार्टिन सेलिंगमैन ने सकारात्मक मनोविज्ञान को एक औपचारिक अनुशासन के रूप में स्थापित किया। अतः यह यूनिट दर्शाती है कि द्वितीय विश्व युद्ध की त्रासदी ने न केवल मानसिक स्वास्थ्य संकट उत्पन्न किए, बल्कि मानवीय शक्तियों और लचीलेपन की खोज को भी प्रेरित किया। इस ऐतिहासिक पृष्ठभूमि ने आधुनिक सकारात्मक मनोविज्ञान की नींव रखी, जो आज भी मानसिक स्वास्थ्य, आघात चिकित्सा, आपदा प्रबंधन और कल्याण कार्यक्रमों में उपयोगी सिद्ध हो रही है।

6.9 संभावित प्रश्न

लघु उत्तरीय प्रश्न (Short Answer Type)

- ❖ द्वितीय विश्व युद्ध की पृष्ठभूमि में मनोवैज्ञानिक संकटों के मुख्य कारण क्या थे?
- ❖ "शेल शॉक" और "युद्ध थकान" शब्दों का क्या अर्थ है?
- ❖ विक्टर फ्रेंकल ने लोगोथेरेपी के माध्यम से क्या समझाने का प्रयास किया?
- ❖ युद्धकालीन परिस्थितियों में लचीलापन (Resilience) का महत्व समझाइए।
- ❖ द्वितीय विश्व युद्ध के दौरान सामाजिक समर्थन (Social Support) की क्या भूमिका रही?
- ❖ सकारात्मक मनोविज्ञान की नींव युद्धकाल में कैसे पड़ी?
- ❖ अब्राहम मास्लो के योगदान का युद्धकालीन संदर्भ में उल्लेख कीजिए।
- ❖ युद्धोत्तर मनोवैज्ञानिक हस्तक्षेपों के प्रमुख प्रकार कौन-कौन से थे?

- ❖ "अनुकूलन" (Adaptation) को जीवन रक्षा तंत्र क्यों कहा जाता है?
- ❖ द्वितीय विश्व युद्ध से आधुनिक सकारात्मक मनोविज्ञान को कौन-सी शिक्षाएँ मिलीं?

दीर्घ उत्तरीय प्रश्न (Long Answer Type)

- ❖ द्वितीय विश्व युद्ध ने मनोवैज्ञानिक सिद्धांतों और प्रथाओं को किस प्रकार प्रभावित किया?
- ❖ युद्धकालीन अनुभवों से सकारात्मक मनोवैज्ञानिक दृष्टिकोण का उदय कैसे हुआ? उदाहरण सहित स्पष्ट कीजिए।
- ❖ युद्धकाल में लचीलापन (Resilience) और अनुकूलन (Adaptation) के विभिन्न रूपों की व्याख्या कीजिए।
- ❖ द्वितीय विश्व युद्ध के दौरान प्रमुख मनोवैज्ञानिकों (जैसे विक्टर फ्रेंकल, मास्लो, कार्ल रोजर्स) के योगदान पर चर्चा कीजिए।
- ❖ युद्धकालीन अनुसंधान और अध्ययनों ने सकारात्मक मनोविज्ञान के विकास में कैसे योगदान दिया?
- ❖ युद्ध के दौरान मानवीय शक्तियों (जैसे साहस, परोपकारिता, आशावाद) की भूमिका का विश्लेषण कीजिए।
- ❖ द्वितीय विश्व युद्ध से मिली सीख की आज के संदर्भ में प्रासंगिकता पर चर्चा कीजिए।
- ❖ युद्धोत्तर मानसिक स्वास्थ्य हस्तक्षेपों ने आधुनिक मनोविज्ञान की दिशा को कैसे बदला?
- ❖ युद्धकालीन सामुदायिक लचीलापन (Community Resilience) की अवधारणा को स्पष्ट कीजिए।
- ❖ सकारात्मक मनोविज्ञान के औपचारिक अनुशासन (1998) और द्वितीय विश्व युद्ध के बीच संबंध स्पष्ट कीजिए।

6.10 सन्दर्भ ग्रंथ सूची

- ❖ Anna Freud, & Dorothy Burlingham. (1943). *Infants Without Families*. The Psychoanalytic Study of the Child.
- ❖ Browning, C. R. (1992). *Ordinary Men: Reserve Police Battalion 101 and the Final Solution in Poland*. New York: HarperCollins.
- ❖ Frankl, V. E. (1946). *Man's Search for Meaning*. Beacon Press.
- ❖ Garnezy, N. (1971). *Vulnerable and Invincible Children: Studies of Resiliency and Adaptation*. Child Development, 42(4), 558–571.
- ❖ Hartmann, H. (1958). *Ego Psychology and the Problem of Adaptation*. International Universities Press.
- ❖ Kardiner, A. (1941). *The Traumatic Neuroses of War*. New York: Paul B. Hoeber.
- ❖ Keegan, J. (1989). *The Second World War*. London: Viking.
- ❖ Kershaw, I. (2000). *Hitler: 1889–1936 Hubris*. London: Penguin.
- ❖ Keyes, C. L. M., & Haidt, J. (2003). *Flourishing: Positive Psychology and the Life Well-Lived*. American Psychological Association.
- ❖ Lifton, R. J. (1968). *Death in Life: Survivors of Hiroshima*. New York: Random House.
- ❖ Maddi, S. R. (2006). *Hardiness: The courage to grow from stresses*. Journal of Positive Psychology, 1(3), 160–168.
- ❖ Maslow, A. H. (1943). *A Theory of Human Motivation*. Psychological Review, 50(4), 370–396.
- ❖ Maslow, A. H. (1954). *Motivation and Personality*. Harper & Row.
- ❖ Menninger, W. (1942). *The Human Mind in War*. New York: McGraw-Hill.
- ❖ Peterson, C., & Park, N. (2003). *Positive Psychology: Past, Present, and Future*. Oxford University Press

- ❖ Peterson, C., & Seligman, M. E. P. (2004). *Character Strengths and Virtues: A Handbook and Classification*. Oxford University Press.
- ❖ Rogers, C. R. (1951). *Client-Centered Therapy: Its Current Practice, Implications, and Theory*. Boston: Houghton Mifflin.
- ❖ Seligman, M. E. P. (1998). *Learned Optimism*. New York: Free Press.
- ❖ Seligman, M. E. P. (1998). *Learned Optimism: How to Change Your Mind and Your Life*. Free Press.
- ❖ Seligman, M. E. P. (2002). *Authentic Happiness: Using the New Positive Psychology to Realize Your Potential for Lasting Fulfillment*. New York: Free Press.
- ❖ Shiraev, E., & Levy, D. (2013). *Cross-Cultural Psychology: Critical Thinking and Contemporary Applications*. Wiley.
- ❖ Snyder, C. R., & Lopez, S. J. (2002). *Handbook of Positive Psychology*. Oxford University Press.
- ❖ Snyder, C. R., & Lopez, S. J. (Eds.). (2009). *Oxford Handbook of Positive Psychology*. Oxford University Press.
- ❖ Taylor, S. E. (2012). *Health Psychology* (8th ed.). McGraw-Hill.
- ❖ Tedeschi, R. G., & Calhoun, L. G. (1995). *Trauma & Transformation: Growing in the Aftermath of Suffering*. Sage Publications.
- ❖ Vaillant, G. E. (1977). *Adaptation to Life*. Boston: Little, Brown & Co.
- ❖ van der Kolk, B. (2015). *The Body Keeps the Score: Brain, Mind, and Body in the Healing of Trauma*. New York: Penguin.
- ❖ Werner, E. E., & Smith, R. S. (1982). *Vulnerable but Invincible: A Longitudinal Study of Resilient Children and Youth*. McGraw-Hill.
- ❖ Wong, P. T. P. (2012). *Positive Psychology 2.0: Towards a Balanced Interactive Model of the Good Life*. Springer.

इकाई 7. सकारात्मक मनोविज्ञान पर पूर्वी और पश्चिमी परिप्रेक्ष्य (Eastern and Western Perspectives on Positive Psychology)

इकाई संरचना

7.1 परिचय

7.2 उद्देश्य

7.3 पश्चिमी परिप्रेक्ष्य

7.4 पूर्वी परिप्रेक्ष्य

7.5 पूर्वी और पश्चिमी परिप्रेक्ष्य का तुलनात्मक विश्लेषण

7.6 सारांश

7.7 शिक्षार्थियों हेतु प्रश्न

7.8 संदर्भ सूची

7.1 परिचय

मानव जीवन का मूल उद्देश्य सदैव सुख, शांति और संतोष की खोज रहा है। चाहे वह पश्चिमी सभ्यता हो या पूर्वी, प्रत्येक संस्कृति और दर्शन ने मनुष्य के जीवन को सार्थक और संतुलित बनाने हेतु अपने-अपने सिद्धांत प्रस्तुत किए हैं। सकारात्मक मनोविज्ञान (Positive Psychology) इसी परंपरा का आधुनिक रूप है, जिसे विशेष रूप से 21वीं सदी में वैज्ञानिक रूप से विकसित किया गया। पश्चिमी दृष्टिकोण से सकारात्मक मनोविज्ञान मुख्यतः मानसिक स्वास्थ्य, व्यक्तित्व की शक्तियों, आशावाद, लचीलापन (resilience) और सुख-समृद्धि पर केंद्रित रहा है। वहीं, पूर्वी परंपराओं में इसकी जड़ें हजारों वर्ष पूर्व के योग, ध्यान, वेदांत, बौद्ध और जैन दर्शन में मिलती हैं, जहाँ जीवन का उद्देश्य केवल बाहरी सुख प्राप्त करना नहीं बल्कि आत्मज्ञान, मोक्ष और आंतरिक शांति माना गया। इस प्रकार, सकारात्मक मनोविज्ञान केवल पश्चिमी विज्ञान का परिणाम नहीं है, बल्कि यह एक ऐसा सेतु है जो प्राचीन पूर्वी ज्ञान और आधुनिक पश्चिमी शोध को जोड़ता है।

7.2 उद्देश्य

इस इकाई का अध्ययन करने के बाद शिक्षार्थी—

- ❖ सकारात्मक मनोविज्ञान की मूलभूत अवधारणा और इसके विकास को समझ सकेंगे।
- ❖ पश्चिमी मनोविज्ञान में सकारात्मक मनोविज्ञान के सिद्धांत, मॉडल और प्रयोगों का ज्ञान प्राप्त करेंगे।
- ❖ भारतीय और एशियाई परंपराओं में सुख, शांति और कल्याण संबंधी दृष्टिकोण को समझ पाएँगे।
- ❖ पूर्वी और पश्चिमी परिप्रेक्ष्यों की समानताओं और भिन्नताओं का तुलनात्मक विश्लेषण कर सकेंगे।

7.3 पश्चिमी परिप्रेक्ष्य

सकारात्मक मनोविज्ञान, मनोविज्ञान के क्षेत्र में, विशेष रूप से पश्चिमी शैक्षणिक और व्यावसायिक संदर्भों में, एक महत्वपूर्ण प्रतिमान के रूप में उभरा है। पारंपरिक मनोविज्ञान के विपरीत, जिसने मुख्यतः मानसिक रोग, शिथिलता और विकृति विज्ञान के उपचार पर जोर दिया है, सकारात्मक मनोविज्ञान मानवीय शक्तियों, गुणों और इष्टतम कार्यप्रणाली को समझने और उसे बढ़ावा देने का प्रयास करता है। अरस्तू के यूडेमोनिया और व्यक्तिगत उत्कर्ष के ज्ञानोदय आदर्शों जैसी पश्चिमी दार्शनिक परंपराओं में निहित, यह दृष्टिकोण व्यक्तिपरक कल्याण, लचीलापन और जीवन संतुष्टि को बढ़ाने पर केंद्रित है।

सकारात्मक मनोविज्ञान पर पश्चिमी दृष्टिकोण काफी हद तक मार्टिन सेलिंगमैन, मिहाली सिक्सजेंटमिहाली, क्रिस्टोफर पीटरसन और बारबरा फ्रेडरिकसन जैसे विद्वानों के अग्रणी कार्यों से प्रभावित है। यह निबंध सकारात्मक मनोविज्ञान पर पश्चिमी दृष्टिकोण, इसकी ऐतिहासिक जड़ों, प्रमुख सैद्धांतिक आधारों, अनुप्रयोगों, आलोचनाओं और भविष्य की दिशाओं का आलोचनात्मक अन्वेषण करता है।

7.3.1 पश्चिम में सकारात्मक मनोविज्ञान की ऐतिहासिक जड़ें: पश्चिमी दर्शन लंबे समय से सुख, सद्गुण और अच्छे जीवन के प्रश्नों से जुड़ा रहा है। सुकरात, प्लेटो और अरस्तू जैसे दार्शनिकों ने मानव समृद्धि के बाद के अन्वेषणों की नींव रखी। अरस्तू की यूडेमोनिया की अवधारणा सद्गुण और उत्कृष्टता का जीवन आज भी सकारात्मक मनोविज्ञान का केंद्रबिंदु बनी हुई है। आधुनिक पश्चिमी चिंतन में, ज्ञानोदय काल ने तर्क, स्वायत्तता और प्रगति पर जोर दिया, जिसने मानव क्षमता की मनोवैज्ञानिक खोज को और प्रभावित किया। 20वीं शताब्दी तक, पश्चिम में मनोविज्ञान एक विषय के रूप में मुख्यतः मानसिक बीमारी पर केंद्रित हो गया था, जिसकी प्रेरणा फ्रायड के मनोविश्लेषण, व्यवहारवाद और बाद में, विकृति विज्ञान पर जोर देने वाले नैदानिक मॉडलों से मिली। हालाँकि, मानवतावादी मनोविज्ञान (जैसे, कार्ल रोजर्स, अब्राहम मास्लो) जैसे आंदोलनों ने आत्म-साक्षात्कार, व्यक्तिगत विकास और रचनात्मकता पर जोर देकर सकारात्मक मनोविज्ञान की नींव रखी। मास्लो के आवश्यकताओं के पदानुक्रम, जिसमें आत्म-साक्षात्कार का शिखर था, ने सकारात्मक मनोविज्ञान के आगे के विकास को प्रत्यक्ष रूप से प्रभावित किया। 1998 में, अमेरिकन साइकोलॉजिकल एसोसिएशन (APA) के अपने अध्यक्ष पद के दौरान, मार्टिन सेलिंगमैन ने सकारात्मक मनोविज्ञान को एक नए आंदोलन के रूप में औपचारिक रूप से प्रस्तुत किया। उन्होंने तर्क दिया कि मनोविज्ञान मानसिक बीमारी से ग्रस्त एक "पीड़ित विज्ञान" बन गया है, और उन्होंने एक संतुलित विज्ञान का प्रस्ताव रखा जो शक्तियों और कल्याण पर समान रूप से केंद्रित हो।

7.3.2 पश्चिमी सकारात्मक मनोविज्ञान के मूल सिद्धांत: सकारात्मक मनोविज्ञान पर पश्चिमी दृष्टिकोण कई प्रमुख विषयों पर जोर देता है:

- ❖ **खुशी और व्यक्तिपरक कल्याण:** खुशी को सुखात्मक (सुख की खोज, जीवन संतुष्टि) और यूडेमोनिक (अर्थ, उद्देश्य, आत्म-साक्षात्कार) दोनों माना जाता है। व्यक्तिपरक कल्याण पर एड डायनर के शोध ने यह समझने के लिए रूपरेखा प्रदान की है कि लोग अपने जीवन का सकारात्मक मूल्यांकन कैसे करते हैं।
- ❖ **चरित्र शक्तियाँ और गुण:** मार्टिन सेलिगमैन और क्रिस्टोफर पीटरसन ने वैल्यूज इन एक्शन (VIA) शक्तियों का वर्गीकरण विकसित किया, जिसमें छह व्यापक गुणों के अंतर्गत 24 सार्वभौमिक शक्तियों की पहचान की गई: ज्ञान, साहस, मानवता, न्याय, संयम और उत्कृष्टता। ये शक्तियाँ लचीलापन और संतुष्टि विकसित करने का आधार प्रदान करती हैं।
- ❖ **प्रवाह और इष्टतम अनुभव:** मिहाली सिक्सजेंटमिहाली की "प्रवाह" की अवधारणा किसी गतिविधि में पूर्ण तल्लीनता की स्थिति का वर्णन करती है, जहाँ चुनौतियाँ और कौशल संतुलित होते हैं। प्रवाह, सर्वोच्च प्रदर्शन, रचनात्मकता और आंतरिक प्रेरणा को समझने का केंद्र बन गया है।
- ❖ **सकारात्मक भावनाओं का विस्तार और निर्माण सिद्धांत:** बारबरा फ्रेडरिकसन ने प्रस्तावित किया कि सकारात्मक भावनाएँ (आनंद, कृतज्ञता, प्रेम) व्यक्ति के संज्ञानात्मक और व्यवहारिक प्रदर्शन को व्यापक बनाती हैं, और लचीलापन, सामाजिक संबंध और स्वास्थ्य जैसे दीर्घकालिक संसाधनों का निर्माण करती हैं।
- ❖ **कल्याण का PERMA मॉडल:** सेलिगमैन ने PERMA ढाँचे की शुरुआत की, जिसमें समृद्धि के पाँच स्तंभों की पहचान की गई: सकारात्मक भावनाएँ, जुड़ाव, संबंध, अर्थ और उपलब्धि। यह मॉडल कल्याण को मापने और बढ़ावा देने के लिए एक केंद्रीय पश्चिमी ढाँचा बन गया है।

7.3.2 पश्चिम में सकारात्मक मनोविज्ञान के अनुप्रयोग: पश्चिमी संदर्भों में सकारात्मक मनोविज्ञान के विविध अनुप्रयोग पाए गए हैं:

- ❖ **शिक्षा:** सकारात्मक शिक्षा पाठ्यक्रम में कल्याणकारी प्रथाओं को एकीकृत करती है। "पेन रेजिलिएंस प्रोग्राम" जैसे कार्यक्रम छात्रों के लचीलेपन और शैक्षणिक प्रदर्शन को बढ़ाने के लिए आशावाद, कृतज्ञता और सामाजिक-भावनात्मक शिक्षा सिखाते हैं।

- ❖ **कार्यस्थल और संगठनात्मक परिवेश:** सकारात्मक संगठनात्मक छात्रवृत्ति शक्ति-आधारित नेतृत्व, कर्मचारी जुड़ाव और सकारात्मक कार्यस्थल संस्कृतियों के निर्माण पर केंद्रित है। नौकरी निर्माण और शक्ति-आधारित हस्तक्षेप जैसी अवधारणाओं को पश्चिमी निगमों में व्यापक रूप से अपनाया गया है।
- ❖ **नैदानिक और परामर्श मनोविज्ञान:** कृतज्ञता जर्नलिंग, स्वाद लेने के व्यायाम और शक्ति-आधारित चिकित्सा जैसे हस्तक्षेप अब कल्याण को बढ़ाने और अवसादग्रस्तता के लक्षणों को कम करने के लिए पारंपरिक मनोचिकित्सा प्रथाओं के साथ व्यापक रूप से उपयोग किए जाते हैं।
- ❖ **स्वास्थ्य और चिकित्सा:** सकारात्मक मनोविज्ञान हस्तक्षेप बेहतर शारीरिक स्वास्थ्य परिणामों से जुड़े हैं, जिनमें तनाव में कमी, बेहतर हृदय स्वास्थ्य और मजबूत प्रतिरक्षा कार्यप्रणाली शामिल है।

7.3.4 पश्चिमी दृष्टिकोण की आलोचना: हालांकि सकारात्मक मनोविज्ञान ने पश्चिम में उल्लेखनीय सफलता प्राप्त की है, फिर भी इसकी आलोचना की गई है:

- ❖ **सांस्कृतिक पूर्वाग्रह:** आलोचकों का तर्क है कि सकारात्मक मनोविज्ञान पश्चिमी व्यक्तिवादी मूल्यों, विशेष रूप से व्यक्तिगत उपलब्धि और आत्म-संतुष्टि पर जोर, से अत्यधिक प्रभावित है। सामूहिक संस्कृतियों में सुख और कल्याण जैसी अवधारणाओं को अलग तरह से परिभाषित किया जा सकता है।
- ❖ **सकारात्मकता पर अत्यधिक जोर:** कुछ विद्वानों का सुझाव है कि सकारात्मक मनोविज्ञान उदासी, चिंता या क्रोध जैसी नकारात्मक भावनाओं के मूल्य को नज़रअंदाज़ करने का जोखिम उठाता है, जो अनुकूलनशील और विकास को बढ़ावा देने वाली हो सकती हैं।
- ❖ **पद्धतिगत चुनौतियाँ:** सुख और कल्याण को मापना जटिल और कभी-कभी व्यक्तिपरक बना रहता है। विविध आबादी में स्व-रिपोर्ट मापों की विश्वसनीयता और वैधता संदिग्ध बनी हुई है।
- ❖ **व्यावसायीकरण:** पश्चिम में, सकारात्मक मनोविज्ञान का स्व-सहायता पुस्तकों, कॉर्पोरेट प्रशिक्षण और प्रेरक संगोष्ठियों के माध्यम से व्यावसायीकरण किया गया है, जिससे कभी-कभी इसकी वैज्ञानिक कठोरता कम हो जाती है।

7.3.5 पश्चिमी शोध योगदान और साक्ष्य: पश्चिमी विद्वत्ता ने सकारात्मक मनोविज्ञान के लिए सुदृढ़ अनुभवजन्य आधार प्रदान किए हैं। उदाहरण के लिए:

- ❖ व्यक्तिपरक कल्याण पर डायनर के अंतर्राष्ट्रीय अध्ययन, खुशी के सामाजिक-आर्थिक और सांस्कृतिक निर्धारकों पर प्रकाश डालते हैं।
- ❖ सेलिंगमैन का सीखा हुआ आशावाद पर कार्य, लचीलेपन में सकारात्मक सोच की भूमिका को दर्शाता है।
- ❖ फ्रेड्रिक्सन के प्रायोगिक अध्ययन सकारात्मक भावनाओं के स्वास्थ्य लाभों के लिए जैविक प्रमाण प्रदान करते हैं।
- ❖ पश्चिम में दीर्घकालिक अध्ययनों से पता चलता है कि कृतज्ञता और सामाजिक समर्थन जीवन की संतुष्टि को महत्वपूर्ण रूप से बढ़ाते हैं और अवसादग्रस्तता के लक्षणों को कम करते हैं। ये निष्कर्ष जीवन की गुणवत्ता बढ़ाने में सकारात्मक मनोविज्ञान के महत्व को रेखांकित करते हैं।

7.3.6 पश्चिमी सकारात्मक मनोविज्ञान में भविष्य की दिशाएँ: आगे देखते हुए, पश्चिमी सकारात्मक मनोविज्ञान अधिक एकीकृत और आलोचनात्मक दिशाओं की ओर बढ़ रहा है:

- ❖ **दूसरी लहर का सकारात्मक मनोविज्ञान:** हाल के विद्वान एक "दूसरी लहर" का तर्क देते हैं जो मानव अनुभव के सकारात्मक और नकारात्मक दोनों पहलुओं को एकीकृत करती है, यह मानते हुए कि दुख और प्रतिकूलता विकास में योगदान दे सकती है।
- ❖ **अंतर-सांस्कृतिक अनुसंधान:** कल्याण को परिभाषित करने और मापने में सांस्कृतिक अंतरों पर अधिक ध्यान दिया जा रहा है, और अधिक समावेशी एवं वैश्विक ढाँचे की तलाश की जा रही है।
- ❖ **तंत्रिका विज्ञान के साथ एकीकरण:** मस्तिष्क इमेजिंग और तंत्रिका मनोविज्ञान में प्रगति खुशी, कृतज्ञता और प्रवाह के तंत्रिका संबंधों को उजागर करने में मदद कर रही है।
- ❖ **नीति और जन स्वास्थ्य:** पश्चिमी देशों (जैसे, यूके, भूटान-प्रेरित पहल) की सरकारें राष्ट्रीय कल्याण के लिए आर्थिक उपायों के साथ-साथ खुशी सूचकांकों पर भी विचार कर रही हैं।

7.4 पूर्वी परिप्रेक्ष्य

सकारात्मक मनोविज्ञान (Positive Psychology) आधुनिक मनोविज्ञान की एक अपेक्षाकृत नई शाखा है, जिसका उद्देश्य मानव जीवन की शक्तियों, गुणों, मूल्यों और संभावनाओं का अध्ययन करना है। यह केवल मानसिक रोगों, तनाव, अवसाद या विकारों पर केन्द्रित न होकर मानव जीवन के सकारात्मक आयामों जैसे खुशी, आत्मसंतोष, करुणा, आशा, साहस, परोपकार, कृतज्ञता,

आध्यात्मिकता और आत्मविकास पर बल देता है। जहाँ पश्चिमी मनोविज्ञान इसे औपचारिक रूप से 20वीं सदी के अंत और 21वीं सदी के आरम्भ में मार्टिन सेलीगमैन (Martin Seligman) द्वारा स्थापित मानता है, वहीं इसका आधार पूर्वी दर्शन और चिंतन परंपराओं में सदियों से मिलता है। भारत, चीन, जापान और अन्य एशियाई देशों की आध्यात्मिक और दार्शनिक परंपराएँ मानव जीवन में सुख, शांति और संतोष की खोज पर बल देती रही हैं। वर्तमान अध्याय में हम सकारात्मक मनोविज्ञान के पूर्वी परिप्रेक्ष्य का विस्तृत अध्ययन करेंगे, जिसमें भारतीय दर्शन, बौद्ध चिंतन, चीनी ताओवाद और जापानी जेन परंपरा को शामिल किया जाएगा जो निम्न प्रकार से है:-

7.4.1 भारतीय दृष्टिकोण और सकारात्मक मनोविज्ञान: भारत सकारात्मक मनोविज्ञान की जड़ों को समझने के लिए सबसे उपयुक्त स्थल है। भारतीय मनोविज्ञान में मानव जीवन का अंतिम लक्ष्य मोक्ष या आत्मसाक्षात्कार माना गया है, जो सुख, संतोष और मानसिक शांति से जुड़ा है।

- ❖ **वेदांत दर्शन और आत्म-साक्षात्कार:** वेदांत दर्शन के अनुसार वास्तविक आनंद बाहरी वस्तुओं में नहीं, बल्कि आत्मा की पहचान में निहित है। 'आनंदमय कोष' की अवधारणा यह बताती है कि मनुष्य का सबसे गहन स्वरूप आनंद का ही स्वरूप है। आधुनिक सकारात्मक मनोविज्ञान जिस well-being और self-fulfillment की बात करता है, वही लक्ष्य वेदांत में सत्य, शिव और सुंदर की प्राप्ति के रूप में रखा गया है।
- ❖ **योग और ध्यान:** पतंजलि योगसूत्र में 'चित्तवृत्ति निरोध' को मानसिक शांति की कुंजी बताया गया है। आज mindfulness meditation जो सकारात्मक मनोविज्ञान का महत्वपूर्ण हिस्सा है, वह भारतीय ध्यान और विपश्यना परंपरा से लिया गया है। उदाहरण के लिए, नियमित ध्यान करने वाले लोगों में तनाव कम होता है, सकारात्मक भावनाएँ बढ़ती हैं और सामाजिक संबंध अधिक संतुलित होते हैं (Davidson & Kabat-Zinn, 2003)।
- ❖ **गीता का दृष्टिकोण:** श्रीमद्भगवद्गीता में 'निष्काम कर्म' और 'समत्व योग' को जीवन में संतोष और मानसिक शांति प्राप्त करने का मार्ग बताया गया है। गीता का यह सन्देश आधुनिक positive psychology के resilience और meaning in life की अवधारणाओं से जुड़ा हुआ है। उदाहरण: गीता का श्लोक "योगस्थः कुरु कर्माणि" व्यक्ति को यह सिखाता है कि परिस्थितियों के अनुसार संतुलन बनाए रखते हुए कार्य करना ही वास्तविक आनंद का स्रोत है।
- ❖ **बौद्ध दृष्टिकोण और सकारात्मक मनोविज्ञान:** बौद्ध दर्शन जीवन में दुख और उसके निरोध की शिक्षा देता है। बुद्ध ने चार आर्य सत्य और अष्टांगिक मार्ग के माध्यम से यह स्पष्ट किया कि जीवन का उद्देश्य दुःख से मुक्ति और निर्वाण की प्राप्ति है। बुद्ध ने कहा कि जीवन में दुःख है,

परन्तु उसका कारण तृष्णा और अज्ञान है। दुःख का अंत संभव है, और यह अष्टांगिक मार्ग से प्राप्त किया जा सकता है। यह सिद्धांत positive psychology में cognitive restructuring और acceptance की अवधारणाओं से मेल खाता है। बौद्ध धर्म में मेटा भावना ध्यान (Loving-kindness meditation) व्यक्ति को करुणा और मैत्री के भाव से जोड़ता है। आधुनिक अनुसंधान बताते हैं कि यह ध्यान करने वाले लोग अधिक खुश, सहानुभूतिपूर्ण और सामाजिक दृष्टि से संतुलित होते हैं (Fredrickson, 2008)। यह positive psychology के gratitude और empathy जैसे क्षेत्रों से सीधा जुड़ा है। बौद्ध ध्यान परंपरा में mindfulness का अर्थ है—वर्तमान क्षण में सजग रहना। यही अवधारणा पश्चिमी positive psychology में व्यापक रूप से अपनाई गई है। उदाहरण: आज अनेक मनोचिकित्सक mindfulness-based cognitive therapy (MBCT) और mindfulness-based stress reduction (MBSR) का प्रयोग कर रहे हैं।

7.4.2 चीनी दृष्टिकोण: कन्फ्यूशियसवाद और ताओवाद: कन्फ्यूशियस ने मानव जीवन में नैतिकता, कर्तव्य और सामाजिक संबंधों पर बल दिया। उनका विश्वास था कि व्यक्तिगत सुख और सामाजिक समरसता एक-दूसरे से जुड़े हुए हैं। Positive psychology में positive relationships और social well-being की अवधारणा इसी विचार से मेल खाती है। इसी क्रम में चीनी दार्शनिक ताओवाद का मूल विचार है 'वू वेई' (Wu Wei) अर्थात् बिना किसी संघर्ष के जीवन जीना। यह प्रकृति के साथ सामंजस्य स्थापित करने का मार्ग है। Positive psychology में 'flow' की अवधारणा (Csikszentmihalyi, 1990) ताओवाद की इसी धारा से मिलती-जुलती है, जहाँ व्यक्ति कार्य में इतना तल्लीन हो जाता है कि उसे सहज आनंद की अनुभूति होती है।

7.4.3 जापानी दृष्टिकोण: ज़ेन ध्यान (Zen meditation) सरलता, शांति और वर्तमान क्षण की चेतना पर बल देता है। यह मनुष्य को अनावश्यक विचारों से मुक्त कर मानसिक स्पष्टता और आत्मसंतोष देता है। Positive psychology का meaning in life और purpose का विचार इकीगाई की अवधारणा से मेल खाता है। जापानी संस्कृति में इकीगाई का अर्थ है जीवन जीने का कारण। इसमें चार आयाम हैं:

- ❖ आप क्या करना पसंद करते हैं,
- ❖ आप किसमें अच्छे हैं,
- ❖ दुनिया को किस चीज़ की ज़रूरत है,

- ❖ जिसके लिए आपको पारिश्रमिक मिल सकता है।

7.5 पूर्वी और पश्चिमी परिप्रेक्ष्य का तुलनात्मक विश्लेषण

मानव सभ्यता के विकास में “पूर्व” और “पश्चिम” दो प्रमुख सांस्कृतिक एवं दार्शनिक परंपराओं के रूप में उभरते हैं। दोनों ही परिप्रेक्ष्य जीवन, ज्ञान, सत्य, धर्म, मनोविज्ञान, समाज और अस्तित्व को समझने के अलग-अलग आधार प्रदान करते हैं।

पूर्वी परंपरा (भारत, चीन, जापान, तिब्बत इत्यादि) जहाँ आध्यात्मिकता, आत्मचिंतन, सामूहिकता और आंतरिक शांति पर बल देती है, वहीं पश्चिमी परंपरा (यूरोप, अमेरिका) अधिकतर तर्कवाद, भौतिकवाद, व्यक्तिवाद और वैज्ञानिकता की दिशा में अग्रसर रही है। यद्यपि दोनों परंपराओं में भिन्नता है, परंतु यह भी सत्य है कि आज के वैश्विक युग में दोनों का पारस्परिक संवाद और समन्वय अत्यंत आवश्यक है।

पूर्वी परिप्रेक्ष्य

- ❖ **आध्यात्मिकता और आत्मबोध:** पूर्वी परंपरा में जीवन का मूल उद्देश्य आत्मज्ञान और मोक्ष की प्राप्ति है। भारतीय वेदांत, बौद्ध धर्म, जैन धर्म, योग और ध्यान परंपरा आत्मानुशासन और मन की शुद्धि को जीवन की सर्वोच्च उपलब्धि मानते हैं। उदाहरण: भगवद्गीता में श्रीकृष्ण कर्मयोग, ज्ञानयोग और भक्तियोग के माध्यम से आत्मबोध की शिक्षा देते हैं।
- ❖ **सामूहिकता और सामंजस्य:** पूर्वी संस्कृति में परिवार और समाज को महत्व दिया जाता है। "वसुधैव कुटुम्बकम्" (सम्पूर्ण विश्व एक परिवार है) की अवधारणा इसी सोच का द्योतक है। चीन की कन्फ्यूशियस परंपरा में भी सामाजिक नैतिकता, पारिवारिक अनुशासन और सामूहिक कल्याण पर बल मिलता है।
- ❖ **प्रकृति और जीवन का सामंजस्य:** भारतीय और चीनी दर्शन प्रकृति को पूज्य मानते हैं और जीवन को प्राकृतिक लय से जोड़ते हैं। योग और आयुर्वेद मनुष्य और प्रकृति के बीच संतुलन की शिक्षा देते हैं।
- ❖ **समग्र दृष्टिकोण (Holistic Approach):** मनुष्य को शरीर, मन और आत्मा की एकीकृत इकाई माना जाता है। बौद्ध दर्शन “प्रतित्यसमुत्पाद” (सभी घटनाएँ परस्पर निर्भर हैं) पर आधारित है।

पश्चिमी परिप्रेक्ष्य

- ❖ **तर्कवाद और वैज्ञानिक दृष्टिकोण:** पश्चिमी परंपरा का आधार यूनानी दार्शनिक प्लेटो, अरस्तू और सुकरात द्वारा प्रतिपादित तर्कशक्ति और विवेक है। पुनर्जागरण और औद्योगिक क्रांति के बाद वैज्ञानिक दृष्टिकोण और भौतिक प्रगति को अत्यधिक महत्व मिला।
- ❖ **व्यक्तिवाद (Individualism):** पश्चिमी समाज में व्यक्ति की स्वतंत्रता और अधिकार सर्वोपरि हैं। “लिबरलिज्म” और “मानवाधिकार” की अवधारणाएँ इसी से उत्पन्न हुईं। उदाहरण: अमेरिकी संविधान व्यक्तिगत स्वतंत्रता को सर्वोच्च मानता है।
- ❖ **भौतिक प्रगति और आधुनिकता:** पश्चिम में सफलता का मानदंड अक्सर भौतिक सुख-सुविधाएँ, तकनीकी विकास और उत्पादकता को माना गया। पूँजीवाद और औद्योगिकीकरण ने पश्चिमी समाज को वैश्विक नेतृत्व प्रदान किया।
- ❖ **विश्लेषणात्मक दृष्टिकोण (Analytical Approach):** पश्चिमी परंपरा में किसी भी विषय को भागों में बाँटकर समझने की पद्धति को अपनाया गया। मनोविज्ञान, समाजशास्त्र और चिकित्सा विज्ञान में यह दृष्टिकोण प्रमुख है।

सकारात्मक मनोविज्ञान के पूर्वी और पश्चिमी परिप्रेक्ष्य तुलनात्मक विश्लेषण

आयाम	पूर्वी परिप्रेक्ष्य	पश्चिमी परिप्रेक्ष्य
जीवन का उद्देश्य	आत्मबोध, मोक्ष, आध्यात्मिक उन्नति	भौतिक प्रगति, सफलता, सुख-सुविधाएँ
दृष्टिकोण	समग्र , आध्यात्मिक	विश्लेषणात्मक, भौतिक
व्यक्ति बनाम समाज	सामूहिकता और सामंजस्य	व्यक्तिवाद और स्वतंत्रता
ज्ञान की पद्धति	अंतर्दृष्टि , ध्यान और साधना	तर्क, प्रयोग और विज्ञान
प्रकृति दृष्टि	प्रकृति के साथ एकात्म	प्रकृति पर नियंत्रण और शोषण
मानव संबंध	कर्तव्य और धर्म पर आधारित	अधिकार और अनुबंध पर आधारित
मनोविज्ञान दृष्टिकोण	योग, ध्यान, ध्यान-साधना, भावनाओं का संतुलन	व्यवहारवाद, संज्ञानात्मक सिद्धांत, मनोविश्लेषण

आधुनिक संदर्भ में दोनों की प्रासंगिकता

आज की दुनिया में न तो केवल पश्चिमी दृष्टिकोण पर्याप्त है और न ही केवल पूर्वी। तकनीकी प्रगति (पश्चिम) और मानसिक शांति (पूर्व) दोनों का संतुलन आवश्यक है। पश्चिमी मनोविज्ञान जहाँ व्यवहार और मस्तिष्क पर शोध करता है, वहीं पूर्वी परंपरा ध्यान और योग के माध्यम से मानसिक स्वास्थ्य का समग्र समाधान देती है। आज Mindfulness Meditation (बौद्ध परंपरा से प्रेरित) पश्चिमी मनोविज्ञान में लोकप्रिय हो चुका है। पश्चिमी औद्योगिक दृष्टिकोण ने पर्यावरणीय संकट को जन्म दिया। इसके समाधान हेतु पूर्वी दर्शन की प्रकृति-सम्मत दृष्टि उपयोगी है। पश्चिमी व्यक्तिवाद ने नवाचार और स्वतंत्रता दी है, वहीं पूर्वी सामूहिकता ने परिवार और सामाजिक सामंजस्य को बनाए रखा। दोनों के संतुलन से ही टिकाऊ विकास संभव है।

7.6 सारांश

यह इकाई "सकारात्मक मनोविज्ञान पर पूर्वी और पश्चिमी परिप्रेक्ष्य" मानव जीवन में सुख, शांति और कल्याण की खोज को विभिन्न सांस्कृतिक दृष्टिकोणों से समझाती है। इसमें यह स्पष्ट किया गया है कि सकारात्मक मनोविज्ञान केवल आधुनिक पश्चिमी विचारधारा का उत्पाद नहीं है, बल्कि इसकी जड़ें प्राचीन पूर्वी दर्शन और परंपराओं में भी गहराई से निहित हैं। पश्चिमी परिप्रेक्ष्य में सकारात्मक मनोविज्ञान मानसिक रोगों के उपचार से आगे बढ़कर मानव की शक्तियों, गुणों और कल्याण पर केंद्रित है। सुकरात, प्लेटो और अरस्तू जैसे दार्शनिकों ने "यूडेमोनिया" अर्थात् सद्गुणमय और उत्कर्षपूर्ण जीवन की अवधारणा प्रस्तुत की, जो आज भी सकारात्मक मनोविज्ञान का आधार है। 20वीं सदी के अंत में मार्टिन सेलिगमैन ने इसे औपचारिक रूप दिया और खुशी, व्यक्तिपरक कल्याण, चरित्र-शक्तियाँ, प्रवाह (flow), और PERMA मॉडल जैसे आयामों पर शोध को आगे बढ़ाया। इसके अनुप्रयोग शिक्षा, संगठन, नैदानिक मनोविज्ञान और स्वास्थ्य जैसे क्षेत्रों में व्यापक रूप से किए गए। हालांकि, इसकी आलोचना भी हुई है, जैसे पश्चिमी व्यक्तिवाद पर अत्यधिक जोर, सकारात्मकता की अति, और

व्यावसायीकरण। भविष्य में यह क्षेत्र नकारात्मक अनुभवों को भी शामिल करते हुए अधिक समग्र और सांस्कृतिक रूप से संतुलित दृष्टिकोण की ओर बढ़ रहा है। पूर्वी परिप्रेक्ष्य सकारात्मक मनोविज्ञान को आध्यात्मिकता, आत्मबोध और आंतरिक शांति से जोड़ता है। भारतीय वेदांत दर्शन में आत्मसाक्षात्कार को वास्तविक आनंद का स्रोत माना गया है, जबकि योग और ध्यान मानसिक शांति तथा आत्मविकास के प्रमुख साधन हैं। भगवद्गीता निष्काम कर्म और समत्व योग के माध्यम से संतुलन और अर्थपूर्ण जीवन का मार्ग सुझाती है। बौद्ध दर्शन दुःख, तृष्णा और अज्ञान के कारणों को समझाकर निर्वाण की ओर प्रेरित करता है, जबकि ध्यान और करुणा-आधारित साधनाएँ आधुनिक सकारात्मक मनोविज्ञान में सीधे अपनाई गई हैं। चीन में कन्फ्यूशियसवाद सामाजिक नैतिकता और सामूहिकता पर बल देता है, और ताओवाद “वू वेई” (स्वाभाविक जीवन) की अवधारणा प्रवाह सिद्धांत से मेल खाती है। जापानी परंपरा में “इकीगाई” (जीवन का उद्देश्य) जीवन को अर्थपूर्ण बनाने का आधार है। तुलनात्मक विश्लेषण में यह सामने आता है कि पूर्वी दृष्टिकोण आत्मज्ञान, सामूहिकता और प्रकृति-सम्मत जीवन पर केंद्रित है, जबकि पश्चिमी दृष्टिकोण तर्कवाद, व्यक्तिवाद और भौतिक प्रगति पर आधारित है। पूर्वी दृष्टिकोण समग्र और आध्यात्मिक है, वहीं पश्चिमी विश्लेषणात्मक और वैज्ञानिक। अंततः, यह इकाई बताती है कि आज की दुनिया में पूर्व और पश्चिम दोनों दृष्टिकोणों का संतुलन आवश्यक है। पश्चिमी वैज्ञानिकता और तकनीकी प्रगति के साथ पूर्वी परंपरा की आध्यात्मिकता और सामूहिकता मिलकर ही स्थायी और संतुलित विकास का मार्ग प्रशस्त कर सकती हैं।

7.7 शिक्षार्थियों हेतु प्रश्न

दीर्घ उत्तरीय प्रश्न (Long Answer Questions)

- सकारात्मक मनोविज्ञान की ऐतिहासिक जड़ों पर पश्चिमी दृष्टिकोण की चर्चा कीजिए।
- मार्टिन सेलिगमैन और मिहाली सिक्सजेंटमिहाली के योगदानों का सकारात्मक मनोविज्ञान में महत्व स्पष्ट कीजिए।

- पूर्वी परंपराओं (भारतीय दर्शन, योग, ध्यान, बौद्ध चिंतन) में निहित सकारात्मक मनोविज्ञान की अवधारणाओं का वर्णन कीजिए।
- पूर्वी और पश्चिमी परिप्रेक्ष्य का तुलनात्मक विश्लेषण कीजिए।
- सकारात्मक मनोविज्ञान के अनुप्रयोगों को शिक्षा, संगठनात्मक व्यवहार, नैदानिक मनोविज्ञान और स्वास्थ्य के संदर्भ में स्पष्ट कीजिए।
- पश्चिमी सकारात्मक मनोविज्ञान की आलोचनाओं को उदाहरण सहित समझाइए।
- “दूसरी लहर का सकारात्मक मनोविज्ञान” (Positive Psychology 2.0) की अवधारणा और उसकी प्रासंगिकता पर चर्चा कीजिए।

संक्षिप्त उत्तरीय प्रश्न (Short Answer Questions)

- सकारात्मक मनोविज्ञान की परिभाषा दीजिए।
- अरस्तू की यूडेमोनिया की अवधारणा क्या है?
- PERMA मॉडल के पाँच स्तंभ लिखिए।
- प्रवाह (Flow) की अवधारणा किसने दी और इसका क्या अर्थ है?
- गीता के ‘निष्काम कर्म’ सिद्धांत और Positive Psychology में समानता स्पष्ट कीजिए।
- चीनी ताओवाद और Positive Psychology के Flow सिद्धांत के बीच साम्यता लिखिए।
- जापानी ‘इकीगाई’ (Ikigai) की अवधारणा क्या है?
- पूर्वी परंपरा और पश्चिमी परंपरा में जीवन के उद्देश्य के दृष्टिकोण का अंतर स्पष्ट कीजिए।

7.8 संदर्भ सूची

- ❖ Csikszentmihalyi, M. (1990). *Flow: The Psychology of Optimal Experience*. Harper & Row.
- ❖ Dalai Lama (1999). *Ethics for the New Millennium*. New York: Riverhead Books.

- ❖ Davidson, R. J., & Kabat-Zinn, J. (2003). *Alterations in Brain and Immune Function Produced by Mindfulness Meditation*. Psychosomatic Medicine.
- ❖ Diener, E. (2000). Subjective well-being: The science of happiness and a proposal for a national index. *American Psychologist*, 55 (1), 34–43.
- ❖ 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.
- ❖ Fredrickson, B. L. (2008). *Promoting Positive Emotions to Enhance Well-Being*. Journal of Happiness Studies.
- ❖ Kabat-Zinn, J. (1994). *Wherever You Go, There You Are: Mindfulness Meditation in Everyday Life*. Hyperion.
- ❖ Maslow, A. H. (1968). *Toward a Psychology of Being*. New York: Van Nostrand.
- ❖ Nussbaum, M. (2000). *Women and Human Development: The Capabilities Approach*. Cambridge University Press.
- ❖ Peterson, C., & Seligman, M. E. P. (2004). *Character Strengths and Virtues: A Handbook and Classification*. Oxford University Press
- ❖ Seligman, M. E. P. (2002). *Authentic Happiness: Using the New Positive Psychology to Realize Your Potential for Lasting Fulfillment*. Free Press.
- ❖ Seligman, M. E. P. (2011). *Flourish: A Visionary New Understanding of Happiness and Well-being*. Free Press.

- ❖ Wong, P. T. P. (2011). Positive psychology 2.0: Towards a balanced interactive model of the good life. *Canadian Psychology/Psychologie Canadienne*, 52 (2), 69–81.
- ❖ उपनिषद (छांदोग्य, बृहदारण्यक, कठ)।
- ❖ तत्त्वार्थ सूत्र (उमास्वाति, जैन ग्रंथ)।
- ❖ दयानंद, ए. (2018). *भारतीय एवं पाश्चात्य दर्शन का तुलनात्मक अध्ययन*. जयपुर: राजस्थानी ग्रंथावली।
- ❖ दास, जी. सी. (2006). A History of Indian Philosophy.
- ❖ पतंजलि योगसूत्र, अध्याय 1–4।
- ❖ पतंजलि योगसूत्र.
- ❖ पारिजात, एस. (2010). भारतीय मनोविज्ञान: सिद्धांत और व्यवहार।
- ❖ बौद्ध त्रिपिटक।
- ❖ रामनाथ शर्मा (2015). भारतीय दर्शन और मनोविज्ञान।
- ❖ शंकराचार्य – विवेकचूडामणि।
- ❖ शर्मा, आर. एन. (2012). *भारतीय दर्शन और संस्कृति*. नई दिल्ली: मोतीलाल बनारसीदास।
- ❖ श्रीमद्भगवद्गीता. गीता प्रेस, गोरखपुर।

इकाई 8. स्व: अर्थ, प्रकार, स्व के विभिन्न सिद्धांत, आत्म अवधारणा का विकास (Self : Meaning, types, various theories of self, the development of self-concept.)

