

इकाई -1 मानसिक स्वास्थ्य का संप्रत्यय एवं महत्व (Concept & Importance of mental health)

इकाई संरचना

- 1.1 प्रस्तावना
- 1.2 उद्देश्य
- 1.3 मानसिक स्वास्थ्य: अर्थ एवं परिभाषा
- 1.4 मानसिक रूप से स्वस्थ व्यक्ति की विशेषताएं
- 1.5 मानसिक स्वास्थ्य का महत्व
- 1.6 मानसिक स्वास्थ्य को प्रभावित करने वाले कारक
- 1.7 मानसिक रूप से स्वस्थ होने के लाभ
- 1.8 सारांश
- 1.10 सन्दर्भ ग्रन्थ
- 1.11 निबन्धात्मक प्रश्न
- 1.12 शब्दावली
- 1.13 अभ्यास प्रश्नों के उत्तर

1.1 प्रस्तावना:

रोजमर्रा की भाषा में, "स्वास्थ्य" शब्द का इस्तेमाल अक्सर विकलांगता या बीमारी की अनुपस्थिति या उपस्थिति को संदर्भित करने के लिए किया जाता है। अलग-अलग पृष्ठभूमि और संस्कृतियों के लोगों की स्वास्थ्य की अवधारणा अलग-अलग हो सकती है। परिस्थितियों के अनुसार भी अवधारणा अलग-अलग हो सकती है। उदाहरण के लिए, एक वृद्ध व्यक्ति आंतरिक शक्ति और जीवन की चुनौतियों का सामना करने की क्षमता को स्वास्थ्य मान सकता है दूसरी ओर, एक युवा व्यक्ति फिटनेस, ऊर्जा और ताकत को अधिक महत्वपूर्ण और स्वास्थ्य के संकेतक के रूप में मानेगा। जो लोग अच्छी रहने की स्थिति में रहते हैं वे जीवन का आनंद लेने के संदर्भ में स्वास्थ्य के बारे में सोचते हैं, जबकि जो लोग इतनी आरामदायक परिस्थितियों में नहीं रहते हैं वे

दैनिक जीवन में आवश्यक चीजों को स्वास्थ्य मान सकते हैं। विश्व स्वास्थ्य संगठन (WHO) ने स्वास्थ्य को "पूर्ण शारीरिक, मानसिक और सामाजिक कल्याण की स्थिति के रूप में परिभाषित किया है न कि केवल बीमारी या दुर्बलता की अनुपस्थिति" के रूप में। कई कारक किसी व्यक्ति या समुदाय की स्वास्थ्य स्थिति को बढ़ा या बिगाड़ सकते हैं। इनमें से कुछ व्यक्ति के नियंत्रण में हो सकते हैं (जैसे, धूम्रपान) और अन्य नहीं भी हो सकते हैं, जैसे सामाजिक वर्ग, जातीयता, शिक्षा तक पहुंच, लिंग, आवास की गुणवत्ता, सहायक संबंधों की उपस्थिति आदि। (विश्व स्वास्थ्य संगठन रिपोर्ट, 2004)

आज के संदर्भ में मानसिक स्वास्थ्य का अर्थ समझना महत्वपूर्ण है, क्योंकि पिछले कुछ वर्षों विशेष रूप से कोरोना के दौरान या उसके बाद लोग शारीरिक फिटनेस के अलावा मानसिक फिटनेस के बारे में जानने के लिए उत्सुक हैं, कुछ संस्थानों में कर्मचारी के चयन पर मानसिक स्वास्थ्य पेशेवर को संभावित उम्मीदवार की मानसिक स्वास्थ्य स्थिति का आकलन करने के लिए कहा जा सकता है। डब्ल्यूएचओ मानसिक स्वास्थ्य को "कल्याण की स्थिति के रूप में परिभाषित करता है, जिसमें प्रत्येक व्यक्ति अपनी क्षमता का एहसास करता है, जीवन के सामान्य तनावों का सामना कर सकता है, उत्पादक और फलदायी रूप से काम कर सकता है, और अपने समुदाय में योगदान करने में सक्षम होता है। इस प्रकार, मानसिक स्वास्थ्य गतिविधियों के एक व्यापक समूह को संदर्भित करता है जो सीधे या अप्रत्यक्ष रूप से मानसिक कल्याण से संबंधित है। गतिविधियों में कल्याण को बढ़ावा देना, मानसिक विकारों की रोकथाम और मानसिक विकारों से प्रभावित लोगों का उपचार और पुनर्वास शामिल है (डब्ल्यूएचओ, 2012)। मानसिक स्वास्थ्य के बिना कोई स्वास्थ्य नहीं है।

1.2 उद्देश्य:

इस इकाई के अध्ययन के पश्चात आप

- मानसिक स्वास्थ्य का अर्थ, परिभाषाएं बताया पाएंगे।
- मानसिक रूप से स्वस्थ व्यक्तियों की विशेषताओं का ज्ञान प्राप्त कर सकेंगे।
- मानसिक स्वास्थ्य की आवश्यकता व मानसिक स्वास्थ्य को प्रभावित करने वाले कारकों का ज्ञान प्राप्त कर सकेंगे।

1.3 मानसिक स्वास्थ्य: अर्थ एवं परिभाषा

मानसिक स्वास्थ्य मानसिक तंदुरुस्ती की एक ऐसी स्थिति है जो लोगों को जीवन के तनावों से निपटने, अपनी क्षमताओं को पहचानने, अच्छी तरह से सीखने और काम करने तथा अपने समुदाय में योगदान करने में सक्षम बनाती है। यह स्वास्थ्य और तंदुरुस्ती का एक अभिन्न अंग है

जो निर्णय लेने, संबंध बनाने और जिस दुनिया में हम रहते हैं उसे आकार देने की हमारी व्यक्तिगत और सामूहिक क्षमताओं को रेखांकित करता है। मानसिक स्वास्थ्य एक बुनियादी मानव अधिकार है। और यह व्यक्तिगत, सामुदायिक और सामाजिक-आर्थिक विकास के लिए महत्वपूर्ण है।

मानसिक स्वास्थ्य का अर्थ मानसिक रोगों की अनुपस्थिति नहीं है। इसके विपरीत यह व्यक्ति के दैनिक जीवन का सक्रिय और निश्चित गुण है। यह गुण उस व्यक्ति के व्यवहार में व्यक्त होता है, जिसका शरीर और मस्तिष्क एक ही दिशा में साथ-साथ कार्य करते हैं। उसके विचार, भावनाएं और क्रियाएं एक ही उद्देश्य की ओर सम्मिलित रूप से कार्य करती हैं। मानसिक स्वास्थ्य, कार्य की ऐसे आदतों और व्यक्तियों तथा वस्तुओं के प्रति ऐसे दृष्टिकोणों को व्यक्त करता है। जिनसे व्यक्ति को अधिकतम संतोष और आनन्द प्राप्त होता है। और व्यक्तियों तथा वस्तुओं के प्रति ऐसे दृष्टिकोणों को व्यक्त करता है। जिनमें व्यक्ति को अधिकतम संतोष और आनन्द प्राप्त होता है। व्यक्ति को यह संतोष और आनन्द उस समूह या समाज से जिसका कि वह सदस्य होता है तनिक भी विरोध किये बिना प्राप्त करना पड़ता है। इस प्रकार मानसिक स्वास्थ्य, समायोजन की यह प्रक्रिया है। जिसमें समझौता और सामंजस्य, विकास और निरन्तरता का समावेश रहता है।

मनोवैज्ञानिक, सामाजिक कार्यकर्ता और मनोचिकित्सक ने मानसिक स्वास्थ्य को अलग-अलग तरीकों से परिभाषित किया है।

कार्ल मेंनिंगर (Karle Meninger) 1945 के अनुसार- “मानसिक स्वास्थ्य अधिकतम खुश तथा प्रभावशीलता के साथ वातावरण एवं उसके प्रत्येक दूसरे व्यक्तियों के साथ मानव का समायोजन है। यह एक संतुलित मनोदशा, सतर्क बुद्धि, सामाजिक रूप से मान्य व्यवहार तथा खुशमिजाज बनाये रखने की क्षमता है।”

स्ट्रेज (Strange) 1965 के अनुसार- “मानसिक स्वास्थ्य एक ऐसे सीखे गए व्यवहार के वर्णन के अलावा कुछ नहीं है जो सामाजिक रूप से समायोजी होता है और जो व्यक्ति को जिन्दगी के साथ पर्याप्त रूप से अनुकूलन में मदद करता है।”

हेडफील्ड (Healdfield) के अनुसार- “मानसिक स्वास्थ्य सम्पूर्ण व्यक्तित्व का पूर्ण सामंजस्य के साथ कार्य करना है।”

लैडेल (Ladel) के अनुसार- “मानसिक स्वास्थ्य का अर्थ है वास्वविकता के धरातल पर वातावरण से पर्याप्त सामंजस्य करने की योग्यता।”

कुप्पुस्वामी (Kupuswami) के अनुसार- “मानसिक स्वास्थ्य का अर्थ है दैनिक जीवन में भावनाओं, इच्छाओं, महत्वाकांक्षाओं, आदर्शों में सन्तुलन रखने की योग्यता। इसका अर्थ है जीवन की वास्तविकताओं का सामना करने और स्वीकार करने की योग्यता।”

मनोवैज्ञानिक एच.बी. इंग्लिश, ने मानसिक स्वास्थ्य को परिभाषित करते हुए लिखा है कि "मानसिक स्वास्थ्य एक अपेक्षाकृत स्थायी स्थिति है जिसमें व्यक्ति अच्छी तरह से समायोजित होता है, उसके पास काम करने के लिए उत्साह होता है, और वह आत्म-साक्षात्कार या आत्म-स्वीकरण प्राप्त कर रहा होता है; यह एक सकारात्मक स्थिति है और मानसिक विकार की अनुपस्थिति मात्र नहीं है"।

कार्ल मेरिंगर, एक मनोचिकित्सक कहते हैं कि "मानसिक स्वास्थ्य को हम मनुष्यों के दुनिया और एक-दूसरे के साथ अधिकतम प्रभावशीलता और खुशी के साथ समायोजन के रूप में परिभाषित करते हैं।

हेडफील्ड के अनुसार “मानसिक स्वास्थ्य संपूर्ण व्यक्तित्व का पूर्ण सामंजस्य के साथ कार्य करना है।”

1.4 मानसिक रूप से स्वस्थ व्यक्ति की विशेषताएं:

1. **आत्मज्ञान Self-Knowledge:** - मानसिक रूप से स्वस्थ व्यक्ति की एक प्रमुख विशेषता यह है कि उसे अपनी प्रेरणा, इच्छा, भाव, आकांक्षाओं आदि का पूर्ण ज्ञान होता है। वह क्या कर रहा है, क्यों इसमें इस ढंग का भाव उत्पन्न हो रहा है, उसकी आकांक्षाएं क्या हैं आदि-आदि। व्यक्ति अपने बारे में सहज महसूस करता है, यानी वह यथोचित रूप से सुरक्षित और पर्याप्त महसूस करता है। वह अपनी क्षमता को न तो कम आंकता है और न ही अधिक आंकता है। वह अपनी कमियों को स्वीकार करता है। उसमें आत्म-सम्मान होता है।

2. **संतोषनक संबंध बनाएं रखने की क्षमता (Ability to Form Satisfying Relationship) :-** मानसिक रूप से स्वस्थ व्यक्ति की एक विशेषता यह है कि वह दूसरों के साथ संतोषनक सम्बंध बनाए रखने में सक्षम होता है। वह कभी दूसरों के सामने अवास्तविक मांग नहीं पेश करता। अर्थात् उसक सम्बंध दूसरों के साथ हमेशा संतोषनक बना रहता है। दूसरों के प्रति उसके अधिकार क्या है इसके लिए जागरूक रहता है। इसका मतलब है कि वह दूसरों में रुचि रखता है। वह ऐसी मित्रता विकसित करता है जो संतोषजनक और स्थायी होती है। वह बिना आसक्त हुए खुद को किसी समूह का हिस्सा

मानता है। उसके पास दूसरों पर भरोसा करने की क्षमता होती है। वह अपने पड़ोसियों और अपने साथियों की जिम्मेदारी लेता है।

3. **स्पष्ट जीवन लक्ष्य (Clear Life Goal) :-** मानसिक रूप से स्वस्थ व्यक्ति का एक स्पष्ट जीवन लक्ष्य होता है। वह जीवन लक्ष्य को निर्धारित कर उसे प्राप्त करने का हर सम्भव प्रयास करता है। प्रायः वह अपने जीवन लक्ष्य का निर्धारण करने में अपनी क्षमताओं, योग्यताओं एवं दुर्बलताओं को मजेदार रखता है। वह समस्याओं के आने पर प्रतिक्रिया करता है। वह अपने लिए सोचने और अपने फैसले लेने में सक्षम होता है। वह अपने लिए उचित लक्ष्य निर्धारित करता है। वह अपनी दैनिक जिम्मेदारियों को अपने कंधों पर उठाता है। वह डर, क्रोध, प्रेम या अपराध की अपनी भावनाओं से अभिभूत नहीं होता है।

4. **शारारिक इच्छाओं की संतुष्टि (Satisfaction of Body Desire) :-** मानसिक रूप से स्वस्थ व्यक्ति की एक विशेषता है कि वह अपने शारीरिक अंगों के कार्यों के प्रति एक स्वस्थ एवं धनात्मक मनोवृत्ति रखता है। वह इनके कार्यों से पूर्ण रूप से अवगत रहते हुए भी उनमें किसी भी आशक्ति (Indulgence) नहीं दिखाता है। मानसिक रूप से स्वस्थ व्यक्ति जीवन की मांगों को पूरा करने में सक्षम होता है।

5. **उत्पादी एवं खुश रहने की क्षमता (Ability to be Productive and Happy):-** मानसिक रूप से स्वस्थ व्यक्ति अपनी क्षमता को उत्पादी कार्य (Productive Work) में लगाते हैं तथा उस कार्य से वे काफी खुश रहते हैं। वह ऐसे कार्य में अच्छा उत्साह एवं मनोबल दिखाते हैं और अपने को खुशिमजाज दिखाते हैं।

6. **वास्तविक प्रत्यक्षण (Realistic Perception) :-** मानसिक रूप से स्वस्थ व्यक्ति किसी वस्तु, घटना या चीज का प्रत्यक्षण वस्तुनिष्ठ ढंग से करते हैं। वे इन चीजों का प्रत्यक्षण ठीक उसी ढंग से करने की कोशिश करते हैं जो हकीकत होती है। वे अपनी ओर से प्रत्यक्षण करते समय कुछ काल्पनिक तथ्यों का सहारा नहीं लेते।

7. **व्यक्तिगत सुरक्षा की भावना Sense of Personal safety) :-** ऐसे व्यक्ति में व्यक्तिगत सुरक्षा की भावना होती है। वह अपने समूह में अपने को सुरक्षित समझता है। वह जानता है कि उसका समूह उससे प्रेम करता है और उसे उसकी आवश्यकता है।

स्वमूल्यांकन हेतु प्रश्न

रिक्त स्थानों की पूर्ति कीजिए-

1. मानसिक स्वास्थ्य, कार्य की ऐसे आदतों और व्यक्तियों तथा वस्तुओं के प्रति ऐसे दृष्टिकोणों को व्यक्त करता है। जिनसे व्यक्ति को अधिकतम और प्राप्त होता है।
2. मानसिक रूप से स्वस्थ व्यक्ति की एक विशेषता है कि वह अपने शारीरिक अंगों के कार्यों के प्रति एक स्वस्थ एवं धनात्मक रखता है।
3. मानसिक रूप से स्वस्थ व्यक्ति किसी वस्तु, घटना या चीज का प्रत्यक्षण ढंग से करते हैं।

1.5 मानसिक स्वास्थ्य का महत्व:

मानसिक स्वास्थ्य व्यक्ति के जीवन में महत्वपूर्ण है, क्योंकि यह उनकी जीवन गुणवत्ता, समृद्धि और सामाजिक योगदान को प्रभावित करता है। यह व्यक्ति की मानसिक ताकत, स्थिरता और सकारात्मकता को बढ़ावा देता है, जिससे वह जीवन के तनावों का सामना कर सकता है। अच्छा मानसिक स्वास्थ्य व्यक्ति को अपनी क्षमताओं का एहसास रखने में मदद करता है और उसे अपने समुदाय में योगदान करने में सक्षम बनाता है।

1.6 मानसिक स्वास्थ्य को प्रभावित करने वाले कारक:

1. **घरेलू वातावरण-** हेडफील्ड (Headfield) 1962 के अनुसार जब व्यक्ति का घरेलू वातावरण ऐसा होता है जहां उसे विशेष दुलार-प्यार, स्नेह आदि मिलता है तथा उसकी अधिकतर आवश्यकताओं की पूर्ति होती है, तो ऐसे व्यक्ति का मानसिक स्वास्थ्य अच्छा होता है। यदि घरेलू वातावरण में झगड़ा अधिक व शांति कम पायी जाती है तो व्यक्ति तनावग्रस्त जीवन यापन करता है।
2. **वास्तविक मनोवृत्ति की कमी** - यदि व्यक्ति में घटनाओं, तथ्यों एवं अन्य व्यक्तियों के प्रति वास्तविक एवं वस्तुनिष्ठ मनोवृत्ति की कमी पायी जाती है तो इसमें व्यक्ति में अवास्तविक एवं काल्पनिक चिन्तन को अधिक बढ़ावा मिलता है तब उसमें अंतर्ग्रस्तता (Involvement) बढ़ जाती है।
3. **शराब और मानसिक स्वास्थ्य-** शराब और मानसिक स्वास्थ्य का आपस में गहरा संबंध है। कुछ लोग मानसिक अस्वस्थता के लक्षणों से राहत पाने के लिए शराब पीते हैं। लोग कई कारणों से शराब पीते हैं: जश्न मनाने, सामाजिक मेलजोल बढ़ाने, सहानुभूति

जताने या अपने दुखों को दूर करने के लिए अपना मूड बदलने के लिए शराब पी सकते हैं। हालाँकि, शराब का असर सिर्फ कुछ समय के लिए होता है। जैसे-जैसे शराब का असर कम होता है, हम अक्सर और भी बुरा महसूस करते हैं क्योंकि शराब छोड़ने से हमारा दिमाग और शरीर प्रभावित होता है। हमें लगता है कि यह तनाव, अवसाद, चिंता या अन्य मुश्किल भावनाओं से निपटने का एक तरीका है। अगर व्यक्ति चिंता का अनुभव करते हैं, तो शराब उसे थोड़े समय के लिए आराम का एहसास दे सकती है - लेकिन यह जल्दी ही गायब हो जाती है। अगर व्यक्ति अपनी चिंता को छुपाने के लिए शराब पर निर्भर हैं, तो जल्द ही खुद को आराम करने के लिए ज्यादा से ज्यादा शराब शुरू कर सकता है। समय के साथ, यह शराब पर निर्भरता का कारण बन सकता है। आराम करने के दूसरे तरीकों के बारे में सोचना चाहिए : उदाहरण के लिए, ध्यान, योग, व्यायाम या अपनी पसंद की चीजों के लिए समय निकालना। अचानक शराब पीना बंद कर देते हैं, तो मनोविकृति का अनुभव होना संभव है। क्योंकि शराब हिचक को खत्म कर सकती है और ज्यादा आवेगपूर्ण तरीके से काम कर सकती है, इसलिए यह खुद को नुकसान पहुँचाने या आत्महत्या जैसी हरकतों को जन्म दे सकती है।

आहार और मानसिक स्वास्थ्य- हमारे आहार और हमारे मानसिक स्वास्थ्य के बीच का संबंध जटिल है। हम जो खाते हैं और हम कैसा महसूस करते हैं, उसके बीच एक संबंध है। हल्का निर्जलीकरण भी व्यक्ति के मूड, ऊर्जा स्तर और ध्यान केंद्रित करने की क्षमता को प्रभावित कर सकता है।

शारीरिक गतिविधि- शारीरिक गतिविधि न केवल आपके शरीर के लिए अच्छी है, बल्कि यह दिमाग के लिए भी बहुत अच्छी है। सक्रिय रहने से मस्तिष्क में ऐसे रसायन निकलते हैं जो अच्छा महसूस कराते हैं - आत्म-सम्मान को बढ़ाते हैं और ध्यान केंद्रित करने के साथ-साथ अच्छी नींद और बेहतर महसूस करने में मदद करते हैं। सक्रिय रहने का मतलब कोई ऐसी गतिविधि ढूँढ़ना जो खुद को पसंद हो। शारीरिक गतिविधि से कई फायदे हैं- कम तनाव, तनाव और मानसिक थकान, प्राकृतिक ऊर्जा में वृद्धि उपलब्धि की भावना, अधिक ध्यान और प्रेरणा, कम गुस्सा, स्वस्थ भूख, मस्ती करना। प्रकृति के नजदीक रहने से हम खुश महसूस कर सकते हैं, महसूस कर सकते हैं कि हमारा जीवन अधिक सार्थक होगा, और हमारे अवसाद और चिंता के स्तर को कम कर सकता है। प्रकृति का मतलब जंगल या राष्ट्रीय उद्यान ही नहीं है: स्थानीय सार्वजनिक स्थल पर टहलना, किसी मित्र के बगीचे में जाना या सड़क किनारे लगे पेड़ों और फूलों को देखना व्यक्ति के मानसिक स्वास्थ्य को बेहतर बना सकता है।

अच्छी नींद: नींद और मानसिक स्वास्थ्य का आपस में गहरा संबंध है: मानसिक स्वास्थ्य की स्थिति के साथ जीना नींद को प्रभावित कर सकता है, और खराब नींद मानसिक स्वास्थ्य को प्रभावित कर सकती है। नींद की कमी हमें शारीरिक रूप से अस्वस्थ भी महसूस करा सकती है। यह हृदय रोग, मधुमेह, समय से पहले बुढ़ापा और सड़क दुर्घटना में होने वाली मौतों से जुड़ा हुआ है।

रजोनिवृत्ति- रजोनिवृत्ति का अनुभव कई अलग-अलग चीजों से प्रभावित होता है, न कि केवल शारीरिक बदलाव से बल्कि रजोनिवृत्ति महिलाओं के जीवन में होने वाली कई महत्वपूर्ण घटनाओं में से एक हो सकती है, जैसे कि बच्चे घर छोड़कर चले जाते हैं या आपके माता-पिता को अधिक देखभाल की आवश्यकता होती है। शोध से पता चलता है कि जिन समाजों में वृद्ध लोगों का सम्मान किया जाता है, वहाँ रजोनिवृत्ति के लक्षण अक्सर कम परेशान करने वाले होते हैं, हार्मोन के स्तर में बदलाव से मूड स्विंग, कम मूड और रजोनिवृत्ति के आसपास चिंता हो सकती है। कुछ महिलाओं के लिए ये रजोनिवृत्ति के करीब पहुँचने के पहले संकेत हैं। पर्याप्त नींद लेना, अच्छा खाना, नियमित व्यायाम करना और योग या ध्यान का अभ्यास करना जैसे स्व-सहायता उपाय मदद कर सकते हैं।

बॉडी इमेज- बॉडी इमेज एक ऐसा शब्द है जिसका इस्तेमाल यह बताने के लिए किया जाता है कि हम अपने शरीर के बारे में कैसे सोचते हैं और कैसा महसूस करते हैं, जिसमें यह भी शामिल है कि हम अपने शरीर से कितने संतुष्ट हैं और दूसरे लोग हमारे शरीर के बारे में क्या सोचते हैं, हम उसे कितना महत्व देते हैं। बॉडी इमेज एक जटिल चीज है, जो मानसिक स्वास्थ्य से बहुत हद तक जुड़ी हुई है और हमारे आस-पास की बहुत सी चीजों से प्रभावित होती है - लोग, स्थान, छवियाँ, संस्कृति, आदि। बॉडी इमेज से जुड़ी समस्याएँ हम सभी को किसी भी उम्र में प्रभावित कर सकती हैं और सीधे हमारे मानसिक स्वास्थ्य को प्रभावित करती हैं। अवास्तविक बॉडी इमेज का लक्ष्य रखने से हमारे बारे में हमारे नज़रिए में नकारात्मकता पैदा हो सकती है। हम खुद को यह समझते हैं कि हमें अपने आस-पास जो कुछ भी दिखाई देता है, उसके आधार पर हमें पूर्णता के लिए प्रयास करना चाहिए, लेकिन हम जानते हैं कि वास्तव में कोई भी व्यक्ति परिपूर्ण नहीं होता। इससे ऐसा लगता है कि हम कभी भी पर्याप्त नहीं हैं। हम हमेशा पूर्णता की ओर बढ़ते रहते हैं, लेकिन हम कभी वहाँ नहीं पहुँच पाते। हालाँकि बॉडी इमेज से जुड़ी चिंताएँ मानसिक स्वास्थ्य समस्या नहीं हैं, लेकिन यह मानसिक स्वास्थ्य समस्याओं के लिए एक जोखिम कारक हो सकता है।

कलंक और भेदभाव का- कलंक और भेदभाव का जीवन पर नकारात्मक प्रभाव पड़ता है। सामाजिक अलगाव, खराब आवास, बेरोजगारी और गरीबी सभी मानसिक अस्वस्थता से जुड़े हुए हैं। इसलिए कलंक और भेदभाव लोगों को मानसिक रूप से अस्वस्थ बना सकते हैं।

तनाव- तनाव हमारे शरीर की दबाव के प्रति प्रतिक्रिया है। कई अलग-अलग परिस्थितियाँ या जीवन की घटनाएँ तनाव का कारण बन सकती हैं। हम सभी तनाव से अलग-अलग तरीके से निपटते हैं। इससे निपटने की हमारी क्षमता हमारे आनुवंशिकी, शुरुआती जीवन की घटनाओं, व्यक्तित्व और सामाजिक और आर्थिक परिस्थितियों पर निर्भर करती है। जब हम तनाव का सामना करते हैं, तो हमारा शरीर तनाव हार्मोन उत्पन्न करता है जो लड़ाई या उड़ान प्रतिक्रिया को ट्रिगर करता है और हमारी प्रतिरक्षा प्रणाली को सक्रिय करता है। यह हमें खतरनाक स्थितियों का तुरंत जवाब देने में मदद करता है। कभी-कभी, यह तनाव प्रतिक्रिया मददगार हो सकती है। यह हमें डर या दर्द से उबरने में मदद कर सकती है तनावपूर्ण घटना खत्म होने के बाद हमारे तनाव हार्मोन आमतौर पर जल्दी से सामान्य हो जाते हैं, और कोई स्थायी प्रभाव नहीं होगा। लंबे समय तक, यह हमारे शारीरिक और मानसिक स्वास्थ्य को प्रभावित कर सकता है। कई चीजें तनाव का कारण बन सकती हैं: शोक, तलाक या अलगाव, नौकरी छूटना या अप्रत्याशित धन संबंधी समस्याएँ। काम से संबंधित तनाव मानसिक स्वास्थ्य पर भी नकारात्मक प्रभाव डाल सकता है।

आघात- दर्दनाक घटनाएँ वे होती हैं जो व्यक्ति के किसी करीबी को गंभीर नुकसान या मौत के जोखिम में डालती हैं। हमारे सामान्य तरीके इससे निपटने में बाधा डालते हैं, जिससे लोग भयभीत और असुरक्षित महसूस करते हैं। दुर्घटना, हिंसक हमला या प्राकृतिक आपदा जैसी घटनाएँ, बचपन या अंतरंग साथी के साथ दुर्व्यवहार, बदमाशी, लंबी अवधि की बीमारी या COVID-19 जैसी महामारी, जैसे लगातार तनाव, अस्थिर या असुरक्षित वातावरण में रहना, किसी और को चोट लगते देखना जैसी वजहों से आघातग्रस्त हो सकते हैं। आघात से कैसे प्रभावित होते हैं, यह इस बात से संबंधित नहीं है कि आप कितने मजबूत हैं। आपकी प्रतिक्रिया इस बात पर निर्भर कर सकती है कि पहले भी दर्दनाक अनुभव हुए हैं या नहीं, जीवन में अन्य तनाव हैं या नहीं और उसके बाद आपको कितना समर्थन मिलता है। जब किसी दर्दनाक घटना का सामना करना पड़ता है, तो हमारा शरीर हमें प्रतिक्रिया करने के लिए तैयार करता है। यह एक स्वचालित उत्तरजीविता तंत्र है और इस पर हमारा कोई नियंत्रण नहीं है।

‘लड़ाई या उड़ान’ (fight and flight) यह प्रतिक्रियाओं की एक विस्तृत श्रृंखला है।

लड़ाई - लड़ना, रक्षात्मक होना, विरोध करना

उड़ान - भागना, बच निकलना

स्थिर होना - हिलने या निर्णय लेने में असमर्थ होना

फॉन - किसी को खुश करने या जीतने की कोशिश करना जो आपको चोट पहुँचा रहा है

फ्लॉप - अभिभूत और अनुत्तरदायी हो जाना, अपने शरीर से अलग महसूस करना (अलग होना), कभी-कभी बेहोश भी हो जाना शारीरिक रूप से, आप अपने दिल की धड़कन तेज़ होते हुए, विचारों में तेज़ी, साँसों का तेज़ और उथला होना, दृष्टि का तेज़ होना, मतली, ठंडे हाथ, काँपना या चक्कर आना महसूस कर सकते हैं। ये सभी आपके शरीर को खतरे पर प्रतिक्रिया करने के लिए तैयार करते हैं, आमतौर पर घटना के आधे घंटे के भीतर शरीर सामान्य हो जाता है। लेकिन अगर व्यक्ति को नहीं पता कि ये क्यों हो रहा है, तो यह असहज या भयावह हो सकता है। कभी-कभी ये भावनाएँ आघात के खत्म होने के बाद भी लंबे समय तक बनी रहती हैं। खतरा टल जाने के बाद भी व्यक्ति का शरीर और दिमाग इस खतरे की स्थिति में फंस जाता है। व्यक्ति खुद को फ्लैशबैक या बुरे सपने के ज़रिए घटना को फिर से जीते हुए पा सकते हैं, लगातार तनाव, गुस्सा, दोषी या परेशान महसूस कर सकते हैं, घबराहट के दौर पड़ सकते हैं, सुन्न या दूसरों से दूर महसूस कर सकते हैं या सोने में समस्या हो सकती है।

सपोर्ट नेटवर्क:

दैनिक जीवन की चुनौतियों का सामना करने की हमारी क्षमता हमारे आस-पास ऐसे लोगों की मौजूदगी से भी प्रभावित होती है जिन पर हम एक सपोर्ट नेटवर्क के रूप में भरोसा कर सकते हैं। शोध से पता चलता है कि एक मजबूत सपोर्ट नेटवर्क - या यहां तक कि कम से कम एक ऐसा व्यक्ति होना जिसके साथ हम अपनी भावनाओं को बिना किसी निर्णय के डर के खुलकर साझा कर सकें - हमारे मानसिक (और शारीरिक!) स्वास्थ्य की रक्षा करता है। आज के सोशल मीडिया-संचालित दुनिया में, बहुत से लोग "नेटवर्क" होने को बड़ी संख्या में फ्रॉलोअर्स होने के बराबर मानते हैं। लेकिन इनमें से ज़्यादातर रिश्ते इतने मजबूत नहीं होते कि मुश्किल समय में हमारा साथ दे सकें। ऐसे लोगों के साथ सार्थक रिश्ते विकसित करने पर ध्यान देना ज़रूरी है जिनके साथ हमें लगता है कि हम अपने असली रूप में रह सकते हैं।

1.7 मानसिक रूप से स्वस्थ होने के लाभ

जब हम मानसिक स्वास्थ्य के बारे में बात करते हैं, तो हम आम तौर पर अपने संज्ञानात्मक, व्यावहारिक और भावनात्मक स्वास्थ्य का उल्लेख करते हैं। इसके अलावा, जबकि मानसिक रूप से स्वस्थ होने को कभी-कभी मानसिक विकारों की अनुपस्थिति माना जाता है, इसे शायद

अधिक लाभकारी और अधिक सटीक रूप से विकसित होने के रूप में देखा जाए (फेलमैन और टी-मेलेग्रिटो, 2022; सेलिंगमैन, 2011)।

मार्टिन सेलिंगमैन, जिन्हें अक्सर सकारात्मक मनोविज्ञान के जनक के रूप में जाना जाता है, कामानना है कि ग्राहकों की उदासी, चिंता या क्रोध को दूर करने से वे मानसिक रूप से स्वस्थ नहीं हो जाते (सेलिंगमैन, 2011)। वास्तव में, जब चिकित्सीय कार्य किया जाता है, तब भी यह एक खुश रोगी की ओर नहीं ले जा सकता है।

सेलिंगमैन के अनुसार, सकारात्मक मानसिक स्वास्थ्य सकारात्मक भावनाओं, जुड़ाव, अच्छे संबंधों, अर्थ और उपलब्धि की उपस्थिति है (सेलिंगमैन, 2011)। इसलिए, विश्व स्वास्थ्य संगठन (WHO) मानसिक स्वास्थ्य को "मानसिक भलाई की एक स्थिति के रूप में वर्णित करता है जो लोगों को जीवन के तनावों से निपटने, अपनी क्षमताओं का एहसास करने, अच्छी तरह से सीखने और अच्छी तरह से काम करने और अपने समुदाय में योगदान करने में सक्षम बनाता है" (WHO, 2022, पैरा 1)। WHO के अनुसार, मानसिक स्वास्थ्य सकारात्मक मूल्य का है, हमारे स्वास्थ्य का अभिन्न अंग है, और हमारे जीवन और हमारी दुनिया को आकार देने की हमारी क्षमता को रेखांकित करता है। मानसिक स्वास्थ्य एक ऐसी मौलिक मानवीय आवश्यकता है जिसे एक बुनियादी मानव अधिकार माना जाता है (WHO, 2022)। अच्छा मानसिक स्वास्थ्य जीवन के हर चरण में महत्वपूर्ण है, हमें तनाव को प्रबंधित करने, दूसरों से संबंध बनाने और अपने मूल्यों के अनुरूप सकारात्मक विकल्प बनाने में मदद करता है (रोग नियंत्रण और रोकथाम केंद्र, 2021; सेलिंगमैन, 2011; स्नाइडर, 2021)।

अच्छा मानसिक स्वास्थ्य शारीरिक स्वास्थ्य से घनिष्ठ रूप से जुड़ा हुआ है। वास्तव में, खराब मानसिक स्वास्थ्य में अवसाद और दीर्घकालिक चिंता का संकेत मिलता है, यह हृदय रोग, मधुमेह और स्ट्रोक जैसी कई गंभीर या पुरानी स्वास्थ्य स्थितियों का एक कारक हो सकता है। इसलिए, अच्छे मानसिक स्वास्थ्य को बनाए रखने से हमारे समग्र स्वास्थ्य पर सुरक्षात्मक प्रभाव पड़ सकता है। अच्छा मानसिक स्वास्थ्य समाज के लिए उपयोगी और प्रासंगिक होने की भावनाओं को प्रोत्साहित करता है और यह भावना प्रदान करता है कि हमारा आउटपुट मूल्यवान और सार्थक है। अच्छा मानसिक स्वास्थ्य हमारी शांति, खुशी, संतुष्टि और इस भावना को बढ़ाता है कि हमारा जीवन पूर्ण है।

स्वमूल्यांकन हेतु प्रश्नों के उत्तर

1. प्रश्न संख्या 1 का उत्तर - संतोष, आनन्द
2. प्रश्न संख्या 2 का उत्तर - मनोवृत्ति
3. प्रश्न संख्या 3 का उत्तर – वस्तुनिष्ठ

1.8 सारांश

मानव एक चिन्तनशील प्राणी है। वह हमेशा मानव विकास के बारे में चिन्तन करता रहता है। उसके इस चिन्तन का वह स्वयं व आने वाली पीढ़ी लाभ उठाती है, लेकिन यह चिन्तन तभी सम्भव हो पाता है जब उसका मानसिक व शारीरिक स्वास्थ्य स्वस्थ बना रहे। यदि व्यक्ति किसी मानसिक रोग से ग्रस्त हो जाता है तब उसकी कार्यकुशलता में कमी महसूस की जा सकती है। आज के तनाव व भागदौड़ भरी जिन्दगी में व्यक्ति स्वयं अपने स्वास्थ्य व खाने-पीने की ओर ध्यान न देकर केवल कार्य को महत्व दे रहा है, जिससे उसके स्वास्थ्य में गिरावट आ रही है। शारीरिक स्वास्थ्य का मानसिक स्वास्थ्य पर भी गहरा प्रभाव पड़ता है। मानसिक अस्वस्थता के कारण व्यक्ति के सम्मान, सामाजिक सहयोग, कार्यकुशलता, शिक्षण कार्य, कार्यक्षमता आदि में कमी पायी जाती है। इस कमी को पूरा करने के लिए विभिन्न मानसिक स्वास्थ्य संगठन व्यक्ति को स्वस्थ बनाने व रोग से निदान करने के उपाय बताते हैं, जिससे वह व्यक्ति निरोगी होकर पुनः कार्य करने लग जाता है। वह सामान्य व्यक्तियों की तरह अपना व्यवहार करता है। आज किसी भी बीमारी का उपचार सम्भव है, यदि हम उसका सही समय पर निदान कर सके।

1.9 संदर्भ ग्रंथ सूची

- सिंह अरूण कुमार (1998), शिक्षा मनोविज्ञान, भारती भवन, पटना, पृष्ठ 593-605
- पाठक पी.डी., (2005) शिक्षा मनोविज्ञान, विनोद पुस्तक मंदिर, आगरा।
- सारस्वत (डां) मालती (1997) शिक्षा मनोविज्ञान की रूपरेखा, आलोक प्रकाश, आगरा, पृष्ठ-524-335
- शर्मा डां वी.एल. सक्सेना, डा. आर.एन. शिक्षा शास्त्र, सूर्या प्रकाश, मेरठ।
- Uttarakhand open university haldwani
- Seligman, M. (2011). *Flourish: A new understanding of happiness and wellbeing and how to achieve them*. London: Nicholas Brealey Publishing.
- Snyder, C. R. (2021). *The Oxford Handbook of Positive Psychology*. New York: Oxford University Press.
- World Health Organisation (2004) Promoting Mental Health: Concepts, Emerging Evidence, Practice: Summary Report. World Health Organisation: Geneva.