इकाई संरचना

8.1 प्रस्तावना

8.2 उद्देश्य

8.3 स्व: अर्थ

8.4 स्व के प्रकार

8.5 स्व के विभिन्न सिद्धांत

8.6 आत्म अवधारणा का विकास

8.7 सारांश

8.8 संदर्भ ग्रन्थ सूची

8.9 निबन्धात्मक प्रश्न

8.1 प्रस्तावना

स्व अर्थात् आत्म, व्यक्ति की अपनी पहचान, विचारों, भावनाओं और अनुभवों के प्रति जागरूकता है। यह एक अद्वितीय और अलग व्यक्ति होने का एहसास है, जो व्यक्तिगत विश्वासों, मूल्यों, रिश्तों और यादों से आकार लेता है। मनोविज्ञान में "स्व" की अवधारणा यह दर्शाती है कि व्यक्ति स्वयं को और अपनी पहचान को किस प्रकार देखते हैं। इसमें निम्नलिखित घटक शामिल हैं: 1. आत्म-अवधारणा - व्यक्ति कौन है, इस बारे में विश्वास (जैसे, गुण, भूमिकाएँ, संबंध)। 2. आत्म-सम्मान - अपने मूल्य का समग्र मूल्यांकन। 3. आत्म-प्रभावकारिता - कार्य करने या लक्ष्य प्राप्त करने की अपनी क्षमता में विश्वास (बंडुरा, 1997)। 4. आत्म-जागरूकता - स्वयं पर चिंतन करने की क्षमता।

8.2 उद्देश्य

इस इकाई के अध्ययन के उपरांत आप

1. स्व को समझ पाएंगे।
2. स्व के प्रकार समझ पाएंगे।
3. आत्म-प्रत्यय की परिभाषाएं बता पाएंगे।
4. आत्म प्रत्यय का विकास कैसे होता है यह समझ पाएंगे।

8.3 स्व: अर्थ

आत्मन (Self) - युंग के सिद्धान्त में सबसे महत्वपूर्ण आदिरूप 'आत्मन' (self) है जिसके द्वारा सम्पूर्ण व्यक्तित्व की एकात्मकता (unity), सम्पूर्णता तथा समन्वय (integration) आदि का प्रतिनिधित्व होता है या इस तरह की सम्पूर्णता के प्रति एक महत्वपूर्ण प्रयास (striving) जो जिन्दगी का अन्तिम लक्ष्य होता है, का प्रतिनिधित्व होता है। आत्मन् के आदिरूप (archetype) में व्यक्तित्व के सभी भागों को एक साथ मिलाकर उसे सन्तुलित करने का प्रयास किया जाता है। सचमुच में, आत्मन् (self) व्याक्तत्व का एक मध्य बिन्दु (midpoint) होता है जिसके इर्द-गिर्द सभी अन्य तंत्र गुच्छित होते हैं। सचमुच में, आत्मन् द्वारा वैयक्तिकीकरण (individuation) की प्रक्रिया का निर्देशन होता है जिसके सहारे व्यक्ति के लाभदायक एवं सर्जनात्मक (creative) पहलू को चे तन में लाया जाता है तथा उसे उत्पादक कार्यों (productive activity) में लगाया जाता है।

यद्यपि आत्मन् आदिरूप (self archetype) व्यक्ति में जन्म से ही उपस्थित होता है, परन्तु इसकी वास्तविक अभिव्यक्ति मध्यावस्था (middle age) के सालों में होती है जो युंग के विचार में पारगमन (transition) का सबसे महत्वपूर्ण अवधि होती है। आत्मन् की पूर्ण अनुभूति (full realization) तब तक सम्भव नहीं है जबतक कि आत्मन् का ज्ञान पूरा नहीं हो।

उपयुक्त प्रमुख आदिरूप (archetype) के अलावा युंग ने अन्य दूसरे तरह के आदिरूपों (archetypes) का भी वर्णन किया है जिनमें नायक (hero), माँ (mother), मृत्यु (death), तारा (stars), बच्चा (child) आदि प्रमुख हैं जिनका वर्णन यहाँ उतना महत्व नहीं रखता है

8.4 स्व के प्रकार

वास्तविक-स्व बनाम आदर्श-स्व

आत्म-अवधारणा हमेशा वास्तविकता से मेल नहीं खाती। बच्चे के अनुभव ही उसके आत्म-विकास के लिए जिम्मेदार होते हैं। उदाहरण के लिए, कोई बच्चा किसी कारणवश अपना काम पूरा नहीं कर पाता, अगले दिन शिक्षक होमवर्क देते समय कह सकता है कि तुम लापरवाह हो। अगले दिन संयोग से माँ या कोई और भी यही बात कह देता है। बच्चा अनजाने में इसे स्वीकार कर लेता है, और 'मैं लापरवाह हूँ' उसके आत्म-वर्णन का हिस्सा बन सकता है। बच्चा एक होशियार बच्चा हो सकता है, लेकिन इस तरह की नकारात्मक प्रतिक्रिया मिलने से उसका आत्मविश्वास कम हो सकता है और वह एक लापरवाह व्यक्ति बन सकता है। इसी तरह, माता-पिता का प्यार सशर्त लग सकता है, उदाहरण के लिए, वे अपने बच्चे पर विज्ञान की पढ़ाई करने का जोर दे सकते हैं और अगर वह ऐसा करता है, तो ही उन्हें खुशी मिलेगी। बच्चा विज्ञान में अच्छा करने का प्रयास करता है, लेकिन उसे यह पसंद नहीं आता, और वह विज्ञान में अच्छा नहीं होता। विज्ञान में अच्छा करने के निरर्थक प्रयास 'मैं बुद्धिमान नहीं हूँ' और 'मेरे माता-पिता मुझसे खुश नहीं हैं' जैसे आत्म-वर्णन को जन्म देते हैं। वास्तविक आत्म बुद्धिमान था, लेकिन विज्ञान की खोज में विवश होने के कारण, आत्म-अवधारणा वास्तविक आत्म से विमुख होकर विकृत आत्म-अवधारणा की ओर चली गई। जब वास्तविक आत्म और आदर्श आत्म किसी व्यक्ति को अलग-अलग दिशाओं में खींचते हैं, तो परिणाम नकारात्मक आत्म-अवधारणा और कमजोर आत्म-सम्मान होता है।

आत्म-सम्मान और आत्म-प्रभावकारिता

आत्म के सभी पहलुओं, जैसे शारीरिक, भावनात्मक, सामाजिक, शैक्षणिक आदि, के समग्र मूल्यांकन को आत्म-सम्मान कहते हैं। आत्म-सम्मान सभी सकारात्मक मूल्यांकनों का योग है। उच्च आत्म-सम्मान वाला व्यक्ति स्वयं को एक अच्छा व्यक्ति समझेगा और उसी के अनुसार व्यवहार करेगा। उच्च आत्म-सम्मान सकारात्मक व्यवहार करने और नकारात्मक व्यवहार से बचने के लिए अधिक प्रयास करने के लिए प्रेरित कर सकता है। (उच्च आत्म-सम्मान हमेशा सकारात्मक व्यवहार की ओर नहीं ले जा सकता)। आत्म-सम्मान और आत्म-अवधारणा बचपन से ही धीरे-धीरे विकसित होती है। परिवार, स्कूल, साथियों और दोस्तों द्वारा बच्चे के साथ किया जाने वाला व्यवहार यह निर्धारित करता है कि उसके विभिन्न पहलू सकारात्मक या नकारात्मक दिशा में विकसित होंगे। आत्म में सकारात्मक और नकारात्मक दोनों घटक होते हैं, लेकिन समग्र आत्म या तो नकारात्मक या सकारात्मक हो सकता है,

लेकिन यह सकारात्मकता या नकारात्मकता की मात्रा में भिन्न हो सकता है। यदि बच्चे का आत्म-सम्मान कम या नकारात्मक है, तो वह विभिन्न कार्यों को सफलतापूर्वक करने की अपनी क्षमता पर संदेह करेगा। इससे संबंधित एक और अवधारणा है जिसे आत्म-प्रभावकारिता कहा जाता है। आत्म-प्रभावकारिता एक व्यक्ति की विभिन्न प्रकार के कार्यों को सफलतापूर्वक करने की अपनी क्षमता के बारे में अपेक्षा है। आत्म-प्रभावकारिता व्यक्ति को विभिन्न कार्यों में अपनी सफलता या असफलता का अनुमान लगाने में मदद करती है। उच्च आत्म-प्रभावकारिता वाला व्यक्ति चुनौतियों का सामना करेगा और कुछ चुनिंदा कार्यों पर समय और प्रयास लगाएगा। यह कार्य और उन या समान कार्यों के साथ व्यक्ति के अनुभव पर निर्भर करता है। उदाहरण के लिए, एक लड़की की आत्म-प्रभावकारिता (आत्म-सम्मान) उच्च हो सकती है, लेकिन यदि खाना पकाने का उसका अनुभव खराब रहा है, तो उन कार्यों से संबंधित उसकी आत्म-प्रभावकारिता कम होगी। लेकिन एक लड़का, जिसका खाना पकाने का अनुभव अच्छा रहा है, भले ही उसका आत्म-सम्मान कम हो, संबंधित कार्यों में उच्च आत्म-प्रभावकारिता प्रदर्शित करेगा। आत्म-प्रभावकारिता आत्म-सम्मान से संबंधित है। आत्म-सम्मान जितना ऊँचा होगा, आत्म-प्रभावकारिता की संभावना उतनी ही अधिक होगी। अपने जैसे लोगों के सफल प्रदर्शन को देखने से हमारी आत्म-प्रभावकारिता की धारणाएँ बढ़ती हैं। कार्यों में निपुणता और माता-पिता व अन्य महत्वपूर्ण व्यक्तियों से मिली सच्ची प्रशंसा भी आत्म-प्रभावकारिता को बढ़ाती है, जबकि तनाव और असफलता इसे कम करती है। इसलिए यह ज़रूरी है कि बच्चे सकारात्मक आदर्शों की तलाश करें और तनाव मुक्त रहें। यह तभी संभव है जब वे अपनी ज़िम्मेदारी लें और अनुशासित रहें।

8.5 स्व के विभिन्न सिद्धांत

1. विलियम जेम्स: स्वयं का द्वैत पहलू

विलियम जेम्स (1890) को अक्सर अमेरिकी मनोविज्ञान का जनक माना जाता है, और उनके कार्यों ने स्वयं के प्रति मनोवैज्ञानिक दृष्टिकोणों की नींव रखी। अपनी मौलिक पुस्तक "द प्रिंसिपल्स ऑफ साइकोलॉजी" में, जेम्स ने स्वयं के एक द्वैत-पक्षीय मॉडल का प्रस्ताव रखा, जिसमें "मैं" (विषय के रूप में स्वयं) और "मुझे" (वस्तु के रूप में स्वयं) के बीच अंतर किया गया। "मैं" ज्ञाता के रूप में स्वयं को संदर्भित करता है - चेतन, विचारशील और प्रत्यक्षदर्शी - जबकि "मैं" ज्ञात रूप में स्वयं को समाहित करता है, जिसमें शारीरिक विशेषताएँ, व्यक्तित्व लक्षण, संपत्ति, संबंध और सामाजिक भूमिकाएँ शामिल हैं।

जेम्स ने "मैं" को आगे तीन घटकों में वर्गीकृत किया:

भौतिक स्वयं: व्यक्ति का शरीर, संपत्ति और परिवार;

सामाजिक स्वयं: दूसरों द्वारा व्यक्ति की पहचान;

आध्यात्मिक स्वयं: व्यक्ति का आंतरिक या व्यक्तिपरक अस्तित्व, जिसमें व्यक्तित्व, मूल्य और विवेक शामिल हैं।

जेम्स के सिद्धांत ने इस बात पर जोर दिया कि स्वयं व्यक्तिगत और सामाजिक दोनों है, और यह अनुभवों और अंतःक्रियाओं के माध्यम से विकसित होता है। यह अंतर अत्यधिक प्रभावशाली बना हुआ है और कई परवर्ती सिद्धांतों का आधार बना है।

2. सिगमंड फ्रायड: मनोविश्लेषणात्मक स्व

सिगमंड फ्रायड (1923) के मनोविश्लेषणात्मक सिद्धांत ने स्व की एक मौलिक रूप से भिन्न अवधारणा प्रस्तुत की। फ्रायड ने प्रस्तावित किया कि मानस तीन भागों में संरचित है: इद (सहज इच्छाएँ), अहंकार (तर्कसंगत स्व), और पराअहं (आंतरिक सामाजिक मानदंड और नैतिकताएँ)। फ्रायड के अनुसार, अहंकार इद की इच्छाओं, पराअहं की नैतिक बाधाओं और बाहरी वास्तविकता की माँगों के बीच मध्यस्थ का काम करता है।

फ्रायड के मॉडल में, स्व अचेतन शक्तियों और बचपन के अनुभवों से गहराई से प्रभावित होता है। दमन, इनकार और प्रक्षेपण जैसे रक्षा तंत्र, अहंकार को आंतरिक संघर्षों का प्रबंधन करने और मनोवैज्ञानिक संतुलन बनाए रखने में मदद करते हैं। यह मॉडल स्व को एक एकीकृत, सुसंगत इकाई के रूप में नहीं, बल्कि परस्पर विरोधी आंतरिक शक्तियों के लिए एक युद्धभूमि के रूप में अवधारणा करता है।

हालांकि फ्रायड के सिद्धांतों की आलोचना उनके अनुभवजन्य समर्थन और व्यक्तित्व के निर्धारणात्मक दृष्टिकोण की कमी के कारण की गई है, लेकिन मनोचिकित्सा के विकास पर उनका गहरा प्रभाव पड़ा है और वे मनोविश्लेषणात्मक और मनोगतिक दृष्टिकोणों को सूचित करना जारी रखते हैं।

मानवतावादी दृष्टिकोण

मनोविज्ञान के प्रति मानवतावादी दृष्टिकोण 20वीं सदी के मध्य में मनोविश्लेषण और व्यवहारवाद की सीमाओं के प्रति प्रतिक्रिया के रूप में उभरा। इसने मनुष्य में विकास, स्वायत्तता और व्यक्तिगत पूर्णता की अंतर्निहित क्षमता पर जोर दिया। दो सबसे प्रमुख मानवतावादी मनोवैज्ञानिकों, कार्ल रोजर्स और

अब्राहम मास्लो ने आत्म-चेतना के प्रभावशाली सिद्धांत विकसित किए जो आज भी चिकित्सीय और शैक्षिक पद्धतियों के केंद्र में हैं।

कार्ल रोजर्स: आत्म-अवधारणा और आत्म-साक्षात्कार

कार्ल रोजर्स (1959) ने आत्म-अवधारणा को अपने व्यक्ति-केंद्रित सिद्धांत के केंद्र में रखा। उन्होंने आत्म को स्वयं के बारे में धारणाओं और विश्वासों के एक संगठित, सुसंगत समूह के रूप में परिभाषित किया। रोजर्स ने तीन पहलुओं में अंतर किया:

वास्तविक आत्म: एक व्यक्ति वास्तव में कौन है।

आदर्श आत्म: एक व्यक्ति क्या बनना चाहता है।

अनुभूत आत्म: व्यक्ति स्वयं को किस रूप में देखता है।

रोजर्स के अनुसार, मनोवैज्ञानिक संकट तब उत्पन्न होता है जब वास्तविक आत्म और आदर्श आत्म के बीच असंगति होती है। जब व्यक्ति बिना शर्त सकारात्मक सम्मान का अनुभव करते हैं - जो उनके चिकित्सीय दृष्टिकोण की एक प्रमुख शर्त है - तो उनके स्वयं को स्वीकार करने और सामंजस्य प्राप्त करने की संभावना अधिक होती है, जिससे आत्म-विकास और कल्याण होता है।

उन्होंने प्रस्तावित किया कि लोग स्वाभाविक रूप से आत्म-साक्षात्कार, अपनी पूर्ण क्षमता के बोध की ओर प्रेरित होते हैं। इस अवधारणा का तात्पर्य है कि आत्म स्थिर नहीं है, बल्कि निरंतर विकसित हो रहा है, जो जीव की विकास, पूर्णता और प्रामाणिकता की स्वाभाविक प्रवृत्ति से प्रेरित है।

अब्राहम मास्लो: आवश्यकताओं का पदानुक्रम और वास्तविक स्व

अब्राहम मास्लो (1943) ने आवश्यकताओं के पदानुक्रम का प्रतिपादन किया, जो एक प्रेरक सिद्धांत है जिसे पिरामिड के रूप में दर्शाया गया है। इसके आधार पर शारीरिक और सुरक्षा संबंधी आवश्यकताएँ हैं, उसके बाद प्रेम और अपनापन, सम्मान और सबसे ऊपर आत्म-साक्षात्कार है। मास्लो ने आत्म-साक्षात्कार को अपनी अनूठी प्रतिभा, रचनात्मकता और क्षमता को साकार करने की प्रेरणा के रूप में वर्णित किया।

मास्लो के विचार में, जैसे-जैसे व्यक्ति निम्न-स्तरीय आवश्यकताओं को पूरा करते हैं और आत्म-साक्षात्कार की ओर बढ़ते हैं, आत्म अधिक पूर्ण रूप से अभिव्यक्त होता है। उन्होंने आत्म-साक्षात्कार

को स्वायत्तता, रचनात्मकता, प्रामाणिकता और दुनिया की यथार्थवादी धारणा जैसी विशेषताओं से जोड़ा।

महत्वपूर्ण रूप से, मास्लो ने उल्लेख किया कि आत्म-साक्षात्कार प्राप्त व्यक्ति स्वयं को और दूसरों को स्वीकार करते हैं, गहन संतुष्टि के चरम क्षणों का अनुभव करते हैं, और उद्देश्य की एक मजबूत भावना प्रदर्शित करते हैं। फ्रायड के विपरीत, जिन्होंने आंतरिक संघर्ष पर जोर दिया, मास्लो ने आत्म को मौलिक रूप से सकारात्मक शब्दों में चित्रित किया।

जीन पियाजे: संज्ञानात्मक विकास और आत्म का उदय

जीन पियाजे (1954) विकासात्मक मनोविज्ञान के अग्रदूत थे जिन्होंने अध्ययन किया कि बच्चे ज्ञान कैसे प्राप्त करते हैं। हालाँकि उन्होंने केवल आत्म पर ही ध्यान केंद्रित नहीं किया, फिर भी उनके संज्ञानात्मक विकास के चरणों का आत्म-जागरूकता और पहचान के उद्भव को समझने पर गहरा प्रभाव पड़ता है।

पियाजे के अनुसार, बच्चे चार चरणों से गुजरते हैं:

संवेदी-प्रेरक (0-2 वर्ष) - वस्तु स्थायित्व और बुनियादी आत्म-अन्य भेद का विकास।

पूर्व-संचालनात्मक (2-7 वर्ष) - अहंकेंद्रितता का उदय; बच्चे प्रतीकों का उपयोग कर सकते हैं लेकिन अन्य दृष्टिकोणों के साथ संघर्ष करते हैं।

ठोस संक्रियात्मक (7-11 वर्ष) - तार्किक सोच की शुरुआत; सामाजिक आत्म की बेहतर समझ।

औपचारिक संक्रियात्मक (12+ वर्ष) - अमूर्त तर्क और पहचान अन्वेषण।

पियाजे ने इस बात पर जोर दिया कि जैसे-जैसे बच्चों की संज्ञानात्मक क्षमताएँ बढ़ती हैं, वैसे-वैसे उनकी स्वयं पर चिंतन करने, दूसरों के दृष्टिकोणों पर विचार करने और उसे एक सुसंगत आत्म-अवधारणा में एकीकृत करने की क्षमता भी बढ़ती है।

8.6 आत्म अवधारणा का विकास

आत्म प्रत्यय का विकास (Development of Self Concept)

जीवन के प्रथम 5 वर्ष अर्थात् शैशवावस्था में सामान्यतया विकास की गति तीव्र होती है। इसी प्रकार (13 से 18 वर्ष) किशोरावस्था में जीवन की वृद्धि की गति पुनः तीव्र हो जाती है। इसका यह आशय नहीं है

कि अन्य अवस्थाओं में कोई विकास नहीं होता है। अन्य अवस्थाओं में विकास की गति इतनी धीमी होती है कि वह दिखाई नहीं पड़ती है। उक्त से स्पष्ट है कि शैशवावस्था एवं किशोरावस्था किसी व्यक्ति के जीवन के सर्वाधिक निर्णायक काल हैं। आत्म-प्रत्यय का विकास बच्चे के प्रथम वर्ष के समाप्त होते-होते प्रारम्भ हो जाता है। प्रथम वर्ष के अन्त तक वह अपने आपको एक अलग प्राणी के रूप में समझने लगता है। वह अपनी आवाज से पहले अपनी माँ की आवाज पहचानता है। इसी प्रकार वह शीशे में अपनी शक्ल से दूसरों की शक्ल पहले पहचानना सीखता है। लगभग तीन चार वर्ष की अवस्था तक बालक सेक्स संबंधी अन्तर समझने ही नहीं लगता है बल्कि वह बालों और कपड़ों के रखरखाव के आधार पर लड़के, लड़कियों, स्त्री, पुरुषों को अलग-

अलग पहचानने भी लग जाता है। जब वह विद्यालय जाना प्रारम्भ करता है तो उसका यह अन्तर और अधिक स्पष्ट हो जाता है, परन्तु सन्धि अवस्था में वह दो सेक्स के अन्तर को पूर्णतः पहचान जाता है।

किशोरावस्था में सामान्य रूप से विकास की गति तीव्र हो जाती है। यही यौवनारम्भका समय भी होता है। अतः किशोरावस्था को आँधी और तूफान की अवस्था भी कहते हैं। इस अवस्था में किशोर का आत्म प्रत्यय भी विकसित होता है। बालक का शारीरिक एवं मानसिक दोनों विकास होता है। फलतः इस अवस्था में आत्म-प्रत्यय में वृद्धि होना स्वाभाविक ही है।

किशोरावस्था की समाप्ति तक धारणाएँ, मूल्य, अभिवृत्ति, पसंद, नापसन्द, रुचियाँ सामान्यतः जीवनभर के लिए स्थिर हो जाती हैं। फलतः व्यक्ति में समय के साथ आत्म-प्रत्यय में बहुत धीमी गति से परिवर्तन होता है।

आत्म-

प्रत्यय की परिभाषाएं "व्यक्ति के व्यवहार, योग्यताओं और गुणों के संबंध में उसकी अभिवृत्ति, निर्णयों और मूल्यों के योग को ही आत्म-प्रत्यय कहते हैं।"

Self concept is the totality of attitudes, judgements and values of an individual relating to his behaviour, objects and qualities."

(H.J. Eysenck [et.al.](#) 1972)

आत्म-

प्रत्यय व्यक्ति का आन्तरिक संसार है। इसकी रचना व्यक्ति के भावों, विचारों, आशाओं, भय, कल्पनाओं से होती है कि वह कौन है? वह कौन था? वह क्या बनेगा? इसमें उस व्यक्ति की वह अभिवृत्तियाँ भी सम्मिलित हैं जो उसके मूल्य के संबंध में हैं।

"Self concept is a person's inner world. It is a composite of a person's thought and feelings, striving & and hopes, fears and fantasies, his views of what he is what he has been, what he might become, and his attitudes pertaining to his worth".

(A.T. Jersild, 1965)

"आत्म -

प्रत्यय का अर्थ उन प्रत्यक्षीकरण, विश्वास, भाव, अभिवृत्तियों और मूल्यों से है जिन्हें व्यक्ति अपनी विशेषताओं के रूप में देखता है।"

"Self concept, has been referred to as those perceptions, beliefs, feeling, attitudes and values which the individual views as part or characteristics of himself." - H.V. Perkins, 1958.

"Self concept is key stone of personalty."

(Cattell, 1957)

"आत्म अधिक विस्तृत प्रत्यय है जिसका संबंध व्यक्ति के स्वयं के प्रत्यक्षीकरण से है। यह प्रत्यक्षीकरण सामाजिक संदर्भ में किया जाता है।"

Self as the more inclusive concept refers to individual as perceived by that individual in a socially determined form of reference. A person's self represents his own side of his perceived relationship to others.

T.M. New Comb, 1969½

आत्म प्रत्यय वे प्रतिमाएं हैं जो व्यक्ति स्वयं अपने संबंध में रखते हैं। आत्म प्रत्यय में व्यक्ति के विश्वास होते हैं जो एक व्यक्ति अपने शारीरिक, मनोवैज्ञानिक, सामाजिक और संवेगात्मक विशेषताओं के सम्बन्ध में रखता है।

(E.V. Hurlock, 1978)

उपर्युक्त परिभाषाओं के विश्लेषण करने पर ज्ञात होता है कि मनुष्य के पास भाषा और बुद्धि के अतिरिक्त चिन्तन की भी महत्वपूर्ण योग्यता है। चिन्तन के द्वारा व्यक्ति न केवल अपने शरीर और व्यवहार के संबंध

में विचार करता है, बल्कि चिन्तन के द्वारा वह यह भी विचार करता है कि दूसरों के सामने वह कैसा दिखाई देता है या समाज के अन्य लोग उसे किस रूप में देखते हैं। इस प्रकार का चिन्तन आत्म (Self) और आत्म-प्रत्यय (Self-

Concept) से महत्वपूर्ण ढंग से संबंधित है। इस प्रकार का चिन्तन व्यक्ति के व्यक्तित्व के विकास को महत्वपूर्ण ढंग से प्रभावित करता है। इस दिशा में किए गये अध्ययनों में देखा गया है कि आत्म एवं आत्म-

प्रत्यय का विकास व्यक्ति की सामाजीकरण प्रक्रिया को महत्वपूर्ण ढंग से प्रभावित करता है। अतः आत्म-प्रत्यय व्यक्तित्व का केन्द्र है। आत्म व्यक्तित्व व्यक्ति के व्यवहार का महत्वपूर्ण निर्धारक है। आत्म-प्रत्यय का संबंध व्यक्ति के स्वयं के प्रत्यक्षीकरण से है। संक्षेप में आत्म-प्रत्यय में व्यक्ति की वह प्रतिमाएं निहित होती हैं जो उसके शारीरिक और मनोवैज्ञानिक विशेषताओं के संबंध में से ही है।

आत्म-

प्रत्यय में दो प्रकार की प्रतिमाएं पायी जाती हैं। शारीरिक विशेषताओं के अन्तर्गत व्यक्ति की शारीरिक दिखावा, लम्बाई, चौड़ाई, रंग रूप और शारीरिक बनावट कैसी है। मनोवैज्ञानिक विशेषताओं के अन्तर्गत आत्म प्रतिमाएं, विचारों, स्वतंत्रता, आत्म विश्वास, आकांक्षाएं आदि विशेषताएं और योग्यताएं होती हैं। इस प्रकार की प्रतिमाओं में वह गुण और विशेषताएं भी सम्मिलित होती हैं जिनके द्वारा व्यक्ति समाज को जोड़ता है।

अतः मनोवैज्ञानिकों द्वारा आत्म एवं आत्म प्रत्यय के निम्नलिखित पहलू निर्धारित किए गये हैं-

1. एक व्यक्ति स्वयं अपने आपका किस प्रकार प्रत्यक्षीकरण करता है। (How a person perceives himself)
2. एक व्यक्ति अपने आपका मूल्यांकन कैसे करता है। (How a person evaluate himself)
3. एक व्यक्ति स्वयं अपने संबंध में कैसा चिन्तन करता है। (How a person thinks of himself)
4. एक व्यक्ति स्वयं कैसे विभिन्न क्रियाओं द्वारा स्वयं की रक्षा करता है। (How a person attempts through various actions to enhance or defends himself)

व्यक्ति अपने चारों ओर के वातावरण के संपर्क में आने वाले व्यक्तियों के प्रति ही अनुक्रिया नहीं करता है बल्कि वह अपने विचारों, भावनाओं और शरीर के प्रति अनुक्रियाओं और अन्तःक्रियाओं के फलस्वरूप

रूप उसमें आत्म की उत्पत्ति होती है और उत्पत्ति के बाद विकास प्रारम्भ हो जाता है। निष्कर्ष रूप में कहा जा सकता है कि सामाजिक उत्पत्ति और विकास का आधार सामाजिक अन्तः क्रियाएं ही हैं।

तादात्मीकरण (Identification), अन्तःक्षेपण (Introjection), भाषा भूमिका निर्वहन आदि आत्म उत्पत्ति एवं विकास के निर्धारक निर्धारक तत्व हैं। तादात्मीकरण में व्यक्ति अपने व्यवहार, अपनी क्रियाओं अथवा अपने आपको किसी अन्य व्यक्ति के अनुसार बनाने का प्रयास करता है या बना लेता है। जब हम किसी व्यक्ति की वेशभूषा की नकल करते हैं या उसके बोलने के ढंग या हेयर स्टाइल आदि की नकल करके उसके सामने अपने आपको समझने लगते हैं तो यह तादात्मीकरण है। प्रतीकात्मक रूप से बाह्य पदार्थ को स्वयं में आत्मसात् (विलय) करने की सुरक्षात्मक प्रवृत्ति अन्तःक्षेपण कहलाती है। उदाहरण के लिए किसी के दुख में दुखी होकर स्वयं उसके जैसा अनुभव करना अन्तःक्षेपण का उदाहरण है। बालक माता-

पिता की विशेषताओं को अपनी विशेषता समझने लगता है। अन्तःक्षेपण के द्वारा वह समाज के अन्य लोगों की विशेषताओं और व्यवहार प्रतिमानों को भी सीखता है और अपना समझने लगता है। भाषा या वाणी के अध्ययन से बालक अपनी बातें दूसरों से कह सकता है तथा दूसरों की बात को समझ सकता है। वाणी के द्वारा ही व्यक्ति समाज के मूल्यों नियमों और आदर्श आदि को सीखता है। भूमिका निर्वहन के अन्तर्गत बच्चे अभिनय, ड्रामा आदि खेलते हैं। यह भूमिका, अभिनय, माता-पिता, भाई-बहन, दादा-दादी आदि के संबंध में होते हैं। इससे वे जहां आनन्द की अनुभूति करते हैं वहीं वे अनेक व्यवहार प्रतिमान और कार्य भी सीखते हैं। बच्चों की भूमिका संबंधी ड्रामों में जो अन्तःक्रियाएं होती हैं वह अन्य क्रियाएं बालक के आत्म-विकास को महत्वपूर्ण ढंग से प्रभावित करती हैं। (सीकोर्ड और बैंकमैन, 1947)।

आत्म-

संप्रत्यय सकारात्मक अथवा नकारात्मक हो सकता है जिससे व्यक्ति या तो आत्मविकास और उपलब्धि की ओर अग्रसर होगा या हीन भावनाओं की ओर, निष्क्रियता की ओर। वास्तविक आत्म-

प्रत्यय (Real or Basic self-

concept) इस कथन पर आधारित होता है कि "वह कौन और क्या है।" आदर्श आत्म-

प्रत्यय इस कथन पर आधारित होता है कि "वह क्या बनना चाहेगा" ?

मीड (1934) के अनुसार स्व, अस्तित्व का सचेतन बोध है। इसके अनुसार स्व अनिवार्यतः सामाजिक अनुभव से उत्पन्न सामाजिक संरचना है। यह रोजर्स, मैश्लो तथा अन्य मनोविज्ञानियों की परिभाषा के अनुरूप नहीं है। उनके अनुसार व्यक्ति क्या है, इसका सचेतन बोध ही महत्वपूर्ण नहीं है अपितु व्यक्ति क्या हो सकता है इसका सचेतन बोध ही होना आवश्यक है। ये मनोविज्ञानी "क्यों है?" से "क्या होने की संभा

वना है?" को कहीं अधिक महत्व देते हैं। इसका आशय यह है कि आत्म एक बार में ही उपलब्ध होने वाली चीज नहीं है। यह एक निरंतर होने वाली गतिशील प्रक्रिया है। इस प्रक्रिया में व्यक्ति के अचेतन पक्ष निरंतर प्रकट होकर उसके व्यक्तित्व में नए आयाम जोड़ते हैं, उसकी अभिवृद्धि करते हैं।

8.7 सारांश

स्व अर्थात् आत्म, व्यक्ति की अपनी पहचान, विचारों, भावनाओं और अनुभवों के प्रति जागरूकता है। यह एक अद्वितीय और अलग व्यक्ति होने का एहसास है, जो व्यक्तिगत विश्वासों, मूल्यों, रिश्तों और यादों से आकार लेता है। मनोविज्ञान में "स्व" की अवधारणा यह दर्शाती है कि व्यक्ति स्वयं को और अपनी पहचान को किस प्रकार देखते हैं। इसमें निम्नलिखित घटक शामिल हैं: 1. आत्म-अवधारणा - व्यक्ति कौन है, इस बारे में विश्वास (जैसे, गुण, भूमिकाएँ, संबंध)। 2. आत्म-सम्मान - अपने मूल्य का समग्र मूल्यांकन। 3. आत्म-प्रभावकारिता - कार्य करने या लक्ष्य प्राप्त करने की अपनी क्षमता में विश्वास (बंडुरा, 1997)। 4. आत्म-जागरूकता - स्वयं पर चिंतन करने की क्षमता।

विलियम जेम्स (1890) को अक्सर अमेरिकी मनोविज्ञान का जनक माना जाता है, और उनके कार्यों ने स्वयं के प्रति मनोवैज्ञानिक दृष्टिकोणों की नींव रखी। अपनी मौलिक पुस्तक "द प्रिंसिपल्स ऑफ साइकोलॉजी" में, जेम्स ने स्वयं के एक द्वैत-पक्षीय मॉडल का प्रस्ताव रखा। सिगमंड फ्रायड (1923) के मनोविश्लेषणात्मक सिद्धांत ने स्व की एक मौलिक रूप से भिन्न अवधारणा प्रस्तुत की। फ्रायड ने प्रस्तावित किया कि मानस तीन भागों में संरचित है: इद (सहज इच्छाएँ), अहंकार (तर्कसंगत स्व), और पराअहं (आंतरिक सामाजिक मानदंड और नैतिकताएँ)। फ्रायड के अनुसार, अहंकार इद की इच्छाओं, पराअहं की नैतिक बाधाओं और बाहरी वास्तविकता की माँगों के बीच मध्यस्थ का काम करता है।

कार्ल रोजर्स (1959) ने आत्म-अवधारणा को अपने व्यक्ति-केंद्रित सिद्धांत के केंद्र में रखा। उन्होंने आत्म को स्वयं के बारे में धारणाओं और विश्वासों के एक संगठित, सुसंगत समूह के रूप में परिभाषित किया।

जीवन के प्रथम 5 वर्ष अर्थात् शैशवावस्था में सामान्यतया विकास की गति तीव्र होती है। इसी प्रकार (13 से 18 वर्ष) किशोरावस्था में जीवन की वृद्धि की गति पुनः तीव्र हो जाती है। इसका यह आशय नहीं है कि अन्य अवस्थाओं में कोई विकास नहीं होता है। अन्य अवस्थाओं में विकास की गति इतनी धीमी होती है कि वह दिखाई नहीं पड़ती है। उक्त से स्पष्ट है कि शैशवावस्था एवं किशोरावस्था किसी व्यक्ति के जीवन के सर्वाधिक निर्णायक काल हैं। आत्म-प्रत्यय का विकास बच्चे के प्रथम वर्ष के समाप्त होते-होते प्रारम्भ हो जाता है। प्रथम वर्ष के अन्त तक वह अपने आपको एक अलग प्राणी के रूप में समझने

लगता है। वह अपनी आवाज से पहले अपनी माँ की आवाज पहचानता है। इसी प्रकार वह शीशे में अपनी शक्ति से दूसरों की शक्ति पहले पहचानना सीखता है। लगभग तीन चार वर्ष की अवस्था तक बालक सेक्स संबंधी अन्तर समझने ही नहीं लगता है बल्कि वह बालों और कपड़ों के रखरखाव के आधार पर लड़के, लड़कियों, स्त्री, पुरुषों को अलग-

अलग पहचानने भी लग जाता है। जब वह विद्यालय जाना प्रारम्भ करता है तो उसका यह अन्तर और अधिक स्पष्ट हो जाता है, परन्तु सन्धि अवस्था में वह दो सेक्स के अन्तर को पूर्णतः पहचान जाता है।

किशोरावस्था में सामान्य रूप से विकास की गति तीव्र हो जाती है। यही यौवनारम्भका समय भी होता है। अतः किशोरावस्था को आँधी और तूफान की अवस्था भी कहते हैं। इस अवस्था में किशोर का आत्म प्रत्यय भी विकसित होता है। बालक का शारीरिक एवं मानसिक दोनों विकास होता है। फलतः इस अवस्था में आत्म-प्रत्यय में वृद्धि होना स्वाभाविक ही है।

किशोरावस्था की समाप्ति तक धारणाएँ, मूल्य, अभिवृत्ति, पसंद, नापसन्द, रुचियाँ सामान्यतः जीवनभर के लिए स्थिर हो जाती हैं। फलतः व्यक्ति में समय के साथ आत्म-प्रत्यय में बहुत धीमी गति से परिवर्तन होता है।

8.8 संदर्भ ग्रन्थ सूची

1. James, W. (1890). *The Principles of Psychology*. New York: Henry Holt and Company.
2. Freud, S. (1923). *The Ego and the Id*. London: Hogarth Press.
3. Maslow, A. H. (1943). A theory of human motivation. *Psychological Review*, 50(4), 370–396.

8.9 निबन्धात्मक प्रश्न

1. आत्म प्रत्यय का विकास कैसे होता है वर्णन कीजिए।
2. स्व के संबंध में विलियम जेम्स के विचारों का वर्णन कीजिए।
3. टिप्पणी लिखिए

अ . वास्तविक-स्व बनाम आदर्श-स्व

ब. आत्म-सम्मान और आत्म-प्रभावकारिता

इकाई 9 - तन्यक्ता: अर्थ, प्रकार एवं लक्षण (Resilience: Meaning, Types & Signs of Resilience)

इकाई संरचना

- 9.1 प्रस्तावना
- 9.2 उद्देश्य
- 9.3 तन्यक्ता का अर्थ
- 9.9 तन्यक्ता के प्रकार
- 9.5 दैनिक जीवन में तन्यक्ता का महत्व
- 9.6 तन्यक्ता वाले व्यक्ति के लक्षण/संकेत
- 9.7 सारांश
- 9.8 शब्दावली
- 9.9 स्वमूल्यांकन हेतु प्रश्न
- 9.10 सन्दर्भ ग्रन्थ सूची
- 9.11 निबन्धात्मक प्रश्न

9.1 प्रस्तावना

सकारात्मक मनोविज्ञान के कुछ अहम् पहलुओं को जब हम पढ़ते हैं तो उन्हीं में से एक है तन्यक्ता या लचीलापन। 1970 के दशक के दौरान कुछ उभरते मनोवैज्ञानिकों ने अपना ध्यान उन बच्चों की ओर आकर्षित किया जो मनोवैज्ञानिक रोगों से ग्रसित होने के अधिक खतरे में थे परन्तु फिर भी उन्होंने जीवन में सफलता हासिल की। (मास्टन, 1999)

इन मनोवैज्ञानिकों ने यह तर्क रखा की इस प्रकार की घटनाओं को अध्ययन करने से या कहा जाए कि तन्यक्ता का अध्ययन करने से समस्याओं को दूर करने तथा क्षमता को बढ़ावा देने सम्बन्धी कार्यक्रमों, नीतियों और हस्तक्षेपों को निर्देशित किया जा सकता है।

यदि व्यक्ति के भीतर इस प्रकार का लचीलापन मौजूद हो या विकसित किया जा सकें की वह मनोवैज्ञानिक समस्याओं से स्वयं जूझ सके तो वह रोगों से गंभीर रूप से ग्रसित होने से बच सकता है।

इस इकाई के माध्यम से हम जानने का प्रयास करेंगे कि लचीलापन क्या है एवं यह कैसे जीवन में एक महत्वपूर्ण भूमिका निभा सकता है।

9.2 उद्देश्य

इस इकाई का अध्ययन करने के पश्चात् आप इस योग्य हो जायेंगे कि आप-

- लचीलापन के अर्थ को समझ सकेंगे।
- लचीलापन के अध्ययन से सम्बंधित ऐतिहासिक परिपेक्ष्य को समझ सकेंगे।
- लचीलापन की जीवन में महत्ता का विश्लेषण कर सके।
- लचीलापन के प्रकारों को जानने में सफल हो जाएँगे।
- एक अच्छे लचीले व्यक्ति में पाए जाने वाले लक्षणों को समझ सकेंगे सकेंगे

9.3 तन्यक्ता का अर्थ (Meaning of Resilience)

मनोवैज्ञानिक शब्दों में, तन्यक्ताको "मानसिक संघर्ष के सामने सहनशीलता की क्षमता" के रूप में परिभाषित किया जा सकता है। यह व्यक्ति की मानसिक और भावनात्मक प्रतिभा की मात्रा को प्रदर्शित करता है जिससे वह अधिक चुनौतियों और संकटों का सामना कर सकता है और उन्हें पार कर सकता है।

सिगमंड फ्रॉयड, जो मनोविज्ञान के प्रमुख संस्थापकों में से एक हैं, लचीलापन या रेजिलियंस (Resilience) को संघर्ष, असहमति और अस्थिरता के दौर से उभरने की क्षमता के रूप में परिभाषित करते थे। उनके अनुसार, मानसिक समस्याओं, चुनौतियों और असमंजस के समय प्राप्त लचीलापन मनुष्य की मानसिक स्थिति की प्रमुखता में मदद करता है। फ्रॉयड के अनुसार, एक व्यक्ति जो लचीलापन की संवेदनशीलता रखता है, वह अपने मन की ताकत का सामना करने की क्षमता रखता है और उसे संघर्षों से निपटने के लिए करता है।

एन मास्टेन (Ann Masten) जिन्होंने बचपन के विकास, संघर्षों की उत्थान, और लचीलापन के बारे में गहरा अध्ययन किया है, के अनुसार, लचीलापन एक व्यक्ति की क्षमता होती है कि वह परिस्थितियों, चुनौतियों और संकटों के साथ सहनशीलता के साथ निपट सके।

मास्टेन ने लचीलापन के क्षेत्र में अध्ययन करने वाले एक अग्रणी मनोवैज्ञानिक है। मास्टेन का कहना है कि लचीलापन के तीन मुख्य घटक हैं:

1. शक्तिशाली रिश्ते (Strong Relationships): यह व्यक्ति के पास समर्थन और सामर्थ्य का नेटवर्क होने की क्षमता को दर्शाता है।
2. शिक्षात्मक अवसर (Educational Opportunities): यह व्यक्ति के पास शिक्षा, प्रशिक्षण, या चिकित्सा की सेवाएँ होने की क्षमता को दर्शाता है।
3. मनोवैज्ञानिक और नैतिक गुण (Psychological and Moral Qualities): यह व्यक्ति के भीतर की मजबूती, संघर्षों से सीखने की क्षमता, और सहनशीलता की क्षमता को दर्शाता है।

इन तीनों घटकों के मेल के माध्यम से, एन मास्टेन लचीलापन को व्यक्ति की सामर्थ्य और उद्धारण की क्षमता के रूप में परिभाषित करती हैं। उनके अनुसार, यह संघर्षों और अधिकारों के साथ सहनशीलता की क्षमता को दर्शाता है जो व्यक्ति को परिस्थितियों के साथ सहनशील बनाता है और उसे सफलता की दिशा में ले जाता है।

9.9 लचीलापन के प्रकार (Types of Resilience)

तन्यक्ता (Resilience) को जीवन की चुनौतियों और कठिनाइयों का सामना करने और उन्हें पार करने की क्षमता के रूप में परिभाषित किया जाता है। यह क्षमता किसी व्यक्ति को संकट के बाद तेजी से और प्रभावी रूप से उबरने में मदद करती है। विभिन्न प्रकार की तन्यक्ता विभिन्न संदर्भों और परिस्थितियों में व्यक्तियों की मदद करती है। यहाँ तन्यक्ता के प्रमुख प्रकारों का विवरण दिया गया है:

1. भावनात्मक तन्यक्ता (Emotional Resilience)

भावनात्मक तन्यक्ता का तात्पर्य उस क्षमता से है जो व्यक्ति को तनावपूर्ण और चुनौतीपूर्ण परिस्थितियों में स्थिर और सकारात्मक भावनात्मक स्थिति बनाए रखने में मदद करती है। इसमें आत्म-जागरूकता, आत्म-नियंत्रण, और सहानुभूति जैसे गुण शामिल होते हैं।

- **उदाहरण:** जब किसी व्यक्ति को नौकरी में समस्या आती है, तो वह निराश होने के बजाय स्थिति को समझकर और सकारात्मक दृष्टिकोण अपनाकर समस्या का समाधान ढूँढता है।

2. मानसिक तन्यक्ता (Mental Resilience)

मानसिक तन्यक्ता का अर्थ उन मानसिक क्षमताओं से है जो व्यक्ति को संकट के समय में सही निर्णय लेने और सोचने की क्षमता बनाए रखने में मदद करती हैं। इसमें ध्यान, स्मृति, और समस्या-समाधान क्षमता शामिल होती है।

- **उदाहरण:** एक छात्र जो परीक्षा में असफल होने के बाद भी नई योजनाएँ बनाकर और अधिक मेहनत करके अगले प्रयास में सफल होता है।

3. शारीरिक तन्यक्ता (Physical Resilience)

शारीरिक तन्यक्ता का तात्पर्य उस क्षमता से है जो व्यक्ति के शरीर को बीमारी, चोट या थकान से जल्दी उबरने में मदद करती है। इसमें शारीरिक स्वास्थ्य, ऊर्जा स्तर, और सहनशक्ति शामिल होती है।

- **उदाहरण:** एक खिलाड़ी जो गंभीर चोट के बाद भी पुनर्वास प्रक्रिया के माध्यम से स्वस्थ होकर अपने खेल में वापस आता है।

4. सामाजिक तन्यक्ता (Social Resilience)

सामाजिक तन्यक्ता उस क्षमता को संदर्भित करती है जो व्यक्ति को सामाजिक नेटवर्क और समर्थन प्रणाली के माध्यम से संकट का सामना करने और उबरने में मदद करती है। इसमें दोस्तों, परिवार, और समुदाय का समर्थन शामिल होता है।

- **उदाहरण:** किसी व्यक्ति का सामाजिक नेटवर्क उसे नौकरी खोने के बाद नए अवसर खोजने में मदद करता है और भावनात्मक समर्थन प्रदान करता है।

5. आध्यात्मिक तन्यक्ता (Spiritual Resilience)

आध्यात्मिक तन्यक्ता उस शक्ति को संदर्भित करती है जो व्यक्ति को जीवन के अर्थ और उद्देश्य को समझने में मदद करती है। इसमें विश्वास प्रणाली, आध्यात्मिकता, और धार्मिक प्रथाओं का योगदान होता है।

- **उदाहरण:** किसी व्यक्ति का आध्यात्मिक विश्वास उसे जीवन की कठिनाइयों का सामना करने और एक सकारात्मक दृष्टिकोण बनाए रखने में मदद करता है।

6. सांस्कृतिक तन्यक्ता (Cultural Resilience)

सांस्कृतिक तन्यक्ता का तात्पर्य उस क्षमता से है जो व्यक्ति को अपनी सांस्कृतिक पहचान और परंपराओं के माध्यम से संकट का सामना करने में मदद करती है। इसमें सांस्कृतिक मूल्यों, रीति-रिवाजों, और परंपराओं का महत्व होता है।

- **उदाहरण:** एक समुदाय अपनी सांस्कृतिक विरासत और परंपराओं के माध्यम से प्राकृतिक आपदाओं के बाद एकजुट होकर पुनर्निर्माण करता है।

9.5 दैनिक जीवन में तन्यक्ता (Resilience) का महत्व

तन्यक्ता (Resilience) का मतलब है संकट और कठिनाइयों का सामना करने और उनसे उबरने की क्षमता। यह जीवन की चुनौतियों के प्रति व्यक्ति की प्रतिक्रिया को परिभाषित करता है। जीवन में तन्यक्ता का होना अत्यंत महत्वपूर्ण है क्योंकि यह हमें न केवल कठिन समय से उबरने में मदद करता है, बल्कि हमें और मजबूत और अधिक संतुलित बनाता है। यहाँ दैनिक जीवन में तन्यक्ता के महत्व को विस्तृत रूप में बताया गया है:

1. संकट का सामना करने की क्षमता

तन्यक्ता व्यक्ति को जीवन में आने वाले विभिन्न संकटों, जैसे आर्थिक समस्याएँ, स्वास्थ्य संबंधी चुनौतियाँ, या पारिवारिक विवाद, का सामना करने और उन्हें प्रभावी ढंग से हल करने में सक्षम बनाती है।

- उदाहरण: किसी व्यक्ति को अचानक नौकरी से निकाले जाने पर भी, तन्यक्ता उसे निराश होने से बचाती है और वह नई नौकरी की तलाश में सक्रिय हो जाता है।

2. मानसिक स्वास्थ्य में सुधार

तन्यक्ता मानसिक स्वास्थ्य को बेहतर बनाती है। यह व्यक्ति को चिंता, अवसाद, और अन्य मानसिक स्वास्थ्य समस्याओं से उबरने में मदद करती है।

- उदाहरण: एक छात्र जो परीक्षा में असफल होता है, वह निराश होने के बजाय अपनी गलतियों से सीखकर अगली बार बेहतर तैयारी करता है।

3. सकारात्मक दृष्टिकोण

तन्यक्ता व्यक्ति को एक सकारात्मक दृष्टिकोण अपनाने में मदद करती है, जिससे वह समस्याओं को अवसरों के रूप में देखता है और जीवन के प्रति अधिक उत्साही और आशावादी रहता है।

- उदाहरण: जीवन में कोई भी कठिनाई आने पर, व्यक्ति इसे अपने विकास और सीखने का अवसर मानता है और सकारात्मक दृष्टिकोण से समाधान ढूँढ़ता है।

4. संबंधों में मजबूती

तन्यक्ता व्यक्ति के रिश्तों को मजबूत बनाती है। यह व्यक्ति को दूसरों के साथ सहानुभूति, समझ, और समर्थन के साथ पेश आने में सक्षम बनाती है, जिससे संबंधों में गहराई और मजबूती आती है।

- उदाहरण: एक परिवार, जो आपसी समझ और सहयोग के साथ समस्याओं का सामना करता है, वे संकट के समय और भी अधिक एकजुट हो जाते हैं।

5. व्यक्तिगत विकास और आत्म-विश्वास

तन्यक्ता व्यक्ति के आत्म-विश्वास को बढ़ाती है और उसे व्यक्तिगत विकास के लिए प्रेरित करती है। यह उसे अपने लक्ष्यों की ओर बढ़ने और सफलता प्राप्त करने में सक्षम बनाती है।

- उदाहरण: एक उद्यमी जो अपने पहले प्रयास में असफल होता है, वह हार मानने के बजाय अपनी गलतियों से सीखता है और अगली बार और अधिक जोश और आत्म-विश्वास के साथ प्रयास करता है।

6. दैनिक चुनौतियों का सामना

दैनिक जीवन में छोटे-मोटे संकट और चुनौतियाँ आतीरहती हैं। तन्यक्ता व्यक्ति को इन दैनिक चुनौतियों का सामना करने और उन्हें सफलतापूर्वक हल करने में मदद करती है।

- उदाहरण: काम के दबाव और घरेलू जिम्मेदारियों को संतुलित करने में तन्यक्ता महत्वपूर्ण भूमिका निभाती है, जिससे व्यक्ति तनाव-मुक्त रहकर अपने कार्यों को पूरा कर सकता है।

7. स्वास्थ्य और भलाई

तन्यक्ता शारीरिक और मानसिक स्वास्थ्य दोनों में सुधार लाती है। यह व्यक्ति को स्वस्थ जीवनशैली अपनाने, तनाव को कम करने, और समग्र भलाई को बनाए रखने में मदद करती है।

- उदाहरण: नियमित व्यायाम, स्वस्थ आहार, और पर्याप्त नींद को प्राथमिकता देने से व्यक्ति तन्यक्ता विकसित करता है और बेहतर स्वास्थ्य प्राप्त करता है।

इस प्रकार से अंदाज़ लगाया जा सकता है कि तन्यक्ता के बिना, व्यक्ति जीवन की चुनौतियों के सामने कमजोर हो सकता है, लेकिन तन्यक्ता के साथ, वह न केवल इन चुनौतियों का सामना कर सकता है, बल्कि उनसे और भी मजबूत बनकर उभर सकता है। इसलिए, तन्यक्ता को विकसित करना और उसे बनाए रखना हमारे जीवन की गुणवत्ता को सुधारने में महत्वपूर्ण भूमिका निभाता है।

9.6 तन्यक्ता वाले व्यक्ति में लक्षण/संकेत

तन्यक्ता वाले व्यक्ति में कुछ विशेष गुण और व्यवहार होते हैं जो उसे जीवन की चुनौतियों से निपटने में सक्षम बनाते हैं। यहाँ व्यक्ति में तन्यक्ता के कुछ प्रमुख संकेत दिए गए हैं:

1. सकारात्मक दृष्टिकोण

तन्यक्ता वाला व्यक्ति हमेशा समस्याओं को सकारात्मक दृष्टिकोण से देखता है और उन्हें अवसर के रूप में लेता है।

2. अनुकूलन क्षमता

तन्यक्ता वाला व्यक्ति विभिन्न परिस्थितियों के अनुसार खुद को अनुकूलित कर सकता है। वह नए हालात में जल्दी ढल जाता है और बदलावों को स्वीकार करता है।

3. समस्या-समाधान क्षमता

तन्यक्ता वाले व्यक्ति के पास समस्याओं को सुलझाने की क्षमता होती है। वह समस्याओं को पहचानकर, उनका विश्लेषण कर, और प्रभावी समाधान निकालने में सक्षम होता है।

4. संबंध बनाने और बनाए रखने की क्षमता

तन्यक्ता वाला व्यक्ति मजबूत और सार्थक संबंध बनाता है। वह अपने परिवार, दोस्तों, और सहकर्मियों के साथ अच्छे संबंध बनाए रखता है और सामाजिक समर्थन प्राप्त करता है।

5. आत्म-नियंत्रण

तन्यक्ता वाला व्यक्ति अपने भावनाओं और व्यवहार को नियंत्रित करने में सक्षम होता है। वह संकट के समय भी शांत और संतुलित रहता है।

6. उम्मीद और आशावाद

तन्यक्ता वाले व्यक्ति में भविष्य के प्रति आशा और विश्वास होता है। वह हर परिस्थिति में उम्मीद बनाए रखता है और बेहतर भविष्य की कल्पना करता है।

7. सीखने और विकास की प्रवृत्ति

तन्यक्ता वाला व्यक्ति हर अनुभव से सीखता है और स्वयं को लगातार बेहतर बनाने की कोशिश करता है। वह अपनी गलतियों से सीखता है और उनसे आगे बढ़ता है।

8. स्वास्थ्य और आत्म-देखभाल

तन्यक्ता वाला व्यक्ति अपने शारीरिक और मानसिक स्वास्थ्य का ख्याल रखता है। वह स्वस्थ जीवनशैली अपनाता है और अपने स्वास्थ्य को प्राथमिकता देता है।

9. लक्ष्य निर्धारण और उन्हें प्राप्त करना

तन्यक्ता वाला व्यक्ति स्पष्ट लक्ष्य निर्धारित करता है और उन्हें प्राप्त करने के लिए कठिन परिश्रम करता है। वह अपने लक्ष्यों के प्रति समर्पित रहता है।

10. सहिष्णुता और धैर्य

तन्यक्ता वाला व्यक्ति सहनशील और धैर्यवान होता है। वह कठिनाइयों का सामना करते हुए भी धैर्य बनाए रखता है और जल्दबाजी में निर्णय नहीं लेता।

9.7 सारांश

तन्यक्ता (Resilience) का अर्थ है संकट और कठिनाइयों का सामना करने और उनसे उबरने की क्षमता। यह जीवन की चुनौतियों के प्रति व्यक्ति की प्रतिक्रिया को परिभाषित करता है। तन्यक्ता व्यक्ति को मानसिक, शारीरिक, सामाजिक, और भावनात्मक स्तर पर मजबूत बनाती है, जिससे वह विभिन्न प्रकार की चुनौतियों का सामना कर सकता है। मनोवैज्ञानिक दृष्टिकोण से, यह मानसिक संघर्ष के सामने सहनशीलता की क्षमता को दर्शाता है। तन्यक्ता व्यक्ति में सकारात्मक दृष्टिकोण, अनुकूलन क्षमता, समस्या-समाधान क्षमता, आत्म-नियंत्रण, और उम्मीद जैसी विशेषताएँ शामिल होती हैं, जो उसे जीवन में सफल बनने में मदद करती हैं।

दैनिक जीवन में तन्यक्ता का महत्व अत्यधिक होता है क्योंकि यह व्यक्ति को कठिनाइयों से निपटने, मानसिक स्वास्थ्य को बनाए रखने, सकारात्मक दृष्टिकोण अपनाने, संबंधों को मजबूत बनाने, व्यक्तिगत विकास को प्रोत्साहित करने, और समग्र स्वास्थ्य और भलाई को बढ़ाने में सक्षम बनाती है। इसके विभिन्न प्रकार, जैसे भावनात्मक, मानसिक, शारीरिक, सामाजिक, आध्यात्मिक, और सांस्कृतिक तन्यक्ता, व्यक्ति को जीवन की विभिन्न स्थितियों में सामर्थ्य और स्थिरता प्रदान करते हैं। इस प्रकार, तन्यक्ता व्यक्ति को न केवल संकट से उबरने में मदद करती है, बल्कि उसे अधिक सशक्त और संतुलित बनाती है।

9.8 शब्दावली

पारंपरिक दृष्टिकोण (Traditional Approach): मानसिक स्वास्थ्य को केवल शारीरिक रोग के रूप में देखने की परंपरागत धारणा।

मनोवैज्ञानिक समर्थन (Psychological Support): मानसिक स्वास्थ्य समस्याओं से निपटने में मदद के लिए मनोवैज्ञानिक परामर्श और सहायता।

विरोधी विचार (Negative Thought): अवसाद और चिंता को बढ़ावा देने वाले नकारात्मक सोचने के तरीके।

तन्यक्ता (Resilience): संकट और कठिनाइयों का सामना करने और उनसे उबरने की क्षमता।

भावनात्मक तन्यक्ता (Emotional Resilience): तनावपूर्ण स्थितियों में भावनात्मक स्थिरता बनाए रखने की क्षमता।

मानसिक तन्यक्ता (Mental Resilience): संकट के समय में मानसिक स्थिति को बनाए रखने और सही निर्णय लेने की क्षमता।

सामाजिक समर्थन (Social Support): सामाजिक नेटवर्क और समुदाय से प्राप्त मदद और सहायता।

संवेदनात्मक संतुलन (Emotional Balance): भावनाओं को नियंत्रित करने और संतुलित रखने की क्षमता।

9.9 स्वमूल्यांकन हेतु प्रश्न

1. तन्यक्ता को किस प्रकार की क्षमता के रूप में परिभाषित किया जा सकता है?