- WHO. (2022). *Mental health: Strengthening our response*. Retrieved October 27, 2022, from <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/mental-health-strengthening-our-response>
- Felman, A., & Tee-Melegrito, R. A. (2022). *Mental health: Definition, common disorders, early signs, and more*. Retrieved October 27, 2022, from <https://www.medicalnewstoday.com/articles/154543>
- Centers for Disease Control and Prevention. (2021). *About Mental Health*. Retrieved October 27, 2022, from <https://www.cdc.gov/mentalhealth/learn/index.htm>

1.10 निबंधात्मक प्रश्न

1. मानसिक रूप से स्वस्थ व्यक्तियों की विशेषताओं का वर्णन कीजिए।
2. मानसिक स्वास्थ्य का अर्थ बताते हुए इसके प्रमुख उद्देश्यों का वर्णन लिखिए।
3. मानसिक स्वास्थ्य की परिभाषाएं लिखिए।
4. मानसिक स्वास्थ्य की आवश्यकता पर एक विस्तृत लेख लिखिए।
5. मानसिक स्वास्थ्य को प्रभावित करने वाले प्रमुख कारकों का वर्णन लिखिए।

इकाई 2 मानसिक स्वास्थ्य का जैव-सामाजिक मॉडल (The Biopsychosocial Model of Mental Health)

- 2.1 प्रस्तावना
- 2.2 उद्देश्य
- 2.3 मानसिक स्वास्थ्य
- 2.4 ऐतिहासिक परिपेक्ष्य
 - 2.4.1 जैविक दृष्टिकोण
 - 2.4.2 मनोवैज्ञानिक दृष्टिकोण
 - 2.4.3 सामाजिक दृष्टिकोण
- 2.5 जैवसामाजिक मॉडल
- 2.6 जैवसामाजिक मॉडल की अवधारणाएं
- 2.7 जैवसामाजिक मॉडल का विभिन्न चरणों में उपयोग
- 2.8 जैवसामाजिक मॉडल की सीमाएं
- 2.9 सारांश
- 2.10 शब्दावली
- 2.11 स्वमूल्यांकन हेतु प्रश्न
- 2.12 सन्दर्भ ग्रन्थ सूची
- 2.13 निबन्धात्मक प्रश्न

2.1 प्रस्तावना (Introduction)

मानव मानसिक स्वास्थ्य एक जटिल और बहुआमानव मानसिक स्वास्थ्य एक जटिल और बहुआयामी विषय है, जिसे केवल जैविक या मनोवैज्ञानिक दृष्टिकोण से पूरी तरह से समझा नहीं जा सकता। मानसिक स्वास्थ्य को समझने और उपचार के लिए विभिन्न मॉडल हैं। जैविक मॉडल मस्तिष्क की संरचना और रसायनशास्त्र पर ध्यान केंद्रित करता है, मनोवैज्ञानिक मॉडल सोच और भावनाओं को प्राथमिकता देता है, जबकि सामाजिक मॉडल सामाजिक परिवेश और

सांस्कृतिक संदर्भ पर आधारित है। जैव-मनो-सामाजिक मॉडल इन सभी कारकों को एकीकृत करता है, और मानवतावादी मॉडल आत्म-विकास और आत्म-साक्षात्कार की प्रक्रिया पर जोर देता है। व्यवहारिक मॉडल सीखे हुए व्यवहार को बदलने पर केंद्रित है और संज्ञानात्मक मॉडल नकारात्मक सोच और विश्वासों को सुधारने पर। ये सभी मॉडल मिलकर मानसिक स्वास्थ्य की व्यापक और समग्र समझ प्रदान करते हैं।

जैव-मनो-सामाजिक मॉडल मानसिक स्वास्थ्य के अध्ययन और उपचार के लिए एक समग्र दृष्टिकोण प्रदान करता है, जिसमें तीन मुख्य घटकों - जैविक, मनोवैज्ञानिक, और सामाजिक - के बीच के परस्पर संबंधों पर बल दिया जाता है। जैव-मनो-सामाजिक मॉडल मानसिक स्वास्थ्य के अध्ययन और उपचार के लिए एक समग्र दृष्टिकोण प्रदान करता है, जिसमें तीन मुख्य घटकों - जैविक, मनोवैज्ञानिक, और सामाजिक - के बीच के परस्पर संबंधों पर बल दिया जाता है।

2.2 उद्देश्य

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

- मानसिक स्वास्थ्य के जैविक पहलुओं का विश्लेषण कर सके।
- मानसिक स्वास्थ्य के सामाजिक पहलुओं का विश्लेषण कर सके।
- मानसिक स्वास्थ्य के मनोवैज्ञानिक पहलुओं का विश्लेषण कर सके।
- मानसिक स्वास्थ्य के तीनों पक्षों को एकीकृत रूप से समझ पाएंगे।

2.3 मानसिक स्वास्थ्य

मानव जीवन की गुणवत्ता को सुधारने के लिए मानसिक स्वास्थ्य पर ध्यान देना आवश्यक है। मानसिक स्वास्थ्य समस्याओं को समय रहते पहचानना और उनका उचित उपचार करना हमारे जीवन को संतुलित और स्वस्थ बनाए रखने में महत्वपूर्ण भूमिका निभाता है। उदाहरण के लिए, एक छात्र जो पढ़ाई के लिए चिंता और तनाव से जूझ रहा है, यदि उसे समय पर मनोवैज्ञानिक समर्थन और परामर्श मिल जाता है, तो वह न केवल अपने अकादमिक प्रदर्शन में सुधार कर सकता है, बल्कि उसकी समग्र भलाई भी सुनिश्चित हो सकती है।

2.4 ऐतिहासिक परिपेक्ष्य

अतीत में, मनोचिकित्सक, जिन्हें मेडिकल डॉक्टर के रूप में प्रशिक्षित किया जाता है, मानसिक स्वास्थ्य समस्याओं वाले लोगों को उसी तरह बीमार मानते थे जैसे कोई व्यक्ति शारीरिक रूप से बीमार हो सकता है। उन्होंने मस्तिष्क में गड़बड़ी के परिणामस्वरूप ऐसी स्थितियों

को देखा जिनका इलाज दवाओं, सर्जरी या अन्य भौतिक साधनों से किया जाना था। उनका मानना था कि यदि आपके मस्तिष्क में शारीरिक रूप से कुछ गड़बड़ है, तो उसे शारीरिक इलाज की आवश्यकता है।

बायोमेडिकल दृष्टिकोण को 1977 में जॉर्ज एंजेल द्वारा चुनौती दी गई थी क्योंकि इसमें कई अन्य कारकों को ध्यान में नहीं रखा गया था जो मानसिक स्वास्थ्य और सामान्य रूप से स्वास्थ्य को प्रभावित कर सकते हैं। बचपन का पालन-पोषण, व्यक्ति के विश्वास, मुकाबला करने का कौशल, आघात और रिश्ते आदि के पड़ने वाले प्रभाव जैसे कारकों को शामिल नहीं किया गया था। एंजेल को यह ठीक नहीं लगा इसलिए उन्होंने मानसिक स्वास्थ्य के बारे में सोचने का एक नया तरीका प्रस्तावित किया जिसमें स्वास्थ्य के साथ-साथ किसी व्यक्ति के जीव विज्ञान के लिए सामाजिक और मनोवैज्ञानिक निर्धारकों को शामिल किया गया। इसे बायोसाइकोसोशल या जैवसामाजिक मॉडल के नाम से जाना जाता है।

2.4.1 जैविक दृष्टिकोण

जैविक दृष्टिकोण मानसिक स्वास्थ्य को मस्तिष्क की संरचना, न्यूरोट्रांसमीटर असंतुलन, और आनुवंशिकता के संदर्भ में देखता है। मस्तिष्क के कार्य और इसकी रासायनिक प्रक्रियाएँ मानसिक स्वास्थ्य पर महत्वपूर्ण प्रभाव डालती हैं। उदाहरण के लिए सेरोटोनिन और डोपामिन जैसे न्यूरोट्रांसमीटर की कमी या असंतुलन अवसाद और चिंता जैसे विकारों का कारण बन सकती है। आनुवंशिक अध्ययन बताते हैं कि मानसिक विकारों का पारिवारिक इतिहास होना भी एक महत्वपूर्ण कारक है।

2.4.2 मनोवैज्ञानिक दृष्टिकोण

मनोवैज्ञानिक दृष्टिकोण के अनुसार, मानसिक स्वास्थ्य व्यक्ति की सोचने की शैली, आत्म-सम्मान, और परिस्थिति से मुकाबला करने की क्षमताओं पर निर्भर करता है। संज्ञानात्मक व्यवहार चिकित्सा (CBT) जैसे उपचार इस दृष्टिकोण का प्रमुख हिस्सा हैं, जो व्यक्ति की नकारात्मक सोच और व्यवहार को बदलने में मदद करते हैं। उदाहरण के लिए, किसी व्यक्ति के नकारात्मक सोचने की आदतें और आत्म-निंदा की प्रवृत्ति उसे अवसाद में डाल सकती हैं, जिसे CBT के माध्यम से ठीक किया जा सकता है।

2.4.3 सामाजिक दृष्टिकोण

सामाजिक दृष्टिकोण मानसिक स्वास्थ्य को सामाजिक परिवेश, सांस्कृतिक मानदंडों, और सामाजिक समर्थन के संदर्भ में देखता है। यह दृष्टिकोण बताता है कि व्यक्ति का सामाजिक परिवेश और सांस्कृतिक संदर्भ उसकी मानसिक स्वस्थता में महत्वपूर्ण भूमिका निभाते हैं।

उदाहरण के लिए, सामाजिक समर्थन की कमी, गरीबी, और भेदभाव मानसिक स्वास्थ्य पर नकारात्मक प्रभाव डाल सकते हैं। इसके विपरीत, एक मजबूत सामाजिक समर्थन प्रणाली व्यक्ति के मानसिक स्वास्थ्य को बेहतर बना सकती है।

2.5 जैवसामाजिक मॉडल

जैव-मनो-सामाजिक मॉडल एक समग्र दृष्टिकोण प्रदान करता है, जिसमें जैविक, मनोवैज्ञानिक और सामाजिक कारकों का एकीकृत विश्लेषण शामिल होता है। यह मॉडल बताता है कि मानसिक विकार एक या अधिक कारकों के संयोजन का परिणाम होते हैं, और इनके उपचार के लिए एक बहुआयामी दृष्टिकोण की आवश्यकता होती है। उदाहरण के लिए, अवसाद का उपचार दवाओं (जैविक), मनोचिकित्सा (मनोवैज्ञानिक), और सामाजिक समर्थन (सामाजिक) के संयोजन से अधिक प्रभावी हो सकता है।

उदाहरण के लिए, राम अपने जीवन में अवसाद का सामना कर रहा है। जैविक दृष्टिकोण से, राम के मस्तिष्क में सेरोटोनिन का असंतुलन हो सकता है, जिसके लिए उसे दवाओं की आवश्यकता है। मनोवैज्ञानिक दृष्टिकोण से, राम की नकारात्मक सोच और आत्म-निंदा की आदतें उसे अवसाद में डाल रही हैं, जिसे CBT के माध्यम से ठीक किया जा सकता है। सामाजिक दृष्टिकोण से, राम के पास सामाजिक समर्थन की कमी है, जिससे उसका मानसिक स्वास्थ्य और बिगड़ रहा है। जैव-मनो-सामाजिक मॉडल के अनुसार, राम का उपचार इन सभी कारकों को ध्यान में रखकर किया जाना चाहिए, जिससे उसे संपूर्ण उपचार मिल सके।

इस प्रकार, मानसिक स्वास्थ्य की सम्पूर्ण वैज्ञानिक समझ हमें एक व्यापक और समग्र दृष्टिकोण अपनाने में मदद करती है, जिससे हम मानसिक विकारों का प्रभावी ढंग से निदान और उपचार कर सकते हैं। मानसिक स्वास्थ्य को प्राथमिकता देकर, हम न केवल व्यक्तिगत स्तर पर बल्कि सामुदायिक और सामाजिक स्तर पर भी बेहतर जीवन की दिशा में कदम बढ़ा सकते हैं।

अधिकांश पेशेवर अब मानसिक स्वास्थ्य को तीन मुख्य क्षेत्रों से प्रभावित मानते हैं जो बायोसाइकोसोशल मॉडल में समाहित हैं:

- जैविक (जैसे अनुवांशिकी, मस्तिष्क रसायन विज्ञान और मस्तिष्क क्षति)
- सामाजिक (जैसे जीवन के आघात और तनाव, प्रारंभिक जीवन के अनुभव और पारिवारिक रिश्ते)
- मनोवैज्ञानिक (संज्ञान, व्यक्तित्व, संवेग, विचार, विश्वास आदि)

ये कारक तथा समय परिस्थिति अनुसार कुछ अन्य कारक एक-दूसरे के साथ परस्पर अंतरक्रिया करते हैं और अंततः व्यक्ति के समग्र मानसिक स्वास्थ्य को प्रभावित करते हैं।

2.6 जैवसामाजिक मॉडल की अवधारणाएं

मनोविज्ञान के जैविक दृष्टिकोण में मानव व्यवहार और मानसिक प्रक्रियाओं को समझने में जैविक कारकों, जैसे जेनेटिक्स, न्यूरोकेमिस्ट्री और तंत्रिका तंत्र की भूमिका पर जोर दिया जाता है। यह दृष्टिकोण कई मुख्य मान्यताओं पर आधारित है:

जैविक निर्धारणवाद: यह मान्यता है कि मानव व्यवहार, ज्ञान और भावनाओं का अधिकांश हिस्सा जैविक कारकों, जैसे जेनेटिक्स और न्यूरोबायोलॉजी, द्वारा निर्धारित होता है।

जीनेटिक प्रभाव: जैविक दृष्टिकोण में यह जोर दिया जाता है कि व्यवहार और मानसिक विशेषताएँ जेनेटिक्स के माध्यम से विरासत में मिलती हैं और पीढ़ियों में प्रवाहित हो सकती हैं।

न्यूरोकेमिकल प्रभाव: न्यूरोट्रांसमीटर, हार्मोन्स और दिमाग में अन्य बायोकेमिकल पदार्थों का व्यवहार और मानसिक प्रक्रियाओं पर महत्वपूर्ण प्रभाव होता है। उदाहरण के लिए, सेरोटोनिन और डोपामिन जैसे न्यूरोट्रांसमीटर में असंतुलन विभिन्न मानसिक विकारों से जुड़े होते हैं।

मस्तिष्क की संरचनाएं और कार्य: जैविक दृष्टिकोण में मस्तिष्क की संरचना और कार्य का अध्ययन करने पर जोर दिया जाता है, क्योंकि विभिन्न मस्तिष्क क्षेत्रों की गतिविधियां विभिन्न मानसिक और व्यवहारिक प्रक्रियाओं को प्रभावित करती हैं।

प्राकृतिक चयन और विकास: यह मान्यता है कि बहुत से मानसिक और व्यवहारिक गुण समय के साथ विकसित हुए हैं क्योंकि वे हमारे पूर्वजों के लिए अनुकूल थे। प्राकृतिक चयन ने मानव व्यवहार और ज्ञान को आकार दिया है।

पर्यावरण के साथ इंटरैक्शन: जैविक कारकों की महत्वपूर्ण भूमिका को मान्यता देते हुए, यह दृष्टिकोण इस बात को भी स्वीकार करता है कि जीन और पर्यावरण के बीच इंटरैक्शन होता है, और अनुभव मस्तिष्क की संरचना और कार्य को आकार दे सकते हैं।

चिकित्सा मॉडल: जैविक दृष्टिकोण अक्सर चिकित्सा मॉडल को अपनाता है, जिसमें मानसिक विकारों को जैविक असंतुलन या रोग के रूप में देखा जाता है, जिनका निदान और उपचार मेडिकल तरीकों जैसे दवाओं या न्यूरोबायोलॉजिकल थेरेपी के माध्यम से किया जाता है।

जैविक संक्षेपवाद: यह दृष्टिकोण जटिल मानसिक और व्यवहारिक घटनाओं को सरल जैविक घटकों में विभाजित करता है। हालांकि यह संक्षेपवादी दृष्टिकोण मूल्यवान अंतर्दृष्टि प्रदान कर

सकता है, लेकिन यह मनोवैज्ञानिक, सामाजिक और सांस्कृतिक कारकों के प्रभावों को नजरअंदाज कर सकता है।

इन मान्यताओं के माध्यम से, जैविक दृष्टिकोण मानव व्यवहार और मानसिक प्रक्रियाओं को एक विशिष्ट जैविक परिप्रेक्ष्य से समझने में मदद करता है।

2.7 जैव सामाजिक मॉडल का विभिन्न चरणों में उपयोग

मूल्यांकन: मानसिक स्वास्थ्य पेशेवर अपने मानसिक स्वास्थ्य विकार में योगदान देने वाले अंतर्निहित कारकों की बेहतर समझ हासिल करने के लिए एक व्यापक बायोसाइकोसामाजिक मानसिक स्वास्थ्य मूल्यांकन करने के लिए बायोसाइकोसोशल मॉडल का उपयोग करते हैं।

उपचार: बायोसाइकोसोशल मॉडल मानसिक स्वास्थ्य पेशेवरों को प्रत्येक रोगी के लिए एक व्यक्तिगत उपचार योजना विकसित करने में मदद करता है, जिसमें दवा, मनोचिकित्सा और सामाजिक हस्तक्षेप शामिल हो सकते हैं जो रोगी की विशिष्ट आवश्यकताओं और परिस्थितियों को संबोधित करते हैं।

सहयोगात्मक देखभाल: मानसिक स्वास्थ्य के लिए बायोसाइकोसोशल मॉडल अंतः विषय सहयोग के महत्व पर जोर देता है, जिसमें मानसिक स्वास्थ्य पेशेवरों को प्राथमिक देखभाल प्रदाताओं, सामाजिक कार्यकर्ताओं और अन्य स्वास्थ्य सेवा प्रदाताओं के साथ मिलकर काम करना शामिल है ताकि रोगी के मानसिक स्वास्थ्य विकार में योगदान करने वाले विभिन्न बायोसाइकोसामाजिक कारकों को संबोधित किया जा सके।

रोकथाम: मानसिक स्वास्थ्य के लिए बायोसाइकोसोशल मॉडल को विभिन्न मानसिक स्वास्थ्य विकारों की रोकथाम के लिए भी लागू किया जा सकता है। उदाहरण के लिए, मानसिक स्वास्थ्य पेशेवर उन जोखिम कारकों की पहचान करने और उनका समाधान करने के लिए समुदायों और परिवारों के साथ काम कर सकते हैं जो गरीबी, सामाजिक अलगाव और मादक द्रव्यों के सेवन जैसे मानसिक स्वास्थ्य विकारों के विकास में योगदान कर सकते हैं।

2.8 जैव-मनो-सामाजिक मॉडल की सीमाएँ

1. **व्यवहारिकता में कठिनाई:** जैव-मनो-सामाजिक मॉडल का एक प्रमुख दोष यह है कि इसे व्यवहारिक रूप में लागू करना मुश्किल हो सकता है। सभी संबंधित कारकों (जैविक, मनोवैज्ञानिक और सामाजिक) का समग्र मूल्यांकन और उपचार जटिल और समय-साध्य हो सकता है।

2. **सभी कारकों का समान वजन नहीं:** व्यवहार में, चिकित्सक अक्सर किसी एक घटक पर अधिक ध्यान केंद्रित कर सकते हैं, जबकि अन्य कारकों की उपेक्षा हो सकती है। उदाहरण के लिए, कुछ चिकित्सक जैविक उपचार (जैसे दवाएं) पर अधिक जोर देते हैं, जबकि मनोवैज्ञानिक और सामाजिक पहलुओं को कम महत्व देते हैं।
3. **कारक प्रभाव की परस्पर क्रिया:** यह समझना कठिन हो सकता है कि कौन सा कारक मानसिक स्वास्थ्य पर सबसे अधिक प्रभाव डालता है। जैविक, मनोवैज्ञानिक और सामाजिक कारक परस्पर जुड़े होते हैं और एक दूसरे पर प्रभाव डालते हैं, जिससे स्पष्ट रूप से यह तय करना मुश्किल हो सकता है कि किस कारक को प्राथमिकता दी जानी चाहिए।
4. **व्यक्तिगत मतभेद:** प्रत्येक व्यक्ति का मानसिक स्वास्थ्य समस्याओं के प्रति प्रतिक्रिया भिन्न होती है। जैव-मनो-सामाजिक मॉडल को सभी व्यक्तियों पर लागू करने में मुश्किल हो सकती है, क्योंकि प्रत्येक व्यक्ति की समस्याओं और उनके समाधान में अलग-अलग कारक प्रभावी हो सकते हैं।
5. **अधिक समय और संसाधनों की आवश्यकता:** जैव-मनो-सामाजिक मॉडल का प्रभावी रूप से उपयोग करने के लिए अधिक समय, प्रयास और संसाधनों की आवश्यकता होती है। व्यापक मूल्यांकन और बहुआयामी उपचार योजनाएं तैयार करने में अधिक समय और विशेषज्ञता की आवश्यकता होती है, जो हर सेटिंग में उपलब्ध नहीं हो सकती।
6. **अनुभवी विशेषज्ञों की कमी:** इस मॉडल के अनुसार प्रभावी उपचार प्रदान करने के लिए चिकित्सकों को जैविक, मनोवैज्ञानिक और सामाजिक कारकों के बारे में व्यापक ज्ञान होना चाहिए। हालांकि, ऐसे विशेषज्ञों की संख्या सीमित हो सकती है जो सभी तीन पहलुओं को गहराई से समझते हों।
7. **सांस्कृतिक भिन्नताएं:** सामाजिक और सांस्कृतिक कारकों की विविधता के कारण, यह मॉडल विभिन्न सांस्कृतिक संदर्भों में समान रूप से प्रभावी नहीं हो सकता। अलग-अलग सांस्कृतिक पृष्ठभूमि के लोगों के मानसिक स्वास्थ्य को समझने और उपचार करने में चुनौती आ सकती है।

इन सीमाओं के बावजूद, जैव-मनो-सामाजिक मॉडल मानसिक स्वास्थ्य को समझने और उपचार करने के लिए एक समग्र दृष्टिकोण प्रदान करता है, जो कि मानसिक स्वास्थ्य के क्षेत्र में महत्वपूर्ण है।

2.9 सारांश

मानव मानसिक स्वास्थ्य एक जटिल और बहुआयामी विषय है, जिसे केवल जैविक या मनोवैज्ञानिक दृष्टिकोण से पूरी तरह से समझा नहीं जा सकता। मानसिक स्वास्थ्य को समझने और उपचार के लिए विभिन्न मॉडल हैं। जैविक मॉडल मस्तिष्क की संरचना और रसायनशास्त्र पर ध्यान केंद्रित करता है, मनोवैज्ञानिक मॉडल सोच और भावनाओं को प्राथमिकता देता है, जबकि सामाजिक मॉडल सामाजिक परिवेश और सांस्कृतिक संदर्भ पर आधारित है। जैव-मनो-सामाजिक मॉडल इन सभी कारकों को एकीकृत करता है, और मानवतावादी मॉडल आत्म-विकास और आत्म-साक्षात्कार की प्रक्रिया पर जोर देता है। व्यवहारिक मॉडल सीखे हुए व्यवहार को बदलने पर केंद्रित है और संज्ञानात्मक मॉडल नकारात्मक सोच और विश्वासों को सुधारने पर। ये सभी मॉडल मिलकर मानसिक स्वास्थ्य की व्यापक और समग्र समझ प्रदान करते हैं। जैव-मनो-सामाजिक मॉडल मानसिक स्वास्थ्य के अध्ययन और उपचार के लिए एक समग्र दृष्टिकोण प्रदान करता है,

2.10 शब्दावली

न्यूरोट्रांसमीटर (Neurotransmitter) - रासायनिक संदेशवाहक होते हैं जो तंत्रिकाओं के बीच संकेतों का आदान-प्रदान करते हैं।

अनुवांशिकता (Genetics) - अनुवांशिकता वह प्रक्रिया है जिसके माध्यम से जीवों के लक्षण और गुण उनके पूर्वजों से उनके डीएनए के माध्यम से विरासत में मिलते हैं।

न्यूरोकेमिकल असंतुलन: विभिन्न न्यूरोकेमिकल जैसे सेरोटोनिन और डोपामीन की गड़बड़ी या असंतुलन के कारण होने वाली विकृतियां।

संज्ञानात्मक व्यवहार चिकित्सा (Cognitive Behavioral Therapy - CBT) - मनोवैज्ञानिक उपचार है जो नकारात्मक सोच और व्यवहार को पहचानकर और बदलकर मानसिक स्वास्थ्य विकारों का इलाज करता है।

जैविक मॉडल (Biological Model) - मस्तिष्क की संरचना और रसायनशास्त्र पर ध्यान केंद्रित करता है।

मनोवैज्ञानिक मॉडल (Psychological Model) - सोच और भावनाओं को प्राथमिकता देता है।

सामाजिक मॉडल (Social Model) - सामाजिक परिवेश और सांस्कृतिक संदर्भ पर आधारित है।

जैव-मनो-सामाजिक मॉडल (Biopsychosocial Model) - जैविक, मनोवैज्ञानिक, और सामाजिक कारकों को एकीकृत करता है।

2.11 स्वमूल्यांकन हेतु प्रश्न

1. मानसिक स्वास्थ्य के जैविक दृष्टिकोण के अनुसार, निम्नलिखित में से कौन सा तत्व न्यूरोट्रांसमीटर असंतुलन से संबंधित है? a. सेरोटोनिन b) थायमिन c) आयोडीन d) ग्लूकोज
2. जैव-मनो-सामाजिक मॉडल में, सामाजिक कारक का उदाहरण कौन सा है? a. जीन b) हार्मोन c) सामाजिक समर्थन d) न्यूरोप्लास्टिसिटी
3. मानसिक विकारों के इलाज में जैविक दृष्टिकोण के तहत कौन सी विधि प्राथमिक होती है? a. संज्ञानात्मक व्यवहार चिकित्सा b) दवा उपचार c) मनोविश्लेषण d) कला चिकित्सा

उत्तर:

1. A
2. C
3. b

2.12 सन्दर्भ ग्रन्थ सूची

- Engel, G. L. (1977). The need for a new medical model: a challenge for biomedicine. *Science*, 196(4286), 129-136.
- Suls, J., & Rothman, A. (2004). Evolution of the biopsychosocial model: Prospects and challenges for health psychology. *Health Psychology*, 23(2), 119-125.
- Borrell-Carrio, F., Suchman, A. L., & Epstein, R. M. (2004). The biopsychosocial model 25 years later: principles, practice, and scientific inquiry. *Annals of Family Medicine*, 2(6), 576-582.
- Kaplan, B. J., & Saddock, V. A. (2007). *Synopsis of Psychiatry: Behavioral Sciences/Clinical Psychiatry*. Lippincott Williams & Wilkins.
- Adler, N. E., & Stewart, J. (2010). Health disparities across the lifespan: meaning, methods, and mechanisms. *Annals of the New York Academy of Sciences*, 1186(1), 5-23.

- Schwartz, G. E., & Weiss, S. M. (1978). Behavioral medicine revisited: An amended definition. *Journal of Behavioral Medicine*, 1(2), 191-197.
- Benning, T. B. (2015). Limitations of the biopsychosocial model in psychiatry.

2.13 निबन्धात्मक प्रश्न

1. मनोविज्ञान में जैव-मनो-सामाजिक मॉडल की महत्ता को समझाएं।
2. जैव-मनो-सामाजिक मॉडल के अनुसार मानसिक स्वास्थ्य को समझाने के लिए जैविक, मनोवैज्ञानिक, और सामाजिक कारकों के योगदान पर चर्चा करें। उदाहरण के साथ अपने उत्तर को स्पष्ट करें।
3. मानसिक विकारों के उपचार में जैविक दृष्टिकोण की भूमिका पर एक विस्तृत निबंध लिखें।

इकाई 3 मानसिक स्वास्थ्य की प्रोन्नति के लिए रणनीतियाँ (Strategies for promoting mental health)

इकाई संरचना

- 3.1 प्रस्तावना
- 3.2 उद्देश्य
- 3.3 मानसिक स्वास्थ्य की प्रोन्नति का महत्व
- 3.4 मानसिक स्वास्थ्य की प्रोन्नति के प्रमुख तत्व
- 3.5 मानसिक स्वास्थ्य की प्रोन्नति के लिए कुछ प्रभावी रणनीतियाँ
- 3.6 भारत में मानसिक स्वास्थ्य प्रोन्नति की स्थिति
- 3.7 चुनौतियाँ और भविष्य की दिशा
- 3.8 सारांश
- 3.9 शब्दावली
- 3.10 स्वमूल्यांकन हेतु प्रश्न
- 3.11 सन्दर्भ ग्रन्थ सूची
- 3.12 निबन्धात्मक प्रश्न

3.1 प्रस्तावना (Introduction)

जब हम किसी से पूछते हैं कि वह कैसा है, तो आमतौर पर हमारा मतलब उसके शारीरिक स्वास्थ्य से होता है, विशेष रूप से शारीरिक स्वास्थ्य से। लेकिन स्वास्थ्य का मतलब सिर्फ शारीरिक बीमारियों की मौजूदगी या अनुपस्थिति नहीं है; यह इससे कहीं अधिक व्यापक है। विश्व स्वास्थ्य संगठन (WHO, 1948) ने स्वास्थ्य को केवल दुर्बलता की अनुपस्थिति ही नहीं बल्कि "पूर्ण शारीरिक, मानसिक और सामाजिक कल्याण की स्थिति" के रूप में परिभाषित किया है। समाज में उचित ढंग से कार्य करने के लिए व्यक्ति का शारीरिक और मानसिक दोनों रूप से स्वस्थ होना आवश्यक है। हाल के समय में, मानसिक स्वास्थ्य और मानसिक बीमारी पर विशेष ध्यान दिया जा रहा है। WHO के अनुसार, हर चार में से एक व्यक्ति मानसिक बीमारी से ग्रस्त होता है। मानसिक स्वास्थ्य का महत्व भी धीरे-धीरे स्वीकार किया जा रहा है और उसकी प्रोन्नति पर ध्यान केंद्रित किया जा रहा है।

"मानसिक स्वास्थ्य" और "मानसिक स्वास्थ्य प्रोन्नति" का वास्तव में क्या अर्थ है? WHO (2004) के अनुसार, "मानसिक स्वास्थ्य" वह स्थिति है जिसमें व्यक्ति अपनी क्षमताओं को पहचानता है, जीवन की सामान्य चुनौतियों का सामना कर सकता है, उत्पादक और सार्थक काम कर सकता है, और अपने समुदाय में योगदान कर सकता है। मानसिक स्वास्थ्य प्रोन्नति में कुछ तरीकों को अपनाते हुए व्यक्ति के मानसिक स्वास्थ्य में सुधार या सकारात्मक मानसिक स्वास्थ्य वर्धन की बात की जाती है। इस प्रकार, मानसिक स्वास्थ्य को समझना और उसकी प्रोन्नति के लिए कदम उठाना आज की दुनिया में अत्यंत महत्वपूर्ण हो गया है, जिससे लोग न केवल शारीरिक रूप से बल्कि मानसिक रूप से भी स्वस्थ और समृद्ध जीवन जी सकें।

मानसिक स्वास्थ्य की प्रोन्नति के लिए कई प्रकार की रणनीतियाँ अपनाई जा सकती हैं। इन रणनीतियों में न केवल व्यक्तिगत स्तर पर आत्म-सहायता और स्व-देखभाल तकनीकों का समावेश होता है, बल्कि सामुदायिक और राष्ट्रीय स्तर पर नीतिगत और कार्यक्रमात्मक हस्तक्षेप भी शामिल होते हैं। इसके लिए जागरूकता अभियान, शिक्षा, मानसिक स्वास्थ्य सेवाओं की उपलब्धता और पहुंच, और समर्थन प्रणाली का विकास करना आवश्यक है।

इस अध्याय में, हम मानसिक स्वास्थ्य की प्रोन्नति के विभिन्न पहलुओं और रणनीतियों पर विस्तृत चर्चा करेंगे। इसमें मानसिक स्वास्थ्य के महत्व, प्रोन्नति के तरीकों, और विभिन्न रणनीतियों के प्रभाव और उनकी प्रभावशीलता पर ध्यान केंद्रित किया जाएगा। इन रणनीतियों का उद्देश्य मानसिक स्वास्थ्य के प्रति सकारात्मक दृष्टिकोण को बढ़ावा देना, मानसिक स्वास्थ्य सेवाओं की पहुंच को बढ़ाना, और मानसिक स्वास्थ्य से जुड़े मिथक को कम करना है।

3.2 उद्देश्य

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

- मानसिक स्वास्थ्य प्रोन्नति और उसके महत्व को समझ सके।
- मानसिक स्वास्थ्य की प्रोन्नति के विभिन्न पहलुओं और रणनीतियों पर विस्तृत चर्चा कर सके।
- मानसिक स्वास्थ्य से जुड़े मिथक(myths) को कम कर सके।
- मानसिक स्वास्थ्य को तथा सकारात्मक दृष्टिकोण को एकीकृत रूप से समझ पाएंगे।

3.3 मानसिक स्वास्थ्य की प्रोन्नति का महत्व

मानसिक स्वास्थ्य की प्रोन्नति का मुख्य उद्देश्य मानसिक विकारों की रोकथाम और मानसिक भलाई के स्तर को सुधारना है। यह न केवल व्यक्तिगत स्तर पर, बल्कि समाजिक और राष्ट्रीय स्तर पर भी महत्वपूर्ण है। मानसिक स्वास्थ्य की प्रोन्नति के कुछ प्रमुख लाभ निम्नलिखित हैं:

1. **बचाव और रोकथाम:** मानसिक स्वास्थ्य की प्रोन्नति मानसिक विकारों की शुरुआती पहचान और उनके विकास को रोकने में मदद करती है। इसके माध्यम से व्यक्ति को समय पर समर्थन और उपचार मिल सकता है, जिससे गंभीर मानसिक समस्याओं से बचा जा सकता है।
2. **जीवन की गुणवत्ता में सुधार:** मानसिक स्वास्थ्य का अच्छा स्तर व्यक्ति के जीवन की गुणवत्ता को बढ़ाता है। यह उसे अपने कार्यक्षेत्र में अधिक प्रभावी बनने, रिश्तों में सुधार लाने, और जीवन की चुनौतियों का सामना करने में सक्षम बनाता है।
3. **समग्र भलाई में योगदान:** मानसिक स्वास्थ्य का सीधा प्रभाव व्यक्ति की शारीरिक, सामाजिक, और आर्थिक भलाई पर पड़ता है। मानसिक स्वास्थ्य की प्रोन्नति न केवल मानसिक विकारों की रोकथाम में सहायक है, बल्कि यह शारीरिक स्वास्थ्य सुधार और जीवन की गुणवत्ता को भी बढ़ावा देती है।
4. **समाज और परिवार पर प्रभाव:** एक मानसिक रूप से स्वस्थ व्यक्ति समाज और परिवार के लिए एक सकारात्मक शक्ति होता है। वह स्वस्थ रिश्ते बनाने और बनाए रखने में सक्षम होता है, और समाज में सकारात्मक योगदान कर सकता है।
5. **आर्थिक लाभ:** मानसिक स्वास्थ्य की स्थिति का देश की उत्पादकता पर महत्वपूर्ण प्रभाव पड़ता है। मानसिक विकारों के कारण कार्यक्षमता में कमी और अनुपस्थिति का परिणाम आर्थिक नुकसान होता है। मानसिक स्वास्थ्य की प्रोन्नति से इन समस्याओं को कम किया जा सकता है, जिससे आर्थिक विकास में मदद मिलती है।

3.4 मानसिक स्वास्थ्य की प्रोन्नति के प्रमुख तत्व

1. **पारिवारिक और सामाजिक समर्थन:** परिवार और समाज का सहयोग मानसिक स्वास्थ्य के लिए महत्वपूर्ण है। परिवार के सदस्य, मित्र और सामाजिक नेटवर्क मानसिक स्वास्थ्य की समस्याओं के समाधान में मददगार हो सकते हैं। समर्थन और समझ बढ़ाने के लिए परिवारों को मानसिक स्वास्थ्य के मुद्दों पर शिक्षित किया जाना चाहिए।
2. **मनोवैज्ञानिक सहायता और परामर्श:** पेशेवर मानसिक स्वास्थ्य सेवाएं, जैसे कि परामर्शदाता और मनोचिकित्सक, मानसिक स्वास्थ्य को बढ़ावा देने में महत्वपूर्ण भूमिका निभाते हैं। नियमित परामर्श और मनोवैज्ञानिक सहायता से मानसिक स्वास्थ्य समस्याओं की पहचान और उनका समाधान किया जा सकता है।
3. **मानसिक स्वास्थ्य नीतियाँ और योजनाएँ:** प्रभावी मानसिक स्वास्थ्य नीतियाँ और योजनाएँ समाज में मानसिक स्वास्थ्य की स्थिति को सुधारने के लिए आवश्यक हैं।

सरकार और संस्थानों को मानसिक स्वास्थ्य के लिए स्पष्ट नीतियाँ और कार्य योजनाएँ बनानी चाहिए, ताकि मानसिक स्वास्थ्य सेवाओं का समुचित वितरण सुनिश्चित किया जा सके।

4. **सामाजिक समावेशन और विविधता:** मानसिक स्वास्थ्य की प्रोन्नति के लिए सामाजिक समावेशन और विविधता को बढ़ावा देना चाहिए। सभी सामाजिक वर्गों, जातियों, और लिंगों के लोगों के मानसिक स्वास्थ्य की देखभाल करना और समान अवसर प्रदान करना जरूरी है।
5. **तनाव प्रबंधन और आत्म-देखभाल:** तनाव प्रबंधन और आत्म-देखभाल के उपायों को अपनाना मानसिक स्वास्थ्य को बनाए रखने में सहायक होता है। योग, ध्यान, और अन्य विश्राम तकनीकें तनाव कम करने और मानसिक शांति बनाए रखने में मदद कर सकती हैं।
6. **स्वास्थ्य शिक्षा और प्रचार:** मानसिक स्वास्थ्य के बारे में शिक्षा और प्रचार गतिविधियाँ लोगों को मानसिक स्वास्थ्य समस्याओं को समझने और उनके प्रति संवेदनशील बनाने में मदद करती हैं। स्कूलों, कॉलेजों और कार्यस्थलों पर मानसिक स्वास्थ्य शिक्षा प्रदान की जानी चाहिए।
7. **संसाधनों की उपलब्धता:** मानसिक स्वास्थ्य की प्रोन्नति के लिए आवश्यक संसाधनों की उपलब्धता सुनिश्चित करनी चाहिए। इसमें मानसिक स्वास्थ्य केंद्र, हेल्पलाइन सेवाएँ, और आपातकालीन सहायता शामिल हो सकती है।

3.5 मानसिक स्वास्थ्य की प्रोन्नति के लिए कुछ प्रभावी रणनीतियाँ

मानसिक स्वास्थ्य की स्थिति का प्रभाव जीवन के हर पहलू पर पड़ता है, जिसमें शारीरिक स्वास्थ्य, रिश्ते, कार्यक्षमता, और जीवन की गुणवत्ता शामिल हैं। अब हम मानसिक स्वास्थ्य की प्रोन्नति के लिए कुछ प्रभावी रणनीतियों पर चर्चा करेंगे।

1. जागरूकता और शिक्षा (awareness and education)

मानसिक स्वास्थ्य के प्रति जागरूकता बढ़ाना और मानसिक विकारों के बारे में सही जानकारी प्रदान करना सबसे महत्वपूर्ण रणनीति है। समाज में मानसिक स्वास्थ्य से जुड़े कलंक और गलतफहमियों को दूर करने के लिए निम्नलिखित कदम उठाए जा सकते हैं:

- **शिक्षा कार्यक्रम:** स्कूलों, कॉलेजों, और कार्यस्थलों पर मानसिक स्वास्थ्य शिक्षा कार्यक्रम आयोजित किए जा सकते हैं, जो लोगों को मानसिक स्वास्थ्य के महत्व और मानसिक विकारों के लक्षणों को पहचानने में मदद कर सकते हैं।

- **मीडिया और सोशल मीडिया का उपयोग:** मानसिक स्वास्थ्य के प्रति जागरूकता फैलाने के लिए मीडिया और सोशल मीडिया प्लेटफॉर्म का उपयोग किया जा सकता है। सकारात्मक संदेश, व्यक्तिगत कहानियाँ, और मानसिक स्वास्थ्य विशेषज्ञों के सुझाव साझा करने से लोगों को जागरूक किया जा सकता है।

2. समर्थन प्रणाली का निर्माण (designing a support mechanism)

मानसिक स्वास्थ्य को बनाए रखने और सुधारने के लिए मजबूत समर्थन प्रणाली का होना महत्वपूर्ण है। परिवार, दोस्तों, और समुदाय का समर्थन मानसिक स्वास्थ्य के लिए बेहद आवश्यक है। समर्थन प्रणाली को मजबूत बनाने के लिए:

- **समूह गतिविधियाँ और समर्थन समूह:** मानसिक स्वास्थ्य के लिए समूह गतिविधियाँ और समर्थन समूह बनाए जा सकते हैं, जहाँ लोग अपनी भावनाओं और अनुभवों को साझा कर सकें और एक-दूसरे से सीख सकें।
- **परामर्श सेवाएँ:** कार्यस्थलों, स्कूलों, और समुदायों में परामर्श सेवाओं की उपलब्धता सुनिश्चित की जानी चाहिए। यह सेवाएँ लोगों को तनाव, चिंता, और अन्य मानसिक स्वास्थ्य समस्याओं से निपटने में मदद कर सकती हैं।

3. स्वस्थ जीवनशैली को प्रोत्साहित करना (promoting a healthy lifestyle)

शारीरिक और मानसिक स्वास्थ्य का गहरा संबंध होता है। स्वस्थ जीवनशैली अपनाने से मानसिक स्वास्थ्य में सुधार होता है। इसमें शामिल हैं:

- **नियमित शारीरिक गतिविधि:** व्यायाम न केवल शारीरिक स्वास्थ्य के लिए बल्कि मानसिक स्वास्थ्य के लिए भी महत्वपूर्ण है। यह तनाव को कम करता है, मूड को सुधारता है, और आत्म-सम्मान को बढ़ाता है।
- **संतुलित आहार:** पोषक तत्वों से भरपूर संतुलित आहार मानसिक स्वास्थ्य के लिए आवश्यक है। एक स्वस्थ आहार मस्तिष्क के कार्य में सुधार करता है और मूड को स्थिर करता है।
- **नींद की गुणवत्ता:** पर्याप्त और गुणवत्ता वाली नींद मानसिक स्वास्थ्य के लिए अत्यधिक महत्वपूर्ण है। नींद की कमी से मानसिक विकारों का खतरा बढ़ जाता है, इसलिए नींद की आदतों में सुधार करना आवश्यक है।

4. मानसिक स्वास्थ्य सेवाओं की पहुंच में सुधार (improved reach of mental health services)

मानसिक स्वास्थ्य सेवाओं की पहुंच और गुणवत्ता को सुधारना भी एक महत्वपूर्ण रणनीति है। इसमें शामिल हैं:

- **प्रशिक्षित मानसिक स्वास्थ्य पेशेवरों(psychologists) की संख्या बढ़ाना:** मानसिक स्वास्थ्य पेशेवरों की संख्या में वृद्धि करना और उनकी प्रशिक्षण गुणवत्ता में सुधार करना आवश्यक है।
- **डिजिटल मानसिक स्वास्थ्य सेवाएँ:** डिजिटल प्लेटफॉर्म और मोबाइल एप्लिकेशन के माध्यम से मानसिक स्वास्थ्य सेवाओं की पहुंच बढ़ाई जा सकती है, विशेषकर उन क्षेत्रों में जहां मानसिक स्वास्थ्य सेवाओं की पहुंच सीमित है।

5. समुदाय आधारित हस्तक्षेप (community based interventions)

समुदाय आधारित हस्तक्षेप मानसिक स्वास्थ्य सेवाओं की पहुंच और प्रभावशीलता को बढ़ाने में सहायक होते हैं। समुदाय आधारित कार्यक्रम, जैसे कि मानसिक स्वास्थ्य कैम्प, परामर्श सेवाएँ, और जागरूकता अभियान, मानसिक स्वास्थ्य के प्रति समाज की समझ को बढ़ा सकते हैं।

6. कार्यस्थल पर मानसिक स्वास्थ्य (mental health at workplace)

कार्यस्थल पर मानसिक स्वास्थ्य को समर्थन देने के लिए नीतियाँ और कार्यक्रम विकसित करना भी महत्वपूर्ण है। कार्यस्थल पर तनाव को कम करने और कर्मचारियों के मानसिक स्वास्थ्य को समर्थन देने के लिए:

- **मानसिक स्वास्थ्य जागरूकता कार्यक्रम:** कार्यस्थल पर मानसिक स्वास्थ्य के बारे में जागरूकता कार्यक्रम आयोजित किए जा सकते हैं।
- **कार्य-जीवन संतुलन:** कार्य-जीवन संतुलन को प्रोत्साहित करने वाली नीतियाँ, जैसे कि लचीले कार्य समय, छुट्टियाँ, और मानसिक स्वास्थ्य दिन, कर्मचारियों की मानसिक भलाई को बढ़ावा दे सकते हैं।

3.6 भारत में मानसिक स्वास्थ्य प्रोन्नति की स्थिति

भारत में मानसिक स्वास्थ्य प्रोन्नति का क्षेत्र अभी भी विकासशील है। मानसिक स्वास्थ्य के प्रति जागरूकता की कमी, सामाजिक कलंक, और मानसिक स्वास्थ्य सेवाओं की अपर्याप्तता प्रमुख चुनौतियाँ हैं। हालांकि, हाल के वर्षों में सरकार और गैर-सरकारी संगठनों ने इस दिशा में महत्वपूर्ण कदम उठाए हैं।

1. **नीतियाँ और कार्यक्रम:** राष्ट्रीय मानसिक स्वास्थ्य कार्यक्रम (NMHP) और मानसिक स्वास्थ्य देखभाल अधिनियम (2017) जैसे सरकारी उपाय मानसिक स्वास्थ्य सेवाओं की उपलब्धता और पहुंच में सुधार करने का प्रयास कर रहे हैं। इन नीतियों का उद्देश्य मानसिक विकारों की रोकथाम, उपचार और पुनर्वास सुनिश्चित करना है।

2. **सामुदायिक पहल:** विभिन्न गैर-सरकारी संगठन और सामुदायिक पहल मानसिक स्वास्थ्य शिक्षा, परामर्श सेवाएँ, और समर्थन समूहों के माध्यम से मानसिक स्वास्थ्य प्रोन्नति में योगदान दे रहे हैं।
3. **तकनीकी समाधान:** डिजिटल प्लेटफॉर्म और मोबाइल एप्लिकेशन के माध्यम से मानसिक स्वास्थ्य सेवाओं की पहुंच बढ़ाने का प्रयास किया जा रहा है। ये सेवाएँ विशेष रूप से ग्रामीण और दूरदराज के क्षेत्रों में उपयोगी साबित हो रही हैं। उदाहरण के लिए जैसे **किरण हेल्पलाइन(KIRAN)** भारत सरकार द्वारा स्थापित एक महत्वपूर्ण मानसिक स्वास्थ्य सहायता सेवा है, जो मानसिक स्वास्थ्य समस्याओं और आत्महत्या के खतरों से जूझ रहे लोगों को सहायता प्रदान करती है। यह हेल्पलाइन 24/7 उपलब्ध है और विशेषज्ञ काउंसलर्स और मानसिक स्वास्थ्य पेशेवरों द्वारा संचालित की जाती है। इसका उद्देश्य संकटग्रस्त व्यक्तियों को तुरंत मदद और मानसिक स्वास्थ्य संसाधनों तक पहुंच प्रदान करना है।

देखा जाए तो भारत में मानसिक स्वास्थ्य कार्यक्रम वर्तमान की जरूरतों को पूरा करने के लिए सक्रिय रूप से विकसित हो रहे हैं। राष्ट्रीय मानसिक स्वास्थ्य कार्यक्रम (NMHP), जिसमें जिला मानसिक स्वास्थ्य कार्यक्रम (DMHP) इसके क्रियात्मक विस्तार के रूप में कार्य करता है, भारत के मानसिक स्वास्थ्य देखभाल सेवाओं की मुख्य धारा हैं। DMHP पूरे जिले में मानसिक स्वास्थ्य देखभाल की निगरानी करता है और मानसिक स्वास्थ्य देखभाल पर चिकित्सा अधिकारियों को प्रशिक्षण प्रदान करता है। DMHP के प्रभाव का प्रारंभिक मूल्यांकन आंशिक सफलता दर्शाता है; इसकी गतिविधियाँ मानसिक स्वास्थ्य जागरूकता को बढ़ावा देने, आवश्यक देखभाल प्रदान करने और आवश्यक मनोऔषधियों तक पहुंच सुनिश्चित करने तक सीमित थीं। हालांकि, 2015 के बाद से, DMHP की कवरेज भारत के 90 प्रतिशत से अधिक राजस्व जिलों तक विस्तारित हो गई है। NMHP के तहत मानसिक स्वास्थ्य सेवाओं के प्रभावी विस्तार के लिए, इन सेवाओं को राष्ट्रीय स्वास्थ्य मिशन के अंतर्गत व्यापक स्वास्थ्य सेवाओं के साथ एकीकृत करने के प्रयास जारी हैं ताकि योजनाबद्ध और निधि आवंटन की समन्वित व्यवस्था सुनिश्चित की जा सके। अनुसंधान इनपुट्स के आधार पर, मानसिक स्वास्थ्य कार्यक्रमों के दायरे को बच्चों और किशोरों के मानसिक स्वास्थ्य और आत्महत्या की रोकथाम जैसे आवश्यक क्षेत्रों में विस्तारित किया गया है।

भारत सरकार ने हाल ही में समुदाय में मानसिक स्वास्थ्य सेवाओं की पहुंच, लागत और सहभागिता को बढ़ाने के लिए तीन पहलों की शुरुआत की है। **आयुष्मान भारत पहल** प्राथमिक स्वास्थ्य देखभाल सुविधाओं को स्वास्थ्य और कल्याण केंद्रों (HWCs) में परिवर्तित करती है जिसमें मानसिक बीमारियों की स्क्रीनिंग के प्रावधान हैं। दूसरी पहल, **प्रधानमंत्री जन आरोग्य योजना (PM-JAY)** एक सरकारी वित्त पोषित स्वास्थ्य बीमा/आश्वासन योजना है जो भारत की गरीब और कमजोर आबादी को कवर करती है और उनके अस्पताल में भर्ती के लिए वित्तीय

सुरक्षा प्रदान करती है। तीसरी पहल, आयुष्मान भारत डिजिटल मिशन (ABDM), डिजिटल स्वास्थ्य रिकॉर्ड के साथ, देखभाल की निरंतरता सुनिश्चित करने और अनुसंधान को प्रोत्साहित करने की दिशा में आगे बढ़ती है।

भारत में मानसिक स्वास्थ्य देखभाल में सामुदायिक भागीदारी एक महत्वपूर्ण रणनीति है, विशेष रूप से जब देखभाल की मांग पारंपरिक विश्वासों और प्रथाओं से प्रभावित होती है। नीति बनाने में सामुदायिक विशेषज्ञों और हितधारकों की भागीदारी अब अधिक नियमित हो रही है। मानसिक स्वास्थ्य देखभाल अधिनियम (MHCA) का सामूहिक रूप से गठन, नीति और सेवा स्तर पर आगे की प्रगति में सामुदायिक विशेषज्ञों और हितधारकों की सक्रिय भागीदारी को मजबूत करेगा। किशोरों के मानसिक स्वास्थ्य जैसे अन्य क्षेत्रों में बेहतर मानसिक स्वास्थ्य देखभाल मॉडल डिजाइन करने के लिए समान हितधारक भागीदारी की आवश्यकता है।

WHO के विशेष पहल के संदर्भ में, NMHP, DMHP और अन्य नवाचारों के माध्यम से भारत के प्रयास मानसिक स्वास्थ्य समस्याओं को संबोधित करने की दिशा में एक प्रगतिशील रुख को दर्शाते हैं। एक सक्रिय, सहयोगी और अनुसंधान-आधारित दृष्टिकोण, जिसमें सामुदायिक भागीदारी और नीति-संचालित सुधारों पर जोर दिया गया है, यह सुनिश्चित करने के लिए महत्वपूर्ण है कि मानसिक स्वास्थ्य देखभाल सुलभ और प्रभावी हो।

3.7 चुनौतियाँ और भविष्य की दिशा

1. **सामाजिक कलंक:** मानसिक स्वास्थ्य के प्रति सामाजिक कलंक अभी भी एक बड़ी बाधा है। इसे दूर करने के लिए व्यापक जागरूकता और शिक्षा की आवश्यकता है।
2. **सेवाओं की अपर्याप्तता:** भारत में मानसिक स्वास्थ्य पेशेवरों और सेवाओं की संख्या अभी भी अपर्याप्त है। इस क्षेत्र में निवेश बढ़ाना और स्वास्थ्य सेवा के बुनियादी ढांचे में सुधार करना आवश्यक है।
3. **समुदाय आधारित हस्तक्षेप:** समुदाय आधारित हस्तक्षेप मानसिक स्वास्थ्य सेवाओं की पहुंच और प्रभावशीलता को बढ़ाने में सहायक हो सकते हैं। इसके लिए समुदायों में मानसिक स्वास्थ्य के प्रति जागरूकता और समर्थन प्रणाली को मजबूत करना जरूरी है।

3.8 सारांश

मानसिक स्वास्थ्य की प्रोन्नति के लिए एक व्यापक दृष्टिकोण अपनाना आवश्यक है, जिसमें शिक्षा, समर्थन, स्वस्थ जीवनशैली, सेवाओं की पहुंच, और समुदाय आधारित हस्तक्षेप शामिल हों। यह दृष्टिकोण मानसिक स्वास्थ्य के प्रति जागरूकता बढ़ाने, समर्थन प्रणाली मजबूत करने, और स्वस्थ जीवनशैली को प्रोत्साहित करने के प्रयासों को एकीकृत करता है। मानसिक स्वास्थ्य केवल मानसिक विकारों की अनुपस्थिति नहीं है; यह जीवन की गुणवत्ता और व्यक्तिगत विकास के लिए एक महत्वपूर्ण घटक है। जागरूकता कार्यक्रम, समर्थन समूह, और मानसिक स्वास्थ्य

सेवाओं की पहुंच बढ़ाने जैसे कदम मानसिक स्वास्थ्य में सुधार लाने में महत्वपूर्ण भूमिका निभाते हैं।

इन सभी पहलुओं को मिलाकर, मानसिक स्वास्थ्य की प्रोन्नति का उद्देश्य एक स्वस्थ, संतुलित, और संवेदनशील समाज का निर्माण करना है। यह समाज हर व्यक्ति की भलाई को सुनिश्चित करने के लिए न केवल शारीरिक स्वास्थ्य बल्कि मानसिक स्वास्थ्य को भी प्राथमिकता देता है। इस दृष्टिकोण से, न केवल व्यक्तियों की व्यक्तिगत भलाई में सुधार होता है, बल्कि यह समाज को सामूहिक रूप से अधिक सक्षम, सशक्त और समृद्ध बनाता है। मानसिक स्वास्थ्य की प्रोन्नति के माध्यम से, हम एक ऐसा वातावरण बना सकते हैं जिसमें सभी लोग अपने मानसिक स्वास्थ्य का समर्थन पा सकें और समाज में सकारात्मक योगदान दे सकें।

3.9 शब्दावली

मानसिक स्वास्थ्य प्रोन्नति (Mental Health Promotion): ऐसे कार्य और कार्यक्रम जो व्यक्तियों और समुदायों में मानसिक स्वास्थ्य और भलाई को बढ़ावा देते हैं, जिसमें जागरूकता बढ़ाना, समर्थन प्रणाली को मजबूत करना, और मानसिक स्वास्थ्य सेवाओं की पहुंच में सुधार करना शामिल है।

स्वास्थ्य जागरूकता (Health Awareness): स्वास्थ्य से संबंधित जानकारी और शिक्षा प्रदान करना, जिससे लोग स्वास्थ्य समस्याओं की पहचान कर सकें और उन्हें समय पर इलाज करवा सकें।

समर्थन प्रणाली (Support System): सामाजिक, पारिवारिक, और सामुदायिक नेटवर्क जो व्यक्तियों को मानसिक और भावनात्मक समर्थन प्रदान करते हैं।

स्वस्थ जीवनशैली (Healthy Lifestyle): जीवनशैली का वह तरीका जिसमें नियमित व्यायाम, संतुलित आहार, पर्याप्त नींद, और तनाव प्रबंधन शामिल हैं, जो मानसिक और शारीरिक स्वास्थ्य में सुधार लाता है।

सामुदायिक हस्तक्षेप (Community Interventions): समाज-आधारित पहल और कार्यक्रम जो समुदाय में मानसिक स्वास्थ्य समस्याओं को पहचानने, प्रबंधित करने और रोकने में मदद करते हैं।

मानसिक विकार (Mental Disorders): मानसिक रोग जो रोगी के जीवन की गुणवत्ता को प्रभावित करता है।

मानसिक स्वास्थ्य सेवाएँ (Mental Health Services): चिकित्सा, मनोवैज्ञानिक, और सामाजिक सेवाएँ जो मानसिक स्वास्थ्य समस्याओं का निदान, उपचार और प्रबंधन प्रदान करती हैं।

तनाव प्रबंधन (Stress Management): तकनीकें और उपाय जो व्यक्तियों को अपने जीवन में तनाव को नियंत्रित और कम करने में मदद करते हैं।

भावनात्मक भलाई (Emotional Well-being): व्यक्ति की अपनी भावनाओं को समझने, प्रबंधित करने, और सकारात्मक रूप से व्यक्त करने की क्षमता, जिससे जीवन की चुनौतियों का सामना करने में सहायता मिलती है।

3.10 स्वमूल्यांकन हेतु प्रश्न

1. मानसिक स्वास्थ्य प्रोन्नति का मुख्य उद्देश्य क्या है? a) मानसिक विकारों का इलाज b) जीवन की गुणवत्ता और व्यक्तिगत विकास को बढ़ाना c) केवल मानसिक विकारों की रोकथाम d) शारीरिक स्वास्थ्य में सुधार
2. स्वस्थ जीवनशैली का कौन सा घटक मानसिक स्वास्थ्य में सुधार करने में मदद करता है? a) नियमित व्यायाम b) उच्च कैलोरी आहार c) अपर्याप्त नींद d) निष्क्रिय जीवनशैली
3. समर्थन प्रणाली में क्या शामिल होता है? a) केवल पेशेवर चिकित्सा सेवाएँ b) पारिवारिक, सामाजिक, और सामुदायिक समर्थन c) शारीरिक व्यायाम d) आहार योजना

उत्तर : 1-b, 2- a, 3- b

3.11 सन्दर्भ ग्रन्थ सूची

- Bharath, S., Kishore Kumar, K. V., & Mukesh, Y. P. (2008). Clinical practice guidelines for school mental health program. In Indian Psychiatric Society Clinical Guidelines (pp. 307-321).
- Chavan, B. S., Gupta, N., Arun, P., Sidana, A., & Jadhav, S. (2012). *Community Mental Health in India* (1st ed.). New Delhi: Jaypee Brothers Medical Publishers.
- Commonwealth Department of Health and Aged Care. (2000). *Promotion, prevention, and early intervention for mental health – A monograph*. Canberra: Mental Health and Special Programs Branch.

- Gangadhar, B. N., & Kishorekumar, K. V. (2012). In Chavan et al. (Eds.), *Community Mental Health in India* (1st ed.). New Delhi: Jaypee Brothers Medical Publishers.
- Herrman, H., & Jane-Llopis, E. (2012). The status of mental health promotion. *Public Health Review*, 34(2).
- Hodgson, R., Abbasi, T., & Clarkson, J. (1996). Effective mental health promotion: A literature review. *Health Education Journal*, 55(1), 55-74.
- Kellam, S. G. (1994). The course and malleability of aggressive behavior from early first grade into middle school: Results of a developmental epidemiologically based preventative trial. *Journal of Child Psychology and Psychiatry and Allied Disciplines*, 35(2), 259-281.
- Murthy, R. S., & Wig, N. N. (1983). A training approach to enhancing mental health manpower in a developing country. *American Journal of Psychiatry*, 140(12), 1486-1490.
- Olds, D. L. (2002). Prenatal and infancy home visiting by nurses: From randomized trials to community replication. *Prevention Science*, 3(2), 115-117.
- Patel, V., & Thara, R. (2003). *Meeting mental health needs in developing countries: NGO innovations in India*. New Delhi: Sage (India).
- Sanders, M. R., Turner, K. M., & Markie-Dadds, C. (2002). The development and dissemination of the Triple P-Positive Parenting Program: A multi-level, evidence-based system of parenting and family support. *Prevention Science*, 3(3), 173-179.
- Stewart-Brown, S. L., & Schrader-McMillan, A. (2011). Parenting for mental health: What does the evidence say we need to do? *Health Promotion International*, 26(Suppl 1), i10-28.

- Strudgeon, S. (2007). Health promotion challenges: Promoting mental health as an essential aspect of health promotion. *Health Promotion International*, 21(S1).
- Tilford, S., & Meyrick, J. (Eds.). (1997). *Effectiveness of mental health promotion interventions: A review*. London: Health Education Authority.

3.12 निबन्धात्मक प्रश्न

1. मानसिक स्वास्थ्य की प्रोन्नति के लिए समुदाय-आधारित हस्तक्षेपों की भूमिका क्या है?
2. मानसिक स्वास्थ्य की प्रोन्नति के लिए व्यक्तिगत, सामाजिक, और नीतिगत स्तर पर कौन-कौन सी रणनीतियाँ अपनाई जा सकती हैं?
3. स्कूलों और कार्यस्थलों में मानसिक स्वास्थ्य जागरूकता और समर्थन को बढ़ावा देने के लिए कौन-कौन से उपाय प्रभावी हो सकते हैं?

इकाई 4. सकारात्मक मनोविज्ञान एवं सकारात्मक परवरिश (Positive Psychology and Positive Parenting)

संरचना

4. 1 परिचय
4. 2 उद्देश्य
4. 3 परिवार के प्रति "सिस्टम" दृष्टिकोण
4. 4 बदलते परिवेश के संदर्भ में परिवार
4. 5 पारिवारिक जीवन चक्र
4. 6 पालन-पोषण: संकल्पना
4. 7 भारतीय संस्कृति और पालन-पोषण
4. 8 जीवन के विभिन्न चरणों के दौरान पालन-पोषण की आवश्यकताएँ
4. 9 पालन-पोषण शैलियाँ
4. 10 प्रभावी पालन-पोषण की दिशा में रणनीतियाँ
4. 11 प्रभावी पालन-पोषण के लिए युक्तियाँ
4. 12 सारांश
4. 13 निबंधात्मक प्रश्न
4. 14 सन्दर्भ

4. 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)। गार्बेरिनो 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।

4. 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।

4. 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।

4. 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 किफायत 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।

4. 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	<ul style="list-style-type: none"> ● 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	<ul style="list-style-type: none"> ● वैवाहिक व्यवस्था का निर्माण ● परिवारों और साथियों के साथ संबंधों का पुनर्गठन
छोटे बच्चों वाला परिवार	नए सदस्यों को स्वीकार करना	<ul style="list-style-type: none"> ● 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	<ul style="list-style-type: none"> ● 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 -

		<p>पर फिर से ध्यान केंद्रित करना</p> <ul style="list-style-type: none"> ● पुरानी पीढ़ी के प्रति चिंता में बदलाव
बच्चों को आगे बढ़ना	परिवार प्रणाली से अनेक निकासों और प्रवेशों को स्वीकार करना	<ul style="list-style-type: none"> ● 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	<ul style="list-style-type: none"> ● 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; रॉलिनस 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।

4. 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। बेल्स्की (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 मेडिटेरेनियन 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!