- a) संकट और कठिनाइयों का सामना करने की क्षमता
- b) केवल सकारात्मक सोच की क्षमता
- c) शारीरिक ताकत की क्षमता
- d) सामाजिक समर्थन की क्षमता

2. एन मास्टेन के अनुसार, लचीलापन के कौन-कौन से मुख्य घटक हैं?

- a) शारीरिक स्वास्थ्य, सामाजिक समर्थन, और आत्म-संयम
- b) शक्तिशाली रिश्ते, शिक्षात्मक अवसर, और मनोवैज्ञानिक और नैतिक गुण
- c) मानसिक स्थिति, भावनात्मक स्थिरता, और सांस्कृतिक पहचान
- d) सामाजिक नेटवर्क, आर्थिक स्थिति, और शारीरिक ऊर्जा

3. फ्रॉयड के अनुसार, लचीलापन किसकी क्षमता को दर्शाता है?

- a) असमंजस और असहमतियों से उबरने की क्षमता
- b) सामाजिक समस्याओं को हल करने की क्षमता
- c) शारीरिक चोटों से उबरने की क्षमता
- d) केवल मानसिक स्वास्थ्य समस्याओं को हल करने की क्षमता

4. तन्यक्ता के निम्नलिखित प्रकारों में से कौन सा प्रकार सामाजिक नेटवर्क और समर्थन प्रणाली से संबंधित है?

- a) आध्यात्मिक तन्यक्ता
- b) शारीरिक तन्यक्ता
- c) सामाजिक तन्यक्ता
- d) भावनात्मक तन्यक्ता

उत्तर: 1-a, 2-b, 3-a, 9-c

9.10 सन्दर्भ ग्रन्थ सूची

- Masten, A. S. (1999). **Resilience in development: The importance of early experiences and relationships.** In C. R. Snyder & J. L. Sullivan (Eds.), *Cooperation: The political psychology of effective human relationships* (pp. 73-90). Routledge.
- Freud, S. (1920). **Beyond the pleasure principle.** International Psychoanalytical Library.
- American Psychological Association. (2019). **The road to resilience.** Retrieved from <https://www.apa.org/helpcenter/road-resilience>
- Glasser, W. (1998). **Choice theory: A new psychology of personal freedom.** HarperCollins.
- Pargament, K. I. (1997). **The psychology of religion and coping: Theory, research, practice.** Guilford Press.
- Rutter, M. (1985). **Resilience in the face of adversity: Protective factors and resistance to psychiatric disorder.** *British Journal of Psychiatry*, 197(6), 598-611. <https://doi.org/10.1192/bjp.197.6.598>

9.11 निबन्धात्मक प्रश्न

- 1 तन्यक्ता की परिभाषा क्या है? तन्यक्ता के विभिन्न प्रकारों का वर्णन करें और उनके जीवन में महत्व की चर्चा करें।
- 2 तन्यक्ता के लिए सिगमंड फ्रॉयड और एन मास्टेन के दृष्टिकोण की तुलना करें। दोनों के दृष्टिकोण में क्या समानताएँ और भिन्नताएँ हैं?
- 2 तन्यक्ता (Resilience) के दैनिक जीवन में महत्व को स्पष्ट करें। यह कैसे व्यक्ति को संकट और कठिनाइयों का सामना करने में मदद करती है?

इकाई 10 आशावाद और आशा: सकारात्मक मनोविज्ञान में आशा बनाम आशावाद, आशा और आशावाद (Optimism And Hope: Hope Vs. Optimism, Hope and Optimism in Positive Psychology)

विषयवस्तु

10.1 परिचय

10.2 उद्देश्य

10.3 आशा(Hope) की परिभाषा और अवधारणा

10.4 आशा बनाम आशावाद (Hope Vs. Optimism)

10.5 आशा बनाम आशावाद के मध्य सैद्धांतिक अंतर

10.6 सकारात्मक मनोविज्ञान में आशा और आशावाद

10.7 भारतीय दृष्टिकोण

10.8 समकालीन शोध और अनुप्रयोग

10.9 सारांश

10.10 शिक्षार्थियों हेतु प्रश्न

10.11 संदर्भ (References)

10.1 परिचय

मानव जीवन में आशा और आशावाद का विशेष महत्व है। ये दोनों ऐसे मानसिक एवं भावनात्मक आयाम हैं, जो न केवल व्यक्ति के वर्तमान अनुभवों को प्रभावित करते हैं बल्कि उसके भविष्य की दिशा और जीवन दृष्टि को भी आकार देते हैं। प्राचीन काल से ही दार्शनिकों, धर्मशास्त्रियों और मनोवैज्ञानिकों ने यह प्रश्न उठाया है कि मनुष्य कठिन परिस्थितियों में आगे बढ़ने की शक्ति कहाँ से प्राप्त करता है। इसी संदर्भ में आशा (*Hope*) और आशावाद (*Optimism*) को मानवीय अस्तित्व के मूलभूत संसाधन के रूप में देखा गया है। आशा का तात्पर्य केवल किसी भविष्य की प्रतीक्षा करना नहीं है, बल्कि यह लक्ष्य-उन्मुख सोच, योजनाबद्ध प्रयास और सक्रिय संकल्प का प्रतीक है। स्नाइडर (1991, 2002) के अनुसार, आशा दो प्रमुख घटकों पर आधारित है—*एजेंसी थिंकिंग* (लक्ष्य प्राप्ति की इच्छाशक्ति) और *पाथवे थिंकिंग* (लक्ष्य तक पहुँचने के मार्गों की योजना)। इस प्रकार, आशा व्यक्ति को बाधाओं के बावजूद प्रयासरत रहने और सफलता तक पहुँचने की शक्ति देती है।

दूसरी ओर, आशावाद एक सामान्यीकृत सकारात्मक अपेक्षा है कि भविष्य में अच्छे परिणाम प्राप्त होंगे। कार्वर और शियर (1985, 2014) तथा मार्टिन सेलिंगमैन (1991, 2006) ने इसे सकारात्मक मनोविज्ञान का केंद्रीय तत्व माना है, जो जीवन में लचीलापन और आत्मविश्वास को प्रोत्साहित करता है। सकारात्मक मनोविज्ञान (*Positive Psychology*) में आशा और आशावाद को मानसिक स्वास्थ्य, शारीरिक कल्याण और जीवन संतोष से जोड़ा गया है। शोध बताते हैं कि उच्च आशा और आशावाद वाले व्यक्ति तनाव, अवसाद और चिंता से बेहतर ढंग से मुकाबला करते हैं। वे न केवल शैक्षणिक और व्यावसायिक क्षेत्रों में सफल होते हैं बल्कि सामाजिक संबंधों में भी सकारात्मक ऊर्जा का संचार करते हैं। उदाहरण के लिए, स्नाइडर एट अल. (1991) ने पाया कि आशा का शैक्षणिक प्रदर्शन और आत्म-सम्मान से गहरा संबंध है, वहीं Scheier और Carver (1985) के अनुसार आशावाद प्रतिरक्षा प्रणाली और हृदय स्वास्थ्य को सुदृढ़ करता है।

भारतीय और पाश्चात्य दृष्टिकोण से आशा और आशावाद का अध्ययन विशेष रूप से रोचक है। भारतीय दर्शन में इन्हें केवल व्यक्तिगत उपलब्धि का साधन न मानकर आध्यात्मिक विकास और सामूहिक कल्याण से जोड़ा गया है। भगवद्गीता, उपनिषद, बौद्ध और जैन दर्शन, तथा भक्ति परंपरा के संत कवियों ने आशा और आशावाद को श्रद्धा, कर्म और धैर्य से जोड़कर प्रस्तुत किया है। आधुनिक भारतीय चिंतकों—जैसे स्वामी विवेकानंद, महात्मा गांधी और डॉ. ए.पी.जे. अब्दुल कलाम—ने भी जीवन में आशा और सकारात्मक दृष्टिकोण को सफलता का आधार बताया है। इसके विपरीत, पाश्चात्य मनोविज्ञान ने आशा और आशावाद को वैज्ञानिक ढाँचे में रखकर लक्ष्य-निर्धारण, व्याख्यात्मक शैली

और मानसिक स्वास्थ्य से जोड़कर समझाया है। आधुनिक शोध और अनुप्रयोग भी आशा और आशावाद की महत्ता को रेखांकित करते हैं। चिकित्सा, नर्सिंग, शिक्षा और कार्यस्थल जैसे विविध क्षेत्रों में इनका उपयोग किया जा रहा है। *Hope-based Interventions* और *Learned Optimism* तकनीकें जीवन संतोष और समस्या-समाधान कौशल को बढ़ाने में सहायक सिद्ध हो रही हैं।

कोविड-19 महामारी जैसे कठिन समय में डॉक्टरों, स्वास्थ्यकर्मियों और समाज के अन्य वर्गों ने इन्हीं गुणों के बल पर चुनौतियों का सामना किया। अतः यह स्पष्ट है कि आशा और आशावाद केवल भावनात्मक अवस्थाएँ नहीं, बल्कि मानवीय अस्तित्व की जीवन-रेखा हैं। ये व्यक्ति को निराशा से बचाते हैं, मानसिक दृढ़ता प्रदान करते हैं और सामूहिक जीवन को सकारात्मक दिशा देते हैं। यही कारण है कि सकारात्मक मनोविज्ञान में इन्हें प्रमुख आधारस्तंभ माना गया है।

10.2 उद्देश्य (Objectives)

इस इकाई के अध्ययन के पश्चात् शिक्षार्थी:

- ❖ आशा और आशावाद की परिभाषा एवं उनके बीच के अंतर को समझ सकेंगे।
- ❖ सकारात्मक मनोविज्ञान में आशा और आशावाद की भूमिका का विश्लेषण कर सकेंगे।
- ❖ आशा और आशावाद के विभिन्न सिद्धांतों एवं मॉडलों को समझ पाएँगे।
- ❖ जीवन में इन दोनों के व्यावहारिक महत्व को पहचान सकेंगे।
- ❖ भारतीय और पाश्चात्य दृष्टिकोण से आशा और आशावाद का तुलनात्मक अध्ययन कर सकेंगे।
- ❖ 10.3 आशा(Hope) की परिभाषा और अवधारणा

आशा एक मौलिक मानवीय अनुभव है जिसकी खोज दार्शनिकों, धर्मशास्त्रियों, मनोवैज्ञानिकों और समाजशास्त्रियों ने सदियों से की है। यह मानव अस्तित्व और समृद्धि का एक अनिवार्य पहलू है, जो व्यक्ति को विपरीत परिस्थितियों में मार्गदर्शन प्रदान करता है और उसे बेहतर भविष्य की ओर प्रेरित करता है। आशा के बिना, मानवीय स्थिति अक्सर निराशा और लाचारी में बदल जाती है। इसके विपरीत, जब आशा मौजूद होती है, तो यह एक शक्तिशाली प्रेरक के रूप में कार्य करती है जो लोगों को चुनौतियों पर विजय पाने, लक्ष्यों का पीछा करने और भारी बाधाओं के बावजूद भी लचीलापन बनाए रखने के लिए ऊर्जा प्रदान करती है। इकाई का यह भाग आशा की परिभाषा, वैचारिक ढाँचे, मनोवैज्ञानिक आधार और व्यावहारिक अनुप्रयोगों की पड़ताल करती है। इसमें समग्र समझ प्रदान करने के लिए दर्शन, मनोविज्ञान और सकारात्मक मनोविज्ञान से उदाहरण और संदर्भ भी शामिल हैं।

10.3.1 आशा की परिभाषा: आशा शब्द पुराने अंग्रेजी शब्द होपा से लिया गया है, जिसका अर्थ है "भविष्य में विश्वास" या "किसी अच्छी चीज़ की उम्मीद"। समय के साथ, इसे आशावाद, विश्वास और आने वाले समय के बारे में सकारात्मक उम्मीदों से जोड़ा गया है। हालाँकि, आशा केवल इच्छाधारी सोच से कहीं अधिक है। इसमें संज्ञानात्मक, भावनात्मक और प्रेरक घटक शामिल होते हैं जो मिलकर व्यक्तियों को सार्थक परिणामों की खोज में बनाए रखते हैं।

10.3.2 दार्शनिक परिभाषाएँ

- ❖ **संत ऑगस्टाइन** के अनुसार, आशा "एक ऐसा गुण है जिसके द्वारा हम ईश्वर की सहायता से, शाश्वत सुख और उसे प्राप्त करने के साधनों की, विश्वासपूर्वक अपेक्षा करते हैं।"
- ❖ **इमैनुएल कांट** ने तर्क दिया कि दर्शन के तीन मूलभूत प्रश्नों में से एक "मैं क्या आशा कर सकता हूँ?" है, जो मानव अस्तित्व में आशा की केंद्रीयता पर बल देता है।

10.3.3 मनोवैज्ञानिक परिभाषाएँ

- ❖ सकारात्मक मनोविज्ञान के एक प्रमुख शोधकर्ता, **स्नाइडर** ने आशा को "एक सकारात्मक प्रेरक अवस्था के रूप में परिभाषित किया है जो सफल एजेंसी (लक्ष्य-निर्देशित ऊर्जा) और मार्गों (लक्ष्यों को प्राप्त करने की योजना) की अंतःक्रियात्मक रूप से व्युत्पन्न भावना पर आधारित है।"
- ❖ **अमेरिकन साइकोलॉजिकल एसोसिएशन** आशा को "इस उम्मीद के रूप में परिभाषित करता है कि व्यक्ति को सकारात्मक अनुभव होंगे या कोई संभावित रूप से खतरनाक या नकारात्मक स्थिति उत्पन्न नहीं होगी।"

इस प्रकार, आशा को एक गुण (दार्शनिक/धार्मिक दृष्टिकोण) और एक मनोवैज्ञानिक संसाधन (वैज्ञानिक/मनोवैज्ञानिक दृष्टिकोण) दोनों के रूप में देखा जा सकता है।

10.3.4 आशा की अवधारणा: आशा को एक बहुआयामी संरचना के रूप में सबसे अच्छी तरह समझा जा सकता है जिसमें निम्नलिखित तत्व शामिल हैं:

- ❖ **संज्ञानात्मक घटक:** आशा के लिए एक बेहतर भविष्य की कल्पना करने की क्षमता आवश्यक है। यह कोई अस्पष्ट इच्छा नहीं, बल्कि विशिष्ट, प्राप्त करने योग्य लक्ष्यों का

मानसिक प्रतिनिधित्व है। आशावान लोग मानते हैं कि उनमें परिस्थितियों का शिकार होने के बजाय अपने भविष्य को आकार देने की क्षमता है।

- ❖ **भावनात्मक घटक:** आशा अपने साथ आशावाद, आत्मविश्वास और सकारात्मकता की भावनाएँ लेकर आती है। यह विपरीत परिस्थितियों के विरुद्ध एक भावनात्मक सुरक्षा कवच बनाकर व्यक्ति को निराशा और चिंता से बचाती है।
- ❖ **प्रेरक घटक:** आशा कार्य करने के लिए प्रेरित करती है। निष्क्रिय इच्छा के विपरीत, आशा व्यक्ति को दृढ़ रहने, कड़ी मेहनत करने और अपने लक्ष्य प्राप्त होने तक विकल्प तलाशने के लिए प्रेरित करती है। यह प्रेरक शक्ति असफलताओं पर विजय पाने के लिए अत्यंत महत्वपूर्ण है।

10.3.5 स्नाइडर का आशा सिद्धांत: आशा को समझने के लिए मनोविज्ञान में सबसे प्रभावशाली ढाँचों में से एक स्नाइडर का आशा सिद्धांत (1991, 2002) है। उन्होंने आशा को एक संज्ञानात्मक-प्रेरक प्रणाली के रूप में वर्णित किया है जिसके दो प्रमुख तत्व हैं:

- ❖ **एजेंसी थिंकिंग** - लक्ष्यों को प्राप्त करने के लिए दृढ़ संकल्प और इच्छाशक्ति की भावना। यह व्यक्ति के वांछित लक्ष्यों की ओर कार्य आरंभ करने और उसे बनाए रखने की अपनी क्षमता में विश्वास को दर्शाता है।
- ❖ **पाथवे थिंकिंग** - उन लक्ष्यों तक पहुँचने के लिए रणनीतियाँ या मार्ग बनाने की बोधगम्य क्षमता। बाधाएँ आने पर भी, आशावादी व्यक्ति सफलता के वैकल्पिक मार्ग बना सकते हैं।

स्नाइडर के अनुसार, आशा केवल लक्ष्यों की उपस्थिति नहीं है, बल्कि दृढ़ संकल्प (एजेंसी) और योजना (पाथवे) का संयोजन है। यह आशा को एक निष्क्रिय अवस्था के बजाय एक गतिशील, क्रिया-उन्मुख प्रक्रिया बनाता है।

10.3.6 मानव जीवन में आशा का महत्व: आशा केवल एक अमूर्त विचार नहीं है—यह मनोवैज्ञानिक कल्याण, लचीलेपन और सामाजिक कार्यप्रणाली में महत्वपूर्ण भूमिका निभाती है।

- ❖ **मनोवैज्ञानिक कल्याण:** आशा तनाव, अवसाद और चिंता के विरुद्ध एक प्रतिरोधक शक्ति का काम करती है। उच्च स्तर की आशा रखने वाले लोग जीवन में संतुष्टि और सकारात्मक भावनाओं का अनुभव करने की अधिक संभावना रखते हैं। उदाहरण के लिए, स्नाइडर एट

अल. (1991) द्वारा किए गए शोध ने प्रदर्शित किया कि आशा का आत्म-सम्मान, शैक्षणिक प्रदर्शन और सामना करने के तरीकों के साथ सकारात्मक संबंध है।

- ❖ **विपरीत परिस्थितियों में लचीलापन:** आशा कठिन समय में शक्ति प्रदान करती है। आघात, प्राकृतिक आपदाओं या पुरानी बीमारियों से बचे लोग अक्सर आशा को उस कारक के रूप में उद्धृत करते हैं जिसने उन्हें कठिनाइयों को सहने में मदद की। उदाहरण के लिए, जो कैंसर रोगी आशा बनाए रखते हैं, वे उपचार का बेहतर सामना करते हैं और जीवन की गुणवत्ता में सुधार की रिपोर्ट करते हैं।
- ❖ **प्रेरणा और लक्ष्य प्राप्ति:** आशा व्यक्तियों को, बाधाओं के आने पर भी, व्यस्त रखकर लक्ष्य प्राप्ति को बढ़ावा देती है। उच्च आशा स्तर वाले छात्र बेहतर शैक्षणिक प्रदर्शन करते हैं क्योंकि वे शैक्षणिक चुनौतियों से पार पाने के लिए कई रास्ते विकसित कर सकते हैं।
- ❖ **सामाजिक और सामूहिक आशा:** आशा केवल व्यक्तिगत ही नहीं, बल्कि सामूहिक भी होती है। सामाजिक आंदोलन, क्रांतियाँ और सामुदायिक पुनर्निर्माण के प्रयास अक्सर साझा आशा पर ही फलते-फूलते हैं। उदाहरण के लिए, भारतीय स्वतंत्रता आंदोलन स्वतंत्रता की सामूहिक आशा में गहराई से निहित था।

10.3.7 आशा की आलोचना और सीमाएँ: हालांकि आशा को आम तौर पर लाभदायक माना जाता है, कुछ आलोचकों ने इसके संभावित नुकसानों की ओर इशारा किया है:

- ❖ **झूठी आशा:** अवास्तविक आशा निराशा या व्यर्थ प्रयास का कारण बन सकती है। उदाहरण के लिए, असाध्य रोगों से ग्रस्त रोगी गलत आशा के कारण अप्रभावी उपचारों का सहारा ले सकते हैं।
- ❖ **निष्क्रिय आशा:** कभी-कभी, आशा निष्क्रियता की ओर ले जा सकती है यदि व्यक्ति सक्रिय रूप से परिवर्तन का प्रयास करने के बजाय केवल "प्रतीक्षा" करते हैं।
- ❖ **सांस्कृतिक विविधताएँ:** आशा को विभिन्न संस्कृतियों में अलग-अलग तरीके से समझा जाता है। कुछ समाजों में, आशा आध्यात्मिकता से जुड़ी होती है, जबकि अन्य में यह व्यक्तिगत क्षमता पर जोर देती है। इस प्रकार, सार्वभौमिक परिभाषाएँ हमेशा इसकी बारीकियों को नहीं समझ पाती हैं।

10.4 आशा बनाम आशावाद (Hope Vs. Optimism)

मनुष्य में भविष्य की कल्पना करने की एक जन्मजात क्षमता होती है, और यह क्षमता चुनौतियों, लक्ष्यों और संभावनाओं को समझने के उनके तरीके को प्रभावित करती है। इस धारणा को आकार देने वाली दो केंद्रीय संरचनाएँ हैं आशा और आशावाद। दोनों ही भविष्योन्मुखी और सकारात्मक मनोवैज्ञानिक अवस्थाएँ हैं, लेकिन वे वैचारिक रूप से भिन्न हैं। जहाँ आशावाद को आम तौर पर एक व्यापक अपेक्षा के रूप में देखा जाता है कि अच्छी चीजें घटित होंगी, वहीं आशा एक अधिक लक्ष्य-निर्देशित प्रक्रिया है जिसमें वांछित परिणाम प्राप्त करने के लिए प्रेरणा और योजना शामिल होती है। मनोविज्ञान में, आशा और आशावाद के बीच का अंतर निरंतर सैद्धांतिक और अनुभवजन्य जाँच का विषय रहा है। सी. आर. स्नाइडर (1994) जैसे विद्वानों ने आशा का एक संज्ञानात्मक मॉडल विकसित किया है, जबकि मार्टिन सेलिंगमैन (1991, 2006) ने व्याख्यात्मक शैली और सकारात्मक मनोविज्ञान के संबंध में आशावाद की रूपरेखा तैयार की है। अध्ययन का यह भाग आशा और आशावाद के बीच समानताओं और अंतरों, उनके मनोवैज्ञानिक आधारों, सांस्कृतिक संदर्भों, व्यावहारिक अनुप्रयोगों और मानव कल्याण में उनके महत्व की पड़ताल करता है।

10.4.1 आशा: स्नाइडर (1994) के अनुसार, आशा को "एक संज्ञानात्मक समूह के रूप में परिभाषित किया गया है जो सफल एजेंसी (लक्ष्य-निर्देशित दृढ़ संकल्प) और मार्गों (लक्ष्यों को प्राप्त करने के तरीकों की योजना) की पारस्परिक रूप से व्युत्पन्न भावना पर आधारित है।" उदाहरण के लिए, एक प्रतियोगी परीक्षा की तैयारी कर रहा छात्र यह विश्वास करके आशा प्रदर्शित कर सकता है कि वह सफल हो सकता है (एजेंसी) और बाधाओं को दूर करने के लिए कई अध्ययन रणनीतियों (मार्गों) की योजना बनाता है। इसका अर्थ है कि आशा में दो मुख्य घटक होते हैं:

- ❖ **एजेंसी सोच (इच्छाशक्ति):** वह प्रेरक घटक जो व्यक्ति के लक्ष्यों की ओर कार्य शुरू करने और उसे बनाए रखने की क्षमता में विश्वास को दर्शाता है।
- ❖ **मार्गी सोच (मार्गशक्ति):** वांछित परिणाम प्राप्त करने के लिए रणनीतियाँ और वैकल्पिक मार्ग बनाने की संज्ञानात्मक क्षमता।

आशा की विशेषताएँ

- ❖ लक्ष्य-उन्मुख: आशा हमेशा विशिष्ट लक्ष्यों से जुड़ी होती है।
- ❖ लचीला: यदि कोई विफल हो जाता है तो आशा कई रणनीतियों की अनुमति देती है।
- ❖ सक्रिय: आशा में जानबूझकर कार्रवाई और प्रयास शामिल होता है।

- ❖ गतिशील: यह परिस्थितियों और आत्म-प्रभावकारिता के आधार पर उतार-चढ़ाव कर सकता है।

आशा का उदाहरण: एक कैंसर रोगी की कीमोथेरेपी पर विचार करें। हालाँकि चिकित्सा प्रक्रिया अनिश्चित होती है, एक आशावादी रोगी न केवल ठीक होने की संभावना में विश्वास रखता है, बल्कि उपचार, जीवनशैली में बदलाव और सहायता समूहों में भी सक्रिय रूप से शामिल होता है। उनकी आशा अंधी नहीं होती—यह संरचित, उद्देश्यपूर्ण और क्रियाशील होती है।

10.4.2 आशावाद की परिभाषा: कार्वर और शियर (1985, 2014) आशावाद को एक सामान्यीकृत अपेक्षा के रूप में परिभाषित करते हैं कि भविष्य में बुरी चीजों के बजाय अच्छी चीजें घटित होंगी। यह स्वभावगत है, अर्थात् यह विभिन्न परिस्थितियों में अपेक्षाकृत स्थिर रहता है और विशिष्ट लक्ष्यों से बंधा नहीं होता। आशावादी लोग असफलताओं को स्थायी या व्यक्तिगत के बजाय अस्थायी और बाहरी मानते हैं। सेलिंगमैन ने आशावादी और निराशावादी दृष्टिकोणों के बीच अंतर करने के लिए व्याख्यात्मक शैली की अवधारणा प्रस्तुत की। आशावादी नकारात्मक घटनाओं के लिए बाहरी, अस्थिर और विशिष्ट कारणों को जिम्मेदार ठहराते हैं, जबकि निराशावादी उन्हें आंतरिक, स्थिर और वैश्विक मानते हैं। आशावाद का उदाहरण व्यावसायिक विफलता का सामना कर रहा एक उद्यमी बिना किसी ठोस योजना के यह मानकर आशावादी रह सकता है कि "आगे बेहतर अवसर हैं"। उनका आशावाद इस सामान्य विश्वास से उपजा है कि चीजें सुधर जाएँगी।

आशावाद के लक्षण

- ❖ सामान्यीकृत: आशावाद किसी विशिष्ट लक्ष्य तक सीमित नहीं है।
- ❖ दृष्टिकोणगत: यह एक रणनीति के बजाय एक दृष्टिकोण को दर्शाता है।
- ❖ भावनात्मक रूप से सकारात्मक: आशावादी लोग आत्मविश्वास और लचीलापन बनाए रखते हैं।
- ❖ आशा से कम लचीला: आशावाद में ज़रूरी नहीं कि वैकल्पिक योजनाएँ शामिल हों।

10.5 आशा बनाम आशावाद के मध्य सैद्धांतिक अंतर

हालाँकि आशा और आशावाद दोनों ही भविष्य के बारे में सकारात्मक उम्मीदों पर केंद्रित हैं, फिर भी उनके दायरे, तंत्र और व्यावहारिक निहितार्थों में काफी अंतर है जिसे निम्न प्रकार से समझा जा सकता है-

पहलू	आशा	आशावाद
परिभाषा	एजेंसी और मार्गों के साथ लक्ष्य-निर्देशित सोच	भविष्य के बारे में सामान्यीकृत सकारात्मक अपेक्षाएँ
फोकस	विशिष्ट लक्ष्य	व्यापक जीवन परिणाम
तंत्र	संज्ञानात्मक (योजना + प्रेरणा)	दृष्टिकोण (यह विश्वास कि अच्छाई की जीत होगी)
लचीलापन	लक्ष्यों तक पहुँचने के लिए कई मार्ग	ज़रूरी नहीं कि यह लक्ष्य-विशिष्ट हो
क्रिया-उन्मुखीकरण	ठोस रणनीतियों को प्रोत्साहित करता है	दृढ़ता और लचीलेपन को प्रोत्साहित करता है
प्रमुख सिद्धांतकार	सी. आर. स्नाइडर	मार्टिन सेलिगमैन, कार्वर और शियर
उदाहरण	परीक्षाओं के लिए अध्ययन विधियों की योजना बनाना	यह विश्वास कि योजना चाहे जो भी हो, परीक्षाएँ अच्छी होंगी

10.5.1 आशा और आशावाद के मनोवैज्ञानिक तंत्र: आशा अधिक रणनीतिक और सोच-समझकर बनाई गई होती है, जिसमें योजना, दूरदर्शिता और अनुकूलनशीलता शामिल होती है। आशा अधिक अवधारणात्मक और व्याख्यात्मक होती है, जिसमें अनुभवों और अपेक्षाओं को आकार देना शामिल होता है। आशा इच्छाशक्ति और प्रेरणा शक्ति को मिलाकर प्रेरणा को बनाए रखती है।

आशा निराशा को कम करके और दृढ़ता को प्रोत्साहित करके प्रेरणा को बनाए रखती है। आशा भविष्य के परिणामों पर नियंत्रण की भावना पैदा करके चिंता को कम करती है। आशावाद सकारात्मक संभावनाओं में विश्वास को बढ़ावा देकर तनाव को कम करता है।

10.5.2 आशा और आशावाद पर सांस्कृतिक दृष्टिकोण

❖ **पश्चिमी संदर्भ:** पश्चिमी मनोविज्ञान में, आशावाद को अक्सर सकारात्मक मनोविज्ञान (सेलिगमैन, 2006) के एक भाग के रूप में रेखांकित किया जाता है, जो लचीलेपन, कल्याण और व्याख्यात्मक शैलियों पर केंद्रित है। दूसरी ओर, आशा का अध्ययन लक्ष्य-निर्धारण ढाँचों के अंतर्गत किया गया है।

❖ **पूर्वी संदर्भ:** पूर्वी दर्शन में, विशेष रूप से भारतीय और बौद्ध परंपराओं में, आशा आध्यात्मिक दृढ़ता (श्रद्धा और धैर्य) से जुड़ी हुई है, जबकि आशावाद अक्सर ब्रह्मांडीय व्यवस्था या कर्म में

विश्वास को दर्शाता है। उदाहरण के लिए, भगवद् गीता में, अर्जुन की आशा कृष्ण द्वारा निर्देशित उद्देश्यपूर्ण कर्म से उत्पन्न होती है, जबकि आशावाद इस विश्वास को दर्शाता है कि धर्म की जीत होगी।

10.6 सकारात्मक मनोविज्ञान में आशा और आशावाद

शोध बताते हैं कि आशावादी और आशावान व्यक्ति अवसाद, चिंता और तनाव से कम प्रभावित होते हैं (Scheier & Carver, 1985)। वे कठिन परिस्थितियों में भी सकारात्मक दृष्टिकोण बनाए रखते हैं। आशावाद का संबंध बेहतर प्रतिरक्षा प्रणाली, हृदय स्वास्थ्य और दीर्घायु से जोड़ा गया है। बीमारियों से जल्दी उबरने वाले व्यक्तियों में आशा और आशावाद का स्तर अधिक पाया गया है। जिन छात्रों में आशा का स्तर ऊँचा होता है, वे बेहतर शैक्षणिक प्रदर्शन करते हैं (Snyder et al., 2002)।

कार्यक्षेत्र में आशावादी व्यक्ति अधिक सृजनात्मक, उत्पादक और नेतृत्व-क्षम होते हैं। आशावादी और आशावान लोग बेहतर सामाजिक संबंध बनाए रखते हैं क्योंकि वे दूसरों की सहायता करने और सकारात्मक ऊर्जा फैलाने में विश्वास करते हैं। उदाहरण महात्मा गाँधी ने उन्होंने स्वतंत्रता संग्राम के दौरान अनेक बार असफलताएँ झेली, पर आशा और आशावाद के कारण ही अहिंसा और सत्याग्रह की राह पर डटे रहे। नेल्सन मंडेला— 27 वर्षों तक जेल में रहने के बावजूद उन्होंने आशा और आशावाद नहीं छोड़ा और अंततः दक्षिण अफ्रीका में रंगभेद की समाप्ति में सफल हुए। आधुनिक संदर्भ कोविड-19 महामारी के दौरान अनेक डॉक्टरों और स्वास्थ्यकर्मियों ने अत्यधिक दबाव और चुनौतियों का सामना किया, लेकिन उनकी आशा और आशावादी दृष्टिकोण ने उन्हें समाज की सेवा करने के लिए प्रेरित किया। Scheier & Carver (1985) के अध्ययन ने दिखाया कि आशावादी व्यक्तियों में तनाव प्रबंधन की क्षमता अधिक होती है। Snyder (1994) ने अपने "Hope Theory" में बताया कि उच्च आशा वाले छात्र परीक्षा और करियर में बेहतर प्रदर्शन करते हैं। Peterson & Seligman (2004) ने अपनी पुस्तक Character Strengths and Virtues में आशा और आशावाद को मानव के प्रमुख गुणों में शामिल किया है।

10.7 भारतीय दृष्टिकोण

भारतीय संस्कृति और दर्शन में आशा और आशावाद केवल मनोवैज्ञानिक भावनाएँ नहीं, बल्कि जीवन जीने की शैली और आध्यात्मिक साधना का हिस्सा माने जाते हैं। भारतीय परंपरा में आशा और आशावाद को श्रद्धा, भक्ति, कर्म और सतत प्रयास के साथ जोड़ा गया है। यहाँ इन्हें केवल व्यक्तिगत

हित की भावना तक सीमित नहीं रखा गया, बल्कि सर्वभूत हित और विश्व कल्याण की दृष्टि से भी देखा गया है।

- ❖ **वेद और उपनिषदों का दृष्टिकोण:** वेदों में जीवन को सतत यज्ञ माना गया है, जिसमें प्रगति, प्रयत्न और उत्साह अनिवार्य हैं। ऋग्वेद में कहा गया है –“उद्यमेन हि सिद्ध्यन्ति कार्याणि न मनोरथैः” अर्थात् केवल आशा या मनोरथ से नहीं, बल्कि निरंतर प्रयत्न से ही कार्य सिद्ध होते हैं। उपनिषदों में आशा को श्रद्धा और आत्मविश्वास से जोड़ा गया है। छान्दोग्य उपनिषद में आशा को मनुष्य की आत्मिक शक्ति माना गया है जो उसे सतत आत्मविकास की ओर ले जाती है।
- ❖ **गीता का दृष्टिकोण:** भगवद्गीता आशा और आशावाद का सर्वश्रेष्ठ उदाहरण प्रस्तुत करती है। अर्जुन के मोह और निराशा को दूर करने के लिए भगवान श्रीकृष्ण ने कर्म, भक्ति और ज्ञान का मार्ग दिखाया। गीता में कहा गया है “कर्मण्येवाधिकारस्ते मा फलेषु कदाचन।” यह श्लोक आशावाद का मूल आधार है व्यक्ति को अपने प्रयास में आशावान और कर्म में आशावादी बने रहना चाहिए, परिणाम अपने आप श्रेष्ठ होंगे।
- ❖ **बौद्ध दृष्टिकोण:** बौद्ध दर्शन में आशा को निर्वाण और दुःख निरोध की दिशा में प्रयत्न के रूप में देखा गया है। गौतम बुद्ध ने मध्यम मार्ग और आर्य अष्टांगिक मार्ग बताया, जो यह सिखाता है कि दुःख अनिवार्य है, लेकिन उसके निरोध की आशा भी संभव है।
- ❖ **जैन दृष्टिकोण:** जैन धर्म में अहिंसा, अपरिग्रह और संयम के माध्यम से आत्मा की मुक्ति की आशा की जाती है। यहाँ आशावाद केवल व्यक्तिगत सुख तक सीमित नहीं है, बल्कि आत्मशुद्धि और लोकहित की दिशा में कार्य करने का संकेत देता है।
- ❖ **भक्ति और संत परंपरा:** भारतीय संत कवियों—जैसे कबीर, सूरदास, तुलसीदास, मीरा आदि ने आशा और आशावाद को ईश्वर भक्ति और मानवीय प्रेम से जोड़ा। मीरा का ईश्वर के प्रति अटूट विश्वास और संकटों में भी आशावादी रहना इसका प्रमाण है। तुलसीदास ने लिखा “होइहि सोइ जो राम रचि राखा।” यह वाक्य पूर्ण आशावादी दृष्टिकोण को दर्शाता है।
- ❖ **आधुनिक भारतीय चिंतक**
 - स्वामी विवेकानन्द ने कहा “उठो, जागो और लक्ष्य प्राप्ति तक मत रुको।” यह वाक्य जीवन में आशा और सकारात्मकता का अद्वितीय संदेश है।
 - महात्मा गांधी ने सत्य और अहिंसा के माध्यम से स्वतंत्रता संग्राम का नेतृत्व किया। उनका विश्वास था कि अन्याय के विरुद्ध अहिंसक संघर्ष अवश्य सफल होगा।

- डॉ. ए.पी.जे. अब्दुल कलाम ने युवाओं को हमेशा सपने देखने और उन्हें पूरा करने की प्रेरणा दी। उनके शब्द “Dreams transform into thoughts and thoughts result in action” आशा और आशावाद का आधुनिक भारतीय उदाहरण हैं।

भारतीय मनोविज्ञान में आशा और आशावाद: भारतीय मनोविज्ञान पश्चिमी मनोविज्ञान से भिन्न है क्योंकि यह केवल बाहरी आचरण और मस्तिष्कीय प्रक्रियाओं तक सीमित नहीं, बल्कि चेतना, आत्मा और अध्यात्म को भी सम्मिलित करता है।

- ❖ योग और ध्यान –पतंजलि योगसूत्रों में “चित्तवृत्ति निरोध” के माध्यम से मानसिक शांति और सकारात्मकता विकसित करने पर बल दिया गया है। योग व्यक्ति को संतुलित दृष्टिकोण प्रदान करता है, जिससे निराशा दूर होती है और आशावादी सोच प्रबल होती है।
- ❖ आयुर्वेद—आयुर्वेदिक दृष्टिकोण के अनुसार मानसिक स्वास्थ्य में आशा और संतोष की विशेष भूमिका है। नकारात्मक भावनाएँ रोग को बढ़ाती हैं, जबकि आशावादी दृष्टिकोण प्रतिरक्षा प्रणाली को मजबूत करता है।
- ❖ भारतीय सकारात्मक मनोविज्ञान – समकालीन मनोविज्ञान में आशा और आशावाद को *well-being* (कल्याण), *resilience* (लचीलापन) और *life satisfaction* (जीवन संतुष्टि) से जोड़ा गया है। भारतीय संस्कृति में यह सब “सत्यम्-शिवम्-सुन्दरम्” की भावना से जुड़ा है। उदाहरण रामायण में वनवास और रावण वध तक की कठिन परिस्थितियों में श्रीराम का धैर्य और आशावादी दृष्टिकोण। महाभारत में अर्जुन का निराशा से आशा की ओर परिवर्तन। कोविड-19 महामारी के दौरान डॉक्टरों, वैज्ञानिकों और आम जनता का आशावाद जिसने टीका विकास और जीवन को पुनः सामान्य बनाने में योगदान दिया।

चुनौतियाँ और समाधान: हालाँकि आधुनिक जीवन में निराशा, अवसाद और चिंता तेजी से बढ़ रही हैं। बेरोजगारी, सामाजिक असमानता और तकनीकी दबाव आशा और आशावाद को कमजोर कर रहे हैं। भारतीय दृष्टिकोण में समाधान यह है—

- ❖ ध्यान और योगाभ्यास द्वारा मानसिक शांति।
- ❖ सामूहिकता और पारिवारिक सहयोग द्वारा सामाजिक सहारा।
- ❖ धार्मिक और आध्यात्मिक विश्वास द्वारा जीवन में अर्थ और उद्देश्य की अनुभूति।

10.8 समकालीन शोध और अनुप्रयोग

अवधारणात्मक भिन्नता: आशा बनाम आशावाद: पहला महत्वपूर्ण सवाल यह है कि क्या “आशा” और “आशावाद” एक ही चीज़ हैं? समकालीन साहित्य में दोनों को परस्पर संबद्ध पर पृथक् constructs माना जाता है। Snyder की Hope Theory के अनुसार आशा को दो घटकों में बाँटा गया है:

- ❖ Agency लक्ष्य की ओर अग्रसर होने की इच्छाशक्ति / प्रेरणा (मैं कर सकता/करेंगे का विश्वास), और
- ❖ Pathways लक्ष्य तक पहुँचने के वैकल्पिक मार्गों की योजना बनाने की क्षमता।

आशा का केंद्र लक्ष्य-उन्मुख सक्रियता और समस्या-समाधान कौशल है। वहीं, Scheier और Carver द्वारा परिभाषित dispositional optimism अधिक सामान्य अपेक्षाओं (expectancies) पर केंद्रित है यानी, क्या व्यक्ति सामान्य रूप से भविष्य में अच्छे परिणाम की उम्मीद करता है या नहीं। इसलिए आशा अधिक कार्यात्मक/रणनीतिक और लक्ष्य-केंद्रित समझी जाती है जबकि आशावाद व्यापक, वैश्विक सकारात्मक अपेक्षाओं से संबंधित है।

समकालीन शोध -प्रमुख निष्कर्ष और प्रवृत्तियाँ

- ❖ **शारीरिक स्वास्थ्य व दीर्घकालिक परिणाम:** एक बड़े साहित्य-समीक्षा और समेकन अध्ययनों ने बतलाया है कि आशावाद और स्वास्थ्य के बीच सकारात्मक संबंध है अर्थात् अधिक आशावादी व्यक्तियों में हृदय रोग, प्रतिरक्षित प्रतिक्रिया और कुल मृत्यु दर जैसे परिणामों में बेहतर रुझान देखे गए हैं। उदाहरणतः Scheier & Carver के व्यापक नज़रिये ने पिछले दशकों में आशावाद के स्थायित्व और स्वास्थ्य लाभों पर प्रकाश डाला। समकालीन मेटा-विश्लेषणों ने भी आशावाद का मध्यम स्तर का सकारात्मक प्रभाव पाया है। यह संकेत देता है कि आशावाद न केवल मानसिक बल्कि शारीरिक स्वास्थ्य के लिए भी लाभकारी हो सकता है।
- ❖ **नैदानिक व स्वास्थ्य-सेवा संदर्भ में आशा:** नर्सिंग और चिकित्सा साहित्य में “hope” एक बहुपक्षीय चिकित्सकीय संसाधन के रूप में देखा जा रहा है। हाल की समीक्षाएँ और क्लीनिकल अध्ययन यह सुझाते हैं कि रोगियों में आशा को बढ़ाना दर्द, तनाव और उपचार के प्रति अनुपालन (treatment adherence) पर सकारात्मक प्रभाव डाल सकता है। स्वास्थ्यकर्मियों का भी मानना है कि रोगी-प्रदाता संबंध के दौरान आशा उत्पन्न करना रोगी के

समग्र स्वास्थ्य अनुभव को बेहतर बनाता है। कुछ नवीन मोबाइल-हेल्थ और क्लिनिकल-इंटरवेंशन अध्ययनों ने HOPE-आधारित कार्यक्रमों के प्रायोगिक नतीजे प्रकाशित किए हैं।

- ❖ **शिक्षा और अकादमिक उपलब्धि:** युवा और विद्यार्थी आबादी पर आशा-वैरीएबल्स के अनुसंधान ने बार-बार दिखाया है कि “academic hope” (विशेषकर लक्ष्यों की स्पष्टता, agency व pathways) का विद्यार्थी की सगाई, अध्ययन व्यवहार और प्रदर्शन से मजबूत सम्बन्ध है। भारत सहित कई देशों के ताज़ा अध्ययनों में आशा-आधारित हस्तक्षेपों ने विद्यार्थी समायोजन और स्कोर में सुधार दिखाया है। इससे यह संकेत मिलता है कि स्कूली पाठ्यक्रमों या काउंसलिंग प्रोग्रामों में आशा-निर्माण को शामिल करने से शैक्षिक परिणाम सुधर सकते हैं।
- ❖ **मनोवैज्ञानिक हस्तक्षेप और सकारात्मक मनोविज्ञान:** Positive Psychology Interventions (PPIs) जैसे कि आभार पत्र, सशक्त लक्ष्य-निर्धारण, और आशा-केंद्रित अभ्यास पर किए गए समेकित अध्ययनों से ज्ञात हुआ है कि ये PPIs तात्कालिक और मध्यम अवधि में समग्र कल्याण और लक्षणों (depression/anxiety) में कमी ला सकते हैं। हालांकि प्रभाव के आकार छोटे-से-मध्यम होते हैं और प्रभाव लंबे समय तक टिकाऊ रहने के लिए सतत अभ्यास/अनुकूलन की आवश्यकता रहती है। आशा-विशिष्ट कार्यक्रम (Hope therapy) ने क्लिनिकल और नॉन-क्लिनिकल समूहों में जीवन-संतुष्टि व समस्या-समाधान कौशल बढ़ाने के सकारात्मक परिणाम दिए हैं।

व्यावहारिक अनुप्रयोग (Applications)

- ❖ **क्लिनिकल संचार में आशा:** चिकित्सक/नर्स रोगी से आशादायी परन्तु यथार्थवादी संवाद कर के रोगी के उपचार-अवलोकन और मनोवैज्ञानिक प्रतिरोधक क्षमता बढ़ा सकते हैं। शोध बताते हैं कि ऐसा करने से रोगी का उपचार-पालन और मनोवैज्ञानिक सहनशीलता बेहतर होती है।
- ❖ **हस्तक्षेप (Interventions):** HOPE-आधारित काउंसलिंग, मोबाइल-सहायता ऐप (जैसे HOPE pilot) और समेकित PPIs का उपयोग कैंसर के रोगियों, क्रोनिक रोगियों व प्रसूति-महिलाओं में किया जा रहा है और प्रारम्भिक परिणाम वादा दिखाते हैं। उदाहरण: HOPE mHealth परियोजनाएँ रोगी-रिपोर्टेड परिणामों में सुधार के संकेत देती हैं।
- ❖ **शिक्षण-पाठ्यक्रम में आशा-समायोजन:** आशा-कौशल (goal-setting, pathway planning, agency enhancement) को पाठ्यचर्या या काउंसलिंग मॉड्यूल में सम्मिलित करने से विद्यार्थियों की कक्षा-सगाई, समय-प्रबंधन और आत्म-प्रेरणा में सुधार पाया गया है।

हालिया प्रायोगिक अध्ययनों (जैसे 8-सप्ताह की आशा-कक्षा) ने स्कूल-अनुकूलन और अंक दोनों में लाभ दिखाया है।

- ❖ **कार्यस्थल कल्याण:** आशावाद कर्मचारियों के तनाव-प्रबंधन, नियोक्ता-संतुष्टि और टीम-समन्वय से जुड़ा पाया गया है। संगठनात्मक प्रशिक्षणों में 'learned optimism' तकनीकों के समावेश से प्रदर्शन और नवाचार में सुधार के प्रमाण मिले हैं। Seligman के सिद्धान्तों के अनुप्रयोग से कुछ कंपनियों और नेतृत्व विकास प्रोग्रामों ने लाभ देखा है।

10.9 सारांश

यह इकाई "आशा और आशावाद" विषय पर आधारित है, जिसमें सकारात्मक मनोविज्ञान के संदर्भ में इनके सैद्धांतिक, दार्शनिक और व्यावहारिक पक्षों की चर्चा की गई है। आशा को मानव जीवन का मूलभूत अनुभव माना गया है, जो कठिन परिस्थितियों में मार्गदर्शन और भविष्य की ओर प्रेरणा देता है। दार्शनिक दृष्टि से यह ईश्वर, नैतिकता और आत्मिक बल से जुड़ा है, जबकि मनोवैज्ञानिक परिभाषाएँ इसे लक्ष्य-निर्देशित ऊर्जा (agency) और लक्ष्य-प्राप्ति के मार्ग (pathways) के रूप में देखती हैं। स्नाइडर का आशा सिद्धान्त इस पर विशेष बल देता है। आशा में संज्ञानात्मक, भावनात्मक और प्रेरक तीनों घटक शामिल हैं, जो व्यक्ति को लचीलापन, धैर्य और आत्मविश्वास प्रदान करते हैं। यह न केवल व्यक्तिगत कल्याण और शैक्षणिक उपलब्धि को प्रभावित करती है, बल्कि सामूहिक स्तर पर सामाजिक आंदोलनों और परिवर्तन का भी आधार बनती है। इसके विपरीत, झूठी या निष्क्रिय आशा हानिकारक हो सकती है। आशावाद को भविष्य के प्रति एक सामान्य सकारात्मक दृष्टिकोण माना गया है। कार्वर और शियर तथा सेलिंगमैन ने इसे एक स्थायी प्रवृत्ति बताया है, जिसमें व्यक्ति असफलताओं को अस्थायी और बाहरी मानता है। आशा और आशावाद दोनों ही भविष्योन्मुखी हैं, परंतु आशा लक्ष्य-केंद्रित और योजनाबद्ध होती है जबकि आशावाद सामान्य विश्वास पर आधारित होता है। भारतीय दृष्टिकोण में आशा और आशावाद केवल मनोवैज्ञानिक नहीं बल्कि आध्यात्मिक साधना और जीवन-दर्शन का हिस्सा हैं। वेद, उपनिषद, गीता, बौद्ध और जैन दर्शन में इन्हें श्रद्धा, धैर्य और कर्म से जोड़ा गया है। संत परंपरा, स्वामी विवेकानंद, गांधी और अब्दुल कलाम के विचार भी आशा और आशावाद की व्यावहारिक महत्ता को स्पष्ट करते हैं। योग, ध्यान और आयुर्वेद मानसिक संतुलन और सकारात्मक दृष्टिकोण के साधन माने गए हैं। समकालीन शोधों में यह पाया गया है कि आशा और आशावाद मानसिक स्वास्थ्य, शारीरिक कल्याण, शैक्षणिक उपलब्धियों और सामाजिक संबंधों को बेहतर बनाते हैं। क्लिनिकल प्रैक्टिस में इन्हें उपचार और रोगी-प्रबंधन के लिए महत्वपूर्ण माना जाता है। शिक्षा, कार्यक्षेत्र और संगठनात्मक संदर्भों में भी इनके अनुप्रयोग प्रभावी सिद्ध हुए हैं। अंततः, आशा और

आशावाद दोनों सकारात्मक मनोविज्ञान के स्तंभ हैं। जहाँ आशा व्यक्ति को लक्ष्य की दिशा में सक्रिय रखती है, वहीं आशावाद उसे विपरीत परिस्थितियों में भी सकारात्मक दृष्टिकोण प्रदान करता है। इनका संतुलित प्रयोग व्यक्ति और समाज दोनों के समग्र विकास और कल्याण के लिए आवश्यक है।

10.10 शिक्षार्थियों हेतु प्रश्न

लघु उत्तरीय प्रश्न

1. आशा की दार्शनिक और मनोवैज्ञानिक परिभाषा में क्या अंतर है?
2. स्नाइडर के "Hope Theory" के मुख्य तत्व स्पष्ट कीजिए।
3. आशा और आशावाद में से कौन अधिक लक्ष्य-उन्मुख है? क्यों?
4. भारतीय दृष्टिकोण में आशा और आशावाद का क्या महत्व है?
5. "झूठी आशा" से क्या तात्पर्य है? उदाहरण सहित समझाइए।

दीर्घ उत्तरीय प्रश्न

1. आशा और आशावाद के बीच समानताओं और अंतरों की विवेचना कीजिए।
2. सकारात्मक मनोविज्ञान (Positive Psychology) में आशा और आशावाद की भूमिका स्पष्ट कीजिए।
3. भारतीय और पाश्चात्य दृष्टिकोण से आशा और आशावाद का तुलनात्मक अध्ययन कीजिए।
4. समकालीन शोध के प्रकाश में आशा और आशावाद के स्वास्थ्य एवं शिक्षा पर प्रभावों का मूल्यांकन कीजिए।
5. महात्मा गाँधी, नेल्सन मंडेला और ए.पी.जे. अब्दुल कलाम के जीवन से आशा और आशावाद के उदाहरण दीजिए।

10.11 संदर्भ (References)

- ❖ Abdul Kalam, A.P.J. *Wings of Fire*.
- ❖ American Psychological Association. (2024). *APA Dictionary of Psychology*. Washington, DC: APA.
- ❖ Antunes, M., Laranjeira, C., & Dixe, M. A. (2023). *What do we know about hope in nursing care? A scoping review*. *Journal of Clinical Nursing*, 32(21-22), 6338–6352. <https://doi.org/10.1111/jocn.16672>

- ❖ Bhagavad Gita. (अनुवाद: स्वामी शिवानंद).
- ❖ Carver, C. S., & Scheier, M. F. (1985). *Optimism, coping, and health: Assessment and implications of generalized outcome expectancies*. *Health Psychology*, 4(3), 219–247.
- ❖ Carver, C. S., & Scheier, M. F. (2014). *Dispositional optimism*. *Trends in Cognitive Sciences*, 18(6), 293–299.
- ❖ Carver, C. S., & Scheier, M. F. (2018). *Dispositional optimism*. *Trends in Cognitive Sciences*, 22 (4), 293–304.
<https://doi.org/10.1016/j.tics.2018.02.003>
- ❖ Carver, C. S., Scheier, M. F., & Segerstrom, S. C. (2010). *Optimism*. *Clinical Psychology Review*, 30 (7), 879–889.
<https://doi.org/10.1016/j.cpr.2010.01.006>
- ❖ Frankl, V. E. (1946/2006). *Man's Search for Meaning*. Beacon Press.
- ❖ Gandhi, M.K. *My Experiments with Truth*.
- ❖ Kant, I. (1781/1998). *Critique of Pure Reason*. Cambridge University Press.
- ❖ Laranjeira, C., Antunes, M., & Dixe, M. A. (2022). *Hope and optimism as an opportunity to improve the health and well-being of individuals and communities*. *Frontiers in Psychology*, 13, 1007659.
<https://doi.org/10.3389/fpsyg.2022.1007659>
- ❖ Lim, W. L., et al. (2022). *The effectiveness of positive psychology interventions for mental health in adults: A systematic review*. *Journal of Affective Disorders*, 307, 138–153.
<https://doi.org/10.1016/j.jad.2022.03.051>
- ❖ Nelson Mandela (1994). *Long Walk to Freedom*.
- ❖ Peterson, C. (2000). *The future of optimism*. *American Psychologist*, 55(1), 44–55.