4. 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 ज़ोर 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।

4. 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। बेलस्की (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।

पेरेंटिंग का विशेष महत्व है क्योंकि यह लिंग पहचान निर्धारित करता है। प्रीस्कूलर 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 काजचक, 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 ढांचे 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।

4. 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। बॉमरिंड (1989) ने निष्कर्ष निकाला कि जिस तरह की पेरेंटिंग का अभ्यास किया जाता है, वह किशोरों के व्यवहार को प्रभावित करता है। बॉमरिंड (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 बाउमरिंड (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)।

4. 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 थैरेपी, ड्रेइकर्स 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 दुर्व्यवहार 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 रोके 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 अनुशांसा 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 पैरेंटिंग 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, दंड, 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।

4. 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 लगना, 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; ज़िम्मेदार 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 बख़्शाना", "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 पेंरेटिंग 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 कमजोरियाँ दोनों हैं। अपनी क्षमताओं को पहचानें - "मैं देखभाल करने वाला और समर्पित हूँ।" अपनी कमजोरियों 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 बेवकूफ़ी 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।

4. 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। हालांकि, 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।

4. 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।

4. 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 5 भावनात्मक विनियमन (Emotional Regulation)

इकाई संरचना

- 5.1 प्रस्तावना
- 5.2 उद्देश्य
- 5.3 भावनात्मक विनियमन
- 5.4 भावनात्मक विनियमन रणनीतियों के प्रकार
- 5.5 भावनात्मक विनियमन कौशल विकसित करने के व्यावहारिक अभ्यास
- 5.6 सामान्य भावनात्मक विनियमन चुनौतियाँ
- 5.7 भावनात्मक विनियमन का दीर्घकालिक कल्याण में भूमिका
- 5.8 सारांश
- 5.9 शब्दार्थ
- 5.10 स्वमूल्यांकन हेतु प्रश्न
- 5.11 सन्दर्भ
- 5.12 निबंधात्मक प्रश्न

5.1 प्रस्तावना

भावनात्मक विनियमन का अर्थ है भावनात्मक अनुभवों को स्वस्थ और अनुकूल तरीके से प्रबंधित करना और उन पर प्रतिक्रिया करना। यह मानसिक स्वास्थ्य और समग्र कल्याण का एक महत्वपूर्ण घटक है, क्योंकि यह व्यक्तियों को विभिन्न संदर्भों में, जैसे रिश्तों से लेकर कार्य वातावरण तक, भावनाओं की जटिलता को समझने में मदद करता है। भावनात्मक विनियमन कौशल का मतलब भावनाओं को दबाना या उनसे बचना नहीं है, बल्कि उन्हें पहचानना, संसाधित करना और संतुलित और रचनात्मक तरीकों से व्यक्त करना सीखना है।

भावनाएँ बाहरी उत्तेजनाओं के प्रति जटिल शारीरिक और मनोवैज्ञानिक प्रतिक्रियाएँ होती हैं। उन्हें विचारों, यादों, सामाजिक संपर्कों या पर्यावरणीय परिवर्तनों से प्रेरित किया जा सकता है। भावनाओं को आमतौर पर प्राथमिक भावनाओं (जैसे डर, क्रोध, खुशी और उदासी) और द्वितीयक भावनाओं (जो प्राथमिक भावनाओं के प्रति प्रतिक्रियाओं के रूप में उत्पन्न होती हैं, जैसे अपराधबोध या शर्म) में वर्गीकृत किया जाता है।

भावनाओं का अनुभव करने की प्रक्रिया में कई मस्तिष्क क्षेत्रों का योगदान होता है, जिसमें एमिग्डाला (जो खतरों का पता लगाने और करो या मरो प्रतिक्रिया को सक्रिय करने के लिए जिम्मेदार है) और प्रीफ्रंटल कॉर्टेक्स (जो भावनाओं और निर्णय लेने को विनियमित करने में मदद करता है) शामिल हैं। यह समझना कि भावनाएँ कैसे उत्पन्न होती हैं और मस्तिष्क में कैसे संसाधित होती हैं, प्रभावी भावनात्मक विनियमन रणनीतियों को विकसित करने के लिए महत्वपूर्ण है।

5.2 उद्देश्य

इस अध्याय में हम भावनात्मक विनियमन की अवधारणा का गहराई से अध्ययन करेंगे, जिसमें भावनाओं के पीछे का विज्ञान, विभिन्न भावनात्मक विनियमन रणनीतियाँ और रोजमर्रा की जिंदगी में इन कौशलों का उपयोग कैसे किया जा सकता है, शामिल होगा। हम उदाहरण और व्यावहारिक अभ्यास भी प्रदान करेंगे जो भावनात्मक विनियमन को विकसित और मजबूत करने में मदद करेंगे।

5.3 भावनात्मक विनियमन

भावनात्मक विनियमन वह क्षमता है जो यह निर्धारित करती है कि हम कौन सी भावनाओं का अनुभव करते हैं, हम उन्हें कब अनुभव करते हैं और हम उन्हें कैसे व्यक्त करते हैं। यह उन प्रक्रियाओं को शामिल करता है जो हमें चुनौतीपूर्ण स्थितियों में भी भावनात्मक संतुलन बनाए रखने में मदद करती हैं, चाहे वे सचेत हों या अवचेतन।

प्रभावी भावनात्मक विनियमन व्यक्तियों को निम्नलिखित कार्य करने की अनुमति देता है:

1. **नकारात्मक भावनाओं की तीव्रता को कम करें:** अपनी भावनात्मक प्रतिक्रियाओं को पहचानकर और उनका प्रबंधन करके, व्यक्ति नकारात्मक भावनाओं को बढ़ने से रोक सकते हैं।

2. **सकारात्मक भावनाओं को बढ़ाएँ:** भावनात्मक विनियमन व्यक्तियों को तनावपूर्ण या अनिश्चित स्थितियों में भी सकारात्मक भावनात्मक अवस्थाओं को विकसित करने में मदद करता है।
3. **परिस्थितियों के अनुसार अनुकूलन:** भावनात्मक विनियमन व्यक्तियों को स्थिति की माँगों के आधार पर अपनी भावनात्मक प्रतिक्रियाओं को समायोजित करने में सक्षम बनाता है, जिससे वे अधिक लचीले और दृढ़ हो जाते हैं।
4. **स्वस्थ संबंधों को बढ़ावा दें:** अपनी भावनाओं को प्रभावी ढंग से विनियमित करके, व्यक्ति स्पष्ट रूप से संवाद कर सकते हैं, गलतफहमियों से बच सकते हैं और स्वस्थ सामाजिक संबंध बनाए रख सकते हैं।

5.4 भावनात्मक विनियमन रणनीतियों के प्रकार

भावनात्मक विनियमन रणनीतियों के कई प्रकार होते हैं, जिन्हें व्यापक रूप से दो प्रकारों में वर्गीकृत किया जा सकता है: पूर्व-प्रभावित रणनीतियाँ और प्रतिक्रिया-प्रभावित रणनीतियाँ।

1. पूर्व-प्रभावित रणनीतियाँ

इन रणनीतियों में भावनात्मक प्रतिक्रिया पूरी तरह से सक्रिय होने से पहले भावनाओं को विनियमित करना शामिल होता है। इनका ध्यान स्थिति, ध्यान या विचारों को संशोधित करने पर केंद्रित होता है, जो भावनाओं को उत्पन्न करते हैं।

a. स्थिति चयन

स्थिति चयन में नकारात्मक भावनाओं को ट्रिगर करने वाली स्थितियों से बचने के लिए सक्रिय कदम उठाना या सकारात्मक भावनाएँ उत्पन्न करने वाली स्थितियों की तलाश करना शामिल है। उदाहरण के लिए, यदि कोई व्यक्ति जानता है कि किसी विशेष सामाजिक कार्यक्रम में शामिल होने से उसे चिंता होगी, तो वह उसमें शामिल न होने का निर्णय ले सकता है। वैकल्पिक रूप से, वह उन गतिविधियों में संलग्न हो सकता है जो उसे खुशी देती हैं, जैसे प्रियजनों के साथ समय बिताना या शौक में संलग्न होना।

उदाहरण: मधु अक्सर बड़ी पार्टियों में शामिल होने पर अभिभूत महसूस करती है। अपनी भावनाओं को विनियमित करने के लिए, वह करीबी दोस्तों के साथ छोटे समारोहों में शामिल होने का निर्णय लेती है। ऐसी स्थिति का चयन करके जो उसकी भावनात्मक आवश्यकताओं के अनुरूप हो, सारा अधिक सकारात्मक भावनाओं का अनुभव कर पाती है।

b. स्थिति संशोधन

स्थिति संशोधन में स्थिति को बदलना शामिल है ताकि इसका भावनात्मक प्रभाव बदला जा सके। इसमें समस्या-समाधान, सामाजिक समर्थन की तलाश करना, या पर्यावरण के साथ बातचीत के तरीके को बदलना शामिल हो सकता है।

उदाहरण: सुरेश अपने भारी कार्यभार के कारण काम पर तनाव महसूस करता है। अपने तनाव को प्रबंधित करने के लिए, वह अपने पर्यवेक्षक से अपनी कुछ जिम्मेदारियों के पुनर्वितरण के बारे में बात करता है। स्थिति को संशोधित करके, जॉन अपने तनाव को कम करने और अपनी भावनाओं पर अधिक नियंत्रण महसूस करने में सक्षम है।

c. ध्यान का हस्तांतरण

ध्यान का हस्तांतरण में भावनाओं को विनियमित करने के लिए ध्यान को स्थानांतरित करना शामिल होता है। इसे ध्यान भंग, एकाग्रता, या माइंडफुलनेस के माध्यम से किया जा सकता है। ध्यान को पुनर्निर्देशित करके, व्यक्ति नकारात्मक भावनाओं की तीव्रता को कम कर सकते हैं या सकारात्मक भावनाओं को बढ़ा सकते हैं।

उदाहरण: आगामी प्रस्तुति के बारे में चिंतित महसूस करते समय, रेखा अपनी सांस पर ध्यान केंद्रित करके माइंडफुलनेस का अभ्यास करती है। अपनी सांस पर ध्यान देने से, वह अपने मन को शांत करने और अपनी चिंता को कम करने में सक्षम है।

d. संज्ञानात्मक पुनर्मूल्यांकन

संज्ञानात्मक पुनर्मूल्यांकन में स्थिति के बारे में सोचने के तरीके को बदलना शामिल होता है ताकि इसका भावनात्मक प्रभाव बदला जा सके। यह रणनीति विशेष रूप से नकारात्मक भावनाओं की तीव्रता को कम करने के लिए स्थिति को सकारात्मक या तटस्थ दृष्टिकोण से पुनः फ्रेम करने में प्रभावी है।

उदाहरण: अपने प्रबंधक से रचनात्मक आलोचना प्राप्त करने के बाद, निधि शुरू में परेशान महसूस करती है। हालाँकि, वह स्थिति का पुनर्मूल्यांकन करती है और खुद को याद दिलाती है कि प्रतिक्रिया उसे सुधारने में मदद करने के लिए है। अपने दृष्टिकोण को बदलकर, निधि अपनी भावनाओं को विनियमित करने और स्थिति को विकास की मानसिकता के साथ दृष्टिगत करने में सक्षम है।

2. प्रतिक्रिया-प्रभावित रणनीतियाँ

प्रतिक्रिया-प्रभावित रणनीतियों का उपयोग तब किया जाता है जब भावनात्मक प्रतिक्रिया पहले ही सक्रिय हो चुकी होती है। इन रणनीतियों में भावनात्मक अनुभव या अभिव्यक्ति को संशोधित करना शामिल है।

a. दमन

दमन में भावनाओं की बाहरी अभिव्यक्ति को रोकना शामिल है। हालाँकि यह रणनीति कुछ स्थितियों में उपयोगी हो सकती है, लेकिन अगर इसका अत्यधिक उपयोग किया जाए तो इससे नकारात्मक परिणाम हो सकते हैं, जैसे तनाव या भावनात्मक असंतुलन में वृद्धि।

उदाहरण: एक कार्य बैठक के दौरान, आदित्य अपने सहयोगी की टिप्पणियों से नाराज महसूस करता है। अपनी निराशा को तुरंत व्यक्त करने के बजाय, वह अपनी भावनाओं को तब तक दबाने का निर्णय लेता है जब तक कि वह इस मुद्दे को निजी बातचीत में संबोधित नहीं कर सकता।

b. भावनात्मक स्वीकृति

भावनात्मक स्वीकृति में भावनाओं को बदलने या दबाने की कोशिश किए बिना उन्हें पहचानना और स्वीकार करना शामिल है। यह रणनीति व्यक्तियों को बिना निर्णय किए अपनी भावनाओं का पूरा अनुभव करने के लिए प्रोत्साहित करती है, जिससे भावनात्मक संकट को कम करने में मदद मिल सकती है।

उदाहरण: मीना हाल ही में ब्रेकअप के बाद उदास महसूस कर रही है। उदासी को दूर करने की कोशिश करने के बजाय, वह इस भावना को पूरी तरह से अनुभव करने की अनुमति देती है। अपनी भावनाओं को स्वीकार करके, मीना अपनी भावनाओं को संसाधित करने और ठीक होने की प्रक्रिया शुरू करने में सक्षम है।

5.5 भावनात्मक विनियमन कौशल विकसित करने के व्यावहारिक अभ्यास

भावनात्मक विनियमन कौशल अभ्यास के माध्यम से विकसित और मजबूत किए जा सकते हैं। नीचे कुछ व्यावहारिक अभ्यास दिए गए हैं जो इस प्रक्रिया में मदद कर सकते हैं।

1. माइंडफुलनेस मेडिटेशन

माइंडफुलनेस मेडिटेशन में वर्तमान क्षण पर ध्यान केंद्रित करना और इसे बिना निर्णय के स्वीकार करना शामिल है। इस तकनीक से भावनात्मक जागरूकता बढ़ सकती है, जो प्रभावी भावनात्मक विनियमन का एक महत्वपूर्ण घटक है।

अभ्यास: रोजाना 10-15 मिनट माइंडफुलनेस मेडिटेशन के लिए अलग रखें। अपनी सांस पर ध्यान केंद्रित करें और अपने विचारों और भावनाओं को बिना किसी लगाव के आते-जाते देखें। समय के साथ, यह अभ्यास आपके भावनात्मक प्रतिक्रियाओं को अधिक संतुलित करने में मदद करेगा।

22. गहरी साँस लेना

अभ्यास: आरामदायक स्थिति में बैठें और अपनी आँखें बंद करें। गहरी सांस लें, अपने पेट को फूलने दें, और फिर धीरे-धीरे सांस छोड़ें। यह प्रक्रिया 5-10 बार दोहराएँ। गहरी साँसें लेते समय, अपने मन को शांत करने और अपने शरीर की प्रतिक्रिया पर ध्यान केंद्रित करें।

3. संज्ञानात्मक पुनर्संरचना

संज्ञानात्मक पुनर्संरचना में नकारात्मक या असहाय विचारों की पहचान और चुनौती देना शामिल है। यह तकनीक व्यक्ति को उनके विचारों को फिर से फ्रेम करने में मदद करती है, जिससे नकारात्मक भावनाओं की तीव्रता कम हो सकती है।

अभ्यास: जब आप नकारात्मक भावना का अनुभव करें, तो उस विचार को पहचानने के लिए कुछ समय निकालें जिसने इसे उत्पन्न किया। पूछें कि क्या यह विचार सटीक है या स्थिति को देखने का कोई और तरीका है। उदाहरण के लिए, यदि आप सोचते हैं, "मैं हमेशा गलती करता हूँ," तो उस विचार को चुनौती दें और पूछें, "क्या यह सच है कि मैं हमेशा गलती करता हूँ, या मैंने पहले समान परिस्थितियों में सफलताएँ भी प्राप्त की हैं?"

4. प्रगतिशील मांसपेशी विश्राम

प्रगतिशील मांसपेशी विश्राम में शरीर के विभिन्न मांसपेशी समूहों को तनावग्रस्त करना और फिर विश्राम करना शामिल है। यह तकनीक तीव्र भावनाओं से जुड़े शारीरिक तनाव को कम करने में मदद करती है।

अभ्यास: अपने पैरों की मांसपेशियों को 5 सेकंड के लिए तनाव दें, फिर 10 सेकंड के लिए उन्हें आराम दें। शरीर के अन्य हिस्सों पर इसी प्रक्रिया को दोहराएँ, और अंततः अपने सिर तक पहुँचें। जब आप पूरे शरीर को तनाव और विश्राम से गुजरते हैं, तो आपको अधिक शांति और भावनात्मक संतुलन अनुभव होना चाहिए।

5.6 सामान्य भावनात्मक विनियमन चुनौतियाँ

भावनात्मक विनियमन के लाभों के बावजूद, कई व्यक्ति इन कौशलों को विकसित करने में चुनौतियों का सामना करते हैं। नीचे कुछ सामान्य बाधाएँ और उन्हें पार करने के टिप्स दिए गए हैं।

1. भावनात्मक दमन

एक सामान्य चुनौती भावनाओं को दबाने की प्रवृत्ति होती है, बजाय कि उन्हें विनियमित करने की। दमन में भावनाओं को नीचे धकेलना या अनदेखा करना शामिल है, जो बाद में तनाव और भावनात्मक विस्फोटों का कारण बन सकता है। यह याद रखना महत्वपूर्ण है कि भावनात्मक विनियमन का मतलब भावनाओं से बचना नहीं है, बल्कि उन्हें स्वस्थ तरीके से प्रबंधित करना है।

टिप: भावनात्मक स्वीकृति का अभ्यास करें और अपनी भावनाओं को बिना किसी निर्णय के अनुभव करने की अनुमति दें। याद रखें कि सभी भावनाएँ, यहाँ तक कि नकारात्मक, मानव अनुभव का सामान्य हिस्सा हैं।

2. भावनाओं की पहचान में कठिनाई

कुछ व्यक्ति अपनी भावनाओं की पहचान करने में कठिनाई महसूस करते हैं, जिससे उन्हें विनियमित करना चुनौतीपूर्ण हो जाता है। यह कठिनाई अक्सर **एलेक्सिथेमिया** के रूप में जानी जाती है, जो भावनाओं को पहचानने और वर्णित करने में कठिनाई को दर्शाती है।

टिप: माइंडफुलनेस और भावनात्मक जर्नलिंग का अभ्यास करें ताकि आप अपनी भावनाओं की जागरूकता बढ़ा सकें। समय के साथ, यह अभ्यास आपकी भावनात्मक प्रतिक्रियाओं को बेहतर ढंग से समझने में मदद करेगा।

3. भावनात्मक प्रतिक्रिया

भावनात्मक प्रतिक्रिया का तात्पर्य ऐसी प्रवृत्ति से है जो स्थितियों का तीव्र और तात्कालिक भावनात्मक प्रतिक्रिया देती है। यह भावनाओं को प्रभावी ढंग से विनियमित करना मुश्किल बना सकता है।

टिप: ध्यान भंग तकनीकों, जैसे गहरी साँस लेने या माइंडफुलनेस, का अभ्यास करें ताकि आप अपने मन और शरीर को शांत कर सकें और भावनात्मक ट्रिगर पर प्रतिक्रिया देने से पहले खुद को शांत कर सकें।

5.7 भावनात्मक विनियमन का दीर्घकालिक कल्याण में भूमिका

भावनात्मक विनियमन कौशल का विकास केवल तात्कालिक लाभ के लिए ही नहीं बल्कि दीर्घकालिक कल्याण के लिए भी महत्वपूर्ण है। शोध ने यह दिखाया है कि जो लोग अपनी भावनाओं को प्रभावी ढंग से विनियमित कर सकते हैं, वे जीवन की संतोषजनकता, बेहतर शारीरिक स्वास्थ्य और अधिक पूर्ण संबंधों का अनुभव करने की संभावना रखते हैं। वे विपरीत परिस्थितियों का सामना करने में भी अधिक लचीले होते हैं और जीवन की चुनौतियों से निपटने के लिए बेहतर ढंग से सुसज्जित होते हैं।

दीर्घकालिक दृष्टिकोण से, भावनात्मक विनियमन अधिक भावनात्मक बुद्धिमत्ता की दिशा में ले जाती है, जो स्वयं और दूसरों की भावनाओं को पहचानने, समझने और प्रबंधित करने की क्षमता है। भावनात्मक बुद्धिमत्ता विभिन्न क्षेत्रों में सफलता की एक प्रमुख भविष्यवक्ता है, जिसमें व्यक्तिगत संबंध, नेतृत्व, और करियर उन्नति शामिल हैं।

भावनात्मक विनियमन एक महत्वपूर्ण कौशल है जो व्यक्तियों को जीवन की जटिलताओं को अधिक सहजता और लचीलापन के साथ नेविगेट करने में सक्षम बनाता है। भावनात्मक विनियमन रणनीतियों को विकसित और अभ्यास करके, व्यक्ति नकारात्मक भावनाओं की तीव्रता को कम कर सकते हैं, सकारात्मक भावनाओं को बढ़ा सकते हैं और अपने समग्र कल्याण में सुधार कर सकते हैं।

चाहे माइंडफुलनेस मेडिटेशन हो, संज्ञानात्मक पुनर्संरचना हो, या विश्राम तकनीकें हों, भावनात्मक विनियमन एक ऐसा कौशल है जिसे अभ्यास के साथ विकसित किया जा सकता है। इन रणनीतियों को दैनिक जीवन में एकीकृत करके, व्यक्ति भावनात्मक संतुलन प्राप्त कर सकते हैं और अधिक पूर्ण और अर्थपूर्ण जीवन जी सकते हैं।

अंततः, भावनात्मक विनियमन का उद्देश्य खुद को भावनाओं के प्रति ऐसे ढंग से प्रतिक्रिया देने के लिए सशक्त बनाना है जो आपके मूल्यों और दीर्घकालिक लक्ष्यों के साथ मेल खाता हो। यह भावनाओं का पूरी तरह से अनुभव करने और उन्हें एक ऐसे तरीके से प्रबंधित करने के बीच संतुलन पाने के बारे में है जो कल्याण, स्वस्थ संबंधों और व्यक्तिगत विकास को बढ़ावा देता है।

5.8 सारांश

भावनात्मक विनियमन का उद्देश्य भावनाओं को स्वस्थ और प्रभावी तरीके से प्रबंधित करना है, जिससे व्यक्ति तनावपूर्ण परिस्थितियों में भी संतुलित और सकारात्मक प्रतिक्रिया दे सके। इसमें पूर्व-प्रभावित रणनीतियाँ जैसे स्थिति चयन, स्थिति संशोधन, और संज्ञानात्मक पुनर्मूल्यांकन शामिल हैं, जो भावनात्मक अनुभव को नियंत्रित करने में मदद करती हैं, और प्रतिक्रिया-प्रभावित रणनीतियाँ जैसे दमन और भावनात्मक स्वीकृति, जो भावनात्मक प्रतिक्रियाओं को प्रबंधित करती

हैं। व्यावहारिक अभ्यास जैसे माइंडफुलनेस मेडिटेशन, गहरी साँस लेना, और प्रगतिशील मांसपेशी विश्राम इन कौशलों को विकसित करने में सहायक होते हैं। भावनात्मक विनियमन दीर्घकालिक मानसिक स्वास्थ्य, जीवन की संतोषजनकता, और स्वस्थ संबंधों के लिए महत्वपूर्ण है, क्योंकि यह व्यक्तियों को भावनात्मक बुद्धिमत्ता और लचीलापन प्रदान करता है।

5.9 शब्दार्थ

- **भावनात्मक विनियमन:** भावनाओं को नियंत्रित और प्रबंधित करने की प्रक्रिया, जिससे व्यक्ति विभिन्न परिस्थितियों में संतुलित और प्रभावी प्रतिक्रिया दे सके।
- **संज्ञानात्मक पुनर्मूल्यांकन:** नकारात्मक विचारों या स्थितियों को नए और सकारात्मक दृष्टिकोण से देखने की प्रक्रिया।
- **माइंडफुलनेस मेडिटेशन:** वर्तमान क्षण पर ध्यान केंद्रित करने और बिना किसी निर्णय के अनुभव करने की प्रथा।
- **गहरी साँस लेना:** शरीर और मन को शांत करने के लिए गहरी और नियंत्रित तरीके से साँस लेने की तकनीक।
- **प्रगतिशील मांसपेशी विश्राम:** शरीर के विभिन्न मांसपेशी समूहों को तनाव और विश्राम करने की प्रक्रिया, जिससे शारीरिक तनाव कम होता है।
- **भावनात्मक स्वीकृति:** भावनाओं को बिना किसी निर्णय या दबाव के अनुभव करने और स्वीकार करने की प्रक्रिया।

दमन: भावनाओं को छुपाने या दबाने की प्रक्रिया, जिससे वे बाहरी रूप से प्रकट नहीं होतीं।

5.10 स्वमूल्यांकन हेतु प्रश्न

भावनात्मक विनियमन क्या है?

- a) भावनाओं को पूरी तरह से दबाना
- b) भावनाओं को समझने, प्रबंधित करने और उचित तरीके से व्यक्त करने की प्रक्रिया
- c) भावनाओं से पूरी तरह से बचना
- d) केवल नकारात्मक भावनाओं को प्रकट करना

सही उत्तर: b) भावनाओं को समझने, प्रबंधित करने और उचित तरीके से व्यक्त करने की प्रक्रिया

2. माइंडफुलनेस मेडिटेशन के कौन से लाभ सही हैं?

- a) तनाव और चिंता में कमी
- b) मानसिक स्पष्टता में वृद्धि
- c) शारीरिक वजन में वृद्धि
- d) भावनात्मक असंतुलन में वृद्धि

सही उत्तर: a और b

- a) तनाव और चिंता में कमी
- b) मानसिक स्पष्टता में वृद्धि

3. प्रगतिशील मांसपेशी विश्राम की प्रक्रिया में कौन से चरण शामिल होते हैं?

- a) मांसपेशियों को केवल तनाव में रखना
- b) मांसपेशियों को तनाव में लाना और फिर विश्राम करना
- c) केवल विश्राम की स्थिति बनाए रखना
- d) मांसपेशियों को लगातार संकुचित रखना

सही उत्तर: b) मांसपेशियों को तनाव में लाना और फिर विश्राम करना

5.11 सन्दर्भ

- **Gross, J. J. (2002).** "Emotion regulation: Affective, cognitive, and social consequences." *Psychophysiology*, 39(3), 281-291.
- **Thompson, R. A. (1994).** "Emotion regulation: A theme in search of definition." In N. A. Fox (Ed.), *The development of emotion regulation: Biological and behavioral considerations* (pp. 25-52). University of Chicago Press .
- **Linehan, M. M. (1993).** *Cognitive-behavioral treatment of borderline personality disorder*. Guilford Press.

5.12 निबंधात्मक प्रश्न

1. भावनात्मक विनियमन क्या है और इसके मुख्य घटक क्या हैं?
2. माइंडफुलनेस मेडिटेशन के लाभ क्या हैं और इसका कैसे अभ्यास किया जाता है?
3. प्रगतिशील मांसपेशी विश्राम की प्रक्रिया क्या है और इसके लाभ क्या हैं?

इकाई 6. मानसिक स्वास्थ्य को प्रोन्नत करने में समुदाय की भूमिका (Role of community in promoting mental health)

इकाई संरचना

- 6.1 प्रस्तावना
- 6.2 उद्देश्य
- 6.3 मानसिक स्वास्थ्य और समुदाय का वैचारिक ढांचा
 - 6.3.1 मानसिक स्वास्थ्य की अवधारणा
 - 6.3.2 समुदाय की अवधारणा
- 6.4 सामुदायिक मानसिक स्वास्थ्य की प्रासंगिकता
- 6.5 मानसिक स्वास्थ्य को प्रभावित करने वाले कारक
- 6.6 मानसिक स्वास्थ्य को प्रोन्नत करने में समुदाय के कारकों की भूमिका
 - 6.6.1 परिवार की भूमिका
 - 6.6.2 मित्रों और पड़ोसियों की भूमिका
 - 6.6.3 शैक्षिक संस्थानों की भूमिका
 - 6.6.4 धार्मिक संस्थाओं की भूमिका
- 6.7 सरकारी और गैर-सरकारी संगठनों की भूमिका
- 6.8 सारांश
- 6.9 निबंधात्मक प्रश्न
- 6.10 सन्दर्भ ग्रन्थ सूची

6.1 प्रस्तावना (Introduction)

मानसिक स्वास्थ्य एक ऐसा पहलू है जो हमारे समग्र स्वास्थ्य का एक महत्वपूर्ण हिस्सा है। यह न केवल हमारी भावनात्मक और मनोवैज्ञानिक स्थिति को प्रभावित करता है, बल्कि हमारे सामाजिक और व्यावसायिक जीवन को भी प्रभावित करता है। एक स्वस्थ मानसिक स्थिति व्यक्ति को अपने जीवन के विभिन्न पहलुओं को संतुलित रूप से संभालने में सक्षम बनाती है,

जिसमें व्यक्तिगत संबंध, कार्यस्थल की जिम्मेदारियाँ, और सामाजिक सहभागिता शामिल हैं। मानसिक स्वास्थ्य का महत्व इसलिए भी अधिक है क्योंकि यह हमारे निर्णय लेने, समस्याओं को हल करने, और तनाव से निपटने की क्षमता को प्रभावित करता है। मानसिक स्वास्थ्य और समाज का एक गहरा और आपसी संबंध है। समाज में मौजूद विभिन्न तत्व और स्थितियाँ, जैसे कि आर्थिक स्थिति, सामाजिक समर्थन, सांस्कृतिक मूल्य, और शिक्षा, व्यक्ति के मानसिक स्वास्थ्य को प्रत्यक्ष या परोक्ष रूप से प्रभावित करती हैं। जब समाज में मानसिक स्वास्थ्य को प्राथमिकता दी जाती है, तो व्यक्ति को बेहतर समर्थन और समझ मिलती है, जिससे वे मानसिक स्वास्थ्य समस्याओं का सामना अधिक सकारात्मक रूप से कर सकते हैं।

इसके विपरीत, यदि समाज में मानसिक स्वास्थ्य को लेकर भ्रांतियाँ और कलंक व्याप्त हैं, तो यह प्रभावित व्यक्ति को समाज से कटने और समस्या को छुपाने के लिए मजबूर कर सकता है, जिससे स्थिति और बिगड़ सकती है। इसलिए, समाज और मानसिक स्वास्थ्य के बीच का यह संबंध दो-तरफा है, जहाँ एक स्वस्थ समाज स्वस्थ मानसिक स्थिति को प्रोत्साहित करता है, और स्वस्थ मानसिक स्थिति एक मजबूत और सक्रिय समाज का निर्माण करती है। समुदाय मानसिक स्वास्थ्य को प्रोन्नत करने में एक महत्वपूर्ण भूमिका निभाता है। एक सहायक और समझदार समुदाय व्यक्ति के मानसिक स्वास्थ्य के लिए एक मजबूत समर्थन प्रणाली प्रदान करता है। समुदाय में जागरूकता फैलाकर, मानसिक स्वास्थ्य से जुड़े कलंक को कम किया जा सकता है और लोगों को आवश्यक सहायता प्राप्त करने के लिए प्रोत्साहित किया जा सकता है। समुदाय द्वारा संचालित विभिन्न कार्यक्रम और पहल, जैसे मानसिक स्वास्थ्य जागरूकता अभियान, समर्थन समूह, और काउंसलिंग सेवाएँ, मानसिक स्वास्थ्य को बढ़ावा देने के लिए आवश्यक हैं। इसके अलावा, समुदाय में सुरक्षित और स्वागतपूर्ण वातावरण का निर्माण, मानसिक स्वास्थ्य समस्याओं से ग्रस्त व्यक्तियों को सम्मान और गरिमा के साथ जीने में मदद करता है। इस प्रकार, मानसिक स्वास्थ्य का महत्व, मानसिक स्वास्थ्य और समाज का संबंध, और मानसिक स्वास्थ्य पर समुदाय का प्रभाव समझना महत्वपूर्ण है, ताकि हम एक मानसिक रूप से स्वस्थ और समर्थ समाज का निर्माण कर सकें।

6.2 उद्देश्य (Objectives)

इस पाठ को पढ़ने के पश्चात आप निम्नलिखित चीजों में सक्षम हो सकेंगे:

- मानसिक स्वास्थ्य को समझ सकेंगे।
- मानसिक स्वास्थ्य की स्थिति को समझ सकेंगे।
- मानसिक स्वास्थ्य में समुदाय की भूमिका के बारे में जान पायेंगे।
- मानसिक स्वास्थ्य के लिए समुदाय आधारित कार्यक्रमों को जान पायेंगे।

- मानसिक स्वास्थ्य में परिवार और दोस्तों की भूमिका को समझ सकेंगे।
- मानसिक स्वास्थ्य में सरकारी और गैर-सरकारी संगठनों की भूमिका के बारे में जान पायेंगे।

6.3 मानसिक स्वास्थ्य और समुदाय का वैचारिक ढांचा (The Conceptual Framework of Mental Health and Community)

मानसिक स्वास्थ्य का अर्थ है हमारे मानसिक, भावनात्मक, और सामाजिक कल्याण की स्थिति। यह हमारी सोचने, महसूस करने और व्यवहार करने के तरीके को प्रभावित करता है। मानसिक स्वास्थ्य हमारे जीवन के हर चरण में, बचपन से लेकर वयस्कता तक, महत्वपूर्ण भूमिका निभाता है। यदि हम मानसिक स्वास्थ्य की वैश्विक स्थिति के बारे में बात करें तो विश्व स्वास्थ्य संगठन (WHO) के अनुसार, लगभग 450 मिलियन लोग मानसिक स्वास्थ्य विकारों से पीड़ित हैं। अवसाद और चिंता विकार सबसे आम मानसिक स्वास्थ्य समस्याएँ हैं, जो दुनिया भर में लोगों को प्रभावित करती हैं। आत्महत्या, मानसिक स्वास्थ्य समस्याओं का एक गंभीर परिणाम, हर साल लगभग 800,000 लोगों की जान लेता है, जिससे यह वैश्विक मृत्यु का प्रमुख कारण बन जाता है। यदि हम मानसिक स्वास्थ्य सेवाओं की उपलब्धता के बारे में बात करें तो अधिकांश देशों में मानसिक स्वास्थ्य सेवाओं की पर्याप्त कमी है। निम्न और मध्यम आय वाले देशों में, मानसिक स्वास्थ्य सेवाओं का अभाव विशेष रूप से गंभीर है, जहाँ लगभग 75% लोग आवश्यक उपचार प्राप्त नहीं कर पाते हैं। मानसिक स्वास्थ्य पर खर्च की गई राशि, कुल स्वास्थ्य बजट का केवल 2% से 3% है। मानसिक स्वास्थ्य समस्याओं के साथ जुड़े कलंक और भेदभाव का प्रचलन हर जगह देखा जा सकता है। इस कलंक के कारण, लोग अपनी समस्याओं के बारे में खुलकर बात नहीं करते और उपचार की तलाश में देरी करते हैं। भेदभाव का सामना करने वाले लोग सामाजिक, आर्थिक, और स्वास्थ्य सेवाओं से वंचित रह जाते हैं। COVID-19 महामारी ने मानसिक स्वास्थ्य समस्याओं में वृद्धि की है, जिसमें अवसाद, चिंता, और तनाव के मामले बढ़े हैं। महामारी के कारण हुए सामाजिक अलगाव, वित्तीय असुरक्षा, और स्वास्थ्य संबंधी चिंताओं ने मानसिक स्वास्थ्य पर नकारात्मक प्रभाव डाला है।

यदि हम मानसिक स्वास्थ्य की राष्ट्रीय परिप्रेक्ष्य के बारे में बात करें तो भारत में, मानसिक स्वास्थ्य समस्याओं का प्रसार भी व्यापक है। राष्ट्रीय मानसिक स्वास्थ्य सर्वेक्षण (2015-16) के अनुसार, भारत में लगभग 10.6% लोग किसी न किसी मानसिक स्वास्थ्य विकार से पीड़ित हैं। अवसाद, चिंता, और सिजोफ्रेनिया जैसी समस्याएँ प्रमुख मानसिक स्वास्थ्य विकारों में शामिल हैं। आत्महत्या की दर भी भारत में चिंता का विषय है, विशेषकर युवा वयस्कों और ग्रामीण इलाकों में। यदि हम भारत में मानसिक स्वास्थ्य सेवाओं की उपलब्धता के बारे में बात करें तो भारत में मानसिक स्वास्थ्य सेवाओं की उपलब्धता सीमित है। मानसिक स्वास्थ्य पेशेवरों की कमी और

आवश्यक संसाधनों की अनुपलब्धता मुख्य बाधाएँ हैं। मानसिक स्वास्थ्य संस्थानों की संख्या और उनकी पहुँच भी सीमित है, जिससे ग्रामीण और दूरस्थ क्षेत्रों के लोगों को सेवाएँ प्राप्त करने में कठिनाई होती है। मानसिक स्वास्थ्य पर सरकारी खर्च भी स्वास्थ्य बजट का एक बहुत छोटा हिस्सा है। मानसिक स्वास्थ्य देखभाल अधिनियम 2017 (Mental Healthcare Act 2017) ने मानसिक स्वास्थ्य सेवाओं को अधिकार के रूप में स्थापित किया है और सेवाओं की गुणवत्ता में सुधार लाने के लिए कई प्रावधान किए हैं। राष्ट्रीय मानसिक स्वास्थ्य कार्यक्रम (NMHP) का उद्देश्य मानसिक स्वास्थ्य सेवाओं को सामुदायिक स्तर पर उपलब्ध कराना और जागरूकता बढ़ाना है। सरकार और गैर-सरकारी संगठनों द्वारा विभिन्न जागरूकता अभियानों और सहायता समूहों की स्थापना की गई है। भारत में मानसिक स्वास्थ्य समस्याओं के साथ जुड़े कलंक और मिथक व्यापक हैं, जो लोगों को उपचार की तलाश करने से रोकते हैं। जागरूकता अभियान और शिक्षा कार्यक्रमों के माध्यम से मानसिक स्वास्थ्य के प्रति दृष्टिकोण बदलने के प्रयास किए जा रहे हैं। मीडिया और सोशल मीडिया पर मानसिक स्वास्थ्य के बारे में खुलकर चर्चा बढ़ रही है, जो सकारात्मक बदलाव की दिशा में एक कदम है। वैश्विक और राष्ट्रीय दोनों स्तरों पर, मानसिक स्वास्थ्य एक महत्वपूर्ण सार्वजनिक स्वास्थ्य मुद्दा है। विश्व स्तर पर और विशेष रूप से भारत में, मानसिक स्वास्थ्य सेवाओं की कमी, कलंक, और जागरूकता की कमी जैसी चुनौतियाँ सामने हैं। हालांकि, सरकारों, संगठनों, और समुदायों के संयुक्त प्रयासों से मानसिक स्वास्थ्य सेवाओं में सुधार और जागरूकता बढ़ाने की दिशा में सकारात्मक कदम उठाए जा रहे हैं। मानसिक स्वास्थ्य को प्राथमिकता देने और इसे व्यापक स्वास्थ्य और कल्याण के हिस्से के रूप में मान्यता देने की आवश्यकता है, ताकि प्रत्येक व्यक्ति को एक स्वस्थ और संतुलित जीवन जीने का अवसर मिल सके।

6.3.1 मानसिक स्वास्थ्य की अवधारणा (The Concept of Mental Health)

मानसिक स्वास्थ्य एक ऐसा शब्द है जिसका उपयोग भावनात्मक, मनोवैज्ञानिक और सामाजिक कल्याण का वर्णन करने के लिए किया जाता है। किसी व्यक्ति के मानसिक स्वास्थ्य की गुणवत्ता को अक्सर इस बात से मापा जाता है कि वह रोजमर्रा के तनावों का सामना कितनी अनुकूलता से कर सकता है। मानसिक स्वास्थ्य लोगों को अपनी क्षमताओं का उपयोग करने, उत्पादक होने, निर्णय लेने और अपने समुदायों में सक्रिय भूमिका निभाने की अनुमति देता है। खराब मानसिक स्वास्थ्य को अक्सर मानसिक बीमारी होने के साथ भ्रमित किया जाता है। लेकिन मानसिक स्वास्थ्य वास्तव में किसी व्यक्ति की मानसिक भलाई की स्थिति को संदर्भित करता है, चाहे उसे कोई मनोरोग स्थिति हो या न हो।

वर्ल्ड साइकियाट्री जर्नल में छपे एक शोधपत्र में कहा गया है कि मानसिक स्वास्थ्य आधिकारिक तौर पर 1946 में अंतर्राष्ट्रीय स्वास्थ्य सम्मेलन के दौरान अध्ययन के अपने क्षेत्र के रूप में उभरा। इसी सम्मेलन के दौरान विश्व स्वास्थ्य संगठन (WHO) की स्थापना की गई थी। WHO के संविधान में कहा गया है कि मानसिक "स्वास्थ्य" समग्र स्वास्थ्य का एक अभिन्न अंग है, यहाँ

तक कि मानसिक बीमारी की अनुपस्थिति में भी। मानसिक स्वास्थ्य से पहले, "मानसिक स्वच्छता" शब्द का प्रयोग 19वीं और 20वीं शताब्दियों में मानसिक प्रक्रियाओं के समग्र स्वास्थ्य पर पड़ने वाले प्रभाव को संदर्भित करने के लिए किया जाता था। संयुक्त राज्य अमेरिका में 1908 में एक मानसिक स्वच्छता आंदोलन का गठन हुआ था। इसका लक्ष्य उन लोगों की वकालत करना था जो "मानसिक रूप से बीमार" थे, क्योंकि ऐतिहासिक रूप से, मानसिक बीमारियों वाले लोगों के साथ दुर्व्यवहार किया जाता था, उनकी उपेक्षा की जाती थी और उन्हें पर्याप्त देखभाल नहीं मिलती थी। हालाँकि मानसिक बीमारी को लेकर कलंक अभी भी मौजूद है, लेकिन अधिक से अधिक लोगों ने अपने मानसिक स्वास्थ्य को बनाए रखने के लिए मनोचिकित्सा जैसे उपचार प्राप्त करने के महत्व को महसूस किया है, भले ही उन्हें कोई मानसिक बीमारी हो या न हो। इसके अतिरिक्त, बहुत सारे शोधों में पाया गया है कि सकारात्मक मानसिक स्वास्थ्य जीवन की बेहतर गुणवत्ता से जुड़ा हुआ है, जिसमें बेहतर उत्पादकता, करीबी सामाजिक संबंध, उच्च शैक्षिक उपलब्धि और बेहतर रिश्ते शामिल हैं।

विशेषताएँ (Characteristics)

मानसिक स्वास्थ्य का तात्पर्य न केवल भावनात्मक कल्याण से है, बल्कि यह भी है कि लोग कैसे सोचते और व्यवहार करते हैं। मानसिक स्वास्थ्य को प्रभावित करने वाले कई अलग-अलग कारक पाए गए हैं।

- ❖ **जीवन संतुष्टि (Life satisfaction):** किसी व्यक्ति की जीवन का आनंद लेने की क्षमता को अक्सर मानसिक स्वास्थ्य और तंदुरुस्ती के संकेतक के रूप में इस्तेमाल किया जाता है। इसे अक्सर इस रूप में परिभाषित किया जाता है कि कोई व्यक्ति अपने जीवन के सबसे महत्वपूर्ण पहलुओं का कितना आनंद लेता है। जीवन संतुष्टि में महत्वपूर्ण भूमिका निभाने वाले कुछ कारकों में बीमार महसूस न करना, अच्छे रिश्ते, अपनेपन की भावना, काम और आराम में सक्रिय रहना, उपलब्धि और गर्व की भावना, सकारात्मक आत्म-धारणा, स्वायत्तता की भावना और आशा की भावनाएँ शामिल हैं।
- ❖ **लचीलापन (Resilience):** विपरीत परिस्थितियों से उबरने की क्षमता को लचीलापन कहा जाता है। जो लोग लचीले होते हैं, वे चुनौतियों से निपटने की अपनी क्षमता के बारे में सकारात्मक दृष्टिकोण रखते हैं और ज़रूरत पड़ने पर सामाजिक सहायता की तलाश करते हैं। जो लोग ज़्यादा लचीले होते हैं, वे न सिर्फ तनाव से निपटने में बेहतर होते हैं, बल्कि इसके बावजूद भी बेहतर तरीके से आगे बढ़ते हैं।
- ❖ **समर्थन (Support):** सामाजिक समर्थन सकारात्मक मानसिक स्वास्थ्य के लिए महत्वपूर्ण है। अकेलापन शारीरिक और मानसिक स्वास्थ्य दोनों समस्याओं से जुड़ा हुआ है, जिसमें हृदय रोग, अवसाद, स्मृति समस्याएं, नशीली दवाओं का दुरुपयोग, शराब का दुरुपयोग और परिवर्तित मस्तिष्क कार्य शामिल हैं। कॉलेज जाने, सामाजिक

प्रतिकूलताओं का सामना करने, नौकरी बदलने या तलाक लेने जैसे जीवन परिवर्तनों के कारण सामाजिक समर्थन में कमी मानसिक स्वास्थ्य पर नकारात्मक प्रभाव डाल सकती है। शोध से पता चलता है कि यह जरूरी नहीं है कि आपके पास सहायक कनेक्शनों की संख्या सबसे महत्वपूर्ण है, बल्कि इन रिश्तों की गुणवत्ता सबसे महत्वपूर्ण है।

- ❖ **नम्यता (Flexibility):** कठोर अपेक्षाएँ रखना कभी-कभी अतिरिक्त तनाव पैदा कर सकता है। भावनात्मक लचीलापन संज्ञानात्मक लचीलेपन जितना ही महत्वपूर्ण हो सकता है। मानसिक रूप से स्वस्थ लोग कई तरह की भावनाओं का अनुभव करते हैं और खुद को इन भावनाओं को व्यक्त करने की अनुमति देते हैं। कुछ लोग कुछ भावनाओं को बंद कर देते हैं, उन्हें अस्वीकार्य पाते हैं। मनोवैज्ञानिक लचीलेपन की कमी को कुछ प्रकार के मनोविकृति से जोड़ा गया है, जबकि शोध से पता चलता है कि बढ़ा हुआ लचीलापन बेहतर जीवन संतुलन और बेहतर लचीलेपन से जुड़ा है।

6.3.2 समुदाय की अवधारणा (The Concept of Community)

समुदाय के बारे में सोचने के कई तरीके हैं। हम चार सबसे प्रासंगिक तरीकों पर विचार करेंगे, जिनमें से प्रत्येक समुदाय की भागीदारी की प्रक्रिया में अलग-अलग अंतर्दृष्टि प्रदान करता है।

- ❖ **सिस्टम परिप्रेक्ष्य (System Perspective):** सिस्टम परिप्रेक्ष्य से, एक समुदाय एक जीवित प्राणी के समान है, जिसमें विभिन्न भाग शामिल होते हैं जो विशिष्ट कार्यों, गतिविधियों या हितों का प्रतिनिधित्व करते हैं, प्रत्येक समुदाय की जरूरतों को पूरा करने के लिए विशिष्ट सीमाओं के भीतर काम करता है। उदाहरण के लिए, स्कूल शिक्षा पर ध्यान केंद्रित करते हैं, परिवहन क्षेत्र लोगों और उत्पादों को स्थानांतरित करने पर ध्यान केंद्रित करता है, आर्थिक संस्थाएं उद्यम और रोजगार पर ध्यान केंद्रित करती हैं, धार्मिक संगठन लोगों की आध्यात्मिक और शारीरिक भलाई पर ध्यान केंद्रित करते हैं, और स्वास्थ्य देखभाल एजेंसियां बीमारियों और चोटों की रोकथाम और उपचार पर ध्यान केंद्रित करती हैं (हेनरी, 2011)। समुदाय को अच्छी तरह से काम करने के लिए, प्रत्येक भाग को पूरे जीव के संबंध में अपनी भूमिका को प्रभावी ढंग से निभाना होगा। एक स्वस्थ समुदाय में अच्छी तरह से जुड़े हुए, अन्योन्याश्रित क्षेत्र होते हैं जो समस्याओं को पहचानने और हल करने और इसकी भलाई को बढ़ाने की जिम्मेदारी साझा करते हैं। समुदाय की जटिल समस्याओं को सफलतापूर्वक संबोधित करने के लिए सभी भागों से संसाधनों के एकीकरण, सहयोग और समन्वय की आवश्यकता होती है (थॉम्पसन एट अला, 1990)। सिस्टम परिप्रेक्ष्य से, फिर, सहयोग स्वास्थ्य सुधार के लिए एक तार्किक दृष्टिकोण है।

- ❖ **सामाजिक परिप्रेक्ष्य (Social Perspective):** एक समुदाय को सामाजिक और राजनीतिक नेटवर्क का वर्णन करके भी परिभाषित किया जा सकता है जो व्यक्तियों,

सामुदायिक संगठनों और नेताओं को जोड़ता है। इन नेटवर्क को समझना जुड़ाव में प्रयासों की योजना बनाने के लिए महत्वपूर्ण है। उदाहरण के लिए, व्यक्तियों के बीच सामाजिक संबंधों का पता लगाने से जुड़ाव नेताओं को समुदाय के नेतृत्व की पहचान करने, उसके व्यवहार पैटर्न को समझने, उसके उच्च जोखिम वाले समूहों की पहचान करने और उसके नेटवर्क को मजबूत करने में मदद मिल सकती है (मिंकलर एट अल., 1997)।

❖ **आभासी परिप्रेक्ष्य (Virtual Perspective):** कुछ समुदाय भौगोलिक रूप से परिभाषित क्षेत्रों पर आधारित होते हैं, लेकिन आज, व्यक्ति सूचना तक पहुँचने, लोगों से मिलने और अपने जीवन को प्रभावित करने वाले निर्णय लेने के लिए कंप्यूटर-मध्यस्थ संचार पर अधिक से अधिक निर्भर होते जा रहे हैं (कोज़िनेट्स, 2002)। संचार के कंप्यूटर-मध्यस्थ रूपों के उदाहरणों में ईमेल, तत्काल या पाठ संदेश, ई-चैट रूम और फेसबुक, यूट्यूब और ट्विटर जैसी सोशल नेटवर्किंग साइटें शामिल हैं (फ्लेवियन एट अल., 2005)। सामाजिक समूह या समान रुचि वाले समूह जो इंटरनेट पर संगठित तरीके से बातचीत करते हैं, उन्हें "आभासी समुदाय" माना जाता है (रिनगोल्ड, 2000; राइडिंग एट अल., 2002)। बिना किसी संदेह के, ये आभासी समुदाय समुदाय-संलग्न स्वास्थ्य संवर्धन और अनुसंधान के लिए संभावित भागीदार हैं।

❖ **व्यक्तिगत दृष्टिकोण (Individual Perspective):** व्यक्तियों के पास समुदाय की सदस्यता की अपनी भावना होती है जो शोधकर्ताओं और सहभागिता नेताओं द्वारा लागू समुदाय की परिभाषाओं से परे होती है। इसके अलावा, उन्हें एक से अधिक समुदायों से संबंधित होने की भावना हो सकती है। इसके अलावा, सदस्यता की उनकी भावना समय के साथ बदल सकती है और सामुदायिक गतिविधियों में उनकी भागीदारी को प्रभावित कर सकती है (मिंकलर एट अल., 2004)।

दार्शनिक और मनोवैज्ञानिक विलियम जेम्स ने अपने लेखन में इस मुद्दे पर प्रकाश डाला। जेम्स ने पहचान पर दो दृष्टिकोणों पर विचार करना महत्वपूर्ण समझा: "मैं," या कोई व्यक्ति अपने बारे में कैसे सोचता है, और "मैं," या दूसरे उस व्यक्ति को कैसे देखते हैं और उसके बारे में कैसे सोचते हैं। कभी-कभी ये दोनों दृष्टिकोण सहमत होते हैं और पहचान की साझा भावना का परिणाम देते हैं, लेकिन कभी-कभी ऐसा नहीं होता है। लोगों को उपस्थिति, भाषा या सांस्कृतिक मूल के आधार पर पहचान के बारे में धारणा नहीं बनानी चाहिए; न ही उन्हें किसी व्यक्ति की पहचान के आधार पर उसके दृष्टिकोण के बारे में धारणा बनानी चाहिए (जेम्स, 1890)। आज, कई समुदाय जो किसी भी व्यक्ति के लिए प्रासंगिक हो सकते हैं - जिसमें परिवार, कार्यस्थल और सामाजिक, धार्मिक और राजनीतिक संघ शामिल हैं।

6.5 सामुदायिक मानसिक स्वास्थ्य की प्रासंगिकता (The Relevance of Community Mental Health)

समुदाय विभिन्न प्रकार के व्यक्तियों और समूहों से मिलकर बनता है जो किसी विशेष क्षेत्र, उद्देश्य, या रुचि के आधार पर एक साथ आते हैं। एक समुदाय के निर्माण में शामिल प्रमुख तत्व निम्नलिखित हैं: परिवार और रिश्तेदार, पड़ोसी, दोस्त और साथी, स्कूल और शिक्षण संस्थान, कार्यस्थल और सहकर्मी, स्थानीय व्यवसाय और दुकानदार, सामाजिक और सांस्कृतिक संगठन, स्वास्थ्य और सेवा प्रदाता, धार्मिक संस्थान और समूह, सरकारी और प्रशासनिक अधिकारी, समान रुचियों वाले समूह, स्वयंसेवी और एनजीओ कार्यकर्ता युवा और बच्चों के समूह। इन सभी तत्वों के योगदान से एक समुदाय का निर्माण होता है। ये सभी व्यक्ति और समूह मिलकर एक दूसरे को सहयोग, समर्थन और प्रेरणा प्रदान करते हैं, जिससे सामुदायिक भावना को मजबूती मिलती है।

6.6 मानसिक स्वास्थ्य को प्रभावित करने वाले कारक (Factors affecting mental health)

कई कारक मानसिक स्वास्थ्य को प्रभावित कर सकते हैं। ये घटक बहुत जल्दी अनावश्यक तनाव और अवांछनीय मानसिक स्वास्थ्य परिणामों को बढ़ा सकते हैं। इन कारकों को मानसिक स्वास्थ्य पर कैसे प्रभाव पड़ता है, इसके बारे में जानने से लोगों को यह समझने में मदद मिल सकती है कि वे ऐसा क्यों महसूस करते हैं और उन्हें अपने मानसिक संकट के लिए कब व्यावसायिक उपचार की तलाश करनी चाहिए। यहाँ छह आश्चर्यजनक कारक दिए गए हैं जो मानसिक स्वास्थ्य को प्रभावित करते हैं।

गरीबी (Poverty)

हमारा पर्यावरण हमारी पहचान, दुनिया से हमारे जुड़ाव और यहाँ तक कि हमारे मानसिक स्वास्थ्य को भी आकार देता है। जो लोग बचपन में या वयस्क होने पर गरीबी का अनुभव करते हैं, वे अत्यधिक तनाव में रहते हैं जो मानसिक स्वास्थ्य लक्षणों को बढ़ा सकता है और मानसिक बीमारी में योगदान दे सकता है। गरीबी में रहने वाले लोगों द्वारा सामना किए जाने वाले कुछ तनावों में शामिल हैं:

- ❖ खाद्य असुरक्षा
- ❖ आवास असुरक्षा
- ❖ वित्तीय अस्थिरता
- ❖ मानसिक और शारीरिक स्वास्थ्य संसाधनों की कमी

ये तनाव जल्दी ही चिंता, निराशा और अवसाद की भावनाओं को जन्म दे सकते हैं। इसके अलावा, गरीबी रेखा से नीचे रहने वाले लोगों में धूम्रपान, मादक द्रव्यों के सेवन और कम शारीरिक गतिविधि के स्तर जैसे हानिकारक व्यवहारों में शामिल होने की अधिक संभावना होती है। कम आय वाले समुदायों में अक्सर मानसिक स्वास्थ्य का समर्थन और उपचार करने में मदद करने के लिए कम संसाधन उपलब्ध होते हैं।

ये सभी कारक गरीबी का अनुभव करने वाले लोगों में मानसिक बीमारी की उच्च दर में योगदान करते हैं। नतीजतन, आधुनिक चिकित्सीय और मनोरोग उपचार विधियों में प्रगति के बावजूद गरीबी में रहने वाले कई लोग वर्षों तक अनुपचारित मानसिक बीमारी के साथ जीते हैं।

भेदभाव (Discrimination)

भेदभाव नस्लवाद, लिंगवाद, होमोफोबिया, ट्रांसफोबिया, आयुवाद और योग्यतावाद के रूप में सामने आ सकता है - ये सभी कई तरीकों से मानसिक स्वास्थ्य को नकारात्मक रूप से प्रभावित करते हैं। भेदभाव का अनुभव करने वाला कोई भी व्यक्ति वंचित और अलग-थलग महसूस कर सकता है। मानसिक स्वास्थ्य को प्रभावित करने वाले भेदभाव का सबसे स्पष्ट उदाहरण घृणा अपराध या अनुचित उत्पीड़न है। ये घटनाएँ लोगों के खुद को और अपने आस-पास की दुनिया को देखने के तरीके को बदल सकती हैं। घृणा अपराधों और अन्यायपूर्ण उत्पीड़न के शिकार लोगों को मानसिक स्वास्थ्य संबंधी चिंताएँ विकसित होने का जोखिम होता है जो उनके जीवन के बाकी हिस्सों को प्रभावित कर सकती हैं। लेकिन भेदभाव अन्य तरीकों से भी हानिकारक हो सकता है। यदि किसी व्यक्ति को नस्ल, यौन अभिविन्यास या लिंग पहचान के कारण नौकरी नहीं मिलती है, तो उसे अनुचित वित्तीय तनाव और असुरक्षा का अनुभव हो सकता है। ऐसा तनाव किसी व्यक्ति के मानसिक स्वास्थ्य पर हानिकारक प्रभावों में और योगदान दे सकता है।

अध्ययनों से पता चला है कि जिन लोगों ने भेदभाव का अनुभव किया है, उनमें नशीली दवाओं या शराब के उपयोग की दर अधिक है। एक अन्य अध्ययन में पाया गया है कि जो लोग बार-बार भेदभाव का अनुभव करते हैं, अर्थात् महीने में कम से कम कुछ बार, उनमें मानसिक बीमारी की दर 25% अधिक होती है तथा वे बहुत अधिक तनाव का अनुभव करते हैं।

शैक्षणिक (Educational)

आश्चर्यजनक रूप से, शैक्षणिक प्रदर्शन मानसिक स्वास्थ्य को भी प्रभावित कर सकता है। कई अध्ययनों से पता चला है कि स्कूल में खराब प्रदर्शन अक्सर मानसिक स्वास्थ्य संबंधी चिंताओं जैसे कि मादक द्रव्यों के सेवन संबंधी विकार, अवसाद और चिंता को जन्म दे सकता है। हालांकि यह डेटा जरूरी नहीं कि सीधे कारण संबंध को इंगित करता हो, खराब शैक्षणिक प्रदर्शन एक महत्वपूर्ण चेतावनी संकेत है कि कोई व्यक्ति मानसिक स्वास्थ्य संबंधी कठिनाइयों का अनुभव कर सकता है। दिलचस्प बात यह है कि यह प्रभाव द्विदिशात्मक है: खराब मानसिक स्वास्थ्य खराब शैक्षणिक प्रदर्शन को जन्म दे सकता है, और खराब शैक्षणिक प्रदर्शन मानसिक स्वास्थ्य को

नकारात्मक रूप से प्रभावित कर सकता है। विशेष रूप से सीखने की अक्षमता वाले छात्र, अधिक प्रतिकूल मानसिक स्वास्थ्य लक्षणों का अनुभव करते हैं। एक अध्ययन में पाया गया कि सीखने की अक्षमता वाले 70% छात्रों ने महत्वपूर्ण चिंता के लक्षणों का अनुभव किया।

बचपन का आघात (Childhood Trauma)

30% से ज्यादा वयस्क अपने बचपन में कम से कम एक दर्दनाक घटना का अनुभव करते हैं। अध्ययनों से पता चला है कि जिन लोगों ने बचपन में दर्दनाक घटनाओं का अनुभव किया है, उनमें मानसिक बीमारी विकसित होने की संभावना ज्यादा होती है, तब भी जब उन्हें लगता है कि वे अपने संघर्षों से आगे बढ़ चुके हैं। एक दर्दनाक अनुभव गंभीर चोट, यौन हिंसा या वास्तविक या धमकी दी गई मौत से कुछ भी हो सकता है। यह जोखिम प्रत्यक्ष अनुभव, घटना के गवाह बनने, किसी करीबी दोस्त या परिवार के सदस्य के साथ हुई घटना के बारे में जानने या घटना के विवरण के बार-बार सामने आने के माध्यम से हो सकता है।

याद रखने वाली महत्वपूर्ण बात यह है कि भले ही आपको विश्वास न हो कि अतीत अब आपको प्रभावित कर रहा है, लेकिन हो सकता है कि आपने इस तरह से व्यवहार करना सीख लिया हो जो आपको आघात को फिर से अनुभव करने से बचाता है। आघात से उबरने वाले लोग अलग-अलग तरीकों से संघर्ष कर सकते हैं, जैसे:

- ❖ अपने आप को करीबी, अंतरंग संबंध बनाने की अनुमति न देना
- ❖ कुछ स्थितियों या लोगों से बचना
- ❖ अपने आप को परिवार और दोस्तों से दूर रखना
- ❖ अपनी भावनात्मक प्रतिक्रियाओं को दबाना

हम सभी तत्काल खतरे से खुद को सुरक्षित रखने के लिए मुकाबला करने के तरीके विकसित करते हैं, लेकिन कभी-कभी, हम उनसे आगे निकल जाते हैं। भले ही इन रणनीतियों ने अतीत में मदद की हो, लेकिन जब हमारी परिस्थितियाँ बदलती हैं तो वे मानसिक स्वास्थ्य लक्षणों को नकारात्मक रूप से प्रभावित कर सकती हैं।

शारीरिक चोटें और बीमारियाँ (Physical injuries and illnesses)

हालाँकि इस सूची में मानसिक स्वास्थ्य को प्रभावित करने वाले अधिकांश कारक व्यक्तिगत या पर्यावरणीय कारकों से संबंधित हैं, लेकिन बीमारी, चोट या पुराने दर्द जैसे शारीरिक कारण भी मानसिक स्वास्थ्य को नकारात्मक रूप से प्रभावित कर सकते हैं। मानसिक स्वास्थ्य को प्रभावित करने वाली शारीरिक स्थिति का सबसे स्पष्ट उदाहरण दर्दनाक मस्तिष्क की चोट (TBI) है। जो लोग कार दुर्घटनाओं, विस्फोटों या गिरने से गुजरे हैं और सिर में चोट लगी है, वे अक्सर

नकारात्मक मानसिक स्वास्थ्य लक्षणों का अनुभव करते हैं। वे भ्रमित महसूस कर सकते हैं या आसानी से निराश या क्रोधित हो सकते हैं। उन्हें अपनी याददाशत, ध्यान और मनोदशा से जुड़ी समस्याएँ हो सकती हैं। चोट का प्रकार और गंभीरता मानसिक स्वास्थ्य को प्रभावित करने में भूमिका निभाती है। अवसाद, जुनूनी-बाध्यकारी विकार, उन्माद और अभिघातजन्य तनाव विकार सभी उन लोगों में उच्च स्तर पर होते हैं जिन्होंने दर्दनाक मस्तिष्क की चोट का अनुभव किया है।

लेकिन अन्य शारीरिक स्थितियाँ भी मानसिक स्वास्थ्य को प्रभावित कर सकती हैं, जिनमें शामिल हैं:

- ❖ चिड़चिड़ा आंत्र सिंड्रोम
- ❖ क्रोनिक दर्द
- ❖ क्रोनिक बीमारी
- ❖ क्रोनिक थकान
- ❖ कैंसर
- ❖ मधुमेह

इन बीमारियों से पीड़ित लोगों में सामान्य आबादी की तुलना में मानसिक बीमारी की दर अधिक होती है। वे अक्सर अभिभूत, निराश या भविष्य से भयभीत महसूस करते हैं। सौभाग्य से, मानसिक बीमारी के लक्षणों का इलाज करना और लक्षणों को कम करना हमारे जीवन की गुणवत्ता को बेहतर बनाने में मदद कर सकता है, भले ही हम अंतर्निहित स्वास्थ्य समस्या को पूरी तरह से हल न कर सकें।

अकेलापन (Loneliness)

मानसिक स्वास्थ्य लक्षणों को खराब करने में अकेलापन एक महत्वपूर्ण कारक है। पहली नज़र में, यह तब तक आश्चर्यजनक नहीं लग सकता जब तक आप यह न सोचें कि हम सभी कभी-कभी अकेलापन महसूस कर सकते हैं, भले ही परिवार और दोस्तों से घिरे हों। कई मनोवैज्ञानिक अध्ययनों में, शोधकर्ताओं ने पाया है कि अकेलापन एक अलग घटना है, जो सामाजिक अलगाव से अलग है। अकेलापन विशेष रूप से अकेलेपन को संदर्भित करता है, भले ही किसी व्यक्ति का कितना भी सामाजिक संपर्क हो। और आश्चर्य की बात नहीं है कि जो लोग अकेलेपन की उच्च दर का अनुभव करते हैं, वे अवसाद, चिंता और आत्महत्या की उच्च दर का भी अनुभव करते हैं।

कुछ लोग दूसरों की तुलना में अकेलेपन का अनुभव अधिक दर पर करते हैं। उदाहरण के लिए, LGBTQIA+ आबादी के सदस्यों में सामान्य आबादी की तुलना में अकेलेपन की दर अधिक होती है। नस्ल भी अकेलेपन में एक महत्वपूर्ण कारक हो सकती है। डेटा इंगित करता है कि ये

समूह अक्सर ऐसा महसूस कर सकते हैं जैसे कि उन्हें उनके समुदाय के समर्थन के साथ भी नहीं देखा, सुना या समझा नहीं जाता है, और वे अपने अकेलेपन के जवाब में महत्वपूर्ण मानसिक संकट का अनुभव कर सकते हैं।

6.6 मानसिक स्वास्थ्य को प्रोन्नत करने में समुदाय के कारकों की भूमिका (The role of community factors in promoting mental health)

हमने पाया कि जब लोग समुदाय का हिस्सा महसूस करते हैं तो उनमें अधिक लचीलापन होता है, जो अवसाद के लक्षणों को रोक सकता है और तनाव और चिंता को कम कर सकता है समुदाय की कई विशेषताएं हैं जो स्वास्थ्य और कल्याण को प्रभावित कर सकती हैं, और समुदाय में स्वास्थ्य को बढ़ावा देते समय उन्हें समझना महत्वपूर्ण है।"

6.6.1 परिवार की भूमिका (The Role of Family)