- ❖ Peterson, C., & Seligman, M. E. P. (2004). *Character Strengths and Virtues: A Handbook and Classification*. Oxford University Press.
- ❖ Rasmussen, H. N., Scheier, M. F., & Greenhouse, J. B. (2009). *Optimism and physical health: A meta-analytic review*. *Annals of Behavioral Medicine*, 37(3), 239–256. <https://doi.org/10.1007/s12160-009-9111-x>
- ❖ Scheier, M. F., & Carver, C. S. (1985). Optimism, coping, and health: Assessment and implications of generalized outcome expectancies. *Health Psychology*, 4(3), 219–247.
- ❖ Seligman, M. E. P. (1990). *Learned optimism*. New York: Knopf.
- ❖ Seligman, M. E. P. (1991). *Learned Optimism*. New York: Knopf.
- ❖ Seligman, M. E. P. (2002). *Authentic Happiness*. New York: Free Press.
- ❖ Seligman, M. E. P. (2006). *Authentic Happiness: Using the New Positive Psychology to Realize Your Potential for Lasting Fulfillment*. Free Press.
- ❖ Seligman, M.E.P. (1990). *Learned Optimism*. Knopf.
- ❖ Snyder, C. R. (1991). *The Psychology of Hope: You Can Get There from Here*. Free Press.
- ❖ Snyder, C. R. (1994). *The Psychology of Hope*. New York: Free Press.
- ❖ Snyder, C. R. (2002). Hope theory: Rainbows in the mind. *Psychological Inquiry*, 13(4), 249–275.
- ❖ Snyder, C. R., Harris, C., Anderson, J. R., Holleran, S. A., Irving, L. M., Sigmon, S. T., ... & Harney, P. (1991). *The will and the ways: Development and validation of an individual-differences measure of hope*. *Journal of Personality and Social Psychology*, 60(4), 570–585. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.60.4.570>
- ❖ Snyder, C. R., Irving, L. M., & Anderson, J. R. (1991). Hope and health. In C. R. Snyder & D. R. Forsyth (Eds.), *Handbook of social and clinical psychology* (pp. 285–305). Pergamon Press.

- ❖ Snyder, C. R., Rand, K. L., & Sigmon, D. R. (2002). *Hope theory: A member of the positive psychology family*. In C. R. Snyder & S. J. Lopez (Eds.), *Handbook of Positive Psychology* (pp. 257–276). Oxford University Press.
- ❖ Snyder, C.R. (1994). *The Psychology of Hope*. New York: Free Press.
- ❖ Wong, W. L., Chan, W. H., & Zhang, J. (2024). *Hope and its associations with academic-related outcomes: A systematic review and meta-analysis*. *Educational Psychology Review*, 36(1), 87–114.
<https://doi.org/10.1007/s10648-023-09778-1>
- ❖ छान्दोग्य उपनिषद्।
- ❖ पाणिनि, पतंजलि योगसूत्र।
- ❖ भगवद्गीता – गीता प्रेस, गोरखपुर।
- ❖ विवेकानन्द, स्वामी। *Complete Works of Swami Vivekananda*.

**इकाई 11. योग और ध्यान का अर्थ, सकारात्मक मनोविज्ञान में इसका महत्व
(Yoga and Meditation, its importance in positive psychology)**

इकाई संरचना

- 11.1 प्रस्तावना
- 11.2 उद्देश्य
- 11.3 सकारात्मक मनोविज्ञान
- 11.4 योग का अर्थ
- 11.5 योग के अंग
- 11.6 ध्यान का अर्थ, प्रकार एवं नियम
- 11.7 योग, ध्यान और सकारात्मक मनोविज्ञान
- 11.8 सारांश
- 11.9 शब्दावली
- 11.10 सन्दर्भ ग्रन्थ
- 11.11 निबंधात्मक प्रश्न

11.1 प्रस्तावना:

हाल के दशकों में, योग और ध्यान जैसी प्राचीन प्रथाओं में न केवल शारीरिक स्वास्थ्य के लिए, बल्कि मानसिक और भावनात्मक कल्याण पर उनके गहन प्रभावों के लिए भी रुचि बढ़ी है। सकारात्मक मनोविज्ञान, मनोविज्ञान की एक शाखा जो कल्याण और इष्टतम कार्यप्रणाली को बेहतर बनाने पर केंद्रित है, इन प्रथाओं में एक स्वाभाविक सहयोगी पाता है। यह अध्याय इस बात पर प्रकाश डालता है कि योग और ध्यान सकारात्मक मनोविज्ञान के सिद्धांतों में कैसे योगदान करते हैं और मानसिक स्वास्थ्य, भावनात्मक संतुलन और एक सार्थक जीवन को बढ़ावा देने में उनकी व्यावहारिक भूमिका क्या है।

11.2 उद्देश्य

इस इकाई के अध्ययन के उपरांत आप

1. योग और ध्यान का अर्थ का अर्थ समझ पाएंगे।
2. योग का अर्थ एवं इसके अंग बताया पाएंगे।
3. ध्यान का अर्थ, प्रकार एवं नियम बता पाएंगे।
4. सकारात्मक मनोविज्ञान में योग और ध्यान का महत्व समझ पाएंगे।

11.3 सकारात्मक मनोविज्ञान

सकारात्मक मनोविज्ञान इस बात का वैज्ञानिक अध्ययन है कि जीवन को जीने लायक क्या बनाता है। यह मानसिक बीमारी और शिथिलता से ध्यान हटाकर कल्याण, शक्ति, खुशी और संतुष्टि पर केंद्रित करता है। प्रमुख विषयों में शामिल हैं: सकारात्मक भावनाएँ (जैसे, आनंद, कृतज्ञता), संलग्नता (प्रवाह) संबंध, अर्थ और उद्देश्य, उपलब्धि योग और ध्यान स्वाभाविक रूप

से इन स्तंभों के साथ सरेखित होते हैं, और एक समृद्ध जीवन के निर्माण के साधन के रूप में कार्य करते हैं।

11.4 योग का अर्थ

मानव जीवन में उत्पन्न सभी शारीरिक और मानसिक रोगों को दूर करने का एक ही साधन है। इस साधन का उपयोग देवताओं से लेकर आम मानव भी करते आये हैं। वह साधना है योग।

योग का वर्णन कई ग्रंथों, उपनिषदों, पुराणों व गीता में किया गया है। सभी योग ग्रंथों में योग के अलग-अलग रास्ते बताये गए हैं परन्तु सभी योग का एक ही लक्ष्य है। योग साधना सभी व्यक्ति के लिए वैसे ही जरूरी है जैसे-भोजन, पानी, हवा।

योग शब्द की उत्पत्ति संस्कृत भाषा के युज धातु से हुई है। युज धातु से बना होने के कारण इसका अर्थ इसका अर्थ जोड़ना या मिलाना भी होता है। इसका एक अन्य अर्थ शरीर व मन का पूर्ण सजगता के साथ कार्य करना भी होता है। योग क्रिया या साधना से मनुष्य शारीरिक स्वस्थता के अतिरिक्त अपने आत्म ज्ञान द्वारा ईश्वरशक्ति से जुड़ जाता है। योग क्रिया या साधना में आत्मा व परमात्मा का मिलन होता है। इस मिलन में मनुष्य का शारीरिक, मानसिक, बौद्धिक तथा आध्यात्मिक ज्ञान भी शामिल होता है। योग के महान गुरुओं के अनुसार “योग शरीर, मस्तिष्क तथा आत्मा की सभी शक्तियों को ईश्वर से जोड़ता है।” वे कहते हैं “इसका अर्थ है बुद्धि, मन, भावना तथा इच्छा को अनुशासित करना। यह कहा जा सकता है कि योग के द्वारा जीव आत्मा का ऐसा संतुलन बनता है जिससे कोई भी व्यक्ति जीवन की सभी स्थितियों को समान भाव से देख सके।

भागवतगीता में योग का वर्णन इस प्रकार किया गया है – ‘कर्मस कौशलं योगा ‘

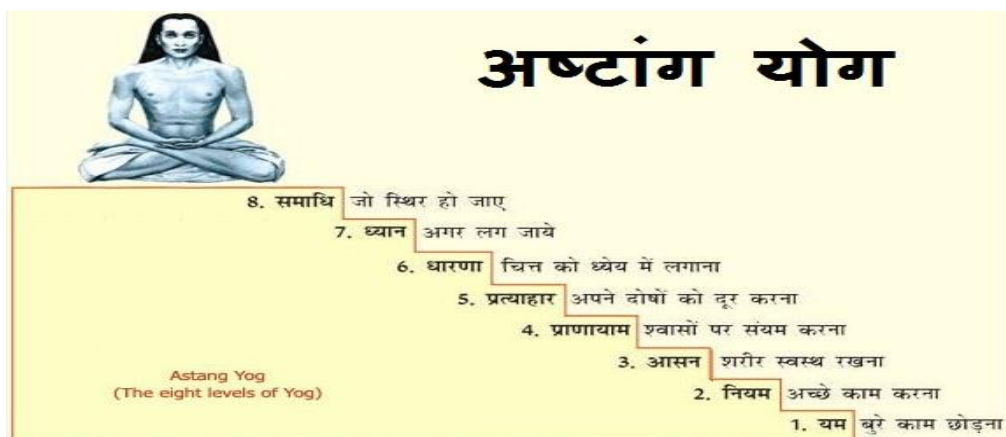
अर्थात् किसी काम को पूर्ण रूप से करना ही योग है, दूसरे शब्दों में शरीर व मन से जो कार्य किया जाता है उसे योग कहते हैं।

स्वामी शिवानन्द ने योग का वर्णन करते हुए स्पष्ट रूप से कहा है – “योग मन, वचन कर्म का सामजस्य, एकीकरण या मस्तिष्क, हृदय हाथों का एकीकरण है।” योग की एक खूबी है कि यह बूढ़े या युवा, स्वस्थ (फिट) या कमजोर सभी के लिए योग का शारीरिक अभ्यास लाभप्रद है और यह सभी को उन्नति की ओर ले जाता है।

11.5 योग के अंग

योगाभ्यास के मूल सिद्धांत का वर्णन .कठोपनिषद,भागवत गीता,योगसूत्र,पुराणों,उपनिषदों और योग ग्रंथों में किया गया है। योग क्रिया का अभ्यास पहले ऋषि मुनि अपने शारीरिक,मानसिक स्वास्थ्य तथा आध्यात्मिक ज्ञान की प्राप्ति के लिए करते थे । योग क्रिया की उत्पत्ति मानव जाति को स्वस्थ बनाये रखने के लिए हुई है। योग करोड़ों वर्षों से विभिन्न क्षेत्रों में लिए गए सिद्धांतों,धारणाओं,पद्धतियों,क्रियाओं और नियमों पर आधारित है।

इसके मूल नियम अष्टांग योग के नाम से जाने जाते हैं | योग के इन आठ अंगों को मुख्य 3 भागों में बांटा गया है जिसमें यम और नियम को आचार नीति के आधार पर रखा गया है आसन ,प्राणायाम और प्रत्याहार को शरीर व मन के बाहरी योगाभ्यास माना गया है तथा धारणा ,ध्यान और समाधि को आंतरिक योगाभ्यास माना गया है |



योग का पहला अंग-यम

यम के पांच विभाग है -

1. अहिंसा 2. सत्य 3. अस्तेय 4. ब्रह्मचर्य 5. अपरिग्रह

1. अहिंसा- लोक में यह मान्यता है कि किसी को कष्ट, पीड़ा व दुःख देना हिंसा है। इसके विपरीत अहिंसा है।
2. सत्य- जो चीज़ जैसी है उसे वैसा ही जानना व मानना सत्य कहलाता है। उदाहरण के तौर पर सांप को सांप जानना व मानना सत्य कहलाएगा और सांप को रस्सी जानना व अन्यथा रस्सी को सांप जानना असत्य कहलाता है।
3. अस्तेय- अस्तेय का शाब्दिक अर्थ है चोरी न करना। किसी दूसरे की वस्तु को पाने की इच्छा करना मन द्वारा की गई चोरी है। शरीर से अथवा वाणी से तो दूर, मन से भी चोरी न करना।
4. ब्रह्मचर्य-शरीर के सर्वविध सामर्थ्यों की संयम पूर्वक रक्षा करने को ब्रह्मचर्य कहते हैं। आधुनिक ढंग से जीवन व्यतीत करने वाले अनेकों की धारणा है कि वीर्य की रक्षा करना पागलपन है। अतः वे अपने शरीर को वीर्य ही न बना लेते हैं। शरीर को नाजुक, कमजोर, रोग ग्रस्त बना लेते हैं। शरीर की रोग प्रतिरोधक शक्ति को घटाते हैं। इन्द्रियों पर जितना संयम रखते हैं उतना ही ब्रह्मचर्य के पालन में सरलता रहती है।
5. अपरिग्रह-मन, वाणी व शरीर से अनावश्यक वस्तुओं व अनावश्यक विचारों का संग्रह न करने को अपरिग्रह कहते हैं। अपरिग्रह का यह अभिप्राय बिल्कुल नहीं है कि राष्ट्रपति व चपरासी के लिए वस्त्र आदि एक जैसे व समान मात्रा में हो। हम जितने अधिक साधनों को बढ़ाते जायेंगे, उतने ही अधिक हिंसा के भागी बनते जायेंगे। उदाहरणार्थ कपास की खेती से वस्त्र निर्माण होने तक की प्रक्रिया में अनेक जीव पीड़ित होते व मरते हैं। परन्तु हमें आवश्यकता के अनुसार कुछ न कुछ साधन तो चाहिए। हम मात्र उतने ही साधनों का प्रयोग करें। ऐसा न हो कि हमारे कारण दूसरे अपनी मूलभूत आवश्यकताओं से भी वंचित रह जायें।

हमारी अधिक संग्रह करने की भावना से अनावश्यक उत्पादन बढ़ता जा रहा है। जिससे पन्च भूतों (पृथ्वी, जल आदि) की हानि होती जा रही है। ऐसा न हो कि हम क्षणिक सुख के लिए विपुल मात्रा में हिंसा कर बैठें। अपरिग्रह का पालन भी अहिंसा की सिद्धि के लिए ही किया जाता है।

योग का दूसरा अंग - नियम

यम की तरह 'नियम' भी दुखों को छुड़ाने वाला है।

यम व नियम में अन्तर

यम का संबंध मुख्य रूप से अन्यो के साथ है और नियम का संबंध मुख्य रूप से व्यक्तिक जीवन के साथ है। विशेष रूप से स्वयं के दुःखों से छुड़ाने वाला होने से इसे नियम कहते हैं।

नियम के पाँच विभाग हैं :-

1. शौच, 2. संतोष, 3. तप, 4. स्वाध्याय, 5. ईश्वर-प्रणिधान

1. शौच-

शरीर व मन की शुद्धि को शौच कहा जाता है। स्नान, वस्त्र, खान-पान आदि से शरीर को स्वच्छ रखा जाता है। विद्या, ज्ञान, सत्संग, संयम, धर्म आदि और धनोपार्जन को पवित्र रखने के उपायों से मन की शुद्धि होती है। मन की शुद्धि शरीर की शुद्धि से अधिक महत्वपूर्ण है परन्तु मानव जीवन के अधिक साधन-समय, धन आदि शरीर की शुद्धि में ही लगाए जा रहे हैं। पृथ्वी, जल, अग्नि, वायु व आकाश की शुद्धि से मनुष्य की शुद्धि और इनकी अशुद्धि से मनुष्य की अशुद्धि होती है। सभी शुद्धियों में धन की शुद्धि बड़ी मानी गई है। इसलिए यहीं से शुद्धि का प्रारम्भ करना चाहिए।

2. संतोष-

अपनी योग्यता व अधिकार के अनुरूप अपनी शक्ति, सामर्थ्य, ज्ञान-विज्ञान तथा उपलब्ध साधनों द्वारा पूर्ण पुरुषार्थ करने से प्राप्त फल में प्रसन्न रहने को संतोष कहते हैं। असंतोष का मूल लोभ है। यदि व्यक्ति संतोष का पालन करता है यानि अपनी तृष्णा को, लोभ को समाप्त कर देता है तो जो सुख मिलता है उसके सामने संसार का सारा का सारा सुख सोलहवां भाग भी नहीं होता।

3. तप-

जीवन के लक्ष्य को पूरा करने के लिए हानि-लाभ, सुख-दुःख, भूख-प्यास, सर्दी-गर्मी, मान-अपमान आदि द्वन्द्वों को शान्ति व धैर्य से सहन करने को तप कहते हैं।

आज हम स्वयं को इतना कमजोर कर चुके हैं कि बिना तकिये, बिस्तर, वाहन (कार आदि), पंखा, कूलर, ए.सी. कमरा आदि के नहीं रह पाते हैं। अनेक बार हम कुछ भौतिक पदार्थों के लिए आत्म-तत्त्व को ही छोड़ देते हैं। जैसे ही विषय हमारे सामने उपस्थित होता है, हम चाहते हुए या न चाहते हुए सब कुछ भूलकर के उसके साथ जुड़ जाते हैं।

4. स्वाध्याय-

भौतिक-विद्या व आध्यात्मिक-विद्यादोनों का अध्ययन करना स्वाध्याय कहलाता है। केवल भौतिक या केवल आध्यात्मिक विद्या से कोई भी अपने लक्ष्य को पूरा नहीं कर सकता है। अतः दोनों का समन्वय होना अति आवश्यक है।

5. ईश्वर – प्रणिधान-

ईश्वर – प्रणिधान का अर्थ है – समर्पण करना। लोक में हम माता - पिता, अध्यापक, अधिकारी (OFFICER) आदि के प्रति समर्पण की भावना की बात करते हैं। इसका अर्थ यहीं लिया जाता है कि जैसा माता-पिता, अध्यापक, अधिकारी आदि कहें वैसा ही करना। जिसके प्रति आप समर्पित हो रहें हैं। उसकी आज्ञा का पालन करना ही समर्पण है।

योग का तीसरा अंग - आसन

आज आसन को योग का पर्याय और आसन का मुख्य उद्देश्य शरीर को रोग मुक्त करना माना जाने लगा है। आसन करने पर गौण रूप से शारीरिक लाभ भी होते हैं। परन्तु आसन का मुख्य उद्देश्य प्राणायाम, धारणा, ध्यान और समाधि हैं। जिस शारीरिक मुद्रा में स्थिरता के साथ लम्बे समय तक सुख पूर्वक बैठा जा सके उसे आसन कहा गया है।

योग का चौथा अंग - प्राणायाम

प्राणायाम से ज्ञान का आवरण जो अज्ञान है, नष्ट होता है। प्राणायाम सबके लिए महत्वपूर्ण व आवश्यक क्रिया है। प्राणायाम में प्राणों को रोका जाता है प्राणायाम चार ही है जो पतंजलि ऋषि में अपनी अमर कृति योग दर्शन में बताए हैं।

योग का पांचवा अंग - प्रत्याहार

आंख, कान, नासिका आदि दसों इन्द्रियों को ससार के विषयों से हटाकर मन के साथ-साथ रोक (बांध) देने को प्रत्याहार कहते हैं। प्रत्याहार का मोटा स्वरूप है संयम रखना, इन्द्रियों पर संयम रखना। उदाहरण के लिए एक व्यक्ति मीठा बहुत खाता है कुछ समय बाद वह अपनी मीठा खाने की आदत में तो संयम ले आता है परन्तु अब उसकी प्रवृत्ति नमकीन खाने में हो जाती है। यह कहा जा सकता है कि वह पहले भी और अब भी अपनी रसना इन्द्रिय पर संयम रख पाने में असफल रहा।

योग का छठा अंग - धारणा

अपने मन को अपनी इच्छा से अपने ही शरीर के अन्दर किसी एक स्थान में बांधने, रोकने या टिका देने को धारणा कहते हैं। जैसे तो शरीर में मन को टिकाने के मुख्य स्थान मस्तक, भ्रूमध्य, नाक का अग्रभाग, जिह्वा का अग्रभाग, कण्ठ, हृदय, नाभि आदि हैं परन्तु इनमें से सर्वोत्तम स्थान हृदय प्रदेश को माना गया है। हृदय प्रदेश का अभिप्राय शरीर के हृदय नामक अंग के स्थान से न हो कर छाती के बीचों बीच जो गड्ढा होता है उससे है।

धारणा के महत्त्व व आवश्यकता को निम्नलिखित उदाहरण से समझाया जा सकता है। जिस तरह किसी लक्ष्य पर बन्दूक से निशाना साधने के लिए बन्दूक की स्थिरता परमावश्यक है। ठीक उसी तरह ईश्वर पर निशाना लगाने (ईश्वर को पाने) के लिए हमारे मन को एक स्थान पर टिका देना अति आवश्यक है।

योग का सातवां अंग - ध्यान

ध्यान के लिए सर्वोत्तम समय सुबह चार बजे के आस-पास है। ध्यान की प्रक्रिया के अन्तर्गत स्थिरता व सुख पूर्वक बैठकर, आँखें कोमलता से बंद कर, दसों यम-नियमों का चिन्तन करते हुए यह अवलोकन करें कि आप पिछले दिन अपने व्यवहार को उनके अनुरूप कितना चला पाएँ हैं। तत्पश्चात मन को निर्मल करने के लिए प्राणायाम करें। उसके पश्चात अपने मन को शरीर के अन्दर किसी स्थान पर (देखें-धारणा) टिका कर स्वयं के अनश्वर चेतन स्वरूप होने व आपसे भिन्न इस शरीर के नश्वर होने पर विचार करें। ईश्वर की सर्वत्र विद्यमानता को महसूस करते हुए

पूर्ण निष्ठा, श्रद्धा, प्रेम व तन्मयता से चिन्तन करना है। ध्यान को ही उपासना कहा जाता है। यद्यपि ध्यान का सर्वोत्तम समय सुबह का है फिर भी ध्यान दिन के किसी भी समय, कितनी ही बार किया जा सकता है परन्तु प्राणायाम को ध्यान की प्रक्रिया में तभी शामिल करें यदि वह समय प्राणायाम के नियमों के अनुकूल हो।

योग का आठवां अंग - समाधि

ध्यान करते-करते जब परोक्ष वस्तु का प्रत्यक्ष (दर्शन) होता है, उस प्रत्यक्ष को ही समाधि कहते हैं। जिस प्रकार आग में पड़ा कोयला अग्नि रूप हो जाता है और उसमें अग्नि के सभी गुण आ जाते हैं। उसी प्रकार समाधि में जीवात्मा में ईश्वर के सभी गुण प्रतिबिम्बित होने लगते हैं। जीवात्मा का मात्र एक प्रयोजन मुक्ति प्राप्ति है और योगी इस प्रयोजन को समाधि से पूर्ण करता है।

11.6 ध्यान का अर्थ, प्रकार एवं नियम

ध्यान शब्द संस्कृत के 'धी' शब्द से बना है, जिसका अर्थ है चिंतन करना या विचारों में लीन होना।

महर्षि पतंजलि के अनुसार, ध्यान का वर्णन इस प्रकार है।

"किसी एकाग्र वस्तु पर निरंतर ध्यान केंद्रित करने को ध्यान कहते हैं।"

सांख्य दर्शन में ध्यान को "ध्यानं निर्विशेषं मानव" के रूप में परिभाषित किया गया है, जिसका अनुवाद "मन को सभी अशांतकारी और विचलित करने वाले भावों, विचारों और इच्छाओं से मुक्त करना" है। ध्यान हमेशा धारणा, अर्थात् एकाग्रता से शुरू होता है; एकाग्रता के माध्यम से मन स्थिर होने लगता है।

ध्यान एक ऐसी क्रिया है जिसमें मन को केंद्रित ध्यान, उच्च जागरूकता या गहन विश्राम की अवस्था प्राप्त करने के लिए प्रशिक्षित किया जाता है, जो अक्सर मानसिक स्पष्टता, भावनात्मक कल्याण और आध्यात्मिक विकास को बढ़ावा देने के लिए होती है। इसमें ऐसी तकनीकें शामिल हैं जो सचेतनता, एकाग्रता या पारलौकिकता विकसित करती हैं, जिनका उद्देश्य आत्म-जागरूकता को बढ़ाना, तनाव कम करना और आंतरिक शांति की भावना को बढ़ावा देना है। सकारात्मक मनोविज्ञान के संदर्भ में, ध्यान को सकारात्मक भावनाओं, लचीलेपन और समृद्धि को बढ़ावा देने की इसकी क्षमता के लिए महत्व दिया जाता है (सेलिगमैन और सिक्सजेंटमिहाली, 2000)। ध्यान की जड़ें विभिन्न सांस्कृतिक और आध्यात्मिक परंपराओं में हैं, जिनमें बौद्ध धर्म, हिंदू धर्म और धर्मनिरपेक्ष सचेतनता अभ्यास शामिल हैं, लेकिन मानसिक स्वास्थ्य को बेहतर बनाने के लिए मनोवैज्ञानिक और चिकित्सीय स्थितियों में इसका उपयोग तेजी से बढ़ रहा है।

ध्यान के लिए सर्वोत्तम समय सुबह चार बजे के आस-पास है। ध्यान की प्रक्रिया के अन्तर्गत स्थिरता व सुख पूर्वक बैठकर, आँखें कोमलता से बंद कर, दसों यम-नियमों का चिन्तन करते हुए यह अवलोकन करें कि आप पिछले दिन अपने व्यवहार को उनके अनुरूप कितना चला पाएँ हैं। तत्पश्चात मन को निर्मल करने के लिए प्राणायाम करें। उसके पश्चात अपने मन को शरीर के अन्दर किसी स्थान पर (देखें-धारणा) टिका कर स्वयं के अनश्वर चेतन स्वरूप होने व आपसे भिन्न इस शरीर के नश्वर होने पर विचार करें। ईश्वर की सर्वत्र विद्यमानता को महसूस करते हुए

पूर्ण निष्ठा, श्रद्धा, प्रेम व तन्मयता से चिन्तन करना है। ध्यान को ही उपासना कहा जाता है। यद्यपि ध्यान का सर्वोत्तम समय सुबह का है फिर भी ध्यान दिन के किसी भी समय, कितनी ही बार किया जा सकता है परन्तु प्राणायाम को ध्यान की प्रक्रिया में तभी शामिल करें यदि वह समय प्राणायाम के नियमों के अनुकूल हो।

भारतीय संदर्भ में ध्यान—

भारतीय संदर्भ में ध्यान जो योग, बौद्ध धर्म और हिंदू धर्म जैसी प्राचीन परंपराओं में निहित है— मनोवैज्ञानिक कल्याण (भावनाओं में वृद्धि, तनाव में कमी, लचीलेपन में वृद्धि), शारीरिक स्वास्थ्य (कोर्टिसोल का निम्न स्तर, बेहतर प्रतिरक्षा, बेहतर नींद) और सामाजिक सामंजस्य (मज़बूत संबंध, सामुदायिक लचीलापन) के लिए गहन लाभ प्रदान करता है। विपश्यना, सुदर्शन क्रिया, योग निद्रा और मंत्र ध्यान जैसी साधनाएँ भारतीय संस्कृति में गहराई से समाहित हैं, दैनिक अनुष्ठानों से लेकर चिकित्सीय और कार्यस्थल तक, जो सकारात्मक मनोविज्ञान के समृद्ध और समग्र कल्याण को बढ़ावा देने के लक्ष्यों के अनुरूप हैं। अनुभवजन्य साक्ष्य इन लाभों का समर्थन करते हैं, जिससे ध्यान भारत में व्यक्तिगत और सामाजिक विकास का एक महत्वपूर्ण साधन बन गया है।

ध्यान के नियम

ध्यान साधना में कुछ बातें बहुत महत्वपूर्ण होती हैं।

स्थान: प्राचीन शास्त्रों में अच्छे ध्यान के लिए पीपल का पेड़, मंदिर, पवित्र स्थान, नदी तट, गुफा, जंगल जैसे विभिन्न स्थानों पर जोर दिया गया है। अभ्यास के लिए स्थान चुनने का सबसे महत्वपूर्ण कारक वातावरण है। स्थान का परिवेश शांत और स्वच्छ होना चाहिए।

ऋतु: वसंत और शरद - ये दो ऋतुएँ अभ्यास के लिए उपयुक्त हैं क्योंकि अत्यधिक ठंडी और गर्म हवा में ध्यान आसानी से नहीं किया जा सकता।

समय: ध्यान चार समयों में किया जा सकता है। ये हैं सूर्योदय से पहले (ब्रह्म मुहूर्त); दोपहर, सूर्यास्त और मध्यरात्रि। लेकिन सबसे अच्छा समय ब्रह्म मुहूर्त माना जाता है।

आहार: योगाभ्यास के दौरान पेट पूरी तरह से भरा नहीं होना चाहिए। इसे आधा भोजन से, एक चौथाई पानी से और शेष हवा से भरा होना चाहिए। प्राचीन वेद तीन प्रकार के भोजन की व्याख्या करते हैं - सात्विक, राजसिक और तामसिक। इनमें सात्विक आहार सर्वोत्तम है।

ध्यान के लाभ

1. ध्यान न केवल साधक को कई मानसिक समस्याओं पर नियंत्रण पाने में मदद करता है, बल्कि आध्यात्मिक अनुभव के सर्वोच्च शिखर तक पहुँचने में भी मदद करता है।

2. भय, क्रोध, अवसाद, दबाव और तनाव, घबराहट, चिंता, प्रतिक्रियाशीलता, चिंता आदि नकारात्मक भावनाएँ कम होती हैं और एक शांत मनोदशा विकसित होती है।
3. साधक के समग्र व्यक्तित्व और दृष्टिकोण में सुधार होता है और वह जीवन की प्रतिकूल परिस्थितियों का बेहतर तरीके से सामना करने में सक्षम होता है।
4. ध्यान का अभ्यास व्यक्ति को एक सकारात्मक व्यक्तित्व, सकारात्मक विचारक और सकारात्मक कर्ता बनाता है।
5. ध्यान एकाग्रता, स्मरण शक्ति, आत्मविश्वास, विचारों की स्पष्टता, इच्छाशक्ति, मस्तिष्क की ग्रहण शक्ति में सुधार करता है और थकान के स्तर को कम करता है।
6. नियमित रूप से ध्यान करने वाले योगी का व्यक्तित्व चुंबकीय और आकर्षक होता है। जो लोग उसके संपर्क में आते हैं, वे उसकी मधुर वाणी, प्रभावशाली स्वर, दीप्तिमान आँखों, दमकते रंग, मजबूत स्वस्थ शरीर, अच्छे व्यवहार, सद्गुणों और दिव्य स्वभाव से अत्यधिक प्रभावित होते हैं।
7. अपने योग सूत्रों में, महर्षि पतंजलि ने कुछ ऐसी शक्तियों का उल्लेख किया है जिन्हें एक साधक एकाग्रता और ध्यान के माध्यम से प्राप्त कर सकता है। उदाहरण के लिए, कंठ के रित्त स्थान पर निरंतर और लंबे समय तक ध्यान लगाने से योगी प्यास और भूख से मुक्त हो सकता है।
8. कई वैज्ञानिक अध्ययन हुए हैं जिन्होंने प्राचीन विद्वानों के दावों की पुष्टि की है। अध्ययनों से पता चला है कि ध्यान का प्रयोग न केवल स्वास्थ्य को पुनर्जीवित करने के लिए प्रभावी है, बल्कि आज के समाज में व्याप्त तनावपूर्ण परिस्थितियों से निपटने में भी अत्यंत सहायक है।

11.7 योग, ध्यान और सकारात्मक मनोविज्ञान

योग और ध्यान सकारात्मक मनोविज्ञान के अभिन्न अंग हैं, जो शक्ति, लचीलापन और समृद्धि को बढ़ावा देकर मानसिक, भावनात्मक और शारीरिक स्वास्थ्य को बढ़ावा देते हैं। इनका संयुक्त प्रभाव सकारात्मक भावनाओं, आत्म-जागरूकता और सर्वोत्तम मानवीय कार्यप्रणाली के विकास पर सकारात्मक मनोविज्ञान के ध्यान के अनुरूप है। नीचे अनुभवजन्य संदर्भों द्वारा समर्थित, सकारात्मक मनोविज्ञान में इनके महत्व का एक व्यापक अन्वेषण दिया गया है।

सकारात्मक भावनाओं को बढ़ाना

योग और ध्यान का तालमेल: योग शारीरिक मुद्राओं (आसनो), प्राणायाम और ध्यान को मिलाकर आनंद, कृतज्ञता और करुणा जैसी सकारात्मक भावनाओं का विकास करता है। ध्यान, विशेष रूप से प्रेम-कृपा ध्यान (LKM), स्वयं और दूसरों के प्रति सद्भावना पर ध्यान केंद्रित करके इन भावनाओं को बढ़ाता है। फ्रेडरिकसन का व्यापक-और-निर्माण सिद्धांत (2001) यह मानता है कि सकारात्मक भावनाएँ संज्ञानात्मक और व्यवहारिक क्षमताओं का विस्तार करती हैं, जिससे कल्याण में सुधार होता है। फ्रेडरिकसन एट अल. (2008) द्वारा किए गए एक अध्ययन में पाया गया कि LKM सकारात्मक भावनाओं को बढ़ाता है, जिससे जीवन में संतुष्टि बढ़ती है।

भावनात्मक नियमन: योग और ध्यान कोर्टिसोल के स्तर को कम करके और पैरासिम्पेथेटिक तंत्रिका तंत्र को सक्रिय करके तनाव और चिंता जैसी नकारात्मक भावनाओं को कम करते हैं। पास्को एट अल. (2017) द्वारा किए गए एक मेटा-विश्लेषण से पता चला है कि योग और माइंडफुलनेस ध्यान ने तनाव को काफी कम किया और सकारात्मक प्रभाव को बढ़ाया।

व्यावहारिक प्रभाव: योग के शवासन (शव मुद्रा) जैसे अभ्यासों को निर्देशित ध्यान के साथ मिलाकर विश्राम और संतोष को बढ़ावा मिलता है, जो सकारात्मक मनोविज्ञान के सकारात्मक भावनात्मक अवस्थाओं पर जोर देने के साथ संरेखित होता है (सेलिंगमैन और सिक्सजेंटमिहाली, 2000)।

सचेतनता और आत्म-जागरूकता को बढ़ावा देना

योग और ध्यान में सचेतनता: योग की सचेतन गतिविधियाँ और वर्तमान क्षण की जागरूकता पर ध्यान केंद्रित करने से आत्म-जागरूकता बढ़ती है, जो सकारात्मक मनोविज्ञान का एक प्रमुख घटक है (सेलिंगमैन, 2011)। सचेतनता-आधारित तनाव न्यूनीकरण (एमबीएसआर), जो योग और ध्यान को एकीकृत करता है, सचेतनता और मनोवैज्ञानिक स्वास्थ्य में सुधार करने में सहायक सिद्ध हुआ है (कबात-ज़िन, 2003)।

आत्म-चिंतन: योग के ध्यानात्मक घटक, जैसे योग निद्रा, और सचेतनता ध्यान, आत्मनिरीक्षण को प्रोत्साहित करते हैं, जिससे व्यक्ति को अपने मूल्यों और शक्तियों के साथ तालमेल बिठाने में मदद मिलती है। शापिरो एट अल. (2006) ने पाया कि योग और ध्यान के संयुक्त अभ्यासों से जीवन में आत्म-घोषित उद्देश्य में वृद्धि होती है।

व्यावहारिक प्रभाव: सचेतनता ध्यान के दैनिक अभ्यास के बाद सौम्य योग आत्म-जागरूकता और भावनात्मक स्पष्टता को बढ़ा सकता है।

3. लचीलापन और तनाव प्रबंधन विकसित करना

तनाव में कमी: योग और ध्यान हाइपोथैलेमिक-पिट्यूटरी-एड्रेनल (एचपीए) अक्ष को नियंत्रित करके और कोर्टिसोल के स्तर को कम करके तनाव को कम करते हैं। गोयल एट अल. (2014) ने पाया कि माइंडफुलनेस मेडिटेशन और योग-आधारित हस्तक्षेपों ने विभिन्न समूहों में तनाव और चिंता को उल्लेखनीय रूप से कम किया है।

मनोवैज्ञानिक लचीलापन: योग की शारीरिक चुनौतियाँ और ध्यान का संज्ञानात्मक प्रशिक्षण भावनात्मक स्थिरता और संज्ञानात्मक लचीलेपन को बढ़ाता है। होल्ज़ेल एट अल. (2011) ने प्रदर्शित किया कि माइंडफुलनेस मेडिटेशन और योग भावनात्मक विनियमन से जुड़े मस्तिष्क क्षेत्रों में ग्रे मैटर घनत्व को बढ़ाते हैं, जिससे लचीलेपन को बढ़ावा मिलता है।

व्यावहारिक प्रभाव: योग में नाड़ी शोधन जैसे अभ्यास, माइंडफुलनेस मेडिटेशन के साथ, तनाव के प्रति लचीलापन और मानसिक स्पष्टता में सुधार कर सकते हैं, जो सकारात्मक मनोविज्ञान के प्रमुख पहलू हैं (सेलिंगमैन, 2011)।

आत्म-करुणा और स्वीकृति को बढ़ावा देना

गैर-निर्णयात्मक जागरूकता: योग का गैर-निर्णयात्मक गति पर जोर और ध्यान का आत्म-करुणा पर ध्यान (जैसे, एलकेएम) आत्म-दया और स्वीकृति को विकसित करता है। नेफ़ और जर्मर (2013) ने पाया कि योग के साथ आत्म-करुणा ध्यान, आत्म-दया को बढ़ाता है और आत्म-आलोचना को कम करता है।

सकारात्मक मनोविज्ञान के साथ संरेखण: यह आत्म-स्वीकृति व्यक्तिगत विकास और आत्म-साक्षात्कार का समर्थन करती है, जो सकारात्मक मनोविज्ञान के ढाँचे का केंद्र है (सेलिंगमैन और सिक्सजेंटमिहाली, 2000)।

व्यावहारिक प्रभाव: आत्म-करुणा ध्यान के साथ संयोजन में पुनर्स्थापनात्मक योग आसन आत्म-सम्मान और भावनात्मक कल्याण को बढ़ा सकते हैं।

5. प्रवाह अवस्थाओं को प्रोत्साहित करें

अभ्यास में प्रवाह: योग की समकालिक गति और श्वास, ध्यान के केंद्रित ध्यान के साथ मिलकर, प्रवाह अवस्थाओं के अवसर पैदा करते हैं - वर्तमान क्षण में पूर्ण विसर्जन और संलग्नता। सिक्सजेंटमिहाली

(1990) ने प्रवाह को खुशी के लिए आवश्यक बताया, जो सकारात्मक मनोविज्ञान का एक मुख्य केंद्र है। अहर्ने एट अल. (2011) ने योग और ध्यान सहित माइंडफुलनेस अभ्यासों को प्रवाह के अनुभवों में वृद्धि से जोड़ा।

व्यावहारिक प्रभाव: एक विन्यास योग प्रवाह के बाद एक संक्षिप्त ध्यान सत्र प्रवाह को प्रेरित कर सकता है, जिससे उपलब्धि और आनंद की भावनाएँ बढ़ सकती हैं।

6. सामाजिक जुड़ाव को मजबूत करें

समुदाय निर्माण: समूह योग और ध्यान कक्षाएं सामाजिक बंधन और अपनेपन की भावना को बढ़ावा देती हैं, जो सकारात्मक मनोविज्ञान (कीज़, 1998) में सामाजिक कल्याण की कुंजी है। हर्चर्सन एट अल. (2008) ने पाया कि एलकेएम ने सामाजिक जुड़ाव की भावनाओं को बढ़ाया, जबकि रॉस एट अल. (2013) ने बताया कि समूह योग ने सामाजिक समर्थन को बढ़ाया और अलगाव को कम किया।

व्यावहारिक प्रभाव: सामुदायिक योग और ध्यान सत्रों में भाग लेने से पारस्परिक संबंध मजबूत हो सकते हैं और सकारात्मक सामाजिक अंतःक्रियाओं को बढ़ावा मिल सकता है।

व्यक्तिगत विकास और लक्ष्य प्राप्ति में सहायक

अनुशासन और संकल्प: योग और ध्यान निरंतर अभ्यास के माध्यम से अनुशासन को बढ़ावा देते हैं, जिससे व्यक्ति को तनाव प्रबंधन या भावनात्मक संतुलन जैसे लक्ष्य निर्धारित करने और उन्हें प्राप्त करने में मदद मिलती है। शापिरो एट अल. (2006) ने पाया कि योग और ध्यान के संयुक्त अभ्यासों से आत्म-प्रभावकारिता और जीवन में उद्देश्य में वृद्धि होती है।

सकारात्मक मनोविज्ञान के साथ संरेखण: यह लक्ष्य-उन्मुख दृष्टिकोण आत्म-प्रभावकारिता और व्यक्तिगत विकास का समर्थन करता है, जो समृद्धि की कुंजी है (सेलिंगमैन, 2011)।

व्यावहारिक प्रभाव: योग और ध्यान अभ्यासों में संकल्प (इच्छा) निर्धारित करने से प्रेरणा और लक्ष्य-निर्देशित व्यवहार में वृद्धि हो सकती है।

11.8 सारांश

योग और ध्यान केवल स्वास्थ्य के रुझान नहीं हैं—ये समय-परीक्षित अभ्यास हैं जो सकारात्मक मनोविज्ञान के लक्ष्यों से निकटता से जुड़े हैं। साथ मिलकर, ये व्यक्तिगत परिवर्तन, कल्याण और

आंतरिक शांति की ओर एक शक्तिशाली मार्ग बनाते हैं। इन अभ्यासों को दैनिक जीवन में शामिल करके, व्यक्ति अपनी पूरी क्षमता को उजागर कर सकते हैं, स्थायी खुशी प्राप्त कर सकते हैं और अपने आसपास की दुनिया में सकारात्मक योगदान दे सकते हैं।

भारतीय संदर्भ में, ध्यान—जो योग, बौद्ध धर्म और हिंदू धर्म जैसी प्राचीन परंपराओं में निहित है—मनोवैज्ञानिक कल्याण (भावनाओं में वृद्धि, तनाव में कमी, लचीलेपन में वृद्धि), शारीरिक स्वास्थ्य (कोर्टिसोल का निम्न स्तर, बेहतर प्रतिरक्षा, बेहतर नींद) और सामाजिक सामंजस्य (मजबूत संबंध, सामुदायिक लचीलापन) के लिए गहन लाभ प्रदान करता है। विपश्यना, सुदर्शन क्रिया, योग निद्रा और मंत्र ध्यान जैसी साधनाएँ भारतीय संस्कृति में गहराई से समाहित हैं, दैनिक अनुष्ठानों से लेकर चिकित्सीय और कार्यस्थल तक, जो सकारात्मक मनोविज्ञान के समृद्ध और समग्र कल्याण को बढ़ावा देने के लक्ष्यों के अनुरूप हैं। अनुभवजन्य साक्ष्य इन लाभों का समर्थन करते हैं, जिससे ध्यान भारत में व्यक्तिगत और सामाजिक विकास का एक महत्वपूर्ण साधन बन गया है।

सकारात्मक मनोविज्ञान इस बात का वैज्ञानिक अध्ययन है कि जीवन को जीने लायक क्या बनाता है। यह मानसिक बीमारी और शिथिलता से ध्यान हटाकर कल्याण, शक्ति, खुशी और संतुष्टि पर केंद्रित करता है। प्रमुख विषयों में शामिल हैं: सकारात्मक भावनाएँ (जैसे, आनंद, कृतज्ञता), संलग्नता (प्रवाह), संबंध, अर्थ और उद्देश्य, उपलब्धि योग और ध्यान स्वाभाविक रूप से इन स्तंभों के साथ संरेखित होते हैं, और एक समृद्ध जीवन के निर्माण के साधन के रूप में कार्य करते हैं।

योग और ध्यान सकारात्मक मनोविज्ञान के अभिन्न अंग हैं, जो शक्ति, लचीलापन और समृद्धि को बढ़ावा देकर मानसिक, भावनात्मक और शारीरिक स्वास्थ्य को बढ़ावा देते हैं। इनका संयुक्त प्रभाव सकारात्मक भावनाओं, आत्म-जागरूकता और सर्वोत्तम मानवीय कार्यप्रणाली के विकास पर सकारात्मक मनोविज्ञान के ध्यान के अनुरूप है।

11.09 शब्दावली

युज=जोड़ना

शवासन =शव मुद्रा

ध्यान=ध्यान शब्द संस्कृत के 'धी' शब्द से बना है, जिसका अर्थ है चिंतन करना या विचारों में लीन होना।

11.10 सन्दर्भ ग्रन्थ

1. Seligman, M.E.P. *Flourish: A Visionary New Understanding of Happiness and Well-being*.
2. Kabat-Zinn, J. *Wherever You Go, There You Are*.
3. Iyengar, B.K.S. *Light on Yoga*.
4. Goleman, D., & Davidson, R.J. *Altered Traits: Science Reveals How Meditation Changes Your Mind, Brain, and Body*.
5. Aherne, C., Moran, A. P., & Lonsdale, C. (2011). The effect of mindfulness training on athletes' flow: An initial investigation. *The Sport Psychologist*, 25(2), 177–189. <https://doi.org/10.1123/tsp.25.2.177>
6. Csikszentmihalyi, M. (1990). *Flow: The Psychology of Optimal Experience*. Harper & Row.
7. 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. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.56.3.218>
8. 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. <https://doi.org/10.1037/a0013262>
9. 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. <https://doi.org/10.1001/jamainternmed.2013.13018>
10. Hartfiel, N., Havenhand, J., Khalsa, S. B., Clarke, G., & Krayner, A. (2011). The effectiveness of yoga for the improvement of well-being and resilience to stress in the workplace. *Occupational Medicine*, 61(1), 23–29. <https://doi.org/10.1093/occmed/kqq173>
11. Hölzel, B. K., Carmody, J., Vangel, M., et al. (2011). Mindfulness practice leads to increases in regional brain gray matter density. *Psychiatry Research: Neuroimaging*, 191(1), 36–43. <https://doi.org/10.1016/j.psychres.2010.08.006>
12. Hutcherson, C. A., Seppala, E. M., & Gross, J. J. (2008). Loving-kindness meditation increases social connectedness. *Emotion*, 8(5), 720–724. <https://doi.org/10.1037/a0013237>
13. Keyes, C. L. M. (1998). Social well-being. *Social Psychology Quarterly*, 61(2), 121–140. <https://doi.org/10.2307/2787065>
14. Kuyken, W., Warren, F. C., Taylor, R. S., et al. (2016). Efficacy of mindfulness-based cognitive therapy in prevention of depressive relapse: An individual patient data meta-analysis from randomized trials. *The Lancet Psychiatry*, 3(6), 544–552. [https://doi.org/10.1016/S2215-0366\(16\)00058-7](https://doi.org/10.1016/S2215-0366(16)00058-7)
15. Neff, K. D., & 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. <https://doi.org/10.1002/jclp.21923>
16. Pascoe, M. C., Thompson, D. R., & Ski, C. F. (2017). Yoga, mindfulness-based interventions and stress: A systematic review and meta-analysis. *Psychoneuroendocrinology*, 83, 197–205. <https://doi.org/10.1016/j.psyneuen.2017.06.010>

17. Ross, A., Friedmann, E., Bevens, M., & Thomas, S. (2013). National survey of yoga practitioners: Mental and physical health benefits. *Complementary Therapies in Medicine*, 21(4), 313–323. <https://doi.org/10.1016/j.ctim.2013.04.001>
18. Seligman, M. E. P., & Csikszentmihalyi, M. (2000). Positive psychology: An introduction. *American Psychologist*, 55(1), 5–14. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.55.1.5>
19. Shapiro, S. L., Carlson, L. E., Astin, J. A., & Freedman, B. (2006). Mechanisms of mindfulness. *Journal of Clinical Psychology*, 62(3), 373–386. <https://doi.org/10.1002/jclp.20237>

11.12 निबंधात्मक प्रश्न

1. योग और ध्यान का सकारात्मक मनोविज्ञान में क्या महत्व है? वर्णन कीजिए।
टिप्पणी लिखिए
2. ध्यान के नियम
3. ध्यान के लाभ
4. योग का अर्थ एवं उसके अंगों का वर्णन कीजिए।

इकाई 12 सकारात्मक पालन-पोषण (Positive Psychology)

संरचना

- 12.1 परिचय
- 12.2 उद्देश्य
- 12.3 परिवार के प्रति "सिस्टम" दृष्टिकोण
- 12.4 बदलते परिवेश के संदर्भ में परिवार
- 12.5 पारिवारिक जीवन चक्र
- 12.6 पालन-पोषण: संकल्पना
- 12.7 भारतीय संस्कृति और पालन-पोषण
- 12.8 जीवन के विभिन्न चरणों के दौरान पालन-पोषण की आवश्यकताएँ
- 12.9 पालन-पोषण शैलियाँ
- 12.10 प्रभावी पालन-पोषण की दिशा में रणनीतियाँ
- 12.11 प्रभावी पालन-पोषण के लिए युक्तियाँ
- 12.12 सारांश
- 12.13 निबंधात्मक प्रश्न
- 12.14 सन्दर्भ

12.1 परिचय (Introduction)

पूरे विश्व में परिवार को सबसे महत्वपूर्ण सामाजिक संस्थाओं में से एक माना जाता है। श्राइवर (Schriver 1995) परिवार की पारंपरिक अवधारणा को व्यापक बनाने के लिए 'परिवार' शब्द का उपयोग करते हैं; परिवार "हमें व्यक्तियों के रूप में और विशेष परिवारों के सदस्यों के रूप में, हमेशा संभावित वैकल्पिक संरचनाओं और कार्यों के सेट के बारे में सोचने की याद दिलाता है जो दूसरों के लिए परिवार का गठन करते हैं" (श्राइवर, 1995)। गर्बेरिनो और अब्रामोविट्ज़ (Garbarino and Abramowitz, 1992) परिवार को "मानव विकास का मुख्यालय" कहते हैं।

इस मामले में, परिवार, मानव समाज को एक साथ बांधने के लिए आवश्यक धागा बनाते हैं। समाजशास्त्रीय दृष्टिकोण से, परिवार को प्राथमिक संस्था माना जाता है, क्योंकि यह किसी भी समाज की मूल इकाई है।

दुनिया भर के समाजशास्त्री परिवारों के लिए तीन अलग-अलग कार्य परिभाषित करते हैं: विवाह करना, संतान पैदा करना और रिश्तेदारी संबंध विकसित करना। रीडर (Reader, 1980) परिवार को "पालन-

पोषण करने वाले समाजीकरण के प्रमुख कार्य के साथ छोटे रिश्तेदारी संरचित समूह" के रूप में परिभाषित करता है। डुवैल (Duvall, 1971) परिवार को "विवाह, जन्म, या गोद लेने के संबंधों से संबंधित व्यक्तियों के संपर्क की एक इकाई के रूप में परिभाषित करता है, जिसका केंद्रीय उद्देश्य सामान्य संस्कृति का निर्माण और रखरखाव करना है, जो प्रत्येक के शारीरिक, मानसिक, भावनात्मक और सामाजिक विकास को बढ़ावा देता है।"

हार्टमैन और लैयर्ड (1983) की एक सरल, फिर भी व्यापक परिभाषा, एक परिवार को सकारात्मक पालन-पोषण मानती है, जब "दो या दो से अधिक लोग एक अंतरंग वातावरण का निर्माण करते हैं जिसे वे "परिवार" के रूप में परिभाषित करते हैं, एक ऐसा वातावरण जिसमें वे आम तौर पर रहने की जगह साझा करेंगे, प्रतिबद्धता, और विभिन्न प्रकार की भूमिकाएँ और कार्य आमतौर पर पारिवारिक जीवन का हिस्सा माने जाते हैं।" इस तरह की व्यापक परिभाषा जोड़ों को ध्यान में रखती है जैसे - विषमलैंगिक और समलैंगिक, एकल-अभिभावक परिवार, बुजुर्ग, साथ ही रक्त से संबंधित व्यक्ति, एक साथ रहने वाले भी।

12.2 उद्देश्य (Objective)

इस इकाई का अध्ययन करने के बाद, आप सक्षम होंगे:

- परिवार को एक समाजशास्त्रीय अवधारणा के रूप में वर्णित करने में;
- उभरते रुझानों की पहचान करने में;
- पारिवारिक जीवन चक्र और विभिन्न जीवन चरणों पर इसके निहितार्थों पर चर्चा करने में;
- पालन-पोषण को एक अवधारणा के साथ-साथ विभिन्न चुनौतियों के रूप में समझ पायेंगे;
- पारिवारिक जीवनचक्र के जीवन चरण; और बच्चे के पालन-पोषण में विभिन्न पालन-पोषण शैलियों और सक्रिय रणनीतियों पर चर्चा कर सकेंगे।

12.3 परिवार के प्रति "प्रणाली" दृष्टिकोण (THE "SYSTEMS" APPROACH TO FAMILY)

"परिवार" एक ऐसी व्यवस्था है जिसमें परस्पर संबंधित भाग होते हैं जो एक-दूसरे को प्रभावित करते रहते हैं। उस मामले में, पारिवारिक प्रभाव को जटिल माना जाता है (एशफोर्ड, 2003) क्योंकि यह अक्सर मां-बच्चे के रिश्तों से परे होता है, और इसमें पिता, दादा-दादी (या भारतीय संदर्भ में ससुराल वाले) और माता-पिता और सामाजिक वातावरण उनके अंतर्संबंध शामिल होते हैं। 'सिस्टम' दृष्टिकोण को ध्यान में रखते हुए, कोई भी बाहरी कारकों - धर्म, जाति, पड़ोस, दोस्तों, स्कूल और काम - के प्रभाव को कम नहीं आंक सकता।

इससे भी आगे, परिवार समाज की लगभग सभी कार्यात्मक पोषण गतिविधियों - बच्चे पैदा करना, पालन-पोषण, स्कूली शिक्षा, सामाजिककरण और एक निश्चित मूल्य प्रणाली की शिक्षा - की जिम्मेदारी लेता है। यहीं पर माता-पिता की भूमिका सामने आती है। निम्नलिखित अनुभाग पालन-पोषण की अवधारणा, पारिवारिक प्रणालियों में बदलते रुझान और पालन-पोषण पर इसके प्रभाव की व्याख्या करता है और आपको पश्चिम की तुलना में पालन-पोषण के पारंपरिक भारतीय तरीके के बीच अंतर की सराहना करने में मदद करता है; पालन-पोषण के विभिन्न दृष्टिकोण; विभिन्न चरणों में आवश्यक विविधताएँ - बचपन और किशोरावस्था; और, अंत में, पालन-पोषण के लिए युक्तियाँ प्रदान करें। इसके अलावा, जिम्मेदार पितृत्व की अवधारणा को समझने की आवश्यकता भी महत्वपूर्ण है।

12.4 बदलते परिवेश में परिवार (FAMILY IN A CHANGING CONTEX)

परिवार एक जटिल व्यवस्था है; लेकिन यह स्थिर नहीं है, और एक विकासशील प्रणाली के रूप में परिवार एक बदलती दुनिया को प्रतिबिंबित करता है। उस मामले में, हमारे समाज में हो रहे तेजी से बदलावों को समायोजित करने के लिए 'परिवार' की परिभाषा भी बदल रही है। परिवारों के सरल लेकिन जटिल रूप, जैसे कि "एकल-अभिभावक" और "एकल" परिवार, एक अवधारणा के रूप में अधिक ध्यान आकर्षित कर रहे हैं। पूर्व प्रकार, पसंद से उभर रहा है या वैवाहिक कलह के कारणों से लगाया गया है, हालांकि इसे स्वीकार नहीं किया गया है भारतीय समाज में यह तेजी से सामान्य होता जा रहा है। उत्तरार्द्ध ने अधिक आकर्षण पैदा किया, न केवल इसलिए कि यह फैशनेबल था, बल्कि इसलिए भी क्योंकि दुनिया भर में नए चलन के साथ किराया करना और अपने संसाधनों का कुशल उपयोग करना एक मजबूरी बन गया। नव उपनिवेशवाद के प्रचार-प्रसार के कारण यह मजबूरी और भी अधिक वास्तविकता बन गई है। सिगेलमैन और शेफ़र (1991) ने कुछ बदलते रुझानों की ओर हमारा ध्यान आकर्षित किया है:

- पहले की तुलना में आज अधिक वयस्क अकेले रह रहे हैं
- कई युवा वयस्क शैक्षिक और करियर लक्ष्यों को आगे बढ़ाने के लिए शादी में देरी कर रहे हैं
- शादी के बाद जोड़ों के जीवित रहने की संभावना कम हो जाती है
- बढ़ती संख्या में दम्पति निःसंतान रहने का निर्णय लेते हैं
- 50% युवाओं से यह अपेक्षा की जाती है कि वे अपनी शादी में कभी न कभी तलाक ले लें
- 1980 के दशक में पैदा हुए 50% बच्चों के एकल-अभिभावक परिवार में समाप्त होने की अधिक संभावना है

भारत, विशेषकर शहरी क्षेत्रों के आँकड़े एक समान पैटर्न दिखाते हैं। सच है, शहरी भारत में भी एकल परिवारों का बहुत महत्व है। यह अभिजात वर्ग और साक्षरों द्वारा और उनके लिए लिखे गए साहित्य पर

हावी है। हालाँकि, वास्तव में भारत की 80% आबादी गाँवों में रहती है, जहाँ संयुक्त परिवार प्रणाली अभी भी महत्वपूर्ण उपस्थिति बनी हुई है और इस प्रकार प्रासंगिक और मूल्यवान है। पश्चिम अभी भी आश्चर्यचकित होता है और बहुत विस्मय के साथ चर्चा करता है कि यह अनूठी प्रणाली कैसे काम करती है और अपनी पकड़ बनाए रखती है। विशेषज्ञों में से एक प्रोफेसर ग्रेसियस थॉमस की टिप्पणी के अनुसार, संयुक्त परिवार प्रणाली कम से कम अगली आधी सदी तक प्रभावी बनी रहेगी।

सभी ने कहा और किया है कि एक परिवार का होना, साथ ही परिवार के भीतर एक बच्चे का पालन-पोषण करना दुनिया में सबसे कठिन और सबसे संतुष्टिदायक कामों में से एक माना जा सकता है। कहने की जरूरत नहीं है कि यह वह है जिसके लिए आप सबसे कम तैयार महसूस कर सकते हैं। दुनिया की अधिकांश अन्य कम महत्वपूर्ण चीजें, चाहे वह कार हो, लैपटॉप हो, माइक्रोवेव ओवन हो या ब्लेंडर, सभी निर्देश मैनुअल के साथ आती हैं जो आपको पर्याप्त तैयारी प्रदान करती हैं। उस मामले के लिए, सबसे सरल मोबाइल फोन कम से कम दो मैनुअल के साथ आते हैं, जो मोबाइल के आयामों से दोगुना है। लेकिन दुर्भाग्य से, हमारे पास जीवन की सबसे महत्वपूर्ण, अमूल्य चीजों - विवाह, पालन-पोषण और बच्चे का पालन-पोषण के लिए कोई निर्देश पुस्तिका नहीं है। इनमें से अधिकांश का लेन-देन केवल परीक्षण और त्रुटि और पीढ़ी-दर-पीढ़ी सौंपे गए अभ्यास ज्ञान या यहां तक कि सरासर दुर्घटना के माध्यम से किया जाता है।

12.5 पारिवारिक जीवन चक्र (THE FAMILY LIFE CYCLE)

वास्तव में, एक परिवार एक क्रमिक विकास से गुजरता है जिसकी तुलना एक जीवन चक्र से की जा सकती है। कार्टर और मैकगोल्ड्रिक (1988) ने परिवार के विकास के लिए छह चरणों वाले चक्र का वर्णन किया है, जिनमें से प्रत्येक में अलग-अलग विकास कार्य हैं जो जोड़े पर विशेष मांग रखते हैं।

जीवन चक्र चरण	प्रमुख विकास कार्य	विकास के लिए परिवर्तन आवश्यक है
अनासक्त युवा वयस्क: परिवार के बीच	माता-पिता/संतान के अलगाव को स्वीकार करना	- माता-पिता (मूल परिवार) से स्वयं का अंतर - घनिष्ठ सहकर्मी संबंधों का विकास - कार्यस्थल पर स्वयं की स्थापना
नवविवाहित जोड़ा: परिवारों का जुड़ाव	एक नए चरण के लिए प्रतिबद्ध	- वैवाहिक व्यवस्था का निर्माण - परिवारों और साथियों के साथ संबंधों का पुनर्गठन
छोटे बच्चों वाला परिवार	नए सदस्यों को स्वीकार करना	बच्चों को समायोजित करने के लिए वैवाहिक प्रणाली को समायोजित

		करना • पालन-पोषण की भूमिकाएँ ग्रहण करना • पालन-पोषण और दादा-दादी की भूमिकाओं को शामिल करने के लिए रिश्तों का पुनर्गठन
किशोरों वाला परिवार	बच्चों की स्वतंत्रता और दादा-दादी की कमजोरी को शामिल करने के लिए पारिवारिक सीमाओं में लचीलापन प्रदान करना	• माता-पिता-बच्चे के रिश्तों में बदलाव से किशोरों को सिस्टम के अंदर और बाहर जाने की अनुमति मिलती है • मध्य जीवन के मुद्दों - वैवाहिक और करियर - पर फिर से ध्यान केंद्रित करना • पुरानी पीढ़ी के प्रति चिंता में बदलाव
बच्चों को आगे बढ़ना	परिवार प्रणाली से अनेक निकासों और प्रवेशों को स्वीकार करना	• वैवाहिक व्यवस्था पर पुनः बातचीत (एक युगल के रूप में) • बड़े बच्चों और उनके माता-पिता के बीच वयस्क से वयस्क संबंधों का विकास • ससुराल वालों और पोते-पोतियों को शामिल करने के लिए रिश्तों को फिर से व्यवस्थित करना
वृद्धावस्था में परिवार	बदलती पीढ़ीगत भूमिकाओं को स्वीकार करना	• शारीरिक गिरावट की स्थिति में कामकाज - अपना, युगल, या दोनों - और हितों को बनाए रखना • नए पारिवारिक और सामाजिक-भूमिका विकल्पों की खोज • मध्य पीढ़ियों के लिए अधिक केंद्रीय भूमिका के लिए समर्थन • सिस्टम में बुजुर्गों के ज्ञान और अनुभव

		के लिए जगह बनाना: पुरानी पीढ़ी पर अधिक दबाव डाले बिना उसका समर्थन करना जीवनसाथी, भाई-बहनों और अन्य साथियों की हानि से निपटना और स्वयं की मृत्यु की तैयारी, जीवन की समीक्षा और एकीकरण
--	--	--

स्रोत: कार्टर और मैकगोल्ड्रिक 1988

इसी कारण से कि एक परिवार विभिन्न परिवर्तनों से गुजरता है, कोई यह उम्मीद कर सकता है कि दबाव एक चरण से दूसरे चरण में भिन्न होगा, जिससे जोड़ों की संतुष्टि पर असर पड़ेगा। जैसे-जैसे जोड़े पारिवारिक जीवन चक्र में आगे बढ़ते हैं, वे संतुष्टि और निराशा के विभिन्न स्रोतों का अनुभव करते हैं। कुछ शोधकर्ताओं ने प्रभावों की जांच करने का प्रयास किया है (बेल्स्की, एल990; रॉलिन्स और फेल्डमैन, एल970) और जीवन-चक्र चरण और वैवाहिक संतुष्टि के बीच एक यू-आकार का संबंध पाया है; वैवाहिक संतुष्टि उच्च स्तर पर शुरू होती है, जब जोड़े की नवविवाहिता (हनीमूनिंग) होती है, और अंततः उस चरण के दौरान अपने निम्नतम बिंदु तक गिर जाती है जब परिवारों में स्कूल जाने वाले बच्चे होते हैं। हालाँकि, बाद में सुधार हुआ है, खासकर जब परिवार किशोर बच्चों के साथ बड़े होते हैं और अंततः अंतिम चरण, वृद्ध परिवार की ओर बढ़ने लगते हैं, जहां संतुष्टि नवविवाहित जोड़े के समान स्तर तक पहुंच जाती है।

12.6 पालन-पोषण: अवधारणा (Parenting: the concept)

पालन-पोषण क्या है? सबसे सरल संभावित उत्तर है "कुछ भी और सब कुछ जो माता-पिता अपने बच्चे को एक अच्छी तरह से समायोजित इंसान के रूप में विकसित करने में मदद करने के इरादे से करते हैं।" पैरेंटिंग में बच्चे या बच्चों के पालन-पोषण में माता-पिता द्वारा की जाने वाली गतिविधियों की मेजबानी शामिल है (वेबस्टर डिक्शनरी, 1975)। पैरेंटिंग का तात्पर्य बच्चे या बच्चों की देखभाल और पालन-पोषण से है, विशेष रूप से माता-पिता द्वारा दी गई देखभाल, प्यार और मार्गदर्शन (द अमेरिकन हेरिटेज डिक्शनरी ऑफ द इंग्लिश लैंग्वेज, 2009; कोलिन्स इंग्लिश डिक्शनरी, 2003)।

अक्सर यह समझा जाता है कि पालन-पोषण एक सतत गतिविधि है, जो बच्चे के जन्म से शुरू होती है और आमतौर पर शुरुआती वयस्कता तक जारी रहती है। बच्चे के जन्म से बहुत पहले, बच्चों की संख्या, अंतर, अनुशासन के संबंध में स्थिरता, मूल पारिवारिक मूल्यों और परंपरा की आवश्यकता के संबंध में दंपति के बीच एक समझौते और सचेत योजना की आवश्यकता की सराहना करना महत्वपूर्ण

है। इस प्रकार, पालन-पोषण एक अधिक व्यापक घटना है, जो गर्भधारण से पहले शुरू होती है। एक बार जब बच्चा पैदा हो जाता है, तो पालन-पोषण जटिल हो जाता है क्योंकि इसमें कम से कम बच्चे, माँ और पिता के बीच पारस्परिक, पारस्परिक बातचीत होती है।

इन जोड़ियों के बीच समायोजन का प्रभाव दूसरे पर पड़ता है। उदाहरण के लिए, माँ और बच्चे के बीच समायोजन, पिता के प्रति माँ के स्वभाव को प्रभावित करता है। इसी तरह, यह महसूस करना भी महत्वपूर्ण है कि माँ और पिता के बीच का रिश्ता माँ और बच्चे के बीच समायोजन पर कैसे तनावपूर्ण हो सकता है। बेल्ल्स्की (1981) इसे वृत्ताकार सकारात्मक पेरेंटिंग प्रभावों के रूप में संदर्भित करता है।

पालन-पोषण एक ऐसी गतिविधि है, जो बहुत सहज है और जीवित प्राणियों के लिए अनोखी है। गैर-मानव प्रजातियों में पालन-पोषण आमतौर पर कम लंबा और जटिल होता है, हालांकि स्तनधारी अपने बच्चों का बड़े पैमाने पर, लंबे समय तक पालन-पोषण करते हैं। परिवार में संतानों की संख्या के साथ पालन-पोषण कितना प्रभावी होगा, इसके बारे में विविध विचार हैं। बहुत तर्कसंगत, रैखिक सोच वाला पश्चिम यह निष्कर्ष निकालता है कि माता-पिता अपनी संतानों पर जितना ध्यान देते हैं, वह काफी हद तक प्रजातियों में औसत वयस्क द्वारा पैदा की जाने वाली संतानों की संख्या के विपरीत आनुपातिक होता है (स्कूटा, 2006)। इस प्रकार, पालन-पोषण पर पश्चिमी मानस इसे और अधिक कुशल बनाने के लिए न्यूनतम में अधिकतम निवेश करने के अर्थशास्त्र के सिद्धांतों की सदस्यता लेता है। इसके विपरीत, ओरिएंट और मेडिटरेनियन सोचते हैं कि प्यार (ध्यान) विभाजित नहीं होता है, बल्कि यह कई गुना बढ़ जाता है! बाद वाले के लिए, यह उतना ही अधिक आनंददायक है! इस तरह से देखा जाए तो पालन-पोषण और भी अधिक चुनौतीपूर्ण हो जाता है!

12.7 भारतीय संस्कृति और पालन-पोषण (Indian culture and upbringing)

भारतीय संस्कृति में सकारात्मक पालन-पोषण पारंपरिक मूल्यों, पारिवारिक बंधनों और नैतिक पालन-पोषण पर जोर देने के साथ गहराई से जुड़ा हुआ है। हालाँकि, यह समय के साथ विकसित हुआ है, जिसमें पालन-पोषण के आधुनिक तरीकों के साथ पारंपरिक प्रथाओं का मिश्रण किया गया है। यहाँ बताया गया है कि भारतीय संस्कृति के संदर्भ में सकारात्मक पालन-पोषण को कैसे माना जाता है और उसका अभ्यास कैसे किया जाता है:

पारिवारिक बंधनों पर ध्यान दें (Focus on Family Bonds):

रिश्तों को पोषित करना (Nurturing Relationships): भारतीय माता-पिता अक्सर अपने बच्चों के साथ एक मजबूत भावनात्मक बंधन बनाने पर ध्यान केंद्रित करते हैं। प्यार, देखभाल और भावनात्मक समर्थन भारतीय पालन-पोषण के लिए आधारभूत हैं।

संयुक्त परिवार का प्रभाव (Joint Family Influence): कई मामलों में, विस्तारित परिवार के सदस्यों (दादा-दादी, चाची, चाचा) की भागीदारी बच्चे के पालन-पोषण में महत्वपूर्ण भूमिका निभाती है, जो प्यार, ज्ञान और मार्गदर्शन की अतिरिक्त परतें प्रदान करती है।

सम्मान और अनुशासन (Respect and Discipline):

सम्मान सिखाना (Teaching Respect): बड़ों, शिक्षकों और अधिकार रखने वाले अन्य लोगों के प्रति सम्मान एक ऐसा मुख्य मूल्य है जो कम उम्र से ही सिखाया जाता है। भारत में सकारात्मक पालन-पोषण में बच्चों को कोमल मार्गदर्शन और रोल मॉडल के माध्यम से विनम्र, विनम्र और सम्मानजनक होना सिखाना शामिल है।

संतुलित अनुशासन (Balanced Discipline): जबकि अनुशासन महत्वपूर्ण है, कई भारतीय माता-पिता अब एक संतुलित दृष्टिकोण की ओर बढ़ रहे हैं जो कठोर दंड से बचता है। इसके बजाय, वे नियमों के पीछे के कारणों को समझाने और आत्म-अनुशासन को प्रोत्साहित करने पर ध्यान केंद्रित करते हैं।

नैतिकता और नैतिक शिक्षा (Moral and Ethical Education):

मूल्यों पर आधारित परवरिश (Values-Based Upbringing): भारतीय संस्कृति नैतिक मूल्यों, जैसे ईमानदारी, निष्ठा, दयालुता और सहानुभूति को सिखाने पर बहुत जोर देती है। धार्मिक ग्रंथों और लोककथाओं की कहानियों का इस्तेमाल अक्सर इन मूल्यों को सिखाने के लिए किया जाता है।

धर्म और आध्यात्मिकता की भूमिका: भारत में सकारात्मक पालन-पोषण में अक्सर बच्चों में आध्यात्मिकता और धार्मिक मूल्यों की भावना पैदा करना शामिल होता है। प्रार्थना, ध्यान और धार्मिक समारोहों में भाग लेना जैसी प्रथाएँ आम हैं।

आध्यात्मिकता और आंतरिक शांति (Spirituality and Inner Peace)

आध्यात्मिक अभ्यास (Spiritual Practices): भारतीय संस्कृति ध्यान, योग और माइंडफुलनेस जैसी आध्यात्मिक प्रथाओं में गहराई से निहित है, जिन्हें अब वैश्विक स्तर पर कल्याण को बढ़ाने के लिए उपकरण के रूप में मान्यता प्राप्त है। ये अभ्यास आत्म-जागरूकता, आंतरिक शांति और तनाव में कमी को प्रोत्साहित करते हैं।

कर्म और धर्म (Karma and Dharma): कर्म (कार्रवाई और उसके परिणाम) और धर्म (कर्तव्य/धार्मिकता) की अवधारणाएँ व्यक्तियों को नैतिक रूप से जीने के लिए मार्गदर्शन करती हैं, जीवन में उद्देश्य और अर्थ की भावना को बढ़ावा देती हैं, जो सकारात्मक मनोविज्ञान के लिए केंद्रीय हैं।

समुदाय और सामाजिक समर्थन (Community and Social Support)

सामुदायिक जीवन (Community Living): भारतीय गाँव और शहरी पड़ोस अक्सर एक-दूसरे से जुड़े समुदायों के रूप में काम करते हैं, जहाँ आपसी सहयोग एक आदर्श है। यह सामाजिक समर्थन

नेटवर्क लचीलापन और जीवन की चुनौतियों का सामना करने के लिए महत्वपूर्ण है, जो समुदाय की भलाई पर सकारात्मक मनोविज्ञान के फोकस के साथ सरेखित है।

त्यौहार और उत्सव (Festivals and Celebrations): भारतीय संस्कृति ऐसे त्योहारों से समृद्ध है जो लोगों को एक साथ लाते हैं, आनंद, सामाजिक बंधन और सामूहिक खुशी को बढ़ावा देते हैं।

शिक्षा और सीखना (Education and Learning)

समग्र शिक्षा (Holistic Education): गुरुकुल प्रणाली जैसी पारंपरिक भारतीय शिक्षा प्रणाली न केवल अकादमिक शिक्षा पर बल्कि चरित्र निर्माण, शारीरिक स्वास्थ्य और आध्यात्मिक विकास पर भी ध्यान केंद्रित करती है। यह सकारात्मक मनोविज्ञान के समग्र दृष्टिकोण से मेल खाता है, जो पूरे व्यक्ति के विकास पर जोर देता है।

बुद्धि का महत्व (Importance of Wisdom): भारतीय संस्कृति ज्ञान और बुद्धि को न केवल अकादमिक उपलब्धियों के रूप में बल्कि सार्थक जीवन जीने के उपकरण के रूप में महत्व देती है, जो सकारात्मक मनोविज्ञान का एक मुख्य सिद्धांत है।

लचीलापन और मुकाबला करने के तरीके (Resilience and Coping Mechanisms)

अनुकूलनशीलता (Adaptability): भारतीय संस्कृति अक्सर महाभारत और रामायण जैसी कहानियों और महाकाव्यों के माध्यम से अनुकूलनशीलता और लचीलापन सिखाती है, जहाँ पात्र साहस और दृढ़ संकल्प के साथ चुनौतियों का सामना करते हैं। ये कथाएँ प्रतिकूल परिस्थितियों से निपटने के लिए मनोवैज्ञानिक उपकरण प्रदान करती हैं।

स्वीकृति और संतोष (Acceptance and Contentment): संतोष (संतुष्टि) जैसे दर्शन में देखा गया स्वीकृति पर सांस्कृतिक जोर, व्यक्तियों को कठिन परिस्थितियों में भी सकारात्मक मानसिकता विकसित करने में मदद करता है।

परस्पर जुड़ाव और सामंजस्य (Interconnectedness and Harmony)

संतुलन और सामंजस्य (Balance and Harmony): भारतीय संस्कृति जीवन में संतुलन के महत्व पर जोर देती है, चाहे वह काम और परिवार के बीच संतुलन हो या भौतिक और आध्यात्मिक लक्ष्य। यह संतुलन मानसिक स्वास्थ्य को बनाए रखने के लिए महत्वपूर्ण है और सकारात्मक मनोविज्ञान के जीवन संतुष्टि पर जोर देने के साथ मेल खाता है।

भारतीय संस्कृति और पालन-पोषण, सकारात्मक मनोविज्ञान में पाए जाने वाले कई सिद्धांतों के साथ निकटता से जुड़े हुए, कल्याण को समझने और बढ़ाने के लिए एक समृद्ध ढांचा प्रदान करते हैं। इन सांस्कृतिक पहलुओं का एकीकरण एक अधिक पूर्ण और संतुलित जीवन को बढ़ावा देने के लिए मूल्यवान अंतर्दृष्टि और अभ्यास प्रदान कर सकता है।

12.8 जीवन के विभिन्न चरणों के दौरान पालन-पोषण की आवश्यकताएँ (Parenting Needs During Different Stages of Life)

पालन-पोषण की रणनीतियाँ सभी बच्चों के लिए और सभी चरणों के दौरान समान नहीं होती हैं। किसी को यह समझने की जरूरत है कि पालन-पोषण के लिए माता-पिता के दृष्टिकोण से नहीं, बल्कि बच्चे के अनुसार रणनीति बनाई जानी चाहिए। पालन-पोषण की रणनीतियों को उस बच्चे के अनुरूप तैयार करने की आवश्यकता है, जो प्राप्तकर्ता के अंत में है। माता-पिता को विभिन्न पहलुओं को समायोजित करने के लिए लचीला होना चाहिए जैसे कि बच्चे का स्वभाव, उम्र (अनुभूति और तैयारी को प्रभावित करता है), लिंग, विशेष ज़रूरतें, परिवार का प्रकार, सांस्कृतिक संदर्भ इत्यादि। आइए इस पर विस्तृत नजर डालें।

शैशवावस्था और बचपन (Infancy and Babyhood)

एरिकसन के अनुसार, शैशवावस्था "विश्वास" स्थापित करने की अवस्था है। बच्चा बहुत संवेदनशील होता है और उपेक्षा या माता-पिता की खराब प्रतिक्रिया से भी प्रभावित हो सकता है। परिवार में जो कारक शिशु के विकास को प्रभावित कर सकते हैं उनमें माता-पिता का व्यक्तित्व और स्वभाव, मानसिक बीमारी का माता-पिता का इतिहास, अलगाव और तलाक जैसे प्रमुख पारिवारिक बदलाव और अवसाद के दौरान होने वाली माता-पिता की उदासीनता की अवधि शामिल हैं। एक शिशु अत्यंत असुरक्षित होता है। इसलिए बच्चे के लिए परिवार में विश्वास विकसित करने के लिए लगातार देखभाल और ध्यान आवश्यक है - वह (पहली) दुनिया जिसमें बच्चा पैदा हुआ है।

परिवार के भीतर बातचीत एक नियमित पैटर्न में होती प्रतीत होती है। अपनी शादी से संतुष्ट माता-पिता, बच्चे के साथ सकारात्मक बातचीत कर सकते हैं और बदले में, उत्तरदायी शिशु पैदा कर सकते हैं। रिश्ते में तनाव माता-पिता पर हावी हो सकता है और शिशु के साथ उनकी बातचीत की गुणवत्ता को प्रभावित कर सकता है। वैवाहिक समस्याएं शिशु के विकास पर नकारात्मक प्रभाव डाल सकती हैं। विडंबना यह है कि रिश्ते में तनाव का एक प्रमुख स्रोत स्वयं बच्चे भी हो सकते हैं। एक मांगलिक शिशु परिवार के भीतर तनाव के स्तर को बढ़ा सकता है, जो बदले में, माता-पिता की बातचीत में हस्तक्षेप कर सकता है और परिणामस्वरूप बच्चे की प्रतिक्रियाओं को प्रभावित कर सकता है। बेल्स्की (1981) इन अंतःक्रियाओं को वृत्ताकार प्रभावों के रूप में वर्णित करता है; पति और पत्नी के बीच जो कुछ भी घटित होता है, वह देखभाल करने वाले के रवैये और व्यवहार को भी प्रभावित कर सकता है, जो बदले में, शिशु के कामकाज को प्रभावित कर सकता है, जो पूरी तरह से वैवाहिक संबंधों को प्रभावित कर सकता है।

क्लार्क-स्टीवर्ट (1978) का तर्क है कि माँ की उत्तेजना (Stimulation) और शिशु के साथ जुड़ाव शिशु के विकास को बढ़ाता है, जिससे वह अधिक संवेदनशील हो जाता है। यह संवेदनशील शिशु पिता को पालन-पोषण में बेहतर भाग लेने के लिए प्रेरित करता है। शिशु में पिता की रुचि माँ की भागीदारी को और बढ़ा देती है। यह पुनः एक चक्रीय प्रभाव है। चैन एंड पैटरसन (1998) ने भी नोट किया है कि माता-पिता-बच्चे के रिश्ते की गुणवत्ता और दोनों माता-पिता के बीच का रिश्ता बच्चे के समायोजन पर कैसे प्रभाव डालता है।

बचपन और शिशुपन (Babyhood and Toddlerhood)

एक से तीन वर्ष की आयु इस अर्थ में महत्वपूर्ण होती है कि इस अवस्था के दौरान बच्चा धीरे-धीरे आत्मविश्वासी हो जाता है और अपने शरीर पर नियंत्रण स्थापित कर लेता है। बचपन "स्वायत्तता" का चरण है (एरिकसन)। इसकी शुरुआत कई 'पहली बार' से होती है - पहली बार जब यह करवट लेता है, पहली बार यह खड़ा होता है, पहली बार यह सार्वभौमिक शब्द "माँ" या "अम्मा" बोलता है, पहला कदम उठाता है, आदि। इन सभी चरणों के दौरान, माता और पिता बच्चे को कार्य दोहराने के लिए प्रोत्साहित करते हैं। वास्तव में उनमें से कई पहली बार इन महत्वपूर्ण लोगों द्वारा किए गए निरंतर अंडे देने से पूरे हुए हैं। यह शब्दों और उत्तेजना के माध्यम से लगातार प्रोत्साहन है जो अंततः एक बच्चे को दोहराव की कला में महारत हासिल करने के लिए प्रेरित करता है। माता-पिता की ओर से प्रोत्साहन बच्चे को अपने शरीर पर नियंत्रण पाने और स्वायत्तता की भावना का समर्थन करने में सक्षम बनाता है। यदि प्रोत्साहन अन्यथा नहीं मिलता है, तो बच्चा शंकित हो जाता है और शर्मिंदा हो जाता है और अंततः पीछे हट जाता है क्योंकि वह अपना आत्मविश्वास खो देता है।

प्रीस्कूल (प्रारंभिक बचपन) (Preschool (Early Childhood))

प्रीस्कूल की उम्र वह उम्र है जिसके दौरान बच्चा अपने घर के बाहर रिश्तों को विकसित करने और व्यापक वातावरण में शामिल होने के मामले में उत्तरोत्तर अधिक आत्मविश्वास प्राप्त करता है। पियाजे इसे संज्ञानात्मक विकास के पूर्व-संचालन चरण के रूप में पहचानते हैं। प्रीस्कूल चरण के दौरान, बच्चे की गतिविधियाँ अपने शरीर पर नियंत्रण विकसित करने और बाहरी वातावरण की माँगों के साथ उत्तरोत्तर समायोजन करने की ओर उन्मुख होती हैं। इस प्रक्रिया में बच्चा खेल में शामिल होता है और समूह में काम करता है। बच्चे के अनुभवों को भाषा प्रवीणता और सामाजिक कौशल विकसित करने के लिए उन्मुख होना चाहिए।

पेंटिंग का विशेष महत्व है क्योंकि यह लिंग पहचान निर्धारित करता है। प्रीस्कूल पुरुष या महिला होने के अर्थ के बारे में सीखने के लिए तैयार होते हैं और समान लिंग वाले माता-पिता के साथ पहचान बनाना शुरू करते हैं। वयस्क पुरुष युवा लड़कों को उनकी उपलब्धियों को प्रोत्साहित और समर्थन

करके उनके स्वयं के विकासशील पुरुषत्व को परिभाषित करने में मदद करते हैं। इस उम्र में लड़के अपने पिता के जैसा ही खुद को ढालेंगे। लड़कियाँ भी पिता के ध्यान की तलाश करती हैं और उससे लाभ उठाती हैं; पिता की भूमिका लड़कियों को उनके स्त्रीत्व को परिभाषित करने में मदद करती है। दूसरी ओर, पश्चिमी अध्ययनों से पता चलता है कि प्रीस्कूल की लड़कियाँ अपने पिता के साथ अपनी माँ के विशेष संबंध से नाराज़ और ईर्ष्यालु हो सकती हैं।

प्रीस्कूल के वर्षों में माँ की भूमिका महत्वपूर्ण बनी हुई है। हालाँकि वे शारीरिक देखभाल के लिए अपनी माताओं पर शिशुओं की तुलना में कम निर्भर होते हैं, लेकिन उन्हें भावनात्मक समर्थन और प्रोत्साहन की उतनी ही आवश्यकता होती है जितनी पहले थी (हार्टअप, 1989; सीयर्स, मैकोबी, और लेवेन, 1967)। फिर भी, माँ का अधिकांश समय बच्चे की देखभाल के कर्तव्यों के इर्द-गिर्द घूमता है; पिता प्रत्यक्ष देखभाल में कम समय और खेलने में अधिक समय व्यतीत करते हैं (रॉबिन्सन, 1977)। माताएँ अपने प्रीस्कूलर को पढ़ने, ड्राइंग और संगीत जैसी सुखदायक गतिविधियाँ सिखाती हैं। ऐसी गतिविधियाँ बच्चों को खुद को शांत और आराम देना सिखाती हैं। बच्चे अपनी माताओं से भावनाओं और रिश्तों के बारे में भी बहुत कुछ सीखते हैं। खेल के दौरान, माताएँ अपने प्रीस्कूलर के साथ पिता की तुलना में अधिक मौखिक और दृश्यात्मक होती हैं (पावर, 1985)। खेल के दौरान यह बातचीत शैली बच्चे को रिश्तों और मुकाबला करने की रणनीतियों को समझने में मदद कर सकती है।

पिता दुनिया के बारे में बच्चे के दृष्टिकोण को व्यापक बनाने में महत्वपूर्ण भूमिका निभाते हैं। पिता के खेल को माँ के खेल की तुलना में अधिक उत्तेजक और जोरदार, तथा कम पारंपरिक और मौखिक बताया गया है (योगमैन, कोली, और किंडलन, 1988)। पिता अपने बच्चों को शारीरिक रूप से और कठोर खेल में शामिल करते हैं, जिससे बच्चों में सामाजिक क्षमताएँ बढ़ती हैं (मैकडोनाल्ड, 1987; पार्के एट अल., 1988)। यह शारीरिक खेल बच्चों के लिए महत्वपूर्ण है, क्योंकि वे अपने पिता के शारीरिक खेल के उत्साह, चुनौती और अप्रत्याशितता से कैसे निपटना सीखते हैं, यह उन्हें बाद के जीवन के अनुभवों की अनिश्चितताओं के लिए तैयार करता है। अपने पिता को देखना और उनके साथ बातचीत करना, बच्चों को किसी कार्य को पूरा करने के कई, वैकल्पिक तरीकों के बारे में सीखने में मदद करता है।

बचपन का अंतिम चरण और किशोरावस्था (Late Childhood and Adolescence)

मध्य और अंतिम चरण में आसपास की वास्तविक दुनिया से निपटने के लिए क्षमताओं और कौशल को विकसित करने की आवश्यकता होती है। पियाजे द्वारा संज्ञानात्मक विकास के ठोस परिचालन चरण के रूप में वर्गीकृत, इस चरण में बच्चे से पढ़ने, लिखने और अंकगणित के प्राथमिक कौशल सीखने की

अपेक्षा की जाती है। अंततः वे स्वयं के प्रति भी सचेत हो जाते हैं और अंततः एक पहचान की "मूर्तिकला" की ओर उन्मुख होते हैं।

जब बच्चे बचपन के अंतिम चरण में पहुंचते हैं, तो वे माता-पिता के साथ बहुत कम समय बिताते हैं और साथियों के साथ अधिक समय बिताते हैं। एक अध्ययन से पता चलता है कि माता-पिता 5 से 12 वर्ष की आयु के बीच अपने बच्चों के साथ पहले की तुलना में आधे से भी कम समय बिताते हैं (हिल एंड स्टैफ़ोर्ड, 1980)। हालाँकि, निकटतम परिवार के साथ कम समय बिताया जाता है, लेकिन यह बच्चे पर एक अत्यंत महत्वपूर्ण प्रभाव डालता है। बच्चे की क्षमता के बारे में माता-पिता का व्यक्त किया गया विश्वास बच्चे के पिछले प्रदर्शन की तुलना में अधिक महत्वपूर्ण प्रभाव डालता है (पार्सन्स, एडलर, और काज़चक, 1982 ए)। वयस्कता के उत्तरार्ध के दौरान, परिवार बच्चे को बढ़ने और विकसित होने के लिए एक बहुत ही महत्वपूर्ण आधार प्रदान करता है। बच्चों को सुरक्षित आधिकारिक ढाँचे की आवश्यकता होती है जो माता-पिता प्रदान कर सकते हैं यह वह विश्वास है जिसे माता-पिता अपने बच्चों को अनुशासित करने में एक धुरी के रूप में उपयोग कर सकते हैं, जो कि पालन-पोषण में सबसे महत्वपूर्ण घटक है।

अनुशासन को बचपन के अंतिम चरण और किशोरावस्था में अधिक सूक्ष्म तरीके से पेश किया जा सकता है। हॉफमैन (1970) ने तीन प्रमुख अभिभावकीय अनुशासनात्मक रणनीतियों की पहचान की। पहला दृष्टिकोण शक्ति-आक्रामक अनुशासन है जिसमें शारीरिक दंड, दंड की धमकी और बच्चे के व्यवहार को नियंत्रित करने के लिए शारीरिक प्रयास शामिल हैं; दूसरी रणनीति प्रेम वापसी है, जिसमें बच्चे का व्यवहार अनुचित होने पर प्यार वापस लेना शामिल है; और अंत में प्रेरण, जिसमें बच्चे के कार्यों को प्रभावित करने के प्रयास में स्पष्टीकरण और तर्कसंगतता शामिल है।

इन रणनीतियों की आलोचना की जाती है। उदाहरण के लिए, शारीरिक साधनों और दंड का उपयोग करना, आक्रामकता का एक गुप्त रूप हो सकता है। माता-पिता जो अपने बच्चों के प्रति आक्रामक व्यवहार करते हैं, वे आक्रामक व्यवहार के लिए एक मॉडल प्रदान करते हैं जिसका बच्चे द्वारा अनुकरण करने की सबसे अधिक संभावना होती है। इसी तरह, जिन बच्चों को अपने माता-पिता के साथ शारीरिक टकराव में शामिल होने के लिए मजबूर किया जाता है, वे विवादों को हल करने के लिए उपयुक्त रणनीतियों के रूप में लड़ाई, बहस और दंड की धमकियों का उपयोग करने की अधिक संभावना रखते हैं। जो माता-पिता प्यार से पीछे हटते हैं, वे मौखिक रूप से अपने बच्चों को कम आंकते हैं, बच्चों को दूर भेजने की धमकी देते हैं और बच्चों को संकेत देते हैं कि उनके कार्यों के कारण उन्हें प्यार नहीं किया जाता है। इस दृष्टिकोण में, माता-पिता की कार्रवाइयों में बच्चे को लगातार अनदेखा करना, बच्चे से बात करने से इनकार करना और आम तौर पर बच्चे के साथ बातचीत न करना शामिल

है। शोध से पता चला है कि ऐसा व्यवहार अक्सर बच्चे को भयभीत कर देता है, बच्चों में अत्यधिक चिंता पैदा कर सकता है और भावनाओं की आवश्यक अभिव्यक्ति को बाधित कर सकता है (हॉफमैन, 1970)। प्रेरण एक महत्वपूर्ण वैकल्पिक रणनीति है जो नैतिक विकास पर जोर देती है। प्रेरण प्रभावी है क्योंकि यह बच्चों को आंतरिक नैतिक मानकों को विकसित करने में मदद करता है (लिकोना, 1983)। प्रेरणा द्वारा अनुशासित बच्चे आत्म-नियंत्रण का अभ्यास करते हैं तथा शक्ति-अभिकथन तकनीकों से अनुशासित बच्चों की तुलना में दूसरों के प्रति अधिक विचारशीलता और उदारता प्रदर्शित करना सीखते हैं (डलुगोकिंस्की एवं फायरस्टोन, 1974)।

जब बच्चा किशोरावस्था में पहुंचता है, तो प्रेरण एक और भी प्रभावी रणनीति बन जाती है, जिसके दौरान व्यक्तित्व का विकास होता है और बच्चा मनोवैज्ञानिक मुक्ति के लिए तरसता है। जो बच्चा एक परिपक्व वयस्क में बदलने की प्रक्रिया में है, उसे अपने कार्यों और निर्णयों का मूल्यांकन करने की आवश्यकता है। केवल इस तरह की शिक्षा ही बच्चे को आत्म-नियंत्रण विकसित करने में मदद करेगी।

12.9 पालन-पोषण की शैलियाँ (PARENTING STYLES)

पेरेंटिंग के अंतर-पीढ़ीगत पैटर्न भी पारिवारिक वातावरण को प्रभावित करते हैं। पेरेंटिंग स्टाइल माता-पिता से बच्चों में स्थानांतरित होते हैं, जो फिर अपने बच्चों के साथ पेरेंटिंग की उसी शैली को अपनाते हैं (लियोन्स और जीनाल्ट, 1993)। कहने की ज़रूरत नहीं है कि जो माता-पिता अपने बच्चों के साथ दुर्व्यवहार करते हैं, वे अक्सर वे होते हैं जो कभी बाल शोषण में शामिल थे और अक्सर बचपन में उनके साथ दुर्व्यवहार किया जाता था। इसलिए, यह ज़रूरी हो जाता है कि हम पेरेंटिंग के लिए तटस्थ रणनीति अपनाएँ क्योंकि बच्चा बचपन के अंत से लेकर यौवन के माध्यम से किशोरावस्था में आगे बढ़ता है। बॉर्मरिंड (1989) ने निष्कर्ष निकाला कि जिस तरह की पेरेंटिंग का अभ्यास किया जाता है, वह किशोरों के व्यवहार को प्रभावित करता है। बॉर्मरिंड (1989) ने पेरेंटिंग शैलियों के तीन प्रकारों की पहचान की: आधिकारिक, सत्तावादी और अहस्तक्षेप।

आधिकारिक पालन-पोषण, वह पालन-पोषण शैली है जिसमें बच्चे से गर्मजोशी और स्नेह के साथ-साथ उससे की जाने वाली माँगें भी होती हैं। इस तरह के पालन-पोषण से मनोवैज्ञानिक रूप से स्वस्थ किशोर बनते हैं। आधिकारिक माता-पिता किशोरों से स्वतंत्र होने की अपेक्षा करते हैं, फिर भी उनके व्यवहार पर सीमाएँ और नियंत्रण रखते हैं। आधिकारिक सकारात्मक पालन-पोषण किशोरों की सामाजिक क्षमता के विकास को सकारात्मक रूप से प्रभावित करता है - विशेष रूप से आत्मनिर्भरता और सामाजिक जिम्मेदारी।

दूसरी ओर, सत्तावादी पालन-पोषण की विशेषता अत्यधिक मांग, प्रतिबंधात्मक और दंडात्मक होना है, जबकि गर्मजोशी का स्तर कम है। इस प्रकार का पालन-पोषण सामाजिक तुलना, अप्रभावी सामाजिक संपर्क और समूह गतिविधियों में दूसरों से जुड़ने में असमर्थता से संबंधित चिंता से जुड़ा हुआ है।

‘लेसेज-फेयर’ (Laissez-faire) पेरेंटिंग अत्यधिक अनुदार या अलगाव (indulgence or detachment) का सुझाव देती है; जाहिर तौर पर बाउमरिन्ड (Baumrind) दो प्रकारों की पहचान करते हैं- अनुमोदक उदासीन (permissive indifferent) और अनुमोदक अनुदार (permissive indulgent)। अनुमति देने वाला उदासीन माता-पिता अपने बच्चे के जीवन में शामिल नहीं होते हैं; वे उपेक्षापूर्ण और अनुत्तरदायी होते हैं। इस प्रकार का पालन-पोषण किशोरों की ओर से आत्म-नियंत्रण की सापेक्ष अनुपस्थिति से जुड़ा हुआ है। अनुमेय- अनुदार माता-पिता गर्मजोशी से भरे, स्वीकार करने वाले और उत्तरदायी होते हैं, लेकिन शायद ही कभी मांग करते हैं। ऐसे माता-पिता किशोरों के जीवन में सक्रिय रूप से शामिल होते हैं, लेकिन शायद ही कभी नियम लागू करते हैं और बच्चे को अत्यधिक स्वतंत्रता देते हैं। परिणामस्वरूप, ऐसे किशोर संवेदनशील नहीं होते हैं और अक्सर नियमों का पालन नहीं करते हैं। इसी तरह, जिन किशोरों का पालन-पोषण ऐसे माता-पिता द्वारा किया जाता है जो उदासीन या असंलग्न होते हैं, वे मनोवैज्ञानिक और सामाजिक समस्याओं के लिए सबसे अधिक जोखिम में पाए जाते हैं (बाउमरिन्ड, 1989)।

12.10 प्रभावी पालन-पोषण की रणनीतियाँ (STRATEGIES TOWARD EFFECTIVE PARENTING)

वर्तमान अनुभाग पश्चिम में माता-पिता के प्रशिक्षण के कुछ अधिक लोकप्रिय तरीकों की जांच करेगा, जो भारतीय संदर्भ में भी समान रूप से प्रासंगिक हैं। इनमें शामिल हैं: माता-पिता-प्रभावशीलता प्रशिक्षण (गॉर्डन, 1970), माता-पिता की भागीदारी प्रशिक्षण (माता-पिता के लिए वास्तविकता चिकित्सा, विलियम ग्लासर से प्रेरित); व्यवहार संशोधन (फोरहैंड और लॉन्ग, 1996; बार्कले, 1998); और प्रभावी पालन-पोषण के लिए व्यवस्थित प्रशिक्षण (माता-पिता के लिए एडलरियन थेरेपी, ड्रेड्कर्स द्वारा शुरू की गई और डिकमेयर एट अल., 1997 के काम द्वारा सबसे अच्छी तरह से प्रस्तुत की गई)।

अभिभावक प्रभावशीलता प्रशिक्षण (पीईटी) (Parent Effectiveness Training (PET):

यह एक ऐसी रणनीति है जिसे खास तौर पर युवा माता-पिता और एकल माता-पिता को प्रभावी पेरेंटिंग कौशल प्रदान करने के लिए विकसित किया गया है, जिनमें पेरेंटिंग कौशल की कमी है। पेरेंट-इफेक्टिवनेस-ट्रेनिंग माता-पिता और बच्चे के बीच सम्मान की आवश्यकता पर जोर देती है। PET माता-पिता को हमेशा के लिए शक्ति का उपयोग छोड़ने के लिए प्रोत्साहित करता है। गॉर्डन (1970) दो कारणों का प्रस्ताव करता है: पहला, यह लोगों और रिश्तों के लिए हानिकारक है, और दूसरा, शक्ति

संघर्षों को हल करने के लिए PET के "कोई नुकसान नहीं" दृष्टिकोण को कमजोर करती है। PET में एक और प्रतिमान इसकी अवधारणा है कि बच्चों के दुर्यवहार जैसी कोई चीज नहीं होती है; बच्चे बस व्यवहार करते हैं। उस मामले में कोई भी व्यवहार जरूरतों को पूरा करने का लक्ष्य रखता है।

इसलिए, पहली रणनीति माता-पिता और बच्चों को उनके रिश्तों के बिना किसी समस्या वाले पहलू को बढ़ाने के लिए प्रोत्साहित करना है। इस लक्ष्य को पर्यावरण संशोधन जैसे तरीकों से पूरा किया जा सकता है, चीजों को ऐसी जगह रखना जहाँ बच्चे उन तक न पहुँच सकें, जहाँ वह चीज मुख्य रूप से परेशान करने वाली हो सकती है (जैसे रिमोट) या अपने काम से मतलब रखना, या आराम करना और शांत रहना। जब यह काम नहीं करता है, तो माता-पिता पीईटी की महत्वपूर्ण तकनीकों की ओर मुड़ते हैं, जहाँ माता-पिता को पहले यह सवाल पूछना सिखाया जाता है कि "समस्या किसकी है?" यदि बच्चा समस्या का मालिक है, तो माता-पिता सक्रिय रूप से सुनना सीखते हैं। उदाहरण के लिए, बच्चा घर आता है और परेशान होता है क्योंकि उसने अपनी होमवर्क बुक खो दी थी और शिक्षक ने उसे डांटा था। माता-पिता को बच्चे को उसकी (अपनी) भावनाओं को समझने, स्वीकार करने और उनसे निपटने में मदद करना सिखाया जाता है। माता-पिता पूछ सकते हैं "तुम वास्तव में बहुत परेशान लग रहे हो...समय पर अपना होमवर्क जमा करना तुम्हारे लिए बहुत मायने रखता है।" अक्सर माता-पिता का झुकाव अन्य अप्रभावी रणनीतियों का उपयोग करने की ओर होता है, जिसमें बच्चे पर गुस्सा करना, बच्चे को आश्वस्त करने का प्रयास करना, या तर्कसंगतता या समाधान प्रस्तुत करना शामिल है! दूसरी ओर, यदि व्यवहार माता-पिता को अस्वीकार्य है, तो स्पष्ट कारणों से माता-पिता ही समस्या के लिए जिम्मेदार हैं; तब पहली रणनीति संदेशों का उपयोग करना है: "मुझे वास्तव में कुछ शांत समय चाहिए... क्या आप कृपया टीवी की आवाज़ कम कर सकते हैं?" माता-पिता को परिचित आप-संदेश के बजाय इसका उपयोग करना सिखाया जाता है: "आपको हमेशा आवाज़ बहुत तेज़ करनी होगी!" पीईटी के अनुसार, ऐसे संदेश न केवल बच्चे को चुनौती दे सकते हैं, बल्कि उसका अपमान भी कर सकते हैं और बच्चे के आत्मसम्मान को नुकसान पहुंचा सकते हैं।

जब सक्रिय श्रवण और एल-संदेश समस्या का समाधान नहीं करते हैं, तो माता-पिता समस्या समाधान की "कोई नुकसान नहीं" विधि की ओर मुड़ते हैं। माता-पिता समस्या समाधान में बच्चे के सहयोग को प्राप्त करने के लिए वापस आते हैं और छह चरणों में आगे बढ़ते हैं:

1. संघर्ष को परिभाषित करना;
2. समाधान उत्पन्न करने के लिए बच्चे के साथ विचार-मंथन का उपयोग करना;
3. सूची में दिए गए समाधानों का मूल्यांकन करना;

4. यह जांचना कि क्या कोई ऐसा समाधान है जो दोनों पक्षों को संतुष्ट करता है, और यदि ऐसा है;
5. यह तय करना कि इसे कैसे लागू किया जाए; और
6. बाद में समाधान का मूल्यांकन करना ताकि यह जांचा जा सके कि यह वास्तव में काम कर रहा था या नहीं।