परिवार समाज की एक महत्वपूर्ण इकाई है। परिवार ही वह संस्था है जिसमें रहकर एक व्यक्ति के व्यक्तित्व का निर्माण होता है। परिवार का व्यक्ति के जीवन में क्या महत्त्व है और प्रकार मानसिक स्वास्थ्य को उन्नत करने में सहयोग प्रदान करता है, इसके विषय में हमारे धार्मिक ग्रंथों में उल्लेख कुछ इस प्रकार से किया गया है - वेदों में परिवार और सामाजिक संबंधों को अत्यधिक महत्त्व दिया गया है और इन्हें मानसिक स्वास्थ्य और समग्र कल्याण के लिए महत्वपूर्ण बताया गया है। वेदों के विभिन्न मंत्र और सूक्त परिवारिक जीवन के महत्त्व और उसमें समाहित सद्गुणों पर प्रकाश डालते हैं। ऋग्वेद में एक विवाह सूक्त है जिसमें नवविवाहित जोड़े के लिए आशीर्वाद दिया गया है:

"समञ्जन्तु विश्वे देवाः समापो हृष्टरासयः।

सं मातरिश्वा सं धाता समु देष्टीर आ वः॥"

अर्थ: सभी देवताओं का आशीर्वाद प्राप्त हो, माता-पिता, भाई-बहन, और अन्य संबंधियों के साथ सौहार्द्र और एकता बनी रहे।

महत्त्व: यह श्लोक परिवार में एकता और सद्भाव के महत्त्व को रेखांकित करता है, जो मानसिक स्वास्थ्य के लिए आवश्यक है। जब परिवार के सदस्य एक-दूसरे के साथ प्रेम और समझदारी से रहते हैं, तो यह एक सकारात्मक और सहायक वातावरण बनाता है।

अथर्ववेद में कहा गया है:

"श्रुतेन धर्मपत्नी नाम मेन्नमित्रेण चक्षुषा॥"

अर्थ: धर्मपत्नी और अन्य परिवारजन के साथ आदरपूर्वक और मित्रता पूर्ण व्यवहार करना चाहिए।

महत्व: यह श्लोक परिवार में आदर, प्रेम, और मित्रता के महत्व को बताता है। जब परिवार के सदस्य एक-दूसरे के साथ आदरपूर्वक व्यवहार करते हैं, तो यह मानसिक संतुलन और खुशी को बढ़ावा देता है।

वेदों में परिवार को मानसिक स्वास्थ्य के लिए महत्वपूर्ण माना गया है और विभिन्न श्लोक और सूक्तों के माध्यम से यह सिखाया गया है कि कैसे प्रेम, आदर, मित्रता, और सकारात्मकता के माध्यम से मानसिक संतुलन और कल्याण को बनाए रखा जा सकता है। इन शिक्षाओं को जीवन में अपनाकर व्यक्ति अपने परिवार और समाज में सुख और समृद्धि प्राप्त कर सकता है।

मानसिक स्वास्थ्य किसी भी व्यक्ति के जीवन का एक अहम हिस्सा है, और इसे बनाए रखने में सामाजिक समर्थन, समझ, और स्नेह का बड़ा महत्व होता है। परिवार और रिश्तेदार एक व्यक्ति के सबसे नज़दीकी होते हैं और उनकी सहायता और समझ व्यक्ति के मानसिक स्वास्थ्य को मजबूत बनाने में महत्वपूर्ण होती है। परिवार के सदस्य एक दूसरे की समस्याओं को सुनकर, समझकर और उचित सलाह देकर मानसिक समर्थन प्रदान कर सकते हैं। खुले और सकारात्मक संवाद से रिश्तों में विश्वास बढ़ता है। परिवार और रिश्तेदारों के साथ नियमित संवाद व्यक्ति को अपनी भावनाओं को व्यक्त करने का अवसर देता है, जिससे मानसिक दबाव कम होता है। जब परिवार के सदस्य व्यक्ति के प्रयासों और उपलब्धियों को सराहते हैं, तो यह आत्मविश्वास बढ़ाने और मानसिक स्वास्थ्य को प्रोन्नत करने में मदद करता है। यह प्रोत्साहन और प्रेरणा व्यक्ति को जीवन के चुनौतियों का सामना करने के लिए तैयार करता है। परिवार के साथ समय बिताना व्यक्ति को आराम और खुशी प्रदान करता है। यह सामाजिक जुड़ाव मानसिक स्वास्थ्य के लिए बेहद महत्वपूर्ण है। परिवार के साथ सामूहिक गतिविधियाँ जैसे खाना खाना, खेल खेलना, या यात्रा करना व्यक्ति को मानसिक रूप से स्वस्थ रख सकता है। एक सकारात्मक और सौहार्दपूर्ण परिवारिक वातावरण मानसिक स्वास्थ्य को प्रोन्नत करने में मदद करता है। नेगेटिविटी और तनाव से मुक्त वातावरण में व्यक्ति अधिक खुश और संतुष्ट महसूस करता है। परिवार के सदस्य समस्याओं को मिलकर हल करने में मदद कर सकते हैं। जब व्यक्ति किसी समस्या का सामना करता है, तो परिवार और रिश्तेदार मिलकर समस्या का समाधान खोजने में उसकी मदद कर सकते हैं, जिससे मानसिक दबाव कम होता है। परिवार के सदस्य किसी भी मानसिक स्वास्थ्य समस्याओं के शुरुआती लक्षणों को पहचान सकते हैं और समय पर उचित कदम उठा सकते हैं। वे व्यक्ति को मानसिक स्वास्थ्य विशेषज्ञ की सलाह लेने के लिए प्रेरित कर सकते हैं। परिवार और रिश्तेदार व्यक्ति को जीवन के विभिन्न पहलुओं में संतुलन बनाए रखने में मदद कर सकते हैं, जैसे काम, व्यक्तिगत जीवन, और सामाजिक गतिविधियाँ। यह संतुलन मानसिक स्वास्थ्य के लिए महत्वपूर्ण है। परिवार और रिश्तेदारों की इस प्रकार की सकारात्मक भूमिकाएँ व्यक्ति को मानसिक रूप से स्वस्थ और खुशहाल बनाए रखने में बहुत मदद करती हैं। इन सबके जरिए व्यक्ति अपनी जिंदगी में सामंजस्य और संतुलन पा सकता है।

उदाहरण: एक युवा छात्र, अनीता (काल्पनिक नाम), अपनी परीक्षाओं को लेकर अत्यधिक तनाव में है। अनीता की माँ उसे भावनात्मक समर्थन प्रदान करती है। वे हर दिन अनीता से उसके दिन के बारे में बात करती हैं और उसकी चिंताओं को सुनती हैं।

परिवार की भूमिका: अनीता की माँ उसे सकारात्मक सोचने के लिए प्रेरित करती हैं और उसे बताती हैं कि कड़ी मेहनत और धैर्य से वह सफलता प्राप्त कर सकती है।

परिणाम: अनीता को अपने तनाव को कम करने में मदद मिलती है और वह अपने लक्ष्यों की ओर सकारात्मक दृष्टिकोण से आगे बढ़ती है। एक अन्य उदाहरण देखें तो एक वृद्ध व्यक्ति, रमेश जी (काल्पनिक नाम), अकेलापन और उदासी महसूस कर रहे हैं क्योंकि उनके बच्चे अब उनके साथ नहीं रहते।

परिवार की भूमिका: रमेश जी के बच्चे और पोते-पोतियाँ नियमित रूप से उन्हें फोन करते हैं, वीडियो कॉल करते हैं, और हर सप्ताह के अंत में मिलने आते हैं। वे सामूहिक गतिविधियाँ करते हैं जैसे कि फिल्म देखना, साथ में खाना खाना, और पार्क में टहलने जाना।

परिणाम: रमेश जी को अपने परिवार से जुड़ाव महसूस होता है और उनका अकेलापन और उदासी कम होती है, जिससे उनका मानसिक स्वास्थ्य बेहतर होता है।

इन उदाहरणों से यह स्पष्ट होता है कि परिवार और रिश्तेदारों का समर्थन, समझ, और सामूहिक प्रयास व्यक्ति के मानसिक स्वास्थ्य को प्रोन्नत करने में कितनी महत्वपूर्ण भूमिका निभाते हैं। उनकी सकारात्मक भागीदारी व्यक्ति को जीवन की चुनौतियों का सामना करने में सक्षम बनाती है और मानसिक संतुलन बनाए रखने में सहायता करती है।

6.6.2 मित्रों और पड़ोसियों की भूमिका (The Role of Friends & Neighbourhood)

पड़ोसी और मित्र व्यक्ति के जीवन के दो ऐसे पहलू हैं जो जीवन भर आपका साथ निभाते हैं। यदि आपके मित्र और पड़ोसी अच्छे हैं या आपके उनके साथ अच्छे सम्बन्ध हैं तो जीवन की कठिन से कठिन परिस्थिति को आप आसानी से पार कर सकते हैं। मानसिक स्वास्थ्य को प्रोन्नत करने में पड़ोसी और मित्रों की महत्वपूर्ण भूमिका होती है। उनके समर्थन और समझ से व्यक्ति को मानसिक संतुलन और खुशी बनाए रखने में मदद मिलती है। पड़ोसी और मित्र मानसिक स्वास्थ्य को प्रोन्नत करने में एक महत्वपूर्ण भूमिका निभाते हैं। उनका भावनात्मक समर्थन, संवाद, प्रोत्साहन, और समय पर हस्तक्षेप व्यक्ति को मानसिक रूप से स्वस्थ और संतुलित रहने में सहायता करता है। उनके साथ की गई सामूहिक गतिविधियाँ और सामाजिक जुड़ाव व्यक्ति के जीवन में सकारात्मकता और खुशी लाते हैं, जिससे मानसिक स्वास्थ्य को मजबूती मिलती है। उदाहरण: रोहित को अपने स्टार्टअप के शुरुआती दौर में कई चुनौतियों का सामना करना पड़ रहा है। उसका कॉलेज का मित्र, अमित, जो खुद एक सफल उद्यमी है, उसे प्रोत्साहित करता है और अपनी अनुभवों को साझा करता है। अमित के प्रोत्साहन और प्रेरणा से रोहित को आत्मविश्वास मिलता

है। उसे अपने लक्ष्यों की ओर सकारात्मक दृष्टिकोण से आगे बढ़ने की प्रेरणा मिलती है, जिससे उसकी मानसिक स्थिति मजबूत होती है।

मित्रों और पड़ोसियों की भूमिका का वर्णन तो हमारे वेदों और पुराणों में भी किया गया है, और इसे मानसिक स्वास्थ्य के लिए महत्वपूर्ण माना गया है।

ऋग्वेद में कहा गया है:

"सं गच्छध्वं सं वदध्वं सं वो मनांसि जानताम्।

देवा भागं यथा पूर्वे संजानाना उपासते॥"

अर्थ: एक साथ चलो, एक साथ बोलो, और एक साथ सोचो, जैसे कि हमारे पूर्वज देवता एक साथ मिलकर कार्य करते थे।

महत्व: यह श्लोक एकता और सामंजस्य की शिक्षा देता है। मित्रों और पड़ोसियों के साथ एकता और सामंजस्य मानसिक स्वास्थ्य को मजबूत बनाने में सहायक होता है, क्योंकि यह एक सामाजिक समर्थन प्रणाली प्रदान करता है।

अथर्ववेद में कहा गया है:

"मित्रस्य चक्षुषा समीक्षामहे।"

अर्थ: हम सभी को मित्र की दृष्टि से देखते हैं।

महत्व: यह श्लोक सामाजिक संबंधों में मित्रता और सद्भाव को प्रोत्साहित करता है। मित्रता का यह भाव मानसिक स्वास्थ्य के लिए लाभकारी होता है क्योंकि यह व्यक्ति को एक सुरक्षित और समर्थन देने वाले सामाजिक वातावरण में रखता है।

महाभारत में, जब पांडवों को वनवास दिया गया था, तब उनके मित्रों ने उनका समर्थन किया। विशेषकर, कृष्ण ने अर्जुन को भगवद गीता के माध्यम से मानसिक संकट के समय में मार्गदर्शन दिया। कृष्ण की मित्रता और समर्थन ने अर्जुन को मानसिक शांति और स्थिरता प्रदान की। यह उदाहरण दर्शाता है कि मित्र कठिन समय में मानसिक स्वास्थ्य को कैसे सुधार सकते हैं।

रामायण में, हनुमान और सुग्रीव ने राम को सीता की खोज में सहायता की। हनुमान का अटूट समर्थन और मित्रता राम के लिए अत्यधिक महत्वपूर्ण थी। हनुमान की मित्रता और सहयोग ने राम को मानसिक और भावनात्मक समर्थन प्रदान किया, जिससे वे अपनी चुनौतियों का सामना करने में सक्षम हुए।

वेदों और पुराणों में मित्रों और पड़ोसियों की भूमिका को मानसिक स्वास्थ्य के लिए महत्वपूर्ण बताया गया है। सामाजिक समर्थन, मित्रता, और सामंजस्य व्यक्ति को मानसिक रूप से मजबूत

और स्थिर बनाए रखने में सहायता करते हैं। मित्रों और पड़ोसियों का साथ, उनका प्रोत्साहन, और उनकी समझ मानसिक स्वास्थ्य को बनाए रखने में अत्यधिक सहायक होते हैं।

6.6.3 शैक्षिक संस्थानों की भूमिका (The Role of Educational Institutions)

मानसिक स्वास्थ्य को बढ़ावा देने में शैक्षणिक संस्थान महत्वपूर्ण भूमिका निभाते हैं। स्कूल शारीरिक गतिविधि को प्रोत्साहित करके, परामर्श सेवाएँ प्रदान करके और अपनेपन की भावना को बढ़ावा देकर मानसिक स्वास्थ्य को पोषित करने वाला वातावरण बना सकते हैं। एक खुश, स्वस्थ छात्र एक प्रेरित शिक्षार्थी होता है।

मानसिक स्वास्थ्य अधिवक्ता के रूप में शिक्षक

शिक्षक केवल शिक्षक ही नहीं होते; वे मार्गदर्शक और आदर्श भी होते हैं। उनके पास यह पहचानने का अनूठा अवसर होता है कि कोई छात्र कब संघर्ष कर रहा है और वे उसे मार्गदर्शन प्रदान कर सकते हैं या उसे उचित सहायता प्रणालियों के पास भेज सकते हैं। शिक्षक कक्षा में ऐसा माहौल बना सकते हैं जहाँ मानसिक स्वास्थ्य के बारे में खुली चर्चा को प्रोत्साहित किया जाता है।

कलंक को तोड़ना

मानसिक स्वास्थ्य जागरूकता के लिए सबसे महत्वपूर्ण बाधाओं में से एक इसके आसपास का कलंक है। अगर छात्र अपनी मानसिक स्वास्थ्य संबंधी चिंताओं पर चर्चा करते हैं, तो उन्हें निर्णय या अस्वीकृति का डर हो सकता है। शिक्षा इन बाधाओं को तोड़ने में मदद करती है, स्वीकृति और समर्थन की संस्कृति को बढ़ावा देती है।

जरूरतमंद छात्रों की सहायता करना

जब छात्र मानसिक स्वास्थ्य चुनौतियों का सामना करते हैं, तो यह महत्वपूर्ण है कि उन्हें वह सहायता मिले जिसकी उन्हें आवश्यकता है। स्कूल परामर्श कार्यक्रम स्थापित कर सकते हैं, मानसिक स्वास्थ्य पेशेवरों तक पहुँच प्रदान कर सकते हैं, और छात्रों के लिए अपने अनुभव साझा करने के लिए सुरक्षित स्थान बना सकते हैं। सहायक हस्तक्षेप बहुत फर्क ला सकते हैं।

लचीलापन बनाने की रणनीतियाँ

मानसिक स्वास्थ्य शिक्षा छात्रों को लचीलापन बनाने के लिए उपकरण प्रदान करती है। यह उन्हें यह समझने में मदद करती है कि असफलताएँ और चुनौतियाँ जीवन का एक स्वाभाविक हिस्सा हैं। सामना करने की रणनीतियाँ सिखाकर, छात्र प्रतिकूल परिस्थितियों से उबर सकते हैं और विकास की मानसिकता विकसित कर सकते हैं।

स्कूलों और अभिभावकों के लिए संसाधन

शिक्षा में मानसिक स्वास्थ्य जागरूकता को शामिल करना एक सहयोगात्मक प्रयास है। स्कूल और अभिभावक छात्रों को सर्वोत्तम सहायता प्रदान करने के लिए मिलकर काम कर सकते हैं। पुस्तकों, ऑनलाइन प्लेटफॉर्म और कार्यशालाओं सहित विभिन्न संसाधन शिक्षकों और अभिभावकों दोनों को मानसिक स्वास्थ्य मुद्दों को बेहतर ढंग से समझने और उनका समाधान करने में मदद कर सकते हैं।

6.6.5 धार्मिक संस्थाओं की भूमिका (The Role of Religious Institutions)

आध्यात्मिकता/धर्म की अवधारणा ने कुछ समय पहले आधुनिक साक्ष्य-आधारित स्वास्थ्य सेवा में प्रवेश करना शुरू कर दिया है। अधिकांश चिकित्सक आध्यात्मिकता/धर्म के व्यक्ति के समग्र कल्याण के लिए लाभों को पहचानते हैं। स्वास्थ्य सेवा में किसी भी आध्यात्मिक/धार्मिक का पहला संदर्भ मनोचिकित्सा निदान और सांख्यिकी मैनुअल (DSM) के चौथे संस्करण (1994) में है, जिसे "धार्मिक या आध्यात्मिक समस्या" (कोड V62.89) के रूप में लेबल किया गया है। यह लेबल विभिन्न शीर्षकों के तहत DSM के बाद के पुनरावृत्तियों में दिखाई देता है। आध्यात्मिकता/धर्म को यहाँ एक मानसिक विकार समस्या के रूप में दर्शाया गया है जो मानसिक कल्याण में आध्यात्मिकता/धर्म की भूमिका के प्रति पश्चिमी चिकित्सा समुदाय की स्वीकृति की कमी को दर्शाता है। व्यापक, नकारात्मक नहीं, दृष्टिकोण लोगों को अपने मानसिक स्वास्थ्य और कल्याण का समर्थन करने के लिए आध्यात्मिक/धार्मिक मान्यताओं का उपयोग करने की कोशिश करने से रोक सकता है। हालांकि दवाइयां काम करेंगी, चाहे कोई आध्यात्मिक/धार्मिक कल्याण में विश्वास करता हो या नहीं, अतिरिक्त सहायता से व्यक्तियों को अपने स्वास्थ्य और कल्याण को अधिकतम करने में मदद मिल सकती है तथा वे देखभाल और उपचार जारी रखने और उसमें संलग्न होने की इच्छा रख सकते हैं।

आध्यात्मिकता/धर्म ऐसी संपत्तियाँ हैं जो किसी व्यक्ति को अनुपयुक्त व्यवहारों के विरुद्ध मुकाबला करने के कौशल विकसित करने के अवसर प्रदान करती हैं; अपने समुदाय की भलाई में योगदान देती हैं; सिद्धांतों और मूल्यों का एक समूह स्थापित करती हैं जो किसी व्यक्ति को अपने जीवन पथ पर आगे बढ़ने और तनाव और संकट का प्रबंधन करने में मदद करती हैं; और उद्देश्य, शांति और आत्म-नियंत्रण की भावना प्रदान करती हैं। यह उजागर करना दिलचस्प है कि कुछ मानसिक स्वास्थ्य स्थितियाँ, जैसे कि मादक द्रव्यों के सेवन या अवसाद, व्यक्ति के जीवन में आध्यात्मिक स्थान की कमी से जुड़ी हुई हैं। इसके अतिरिक्त, अध्ययन अवसाद, आत्महत्या, चिंता, मानसिक विकारों और मादक द्रव्यों के सेवन के उपचार में आध्यात्मिक/धार्मिक संदर्भ को शामिल करने के सकारात्मक प्रभाव का सुझाव देते हैं। आध्यात्मिक रूप से केंद्रित चिकित्सा समूह, धार्मिक संज्ञानात्मक व्यवहार चिकित्सा और आध्यात्मिक रूप से संवर्धित संज्ञानात्मक व्यवहार चिकित्सा जैसी कई चिकित्साओं ने आध्यात्मिक/धार्मिक घटक को शामिल करने के

सकारात्मक प्रभाव को दिखाया है। आध्यात्मिकता/धर्म के अन्य समर्थन के बिना, केवल साक्ष्य-आधारित चिकित्सा रोगियों और समुदायों की देखभाल में अधूरी है। ऐसी स्वास्थ्य प्रणालियाँ विकसित करने की आवश्यकता है जो दो विश्वों की सर्वोत्तम बातों को एक साथ मिलाती हों तथा जो सत्यनिष्ठा, न्याय, दयालुता और सहयोग जैसे गुणों और मूल्यों पर केन्द्रित हों।

6.7 सरकारी और गैर-सरकारी संगठनों की भूमिका (Role of governmental and non-governmental organisations)

भारतीय संस्कृति प्राचीन काल से ही मन, शरीर और आत्मा के बीच के संबंध और मानसिक स्वास्थ्य पर इसके प्रभाव को मान्यता देती रही है। आज की दुनिया में, सामाजिक और आर्थिक असमानताओं के साथ-साथ जीवनशैली में बदलाव ने व्यक्तिगत और सामाजिक तनाव को बढ़ा दिया है। जिससे हम मानसिक अस्वस्थता के प्रति अधिक संवेदनशील हो गए हैं। मानसिक अस्वस्थता और गरीबी के बीच द्वि-दिशात्मक संबंध कई रिपोर्टों में स्पष्ट रूप से देखा गया है, जिसमें विश्व विकलांगता रिपोर्ट 2010 भी शामिल है, जो विकलांग व्यक्तियों को पिरामिड के निचले हिस्से में रखती है। यह हमें सचेत करता है कि यह एक स्वास्थ्य संकट बन सकता है, जिसके परिणाम हमें इस घटना को स्वास्थ्य और विकास दोनों के लिए अनिवार्य रूप से देखने के लिए प्रेरित करते हैं।

इस मुद्दे और कमजोर लोगों के जीवन पर इसके नकारात्मक प्रभाव को ध्यान में रखते हुए, भारत सरकार सख्त कार्रवाई करने का प्रस्ताव करती है। इस दिशा में, भारत सरकार द्वारा एक प्रगतिशील मानसिक स्वास्थ्य नीति पेश की जो इस समस्या से निपटने के लिए एक स्पष्ट योजना की रूपरेखा तैयार करती है। समानता और न्याय को बढ़ावा देने के हमारे दृढ़ इरादे संकट को कम करने, क्षमताओं का निर्माण करने और हाशिए पर पड़े समूहों तक पहुँचने की हमारी प्रतिबद्धता में मजबूत होते हैं।

अप्रैल 2011 में भारत सरकार ने देश के लिए मानसिक स्वास्थ्य नीति की संस्तुति करने के लिए एक नीति समूह का गठन किया था। उचित विचार-विमर्श और गहन चर्चा के बाद, अधिदेश के अनुसार, समूह ने संस्तुतियाँ प्रस्तुत की हैं। सुझाई गई मानसिक स्वास्थ्य नीति पर भारत सरकार के स्वास्थ्य और परिवार कल्याण मंत्रालय द्वारा विधिवत विचार किया गया है। मामूली संशोधनों, परिवर्धन और परिवर्तनों के बाद, पहली राष्ट्रीय मानसिक स्वास्थ्य नीति तैयार की गई है। नीति में गतिशील सहभागिता की परिकल्पना की गई है और इस क्षेत्र में भविष्य की सोच और विकास को समायोजित करने की उम्मीद है।

राष्ट्रीय मानसिक स्वास्थ्य नीति का उद्देश्य मानसिक स्वास्थ्य को बढ़ावा देना, मानसिक बीमारी को रोकना, मानसिक बीमारी से उबरने में सक्षम बनाना, कलंक-मुक्ति तथा अधिकार-आधारित ढांचे के भीतर, सभी व्यक्तियों को उनके पूरे जीवनकाल में सुलभ, किफायती और गुणवत्तापूर्ण

स्वास्थ्य और सामाजिक देखभाल प्रदान करके मानसिक बीमारी से प्रभावित व्यक्तियों का सामाजिक-आर्थिक समावेश सुनिश्चित करना है।

सरकारी क्षेत्र में उपचार सुविधाओं और मनोचिकित्सकों की कमी ने मानसिक स्वास्थ्य में उपचार की खाई को और चौड़ा कर दिया है। गैर-सरकारी संगठनों (एनजीओ) ने पिछले कुछ दशकों में न केवल इस खाई को पाटने में महत्वपूर्ण भूमिका निभाई है, बल्कि देखभाल के कम लागत वाले अनुकरणीय मॉडल भी बनाए हैं। एनजीओ बाल मानसिक स्वास्थ्य, सिज़ोफ्रेनिया और मानसिक स्थिति, नशीली दवाओं और शराब के दुरुपयोग, मनोभ्रंश आदि जैसे कई क्षेत्रों में सक्रिय हैं। उनकी गतिविधियों में उपचार, पुनर्वास, सामुदायिक देखभाल, अनुसंधान, प्रशिक्षण और क्षमता निर्माण, जागरूकता और पैरवी शामिल हैं।

गैर-सरकारी संगठन (एनजीओ) वे संस्थाएँ हैं, जिन्हें सरकार द्वारा गैर-लाभकारी या कल्याणकारी के रूप में मान्यता दी जाती है, जो मानव और सामाजिक विकास से संबंधित कई मुद्दों पर अधिवक्ता, सेवा प्रदाता, कार्यकर्ता और शोधकर्ता के रूप में महत्वपूर्ण भूमिका निभाते हैं। ऐतिहासिक रूप से, भारत में स्वास्थ्य और शैक्षिक गतिविधियों को बढ़ावा देने और उन्हें सुविधाजनक बनाने में एनजीओ ने महत्वपूर्ण भूमिका निभाई है।

जबकि सरकार या सार्वजनिक सेवाएँ इन आबादी के लिए देखभाल के प्रमुख प्रदाता हैं, और इसलिए उन्हें मजबूत करने की आवश्यकता है, देश में एनजीओ आंदोलन ने पिछले दो दशकों में बड़े अंतराल को भरने के लिए लगातार उछाल देखा है। एनजीओ एक निश्चित उद्देश्य के प्रति जुनून से प्रेरित होते हैं और इसे प्रतिबद्धता और प्रेरणा के साथ समर्थन देते हैं। हालाँकि उनके काम की पहुँच सरकारी एजेंसियों के बराबर नहीं हो सकती है, लेकिन देखभाल की गुणवत्ता और विभिन्न हितधारकों, विशेष रूप से उन लोगों तक पहुँचने के उनके प्रयास, जिनके साथ भेदभाव किया जाता है जैसे कि मानसिक विकार वाले व्यक्ति, उन्हें एक अलग लाभ देते हैं।

6.8 सारांश

मानसिक स्वास्थ्य हमारे समग्र स्वास्थ्य का एक महत्वपूर्ण हिस्सा है। यह हमारे निर्णय लेने, समस्याओं को हल करने, और तनाव से निपटने की क्षमता को प्रभावित करता है। विश्व स्वास्थ्य संगठन (WHO) के अनुसार, लगभग 450 मिलियन लोग मानसिक स्वास्थ्य विकारों से पीड़ित हैं। राष्ट्रीय मानसिक स्वास्थ्य सर्वेक्षण (2015-16) के अनुसार, भारत में लगभग 10.6% लोग किसी न किसी मानसिक स्वास्थ्य विकार से पीड़ित हैं। मानसिक स्वास्थ्य देखभाल अधिनियम 2017 (Mental Healthcare Act 2017) ने मानसिक स्वास्थ्य सेवाओं को अधिकार के रूप में स्थापित किया है और सेवाओं की गुणवत्ता में सुधार लाने के लिए कई प्रावधान किए हैं। वर्ल्ड साइकियाट्री जर्नल में छपे एक शोधपत्र में कहा गया है कि मानसिक स्वास्थ्य आधिकारिक तौर पर 1946 में अंतर्राष्ट्रीय स्वास्थ्य सम्मेलन के दौरान अध्ययन के अपने क्षेत्र के रूप में उभरा। इसी सम्मेलन के दौरान विश्व स्वास्थ्य संगठन (WHO) की स्थापना की गई थी। WHO के संविधान

में कहा गया है कि मानसिक "स्वास्थ्य" समग्र स्वास्थ्य का एक अभिन्न अंग है, यहाँ तक कि मानसिक बीमारी की अनुपस्थिति में भी। मानसिक स्वास्थ्य से पहले, "मानसिक स्वच्छता" शब्द का प्रयोग 19वीं और 20वीं शताब्दियों में मानसिक प्रक्रियाओं के समग्र स्वास्थ्य पर पड़ने वाले प्रभाव को संदर्भित करने के लिए किया जाता था। मानसिक स्वास्थ्य का तात्पर्य न केवल भावनात्मक कल्याण से है, बल्कि यह भी है कि लोग कैसे सोचते और व्यवहार करते हैं। मानसिक स्वास्थ्य को प्रभावित करने वाले कई अलग-अलग कारक पाए गए हैं: जीवन संतुष्टि, लचीलापन, समर्थन, और नम्यता

समुदाय के बारे में सोचने के कई तरीके हैं। हम चार सबसे प्रासंगिक तरीकों पर विचार करेंगे, जिनमें से प्रत्येक समुदाय की भागीदारी की प्रक्रिया में अलग-अलग अंतर्दृष्टि प्रदान करता है। सिस्टम परिप्रेक्ष्य, सामाजिक परिप्रेक्ष्य, आभासी परिप्रेक्ष्य और व्यक्तिगत दृष्टिकोण

मानसिक स्वास्थ्य को प्रभावित करने वाले कुछ कारक हैं - गरीबी, भेदभाव, शैक्षणिक, बचपन का आघात, अकेलापन, शारीरिक चोटें और बीमारियाँ

मानसिक स्वास्थ्य को उन्नत बनाने में अनेक कारक अपनी महत्वपूर्ण भूमिका निभाते हैं जिनमें से कुछ प्रमुख कारक हैं - परिवार, मित्र और पड़ोसी, शैक्षिक संस्थान, धार्मिक संस्थान तथा सरकारी और गैर-सरकारी संगठन

6.9 निबंधात्मक प्रश्न (Essay type questions)

1. मानसिक स्वास्थ्य किसे कहते हैं ? मानसिक स्वास्थ्य को प्रोन्नत करने में सामुदायिक कारकों की भूमिका का वर्णन कीजिये।
2. मानसिक स्वास्थ्य को प्रोन्नत करने में सरकारी और गैर-सरकारी संगठनों की भूमिका का वर्णन कीजिये।
3. मानसिक स्वास्थ्य की अवधारणा क्या है ? मानसिक स्वास्थ्य को प्रभावित करने वाले कारकों का वर्णन कीजिये।

6.10 सन्दर्भ ग्रन्थ सूची (References)

- https://www.atsdr.cdc.gov/communityengagement/pce_concepts.html
- <https://apn.com/resources/factors-that-affect-mental-health/>
- https://link.springer.com/referenceworkentry/10.1007/978-981-13-6975-9_17#:~:text=Religious%20Healing%20Through%20Religious%20Environment,mental%20health%20problems%20or%20stress.
- <https://www.thinkglobalhealth.org/article/religions-role-mental-health>

इकाई 7. तनाव की प्रकृति और स्वास्थ्य पर इसका प्रभाव (Nature of Stress and its Effects on Health)

इकाई की संरचना

- 7.1 प्रस्तावना
- 7.2 उद्देश्य
- 7.3 तनाव का अर्थ एवं परिभाषाएं
- 7.3:1 तनाव के लक्षण एवं कारण
- 7.4 स्वास्थ्य का अर्थ एवं परिभाषाएं
- 7.4:1 स्वास्थ्य के आयाम
- 7.4:2 तनाव एवं स्वास्थ्य का सम्बन्ध
- 7.5 स्वास्थ्य पर तनाव के प्रभाव
- 7.5.1 तनाव के शारीरिक प्रभाव
- 7.5.2 तनाव के मानसिक प्रभाव
- 7.6 अभ्यास प्रश्न
- 7.7 सारांश
- 7.8 शब्दावली
- 7.9 सन्दर्भ ग्रन्थ सूची
- 7.10 निबंधात्मक प्रश्न

7.1 प्रस्तावना

तनाव किसी घटना या स्थिति के लिए मानसिक और शारीरिक प्रतिक्रिया है जो हमें अपने जीवन में चुनौतियों और खतरों से निपटने के लिए प्रेरित करती है। तनाव व्यक्ति को विभिन्न तरीकों से प्रभावित कर सकता है। तनाव के दौरान शरीर में अतिरिक्त ऑक्सीजन, ऊर्जा और पोषक तत्वों की आवश्यकता होती है। हर कोई किसी न किसी हद तक तनाव का अनुभव करता है। हेंस सेली ने तनाव की अवधारणा को दो श्रेणियों में प्रस्तुत किया है : यूस्ट्रेस या सकारात्मक तनाव और डिस्ट्रेस या नकारात्मक तनाव। सकारात्मक तनाव या यूस्ट्रेस तब होता है जब व्यक्ति तनावपूर्ण स्थिति को एक ऐसे अवसर के रूप में देखता है जो उसे एक अच्छे परिणाम की ओर ले जाएगा। जब खतरे से बचने या किसी कार्य को तय समय सीमा तक पूरा करने में एक अच्छे परिणाम की आशा से शरीरगत जो प्रतिक्रिया उत्पन्न होती है तो उसे सकारात्मक तनाव कहा जाता है। लेकिन जब यही तनाव लंबे समय तक बना रहे तो यह सेहत को नुकसान पहुंचा सकता है। तनाव के दौरान मानव शरीर विभिन्न हार्मोंस का स्रावण करके प्रतिक्रिया करता है जो हृदय और सांस लेने की दर को बढ़ाता है और मांसपेशियों को प्रतिक्रिया देने के लिए तैयार करता

है। यदि तनाव से उत्पन्न प्रतिक्रिया दीर्घ काल तक भी संतुलित नहीं होती है और तनाव का स्तर आवश्यकता से अधिक समय तक ऊंचा बना रहता है, तो यह स्वास्थ्य पर भारी पड़ सकता है। लम्बे समय तक तनाव की यह स्थिति शरीर में विभिन्न प्रकार के शारीरिक एवं मानसिक लक्षण पैदा कर सकती है और समग्र स्वास्थ्य को प्रभावित कर सकती है। लम्बे समय तक शरीर में तनाव के कारण विभिन्न लक्षण दिखाई देते हैं जिनमें चिड़चिड़ापन, चिंता, अवसाद, सिर दर्द, अनिद्रा आदि सम्मिलित हैं। तनाव एक दीर्घकालिक शारीरिक प्रतिक्रिया है जिसका उपचार न करने पर गंभीर स्वास्थ्य परिणाम हो सकते हैं। लंबे समय तक तनाव द्वारा शारीरिक और मानसिक स्वास्थ्य प्रभावित होता है। चिरकालिक तनाव का अनुभव करने वाले लोग अपनी स्थितियों को बदलने में असमर्थ महसूस करते हैं। लंबे समय तक तनाव पूरे शरीर को प्रभावित करता है। इसका शरीर के कई अंगों और प्रणालियों पर प्रत्यक्ष या अप्रत्यक्ष प्रभाव पड़ता है। तनाव की प्रतिक्रिया में कोर्टिसोल और अन्य तनाव हार्मोन के अत्यधिक संपर्क में आने से शरीर की लगभग सभी प्रक्रियाएं बाधित हो जाती हैं। निरंतर तनाव प्रतिक्रियाएं उत्पादकता, संबंधों और स्वास्थ्य में हस्तक्षेप कर विभिन्न समस्याओं का कारण बनती हैं। तनाव भावनाओं, व्यवहार, सोचने की क्षमता और शारीरिक स्वास्थ्य सहित जीवन के सभी हिस्सों को प्रभावित करता है।

7.2 उद्देश्य

प्रस्तुत इकाई के अध्ययन के पश्चात आप –

- तनाव का स्वरूप, उसके लक्षण एवं कारणों को जान पाएंगे।
- स्वास्थ्य के स्वरूप को जान पाएंगे।
- तनाव एवं स्वास्थ्य के बीच सम्बन्ध को समझ सकेंगे।
- स्वास्थ्य पर तनाव के द्वारा पड़ने वाले प्रभावों को समझ सकेंगे।
-

7.3 तनाव का अर्थ एवं परिभाषाएं

तनाव जीवन के अनुभवों के प्रति एक स्वाभाविक शारीरिक और मानसिक प्रतिक्रिया है। लंबे समय तक तनाव की यह स्थिति एक समस्या बन जाती है जो मानव व्यवहार, रिश्तों और स्वास्थ्य पर नकारात्मक प्रभाव डालती है। तनाव को मुख्यतः दो प्रकार से परिभाषित किया जा सकता है; यूस्ट्रेस तथा डिस्ट्रेस। जब लोग किसी समस्या को हल करने या किसी स्थिति का सामना करने की अपनी क्षमता में आत्मविश्वास महसूस करते हैं तो ऐसी स्थिति को यूस्ट्रेस कहा जाता है। "यूस्ट्रेस" शब्द सकारात्मक तनाव को दर्शाता है जो मानव जीवन में बेहतर प्रदर्शन और उत्पादकता से जुड़ा है। जब कोई व्यक्ति किसी समस्या का सामना करते हुए उससे बाहर निकलने में स्वयं को असमर्थ महसूस करता है तो उसे डिस्ट्रेस कहा जाता है। " डिस्ट्रेस " अत्यधिक दुःख, पीड़ा या दर्द की स्थिति है जिसमें व्यक्ति कठिन परिस्थितियों के लिए पूरी तरह से अनुकूल नहीं हो

पाता है, जिससे प्रदर्शन में कमी आती है तथा जो स्वास्थ्य को नकारात्मक रूप से प्रभावित करता है।

तनाव की परिभाषाएं

विद्वानों ने तनाव से सम्बंधित विभिन्न परिभाषाएं दी हैं जो निम्न प्रकार से हैं;

1. हेंस सेली (1974) ने तनाव को "गैर-विशिष्ट प्रतिक्रियाओं के रूप में परिभाषित किया है जो विभिन्न प्रकार के उत्तेजनाओं अथवा किसी भी मांग के प्रति उत्पन्न होता है।" सेली, जिन्हें 'तनाव अनुसंधान के जनक' के रूप में जाना जाता है, चूहों के साथ उनके प्रयोगों से पता चला कि लंबे समय तक तनाव के संपर्क में रहने से चूहों के ऊतकों में शारीरिक परिवर्तन होते हैं।
2. लाजरस और फोल्कमैन (1984) ने तनाव को दैहिक मांगों और संसाधनों के बीच असंतुलन का परिणाम बताया है। तनाव को उन स्थितियों में होने वाली नकारात्मक शारीरिक प्रतिक्रियाओं के एक पैटर्न के रूप में परिभाषित किया है जहां लोग अपनी भलाई के लिए खतरे का अनुभव करते हैं तथा जिसे पूरा करने में वे असमर्थ हो सकते हैं।
3. एस० पामर (1989) - तनाव एक व्यक्ति द्वारा प्रदर्शित की गयी मनोवैज्ञानिक, शारीरिक और व्यावहारिक प्रतिक्रिया है, जो समय के साथ-साथ अस्वस्थता की ओर ले जाती है।
4. बेरोन (1992) - "तनाव एक ऐसी बहुआयामी प्रक्रिया है जो हम लोग में वैसी घटनाओं के प्रति अनुक्रियाओं के रूप में उत्पन्न होती है, जो हमारे दैहिक एवं मनोवैज्ञानिक कार्यों को विघटित करता है।"
5. नेशनल इंस्टीट्यूट ऑफ मेंटल हेल्थ तनाव को "बाहरी कारण के लिए शारीरिक या मानसिक प्रतिक्रिया" के रूप में परिभाषित करता है।

7.3:1 तनाव के लक्षण एवं कारण

प्रत्येक व्यक्ति कुछ हद तक तनाव का अनुभव करता है। तनाव अल्पकालिक या दीर्घकालिक हो सकता है। अल्पकालिक या दीर्घकालिक तनाव दोनों ही कई प्रकार के लक्षण पैदा कर सकते हैं, लेकिन दीर्घकालिक तनाव से उत्पन्न प्रतिक्रियाएं समय के साथ शरीर पर गंभीर प्रभाव डालती हैं। तनाव से स्वास्थ्य पर कई प्रभाव पड़ सकते हैं। तनाव को किसी भी प्रकार के परिवर्तन के रूप में परिभाषित किया जा सकता है। तनाव से दीर्घकालिक स्वास्थ्य समस्याएं हो सकती हैं, जो शारीरिक, भावनात्मक या मनोवैज्ञानिक तनाव का कारण बनती हैं।

तनाव की स्थिति में निम्न लक्षण प्रकट होते हैं;

- सांस लेने में परेशानी
- नींद की समस्या या अनिद्रा
- थकान एवं ऊर्जा की कमी

- मांसपेशियों में अकड़न या दर्द
- सीने में दर्द और दिल की धड़कन का तेज होना
- अपच, कब्ज तथा पेट सम्बंधित अन्य समस्याएँ
- घबराहट और कंपकंपी
- मुँह सूखना
- वजन बढ़ना या कम होना

तनाव के कारण

तनाव पैदा करने वाली स्थितियों और दबावों को तनाव कारक (स्ट्रेसर) के रूप में जाना जाता है। तनाव के कारणों को पहचानना हमेशा आसान नहीं होता है। कभी-कभी तनाव एक स्पष्ट स्रोत के द्वारा हो सकता है, लेकिन कभी-कभी व्यवसाय, स्कूल, परिवार और दोस्तों के द्वारा प्रदत्त छोटे दैनिक तनाव भी मन और शरीर पर भारी पड़ सकते हैं। तनाव से सम्बंधित विभिन्न कारक हो सकते हैं, जैसे वित्तीय या रिश्ते से सम्बन्धी समस्याएं या अन्य आंतरिक कारक, जैसे भविष्य से सम्बंधित विफलता या अनिश्चितता की भावना आदि।

तनाव से सम्बंधित विभिन्न कारक निम्नलिखित हैं;

- पारिवारिक समस्याएं
- बेरोजगारी
- काम का दबाव एवं नौकरी में काम के लंबे घंटे
- दर्दनाक घटनाएं या दुर्घटनाएं
- परिवार में मृत्यु
- वैवाहिक मुद्दे एवं समस्याएं
- स्वास्थ्य सम्बंधित समस्याएं

7.4 स्वास्थ्य का अर्थ एवं परिभाषाएं

स्वास्थ्य मानव जीवन का एक अभिन्न अंग है। जीवन की गुणवत्ता अच्छे स्वास्थ्य पर निर्भर करती है। जब व्यक्ति स्वस्थ जीवन शैली अपनाता है, तो उसका शरीर स्वस्थ रहता है जिससे मन सक्रिय और प्रसन्न होता है। ऐसा व्यक्ति समाज के लोगों के मध्य सौहार्दपूर्ण सम्बन्ध स्थापित करता है। यदि किसी व्यक्ति की जीवन शैली स्वस्थ नहीं है, तो यह व्यक्ति की दिनचर्या को प्रभावित करता है। परन्तु जब शरीर को उचित पोषण मिलता है, तो यह स्वस्थता का अनुभव करता है, जिससे उस व्यक्ति की जीवनी शक्ति में भी सुधार आता है। स्वास्थ्य शब्द का अर्थ पूर्ण

भावनात्मक, मानसिक और शारीरिक तंदुरुस्ती की स्थिति से है। स्वास्थ्य वह अवस्था है जिसमें शरीर रोग मुक्त होता है। यह शारीरिक, मानसिक, सामाजिक और आध्यात्मिक कल्याण की स्थिति से संबंधित है। किसी भी कार्य को कुशलतापूर्वक करने के लिए व्यक्ति का निरोगी होना अत्यंत आवश्यक है। शरीर और मन की पूर्ण क्रियाशीलता की स्थिति को स्वास्थ्य कहा जाता है। स्वास्थ्य हमारी व्यक्तिगत स्वच्छता और सामुदायिक स्वच्छता पर भी निर्भर करता है। मन और शरीर दोनों का अच्छा स्वास्थ्य जीवन में सफलता प्राप्त करने के लिए आवश्यक ऊर्जा स्तर को बनाए रखने में मदद करता है। अच्छा स्वास्थ्य तनाव से निपटने और एक सक्रिय जीवन जीने के लिए अति आवश्यक है।

स्वास्थ्य से सम्बंधित विभिन्न परिभाषाएं निम्नलिखित हैं;

1. WHO के अनुसार-

समग्र स्वास्थ्य का अर्थ सिर्फ बीमारी व दुर्बलता का होना नहीं है, अपितु समग्र स्वास्थ्य व्यक्ति की वह स्थिति है, जब वह शारीरिक, मानसिक, बौद्धिक, आध्यात्मिक तथा सामाजिक रूप से भी बेहतर स्थिति में हो।

2. आयुर्वेद के अनुसार स्वास्थ्य की परिभाषा -

समदोषः समाग्निश्च समधातु मलःक्रियाः।

प्रसन्नात्मेन्द्रियमनः स्वस्थइतिअभिधीयते ॥ सु०सं०

अर्थात् जिस पुरुष के दोष, धातु, मल तथा अग्नि व्यापार सम हों अर्थात् समान (विकार रहित) हों तथा जिसकी इन्द्रियाँ, मन तथा आत्मा प्रसन्न हों वही स्वस्थ है।

3. आचार्य चरक के अनुसार स्वास्थ्य की परिभाषा-

सममांसप्रमाणस्तु समसंहननो नरः।

दृढेन्द्रियो विकाराणां न बलेनाभिभूयते॥

क्षुत्पिपासातपसहः शीतव्यायामसंसहः।

समपक्ता समजरः सममांसचयो मतः॥ च०सं०

अर्थात् जिस व्यक्ति का मांस धातु एवं शारीरिक गठन समप्रमाण में हो, जिसकी इन्द्रियाँ थकान से रहित सुदृढ़ हों, रोगों का बल जिसको पराजित न कर सके, जिसका व्याधिक्ष समत्व बल बढ़ा हुआ हो, जिसका शरीर भूख, प्यास, धूप, शक्ति को सहन कर सके, जिसका शरीर व्यायाम को सहन कर सके, जिसकी जठराग्नि समावस्था में कार्य करती हो, निश्चित कालानुसार ही जिसका बुढ़ापा आये, जिसमें मांसादि की चय-उपचय क्रियाएँ समान होती हों। ऐसे लक्षणों वाले व्यक्ति को आचार्य चरक ने स्वस्थ माना है।

7.4:1 स्वास्थ्य के आयाम

विश्व स्वास्थ्य संगठन (WHO) के 1948 के संगठन में स्वास्थ्य को निर्धारित करने के लिए तीन आयाम सम्मिलित किये गये, जिसमें शारीरिक, मानसिक और सामाजिक आयाम शामिल हैं। स्वास्थ्य के आयामों के बीच में सकारात्मक अंतर्संबंध समग्र स्वास्थ्य के लिए अत्यंत आवश्यक हैं। विश्व स्वास्थ्य संगठन यह स्वीकार करता है कि मानसिक स्वास्थ्य के बिना किसी भी प्रकार के स्वास्थ्य की कल्पना नहीं की जा सकती। स्वास्थ्य के सामाजिक निर्धारक शारीरिक स्थितियों और मानसिक स्वास्थ्य दोनों को प्रभावित करते हैं। अतः शारीरिक, मानसिक और सामाजिक आयामों के बीच एक सकारात्मक अंतर्संबंध समग्र स्वास्थ्य की आधारशीला है।

शारीरिक आयाम : शारीरिक स्वास्थ्य का तात्पर्य शरीर के सभी अंगों और विविध तंत्रों में आपसी समन्वय के परिणामस्वरूप अपनी अधिकतम क्षमता के साथ कार्य करने से है। शारीरिक स्वास्थ्य आयाम स्वास्थ्य के अन्य आयामों को प्रभावित करता है क्योंकि शारीरिक स्वास्थ्य में गिरावट के परिणामस्वरूप मानसिक स्वास्थ्य में भी गिरावट आने लगती है, जिसका प्रभाव सामाजिक स्वास्थ्य पर भी पड़ता है।

शारीरिक स्वास्थ्य से सम्बंधित प्रमुख संकेतक निम्न हैं;

- एक साफ़ स्पष्ट त्वचा
- चमकदार आँखें एवं बाल
- सुगठित शरीर जिसमें मोटापे की अधिकता न हो
- अच्छी प्राकृतिक भूख का एहसास
- अच्छी नींद
- समन्वित शारीरिक गतिविधियाँ
- स्वस्थ मूत्र प्रणाली तथा महिलाओं में नियमित मासिक धर्म
- ज्ञानेन्द्रियों एवं कर्मेन्द्रियों द्वारा अपने सभी कार्य सुचारु रूप से क्रियान्वित करना आदि

मानसिक आयाम: मानसिक स्वास्थ्य स्वास्थ्य के संज्ञानात्मक पहलू को संदर्भित करता है जो लोगों को जीवन के तनावों से निपटने, अपनी क्षमताओं का एहसास करने, अच्छी तरह से सीखने और अच्छी तरह से काम करने और अपने समुदाय में योगदान करने में सक्षम बनाता है। यह स्वास्थ्य का एक अभिन्न अंग है।

मानसिक रूप से स्वस्थ व्यक्ति में निम्न लक्षण परिलक्षित होते हैं;

- नई परिस्थितियों या लोगों का सामना करने में स्वयं को आश्वस्त महसूस करता है
- उसका आत्मविश्वास उच्च स्तर का होता है तथा वह अपनी क्षमता को कभी कम नहीं आंकता है

- मानसिक रूप से स्वस्थ व्यक्ति में आशावादी दृष्टिकोण होता है जिससे वह दूसरों के प्रति अच्छा महसूस करता है
- ऐसे व्यक्ति में आत्म सम्मान एवं कृतज्ञता की भावना प्रबल होती है
- ऐसा व्यक्ति दूसरों के साथ अच्छे संबंध बनाए रखता है जिससे सामाजिक स्वास्थ्य भी उन्नत होता है
- मानसिक रूप से स्वस्थ व्यक्ति किसी भी प्रकार के मानसिक विकार जैसे; चिंता, भय, क्रोध, द्वेष, निराशा, दुश्चिन्ता आदि आवेगों से व्यथित नहीं होता
- मानसिक रूप से स्वस्थ व्यक्ति अपनी योग्यता और क्षमता को न तो अत्यधिक उत्कृष्ट समझता है और न ही हीन समझता है
- मानसिक रूप से स्वस्थ व्यक्ति में किसी भी विपरीत परिस्थिति में समायोजन करने की अद्भुत क्षमता होती है

सामाजिक आयाम: स्वास्थ्य का सामाजिक आयाम दूसरों के साथ सार्थक संबंध बनाने और बनाए रखने की क्षमता को संदर्भित करता है। सामाजिक स्वास्थ्य एक ऐसा आयाम है जिसमें लोग एक दूसरे के साथ स्वस्थ और सकारात्मक पारस्परिक संबंध बनाते हैं। शारीरिक स्वास्थ्य का सम्बन्ध शरीर से है और मानसिक स्वास्थ्य मन से संबंधित है, जबकि सामाजिक स्वास्थ्य आपसी संबंधों से संबंधित है। सामाजिक स्वास्थ्य "किसी व्यक्ति की कुशलता या कल्याण के उस आयाम को संदर्भित करता है जो इस बात से संबंधित है कि वह अन्य लोगों के साथ कैसे मिलता है, अन्य लोग उसके प्रति कैसे प्रतिक्रिया करते हैं, और वह सामाजिक संस्थाओं और सामाजिक रीति-रिवाजों के साथ कैसे सम्बन्ध स्थापित करता है" (रसेल 1973)।

सामाजिक रूप से स्वस्थ व्यक्ति में निम्न लक्षण परिलक्षित होते हैं;

- ऐसा व्यक्ति स्वस्थ संबंधों को बनाए रखता है
- ऐसे व्यक्ति को दूसरों के साथ रहने में आनंद का अनुभव होता है
- ऐसा व्यक्ति समाज के लोगों में मित्रवत व्यवहार करता है और घनिष्ठ संबंधों का विकास करता है
- ऐसा व्यक्ति दूसरों के मूल्यों की परवाह करता है
- ऐसा व्यक्ति समाज और अपने समुदाय के लिए महत्वपूर्ण योगदान देता है

7.4:2 तनाव एवं स्वास्थ्य का सम्बन्ध

तनाव आधुनिक समाज की एक आम समस्या है। तनाव मानव जीवन का एक सामान्य हिस्सा है। हर कोई कभी न कभी तनाव का अनुभव करता है। तनाव की तीव्रता, आवृत्ति और अवधि प्रत्येक व्यक्ति के लिए अलग-अलग होती है। लंबे समय तक तनाव शारीरिक और मानसिक स्वास्थ्य को प्रभावित कर सकता है जिससे कई मनोदैहिक बीमारियां हो सकती हैं। अमेरिकन साइकोलॉजिकल एसोसिएशन के अनुसार ऐसा तनाव जिसका उपचार न किया गया हो या निरंतर लंबी अवधि तक बना रहने वाला तनाव उच्च रक्तचाप और कमजोर प्रतिरक्षा प्रणाली का कारण बन सकता है। तनाव के दौरान सिम्पेथेटिक तंत्रिका तंत्र सक्रिय हो जाता है और जब तनाव प्रतिक्रिया कम हो जाती है तो पैरासिम्पेथेटिक तंत्रिका तंत्र सिम्पेथेटिक तंत्रिका तंत्र की प्रतिक्रिया को दबाकर अपना प्रभाव दिखाना प्रारम्भ कर देता है जिसके परिणामस्वरूप शरीर आराम का अनुभव करता है। लेकिन जब शरीर तनाव की प्रबल प्रतिक्रिया के जवाब में एड्रीनेलिन और कोर्टिसोल जैसे हार्मोंस का स्रावण करने लगता है, तो हृदय गति और रक्तचाप बढ़ा सकता है। समय के साथ इससे हृदय संबंधी समस्याओं जैसे दिल का दौरा और स्ट्रोक का खतरा बढ़ सकता है। तनाव पाचन को प्रभावित कर सकता है और विभिन्न लक्षण पैदा कर सकता है। तनाव मानसिक स्वास्थ्य समस्याओं जैसे अवसाद और चिंता का कारण बन सकता है। तनाव खाने की आदतों को प्रभावित कर सकता है और अधिक खाने का कारण बन सकता है। इससे वजन बढ़ना और मोटापा हो सकता है, जिससे मधुमेह, हृदय रोग और कुछ प्रकार के कैंसर जैसी जटिल स्वास्थ्य समस्याओं का खतरा बढ़ सकता है। तनाव शारीरिक और मानसिक स्वास्थ्य को प्रभावित कर सकता है। शारीरिक रूप से तनाव, सिरदर्द, मांसपेशियों में तनाव और सीने में दर्द से लेकर अनिद्रा, पेट की खराबी और भूख में बदलाव जैसे विभिन्न लक्षण पैदा कर सकता है। यह प्रतिरक्षा प्रणाली को भी कमजोर कर सकता है, जिससे किसी के बीमार होने की संभावना बढ़ जाती है। तनाव का मानसिक स्वास्थ्य पर भी प्रतिकूल प्रभाव पड़ सकता है, जिससे चिंता, अवसाद और चिड़चिड़ापन की भावना पैदा होती है।

7.5 स्वास्थ्य पर तनाव के प्रभाव

हर तनाव बुरा नहीं होता। तनाव को प्रकट करने वाले कारक सकारात्मक भी हो सकते हैं। तनाव के स्वास्थ्य पर कई प्रभाव पड़ सकते हैं। तनाव जीवन की दैनिक समस्याओं का सामना करने, पारस्परिक संबंधों को प्रभावित करने और स्वास्थ्य पर हानिकारक प्रभाव डालने के साथ-साथ शरीर को प्रतिकूल परिस्थितियों का सामना करने में अनुपयुक्त बना सकता है। तनाव से सम्बंधित विभिन्न प्रतिक्रियाओं में बहुत से व्यक्ति कुशलतापूर्वक तनाव का प्रबंधन कर पाते हैं, परन्तु कुछ व्यक्ति शारीरिक और/या मनोवैज्ञानिक लक्षणों का अनुभव करते हैं। तनाव की प्रतिक्रियाएं शरीर को नई स्थितियों में समायोजित करने में मदद करती हैं। जब यह तनाव प्रतिक्रिया लगातार सक्रिय रहती है और लंबे समय तक तनाव का स्तर ऊंचा बना रहता है, तो यह

पुराना तनाव शारीरिक और मानसिक स्वास्थ्य को खतरे में डाल सकता है। तनाव के दौरान शरीर में ऑक्सीजन युक्त रक्त वितरित करने के प्रयास में व्यक्ति तेजी से सांस लेता है। वास्तव में, तनाव की कई प्रतिक्रियाएँ जैसे कि तेज दिल की धड़कन, सांस की मात्रा में वृद्धि, और मस्तिष्क के कार्य में वृद्धि आदि अनेक प्रतिक्रियाएँ हैं जो किसी व्यक्ति को खतरनाक स्थिति से बचने में मदद करती हैं। परन्तु लम्बे समय तक तनाव से व्यक्ति को हाई बीपी, स्ट्रोक या दिल का दौरा पड़ने का खतरा बढ़ सकता है। लम्बे समय तक तनाव द्वारा उत्पन्न यह प्रतिक्रिया शरीर की संक्रमण से लड़ने की क्षमता को कम कर देती है जिससे व्यक्ति संक्रमण और विभिन्न वायरल बीमारियों से ग्रस्त हो जाता है। यह किसी व्यक्ति के बीमारी से ठीक होने के समय को भी प्रभावित कर सकता है। किसी व्यक्ति के तनावग्रस्त होने के परिणामस्वरूप शरीर तनाव हार्मोन का स्राव प्रारंभ कर देता है। तनाव के विरुद्ध मानव शरीर का पहला प्रतिक्रिया केंद्र एमिग्डाला है। मस्तिष्क का यह हिस्सा भावनाओं और स्मृति को संसाधित करता है। जब एमिग्डाला किसी खतरे का अनुभव करता है तो यह हाइपोथैलेमस को एक संकट का सन्देश भेजता है। हाइपोथैलेमस ऑटोनोमिक नर्वस सिस्टम के माध्यम से शरीर के विभिन्न हिस्सों के साथ संचार स्थापित करता है, जो शरीर को लड़ाई या भागने की प्रतिक्रिया के लिए तैयार करता है। इस प्रक्रिया के दौरान मानव शरीर कोर्टिसोल और एड्रेनेलिन जैसे तनाव हार्मोन का स्रावण प्रारंभ करता है, जिससे मांसपेशियों में तनाव, सीने में दर्द और हृदय गति में वृद्धि हो सकती है। लंबे समय तक तनाव के कारण कोर्टिसोल और एड्रेनेलिन का स्तर बढ़ जाता है। कोर्टिसोल एक स्टेरॉयड हार्मोन है जो अधिवृक्क ग्रंथियों द्वारा निर्मित होता है। जब शरीर तनाव महसूस करता है तो अधिवृक्क ग्रंथियां कोर्टिसोल हॉर्मोन का स्रावण करती हैं जो हृदय गति और रक्तचाप में वृद्धि का कारण बनता है। तनाव प्रतिक्रियाओं के दौरान एड्रेनेलिन का स्रावण भी अधिवृक्क ग्रंथियों द्वारा किया जाता है। एड्रेनेलिन का समग्र प्रभाव शरीर को तनाव के समय में 'लड़ाई या उड़ान' प्रतिक्रिया के लिए तैयार करना है। एड्रेनेलिन कई शारीरिक क्रियाओं को बढ़ाने के लिए जाना जाता है। एड्रेनेलिन हृदय गति को बढ़ाता है, रक्तचाप को बढ़ाता है, शरीर में ऊर्जा की आपूर्ति को बढ़ाता है तथा कठिन लक्ष्य की प्राप्ति हेतु शरीर एवं मन को तैयार करता है।

तनाव प्रतिरक्षा प्रणाली को काफी कमजोर कर सकता है, जिससे व्यक्ति बीमारी के प्रति अधिक संवेदनशील हो जाता है। इसके अलावा, कुछ लोग तनाव से निपटने के लिए अस्वास्थ्यकर व्यवहार जैसे धूम्रपान या अत्यधिक शराब का सेवन करते हैं। ये व्यवहार लंबे समय में बीमारी का कारण बन सकते हैं। उच्च तनाव लोगों के एक दूसरे के साथ बातचीत करने के तरीके को प्रभावित करता है। बढ़े हुए तनाव के साथ एक व्यक्ति बार-बार संघर्ष का अनुभव कर सकता है। इसके अतिरिक्त, लंबे समय तक तनाव से पीड़ित महिलाएं अपने मासिक धर्म चक्र में अनियमितता महसूस कर सकती हैं। तनाव के शारीरिक प्रभाव दैनिक गतिविधियों में बाधा डालने लगते हैं।

"तनाव से सम्बंधित विभिन्न हार्मोन जैसे; कोर्टिसोल, एड्रेनेलिन आदि शरीर के अधिकांश क्षेत्रों को प्रभावित करते हैं, नींद में बाधा डालते हैं और स्ट्रोक, उच्च रक्तचाप और हृदय रोग के

जोखिम को बढ़ाते हैं, साथ ही अवसाद और चिंता पैदा करते हैं"। तनाव किसी व्यक्ति के एकाग्रता स्तर को प्रभावित कर सकता है जिससे उसे दैनिक कार्यों को पूरा करने में अधिक समय लग सकता है। तनाव चिंता, अवसाद और अन्य मानसिक बीमारियों के लिए एक पूर्वगामी कारक भी हो सकता है।

7.5:1 तनाव के शारीरिक प्रभाव

तनाव किसी भी स्थिति में खतरे की प्रतिक्रिया है। तनाव प्रतिक्रिया अवांछित स्थिति में तुरंत प्रतिक्रिया करके शरीर को आपात स्थिति से बचाने या लड़ने में मदद करती है। तनाव के जवाब में शरीर लड़ाई-या-उड़ान प्रतिक्रिया से प्रेरित हार्मोन का स्रावण प्रारंभ करता है। इन हार्मोनों के दिमाग और शरीर पर तत्काल कई प्रभाव पड़ सकते हैं। तनाव के दौरान, शरीर में ऑक्सीजन युक्त रक्त वितरित करने के प्रयास में मानव शरीर तेजी से सांस लेता है। तनाव हृदय में रक्त को तेजी से पंप करने के साथ-साथ रक्त वाहिकाओं को संकुचित करने का कार्य करता है, ताकि तनावपूर्ण स्थिति से लड़ने के लिए तथा शरीर को ताकत देने के लिए मांसपेशियों को अधिक ऑक्सीजन दिया जा सके। तनावपूर्ण स्थिति में निम्न शारीरिक प्रभाव दृष्टिगोचर होते हैं;

- ऊर्जा के स्तर में परिवर्तन (थकान, सोने में कठिनाई)
- हृदय गति या रक्तचाप में वृद्धि
- जठरांत्र संबंधी समस्याएं
- अपच, कब्ज या दस्त
- सामान्य बीमारियों/संक्रमणों में वृद्धि
- पसीने से तर हथेलियाँ
- भूख में परिवर्तन
- मांसपेशियों में तनाव बढ़ना
- अचानक वजन बढ़ना या वजन कम होना
- चक्कर आना या बेहोशी महसूस करना
- सांस लेने में दिक्कत होना
- दृष्टि में धुंधलापन या पीड़ा होना
- घबराहट और कंपकंपी
- कानों का बजना
- मुह में लार का कम बनना या शुष्क मुँह और निगलने में कठिनाई
- जकड़ा हुआ जबड़ा और दांत पीसना

जब शरीर लगातार तनाव की स्थिति में रहता है, तो यह गंभीर स्वास्थ्य समस्याओं का कारण बन सकता है। लम्बे समय तक तनाव से शरीर में निम्न प्रमुख समस्याएँ उत्पन्न हो सकती हैं;

- हृदय की समस्याएं
- पाचन संबंधी समस्याएं
- गैस्ट्रोइंटेस्टाइनल समस्याएं, जैसे जी.ई.आर.डी., अल्सरेटिव कोलाइटिस और इरिटेबल कोलन आदि
- त्वचा में चकत्ते
- पुराना सिरदर्द या माइग्रेन

7.5:2 तनाव के मानसिक प्रभाव

तनाव स्थितिजन्य दबावों या मांगों के प्रति एक सामान्य प्रतिक्रिया है और यह रोजमर्रा की जिंदगी का एक हिस्सा है। लेकिन पुराने तनाव से मानसिक स्वास्थ्य समस्याएं हो सकती हैं। तनाव मस्तिष्क के रसायनों का परिणाम है, जिसे हार्मोन कहा जाता है। इन हार्मोंस के परिणामस्वरूप तेजी से पसीना आने लगता है, श्वास की गति बड़ जाती है, मांसपेशियों में तनाव पैदा होने लगता है और शरीर त्वरित कार्यवाही करने के लिए तैयार हो जाता है। जब ऐसा होता है, तो एक व्यक्ति की अंतर्निहित अलार्म प्रणाली, जिसे "लड़ाई या उड़ान" प्रतिक्रिया कहा जाता है वह सक्रिय हो जाती है। जब तनाव अत्यधिक और लंबे समय तक बना रहता है तो मानसिक स्वास्थ्य समस्याओं के जोखिम बढ़ जाते हैं। लंबे समय तक तनाव से मानसिक स्वास्थ्य नकारात्मक रूप से प्रभावित होता है, जिससे निम्न समस्याएँ पैदा हो सकती हैं;

- निरंतर उदासी
- चिड़चिड़ापन
- व्यवहार संबंधी समस्याएं
- जीवन में नियंत्रण की कमी महसूस होना
- लगातार परेशान करने वाले विचार
- चिंता और अवसाद
- मानसिक या अन्य भावनात्मक स्वास्थ्य समस्याएं

7.6 अभ्यास प्रश्न

सत्य/असत्य बताइये

1. यूस्ट्रेस" शब्द नकारात्मक तनाव को दर्शाता है।
2. हेंस सेली (1974) ने तनाव को "गैर-विशिष्ट प्रतिक्रियाओं के रूप में परिभाषित किया है।
3. कोर्टिसोल हार्मोन का स्राव तनाव के दौरान होता है।

बहुविकल्पीय प्रश्न-

4. कौन सा हार्मोन शरीर को तनाव के समय में 'लड़ाई या उड़ान' प्रतिक्रिया के लिए तैयार करता है।
क) डोपामाइन, ख) कोर्टिसोल, ग) एड्रेनेलिन, घ) इनमें से कोई नहीं
5. कोर्टिसोल हार्मोन का स्राव किस ग्रंथि द्वारा होता है?
क) अधिवृक्क, ख) पियूष, ग) पीनियल, घ) थाइमस

7.7 सारांश

संक्षेप में, तनाव जीवन की चुनौतियों, परिवर्तनों अथवा आकस्मिक खतरे के प्रति शरीर द्वारा दी जाने वाली प्रतिक्रिया है। तनाव शरीर के लिए एक प्राकृतिक रक्षा प्रणाली की तरह कार्य करता है। तनाव से सम्बंधित प्रतिक्रिया किसी भी व्यक्ति के जीवित रहने के लिए आवश्यक है। शरीर की लड़ाई-या-उड़ान प्रतिक्रिया किसी खतरे के आभास से सक्रिय हो जाती है जो उस व्यक्ति को यह बताती है कि कब और कैसे खतरे का जवाब देना है। तनाव से उत्पन्न ये प्रतिक्रियाएं नई परिस्थितियों में सामंजस्य स्थापित करने में मदद करती हैं। शरीर का स्वचालित तंत्रिका तंत्र इस समायोजन में अपनी सकारात्मक भूमिका निभाता है। लंबे समय तक तनाव समग्र स्वास्थ्य को नकारात्मक रूप से प्रभावित करता है। तनाव के कारण कई गंभीर शारीरिक व मानसिक समस्याएं हो सकती हैं। तनाव से उत्पन्न प्रतिक्रिया में शरीर रक्तचाप एवं श्वसन गति को बढ़ाकर मांशपेशियों में रक्त के प्रवाह को बढ़ा देता है जिससे स्ट्रोक, दिल का दौरा तथा अन्य जटिल बीमारियां होने की संभावना बढ़ जाती है। तनाव के कारण चिंता, अवसाद एवं अन्य मानसिक स्वास्थ्य समस्याएं होने लगती हैं। अल्पकालिक तनाव कुछ स्थितियों में सकारात्मक हो सकता है, परंतु दीर्घकालिक तनाव विभिन्न स्वास्थ्य समस्याओं का प्रमुख कारण बन सकता है। अतः तनाव का समग्र स्वास्थ्य की प्राप्ति हेतु प्रबंधन करना परम आवश्यक है। तनाव प्रबंधन हेतु सकारात्मक दृष्टिकोण को अपनाना चाहिए जिससे तनाव के प्रति अति संवेदनशीलता में भी कमी आती है।

7.8 शब्दावली

समग्र स्वास्थ्य- समग्र स्वास्थ्य पूरे व्यक्ति पर ध्यान केन्द्रित करता है, न कि केवल रोग पर, जिससे व्यक्ति के शारीरिक, मानसिक एवं आध्यात्मिक तत्वों में संतुलन स्थापित होता है।

यूस्ट्रेस- तनाव का एक सकारात्मक रूप जो उत्साह और खुशी से सम्बंधित है।

डिस्ट्रेस- डिस्ट्रेस वह तनाव है जो लोगों को नकारात्मक रूप से प्रभावित करता है।

दोष- जो स्वयं विकृत होने पर शरीर को दूषित करते हैं वे दोष कहलाते हैं। इनकी संख्या 3 है; वात, पित्त एवं कफ।

धातु- जो शरीर को धारण करता है वो धातु कहलाता है। धातुओं की संख्या 7 है; रस, रक्त, मांस, मेद, अस्थि, मज्जा और शुक्र।

मल- शरीर के धातुओं एवम उपधातुओं को मलिन करने वाले मल कहलाते हैं।

अग्नि- अग्नि ऊर्जा एवं ताप का प्रतीक है। आयुर्वेद में 13 प्रकार की अग्नि का उल्लेख किया गया है, जो शरीर में विभिन्न स्थानों में रहकर भोजन को शरीर के अनुरूप परिवर्तित करती है।

इन्द्रियां- जिसके द्वारा विषयों का ज्ञान प्राप्त होता है वे इन्द्रियां हैं। इनकी संख्या 11 है; पाँच ज्ञानेन्द्रियां, पाँच कर्मेन्द्रियाँ एवं मन।

जठराग्नि- जठराग्नि शब्द जठर और अग्नि से मिलकर बना है। जठर का तात्पर्य पेट से है जबकि अग्नि शरीर में भोजन के चयापचय के लिए जिम्मेदार होती है।

चया-उपचय क्रियाएँ- चयापचय प्रक्रिया का उपयोग शरीर भोजन प्राप्त करने या ऊर्जा बनाने के लिए करता है। 'चय' का अर्थ है एकत्र करना और 'अपचय' का अर्थ व्यय करना।

स्ट्रोक- स्ट्रोक एक ऐसी स्थिति है जब मस्तिष्क में रक्त वाहिका फट जाती है और खून बहता है, या जब मस्तिष्क को रक्त की आपूर्ति में रुकावट होती है।

अभ्यास प्रश्नों के उत्तर

1. असत्य,
2. सत्य,
3. सत्य,
4. ग,
5. क

7.9 सन्दर्भ ग्रन्थ सूची

1. सिंह, अरुण कुमार (2006) उच्चतर सामान्य मनोविज्ञान, मोतीलाल बनारसीदास, बंगलो रोड, जवाहर नगर, दिल्ली।
2. सिंह, आर० डी० (2012) स्वास्थ्य मनोविज्ञान, जगदम्बा पब्लिशिंग कंपनी, दरियागंज, नई दिल्ली।
3. सुलैमान, मुहम्मद (2012) उच्चतर शिक्षा मनोविज्ञान, मोतीलाल बनारसीदास, बंगलो रोड, जवाहर नगर, दिल्ली।
4. Morgan, Clifford T. (1993) Introduction to Psychology, Tata McGraw Hill Education Private Limited, New Delhi.