अभिभावक सहभागिता प्रशिक्षण (पीआईटी) (Parent Involvement Training, PIT):

पीआईटी रणनीति का एक बड़ा हिस्सा इसमें शामिल माता-पिता पर केंद्रित है। पीआईटी सिद्धांत मानता है कि विश्वास, गर्मजोशी और सम्मान पर आधारित सहायक संबंध के बिना कोई प्रभावी व्यवहार परिवर्तन नहीं हो सकता है। पीआईटी में शामिल होने की प्रत्यक्ष रणनीतियों का उपयोग किया जाता है, जिसमें माता-पिता को यह सिखाना शामिल है कि वे जो कर रहे हैं उसे रोकेँ और अपने बच्चों पर ध्यान दें, खासकर जब बच्चा परेशान हो। पीआईटी में सात चरण शामिल हैं:

1. भागीदारी स्थापित करें और बनाए रखें- आपसी हित की किसी बात पर बातचीत करने की दृढ़ता से अनुशंसा की जाती है
2. बच्चे को यह देखने में मदद करें कि उनका वर्तमान व्यवहार क्या है, और समझें कि यह कुछ ऐसा है जिसे उन्होंने चुना है। हालाँकि भावनाएँ महत्वपूर्ण हैं, लेकिन किसी के व्यवहार को समझना महत्वपूर्ण है।
3. बच्चों को उनके व्यवहार का मूल्यांकन करने का सुझाव दें; आत्म-निर्णय पर जोर दिया जाता है; बच्चे से यह जांचने के लिए कहा जाता है कि वे जो कर रहे हैं, क्या वह उनकी मदद कर रहा है।
4. बच्चों को अधिक से अधिक जिम्मेदार व्यवहार की योजना बनाने में मदद करें और बच्चे को यथार्थवादी लक्ष्य निर्धारित करने और सफल अनुभव प्राप्त करने में सहायता करें।
5. आपसी अनुबंध निकालकर बच्चे को किसी योजना के लिए प्रतिबद्ध करें; ऐसी रणनीति बच्चे की योजना के प्रति प्रतिबद्धता को बढ़ाती है।
6. यदि बच्चा अपनी प्रतिबद्धता को पूरा करने में विफल रहता है तो किसी बहाने को स्वीकार न करें; साथ में सकारात्मक पेंटिंग को चरण 3 पर वापस ले जाएं।
7. दंड से बचें (एक नियम के रूप में) क्योंकि यह बच्चे को हतोत्साहित करेगा; इसके बजाय, जब भी बच्चा सफल होता है तो उसकी प्रशंसा करें।

व्यवहार संशोधन (Behaviour Modification)

इस रणनीति में सीखने और व्यवहार के सिद्धांतों का उपयोग करना शामिल है; हम सुदृढ़ीकरण, डंड, विलोपन, साथ ही उत्तेजना नियंत्रण जैसी अवधारणाओं को लागू करते हैं। यहाँ शुरुआत के लिए, माता-पिता को उन व्यवहारों की पहचान करना सिखाया जाता है जिन्हें वे बदलना चाहते हैं। व्यवहार को यथासंभव सटीक रूप से परिभाषित करना सीखने के बाद, माता-पिता एक घरेलू परियोजना विकसित करते हैं: लक्ष्य व्यवहार की पहचान करना, उसे परिभाषित करना, रिकॉर्ड रखने के द्वारा ट्रैकिंग विकसित करना। फिर माता-पिता को ऐसे व्यवहार को बढ़ाने और घटाने के तरीके और साधन सिखाए जाते हैं; उदाहरण के लिए, लक्ष्य व्यवहार को बढ़ाने के लिए, माता-पिता प्रशंसा (एक सकारात्मक सुदृढ़ीकरण) का उपयोग कर सकते हैं और छोटे बच्चों के मामले में घर पर "टोकन अर्थव्यवस्था" भी अपना सकते हैं, या लक्ष्य व्यवहार को कम करने के लिए, माता-पिता को अनदेखा करने से लेकर विशेषाधिकारों में कटौती (टीवी देखना, कंप्यूटर गेम, आदि) तक कई तरह की सजाओं का सहारा लेना सिखाया जा सकता है।

प्रभावी पालन-पोषण के लिए व्यवस्थित प्रशिक्षण (Systematic Training for Effective Parenting, STEP): STEP का आधार इस विश्वास पर टिका है कि दुर्व्यवहार करने वाला बच्चा हतोत्साहित बच्चा होता है। अक्सर बच्चे के व्यवहार के केवल चार लक्ष्य होते हैं: शक्ति, बदला, अपर्याप्तता और ध्यान। STEP माता-पिता को अनुशासन और प्रोत्साहन के कौशल से लैस करने पर जोर देता है, जिससे अति-सुरक्षा और अनावश्यक सेवा की संभावना कम हो जाती है। उदाहरण के लिए, माता-पिता को कभी भी बच्चे के लिए दूध डालने के लिए प्रोत्साहित नहीं किया जाता है; इसके बजाय, बच्चा अपनी ज़रूरत के हिसाब से दूध डालता है, अगर दूध गिर जाए तो उसे पोंछता है और उसे बिना गिराए फिर से ऐसा करने की कोशिश करना सिखाया जाता है। इससे व्यवहार की ज़िम्मेदारी बच्चे पर आ जाती है, जिससे बच्चा अपने व्यवहार को नियंत्रित करना सीखने में तेज़ी से सक्षम होता है। व्यवहार संशोधन के विपरीत, जो माता-पिता को व्यवहार को नियंत्रित करने के लिए ज़िम्मेदार ठहराता है, STEP बच्चे को उसके अपने फैसलों और उसके बाद के व्यवहार के लिए ज़िम्मेदार ठहराता है। इसलिए, अगर उनका चुनाव अच्छा है, तो वे उसके फल का आनंद लेते हैं; अगर उनका चुनाव बुरा है, तो वे उसके परिणाम भुगतते हैं। यह, वास्तव में, बच्चे को वयस्क-उन्मुख बनाता है, जो माता-पिता के हस्तक्षेप के बजाय प्राकृतिक परिणामों से सीखता है।

12.11 प्रभावी पालन-पोषण के लिए सुझाव (TIPS TO EFFECTIVE PARENTING)

- **बच्चों के अच्छे कार्य की प्रशंसा करें (Catch Kids Being Good):** माता-पिता को अक्सर जीवन की शाम में यह देर से एहसास होता है कि वे अपने बच्चों के अच्छे व्यवहार की प्रशंसा करने की तुलना में उनके नकारात्मक व्यवहार के बारे में अधिक आलोचनात्मक थे।

आप उस बॉस के बारे में कैसा महसूस करेंगे, जिसने आपके साथ अक्सर नकारात्मक व्यवहार किया हो, चाहे आपका बॉस कितना भी अच्छा क्यों न हो? बच्चों के कुछ सही करने पर उसकी तारीफ़ करना एक अधिक प्रभावी तरीका होगा: "तुमने बिना पूछे अपना बिस्तर बना लिया - यह बहुत बढ़िया है!", "तुमने अपनी शर्ट साफ और बिना सिलवटों के रखी है - वाह!... तुम बड़े हो गए हो!" या "मैं तुम्हें अपनी बहन के साथ खेलते हुए देख रहा था और तुम असाधारण रूप से धैर्यवान और देखभाल करने वाले थे।" इस तरह की प्रशंसापूर्ण बातें लंबे समय तक अच्छे व्यवहार को प्रोत्साहित करने में बार-बार डांटने से या नकारात्मक टिप्पणियों की तुलना में अधिक कारगर होंगी। हर दिन अपने बच्चे की प्रशंसा करने के लिए कुछ न कुछ ढूँढ़ना अच्छा होगा। पुरस्कारों के साथ उदार रहें - आपका प्यार, गले लगाना, मुस्कुराहट और तारीफ़ - ये सब चमत्कार कर सकते हैं और अक्सर ये पर्याप्त पुरस्कार होते हैं। जल्द ही आप पाएंगे कि बच्चे से वांछित व्यवहार को आप और अधिक "विकसित" कर रहे हैं।

- **सीमाएँ निर्धारित करना (Setting Limits):** अनुशासन हर घर के लिए अनिवार्य है। अनुशासन का लक्ष्य बच्चे को स्वीकार्य व्यवहार चुनने में मदद करना और आत्म-नियंत्रण सीखना भी है। वे पहले आपके द्वारा उनके लिए निर्धारित सीमाओं का परीक्षण कर सकते हैं। ये पहले बाहरी होते हैं (जैसा कि माता-पिता द्वारा मांग की जाती है), और अंततः उम्र बढ़ने के साथ आंतरिक होते हैं; जिम्मेदार वयस्कों के रूप में व्यक्ति के विकास में आंतरिक सीमाएँ आवश्यक हो जाती हैं। घर के नियम स्थापित करना - "नहीं- होमवर्क पूरा होने तक टीवी नहीं देखना", "कोई शारीरिक हिंसा नहीं", "दूसरों की गलती के लिए उन्हें बख्शना", "नाम-पुकारने या दूसरों को चोट पहुँचाने वाली चिढ़ाने से बचना" - बच्चों को माता-पिता की अपेक्षाओं को समझने और आत्म-नियंत्रण विकसित करने में मदद करता है। इसे लागू करने के लिए किसी को एक प्रणाली की आवश्यकता हो सकती है: एक चेतावनी, उसके बाद टालने योग्य, अवांछनीय परिणाम (दंड) जैसे कि "टाइम आउट" या विशेषाधिकारों का नुकसान। माता-पिता अक्सर एक आम गलती करते हैं, परिणामों का पालन करने में विफल होना। एक दिन चेतावनी देने या दंडित करने और अगले दिन उसी व्यवहार को अनदेखा करने के लिए कोई बच्चे को अनुशासित नहीं कर सकता। दंड में निरंतरता और आकस्मिकता आपको सिखाती है कि आप क्या उम्मीद करते हैं। इसके परिणामस्वरूप, स्वीकृत, उचित व्यवहार के लिए पुरस्कार पर भी यही बात लागू होनी चाहिए।

‘शारीरिक दंड’ की प्रभावकारिता के बारे में यह चिरस्थायी बहस है। कई नए माता-पिता को यह दुविधा सताती है कि “बच्चे को लाठियों से न मारें और उसे बिगाड़ें”। हालाँकि ये माता-

पिता अच्छी तरह जानते हैं कि अनुशासन का उद्देश्य सिखाना है, लेकिन जब शारीरिक दंड का उपयोग किया जाता है, तो बच्चों का उपयोग करने और उनके साथ दुर्व्यवहार करने का खतरा अधिक होता है। अधिकांश माता-पिता इस बात से सहमत होंगे कि बच्चे नकल करके बहुत कुछ सीखते हैं, खासकर जब वे अपने बच्चों को उनके कपड़े पहनते, परिचित वाक्यांशों को दोहराते या यहाँ तक कि सिगरेट पीते हुए देखते हैं। जब बच्चे को पीटा जाता है, तो वे संचार के रूप में मारना शुरू कर देते हैं। वास्तव में, वे उसे शब्दों के बजाय हाथों से संवाद करने (मारने) की नकल करके सिखा रहे होते हैं। जब हमारे बच्चे देखते हैं कि हम उन पर इतना गुस्सा हो जाते हैं कि हम उन्हें मार देते हैं, तो हम न केवल यह भूल जाते हैं कि हम उन्हें क्यों अनुशासित कर रहे हैं, बल्कि हम उन्हें यह भी दिखाते हैं कि क्रोध से निपटने का यह एक उचित तरीका है।

- **बच्चे के लिए समय निकालना (Finding Time for the Child):** माता-पिता और बच्चों के लिए परिवार के साथ भोजन करना अक्सर मुश्किल होता है, अगर असंभव नहीं है, तो साथ में क्वालिटी टाइम बिताना तो दूर की बात है। लेकिन शायद ऐसा कुछ भी नहीं है जिससे बच्चे को इससे ज़्यादा मज़ा आए। सुबह दस मिनट पहले उठना ताकि आप अपने बच्चे के साथ नाश्ता कर सकें, या रात के खाने के बाद कभी-कभार टहलना, प्लेटों को सिंक में छोड़ना, हमारे द्वारा किए जाने वाले रोज़मर्रा के कामों से ज़्यादा फायदेमंद हो सकता है। जिन बच्चों को अपने माता-पिता से ज़रूरी ध्यान नहीं मिलता, वे अक्सर गलत काम करते हैं या गलत व्यवहार करते हैं क्योंकि कम से कम इस तरह से तो उन्हें देखा ही जाएगा। बच्चे हताश हो सकते हैं, और इसके बजाय "चूमा नहीं तो लात मार दी जाएगी!"

एक रणनीति "पारिवारिक बैठकें" आयोजित करना हो सकती है। पारिवारिक बैठकें पारिवारिक सहयोग और निकटता बढ़ाने का एक बहुत ही सफल तरीका हो सकती हैं। सप्ताह में एक बार ऐसे समय पर बैठक आयोजित करें जब परिवार के सभी लोग उपस्थित हो सकें। इस समय को पवित्र रखें - हर किसी की सुविधानुसार इसे बदलने से बचें। कैलेंडर पर समय को चिह्नित करें और इसे व्यावसायिक बैठक जितना ही महत्वपूर्ण बनाएं। फ़ोन को हुक से हटा दें ताकि कोई व्यवधान न हो। इससे आपके बच्चों को यह देखने में मदद मिलती है कि वे आपके लिए कितने मूल्यवान हैं। निर्णय आदर्श रूप से परिवार की सहमति से लिए जाने चाहिए, न कि बहुमत के वोट से। यदि चर्चा के बाद सहमति नहीं बन पाती है, तो अगली बैठक तक निर्णय को टाल दें।

हर हफ़्ते एक साथ रहने के लिए एक "विशेष रात" बनाना और अपने बच्चे को यह तय करने देना कि वह उचित तरीके से समय कैसे व्यतीत करना चाहता है, अच्छा होगा। किशोरों को

छोटे बच्चों की तुलना में अपने माता-पिता से कम अविभाजित ध्यान की आवश्यकता होती है। चूँकि माता-पिता और किशोरों के लिए एक साथ मिलने के अवसर कम होते हैं, इसलिए माता-पिता को अपने किशोर द्वारा बात करने या पारिवारिक गतिविधियों में भाग लेने की इच्छा व्यक्त करने पर उपलब्ध होने में कोई कसर नहीं छोड़नी चाहिए। अपने किशोर के साथ संगीत कार्यक्रम, खेल और अन्य कार्यक्रमों में भाग लेना देखभाल का संचार करता है और आपको अपने बच्चे और उसके दोस्तों के बारे में महत्वपूर्ण तरीकों से अधिक जानने का मौका देता है। जुड़ने के अन्य 'विचारशील' तरीकों की तलाश करें जैसे कि प्रशंसा का एक नोट छोड़ना, या अपने बच्चे के लंचबॉक्स में कुछ खास छोड़ना; काम और स्कूल के एक दिन साथ में कोई बड़ा कार्यक्रम (क्रिकेट मैच या संगीत कार्यक्रम) देखना न केवल आपको जुड़ने में मदद करेगा, बल्कि बच्चे को साथ में संजोने के लिए यादें भी देगा। अगर आप कामकाजी माता-पिता हैं तो दोषी महसूस न करें; ऐसी कई "छोटी-छोटी चीजें" हैं जो आप करते हैं – पॉपकॉर्न बनाना, बोर्ड गेम खेलना, मूवी देखना या मॉल में शॉपिंग करना या आइसक्रीम की दुकान पर जाना – जिन्हें बच्चे याद रखेंगे।

- **एक अच्छा रोल मॉडल बनना (Being a Good Role Model):** छोटे बच्चे अपने माता-पिता और महत्वपूर्ण लोगों को देखकर व्यवहार और प्रतिक्रिया के बारे में बहुत कुछ सीखते हैं। वे जितने छोटे होंगे, उतनी ही संभावना है कि वे आपसे संकेत लेंगे। इससे पहले कि आप अपने बच्चे के सामने भड़कें या अपना आपा खो दें, इस बारे में सोचें: क्या आप अपने बच्चे से यही उम्मीद करते हैं कि जब वह गुस्सा हो तो वह ऐसे ही व्यवहार करे? इस बात से हमेशा अवगत रहें कि आपके बच्चे आप पर बारीकी से नज़र रख रहे हैं। अध्ययनों से पता चला है कि हिंसा करने वाले बच्चों के लिए आमतौर पर घर में आक्रामकता के लिए एक रोल मॉडल होता है। प्रत्येक माता-पिता को उन गुणों का अनुकरण करने की आवश्यकता है - सम्मान, मित्रता, ईमानदारी, दयालुता, सहनशीलता - जो वह अपने बच्चों में विकसित करना चाहते हैं। निःस्वार्थ व्यवहार का प्रदर्शन करें - बिना किसी इनाम की उम्मीद किए दूसरों के लिए काम करना, कृतज्ञता व्यक्त करना और तारीफ करना। सबसे बढ़कर, अपने बच्चों के साथ वैसा ही व्यवहार करना महत्वपूर्ण है जैसा आप दूसरों से अपने साथ व्यवहार करने की अपेक्षा करते हैं।
- **संचार को प्राथमिकता दें (Make Communication a Priority):** बच्चों से यह अपेक्षा न करें कि वे सब कुछ सिर्फ इसलिए करेंगे क्योंकि आप, एक अभिभावक के रूप में, "ऐसा कहते हैं।" वे दिन चले गए जब बच्चे उन्हें दी गई किसी भी चीज़ को हल्के में लेते थे।

उन्हें वयस्कों की तरह ही स्पष्टीकरण की आवश्यकता होती है और वे इसके हकदार भी हैं। अगर हम समझाने का धैर्य नहीं दिखाते हैं, तो कोई भी औसत बच्चा हमारे मूल्यों और उद्देश्यों और उनके आधार पर सवाल उठाना शुरू कर देगा। जो माता-पिता अपने बच्चों के साथ तर्क करते हैं, वे उन्हें बिना किसी निर्णय के समझने और सीखने देते हैं। यह ज़रूरी है कि आप अपनी अपेक्षाएँ स्पष्ट करें। अगर कोई समस्या है, तो उसका वर्णन करें, अपनी भावनाएँ व्यक्त करें और अपने बच्चे को आपके साथ समाधान पर काम करने के लिए आमंत्रित करें। परिणामों को शामिल करना सुनिश्चित करें। सुझाव दें और विकल्प पेश करें; ये बच्चे को विभिन्न विकल्पों पर विचार करने का अवसर प्रदान करते हैं। अपने बच्चे के सुझावों के प्रति भी खुले रहें। बातचीत करें। जो बच्चे निर्णयों में भाग लेते हैं, वे उन्हें लागू करने के लिए अधिक प्रेरित होते हैं।

- **लचीला पालन-पोषण (Flexible Parenting):** एक अभिभावक के रूप में, यदि आप अक्सर अपने बच्चे के व्यवहार से "निराश" महसूस करते हैं, तो ऐसा इसलिए हो सकता है क्योंकि आपकी अपेक्षाएँ अवास्तविक हैं। माता-पिता जो "चाहिए" (उदाहरण के लिए, "मेरे बच्चे को अब तक पॉटी-ट्रेन्ड हो जाना चाहिए") में फंस जाते हैं, उन्हें इस मामले पर पढ़ना या अन्य माता-पिता या बाल विकास विशेषज्ञों से बात करना मददगार लग सकता है। बच्चे के व्यक्तित्व और पर्यावरण के बीच बातचीत और बच्चे के व्यवहार पर इसके प्रभाव की सराहना करने की आवश्यकता है। यह पर्यावरण को बदलकर लक्षित व्यवहार को संशोधित करने में सक्षम होगा। यदि आप अपने 2-वर्षीय बच्चे को हमेशा "नहीं" कहते हुए पाते हैं, जो कीमती चीनी मिट्टी के बरतन या सजावटी सामान पकड़ता है, तो अपने आस-पास के माहौल को फिर से व्यवस्थित करने के तरीकों की तलाश करें ताकि कम चीजें प्रतिबंधित हों। यह आप दोनों के लिए निराशा को काफी हद तक कम कर देगा। जैसे-जैसे आपका बच्चा बदलता है, आपको धीरे-धीरे अपनी पेरेंटिंग शैली को भी बदलना होगा। संभावना है कि, जो आपके बच्चे के साथ अभी काम करता है, वह एक या दो साल में उतना अच्छा काम नहीं करेगा। फिर भी हैरान करने वाली बात यह है कि किशोर अपने माता-पिता की बजाय अपने साथियों को रोल मॉडल के तौर पर देखते हैं। इस अवस्था में माता-पिता की भूमिका यह होती है कि वे अपने किशोर को मार्गदर्शन, प्रोत्साहन और उचित अनुशासन प्रदान करते रहें, साथ ही उसे खोजबीन करने और निर्णय लेने की अनुमति देकर उसे अधिक स्वतंत्रता अर्जित करने दें। और सबसे बढ़कर, एक मित्र बनें और संबंध बनाने के लिए हर उपलब्ध अवसर का लाभ उठाएँ!

- **आश्वासन कि आपका प्यार बिना शर्त है (Assurance that Your Love is Unconditional):** एक अभिभावक के रूप में, आप अपने बच्चों को सुधारने और उनका मार्गदर्शन करने के लिए जिम्मेदार हैं। लेकिन आप अपने सुधारात्मक मार्गदर्शन को कैसे व्यक्त करते हैं, इससे बच्चे को इसे कैसे ग्रहण करना है, इसमें बहुत फ़र्क पड़ता है। जब आपको अपने बच्चे से भिड़ना हो, तो उसे दोष देने, आलोचना करने या दोष खोजने से बचें; ऐसी प्रतिक्रियाएँ आम तौर पर आत्म-सम्मान को कमजोर करती हैं और नाराज़गी पैदा करती हैं। इसके बजाय, अपने बच्चों को अनुशासित करते समय भी उनका पालन-पोषण करने और प्रोत्साहित करने का प्रयास करें। सुनिश्चित करें कि वे समझें कि हालाँकि आप अगली बार बेहतर चाहते हैं और उम्मीद करते हैं, फिर भी आपका प्यार उनके साथ है, चाहे कुछ भी हो।
- **माता-पिता के रूप में सीमाओं के बारे में जागरूक रहें (Be Aware of Limitations as a Parent):** इसका सामना करें! कोई भी व्यक्ति परिपूर्ण नहीं होता! माता-पिता के रूप में भी आप अपूर्ण हैं। परिवार के नेता के रूप में आपकी ताकत और कमज़ोरियाँ दोनों हैं। अपनी क्षमताओं को पहचानें - "मैं देखभाल करने वाला और समर्पित हूँ" अपनी कमज़ोरियों पर काम करने की कसम खाएँ - "मुझे अनुशासन के साथ और अधिक सुसंगत होने की आवश्यकता है।" अपने, अपने जीवनसाथी और अपने बच्चों के लिए अधिक यथार्थवादी अपेक्षाएँ रखने का प्रयास करें। आपके पास हर समस्या का समाधान या हर ज़रूरत को पूरा करने के लिए संसाधन होने की ज़रूरत नहीं है - खुद को क्षमा करें। और पालन-पोषण को एक प्रबंधनीय काम बनाने का प्रयास करें। एक ही बार में सब कुछ संबोधित करने की कोशिश करने के बजाय उन क्षेत्रों पर ध्यान केंद्रित करें जिन पर सबसे अधिक ध्यान देने की आवश्यकता है। जब आप थक जाएँ तो इसे स्वीकार करें। पालन-पोषण से समय निकालकर ऐसी चीज़ें करें जो आपको एक व्यक्ति (या एक जोड़े के रूप में) के रूप में खुश करें। अपनी ज़रूरतों पर ध्यान केंद्रित करने से आप स्वार्थी नहीं बन जाते। इसका सीधा सा मतलब है कि आपको अपनी भलाई की परवाह है, जो यह सुनिश्चित करेगा कि आप रिचार्ज हैं और पालन-पोषण के लिए बेहतर तरीके से तैयार हैं। यह अपने आप में आपके बच्चों के लिए एक और महत्वपूर्ण मूल्य है।
- **सामान्य और असामान्य अपेक्षाओं में अंतर करना (Differentiating Normal against Abnormal Expectations):** विकास कई वर्षों में होता है। प्रत्येक बच्चा एक व्यक्ति के रूप में विकसित होता है। प्रत्येक माता-पिता को खुद से यह पूछने की ज़रूरत है कि क्या वे बहुत ज़्यादा या बहुत कम उम्मीद तो नहीं कर रहे हैं? एक बच्चे का "समस्याग्रस्त"

व्यवहार उसके महत्वपूर्ण और सामान्य विकासात्मक कार्यों में से एक हो सकता है। इन कार्यों के बारे में जागरूकता आपको आश्चर्य करेगी कि आपके बच्चे का विकास सामान्य है और जल्द ही फिर से बदलने की संभावना है। एक व्यवहार "समस्या" अक्सर 6 महीने से अधिक समय तक चलती है, लगातार एक से अधिक स्थानों पर होती है, और एक पैटर्न के रूप में दिखाई देती है।

पियाजे के शोध ने विकास के विभिन्न चरणों के लिए कुछ सामान्य अपेक्षाओं की पहचान की थी। उदाहरण के लिए, जन्म से 3 वर्ष की अवस्था के दौरान, जिसे उन्होंने संवेदी अवधि कहा, एक बच्चा अपने विश्व दृष्टिकोण का विस्तार करता है। नतीजतन, बच्चा अब क्रोध का अनुभव करता है और आवेग नियंत्रण से बाहर हो जाते हैं। इस अवस्था के दौरान "समानांतर खेल" सामान्य है। छोटे भाई-बहन के जन्म से 'भाई-बहन की प्रतिद्वंद्विता' बढ़ने की संभावना है। पियाजे ने 2 से 7 वर्ष की अवधि को प्री-ऑपरेशनल अवधि कहा है। 2-5 वर्ष की अवधि के दौरान, बच्चे अहंकारी होते हैं और केवल अपना दृष्टिकोण देख सकते हैं। इसलिए उनके लिए "नहीं!" कहना काफी स्वाभाविक है, क्योंकि इससे उन्हें नियंत्रण में होने का एहसास होता है। हालांकि वे धीरे-धीरे निराशा को सहन करना और संतुष्टि में देरी करना सीखते हैं। इसके साथ ही, वे निर्जीव वस्तुओं को जीवन जैसा गुण देते हैं और "काल्पनिक" दोस्त बनाते हैं। ऐसा इसलिए है क्योंकि उनमें कल्पना और भाषा का विकास होता है। 5-7 वर्ष की अवधि में बच्चा बहुत संवेदनशील होता है क्योंकि बच्चा गलतियाँ करने के लिए प्रवृत्त होता है। माता-पिता को उन्हें गलतियाँ करने देना चाहिए और यह सिखाने में मदद करनी चाहिए कि गलतियाँ सीखने के अवसर हैं। इस प्रकार, माता-पिता मॉडलिंग के माध्यम से सहानुभूति के बीज बोना शुरू कर सकते हैं। 7-11 वर्ष की अवधि, जिसे पियाजे ने ठोस संचालन की अवधि के रूप में वर्गीकृत किया है, "विलंबता" के रूप में प्रकट होती है, जिसके दौरान यौन और आक्रामक ड्राइव कम हो जाती हैं। यह चरण सापेक्ष स्थिरता (यौवन तक) की अवधि है, यह अनुकूली कार्यों को ठोस बनाने और आदतों और पैटर्न को विकसित करने का अवसर देता है। इस चरण के दौरान बच्चे अक्सर संगठित होने और अपने आप को संभालने में सक्षम होते हैं। सामाजिक कौशल और अहंकार कार्य अब विकसित होते हैं। वे बाहरी दुनिया में भी रुचि दिखाते हैं और दोस्ती और आत्म नियंत्रण (शरीर, भावनाएँ) विकसित करते हैं। देर से बचपन (8-9 वर्ष) के अंतिम चरणों के दौरान बच्चे प्रतिस्पर्धी हो जाते हैं और साथियों की प्रतिद्वंद्विता का अनुभव करते हैं। यह प्रतिस्पर्धा आत्म मूल्यांकन को सक्षम बनाती है। इससे बचने के प्रयासों के बावजूद लिंग संबंधी बाधाएँ उभरती हैं; बच्चे लिंगों के बीच छेड़छाड़ करना शुरू कर देते हैं, एक ऐसा कार्य

जो स्पष्ट सीमाएँ निर्धारित करने में मदद करता है। पियाजे 12 साल के बाद को औपचारिक संचालन की अवधि कहते हैं। माता-पिता के साथ विद्रोह माता-पिता से अलग होने और आत्म-पहचान या अभिव्यक्ति की पुनर्परिभाषा का अवसर देता है। बच्चे अब अतिउत्साही अवस्था में हैं, अपने भविष्य की खोज कर रहे हैं - कैरियर, दोस्ती, जीवन साथी, यौन अभिविन्यास आदि।

यह जरूरी है कि अगर माता-पिता को किसी व्यवहार संबंधी समस्या का संदेह है, तो उसका पूरी तरह से निदान किया जाए। केवल एक गहन मनोवैज्ञानिक और चिकित्सा मूल्यांकन के माध्यम से ही आप सीखने की अक्षमता, ध्यान अभाव विकार (ADD), ध्यान अभाव अतिक्रियाशीलता विकार (ADHD), अवधारणात्मक समस्याओं या आनुवंशिक विकारों को खारिज कर सकते हैं।

- आत्मविश्वास और आत्मसम्मान को बढ़ावा देना (Boosting Self-confidence and Self-esteem):** बच्चे बचपन और शिशु अवस्था में ही अपने माता-पिता की नज़रों से अपने आत्म-बोध को विकसित करते हैं। माता-पिता की आवाज़, हाव-भाव और हर एक भाव बच्चे द्वारा आत्मसात कर लिए जाते हैं; ये किसी भी चीज़ से ज़्यादा उनके आत्म-सम्मान को प्रभावित करते हैं। उपलब्धियों की प्रशंसा करना, चाहे वह कितनी भी छोटी क्यों न हो, उन्हें गर्वित करता है; बच्चे को स्वतंत्र रूप से काम करने देना उन्हें सक्षम और आत्मविश्वासी महसूस कराएगा। इसके विपरीत, किसी बच्चे की दूसरे बच्चे से तुलना करना या उसे कमतर आंकना, बच्चे को बेकार महसूस कराता है। इसी तरह, बेबुनियाद बयानों से बचना भी उतना ही ज़रूरी है। "क्या बेवकूफी है!" या "तुमने ... से भी ज़्यादा मूर्खतापूर्ण काम किया है!" जैसी टिप्पणियाँ शारीरिक प्रहारों जितनी ही नुकसानदेह हो सकती हैं। माता-पिता को शब्दों का चयन बहुत सावधानी से करना चाहिए। बच्चे को यह बताना भी ज़रूरी है कि हर कोई गलतियाँ करता है। माता-पिता को यह बताने की ज़रूरत है कि वे अभी भी उससे प्यार करते हैं, भले ही वे उनके व्यवहार को स्वीकार न करें। बच्चों को उनकी जन्मजात क्षमताओं पर विश्वास करना और खुद पर भी विश्वास करना सिखाया जाना चाहिए।
- बच्चों को व्यापक संदर्भों में चीज़ों का विश्लेषण करके दृष्टिकोण अपनाने और उनके विश्वासों के आधार पर उनके कार्यों के निहितार्थों को समझने के लिए शिक्षित करने की आवश्यकता है। उन्हें कठोर और लचीला बनाने की आवश्यकता है, और उन्हें प्रतिकूलताओं के बाद वापसी करने के लिए आवश्यक साहस को अपने भीतर से प्राप्त करने में सक्षम होना चाहिए। उन्हें वह बनने के लिए जगह देने की आवश्यकता है जो वे वास्तव में हैं; उन्हें सपने देखने की अनुमति

दी जानी चाहिए और उन्हें अपने सपनों को प्राप्त करने में मदद करनी चाहिए। यह हमेशा बहुत आसान नहीं होता है, क्योंकि इसका मतलब परिचित का, अच्छी तरह से जानने वाले रास्ते से भटकना हो सकता है। माता-पिता को उनमें असफलता को स्वीकार करने का साहस पैदा करने और उनकी गलतियों से सीखने में उनकी मदद करने की आवश्यकता है। आत्मविश्वास वह पासवर्ड होना चाहिए जो उनके जीवन का मार्गदर्शन करे। माता-पिता को अपनी ओर से यह सिखाया जाना चाहिए कि वे अपने बच्चों की बात न सुनें; इसके विपरीत, उन्हें यह समझने के लिए संवेदनशील होने की आवश्यकता है कि बच्चे उन्हें क्या बताने की कोशिश कर रहे हैं। और उनके लिए हमेशा समय निकालना सबसे महत्वपूर्ण है। बच्चों को सवाल पूछने के लिए प्रोत्साहित करने की आवश्यकता है; उन्हें यह भी पता लगाने की आवश्यकता है कि यदि कोई प्रश्न माता-पिता को परेशान करता है तो उन्हें उसका उत्तर भी ढूँढना चाहिए। ऐसा रवैया आपके बच्चों में एक अच्छा सहयोगी होगा।

ऐसी कई अन्य चीजें हैं जो हमारे बच्चों को साधन संपन्न बना सकती हैं और उन्हें दूसरों का प्रिय बना सकती हैं, जिन्हें माता-पिता उनके अंदर विकसित करने में मदद कर सकते हैं। माता-पिता को बच्चों को अच्छी चीजों, अच्छे कामों और अच्छे कार्यों की सराहना करने के लिए प्रोत्साहित करना चाहिए। वर्तमान युग में, हालांकि हम जानते हैं कि लगभग सभी लोग प्रशंसा से खुश होते हैं, प्रशंसा करना एक दुर्लभ वस्तु बन गई है। इसी तरह, कृतज्ञता व्यक्त करना एक लंबा रास्ता तय करता है और बच्चों को 'धन्यवाद' कहने की कला सिखाई जानी चाहिए। उन्हें उन सभी चीजों के लिए आभारी होना सिखाया जाना चाहिए जो जीवन ने उन्हें दी हैं - वे सभी छोटी-छोटी चीजें जो उनके जीवन को बनाती हैं, जो बहुत से अन्य वंचित लोगों के पास नहीं हैं। करुणा दिखाना, दूसरों के लिए विचार करना, सहानुभूति सीखना उनके दैनिक जीवन का हिस्सा होना चाहिए। जिम्मेदारी और जवाबदेही की भावना हासिल करना, साथ ही सही तरीके से व्यवहार करना सीखना ऐसे मूल्य हैं, जिन्हें बच्चे को बचपन से ही सिखाया जाना चाहिए। पैसे का मूल्य और वित्त प्रबंधन की कला को बचपन से ही सिखाया जाना चाहिए। सुनिश्चित करें कि बच्चे अपनी सीमाओं के भीतर रहें और बिना यह जाहिर किए सुनिश्चित करें कि वे सही तरीके से खर्च करें। अच्छी तरह से जियो लेकिन सादगी से जियो, यह उनके जीवन का आदर्श वाक्य होना चाहिए।

12.12 सारांश (Summary)

वर्तमान इकाई पाठक को परिवार की अवधारणा से परिचित कराती है और भारतीय संदर्भ में भी। यह पालन-पोषण और विभिन्न रणनीतियों को भी परिभाषित करता है जिन्हें प्रभावी पालन-पोषण को

क्रियान्वित करने के लिए अपनाया जा सकता है। जबकि स्कूल शुरुआती वर्षों में नैतिक शिक्षा देते हैं, लेकिन माता-पिता का प्रभाव अधिक होता है। उचित मूल्य प्रदान करना और उचित चीजें सिखाना कभी आसान नहीं होता। फिर भी, भारतीय पालन-पोषण मूल्य एक आधार प्रदान करते हैं क्योंकि यह उस महान विरासत और संस्कृति से प्रेरित है जो प्रतीकात्मक रूप से भारत है। इसे आधार बनाकर, पालन-पोषण और मूल्य स्थापित करना थोड़ा आसान हो जाता है। हालाँकि, हमें एक ऐसी पीढ़ी से जूझना होगा जो अपने दृष्टिकोण में बहुत ही "आधुनिक" है। इसे ध्यान में रखते हुए, दृष्टिकोण में छोटे-छोटे बदलाव से भरपूर लाभ मिल सकता है।

12.13 निबंधात्मक प्रश्न (Essay type questions)

1. प्रभावी पालन-पोषण में शामिल विभिन्न रणनीतियों का वर्णन करें।
2. आप पालन-पोषण शैलियों से क्या समझते हैं?
3. पालन-पोषण क्या है? बच्चे के विकास के विभिन्न चरणों के दौरान दंपति के सामने आने वाली विभिन्न चुनौतियों का वर्णन करें।
4. “पारिवारिक जीवनचक्र” की अवधारणा और प्रत्येक जीवन चरण में आने वाली विभिन्न चुनौतियों की व्याख्या करें।
5. परिवार को समझने के लिए सिस्टम दृष्टिकोण का वर्णन करें।
6. परिवार की अवधारणा और बदलते संदर्भ में इसके उभरते रुझानों का वर्णन करें
- 7.

12.14 पुस्तकें और संदर्भग्रन्थ (FURTHER READINGS AND REFERENCES)

- The American Heritage ® Dictionary of the English Language (2009). Fourth Ed., New York: Houghton Mifflin Company.
- Collins English Dictionary - Complete and Unabridged 6th Ed. 2003. UK: William Collins Sons & Co. Ltd.
- Ashford, Lecroy & Lortie, (2001). Human Behaviour in Social Environment, New York: Thompson
- Baumrind, D. (1989). Parenting Styles and Adolescent Development. In J. Brooks-Gunn, R. Lerner & A.C. Petersen (Eds.). The Encyclopaedia of Adolescence. New York: Garland.
- Dowshen, S. (2008). <http://kidshealth.org>

- Johnson, D.C. (2007). “What is Normal Development?”, Temperament Tools: Working with your Child's Inborn Temperament Traits. <http://positiveparenting.com/Merchant2/merchant.mvc>
- Sigelman, C.K. & Shaffer, D.R. (1991). Life-span Development. Pacific Grove, CA: Brooks/Cole.

<file:///C:/Users/HP/Desktop/Positive%20Psychology/Unit3%20Positive%20parenting.pdf>

इकाई 13. रिश्ते, परिवार और उम्र बढ़ने में सकारात्मक मनोविज्ञान को लागू करना (Applying Positive Psychology in Relationship, Family And Aging)

संरचना

13.1 प्रस्तावना (Introduction)

13.2 उद्देश्य

13.3 रिश्तों में सकारात्मक मनोविज्ञान

13.3.1 रिश्तों की गुणवत्ता और भावनात्मक भलाई का संबंध

13.3.2 आभार, क्षमा, सहानुभूति और सकारात्मक संवाद का महत्व

13.3.3 PERMA मॉडल का संबंधी जीवन में अनुप्रयोग

13.3.4 सफल वैवाहिक जीवन, मित्रता और सहयोगी संबंधों में सकारात्मक हस्तक्षेप

13.4 पारिवारिक जीवन और भलाई

13.4.1 माता-पिता और बच्चों के बीच सकारात्मक संबंध

13.4.2 पालन-पोषण की शैलियाँ में सकारात्मक दृष्टिकोण

13.4.3 परिवार में संघर्ष समाधान के सकारात्मक उपाय

13.4.4 पारिवारिक अनुष्ठानों और परंपराओं का मनोवैज्ञानिक महत्व

13.5 उम्र बढ़ने और सकारात्मक मनोविज्ञान

13.5.1 सफल वृद्धावस्था के सिद्धांत

13.5.2 लचीलापन (Resilience), स्वीकृति (Acceptance) और आशावाद (Optimism) की भूमिका

13.5.3 सामाजिक जुड़ाव और जीवन उद्देश्य बनाए रखने के उपाय

13.5.4 वृद्ध व्यक्तियों के लिए सकारात्मक हस्तक्षेप (जैसे - reminiscence therapy, strengths-based counselling)

13.6 केस स्टडी और उदाहरण

13.7 चुनौतियाँ और सीमाएँ

13.8 सारांश

13.9 निबंधात्मक प्रश्न

13.10 संदर्भ सूची

13.1 प्रस्तावना (Introduction)

सकारात्मक मनोविज्ञान एक उभरता हुआ मनोवैज्ञानिक दृष्टिकोण है, जो केवल मानसिक रोगों और कठिनाइयों के उपचार तक सीमित न होकर, मानव जीवन में सार्थकता, आनंद, संबंधों की गुणवत्ता, और व्यक्तिगत संभावनाओं के पूर्ण विकास को समझने और बढ़ावा देने पर केंद्रित है। यह दृष्टिकोण इस प्रश्न पर केंद्रित है: “क्या जीवन केवल समस्याओं से निपटना है, या हम एक समृद्ध, संतुलित और तृप्त जीवन भी जी सकते हैं?”

पारिवारिक जीवन और उम्र बढ़ना, दोनों ही जीवन के ऐसे क्षेत्र हैं जहाँ भावनात्मक जटिलताएँ, सामाजिक परिवर्तन और भूमिकाओं का पुनर्निर्माण लगातार होता रहता है। पारिवारिक संबंध, चाहे वे माता-पिता और बच्चों के बीच हों या जीवनसाथियों, भाई-बहनों या वृद्ध माता-पिता के साथ, मनोवैज्ञानिक स्वास्थ्य और जीवन संतुष्टि में केंद्रीय भूमिका निभाते हैं। वहीं, उम्र बढ़ने की प्रक्रिया कई बार अकेलेपन, शारीरिक दुर्बलता और सामाजिक अलगाव जैसी चुनौतियाँ लेकर आती है। इन दोनों संदर्भों में सकारात्मक मनोविज्ञान, सार्थक संबंधों के पोषण, लचीलापन विकसित करने, और सकारात्मक दृष्टिकोण बनाए रखने के लिए एक प्रभावी उपकरण बन सकता है।

13.2 उद्देश्य (Objectives)

इस अध्याय को पढ़ने के उपरान्त आप:

- सकारात्मक मनोविज्ञान की मूल अवधारणाओं को समझ पायेंगे और उनका पारिवारिक व संबंधों के संदर्भ में विश्लेषण कर पायेंगे।
- यह स्पष्ट कर पायेंगे कि सकारात्मक भावनाएँ, गुण, और व्यवहार कैसे रिश्तों की गुणवत्ता और पारिवारिक वातावरण को प्रभावित करते हैं।
- यह पहचान पायेंगे कि उम्र बढ़ने की प्रक्रिया में सकारात्मक मनोविज्ञान कैसे बुजुर्गों के आत्म-सम्मान, जीवन संतोष और मानसिक स्वास्थ्य को बनाए रखने में कैसे सहायक होता है।
- विभिन्न सकारात्मक मनोवैज्ञानिक हस्तक्षेपों (interventions) जैसे आभार, क्षमा, उद्देश्य, आशावाद आदि का व्यवहारिक उपयोग को समझ पायेंगे।
- PERMA मॉडल और अन्य सिद्धांतों को समझ पायेंगे।

13.3 रिश्तों में सकारात्मक मनोविज्ञान का महत्व (Positive Psychology in Relationships)

सकारात्मक मनोविज्ञान यह दर्शाता है कि हमारे रिश्तों की गुणवत्ता सीधे तौर पर हमारी भावनात्मक भलाई से जुड़ी होती है। जब व्यक्ति गहरे, सहायक और विश्वासपूर्ण संबंधों का अनुभव करता है, तो वह

अधिक संतुष्ट, सुरक्षित और मानसिक रूप से स्वस्थ महसूस करता है। इस संदर्भ में, आभार (Gratitude), क्षमा (Forgiveness), सहानुभूति (Empathy) और सकारात्मक संवाद (Positive Communication) जैसे गुण रिश्तों को गहराई और स्थायित्व प्रदान करते हैं।

13.3.1 रिश्तों की गुणवत्ता और भावनात्मक भलाई का संबंध

रिश्तों की गुणवत्ता किसी व्यक्ति की भावनात्मक भलाई का एक केंद्रीय आधार होती है। जब व्यक्ति प्रेम, सम्मान, विश्वास और समझ पर आधारित संबंधों का अनुभव करता है, तो उसका मानसिक स्वास्थ्य अधिक सुदृढ़, तनाव-रहित और संतुलित रहता है। सकारात्मक मनोविज्ञान के अनुसार, करीबी और समर्थक रिश्ते व्यक्ति के आत्म-मूल्य, आशावाद और जीवन की संतुष्टि को बढ़ाते हैं। ऐसे संबंधों में मिलने वाला सामाजिक समर्थन न केवल कठिन समय में संबल प्रदान करता है, बल्कि रोजमर्रा की खुशियों को भी साझा करने योग्य बनाता है। जिन व्यक्तियों के पारिवारिक, वैवाहिक या सामाजिक संबंध सकारात्मक होते हैं, वे अकेलेपन, अवसाद और चिंता जैसी समस्याओं से अपेक्षाकृत कम प्रभावित होते हैं। इसके विपरीत, तनावपूर्ण या विषाक्त रिश्ते व्यक्ति की मानसिक शांति को बाधित करते हैं और उसकी भावनात्मक ऊर्जा को नष्ट करते हैं। इस प्रकार, रिश्तों की गुणवत्ता सीधे तौर पर इस बात को निर्धारित करती है कि कोई व्यक्ति अपने जीवन को कितनी संतुष्टि और मानसिक शांति के साथ जीता है।

13.3.2 आभार, क्षमा, सहानुभूति और सकारात्मक संवाद का महत्व

सकारात्मक और संतुलित संबंधों की नींव उन भावनात्मक गुणों पर टिकी होती है जो पारस्परिक समझ, सहयोग और आत्मीयता को बढ़ावा देते हैं। आभार (Gratitude) व्यक्ति को यह महसूस करने में मदद करता है कि वह दूसरों से जुड़ा है और उनके सहयोग या स्नेह को वह महत्व देता है; इससे संबंधों में सम्मान और अपनापन बढ़ता है। क्षमा (Forgiveness) पुराने घावों को भरने और नकारात्मकता को समाप्त करने का माध्यम है, जो रिश्तों को दोबारा जोड़ने और विश्वास बहाल करने में सहायक होता है। सहानुभूति (Empathy) दूसरों की भावनाओं और दृष्टिकोण को समझने और उन्हें स्वीकार करने की क्षमता है, जो आपसी समझ और भावनात्मक जुड़ाव को गहरा बनाती है। वहीं, सकारात्मक संवाद (Positive Communication) से विचारों और भावनाओं की अभिव्यक्ति ईमानदारी, स्पष्टता और सम्मान के साथ होती है, जिससे गलतफहमियों की गुंजाइश कम हो जाती है और सहयोग की भावना प्रबल होती है। ये चारों तत्व मिलकर ऐसे संबंधों का निर्माण करते हैं जो न केवल स्थायी होते हैं बल्कि मानसिक और भावनात्मक रूप से पोषक भी होते हैं।

13.3.3 PERMA मॉडल का संबंधी जीवन में अनुप्रयोग

PERMA मॉडल, जिसे सकारात्मक मनोविज्ञान के अग्रदूत मार्टिन सेलिंगमैन ने प्रस्तावित किया, पांच प्रमुख तत्वों—

Positive Emotion,

Engagement,

Relationships,

Meaning, और

Accomplishment

के माध्यम से सम्पूर्ण कल्याण (well-being) को समझाता है। जब इस मॉडल को संबंधों के संदर्भ में लागू किया जाता है, तो यह स्पष्ट होता है कि ये सभी घटक रिश्तों की गुणवत्ता और स्थायित्व को गहराई से प्रभावित करते हैं। Positive Emotion यानी सकारात्मक भावनाएँ जैसे प्रेम, स्नेह और प्रशंसा, संबंधों को मधुर बनाती हैं। Engagement तब उत्पन्न होता है जब दोनों पक्ष संवाद, गतिविधियों या विचारों में पूर्ण रूप से शामिल होते हैं, जिससे जुड़ाव की भावना बढ़ती है। Relationships स्वयं इस मॉडल का एक स्तंभ है, जो दर्शाता है कि सहायक और अर्थपूर्ण संबंध व्यक्ति के मानसिक स्वास्थ्य के लिए कितने आवश्यक हैं। Meaning तब उत्पन्न होता है जब व्यक्ति अपने संबंधों में उद्देश्य, कर्तव्य और योगदान की भावना महसूस करता है—जैसे माता-पिता के रूप में भूमिका निभाना या मित्र के रूप में सहारा देना। Accomplishment का पहलू रिश्तों में तब प्रकट होता है जब हम साथ मिलकर लक्ष्य प्राप्त करते हैं, चाहे वह पारिवारिक स्थिरता हो, बच्चों का पालन-पोषण, या एक साथ कोई योजना पूरी करना। इस प्रकार, PERMA मॉडल रिश्तों को सिर्फ भावनात्मक स्तर पर नहीं, बल्कि अर्थ, विकास और संतोष के व्यापक अनुभव में परिवर्तित कर देता है।

13.3.4 सफल वैवाहिक जीवन, मित्रता और सहयोगी संबंधों में सकारात्मक हस्तक्षेप

सकारात्मक मनोविज्ञान आधारित हस्तक्षेप सफल वैवाहिक जीवन, गहन मित्रता और सहयोगी संबंधों को सुदृढ़ करने में अत्यंत प्रभावी सिद्ध होते हैं। वैवाहिक जीवन में प्रशंसा की आदत, नियमित आभार व्यक्त करना, सक्रिय श्रवण और संवेदनशील संवाद जैसी तकनीकें आपसी समझ, विश्वास और भावनात्मक निकटता को बढ़ाती हैं। इसी प्रकार, गहरी मित्रता में सहानुभूति, ईमानदार प्रतिक्रिया, और साझा रुचियों में सहभागिता से पारस्परिक जुड़ाव मजबूत होता है। कार्यस्थल पर सहयोगी संबंधों को सकारात्मक बनाने के लिए सकारात्मक प्रतिक्रिया देना, टीमवर्क को प्रोत्साहन देना, तथा सम्मानजनक संवाद बनाए रखना जैसे हस्तक्षेप अपनाए जाते हैं, जिससे कार्य-संतुष्टि और उत्पादकता में वृद्धि होती है। ये सभी हस्तक्षेप केवल व्यवहारिक तकनीक नहीं, बल्कि भावनात्मक और मानसिक लचीलेपन को बढ़ाने वाले उपकरण हैं। जब व्यक्ति रिश्तों में ऐसे सकारात्मक प्रयास करता है, तो न केवल संबंध

मजबूत होते हैं, बल्कि व्यक्तिगत सुख, मानसिक स्वास्थ्य और सामाजिक संतुलन भी बेहतर होता है। इस प्रकार, सकारात्मक हस्तक्षेप रिश्तों को संवेदनशीलता, समझ और सहयोग की एक नई दिशा प्रदान करते हैं।

13.4 पारिवारिक जीवन और भलाई (Positive Psychology in Family Life)

पारिवारिक जीवन व्यक्ति की भावनात्मक, सामाजिक और मानसिक भलाई का मूल आधार होता है। एक सुरक्षित, सहायक और स्नेहमय पारिवारिक वातावरण न केवल जीवन में स्थायित्व प्रदान करता है, बल्कि आत्म-विश्वास, मूल्यबोध और सामाजिक कौशलों के विकास में भी सहायक होता है। जब परिवार के सदस्य एक-दूसरे के विचारों, भावनाओं और आवश्यकताओं को समझते हैं और उन्हें सम्मान देते हैं, तो आपसी विश्वास और जुड़ाव की भावना प्रबल होती है। सकारात्मक मनोविज्ञान इस बात पर बल देता है कि परिवार में आभार, सहानुभूति, क्षमा, और सकारात्मक संवाद जैसे मूल्यों को सक्रिय रूप से बढ़ावा देना चाहिए, जिससे पारिवारिक तनाव, पीढ़ीगत टकराव और भावनात्मक दूरी को कम किया जा सके। बच्चों के विकास में भी एक सकारात्मक पारिवारिक वातावरण मानसिक स्थिरता, नैतिक समझ और भावनात्मक सुरक्षा प्रदान करता है। वृद्धजनों के लिए यह सामाजिक जुड़ाव, सम्मान और उद्देश्य का अनुभव कराता है। इस प्रकार, जब पारिवारिक संबंध समझदारी, सहयोग और प्रेम पर आधारित होते हैं, तो वे पूरे परिवार की समग्र भलाई और जीवन संतोष को सुनिश्चित करते हैं।

13.4.1 माता-पिता और बच्चों के बीच सकारात्मक संबंध

माता-पिता और बच्चों के बीच सकारात्मक संबंध बच्चे के समग्र विकास, भावनात्मक स्थिरता और आत्म-विश्वास की नींव रखते हैं। जब माता-पिता अपने बच्चों के साथ स्नेहपूर्ण, समझदारी से भरे और सम्मानजनक संवाद को बढ़ावा देते हैं, तो बच्चे स्वयं को सुरक्षित, मूल्यवान और स्वीकार्य महसूस करते हैं। सकारात्मक पालन-पोषण की शैली, जिसमें प्रोत्साहन, सक्रिय श्रवण, सीमाओं की स्पष्टता और सहयोग शामिल होता है, बच्चे को आत्मनियंत्रण, जिम्मेदारी और सामाजिक कौशल सिखाने में मदद करती है। उदाहरणस्वरूप, यदि कोई बच्चा परीक्षा में असफल हो जाता है और माता-पिता उसे डांटने की बजाय यह कहते हैं कि “हम जानते हैं कि तुमने मेहनत की थी, अगली बार हम मिलकर तैयारी करेंगे,” तो यह प्रतिक्रिया न केवल बच्चे में आत्मबल बढ़ाती है, बल्कि माता-पिता पर उसके विश्वास को भी मजबूत करती है। ऐसे सकारात्मक संबंधों से बच्चों में तनाव कम होता है, वे अपने विचार और भावनाएँ खुलकर व्यक्त कर पाते हैं, और पारिवारिक जुड़ाव में स्थायित्व आता है। यह परस्पर सहयोग और समझ पर आधारित रिश्ता जीवन भर भावनात्मक समर्थन का स्रोत बना रहता है।

13.4.2 पालन-पोषण की शैलियाँ में सकारात्मक दृष्टिकोण

Parenting Styles यानी पालन-पोषण की शैलियाँ बच्चों के व्यक्तित्व, आत्मविश्वास और सामाजिक व्यवहार के निर्माण में महत्वपूर्ण भूमिका निभाती हैं। सकारात्मक दृष्टिकोण वाला पालन-पोषण जिसे आमतौर पर Authoritative Parenting कहा जाता है, प्रेम और अनुशासन का संतुलन बनाए रखता है। इसमें माता-पिता बच्चों को स्वतंत्रता और निर्णय लेने की स्वतंत्रता देते हैं, लेकिन साथ ही स्पष्ट सीमाएँ, अपेक्षाएँ और मार्गदर्शन भी प्रदान करते हैं। इस दृष्टिकोण में संवाद दोतरफा होता है, जिससे बच्चे अपनी भावनाएँ खुलकर व्यक्त कर पाते हैं और उन्हें समझा और सुना जाता है। उदाहरण के लिए, यदि बच्चा रात में बाहर खेलने की जिद करता है, तो माता-पिता कठोर मना करने के बजाय उसे समझाते हैं कि “रात में अंधेरा होता है और बाहर खेलना सुरक्षित नहीं होता, लेकिन हम कल सुबह पार्क चलेंगे,” इस तरह बच्चा नकारात्मकता के बिना सीमाओं को समझता है। इस शैली से बच्चों में आत्म-नियंत्रण, समस्या समाधान की क्षमता, और भावनात्मक बुद्धिमत्ता विकसित होती है। सकारात्मक दृष्टिकोण वाला पालन-पोषण न केवल बच्चों के साथ रिश्ता मजबूत बनाता है, बल्कि उन्हें एक आत्मनिर्भर, समझदार और संवेदनशील नागरिक बनने की दिशा में प्रेरित करता है।

13.4.3 परिवार में संघर्ष समाधान के सकारात्मक उपाय

परिवार में विचारों, अपेक्षाओं या जिम्मेदारियों को लेकर कभी-कभी तनाव और संघर्ष उत्पन्न होना स्वाभाविक है, लेकिन इनका समाधान यदि सकारात्मक तरीकों से किया जाए तो संबंध और भी मजबूत हो सकते हैं। सकारात्मक संघर्ष समाधान में सहानुभूति, सक्रिय श्रवण, शांत संवाद और समाधान-केन्द्रित दृष्टिकोण अपनाना अत्यंत आवश्यक होता है। जब परिवार के सदस्य एक-दूसरे की भावनाओं को समझने का प्रयास करते हैं और दोषारोपण की बजाय समाधान की दिशा में सोचते हैं, तो संघर्ष अवसर में बदल जाता है। उदाहरणस्वरूप, यदि दो भाई संपत्ति को लेकर विवाद में उलझे हैं, तो परिवार के वरिष्ठ सदस्य दोनों पक्षों को शांतिपूर्वक सुनते हैं और सुझाव देते हैं कि “क्यों न हम बैठकर जरूरतों और संभावनाओं को समझें, ताकि दोनों को संतोषजनक समाधान मिल सके।” ऐसे संवाद से न केवल विवाद सुलझता है, बल्कि आपसी विश्वास और सम्मान भी बढ़ता है। समझ, धैर्य, और पारदर्शिता जैसे गुणों के माध्यम से पारिवारिक संघर्षों का समाधान सकारात्मक और स्थायी रूप से संभव होता है, जिससे परिवार में भावनात्मक सुरक्षा और सामूहिक सौहार्द बना रहता है।

13.4.4 पारिवारिक अनुष्ठानों और परंपराओं का मनोवैज्ञानिक महत्व

पारिवारिक अनुष्ठान और परंपराएँ जैसे त्योहार, जन्मदिन मनाना, सामूहिक भोजन, धार्मिक या सांस्कृतिक गतिविधियाँ न केवल सामाजिक एकता का प्रतीक होती हैं, बल्कि इनका गहरा मनोवैज्ञानिक महत्व भी होता है। ये नियमित आयोजन परिवार के सदस्यों के बीच भावनात्मक जुड़ाव, पहचान की भावना और सुरक्षा का अनुभव कराते हैं। ऐसे अनुष्ठानों से जीवन में निरंतरता और स्थिरता

आती है, जिससे विशेषकर बच्चों में आत्मविश्वास, मूल्यों की समझ और भावनात्मक संतुलन विकसित होता है। उदाहरण के लिए, यदि एक परिवार हर रविवार को मिलकर भोजन करता है और उस समय अपने सप्ताहभर के अनुभव साझा करता है, तो यह न केवल संवाद और समझ को बढ़ाता है बल्कि बच्चों को यह भी सिखाता है कि उनका मत सुना और समझा जाता है। इसी प्रकार दीपावली जैसे त्योहारों में मिलजुल कर सफाई, सजावट और पूजा करना सहभागिता, सहयोग और सांस्कृतिक जुड़ाव की भावना को जन्म देता है। इन पारिवारिक परंपराओं के माध्यम से पीढ़ी दर पीढ़ी न केवल सांस्कृतिक विरासत संचित होती है, बल्कि परिवार में भावनात्मक स्थिरता और सामूहिक पहचान भी मजबूत होती है।

13.5 उम्र बढ़ने और सकारात्मक मनोविज्ञान (Ageing and Positive Psychology)

उम्र बढ़ना एक स्वाभाविक प्रक्रिया है, जो शारीरिक, मानसिक और सामाजिक परिवर्तनों के साथ आती है, लेकिन सकारात्मक मनोविज्ञान के दृष्टिकोण से यह जीवन का एक समृद्ध और अर्थपूर्ण चरण भी बन सकता है। वृद्धावस्था में व्यक्ति के पास जीवन अनुभव, परिपक्वता और आत्म-ज्ञान की संपदा होती है, जिसे यदि सही दिशा और सराहना मिले, तो न केवल उनका आत्म-मूल्य बढ़ता है, बल्कि वे समाज के लिए भी प्रेरणा बन सकते हैं। सकारात्मक मनोविज्ञान वृद्ध व्यक्तियों में आशावाद, आभार, संबंधों में सकारात्मकता, और जीवन के उद्देश्य की भावना को बढ़ावा देने पर बल देता है। उदाहरण के लिए, कोई वृद्ध व्यक्ति जो हर शाम बच्चों को कहानियाँ सुनाता है या अपने अनुभव साझा करता है, वह न केवल बच्चों से जुड़ा रहता है, बल्कि स्वयं को उपयोगी और अर्थपूर्ण भी अनुभव करता है। इसके अलावा, सकारात्मक गतिविधियाँ जैसे ध्यान, संगीत, सामुदायिक सहभागिता या स्वयंसेवा, वृद्धजनों में अकेलापन, अवसाद और आत्मगौरव की कमी को कम करने में सहायक होती हैं। इस प्रकार, उम्र बढ़ने को यदि सकारात्मक मनोविज्ञान के आलोक में देखा जाए, तो यह जीवन की समाप्ति नहीं, बल्कि उसकी परिपक्वता और गहराई का उत्सव बन सकता है।

13.5.1 सफल वृद्धावस्था के सिद्धांत

सफल वृद्धावस्था (Successful Ageing) का तात्पर्य केवल शारीरिक रूप से स्वस्थ रहने से नहीं है, बल्कि मानसिक, सामाजिक और भावनात्मक रूप से सक्रिय, संतुलित और आत्मसंतुष्ट जीवन जीने से है। इस अवधारणा के तीन प्रमुख सिद्धांत माने जाते हैं—न्यूनतम रोग एवं अक्षमता, उच्च संज्ञानात्मक और शारीरिक कार्यक्षमता, और जीवन में सक्रिय सहभागिता। सकारात्मक मनोविज्ञान इन सिद्धांतों को आगे बढ़ाते हुए यह सुझाव देता है कि वृद्धजन यदि जीवन के प्रति आशावादी दृष्टिकोण रखें, उद्देश्यपूर्ण गतिविधियों में संलग्न रहें और सार्थक सामाजिक संबंध बनाए रखें, तो वे अधिक संतुष्ट और मानसिक

रूप से सशक्त रह सकते हैं। उदाहरण के लिए, एक सेवानिवृत्त शिक्षक जो वृद्धावस्था में भी पास के विद्यालयों में बच्चों को निःशुल्क पढ़ाता है, वह न केवल अपने अनुभवों का सकारात्मक उपयोग करता है, बल्कि समाज से जुड़ाव और जीवन की सार्थकता का अनुभव भी करता है। इसी प्रकार नियमित योग, ध्यान, साहित्य पठन या सामाजिक आयोजनों में भाग लेना वृद्ध व्यक्तियों को सक्रिय और आत्मनिर्भर बनाए रखता है। अतः सफल वृद्धावस्था के सिद्धांत यह दर्शाते हैं कि बढ़ती उम्र को सीमितता नहीं, बल्कि एक नए अवसर की तरह देखा जा सकता है, जहाँ अनुभव, संतुलन और आंतरिक संतोष जीवन को गरिमा प्रदान करते हैं।

13.5.2 लचीलापन, स्वीकृति और आशावाद की भूमिका

जीवन की चुनौतियों, परिवर्तनों और संकटों से उबरने के लिए लचीलापन (Resilience), स्वीकृति (Acceptance) और आशावाद (Optimism) जैसी मानसिक शक्तियाँ अत्यंत आवश्यक होती हैं। लचीलापन व्यक्ति को कठिन परिस्थितियों के बावजूद स्वयं को संभालने, अनुकूलन करने और आगे बढ़ने की शक्ति देता है। स्वीकृति का अर्थ है—वास्तविकताओं को नकारने की बजाय उन्हें समझना और उन्हें उसी रूप में स्वीकार करना, जिससे मानसिक तनाव कम होता है और भीतर शांति का अनुभव होता है। आशावाद जीवन के प्रति एक सकारात्मक दृष्टिकोण विकसित करता है, जिससे व्यक्ति भविष्य के प्रति उत्साहित और प्रेरित रहता है। उदाहरणस्वरूप, यदि किसी को अचानक नौकरी छूट जाती है, तो एक लचीला और आशावादी व्यक्ति इसे जीवन का अंत नहीं मानता, बल्कि वह इसे नए अवसर के रूप में देखता है और आत्मविश्वास के साथ विकल्प खोजता है। वह यह स्वीकार करता है कि परिस्थिति कठिन है, परंतु असंभव नहीं। इन तीनों गुणों के सामूहिक प्रभाव से व्यक्ति संकट में भी मानसिक रूप से स्थिर, रचनात्मक और उद्देश्यपूर्ण बना रहता है। अध्याय के संदर्भ में यह स्पष्ट होता है कि सकारात्मक मनोविज्ञान इन गुणों को विकसित कर व्यक्ति को न केवल मानसिक स्वास्थ्य की दृष्टि से सक्षम बनाता है, बल्कि जीवन की हर अवस्था में संतुलन और सफलता प्राप्त करने में सहायक होता है।

13.5.3 सामाजिक जुड़ाव और जीवन उद्देश्य बनाए रखने के उपाय

सामाजिक जुड़ाव (Social Connectedness) और जीवन का उद्देश्य (Sense of Purpose) व्यक्ति की मानसिक, भावनात्मक और यहां तक कि शारीरिक भलाई के लिए अत्यंत आवश्यक हैं, विशेषकर जीवन के मध्य और उत्तरार्ध में। जब व्यक्ति दूसरों से सार्थक संबंध बनाए रखता है और अपने जीवन को किसी उद्देश्य से जोड़ पाता है, तो वह अकेलेपन, निराशा और निरर्थकता की भावना से काफी हद तक बच सकता है। इन उद्देश्यों को बनाए रखने के लिए कुछ प्रभावी उपायों में सामुदायिक गतिविधियों में भाग लेना, स्वयंसेवी कार्य करना, रुचि आधारित क्लब या समूहों से जुड़ना, सार्थक संवाद बनाए रखना, और नवीन लक्ष्य तय करना शामिल हैं। उदाहरण के रूप में, एक सेवानिवृत्त महिला जो प्रतिदिन पास के

वृद्धाश्रम में जाकर बुजुर्गों को संगीत सिखाती है, वह न केवल खुद को सामाजिक रूप से जुड़ा हुआ महसूस करती है, बल्कि उसके जीवन में योगदान और अर्थ का भी अनुभव बना रहता है। इसी प्रकार, सप्ताह में एक दिन सामूहिक ध्यान या साहित्य चर्चा में भाग लेने से व्यक्ति को समान विचारधारा वाले लोगों से जुड़ने का अवसर मिलता है। ऐसे उपाय न केवल जीवन में सक्रियता बनाए रखते हैं, बल्कि व्यक्ति की आत्म-संतुष्टि, आत्ममूल्य और सामाजिक भूमिका की भावना को भी दृढ़ करते हैं।

13.5.4 वृद्ध व्यक्तियों के लिए सकारात्मक हस्तक्षेप

वृद्धावस्था में सकारात्मक मानसिक स्वास्थ्य बनाए रखने हेतु कुछ विशेष सकारात्मक हस्तक्षेप अत्यंत प्रभावी सिद्ध होते हैं, जैसे Reminiscence Therapy और Strengths-Based Counselling। Reminiscence Therapy में वृद्धजन अपने जीवन के सुखद अनुभवों, उपलब्धियों और यादों को साझा करते हैं, जिससे उन्हें आत्ममूल्य, पहचान और संतोष की अनुभूति होती है। यह तकनीक अवसाद, अकेलापन और पहचान संकट को कम करने में सहायक होती है। वहीं, Strengths-Based Counselling वृद्धजनों की कमजोरियों पर नहीं, बल्कि उनकी क्षमताओं, मूल्यों और अनुभवों पर केंद्रित होती है, जिससे वे स्वयं को अब भी समाज का एक महत्वपूर्ण और सक्षम हिस्सा महसूस करते हैं। उदाहरण के लिए, एक सेवानिवृत्त सेना अधिकारी को जब Strengths-Based Counselling के माध्यम से सामुदायिक सुरक्षा समिति का मार्गदर्शन करने का दायित्व मिला, तो उन्होंने न केवल अपनी नेतृत्व क्षमता का उपयोग किया, बल्कि स्वयं को सम्मान और उद्देश्य से युक्त भी महसूस किया। इसी प्रकार, एक वृद्ध महिला जो युवावस्था में शिक्षक थीं, उन्हें Reminiscence Therapy के माध्यम से जब अपनी शिक्षण यात्रा साझा करने का अवसर मिला, तो उन्होंने भावनात्मक जुड़ाव और आत्मगौरव का अनुभव किया। ये हस्तक्षेप वृद्धजनों के आत्म-सम्मान को पुनः जागृत करते हैं, सामाजिक जुड़ाव को प्रोत्साहित करते हैं और जीवन के अंतिम चरण को गरिमा, अर्थ और संतोष से भर देते हैं।

13.6 केस स्टडी और उदाहरण (Case Studies and Illustrations)

वृद्ध दंपती का जीवन: सकारात्मक दृष्टिकोण से संघर्ष और समाधान
श्री वर्मा और श्रीमती वर्मा, दोनों 70 वर्ष से ऊपर हैं, और सेवानिवृत्ति के बाद एक छोटे शहर में अकेले रहते हैं। प्रारंभ में, दोनों के बीच दिनचर्या, आर्थिक निर्णयों और स्वास्थ्य देखभाल को लेकर लगातार मतभेद होते थे। इन संघर्षों से मानसिक तनाव और संवादहीनता उत्पन्न हो गई थी। लेकिन जब उन्होंने एक सामुदायिक परामर्श केंद्र में सकारात्मक मनोविज्ञान आधारित दंपती सलाह लेना शुरू किया, तो उन्हें सहानुभूति, आभार और सकारात्मक संवाद के महत्व को समझने का अवसर मिला। अब वे एक-दूसरे की बात ध्यान से सुनते हैं, निर्णय साझा रूप से लेते हैं और नियमित रूप से साथ में ध्यान या सैर

पर जाते हैं। इस सकारात्मक दृष्टिकोण ने न केवल उनके रिश्ते को सुधारा, बल्कि उनके मानसिक स्वास्थ्य और जीवनसंतोष में भी उल्लेखनीय वृद्धि की।

2. पारिवारिक मतभेद में सकारात्मक संवाद का प्रयोग

राय परिवार में दो पीढ़ियों के बीच तनाव उत्पन्न हो गया था—पुत्र चाहता था कि उसके माता-पिता शहर छोड़कर उसके साथ विदेश चले जाएँ, जबकि माता-पिता अपनी जड़ों से जुड़े रहना चाहते थे। प्रारंभ में बातचीत तीखी और भावनात्मक रूप से तनावपूर्ण होती थी। फिर, परिवार ने सकारात्मक संवाद और सक्रिय श्रवण के सिद्धांतों का अभ्यास करना शुरू किया—जहाँ प्रत्येक सदस्य बिना टोक-टिप्पणी के अपनी बात रखता और सामने वाले की भावना को समझने की कोशिश करता। कुछ सत्रों के बाद, एक समझ बनी कि माता-पिता समय-समय पर बेटे के पास जाकर रहें और बेटा नियमित रूप से भारत आकर उनके साथ समय बिताए। इस समाधान ने मतभेद को अवसर में बदल दिया और संबंधों को सशक्त किया।

3. बुजुर्गों के लिए सामुदायिक कार्यक्रमों का प्रभाव

भोपाल के एक वृद्धाश्रम में रहने वाले बुजुर्गों में अवसाद और अकेलेपन की समस्या आम थी। एक स्थानीय एनजीओ ने वहाँ स्मृति-साझा (Reminiscence Circles), संगीत चिकित्सा, और कला एवं हस्तकला कार्यशाला जैसे सामुदायिक कार्यक्रम शुरू किए। 3 महीनों के भीतर बुजुर्गों के व्यवहार और मनोदशा में आश्चर्यजनक परिवर्तन देखने को मिला—वे अधिक सामाजिक, सकारात्मक और ऊर्जावान हो गए। उदाहरण के लिए, 75 वर्षीय श्रीमती कुलकर्णी, जो पहले बिल्कुल चुप रहती थीं, अब कविता लेखन में भाग लेती हैं और दूसरों को पढ़कर सुनाती हैं। इन कार्यक्रमों ने उनके जीवन में उद्देश्य, जुड़ाव और आत्म-सम्मान को पुनर्जीवित किया।

13.7 चुनौतियाँ और सीमाएँ (Challenges and Limitations)

1. सांस्कृतिक भिन्नताएँ और पारिवारिक संरचना की विविधता

भारत जैसे विविधतापूर्ण समाज में पारिवारिक संरचनाएँ अत्यंत भिन्न होती हैं — कहीं संयुक्त परिवार प्रणाली प्रचलित है, तो कहीं एकल परिवार बढ़ते जा रहे हैं। विभिन्न समुदायों की परंपराएँ, जीवनशैली, और मूल्यों में अंतर होने के कारण एक सार्वभौमिक हस्तक्षेप मॉडल को लागू करना कठिन हो जाता है। सकारात्मक मनोविज्ञान के सिद्धांत, जो मुख्यतः पाश्चात्य शोधों पर आधारित हैं, हर सांस्कृतिक संदर्भ में समान रूप से प्रभावी नहीं हो सकते।

उदाहरण: किसी ग्रामीण बुजुर्ग महिला के लिए 'स्वायत्तता' और 'स्व-प्रेरणा' की अवधारणा शहरी युवाओं जैसी नहीं हो सकती, क्योंकि उनके लिए पारिवारिक कर्तव्य और सामुदायिक पहचान अधिक महत्वपूर्ण हो सकते हैं।

2. वृद्धावस्था में मानसिक रोग और अकेलापन

बढ़ती उम्र के साथ व्यक्ति को डिमेंशिया, अवसाद, और चिंता जैसे मानसिक रोगों का खतरा अधिक होता है। ऐसे में केवल सकारात्मक सोच या भावनात्मक दृष्टिकोण पर्याप्त नहीं हो सकता। अकेलेपन और सामाजिक अलगाव की स्थिति में सकारात्मक हस्तक्षेप सीमित प्रभाव डाल सकते हैं, जब तक कि सामाजिक समर्थन प्रणाली मजबूत न हो।

उदाहरण: एक वृद्ध व्यक्ति जो अपने बच्चों से दूर अकेले रहता है, उसके लिए 'आभार प्रकट करने' जैसी तकनीकें तभी कारगर होंगी जब उसके पास सामाजिक सहभागिता के अवसर हों।

3. व्यवहार परिवर्तन में बाधाएँ

उम्र बढ़ने के साथ व्यक्ति के सोचने और व्यवहार करने के तरीके कठोर हो सकते हैं। ऐसे में सकारात्मक हस्तक्षेप (जैसे – कृतज्ञता, आशावाद, उद्देश्य की भावना) को अपनाना आसान नहीं होता। साथ ही, परिवार के अन्य सदस्यों की भागीदारी और सहयोग के बिना स्थायी परिवर्तन लाना मुश्किल होता है।

उदाहरण: अगर एक वृद्ध माता-पिता को जीवन में उद्देश्य की भावना विकसित करनी है, लेकिन उनके बच्चे उनके सुझावों को महत्व नहीं देते, तो यह प्रयास निष्फल हो सकता है।

13.8 सारांश (Conclusion)

सकारात्मक मनोविज्ञान ने यह सिद्ध किया है कि केवल समस्याओं पर ध्यान देने के बजाय, व्यक्ति की शक्तियों, भावनात्मक लचीलापन, और आशावादी दृष्टिकोण को बढ़ावा देकर रिश्तों और पारिवारिक जीवन की गुणवत्ता को बेहतर बनाया जा सकता है। यह विशेष रूप से वृद्धावस्था में अधिक महत्वपूर्ण हो जाता है, जब व्यक्ति शारीरिक, मानसिक और सामाजिक परिवर्तनों का सामना करता है। परिवारों में जब सकारात्मक संप्रेषण, कृतज्ञता, और सहानुभूति जैसे मूल्यों को सक्रिय रूप से बढ़ावा दिया जाता है, तो पीढ़ियों के बीच बेहतर समझ और भावनात्मक जुड़ाव संभव होता है। सकारात्मक हस्तक्षेप वृद्ध व्यक्तियों को जीवन के अंतिम चरण में भी उद्देश्य और संतोष की भावना प्रदान कर सकते हैं। सकारात्मक मनोविज्ञान के सिद्धांत वृद्धावस्था और पारिवारिक जीवन में बहुत उपयोगी हो सकते हैं, लेकिन इनकी प्रभावशीलता सांस्कृतिक संदर्भ, मानसिक स्वास्थ्य की स्थिति, और व्यवहार परिवर्तन की स्वीकृति पर निर्भर करती है। इसलिए, इन हस्तक्षेपों को स्थानीय जरूरतों के अनुसार अनुकूलित करना और पारिवारिक-सामाजिक सहयोग सुनिश्चित करना आवश्यक है।

13.9 निबंधात्मक प्रश्न

1. सकारात्मक मनोविज्ञान की अवधारणा को पारिवारिक जीवन और रिश्तों के संदर्भ में समझाइए। उदाहरण सहित स्पष्ट कीजिए।
2. उम्र बढ़ने की प्रक्रिया में सकारात्मक मनोविज्ञान की भूमिका पर चर्चा कीजिए। क्या यह वृद्धावस्था की चुनौतियों को कम करने में सहायक है?
3. PERMA मॉडल को पारिवारिक और संबंधीय जीवन में कैसे लागू किया जा सकता है? उदाहरण देकर स्पष्ट कीजिए।
4. सकारात्मक भावनाएँ जैसे आभार, क्षमा, सहानुभूति और सकारात्मक संवाद रिश्तों को कैसे प्रभावित करते हैं?
5. माता-पिता और बच्चों के बीच सकारात्मक संबंधों की भूमिका को सकारात्मक मनोविज्ञान के दृष्टिकोण से समझाइए।

13.10 संदर्भ सूची (References)

- Seligman, M. E. P. (2011). *Flourish: A Visionary New Understanding of Happiness and Well-being*. Free Press.
- Peterson, C., & Seligman, M. E. P. (2004). *Character Strengths and Virtues: A Handbook and Classification*. Oxford University Press.
- Ryff, C. D., & Singer, B. H. (2008). "Know Thyself and Become What You Are: A Eudaimonic Approach to Psychological Well-Being." *Journal of Happiness Studies*, 9(1), 13–39.
- Vaillant, G. E. (2002). *Aging Well: Surprising Guideposts to a Happier Life from the Landmark Harvard Study of Adult Development*. Little, Brown.

इकाई 14. कार्यस्थल, स्वास्थ्य और कल्याण में सकारात्मक मनोविज्ञान (Positive Psychology in Workplace, Health And Well-Being)

संरचना

- 14.1 प्रस्तावना
- 14.2 उद्देश्य
- 14.3 सकारात्मक मनोविज्ञान: संक्षिप्त परिचय
- 14.4 PERMA मॉडल और उसका कार्यस्थल पर अनुप्रयोग
 - 14.4.1 कार्यस्थल पर PERMA मॉडल के लाभ
- 14.5 कार्यस्थल पर मानसिक स्वास्थ्य और कल्याण
- 14.6 कर्मचारी सशक्तिकरण के लिए सकारात्मक हस्तक्षेप
 - 14.6.1 कर्मचारियों के लिए शक्ति-आधारित दृष्टिकोण
 - 14.6.2 माइंडफुलनेस और ध्यान
 - 14.6.3 कृतज्ञता और प्रशंसा संस्कृति
 - 14.6.4 कर्मचारी कल्याण कार्यक्रम
- 14.7 संगठनात्मक संस्कृति में सकारात्मकता
- 14.8 स्वास्थ्य क्षेत्र में कार्यरत कर्मियों के लिए विशेष उपयोग
- 14.9 भारतीय परिप्रेक्ष्य और सांस्कृतिक विशेषताएँ
- 14.10 महामारी के बाद का परिदृश्य और नई चुनौतियाँ
- 14.11 सारांश
- 14.12 निबंधात्मक प्रश्न
- 14.13 संदर्भ ग्रन्थ

14.1 प्रस्तावना (Introduction)

वर्तमान समय में कार्यस्थल की प्रकृति तेजी से बदल रही है। तकनीकी प्रगति, प्रतिस्पर्धा, समय-सीमा आधारित कार्यभार, और कार्य-जीवन संतुलन में असंतुलन जैसी परिस्थितियों ने कर्मचारियों के मानसिक स्वास्थ्य और समग्र कल्याण पर गहरा प्रभाव डाला है। महामारी के बाद की दुनिया में यह स्थिति और भी जटिल हो गई है, जहाँ तनाव, भावनात्मक थकावट (burnout) और कार्य से विमुखता जैसी समस्याएँ आम होती जा रही हैं। इन चुनौतियों के समाधान के लिए केवल उपचारात्मक उपायों (जैसे तनाव प्रबंधन या परामर्श) से काम नहीं चलेगा, बल्कि अब आवश्यकता है सकारात्मक मनोविज्ञान (Positive Psychology) जैसे दृष्टिकोणों की, जो नकारात्मकता को कम करने के साथ-साथ व्यक्तिगत और सामाजिक सामर्थ्य को सक्रिय रूप से बढ़ावा देते हैं। यह मनोविज्ञान की वह शाखा है जो मनुष्य की आंतरिक क्षमताओं, जीवन में अर्थ की अनुभूति, आशावाद, और सकारात्मक संबंधों पर केंद्रित होती है।

यह अध्याय कार्यस्थल, स्वास्थ्य और कल्याण के संदर्भ में सकारात्मक मनोविज्ञान की प्रासंगिकता को स्पष्ट करता है। इसमें PERMA मॉडल, कर्मचारियों के लिए मनोवैज्ञानिक हस्तक्षेप, टीम वर्क, नेतृत्व, और भारतीय संदर्भ की व्याख्या के साथ एक केस स्टडी भी शामिल की गई है, जिससे पाठक को सैद्धांतिक और व्यावहारिक दोनों दृष्टिकोणों की स्पष्ट समझ प्राप्त हो सके।

14.2 उद्देश्य (Objectives)

इस इकाई का अध्ययन करने के बाद, आप निम्नलिखित कार्य करने में सक्षम होंगे:

- कार्यस्थल में सकारात्मक मनोविज्ञान के अर्थ और दायरे की व्याख्या करना;
- PERMA मॉडल और उसका कार्यस्थल पर अनुप्रयोग पर चर्चा करना;
- कार्यस्थल पर मानसिक स्वास्थ्य और कल्याण को जान सकेंगे;
- कर्मचारी सशक्तिकरण के लिए सकारात्मक हस्तक्षेप को जान सकेंगे;
- संगठनात्मक संस्कृति में सकारात्मकता को समझ सकेंगे;
- स्वास्थ्य क्षेत्र में कार्यरत कर्मियों के लिए विशेष उपयोग को जान सकेंगे;
- भारतीय परिप्रेक्ष्य और सांस्कृतिक विशेषताओं को समझ सकेंगे;
- कार्यस्थल पर सकारात्मक मनोविज्ञान हस्तक्षेपों का वर्णन करना।

3. सकारात्मक मनोविज्ञान: संक्षिप्त परिचय

पारंपरिक मनोविज्ञान लंबे समय तक मानसिक रोग, कमजोरी और विकारों के अध्ययन पर केंद्रित रहा है। परंतु 21वीं सदी की शुरुआत में एक नया दृष्टिकोण सामने आया—सकारात्मक मनोविज्ञान

(Positive Psychology)। यह क्षेत्र मानव जीवन के उजले पक्षों, जैसे कि खुशी, आशा, आत्म-साक्षात्कार, और व्यक्तिगत शक्ति पर केंद्रित है। सकारात्मक मनोविज्ञान वह वैज्ञानिक अध्ययन है जो यह समझने का प्रयास करता है कि व्यक्ति और समुदाय किस प्रकार समृद्ध जीवन जी सकते हैं। यह क्षेत्र मानव शक्तियों, सकारात्मक अनुभवों और अर्थपूर्ण जीवन पर जोर देता है।

मार्टिन सेलीगमैन (Martin Seligman), जिन्हें सकारात्मक मनोविज्ञान का जनक माना जाता है, ने इसे एक ऐसे विज्ञान के रूप में परिभाषित किया जो "जीवन को अधिक मूल्यवान और पूर्ण बनाता है।"

यदि इसकी ऐतिहासिक पृष्ठभूमि की बात करें तो, 1998 में, अमेरिकन साइकोलॉजिकल एसोसिएशन के अध्यक्ष के रूप में मार्टिन सेलीगमैन ने इस क्षेत्र की नींव रखी। यह एक उत्तरदायी प्रतिक्रिया थी उस मनोविज्ञान के प्रति, जो केवल समस्याओं को हल करने तक सीमित था। सकारात्मक मनोविज्ञान ने यह प्रश्न उठाया: "हम केवल मानसिक बीमारियों को ठीक करने तक ही क्यों सीमित हैं? हम मानसिक स्वास्थ्य को कैसे बढ़ावा दें?"

14.4 PERMA मॉडल और उसका कार्यस्थल पर अनुप्रयोग

PERMA मॉडल, सकारात्मक मनोविज्ञान का एक मूलभूत ढाँचा है, जिसे मार्टिन सेलीगमैन ने मानसिक कल्याण और जीवन की गुणवत्ता को बेहतर समझने के लिए प्रस्तावित किया था। यह पाँच मुख्य तत्वों पर आधारित है — Positive Emotions (सकारात्मक भावनाएँ), Engagement (लिप्तता), Relationships (सकारात्मक संबंध), Meaning (अर्थ) और Accomplishment (उपलब्धियाँ)। कार्यस्थल पर इस मॉडल को लागू करने से न केवल कर्मचारियों की व्यक्तिगत भलाई बढ़ती है, बल्कि संगठनात्मक प्रदर्शन और कार्य संस्कृति में भी उल्लेखनीय सुधार आता है।

- **Positive Emotions (सकारात्मक भावनाएँ):** जब कार्यस्थल पर प्रशंसा, सहयोग, और कृतज्ञता जैसे भावों को बढ़ावा दिया जाता है, तो कर्मचारियों में आत्म-संतोष और प्रेरणा की भावना विकसित होती है। इससे तनाव कम होता है और कार्य के प्रति उत्साह बढ़ता है।
उदाहरण: किसी टीम सदस्य को समय पर कार्य पूर्ण करने पर सार्वजनिक रूप से सराहना देना।
- **Engagement (लिप्तता):** कार्य में पूरी तरह डूब जाने की स्थिति, जिसे "फ्लो" कहा जाता है, कार्य की गुणवत्ता और आनंद दोनों को बढ़ाता है। जब कर्मचारियों को उनकी रुचि और क्षमताओं के अनुरूप कार्य सौंपा जाता है, तो वे अधिक गहराई से जुड़े रहते हैं। उदाहरण: किसी डिजाइनर को रचनात्मक स्वतंत्रता देना ताकि वह बेहतर परिणाम दे सके।
- **Relationships (सकारात्मक संबंध):** कार्यस्थल पर मजबूत आपसी रिश्ते टीम भावना, सहयोग और संघर्ष समाधान को आसान बनाते हैं। जब कर्मचारियों के बीच विश्वास और सहानुभूति होती है, तो कार्य का माहौल भी अधिक सकारात्मक हो जाता है। उदाहरण: टीम-बिल्डिंग गतिविधियाँ या रेगुलर "Check-in" मीटिंग्स।

- **Meaning (अर्थ):** जब कर्मचारी अपने कार्य को किसी बड़े उद्देश्य से जोड़कर देखते हैं—जैसे समाज में योगदान, ग्राहक की संतुष्टि, या नवाचार में भागीदारी—तो वे उसमें अधिक उत्साह और आत्म-गौरव अनुभव करते हैं। उदाहरण: एक NGO के कर्मचारी को यह एहसास कि उसकी मेहनत किसी गरीब परिवार की मदद कर रही है।
- **Accomplishment (उपलब्धियाँ):** लक्ष्य निर्धारित करना, उन्हें प्राप्त करना और उस उपलब्धि को मान्यता देना, व्यक्ति की आत्म-प्रेरणा को बनाए रखता है। यह तत्व कर्मचारियों में आत्म-विश्वास और आगे बढ़ने की आकांक्षा को बढ़ाता है। उदाहरण: मासिक “Employee of the Month” पुरस्कार।

Source: https://r.search.yahoo.com/_ylt=AwrPrsXqmG9o2S8Xr3PGHAX.

14.4.1 कार्यस्थल पर PERMA मॉडल के लाभ

- कर्मचारियों में अधिक संतोष और कम तनाव
- कर्मचारियों की स्थिरता (Retention) में वृद्धि
- सकारात्मक कार्य संस्कृति का निर्माण
- टीम के प्रदर्शन और नेतृत्व कौशल में सुधार
- रचनात्मकता और समस्या समाधान क्षमता में वृद्धि

PERMA मॉडल केवल एक सैद्धांतिक अवधारणा नहीं है, बल्कि एक व्यवहारिक उपकरण है, जिसे कार्यस्थल की नीतियों, नेतृत्व शैलियों, और प्रशिक्षण कार्यक्रमों में शामिल किया जा सकता है। जब संगठन कर्मचारियों के मानसिक और भावनात्मक पक्षों पर ध्यान देते हैं, तो वे केवल लाभ नहीं कमाते—वे एक समर्पित, खुशहाल और नवाचारी कार्यबल का निर्माण करते हैं।

14.5 कार्यस्थल पर मानसिक स्वास्थ्य और कल्याण (Mental health and well-being at work)

आधुनिक कार्यस्थलों में मानसिक स्वास्थ्य और कल्याण को एक आवश्यक प्राथमिकता के रूप में देखा जाने लगा है, क्योंकि यह न केवल कर्मचारियों की व्यक्तिगत संतुष्टि और उत्पादकता को प्रभावित करता है, बल्कि पूरे संगठन के प्रदर्शन को भी निर्धारित करता है। तीव्र प्रतिस्पर्धा, समय की सीमाएँ, अस्थिर नौकरी की स्थिति, और कार्य-जीवन संतुलन की कमी जैसे कई कारक कर्मचारियों में तनाव, चिंता, अवसाद और भावनात्मक थकान को जन्म देते हैं। ऐसे में कार्यस्थल पर एक सकारात्मक और सहयोगी वातावरण, खुला संवाद, परामर्श सेवाएँ, और लचीलापन आधारित नीतियाँ (जैसे वर्क फ्रॉम होम, ब्रेक टाइम, मेंटल हेल्थ डे आदि) मानसिक स्वास्थ्य को बेहतर बनाने में सहायक होती हैं। मानसिक कल्याण को बढ़ावा देने के लिए नेतृत्वकर्ताओं की भूमिका अत्यंत महत्वपूर्ण होती है, क्योंकि जब नेतृत्व संवेदनशील, सहानुभूतिपूर्ण और जागरूक होता है, तब ही एक ऐसी कार्यसंस्कृति बनती है

जहाँ कर्मचारी न केवल सुरक्षित महसूस करते हैं, बल्कि अपने सर्वश्रेष्ठ प्रदर्शन के लिए प्रेरित भी होते हैं। इस प्रकार मानसिक स्वास्थ्य की देखभाल न केवल नैतिक उत्तरदायित्व है, बल्कि यह संगठनात्मक विकास और सतत सफलता की कुंजी भी है।

14.6 कर्मचारी सशक्तिकरण के लिए सकारात्मक हस्तक्षेप (Positive Interventions for Employee Empowerment)

कार्यस्थल पर कर्मचारी सशक्तिकरण (Employee Empowerment) केवल अधिकारों के हस्तांतरण का नहीं, बल्कि आत्मविश्वास, आत्मनिर्भरता और आंतरिक प्रेरणा के निर्माण का एक सतत मनोवैज्ञानिक प्रयास है। सकारात्मक मनोविज्ञान की दृष्टि से, ऐसे हस्तक्षेप जो कर्मचारियों की क्षमताओं, गुणों और संभावनाओं को पहचानते और विकसित करते हैं, उन्हें सशक्त बनाते हैं। उदाहरणस्वरूप, PERMA मॉडल पर आधारित गतिविधियाँ—जैसे कि कर्मचारियों को अपने कार्य में अर्थ और उद्देश्य अनुभव करने के लिए प्रेरित करना, उनके प्रयासों की सार्वजनिक सराहना करना, कौशल विकास हेतु प्रशिक्षण प्रदान करना, और उन्हें निर्णय प्रक्रिया में भागीदार बनाना—सशक्तिकरण को बढ़ावा देती हैं। Signature Strengths की पहचान और उनका उपयोग करने के अवसर देना कर्मचारियों को यह अनुभव कराता है कि वे संगठन के लिए मूल्यवान हैं। साथ ही, Solution-Focused Coaching, Gratitude Practices तथा Mindfulness Sessions जैसे हस्तक्षेप मानसिक स्पष्टता, सकारात्मक संबंध और आत्मविश्वास को बढ़ाते हैं। जब कर्मचारियों को न केवल काम में भागीदारी, बल्कि मानसिक रूप से समर्थ, सुरक्षित और प्रेरित होने का अवसर दिया जाता है, तो वे अधिक नवाचारी, उत्तरदायी और सहयोगी बनते हैं। इस प्रकार, सकारात्मक हस्तक्षेप केवल कर्मचारी सशक्तिकरण का साधन नहीं, बल्कि एक समग्र और सतत संगठनात्मक विकास का आधार बन सकते हैं।

14.6.1 कर्मचारियों के लिए शक्ति-आधारित दृष्टिकोण (Strength-Based Approach for Employees):

शक्ति-आधारित दृष्टिकोण एक ऐसा मानवीय और सकारात्मक दृष्टिकोण है जो कर्मचारियों की कमियों पर ध्यान देने की बजाय उनकी मौलिक शक्तियों, क्षमताओं और गुणों की पहचान कर उन्हें उभरने का अवसर देता है। यह दृष्टिकोण सकारात्मक मनोविज्ञान की उस अवधारणा पर आधारित है कि प्रत्येक व्यक्ति में विशिष्ट "सिग्नेचर स्ट्रेंथ्स" होती हैं—जैसे ईमानदारी, रचनात्मकता, सहानुभूति, नेतृत्व क्षमता या सामाजिक बुद्धिमत्ता—जिन्हें पहचाना और पोषित किया जा सकता है। जब संगठनों में प्रबंधक कर्मचारियों की ताकतों को जानने, समझने और उनका रोजमर्रा के कार्यों में प्रयोग करने के लिए प्रेरित करते हैं, तो इससे न केवल आत्मविश्वास में वृद्धि होती है, बल्कि कार्य के प्रति प्रतिबद्धता और संतोष भी बढ़ता है। उदाहरण के लिए, यदि किसी कर्मचारी की मुख्य शक्ति "टीमवर्क" है, तो उसे समूह-आधारित परियोजनाओं में सक्रिय भूमिका देने से उसकी उत्पादकता और प्रेरणा दोनों बढ़ेंगी। शक्ति-आधारित फीडबैक, मूल्यांकन, और प्रशिक्षण प्रणालियाँ कर्मचारियों को अपनी संभावनाओं को पहचानने और विस्तार देने में मदद करती हैं। यह दृष्टिकोण कर्मचारियों को समस्याओं से उबरने की

बजाय अपनी सफलताओं पर निर्माण करने के लिए प्रोत्साहित करता है, जिससे एक सकारात्मक, नवाचारी और सहयोगी कार्य संस्कृति विकसित होती है। इस प्रकार, शक्ति-आधारित दृष्टिकोण न केवल व्यक्तिगत विकास का साधन है, बल्कि संगठनात्मक प्रभावशीलता और दीर्घकालिक सफलता की नींव भी रखता है।

14.6.2 माइंडफुलनेस और ध्यान (Mindfulness and Meditation):

माइंडफुलनेस और ध्यान आज के तेज़ रफ्तार जीवन में मानसिक शांति, संतुलन और जागरूकता लाने के प्रभावी उपाय माने जाते हैं। माइंडफुलनेस का तात्पर्य वर्तमान क्षण में पूर्ण रूप से उपस्थित रहना है— बिना किसी पूर्वग्रह, मूल्यांकन या प्रतिक्रिया के। यह एक अभ्यास है जो व्यक्ति को अपने विचारों, भावनाओं, शारीरिक संवेदनाओं और आसपास के वातावरण को सजगता से अनुभव करने की क्षमता प्रदान करता है। वहीं, ध्यान (Meditation) एक संगठित प्रक्रिया है जो मन को शांत करने, एकाग्रता बढ़ाने और आंतरिक जागरूकता विकसित करने में सहायक होती है। दोनों ही विधियाँ न केवल तनाव, चिंता और अवसाद को कम करने में उपयोगी हैं, बल्कि कर्मचारियों के कार्य निष्पादन, रचनात्मकता और भावनात्मक बुद्धिमत्ता को भी बढ़ावा देती हैं। कार्यस्थल पर माइंडफुलनेस-आधारित हस्तक्षेप जैसे कि Breathing Exercises, Body Scan, और Loving-Kindness Meditation कर्मचारियों को मानसिक स्पष्टता, बेहतर निर्णय क्षमता और सहानुभूतिपूर्ण व्यवहार के लिए प्रशिक्षित करते हैं। नियमित अभ्यास से मस्तिष्क की तंत्रिका संरचना में सकारात्मक परिवर्तन संभव होते हैं, जिससे एकाग्रता, आत्म-नियंत्रण और भावनात्मक स्थिरता बढ़ती है। माइंडफुलनेस और ध्यान न केवल व्यक्तिगत मानसिक स्वास्थ्य को सुदृढ़ करते हैं, बल्कि एक सकारात्मक और सहयोगात्मक कार्य संस्कृति के निर्माण में भी महत्वपूर्ण भूमिका निभाते हैं। इस प्रकार, अध्याय में इन विधियों को शामिल करना समग्र कल्याण और पेशेवर सफलता को समझने में अत्यंत सहायक होगा।

14.6.3 कृतज्ञता (Gratitude) और प्रशंसा संस्कृति (Culture of Appreciation):

कृतज्ञता और प्रशंसा संस्कृति कार्यस्थल को एक सकारात्मक, सहयोगात्मक और प्रेरणादायक वातावरण में परिवर्तित करने की शक्ति रखते हैं। कृतज्ञता का तात्पर्य है उन सकारात्मक अनुभवों, व्यक्तियों या परिस्थितियों के प्रति आभार व्यक्त करना जो हमारे जीवन या कार्य में योगदान देते हैं। यह केवल शिष्टाचार नहीं, बल्कि एक मनोवैज्ञानिक शक्ति है जो मानसिक स्वास्थ्य, संबंधों की गुणवत्ता और जीवन की संतुष्टि को बढ़ाती है। वहीं प्रशंसा संस्कृति का अर्थ है एक ऐसा कार्य परिवेश जहाँ कर्मचारियों के छोटे-बड़े योगदानों को नियमित रूप से मान्यता और सराहना दी जाती है। जब नेतृत्व और सहकर्मी कृतज्ञता और प्रशंसा को अपने व्यवहार में शामिल करते हैं—जैसे "Thank You" कहना, ईमेल में प्रशंसा करना या टीम मीटिंग्स में योगदान को उजागर करना—तो इससे कर्मचारियों में आत्म-मूल्य की भावना बढ़ती है, तनाव कम होता है, और टीम के बीच विश्वास और सहयोग मजबूत होता है। शोध यह भी दर्शाते हैं कि जो संगठन कृतज्ञता और प्रशंसा को प्राथमिकता देते हैं, वहाँ कर्मचारी अधिक प्रतिबद्ध, रचनात्मक और टिकाऊ होते हैं। कृतज्ञता-जर्नल, "Employee Recognition Programs" और

"Peer Appreciation Walls" जैसे हस्तक्षेप संगठनात्मक संस्कृति को मानवीय और सकारात्मक दिशा में ले जाते हैं। इस प्रकार, कृतज्ञता और प्रशंसा संस्कृति केवल नैतिक मूल्य नहीं, बल्कि कार्यक्षमता और कल्याण का आधार हैं, जिन्हें विस्तार से समझाना आवश्यक है।

14.6.4 कर्मचारी कल्याण कार्यक्रम (Employee Welfare Program - EWP):

कर्मचारी कल्याण कार्यक्रम (Employee Welfare Program - EWP) आधुनिक संगठनों की वह रणनीतिक पहल है, जिसका उद्देश्य कर्मचारियों के समग्र स्वास्थ्य, संतुलन और संतुष्टि को सुनिश्चित करना है। ये कार्यक्रम केवल भत्तों या सुविधाओं तक सीमित नहीं होते, बल्कि शारीरिक, मानसिक, भावनात्मक और सामाजिक कल्याण को सुदृढ़ करने के लिए व्यापक दृष्टिकोण अपनाते हैं। एक प्रभावी EWP में स्वास्थ्य जांच शिविर, तनाव प्रबंधन सत्र, काउंसलिंग सेवाएँ, फिटनेस कार्यक्रम, कार्य-जीवन संतुलन पहल, और वित्तीय परामर्श जैसी सेवाएँ शामिल होती हैं। ऐसे कार्यक्रम कर्मचारियों को न केवल स्वास्थ्य समस्याओं से उबरने में सहायता करते हैं, बल्कि उन्हें निवारक उपायों के प्रति भी जागरूक बनाते हैं। मानसिक स्वास्थ्य जागरूकता, माइंडफुलनेस वर्कशॉप्स, और आंतरिक हेल्पलाइन जैसी सुविधाएँ आज के तनावपूर्ण कॉर्पोरेट माहौल में विशेष रूप से आवश्यक हैं। शोध से यह स्पष्ट हुआ है कि जिन संगठनों में कल्याण कार्यक्रम नियमित और संरचित रूप से लागू किए जाते हैं, वहाँ कर्मचारी अधिक उत्पादक, प्रेरित और संगठन के प्रति वफादार होते हैं। इसके अतिरिक्त, EWP कार्यस्थल पर absenteeism, burnout और staff turnover को भी कम करने में सहायक सिद्ध होते हैं। इस प्रकार, कर्मचारी कल्याण कार्यक्रम केवल सामाजिक दायित्व नहीं, बल्कि संगठनात्मक सफलता और सतत विकास की एक अनिवार्य रणनीति बन चुके हैं, जिसे अध्याय में विशेष महत्व के साथ प्रस्तुत किया जाना चाहिए।

14.7 संगठनात्मक संस्कृति में सकारात्मकता (Positivity in Organizational Culture)

संगठनात्मक संस्कृति में सकारात्मकता का समावेश कार्यस्थल पर एक प्रगति-उन्मुख, सहयोगात्मक और प्रेरणादायक वातावरण का निर्माण करता है, जहाँ कर्मचारी न केवल अपनी भूमिका में उत्कृष्टता की ओर अग्रसर होते हैं, बल्कि मानसिक और भावनात्मक रूप से भी सशक्त महसूस करते हैं। सकारात्मक संगठनात्मक संस्कृति का मतलब केवल कार्य की गुणवत्तापूर्ण और प्रभावी तरीके से प्राप्ति नहीं, बल्कि कर्मचारियों के बीच विश्वास, सम्मान और समर्थन का भी विकास करना है। जब एक संगठन में सकारात्मक दृष्टिकोण को बढ़ावा दिया जाता है, तो यह कर्मचारियों को अपने कार्य में अभिप्रेरित करता है, उनके मनोबल को ऊँचा रखता है और वे अधिक रचनात्मकता के साथ अपने लक्ष्यों की ओर बढ़ते हैं। सकारात्मकता, जैसे कि खुले संवाद, प्रोत्साहन और सराहना, कार्य-जीवन संतुलन, सहयोग की भावना, और नेतृत्व की पारदर्शिता, संगठन के अंदरूनी ढाँचे को मजबूत करती है। कर्मचारियों को उनके योगदान के लिए नियमित रूप से प्रशंसा और मान्यता मिलती है, जिससे उनके बीच की टीम भावना और उत्साह में वृद्धि होती है। शोध ने यह भी दर्शाया है कि एक सकारात्मक

संगठनात्मक संस्कृति कर्मचारियों के मानसिक स्वास्थ्य को बेहतर बनाती है, तनाव को कम करती है, और कार्य में संतुष्टि और उत्पादकता को बढ़ाती है। जब संगठन सकारात्मकता को अपनी संस्कृति का हिस्सा बनाता है, तो यह दीर्घकालिक सफलता, सतत विकास और बेहतर कर्मचारी अनुभव का मार्ग प्रशस्त करता है। इस प्रकार, संगठनात्मक संस्कृति में सकारात्मकता का समावेश न केवल कर्मचारियों की भलाई का संकेत है, बल्कि संगठन के समग्र कार्यक्षमता और रचनात्मकता को भी बढ़ावा देता है।

14.8 स्वास्थ्य क्षेत्र में कार्यरत कर्मियों के लिए विशेष उपयोग (Special Relevance for Healthcare Professionals)

स्वास्थ्य क्षेत्र में कार्यरत चिकित्सकों, नर्सों और हेल्थकेयर वर्कर्स को अत्यंत संवेदनशील, उच्च-दबाव वाले और भावनात्मक रूप से चुनौतीपूर्ण वातावरण में निरंतर कार्य करना होता है। महामारी, आपातकालीन स्थितियाँ, लंबे कार्य घंटे, रोगियों की पीड़ा और जीवन-मरण से जुड़ी परिस्थितियाँ उन्हें मानसिक, भावनात्मक और शारीरिक रूप से थका देती हैं। इसके परिणामस्वरूप कई बार Burnout और Compassion Fatigue जैसी स्थितियाँ उत्पन्न हो जाती हैं। Compassion fatigue उस मानसिक थकावट को कहते हैं जो बार-बार दूसरों के दर्द और पीड़ा से जुड़ने के कारण उत्पन्न होती है; इससे संवेदनशीलता कम हो सकती है, कार्य के प्रति उत्साह घट सकता है और व्यक्ति भीतर से टूटने लगता है।

इस प्रकार की मानसिक चुनौतियों से निपटने के लिए सकारात्मक मनोवैज्ञानिक हस्तक्षेप अत्यंत उपयोगी सिद्ध हो सकते हैं। माइंडफुलनेस तकनीकें, गहराई से श्वास लेना, संवेदनशीलता बनाए रखते हुए सीमाएँ तय करना और कृतज्ञता अभ्यास जैसे उपाय स्वास्थ्यकर्मियों को मानसिक रूप से केंद्रित और संतुलित बनाए रखने में सहायक होते हैं। इसके अतिरिक्त, सहायक सुपरविजन, सपोर्ट ग्रुप्स, और पियर काउंसलिंग के माध्यम से सहयोगी वातावरण तैयार करना भी ज़रूरी है। मनोबल बढ़ाने के लिए सरल लेकिन प्रभावशाली उपाय—जैसे कार्यस्थल पर प्रशंसा की संस्कृति, विश्राम के लिए सुरक्षित स्थान, नियमित मानसिक स्वास्थ्य जांच और छुट्टियों की योजना—स्वास्थ्यकर्मियों को फिर से ऊर्जा प्राप्त करने का अवसर देते हैं। इस प्रकार, जब संगठन स्वास्थ्य पेशेवरों के मानसिक और भावनात्मक कल्याण को प्राथमिकता देते हैं, तो वे न केवल उनकी कार्यक्षमता को बनाए रखते हैं, बल्कि सेवा की गुणवत्ता और मानवीय संवेदना को भी सशक्त बनाते हैं।

14.9 भारतीय परिप्रेक्ष्य और सांस्कृतिक विशेषताएँ (Indian Perspective and Cultural Characteristics)

भारत एक प्राचीन सभ्यता है जहाँ शारीरिक, मानसिक और आध्यात्मिक कल्याण को जीवन का अभिन्न अंग माना गया है। भारतीय परिप्रेक्ष्य में कार्य, ध्यान और स्वास्थ्य के बीच संतुलन बनाए रखने की गहरी परंपरा रही है। योग, प्राणायाम और आयुर्वेद जैसे वैज्ञानिक और सांस्कृतिक दृष्टिकोण न केवल व्यक्तिगत स्वास्थ्य के लिए उपयोगी हैं, बल्कि कार्यस्थल पर भी ऊर्जा, एकाग्रता और तनाव प्रबंधन के

लिए अत्यंत प्रभावी सिद्ध हो सकते हैं। योग शरीर और मन के बीच संतुलन स्थापित करता है, जबकि प्राणायाम श्वास के माध्यम से मानसिक शांति और एकाग्रता बढ़ाता है। आयुर्वेद, जो शरीर के त्रिदोषों (वात, पित्त, कफ) पर आधारित चिकित्सा प्रणाली है, कार्य क्षमता और प्रतिरोधक शक्ति को बनाए रखने में सहायक है।

भारत की ध्यान परंपरा भी कार्यस्थल के लिए अत्यंत प्रासंगिक है। ध्यान (Meditation) और ध्यान केंद्रित परंपराएँ जैसे विपश्यना, मंत्र-जप, और चित्तवृत्ति निरोध, कर्मचारियों में मानसिक स्पष्टता, आत्मनियंत्रण और भावनात्मक स्थिरता विकसित करते हैं। कई भारतीय संगठन जैसे ISRO, DRDO, और कुछ निजी कंपनियाँ भी ध्यान और योग को कार्य संस्कृति में शामिल कर रही हैं ताकि कर्मचारियों का मानसिक स्वास्थ्य सशक्त हो सके।

भारत में कॉर्पोरेट सामाजिक उत्तरदायित्व (CSR) के अंतर्गत कल्याण नीतियाँ (Wellness Policies) भी अब व्यापक रूप ले रही हैं। CSR कानून के तहत कंपनियाँ अपने लाभ का कुछ हिस्सा सामाजिक और कर्मचारी कल्याण के कार्यक्रमों पर खर्च करती हैं, जिसमें स्वास्थ्य शिविर, मानसिक स्वास्थ्य जागरूकता, योग सत्र, और ग्रामीण क्षेत्रों में स्वास्थ्य सेवाओं का विस्तार शामिल है। "वसुधैव कुटुम्बकम्" जैसे भारतीय मूल्यों पर आधारित यह दृष्टिकोण कार्यस्थल को एक सहानुभूतिपूर्ण और मानवीय स्थल के रूप में स्थापित करता है।

इस प्रकार, भारतीय सांस्कृतिक परंपराएँ और दर्शन आज के वैश्विक कार्यस्थलों में भी एक टिकाऊ, संतुलित और मानवीय कार्य संस्कृति के निर्माण में महत्वपूर्ण योगदान दे सकते हैं। इन्हें अध्याय में शामिल करना न केवल भारतीय विरासत की प्रासंगिकता को रेखांकित करता है, बल्कि समग्र कल्याण की दिशा में ठोस मार्गदर्शन भी प्रदान करता है।

14.10 महामारी के बाद का परिदृश्य और नई चुनौतियाँ (Post-Pandemic Scenario and Emerging Challenges)

कोविड-19 महामारी ने कार्यस्थल की पारंपरिक संरचना को गहराई से बदल दिया है, और उसके बाद का परिदृश्य नई चुनौतियों और अवसरों से भरा हुआ है। Work From Home (WFH) की व्यापकता ने जहां कर्मचारियों को लचीलापन (flexibility) दिया, वहीं इसके साथ डिजिटल थकान (digital fatigue) भी एक प्रमुख मानसिक स्वास्थ्य समस्या बनकर उभरी है। लगातार ऑनलाइन बैठकों, स्क्रीन-आधारित संवाद, और कार्य-जीवन की सीमाओं के धुंधलेपन ने कर्मचारियों में एकाग्रता में कमी, नींद से संबंधित समस्याएं और सामाजिक अलगाव जैसी समस्याओं को जन्म दिया है।

इस परिप्रेक्ष्य में लचीलापन (resilience) और बदलाव के साथ तालमेल बैठाने की क्षमता अत्यंत महत्वपूर्ण हो गई है। कर्मचारियों को मानसिक, भावनात्मक और सामाजिक रूप से इस अनिश्चित वातावरण में अनुकूल बनाना अब संगठनों की एक नैतिक और रणनीतिक जिम्मेदारी है। सकारात्मक मनोविज्ञान आधारित हस्तक्षेप जैसे माइंडफुलनेस, कृतज्ञता अभ्यास, सामाजिक समर्थन नेटवर्क, और

व्यक्तिगत लचीलापन प्रशिक्षण कर्मचारियों को तनाव से निपटने और नई परिस्थितियों में फलने-फूलने में मदद करते हैं।

इसके साथ ही, हाइब्रिड कार्य मॉडल—जहाँ कुछ कार्य ऑनलाइन और कुछ ऑफलाइन होते हैं—ने नई wellbeing रणनीतियाँ (wellbeing strategies) अपनाने की आवश्यकता उत्पन्न की है। इसमें लचीलापन देने वाली नीतियाँ जैसे फ्लेक्सी टाइम, मेंटल हेल्थ डे, वर्चुअल काउंसलिंग, और टीम के बीच जुड़ाव बढ़ाने वाली गतिविधियाँ शामिल हैं। संगठनों को अब एक समग्र दृष्टिकोण अपनाने हुए कर्मचारियों की शारीरिक, मानसिक और सामाजिक जरूरतों को संतुलित करना होगा, ताकि एक स्वस्थ, प्रेरित और टिकाऊ कार्यबल का निर्माण हो सके।

इस प्रकार, महामारी के बाद के युग में कार्यस्थल कल्याण केवल सुविधा नहीं, बल्कि रणनीतिक आवश्यकता बन गया है, जिसे अध्याय में समकालीन सन्दर्भ में समझाना अत्यंत आवश्यक है।

14.11 सारांश (Summary)

इस अध्याय में हमने कार्यस्थल पर सकारात्मक मनोविज्ञान के विभिन्न आयामों को समझते हुए यह जाना कि कैसे कर्मचारी सशक्तिकरण, शक्ति-आधारित दृष्टिकोण, माइंडफुलनेस और ध्यान, कृतज्ञता व प्रशंसा की संस्कृति, तथा कल्याण कार्यक्रम (EWP) आधुनिक संगठनों में न केवल मानसिक स्वास्थ्य को बढ़ावा देते हैं, बल्कि कार्यक्षमता और संगठनात्मक सफलता को भी सुनिश्चित करते हैं। भारतीय सांस्कृतिक दृष्टिकोण—जैसे योग, प्राणायाम, ध्यान और आयुर्वेद—समग्र कल्याण के ऐसे स्तंभ हैं जो आज की वैश्विक कार्य संस्कृति में विशेष रूप से प्रासंगिक हो गए हैं। महामारी के बाद के परिदृश्य में, डिजिटल थकान, लचीलापन की आवश्यकता और हाइब्रिड कार्य मॉडल जैसी नई चुनौतियाँ सामने आई हैं, जिनसे निपटने के लिए एक सकारात्मक और मानवीय रणनीति की आवश्यकता है।

भविष्य की संभावनाएँ इस दिशा में आशाजनक हैं कि संगठन अब कर्मचारियों को केवल उत्पादक इकाइयाँ न मानकर, पूरे व्यक्तित्व के रूप में देखना शुरू कर रहे हैं। टेक्नोलॉजी, आर्टिफिशियल इंटेलिजेंस, और डिजिटल टूल्स के समावेश के साथ-साथ यदि सकारात्मक मनोविज्ञान को मूल आधार बनाया जाए, तो हम एक ऐसी कार्य संस्कृति विकसित कर सकते हैं जहाँ स्वास्थ्य और कार्यक्षमता के बीच संतुलन बना रहे। कर्मचारियों की भलाई को प्राथमिकता देना न केवल मानवता की दृष्टि से सही है, बल्कि यह दीर्घकालिक संगठनात्मक सफलता का आधार भी है।

इस प्रकार, यह स्पष्ट है कि कार्यस्थल पर सकारात्मक मनोविज्ञान का समावेश न केवल वर्तमान की मांग है, बल्कि एक स्थायी और संतुलित भविष्य की दिशा में भी एक सशक्त कदम है।

14.12 निबंधात्मक प्रश्न

1. कार्यस्थल पर सकारात्मक मनोविज्ञान का प्रमुख उद्देश्य क्या है?
2. महामारी के बाद के कार्य परिदृश्य में कौन-कौन सी नई चुनौतियाँ उत्पन्न हुई हैं?

3. भारतीय सांस्कृतिक दृष्टिकोण किस प्रकार से कार्यस्थल कल्याण में योगदान देता है?
4. Employee Welfare Program (EWP) का कार्यस्थल पर क्या महत्व है?
5. स्वास्थ्य और कार्यक्षमता में संतुलन स्थापित करने में सकारात्मक मनोविज्ञान की क्या भूमिका है?
6. भविष्य के कार्यस्थल के लिए सकारात्मक मनोविज्ञान को अपनाना क्यों आवश्यक हो गया है?
7. भारतीय योग और ध्यान पद्धति को कार्यस्थल पर लागू करने के क्या लाभ हो सकते हैं?

14.13 संदर्भ ग्रन्थ (Reference Books)

Positive Psychology at Work: How Positive Leadership and Appreciative Inquiry Create Inspiring Organizations

Mindfulness-Based Strategic Awareness Training: A Complete Program for Leaders and Individuals

Work and Organizational Psychology by Sebastiaan Rothmann and Cary L. Cooper

Industrial/Organizational Psychology: Understanding the Workplace by Paul Levy

इकाई 15. सकारात्मक मनोविज्ञान में वर्तमान रुझान और भविष्य की दिशाएं
(Current Trends and Future Directions In Positive Psychology)

15.1 प्रस्तावना

15.2 उद्देश्य

15.3 वर्तमान रुझान

15.3.1 कार्यस्थल में सकारात्मक मनोविज्ञान

15.3.2 शिक्षा में अनुप्रयोग

15.3.3 स्वास्थ्य और उपचार में उपयोग

15.3.4 डिजिटल तकनीकों के साथ समावेश

15.3.5 सांस्कृतिक विविधता और स्थानीयकरण

15.4 भविष्य की संभावनाएँ

15.4.1 समग्र स्वास्थ्य मॉडल की ओर

15.4.2 शिक्षा नीति और पाठ्यक्रम में एकीकरण

15.4.3 कार्यस्थल की नई संरचनाएँ

15.4.4 अनुसंधान और नवाचार

15.5 चुनौतियाँ और चिंताएँ

15.6 सारांश

15.7 निबंधात्मक प्रश्न

15.8 संदर्भ

15.1 प्रस्तावना (Introduction)

सकारात्मक मनोविज्ञान (Positive Psychology) 21वीं सदी की वह प्रमुख मनोवैज्ञानिक धारा है, जिसने मानव व्यवहार को केवल रोग, असामान्यता और कमजोरी के दृष्टिकोण से नहीं, बल्कि सुख, आशा, लचीलापन, गुणों और संभावनाओं के दृष्टिकोण से समझने का प्रयास किया। इसकी औपचारिक शुरुआत 1998 में डॉ. मार्टिन सेलिगमैन (Martin Seligman) के नेतृत्व में हुई, जब उन्होंने इसे "मानव जीवन को पूर्ण और फलदायी बनाने की विज्ञान-आधारित खोज" के रूप में परिभाषित किया। परंपरागत मनोविज्ञान जहाँ मानसिक रोगों, विकारों और समस्याओं के उपचार पर केंद्रित रहा है, वहीं सकारात्मक मनोविज्ञान का उद्देश्य है—क्या चीजें लोगों को फलने-फूलने में मदद करती हैं, इस पर शोध करना। यह दृष्टिकोण नकारात्मक अनुभवों से बचने के बजाय सकारात्मक अनुभवों को बढ़ावा देने की दिशा में कार्य करता है, जैसे—आभार, आशावाद, आत्म-साक्षात्कार, अर्थपूर्ण जीवन और सामाजिक संबंध।

वर्तमान सामाजिक-आर्थिक परिवेश में, जहाँ महामारी, तकनीकी तनाव, प्रतिस्पर्धा और अनिश्चितता ने मानव मन पर भारी दबाव डाला है, वहाँ सकारात्मक मनोविज्ञान पहले से कहीं अधिक प्रासंगिक हो गया है। कार्यस्थल, शिक्षा, स्वास्थ्य, और व्यक्तिगत जीवन—हर क्षेत्र में भावनात्मक सशक्तिकरण, लचीलापन और मानसिक संतुलन की आवश्यकता महसूस की जा रही है। ऐसे में, सकारात्मक मनोविज्ञान न केवल व्यक्ति की आंतरिक क्षमताओं को जाग्रत करता है, बल्कि समग्र कल्याण (Holistic Wellbeing) और सामाजिक सामंजस्य की दिशा में भी एक व्यावहारिक एवं वैज्ञानिक मार्गदर्शन प्रदान करता है। इस अध्याय के माध्यम से हम समझेंगे कि कैसे यह उभरता हुआ क्षेत्र आधुनिक जीवन की चुनौतियों में आशा, उद्देश्य और मानसिक शक्ति का स्रोत बन रहा है।

15.2 उद्देश्य (Objectives)

इस अध्याय को पढ़ने के बाद आप सक्षम हो सकेंगे :

- Ø सकारात्मक मनोविज्ञान की मूल अवधारणाओं की समझ विकसित करना
- Ø वर्तमान समय में सकारात्मक मनोविज्ञान के प्रयोगों और रुझानों को पहचानना— जैसे कार्यस्थल, शिक्षा, स्वास्थ्य और डिजिटल तकनीक में इसके अनुप्रयोग।
- Ø भारतीय सांस्कृतिक और दार्शनिक परिप्रेक्ष्य से सकारात्मक मनोविज्ञान की भूमिका को समझना— योग, ध्यान, प्राणायाम और आयुर्वेद जैसे परंपरागत दृष्टिकोणों के संदर्भ में।
- Ø महामारी के बाद उत्पन्न हुई मानसिक स्वास्थ्य संबंधी चुनौतियों का विश्लेषण करना— जैसे वर्क फ्रॉम होम, डिजिटल थकान, और लचीलापन की आवश्यकता।

Ø हाइब्रिड कार्य मॉडल में स्वास्थ्य और कल्याण के लिए रणनीतियों की पहचान करना— जिसमें मानसिक, सामाजिक और शारीरिक कल्याण की संतुलित नीतियाँ शामिल हों।

Ø भविष्य में सकारात्मक मनोविज्ञान के विकास की संभावनाओं की समीक्षा करना— जैसे नीति निर्माण, शिक्षा प्रणाली में समावेश, और अनुसंधान की दिशा।

Ø समग्र स्वास्थ्य, कार्यक्षमता और जीवन संतोष के बीच संतुलन की समझ को सुदृढ़ करना— जिससे विद्यार्थी व्यक्तिगत और व्यावसायिक जीवन में सकारात्मक बदलाव लागू कर सकें।

15.3 वर्तमान रुझान (Current Trends in Positive Psychology)

सकारात्मक मनोविज्ञान अब केवल एक सैद्धांतिक अवधारणा नहीं रहा, बल्कि यह शिक्षा, स्वास्थ्य, कार्यस्थल और डिजिटल जीवन जैसे अनेक क्षेत्रों में व्यावहारिक रूप से लागू हो रहा है। वर्तमान समय में इसका दायरा व्यापक होता जा रहा है, और इसके प्रयोग-आधारित हस्तक्षेप जीवन की गुणवत्ता को बेहतर बनाने में सहायक सिद्ध हो रहे हैं। कार्यस्थल पर सकारात्मक नेतृत्व, कर्मचारी सशक्तिकरण, और शक्ति-आधारित टीम निर्माण जैसे प्रयास कार्य संतुष्टि और मानसिक कल्याण को बढ़ावा दे रहे हैं। शिक्षा के क्षेत्र में "Positive Education" मॉडल, जिसमें विद्यार्थियों को अकादमिक ज्ञान के साथ-साथ आशावाद, लचीलापन, और कृतज्ञता जैसे गुणों का प्रशिक्षण दिया जा रहा है, तेजी से लोकप्रिय हो रहा है।

स्वास्थ्य सेवाओं में भी सकारात्मक मनोविज्ञान का उपयोग, विशेष रूप से माइंडफुलनेस, वेलबीइंग थेरेपी और कॉग्निटिव-भावनात्मक हस्तक्षेपों के रूप में, मानसिक तनाव, चिंता और अवसाद को कम करने में हो रहा है। इसके अतिरिक्त, डिजिटल तकनीक के माध्यम से अब Wellbeing Apps, Online Journaling Tools और AI आधारित मानसिक स्वास्थ्य मॉनिटरिंग प्लेटफॉर्म उपलब्ध हैं, जो लोगों को व्यक्तिगत रूप से मानसिक रूप से सशक्त बनाने में मदद कर रहे हैं।

साथ ही, सांस्कृतिक रूप से उपयुक्त सकारात्मक हस्तक्षेपों पर भी जोर बढ़ रहा है, जिससे स्थानीय मान्यताओं, परंपराओं और जरूरतों के अनुसार मनोवैज्ञानिक समर्थन दिया जा सके। इस प्रकार, सकारात्मक मनोविज्ञान के वर्तमान रुझान यह दर्शाते हैं कि यह क्षेत्र अब व्यक्ति और समाज दोनों के समग्र विकास और संतुलन की दिशा में महत्वपूर्ण भूमिका निभा रहा है।

15.3.1 कार्यस्थल में सकारात्मक मनोविज्ञान (Positive Psychology at the Workplace)

वर्तमान समय में कार्यस्थल केवल उत्पादकता केंद्र नहीं, बल्कि मानव कल्याण और विकास के केंद्र बनते जा रहे हैं। सकारात्मक मनोविज्ञान ने कार्यस्थल की संस्कृति को एक नई दिशा दी है, जहाँ कर्मचारियों की भलाई (Wellbeing) और सक्रिय सहभागिता (Employee Engagement) को

प्राथमिकता दी जाती है। जब कर्मचारी अपने कार्य में अर्थ, संबंध और आनंद अनुभव करते हैं, तो उनकी प्रेरणा, प्रतिबद्धता और प्रदर्शन स्वतः ही बढ़ता है। Employee Engagement का सकारात्मक मनोवैज्ञानिक दृष्टिकोण यह मानता है कि कर्मचारियों की भावनात्मक और मानसिक स्थिति सीधे उनके काम की गुणवत्ता और रचनात्मकता को प्रभावित करती है।

इसके साथ ही Appreciative Leadership एक उभरता हुआ नेतृत्व मॉडल है, जो कर्मचारियों की उपलब्धियों, प्रयासों और क्षमताओं की निरंतर सराहना करके एक सशक्त और प्रेरणादायक कार्य वातावरण का निर्माण करता है। यह नेतृत्व शैली समस्याओं के बजाय संभावनाओं और अवसरों पर केंद्रित होती है, जिससे टीम में विश्वास और सकारात्मक संबंध बढ़ते हैं।

इसी क्रम में, Strength-Based Teams का निर्माण भी एक महत्वपूर्ण रुझान है, जिसमें प्रत्येक सदस्य की व्यक्तिगत क्षमताओं और गुणों की पहचान कर उन्हें उपयुक्त भूमिका दी जाती है। इससे न केवल टीम का सामूहिक प्रदर्शन बेहतर होता है, बल्कि हर व्यक्ति स्वयं को मूल्यवान और प्रासंगिक महसूस करता है। इन सकारात्मक रुझानों के माध्यम से कार्यस्थल अधिक मानवीय, लचीले और परिणामोन्मुख बन रहे हैं, जहाँ मानसिक स्वास्थ्य, नवाचार और संगठनात्मक सफलता साथ-साथ चल सकते हैं।

15.3.2 शिक्षा में अनुप्रयोग (Application of Positive Psychology in Education)

शिक्षा के क्षेत्र में सकारात्मक मनोविज्ञान का प्रवेश एक क्रांतिकारी परिवर्तन का संकेत है, जो विद्यार्थियों के केवल शैक्षणिक प्रदर्शन ही नहीं, बल्कि उनके समग्र विकास और मानसिक कल्याण को केंद्र में रखता है। इस दिशा में सबसे प्रभावशाली मॉडल है – Positive Education Model, जो पारंपरिक शिक्षा को सुख, आशावाद, लचीलापन, आत्म-साक्षात्कार और सकारात्मक संबंधों के निर्माण के साथ जोड़ता है। यह मॉडल विद्यार्थियों को केवल परीक्षा पास करने के लिए नहीं, बल्कि एक संतुलित, उद्देश्यपूर्ण और संतुष्ट जीवन जीने के लिए तैयार करता है।

इस दृष्टिकोण के अंतर्गत भावनात्मक लचीलापन (Emotional Resilience) और कृतज्ञता आधारित पाठ्यक्रम विशेष रूप से विकसित किए जा रहे हैं, जो छात्रों को जीवन की कठिनाइयों का सामना करने, असफलताओं से सीखने और सकारात्मक दृष्टिकोण बनाए रखने के लिए मानसिक रूप से तैयार करते हैं। गतिविधि-आधारित शिक्षण, माइंडफुलनेस अभ्यास, आभार जर्नलिंग, और परोपकार के छोटे-छोटे कार्य, छात्रों के आत्मविश्वास और आत्म-सम्मान को मजबूत करते हैं।

इन हस्तक्षेपों का छात्र जीवन की संतुष्टि और शैक्षणिक प्रदर्शन दोनों पर सकारात्मक प्रभाव देखा गया है। शोध बताते हैं कि ऐसे छात्र जो सकारात्मक मनोवैज्ञानिक प्रशिक्षण प्राप्त करते हैं, वे अधिक केंद्रित, तनावमुक्त और प्रेरित रहते हैं। इससे न केवल उनकी शैक्षणिक सफलता की संभावना बढ़ती है, बल्कि वे एक सामाजिक रूप से उत्तरदायी और भावनात्मक रूप से संतुलित नागरिक के रूप में विकसित होते हैं।

इस प्रकार, शिक्षा में सकारात्मक मनोविज्ञान का समावेश भविष्य की एक संवेदनशील, लचीली और सशक्त पीढ़ी तैयार करने की दिशा में एक आवश्यक कदम है।

15.3.3 स्वास्थ्य और उपचार में उपयोग (Application of Positive Psychology in Health and Healing)

सकारात्मक मनोविज्ञान का उपयोग केवल शिक्षा और कार्यस्थल तक सीमित नहीं है, बल्कि यह स्वास्थ्य और उपचार के क्षेत्र में भी अत्यंत प्रभावशाली सिद्ध हो रहा है। विशेष रूप से मानसिक स्वास्थ्य से जुड़ी चुनौतियों जैसे तनाव, अवसाद, चिंता, बर्नआउट और कंपैशन फटीग के प्रबंधन में, सकारात्मक मनोविज्ञान आधारित हस्तक्षेप नई आशा लेकर आए हैं। इनमें सबसे प्रमुख है Wellbeing Therapy, जो रोगी की अस्तित्वगत संतुष्टि, जीवन के प्रति दृष्टिकोण, और आत्म-स्वीकृति को केंद्र में रखकर उपचार प्रदान करती है। यह परंपरागत चिकित्सा पद्धतियों के साथ मिलकर एक समग्र और दीर्घकालिक स्वास्थ्य समाधान उपलब्ध कराती है।

इसी प्रकार, Mindfulness-Based Interventions (MBIs) जैसे Mindfulness-Based Stress Reduction (MBSR) और Mindfulness-Based Cognitive Therapy (MBCT) रोगियों को वर्तमान क्षण में सजग रहने, अपने विचारों और भावनाओं को बिना मूल्यांकन के स्वीकार करने की कला सिखाते हैं। इन तकनीकों से न केवल चिंता और तनाव कम होता है, बल्कि रोग प्रतिरोधक क्षमता, नींद की गुणवत्ता और भावनात्मक नियंत्रण में भी सुधार होता है।

स्वास्थ्य सेवा प्रदाताओं—जैसे डॉक्टर, नर्स, और काउंसलर—के लिए Burnout और Compassion Fatigue एक गंभीर चुनौती हैं, जो लगातार दूसरों की पीड़ा से जुड़ने और उच्च कार्यभार के कारण उत्पन्न होती है। सकारात्मक मनोविज्ञान आधारित हस्तक्षेप जैसे कि आभार अभ्यास, सामाजिक समर्थन समूह, रेगुलर रिफ्लेक्शन एक्टिविटीज, और माइंडफुल ब्रेक्स न केवल उनके मानसिक स्वास्थ्य की रक्षा करते हैं, बल्कि सेवा की गुणवत्ता को भी बनाए रखते हैं।

इस प्रकार, स्वास्थ्य और उपचार के क्षेत्र में सकारात्मक मनोविज्ञान न केवल रोग को हटाने का माध्यम है, बल्कि व्यक्ति को आंतरिक रूप से सशक्त और संतुलित बनाने की एक समग्र चिकित्सा दृष्टि प्रस्तुत करता है।

15.3.4 डिजिटल तकनीकों के साथ समावेश (Integration with Digital Technologies)

वर्तमान समय में जब जीवन का हर क्षेत्र डिजिटल हो रहा है, सकारात्मक मनोविज्ञान भी तकनीकी माध्यमों के साथ तेजी से एकीकृत हो रहा है। मानसिक स्वास्थ्य और कल्याण को सुलभ, व्यक्तिगत और प्रभावी बनाने के लिए मोबाइल ऐप्स और ऑनलाइन टूल्स का उपयोग एक महत्वपूर्ण रुझान बन गया है। जैसे Headspace, Calm, Happify, Moodpath आदि ऐप्स ध्यान (meditation),

माइंडफुलनेस, नींद सुधार, और तनाव प्रबंधन जैसे क्षेत्रों में लोगों को वैज्ञानिक और व्यावहारिक मार्गदर्शन प्रदान करते हैं। ये ऐप्स उपयोगकर्ता के मूड, व्यवहार और नींद के पैटर्न को ट्रैक करते हुए व्यक्तिगत सुझाव भी देते हैं, जिससे सकारात्मक व्यवहार धीरे-धीरे जीवन का हिस्सा बनता है।

इसके साथ ही, कृत्रिम बुद्धिमत्ता (AI) आधारित तकनीकों का उपयोग अब मानसिक स्वास्थ्य निगरानी (mental health monitoring) में भी होने लगा है। चैटबॉट्स, सेंसर डेटा और वॉइस एनालिटिक्स के माध्यम से व्यक्ति के तनाव स्तर, भावनात्मक उतार-चढ़ाव और Burnout जोखिम का अनुमान लगाया जा सकता है। AI आधारित सिस्टम जैसे Woebot या Wysa उपयोगकर्ताओं से संवाद कर उनकी मनोदशा का आकलन करते हैं और तत्काल सहायता व सुझाव प्रदान करते हैं, जिससे समय पर हस्तक्षेप संभव हो पाता है।

Tele-counselling और वर्चुअल थेरेपी ने विशेषकर महामारी के बाद मानसिक स्वास्थ्य सेवाओं को अधिक सुलभ, गोपनीय और लचीला बना दिया है। अब व्यक्ति अपने घर से ही प्रशिक्षित काउंसलर और थेरेपिस्ट से संवाद कर सकता है, जिससे समय और दूरी की बाधाएँ समाप्त हो जाती हैं। इससे ग्रामीण और दूरदराज क्षेत्रों में रहने वाले लोगों को भी मानसिक स्वास्थ्य सेवाओं का लाभ मिलने लगा है।

इस प्रकार, डिजिटल तकनीकों के साथ सकारात्मक मनोविज्ञान का समावेश न केवल वैकल्पिक सुविधा है, बल्कि भविष्य में व्यापक पहुँच और व्यक्तिगत मानसिक कल्याण सुनिश्चित करने का एक शक्तिशाली माध्यम बनता जा रहा है।

15.3.5 सांस्कृतिक विविधता और स्थानीयकरण (Cultural Diversity and Localization)

सकारात्मक मनोविज्ञान के प्रभावी और दीर्घकालिक उपयोग के लिए यह आवश्यक है कि उसके हस्तक्षेप सांस्कृतिक रूप से प्रासंगिक, संवेदनशील और स्थानीय संदर्भों के अनुरूप हों। भिन्न-भिन्न संस्कृतियों में कल्याण, सफलता और सकारात्मकता की अवधारणाएँ अलग-अलग हो सकती हैं, इसलिए एक "एक ही तरीका सबके लिए" दृष्टिकोण प्रभावी नहीं हो सकता। भारतीय संदर्भ में, योग, ध्यान और आयुर्वेद जैसी प्राचीन ज्ञान परंपराएँ न केवल शारीरिक स्वास्थ्य का बल्कि मानसिक और आत्मिक संतुलन का भी आधार रही हैं। सकारात्मक मनोविज्ञान के सिद्धांत जैसे माइंडफुलनेस, कृतज्ञता, और आत्म-स्वीकृति भारतीय दार्शनिक दृष्टिकोण—जैसे भगवद्गीता का निष्काम कर्म, बुद्ध की विपश्यना, और पतंजलि का अष्टांग योग—के भीतर गहराई से निहित हैं।

आज आवश्यकता इस बात की है कि इन स्थानीय ज्ञान प्रणालियों और आधुनिक विज्ञान के बीच एक संवाद स्थापित किया जाए। जब मानसिक स्वास्थ्य और कल्याण से जुड़ी रणनीतियाँ स्थानीय भाषा, विश्वास, रीति-रिवाज और मूल्यों के अनुसार ढाली जाती हैं, तब वे ज्यादा स्वीकार्य और प्रभावशाली

बनती हैं। उदाहरण के लिए, ग्रामीण भारत में ध्यान, जप, कथा या सत्संग जैसे रूपों में मानसिक शांति प्राप्त करने की परंपरा रही है, जिसे आधुनिक माइंडफुलनेस कार्यक्रमों में भी समाहित किया जा सकता है।

इसलिए, सांस्कृतिक रूप से उपयुक्त हस्तक्षेपों की आवश्यकता केवल पहचान की नहीं, बल्कि सार्थक क्रियान्वयन की भी है। यह दृष्टिकोण सकारात्मक मनोविज्ञान को न केवल अधिक समावेशी बनाता है, बल्कि समाज की विविधता का सम्मान करते हुए स्थानीय ज्ञान और वैश्विक विज्ञान के बीच सेतु का कार्य करता है।

15.4 भविष्य की संभावनाएँ (Future Directions in Positive Psychology)

सकारात्मक मनोविज्ञान एक तेजी से विकसित होता क्षेत्र है जिसकी भविष्य की संभावनाएँ अत्यंत व्यापक और बहुआयामी हैं। जैसे-जैसे दुनिया तेज़ तकनीकी बदलाव, सामाजिक जटिलताओं और मानसिक स्वास्थ्य संकटों का सामना कर रही है, वैसे-वैसे इस क्षेत्र की नीति निर्माण, शिक्षा, स्वास्थ्य, और कार्यस्थल में भूमिका और भी महत्वपूर्ण होती जा रही है।

15.4.1 समग्र स्वास्थ्य मॉडल की ओर (Towards a Holistic Health Model)

आज के बदलते सामाजिक और वैश्विक परिदृश्य में स्वास्थ्य की परिभाषा केवल रोगमुक्त होना नहीं रह गई है, बल्कि यह शारीरिक, मानसिक और सामाजिक कल्याण के समग्र समावेश की मांग करती है। यही दृष्टिकोण समग्र स्वास्थ्य मॉडल (Holistic Health Model) के रूप में उभर कर सामने आया है, जहाँ सकारात्मक मनोविज्ञान की भूमिका अत्यंत महत्वपूर्ण हो जाती है। इस मॉडल में व्यक्ति को उसकी सम्पूर्णता में देखा जाता है—उसके विचारों, भावनाओं, संबंधों और जीवन के उद्देश्य सहित।

मानसिक स्वास्थ्य की बात करें तो अब यह स्वीकार किया जाने लगा है कि चिंता, अवसाद, अकेलापन और असंतोष जैसे अनुभव केवल व्यक्तिगत नहीं, बल्कि सामाजिक व सांस्कृतिक कारकों से भी जुड़े होते हैं। शारीरिक स्वास्थ्य भी भावनात्मक स्थिति से प्रभावित होता है—उदाहरणस्वरूप, तनाव का सीधा प्रभाव हृदय, पाचन और प्रतिरक्षा प्रणाली पर देखा गया है। इसी तरह, सामाजिक कल्याण—जैसे सकारात्मक संबंध, समर्थन और समुदाय से जुड़ाव—व्यक्ति के जीवन में सुरक्षा और अर्थ का अनुभव कराते हैं।

इन्हीं पहलुओं को मापने और नीति-निर्माण में शामिल करने के लिए कई देश अब Wellbeing Index और Gross National Happiness (GNH) जैसे संकेतकों को अपनाने लगे हैं। ये सूचकांक यह मापते हैं कि नागरिक कितने संतुष्ट, सुरक्षित, और मानसिक रूप से स्वस्थ हैं। भारत में भी स्वास्थ्य, शिक्षा, और रोजगार से जुड़े कार्यक्रमों में अब wellbeing के समावेश पर जोर दिया जा रहा है। भविष्य

में, जब नीति निर्धारण केवल GDP के बजाय WBI (Wellbeing Index) पर आधारित होगा, तब नीतियाँ अधिक मानवीय, प्रभावशाली और समावेशी बन सकेंगी।

इस प्रकार, समग्र स्वास्थ्य मॉडल सकारात्मक मनोविज्ञान के सिद्धांतों को व्यवहार में लाकर एक ऐसा भविष्य रचता है जहाँ व्यक्ति केवल जीवित नहीं, बल्कि पूर्ण रूप से जीता हुआ महसूस करता है।

15.4.2 शिक्षा नीति और पाठ्यक्रम में एकीकरण (Integration in Education Policy and Curriculum)

सकारात्मक मनोविज्ञान का शिक्षा क्षेत्र में एकीकरण अब केवल एक विकल्प नहीं, बल्कि समय की आवश्यकता बन गया है। भारत की नई राष्ट्रीय शिक्षा नीति 2020 (NEP 2020) इस दिशा में एक महत्वपूर्ण पहल है, जिसमें विद्यार्थियों के समग्र विकास (holistic development) पर विशेष बल दिया गया है। इस नीति के अंतर्गत Life Skills, Emotional Intelligence, Critical Thinking, Empathy और Decision Making जैसे गुणों को पाठ्यक्रम का अभिन्न हिस्सा बनाने की सिफारिश की गई है। यह शिक्षा को केवल सूचना-आधारित न रखते हुए उसे व्यवहारिक, संवेदनशील और जीवन-केंद्रित बनाती है।

भावनात्मक बुद्धिमत्ता (Emotional Intelligence) बच्चों को अपने और दूसरों के भावों को पहचानने, समझने और प्रभावी ढंग से व्यक्त करने की क्षमता प्रदान करती है। इससे वे बेहतर संबंध बना पाते हैं, तनाव को नियंत्रित करना सीखते हैं, और सहयोगात्मक तरीके से कार्य करते हैं। इसके साथ ही, Life Skills जैसे समय प्रबंधन, आत्म-संयम, लचीलापन और समस्या समाधान छात्रों को वास्तविक जीवन की चुनौतियों के लिए तैयार करते हैं।

इन्हीं उद्देश्यों की पूर्ति के लिए कई स्कूल अब Wellbeing Curriculum को लागू कर रहे हैं, जिसमें माइंडफुलनेस अभ्यास, आभार जर्नलिंग, ध्यान, सामाजिक-भावनात्मक शिक्षण (SEL) और प्रेरक गतिविधियाँ शामिल की जाती हैं। ये कार्यक्रम बच्चों की मानसिक दृढ़ता, सकारात्मक सोच और आत्म-विश्वास को विकसित करते हैं।

भविष्य में यदि इस तरह के पाठ्यक्रम देशभर के विद्यालयों में अनिवार्य रूप से लागू किए जाएँ, तो न केवल छात्र शैक्षणिक रूप से सफल होंगे, बल्कि वे भावनात्मक रूप से परिपक्व, सामाजिक रूप से उत्तरदायी और मानसिक रूप से स्वस्थ नागरिक बन सकेंगे। इस प्रकार, शिक्षा नीति और पाठ्यक्रम में सकारात्मक मनोविज्ञान का समावेश भारत की युवा पीढ़ी को एक सशक्त, संवेदनशील और संतुलित भविष्य की ओर ले जाने का मार्ग प्रशस्त करता है।

15.4.3 कार्यस्थल की नई संरचनाएँ (New Structures of the Workplace)

कोविड-19 महामारी के पश्चात कार्यस्थलों की पारंपरिक संरचनाओं में भारी परिवर्तन हुआ है। अब Remote Work और Hybrid Work Culture जैसे मॉडल तेजी से सामान्य हो रहे हैं। इस परिवर्तन ने जहाँ कर्मचारियों को लचीलापन (flexibility) दिया है, वहीं इससे जुड़े मानसिक, सामाजिक और पेशेवर तनाव भी सामने आए हैं। इन नई चुनौतियों से निपटने के लिए संगठनों को अब Wellbeing Frameworks अपनाने की आवश्यकता है जो दूरस्थ और मिश्रित कार्यस्थल परिस्थितियों में भी प्रभावी रूप से लागू किए जा सकें।

Remote work में कर्मचारियों को सामाजिक अलगाव, डिजिटल थकान और कार्य-जीवन संतुलन की समस्याओं का सामना करना पड़ता है। Hybrid Model में भी, ऑफिस और घर के बीच संतुलन बनाए रखना चुनौतीपूर्ण हो सकता है। ऐसे में Wellbeing Frameworks—जिनमें माइंडफुलनेस सत्र, वर्चुअल काउंसलिंग, नियमित चेक-इन, फ्लेक्सिबल टाइमिंग और मानसिक स्वास्थ्य दिवस जैसी पहल शामिल हों—एक सहायक, संवेदनशील और उत्पादक कार्य वातावरण प्रदान कर सकते हैं।

इसके अतिरिक्त, Resilience (लचीलापन) और Agility (अनुकूलन क्षमता) अब भविष्य के कार्यबल की अनिवार्य क्षमताएँ बनती जा रही हैं। लचीलापन से आशय है—कठिनाइयों में भी मानसिक संतुलन बनाए रखना और उनसे सीखकर आगे बढ़ना, जबकि एजिलिटी का अर्थ है—तेजी से बदलते वातावरण के अनुसार अपनी रणनीति, सोच और व्यवहार को ढाल लेना। इन दोनों क्षमताओं को विकसित करने के लिए संगठनों को सकारात्मक मनोविज्ञान आधारित प्रशिक्षण कार्यक्रम लागू करने की आवश्यकता है, जैसे कि स्ट्रेथ-बेस्ड कोचिंग, टीम माइंडसेट बिल्डिंग, और भावनात्मक बुद्धिमत्ता कार्यशालाएँ।

इस प्रकार, कार्यस्थल की नई संरचनाएँ केवल तकनीकी रूप से नहीं, बल्कि मनोवैज्ञानिक दृष्टि से भी अनुकूल होनी चाहिए, ताकि कर्मचारी मानसिक रूप से सशक्त, लचीले और नवीन परिवर्तनों के लिए तैयार रहें। सकारात्मक मनोविज्ञान इन बदलावों को सफलतापूर्वक आत्मसात करने की एक व्यवहारिक और वैज्ञानिक आधारभूमि प्रदान करता है।

15.4.4 अनुसंधान और नवाचार (Research and Innovation in Positive Psychology)

सकारात्मक मनोविज्ञान के क्षेत्र में अनुसंधान और नवाचार की भूमिका निरंतर बढ़ती जा रही है। यह क्षेत्र अब केवल थ्योरी या केस स्टडीज़ तक सीमित नहीं रह गया, बल्कि न्यूरो-साइंस और डेटा-आधारित हस्तक्षेपों के माध्यम से वैज्ञानिक रूप से सिद्ध मॉडल विकसित किए जा रहे हैं। न्यूरो-साइंस और सकारात्मक मनोविज्ञान का मिलन इस बात की गहन समझ प्रदान करता है कि कैसे आभार, ध्यान, दया और आशावाद जैसे अनुभव मस्तिष्क की संरचना और कार्यप्रणाली को प्रभावित करते हैं। उदाहरण के

लिए, माइंडफुलनेस अभ्यास से प्रीफ्रंटल कॉर्टेक्स की सक्रियता बढ़ती है, जिससे निर्णय लेने की क्षमता और भावनात्मक नियंत्रण में सुधार होता है।

साथ ही, Cross-cultural और Longitudinal Research की आवश्यकता अब पहले से कहीं अधिक है। अलग-अलग सांस्कृतिक और सामाजिक समूहों में कल्याण की अवधारणा भिन्न हो सकती है, इसलिए यह जरूरी है कि हस्तक्षेपों को स्थानीय संदर्भों में परखा और ढाला जाए। लॉन्गिट्यूडिनल स्टडीज़ (दीर्घकालिक अध्ययन) यह समझने में मदद करते हैं कि समय के साथ सकारात्मक मनोविज्ञान आधारित उपायों का प्रभाव व्यक्ति, परिवार और संस्थान पर कैसे पड़ता है। इससे केवल अल्पकालिक सुधार नहीं, बल्कि स्थायी परिवर्तन की संभावनाएँ खुलती हैं।

वर्तमान और भविष्य की एक बड़ी आवश्यकता यह भी है कि नीति निर्माता और संगठन डेटा-संचालित निर्णय (Data-Driven Decisions) लें। इससे भावनात्मक भलाई, कार्य संतोष, और संगठनात्मक प्रदर्शन जैसे पहलुओं की मापन योग्य समझ प्राप्त होती है। वेलबीइंग सर्वे, डिजिटल ट्रैकर, AI आधारित मूल्यांकन उपकरण और KPI (Key Performance Indicators) के माध्यम से नीतियाँ अधिक सटीक, प्रभावी और उद्देश्यपूर्ण बन सकती हैं।

इस प्रकार, सकारात्मक मनोविज्ञान का भविष्य अनुसंधान की गहराई, तकनीक के नवाचार और नीतिगत पारदर्शिता पर टिका है। यह एक ऐसा क्षेत्र बनता जा रहा है जो न केवल व्यक्तियों के मानसिक स्वास्थ्य को सशक्त करता है, बल्कि सामाजिक परिवर्तन और संगठनात्मक उत्कृष्टता की दिशा में भी निर्णायक भूमिका निभा सकता है।

15.5 चुनौतियाँ और चिंताएँ (Challenges and Concerns in Positive Psychology)

जहाँ सकारात्मक मनोविज्ञान वैश्विक स्तर पर मानसिक स्वास्थ्य, शिक्षा, और कार्यस्थल में क्रांतिकारी परिवर्तन ला रहा है, वहीं इसके प्रभावी उपयोग में कई चुनौतियाँ और चिंताएँ भी सामने आ रही हैं। इनमें सबसे प्रमुख है — सकारात्मकता का सतही या प्रचारात्मक उपयोग (Toxic Positivity)। आज कई बार "सकारात्मक सोचो" या "हमेशा खुश रहो" जैसे संदेशों को इस तरह प्रस्तुत किया जाता है मानो दुःख, क्रोध, या थकावट जैसी भावनाएँ अवांछनीय हों। यह दृष्टिकोण न केवल अस्वस्थ है, बल्कि वास्तविक भावनात्मक संघर्षों को दबा देता है। जब व्यक्ति की पीड़ा को नज़रअंदाज़ कर केवल सतही आशावाद थोपा जाता है, तो यह मानसिक स्वास्थ्य के लिए नुकसानदायक साबित हो सकता है।

दूसरी ओर, सकारात्मक मनोविज्ञान के प्रभावी और नैतिक उपयोग के लिए प्रमाण-आधारित हस्तक्षेपों (Evidence-Based Interventions) की आवश्यकता है। आज कई प्रशिक्षण कार्यक्रम और कार्यशालाएँ केवल लोकप्रियता या व्यावसायिकता के आधार पर संचालित हो रही हैं, जिनमें वैज्ञानिक

मानकों की कमी होती है। इससे न केवल क्षेत्र की विश्वसनीयता को नुकसान पहुँचता है, बल्कि उपयोगकर्ताओं की अपेक्षाओं में भी भ्रम उत्पन्न होता है। आवश्यक है कि प्रत्येक हस्तक्षेप को अनुसंधान द्वारा प्रमाणित किया जाए और उसकी प्रभावशीलता को मापा जाए।

इसके अतिरिक्त, सांस्कृतिक असमानताओं (Cultural Disparities) को समझना और स्वीकार करना भी एक बड़ी चुनौती है। एक ही दृष्टिकोण या तकनीक सभी सामाजिक, धार्मिक, या भाषाई समूहों के लिए उपयुक्त नहीं हो सकती। उदाहरण के लिए, पश्चिमी समाजों में विकसित माइंडफुलनेस मॉडल या ग्रेटिट्यूड प्रैक्टिस भारत जैसे विविधतापूर्ण देश में तभी प्रभावी होंगे जब उन्हें स्थानीय संदर्भ, भाषा और परंपराओं के अनुसार ढाला जाए। इस संवेदनशीलता के अभाव में सकारात्मक मनोविज्ञान एक संस्कृति-विच्छिन्न विचार बन सकता है।

अतः, सकारात्मक मनोविज्ञान की शक्ति तभी सार्थक होगी जब वह गहराई से समझा गया, प्रमाणित, और सांस्कृतिक रूप से उपयुक्त हो। तभी यह क्षेत्र व्यक्तियों और समाजों के लिए वास्तव में सकारात्मक परिवर्तन का माध्यम बन पाएगा।

15.6 सारांश (Conclusion)

सकारात्मक मनोविज्ञान ने अपने विकास की कुछ ही दशकों में यह सिद्ध कर दिया है कि मानव अनुभव का उज्ज्वल पक्ष—जैसे आशावाद, कृतज्ञता, आत्म-स्वीकृति, लचीलापन और संबंध—केवल दार्शनिक अवधारणाएँ नहीं, बल्कि वैज्ञानिक रूप से अध्ययन और अभ्यास की जा सकने वाली शक्तियाँ हैं। कार्यस्थल, शिक्षा, स्वास्थ्य और डिजिटल प्लेटफॉर्म जैसे क्षेत्रों में इसके प्रयोग ने यह दिखाया है कि कल्याण और उत्पादकता परस्पर विरोधी नहीं, बल्कि पूरक हैं। वर्तमान में इस क्षेत्र ने कई उपलब्धियाँ अर्जित की हैं, जैसे Wellbeing Curriculum का निर्माण, Mindfulness आधारित हस्तक्षेपों की प्रभावशीलता, और नीति-निर्माण में Wellbeing Index जैसे संकेतकों का उभरना।

हालांकि, यह भी स्पष्ट है कि सकारात्मक मनोविज्ञान अभी भी कुछ सीमाओं और चुनौतियों से जूझ रहा है—जैसे सतही प्रयोग, सांस्कृतिक असमानताओं की अनदेखी, और प्रमाण-आधारित दृष्टिकोण की आवश्यकता। यह आवश्यक है कि आगे बढ़ते हुए इस क्षेत्र को और अधिक वैज्ञानिक, समावेशी और सामाजिक रूप से उत्तरदायी बनाया जाए।

भविष्य की दृष्टि से देखें तो सकारात्मक मनोविज्ञान का दायरा केवल व्यक्तिगत विकास तक सीमित नहीं रहेगा। यह शिक्षा प्रणाली को अधिक संवेदनशील बनाएगा, संगठनों में भावनात्मक बुद्धिमत्ता को बढ़ाएगा, और नीति-निर्माताओं को मानवीय कल्याण को केंद्र में रखने की प्रेरणा देगा।

अंततः, सकारात्मक मनोविज्ञान व्यक्ति, समाज और राष्ट्र के समग्र विकास और कल्याण का मार्ग प्रशस्त कर सकता है—जहाँ लोग न केवल तनावमुक्त जीवन जी सकें, बल्कि उद्देश्यपूर्ण, संतुलित और

आत्म-निर्भर जीवन का अनुभव भी कर सकें। यह विज्ञान और संवेदना का ऐसा संगम है, जो भविष्य की मानसिक, सामाजिक और नैतिक पूंजी के निर्माण में सहायक सिद्ध हो सकता है।

15.7 निबंधात्मक प्रश्न

1. सकारात्मक मनोविज्ञान की अवधारणा को स्पष्ट कीजिए तथा परंपरागत मनोविज्ञान से इसके भेद बताइए।
2. वर्तमान कार्यस्थल में सकारात्मक मनोविज्ञान के सिद्धांतों का क्या महत्व है? उदाहरण सहित स्पष्ट कीजिए।
3. शिक्षा के क्षेत्र में Positive Education Model की उपयोगिता पर चर्चा कीजिए।
4. स्वास्थ्य और उपचार के क्षेत्र में सकारात्मक मनोविज्ञान के हस्तक्षेपों की भूमिका का विश्लेषण कीजिए।
5. डिजिटल तकनीकों के साथ सकारात्मक मनोविज्ञान के समावेश की संभावनाओं और सीमाओं की विवेचना कीजिए।
6. भारतीय सांस्कृतिक दृष्टिकोण से सकारात्मक मनोविज्ञान को कैसे अधिक प्रभावशाली बनाया जा सकता है?
7. Work from Home और Hybrid Work Culture के परिप्रेक्ष्य में कर्मचारी कल्याण के लिए सकारात्मक मनोविज्ञान की भूमिका की समीक्षा कीजिए।

15.7 संदर्भ सूची

- Seligman, M. E. P. (2002). Authentic Happiness: Using the New Positive Psychology to Realize Your Potential for Lasting Fulfillment. Free Press.
- Seligman, M. E. P. (2011). Flourish: A Visionary New Understanding of Happiness and Well-being. Free Press.
- Fredrickson, B. L. (2009). Positivity: Groundbreaking Research to Release Your Inner Optimist and Thrive. Crown Publishers.

Lyubomirsky, S. (2007). *The How of Happiness: A New Approach to Getting the Life You Want*. Penguin.

Kabat-Zinn, J. (2003). Mindfulness-Based Interventions in Context: Past, Present, and Future. *Clinical Psychology: Science and Practice*, 10(2), 144–156.

Rashid, T. & Seligman, M. E. P. (2018). *Positive Psychotherapy: Clinical Handbook of Psychological Disorders*. Oxford University Press.