7.10 निबंधात्मक प्रश्न

1. तनाव को परिभाषित करते हुए उसके लक्षण एवं कारणों का विस्तार से वर्णन कीजिये?
2. स्वास्थ्य के स्वरूप को स्पष्ट करते हुए तनाव के स्वास्थ्य पर शारीरिक एवं मानसिक प्रभावों की विस्तृत विवेचना कीजिये ?
3. तनाव से सम्बंधित किन्हीं दो परिभाषाओं का उल्लेख करते हुए तनाव एवं स्वास्थ्य के सम्बन्ध पर एक विस्तृत लेख लिखिए ?

इकाई 8: मुकाबला शैलियाँ (Coping styles)

इकाई संरचना

- 8.1 प्रस्तावना
- 8.2 उद्देश्य
- 8.3 मुकाबला की अवधारणा
- 8.4 मुकाबला के सैद्धांतिक दृष्टिकोण
- 8.5 मुकाबला शैलियों के प्रकार
- 8.6 मुकाबला शैलियाँ को प्रभावित करने वाले कारक
- 8.7 मुकाबला शैलियों के अनुप्रयोग
- 8.8 सारांश
- 8.9 शब्दार्थ
- 8.10 स्वमूल्यांकन हेतु प्रश्न
- 8.11 सन्दर्भ
- 8.12 निबंधात्मक प्रश्न

8.1 प्रस्तावना

मुकाबला की अवधारणा उन रणनीतियों और व्यवहारों को संदर्भित करती है जिन्हें व्यक्ति तनावपूर्ण स्थितियों के साथ सामना करने के लिए अपनाता है। यह महत्वपूर्ण है क्योंकि मुकाबला शैलियाँ मानसिक स्वास्थ्य, लचीलापन और समग्र कल्याण को सीधे प्रभावित करती हैं। यह इकाई मुकाबला शैलियों की अवधारणा, उनसे संबंधित सिद्धांतों और उनके व्यावहारिक निहितार्थों का विस्तृत वर्णन करती है।

8.2 उद्देश्य

यह इकाई विभिन्न मुकाबला शैलियों को समझने में मदद करती है।
इकाई अनुकूल और प्रतिकूल मुकाबला शैलियों के बीच अंतर को स्पष्ट करती है।

इकाई यह भी समझाती है कि व्यक्तित्व, सामाजिक समर्थन, सांस्कृतिक प्रभाव, और पूर्व अनुभव जैसे कारक मुकाबला शैलियों को कैसे प्रभावित करते हैं

8.3 मुकाबला की अवधारणा

मुकाबला को संज्ञानात्मक और व्यवहारिक प्रयासों के रूप में परिभाषित किया गया है जो व्यक्ति की आंतरिक और बाहरी मांगों को प्रबंधित करने के लिए किए जाते हैं, जिन्हें उनके संसाधनों से अधिक माना जाता है (लाजारस और फॉकमैन, 1984)। मुकाबला तनाव को प्रबंधित करने से कहीं अधिक है; यह चुनौतियों के अनुकूल होने और स्थिति को सुधारने के तरीकों को खोजने के बारे में बात करता है।

मुकाबला शैलियाँ सामान्यतः दो श्रेणियों में विभाजित की जाती हैं: अनुकूल और प्रतिकूल अनुकूल मुकाबला शैलियाँ उन रणनीतियों को संदर्भित करती हैं जो सकारात्मक परिणाम उत्पन्न करती हैं और तनाव को स्वस्थ और रचनात्मक तरीके से प्रबंधित करने में मदद करती हैं। प्रतिकूल मुकाबला शैलियाँ वे होती हैं जो अल्पकालिक राहत प्रदान कर सकती हैं, लेकिन दीर्घकालिक नकारात्मक परिणाम उत्पन्न कर सकती हैं।

8.4 मुकाबला के सैद्धांतिक दृष्टिकोण

मुकाबला तंत्रों और उनकी प्रभावशीलता को समझने के लिए कई सिद्धांत प्रस्तावित किए गए हैं:

तनाव और मुकाबला का लेन-देन मॉडल लाजारस और फॉकमैन (1984) द्वारा विकसित यह मॉडल, तनाव और मुकाबला के बीच संबंध को समझने में एक प्रमुख सिद्धांत है। इस मॉडल के अनुसार, तनाव एक लेन-देन के रूप में देखा जाता है जो व्यक्ति और उनके वातावरण के बीच होता है। मुकाबला तंत्रों को समस्या-केंद्रित और भावनात्मक-केंद्रित रणनीतियों के रूप में वर्गीकृत किया जाता है:

1. समस्या-केंद्रित मुकाबला (Problem-Focused Coping):

यह तनाव का मुकाबला करने की एक प्रभावी शैली है, जिसमें व्यक्ति तनाव उत्पन्न करने वाले कारकों को सीधे हल करने के लिए सक्रिय कदम उठाता है। यह रणनीति तब अधिक प्रभावी होती है जब व्यक्ति को लगता है कि समस्या को नियंत्रण में लाया जा सकता है या इसका समाधान संभव है।

इस शैली में शामिल कुछ सामान्य कदमों में शामिल हैं:

समस्या की पहचान: सबसे पहले, व्यक्ति उस समस्या या चुनौती की पहचान करता है जो तनाव का कारण बन रही है।

विकल्पों की तलाश: इसके बाद, समस्या को हल करने के लिए विभिन्न विकल्पों की तलाश की जाती है। इस दौरान, व्यक्ति अन्य लोगों से सलाह या मार्गदर्शन भी ले सकता है।

योजना बनाना: विकल्पों की पहचान के बाद, एक ठोस योजना तैयार की जाती है जिससे समस्या को हल किया जा सके। इसमें छोटे-छोटे चरणों को शामिल किया जाता है ताकि समाधान को हासिल करना आसान हो सके।

कार्रवाई करना: योजना को लागू करना, जिसमें आवश्यक संसाधनों को जुटाना और समस्याओं का समाधान करना शामिल है।

प्रगति की समीक्षा: अंत में, यह सुनिश्चित करने के लिए प्रगति की समीक्षा की जाती है कि योजना ठीक से काम कर रही है या नहीं, और अगर जरूरत हो तो योजना में सुधार किया जाता है।

उदाहरण के लिए, यदि किसी व्यक्ति के पास किसी महत्वपूर्ण प्रोजेक्ट को पूरा करने के लिए पर्याप्त समय नहीं है, तो वह समय प्रबंधन तकनीकों का उपयोग करके अपनी कार्य योजना को पुनर्गठित कर सकता है।

2. भावनात्मक-केंद्रित मुकाबला (Emotion-Focused Coping):

यह रणनीति तब अपनाई जाती है जब व्यक्ति को लगता है कि समस्या का तत्काल समाधान संभव नहीं है, या जब स्थिति को बदलना मुश्किल है। इस शैली में मुख्य रूप से व्यक्ति की भावनात्मक प्रतिक्रियाओं का प्रबंधन करने पर ध्यान दिया जाता है ताकि तनाव के प्रभाव को कम किया जा सके।

इस शैली में शामिल सामान्य कदमों में शामिल हैं:

सामाजिक समर्थन प्राप्त करना: व्यक्ति अपने मित्रों, परिवार या सहकर्मियों से भावनात्मक समर्थन प्राप्त करता है। यह समर्थन व्यक्ति को अकेलापन महसूस नहीं करने में मदद करता है और उसकी भावनात्मक स्थिति को बेहतर बनाता है।

ध्यान और विश्राम तकनीकों का उपयोग: व्यक्ति ध्यान, योग, गहरी साँस लेने की तकनीक, या अन्य विश्राम तकनीकों का उपयोग करता है ताकि वह अपने मन और शरीर को शांत कर सके।

भावनाओं को व्यक्त करना: व्यक्ति अपने भावनाओं को किसी विश्वासपात्र व्यक्ति के साथ साझा करता है, जिससे उसे तनाव से कुछ राहत मिलती है। यह प्रक्रिया व्यक्ति को अपने अंदर के दबाव को कम करने में मदद करती है।

सकारात्मक आत्म-चर्चा: व्यक्ति अपने आप से सकारात्मक बातें करता है, जैसे कि "यह समय बीत जाएगा" या "मैं इससे निपटने में सक्षम हूँ" ताकि वह अपने आत्मविश्वास को बनाए रख सके।

समस्याओं का पुनर्मूल्यांकन: कभी-कभी व्यक्ति अपने दृष्टिकोण को बदलने का प्रयास करता है। वह स्थिति को एक नए नजरिए से देखने की कोशिश करता है, जो कम तनावपूर्ण हो। उदाहरण के लिए, यदि किसी व्यक्ति को किसी व्यक्तिगत नुकसान का सामना करना पड़ा है, तो वह अपने मित्रों और परिवार के साथ समय बिताकर, या ध्यान और विश्राम तकनीकों का उपयोग करके अपनी भावनात्मक स्थिति को सुधार सकता है।

दोनों मुकाबला शैली महत्वपूर्ण होती हैं और उन्हें परिस्थितियों के आधार पर इस्तेमाल किया जाता है। समस्या-केंद्रित मुकाबला प्रभावी तब होता है जब समस्या को हल किया जा सकता है, जबकि भावनात्मक-केंद्रित मुकाबला तब उपयोगी होता है जब समस्या को तुरंत हल करना संभव नहीं हो।

3. समीपता बनाम बचाव मुकाबला

समीपता और बचाव मुकाबला व्यापक श्रेणियाँ हैं जो व्यक्तियों द्वारा तनाव से निपटने के तरीकों का वर्णन करती हैं:

समीपता मुकाबला: इसमें तनाव को सीधे सामना करना और समस्या का समाधान करने का प्रयास करना शामिल है। इसमें समस्या समाधान, संज्ञानात्मक पुनर्गठन, और सामाजिक समर्थन की तलाश जैसी रणनीतियाँ शामिल हैं।

बचाव मुकाबला: इसमें तनाव या उससे उत्पन्न होने वाली भावनाओं से बचने का प्रयास किया जाता है। इसमें इनकार, नशे का सेवन, और अन्य विचलित करने वाली गतिविधियाँ शामिल हैं। बचाव मुकाबला अल्पकालिक राहत प्रदान कर सकता है, लेकिन यह दीर्घकालिक तनाव को बढ़ा सकता है।

4. भावनात्मक नियंत्रण सिद्धांत

भावनात्मक नियंत्रण सिद्धांत इस बात पर केंद्रित है कि व्यक्ति अपनी भावनात्मक अनुभवों को कैसे प्रबंधित और प्रतिक्रिया करता है। इस संदर्भ में, मुकाबला को व्यापक भावनात्मक नियंत्रण रणनीतियों के उपसमुच्चय के रूप में देखा जाता है।

I. अनुकूल भावनात्मक नियंत्रण रणनीतियाँ (Adaptive Emotional Regulation Strategies):

भावनात्मक नियंत्रण के तहत, अनुकूल रणनीतियाँ वे उपाय हैं जो व्यक्ति की मानसिक और भावनात्मक भलाई को बेहतर बनाने में मदद करती हैं। इन रणनीतियों का उद्देश्य न केवल व्यक्ति की नकारात्मक भावनाओं को प्रबंधित करना है, बल्कि उन्हें सकारात्मक और उत्पादक दृष्टिकोण में बदलना भी है। ये रणनीतियाँ मानसिक स्वास्थ्य को मजबूत करती हैं और तनावपूर्ण या कठिन परिस्थितियों से निपटने में व्यक्ति की क्षमता को बढ़ाती हैं।

इन रणनीतियों में प्रमुख रूप से निम्नलिखित उपाय शामिल हैं:

संज्ञानात्मक पुनर्मूल्यांकन (Cognitive Reappraisal): यह एक प्रमुख रणनीति है, जिसमें व्यक्ति किसी तनावपूर्ण या नकारात्मक स्थिति को एक नए, सकारात्मक दृष्टिकोण से देखता है। इस प्रक्रिया में व्यक्ति अपने विचारों को इस तरह से पुनर्गठित करता है कि स्थिति कम तनावपूर्ण लगे। उदाहरण के लिए, यदि कोई असफलता का सामना कर रहा है, तो वह इसे सीखने का अवसर मान सकता है। संज्ञानात्मक पुनर्मूल्यांकन व्यक्ति को कठिन परिस्थितियों को अधिक यथार्थवादी और सकारात्मक दृष्टिकोण से देखने में मदद करता है, जिससे उसकी भावनात्मक स्थिति में सुधार होता है।

भावनात्मक स्वीकृति (Emotional Acceptance): भावनात्मक स्वीकृति का तात्पर्य उन भावनाओं को स्वीकार करने से है, जो स्वाभाविक रूप से उत्पन्न होती हैं, चाहे वे सकारात्मक हों या नकारात्मक। यह रणनीति व्यक्ति को उसकी भावनाओं से लड़ने या उन्हें दबाने के बजाय, उन्हें सहजता से स्वीकार करने में मदद करती है। स्वीकृति का अर्थ यह नहीं है कि व्यक्ति इन भावनाओं को बढ़ावा देता है, बल्कि वह उन्हें समझता है और उनके साथ रहना सीखता है। यह दृष्टिकोण मानसिक स्वास्थ्य के लिए अत्यधिक लाभकारी होता है, क्योंकि यह व्यक्ति को आत्म-स्वीकृति और आत्म-समझ में वृद्धि करने में मदद करता है। इन अनुकूल रणनीतियों का अभ्यास करने से व्यक्ति की मानसिक स्थिरता, आत्मविश्वास और जीवन के प्रति सकारात्मक दृष्टिकोण में सुधार होता है, और यह बेहतर मानसिक स्वास्थ्य परिणामों से जुड़ा होता है।

II. प्रतिकूल भावनात्मक नियंत्रण रणनीतियाँ (Maladaptive Emotional Regulation Strategies):

इसके विपरीत, प्रतिकूल रणनीतियाँ वे उपाय हैं जो व्यक्ति की भावनात्मक और मानसिक भलाई को कमजोर करती हैं। ये उपाय आमतौर पर व्यक्ति को तत्काल राहत प्रदान कर सकते हैं, लेकिन दीर्घकालिक में वे मानसिक स्वास्थ्य के लिए हानिकारक होते हैं।

इन रणनीतियों में प्रमुख रूप से निम्नलिखित उपाय शामिल हैं:

दमन (Suppression): दमन वह प्रक्रिया है जिसमें व्यक्ति अपनी नकारात्मक भावनाओं को व्यक्त करने से रोकता है या उन्हें दबा देता है। यह रणनीति व्यक्ति को अस्थायी रूप से तनाव से बचने में मदद कर सकती है, लेकिन यह नकारात्मक भावनाओं को अंदर ही अंदर बढ़ने देती है। समय के साथ, दमन से मानसिक और शारीरिक समस्याएँ उत्पन्न हो सकती हैं, जैसे चिंता, अवसाद, और उच्च रक्तचाप।

भावनात्मक उदासीनता (Emotional Numbing): भावनात्मक उदासीनता तब होती है जब व्यक्ति अपनी भावनाओं से पूरी तरह से कट जाता है या उन्हें अनुभव करने से बचता है। यह रणनीति आमतौर पर गंभीर आघात या पुरानी तनावपूर्ण स्थितियों का सामना करने के बाद अपनाई जाती है। हालांकि यह व्यक्ति को तत्काल दर्द से बचा सकती है, लेकिन यह उसके मानसिक स्वास्थ्य को दीर्घकालिक रूप से नुकसान पहुंचा सकती है, क्योंकि व्यक्ति अपनी भावनाओं को अनुभव करने और उनका प्रबंधन करने की क्षमता खो सकता है।

अस्वीकृति (Denial): अस्वीकृति एक ऐसी रणनीति है जिसमें व्यक्ति अपनी वास्तविकता या सच्चाई को स्वीकार करने से इंकार कर देता है। यह व्यक्ति को कठिन और तनावपूर्ण स्थितियों का सामना करने से बचने का अस्थायी तरीका हो सकता है, लेकिन दीर्घकालिक में यह गंभीर मानसिक स्वास्थ्य समस्याओं का कारण बन सकता है। अस्वीकृति से व्यक्ति को न केवल उसकी समस्याओं का सामना करने में कठिनाई होती है, बल्कि वह अपनी भावनाओं और जीवन की सच्चाइयों से भी दूर हो जाता है, जिससे उसकी समग्र मानसिक स्थिति बिगड़ सकती है।

8.5 मुकाबला शैलियों के प्रकार

मुकाबला शैलियों को मोटे तौर पर अनुकूल और प्रतिकूल रणनीतियों में विभाजित किया जा सकता है। प्रत्येक शैली के मानसिक स्वास्थ्य और कल्याण पर अलग-अलग प्रभाव होते हैं।

अनुकूल मुकाबला शैलियाँ

अनुकूल मुकाबला शैलियाँ उन व्यवहारों को संदर्भित करती हैं जो व्यक्तियों को तनाव को स्वस्थ और रचनात्मक तरीके से प्रबंधित करने में मदद करती हैं। इनमें शामिल हैं:

समस्या समाधान: इसमें उस समस्या को सक्रिय रूप से संबोधित करना शामिल है जो तनाव का कारण बन रही है। इसमें समाधान खोजने, योजना बनाने और तनाव को समाप्त या कम करने के लिए कार्य करने जैसे प्रयास शामिल हो सकते हैं।

सामाजिक समर्थन की तलाश: इसमें भावनात्मक या व्यावहारिक सहायता के लिए दोस्तों, परिवार या पेशेवरों की ओर रुख करना शामिल है। सामाजिक समर्थन आराम, सलाह और एकता की भावना प्रदान कर सकता है, जो तनाव को कम करने में मदद करता है।

संज्ञानात्मक पुनर्गठन: इसमें तनावपूर्ण स्थिति को कम खतरनाक तरीके से देखने के लिए अपने सोचने के तरीके को बदलना शामिल है। इसमें तनाव को सकारात्मक रूप में पुनः व्याख्यायित करना या संभावित सकारात्मक परिणामों पर ध्यान केंद्रित करना शामिल हो सकता है।

सचेतन और विश्राम तकनीक: सचेतन, ध्यान और गहरी श्वास जैसी तकनीकें व्यक्तियों को विश्राम और शांति की भावना को बढ़ावा देकर तनाव को प्रबंधित करने में मदद कर सकती हैं।

प्रतिकूल मुकाबला शैलियाँ

प्रतिकूल मुकाबला शैलियाँ वे होती हैं जो अल्पकालिक राहत प्रदान कर सकती हैं, लेकिन दीर्घकालिक नकारात्मक परिणाम उत्पन्न कर सकती हैं। इनमें शामिल हैं:

इनकार: इसमें तनावपूर्ण स्थिति की वास्तविकता को स्वीकार करने से इनकार करना शामिल है। जबकि इनकार शुरू में तनाव के भावनात्मक प्रभाव से व्यक्तियों की रक्षा कर सकता है, यह उन्हें समस्या को संबोधित करने के लिए आवश्यक कार्रवाई करने से रोक सकता है।

नशीली दवाओं का सेवन: कुछ व्यक्ति तनाव से बचने के लिए शराब, ड्रग्स या अन्य नशीली दवाओं का सेवन करते हैं। जबकि इससे अस्थायी राहत मिल सकती है, यह लत, स्वास्थ्य समस्याओं और दीर्घकालिक तनाव को बढ़ाने का कारण बन सकता है।

बचाव: इसमें शारीरिक या मानसिक रूप से तनाव से बचने का प्रयास शामिल है। इसमें टालमटोल करना, सामाजिक स्थितियों से हटना, या विचलित करने वाली गतिविधियों में शामिल

होना शामिल हो सकता है। बचाव व्यक्तियों को उनके तनाव के मूल कारण को प्रभावी ढंग से संबोधित करने से रोक सकता है।

ज्यादा सोचना: इसमें तनाव या उससे जुड़ी नकारात्मक भावनाओं के बारे में बार-बार सोचना शामिल है। ज्यादा सोचना तनाव को बढ़ा सकता है और अवसाद और चिंता जैसी मानसिक स्वास्थ्य समस्याओं का कारण बन सकता है।

8.6 मुकाबला शैलियाँ को प्रभावित करने वाले कारक

कई कारक हैं जो व्यक्तियों द्वारा अपनाई जाने वाली मुकाबला शैलियों को प्रभावित करते हैं:

व्यक्तित्व: लचीलापन, आशावाद और न्यूरोटिसिज्म जैसे लक्षण इस बात को प्रभावित कर सकते हैं कि व्यक्ति अनुकूल या प्रतिकूल मुकाबला शैलियों का उपयोग करने की अधिक संभावना रखते हैं।

सामाजिक समर्थन: सामाजिक समर्थन की उपलब्धता इस बात का निर्धारण कर सकती है कि व्यक्ति समस्या समाधान में शामिल होते हैं या भावनात्मक समर्थन प्राप्त करते हैं।

सांस्कृतिक और सामाजिक प्रभाव: सांस्कृतिक मानदंड और सामाजिक अपेक्षाएँ उन मुकाबला रणनीतियों को आकार दे सकती हैं जिन्हें स्वीकार्य या प्रभावी माना जाता है।

पूर्व अनुभव: तनाव और मुकाबला के साथ पिछले अनुभव इस बात को प्रभावित कर सकते हैं कि व्यक्ति नए तनावों का जवाब कैसे देते हैं।

8.7 मुकाबला शैलियों के अनुप्रयोग

मुकाबला शैलियों को समझने के विभिन्न क्षेत्रों में व्यावहारिक अनुप्रयोग हैं:

क्लिनिकल साइकोलॉजी: चिकित्सक क्लाइंट्स को तनाव प्रबंधन और मानसिक स्वास्थ्य में सुधार के लिए अनुकूल मुकाबला रणनीतियों की पहचान करने और विकसित करने में मदद कर सकते हैं। इसमें थेरेपी और काउंसलिंग सत्रों में मुकाबला रणनीतियों की शिक्षा और उपयोग शामिल हो सकता है।

कार्यस्थल कल्याण: नियुक्ता कर्मचारियों के कल्याण और उत्पादकता में सुधार के लिए तनाव प्रबंधन कार्यशालाओं और कर्मचारी सहायता कार्यक्रमों जैसी अनुकूल मुकाबला रणनीतियों को

बढ़ावा दे सकते हैं। यह कर्मचारियों की तनाव स्तर को कम करने और कार्यस्थल की संतोषजनकता बढ़ाने में मदद कर सकता है।

शैक्षणिक सेटिंग: स्कूल और विश्वविद्यालय छात्रों को अकादमिक तनाव और व्यक्तिगत चुनौतियों का प्रबंधन करने में मदद करने के लिए मुकाबला कौशल सिखा सकते हैं। इसमें तनाव प्रबंधन पाठ्यक्रम, समर्पित काउंसलिंग सेवाएँ, और शैक्षणिक सलाह शामिल हो सकती है।

मुकाबला शैलियाँ इस बात का केंद्रीय हिस्सा हैं कि व्यक्ति अपने जीवन में तनाव और चुनौतियों का प्रबंधन कैसे करते हैं। जबकि अनुकूल मुकाबला रणनीतियाँ सकारात्मक परिणाम उत्पन्न कर सकती हैं, प्रतिकूल रणनीतियाँ तनाव को बढ़ा सकती हैं और दीर्घकालिक नकारात्मक परिणाम उत्पन्न कर सकती हैं। विभिन्न मुकाबला शैलियों और उन्हें प्रभावित करने वाले कारकों को समझकर, व्यक्ति तनाव को प्रबंधित करने और अपने समग्र कल्याण में सुधार के लिए स्वस्थ तरीके विकसित कर सकते हैं।

यह समझना महत्वपूर्ण है कि मुकाबला शैलियाँ व्यक्तिगत और सांस्कृतिक भिन्नताओं के आधार पर भिन्न हो सकती हैं। इस दृष्टिकोण से, मुकाबला के विभिन्न पहलुओं को समझना और उनका प्रभावी ढंग से उपयोग करना व्यक्ति की मानसिक और भावनात्मक भलाई को बढ़ाने में महत्वपूर्ण भूमिका निभाता है।

8.8 सारांश

इस इकाई में मुकाबला शैलियों के बारे में विस्तार से चर्चा की गई है, जो व्यक्ति तनावपूर्ण स्थितियों का सामना करने के लिए अपनाते हैं। मुकाबला शैलियाँ मानसिक स्वास्थ्य और समग्र कल्याण पर महत्वपूर्ण प्रभाव डालती हैं। इन्हें मुख्य रूप से दो श्रेणियों में विभाजित किया जा सकता है:

अनुकूल मुकाबला शैलियाँ: ये रणनीतियाँ तनाव को स्वस्थ और रचनात्मक रूप से प्रबंधित करने में मदद करती हैं, जैसे समस्या समाधान, सामाजिक समर्थन की तलाश, और संज्ञानात्मक पुनर्गठन।

प्रतिकूल मुकाबला शैलियाँ: ये रणनीतियाँ अस्थायी राहत प्रदान कर सकती हैं लेकिन दीर्घकालिक में हानिकारक हो सकती हैं, जैसे इनकार, नशीली दवाओं का सेवन, और बचाव।

इकाई में लाजारस और फॉकमैन के तनाव और मुकाबला के लेन-देन मॉडल पर भी चर्चा की गई है, जिसमें समस्या-केंद्रित और भावनात्मक-केंद्रित मुकाबला रणनीतियाँ शामिल हैं। इसके अतिरिक्त, मुकाबला शैलियों को प्रभावित करने वाले कारकों जैसे व्यक्तित्व, सामाजिक समर्थन, और सांस्कृतिक प्रभावों पर भी विचार किया गया है।

अंततः, यह समझना महत्वपूर्ण है कि विभिन्न मुकाबला शैलियाँ व्यक्ति की मानसिक और भावनात्मक भलाई को कैसे प्रभावित कर सकती हैं और इन्हें प्रभावी ढंग से उपयोग करने से तनाव प्रबंधन में सुधार किया जा सकता है।

8.9 शब्दार्थ

मुकाबला शैलियाँ: ऐसे तरीके या रणनीतियाँ जिनके माध्यम से व्यक्ति तनावपूर्ण परिस्थितियों का सामना करता है।

अनुकूल मुकाबला शैलियाँ: वे रणनीतियाँ जो सकारात्मक और स्वस्थ तरीके से तनाव का प्रबंधन करने में मदद करती हैं।

प्रतिकूल मुकाबला शैलियाँ: वे रणनीतियाँ जो अस्थायी राहत तो देती हैं लेकिन लंबे समय में हानिकारक साबित हो सकती हैं।

8.10 स्वमूल्यांकन हेतु प्रश्न

1. मुकाबला शैलियों के कौन से प्रकार स्वस्थ और रचनात्मक तनाव प्रबंधन में मदद करते हैं?
 - a) प्रतिकूल मुकाबला शैलियाँ
 - b) अनुकूल मुकाबला शैलियाँ
 - c) सांस्कृतिक मुकाबला शैलियाँ
 - d) भावनात्मक मुकाबला शैलियाँ

सही उत्तर: b) अनुकूल मुकाबला शैलियाँ

2. लेजारस और फॉकमैन के तनाव और मुकाबला के लेन-देन मॉडल के अनुसार, किस प्रकार की मुकाबला रणनीतियाँ सीधे समस्या को हल करने की कोशिश करती हैं?
 - a) भावनात्मक-केंद्रित मुकाबला
 - b) समस्या-केंद्रित मुकाबला
 - c) सामाजिक समर्थन
 - d) संज्ञानात्मक पुनर्गठन

सही उत्तर: b) समस्या-केंद्रित मुकाबला

8.11 सन्दर्भ

1. लेजारस, आर. एस., & फॉकमैन, एस. (1984). *स्ट्रेस, एप्रीजल, एंड कोपिंग*. न्यूयॉर्क: स्प्रिंगर पब्लिशिंग कंपनी।
- ग्रॉस, जे. जे. (1998). इमोशन रेगुलेशन के क्षेत्र का उद्भव: एक एकीकृत समीक्षा। *रिव्यू ऑफ जनरल साइकोलॉजी*, 2(3), 271-299।

8.12 निबंधात्मक प्रश्न

1. मुकाबला शैलियों के विभिन्न प्रकारों की विस्तृत व्याख्या करें।
2. अनुकूल और प्रतिकूल मुकाबला शैलियों के बीच अंतर स्पष्ट करें और प्रत्येक शैली के मानसिक स्वास्थ्य पर संभावित प्रभावों पर चर्चा करें।
3. लेजारस और फॉकमैन के तनाव और मुकाबला के लेन-देन मॉडल को विस्तार से समझाएं।
4. समस्या-केंद्रित और भावनात्मक-केंद्रित मुकाबला रणनीतियों की परिभाषा दें और बताएँ कि ये रणनीतियाँ किस प्रकार तनाव प्रबंधन में मदद करती हैं। इस मॉडल के अनुसार, इन रणनीतियों का चयन करने में किन कारकों की भूमिका होती है?

इकाई 9-सचेतन और विश्राम तकनीकें (Mindfulness and relaxation Techniques)

इकाई संरचना

- 9.1 परिचय
- 9.2 उद्देश्य
- 9.3 सचेतन और विश्राम का अर्थ और परिभाषा
 - 9.3.1 सचेतन की परिभाषाएं
 - 9.3.2 विश्राम की परिभाषाएं
- 9.4 सचेतन के प्रकार
- 9.5 विश्राम के प्रकार
- 9.6 सचेतन और विश्राम का प्रभाव
- 9.7 सार-संक्षेप
- 9.8 शब्दावली
- 9.9 अभ्यास हेतु प्रश्न
- 9.10 सन्दर्भ ग्रंथ सूची

9.1 परिचय

अक्षिता कक्षा 6 की एक औसत से अधिक लड़की है जो अपने काम के प्रति गंभीर दिखायी देती है। वह अपनी क्लास में नियमित रहती है। साथ ही वह अपने काम को समयानुसार करने पर विश्वास रखती है। इन सारे सकारात्मक बिन्दुओं के साथ ही अक्षिता के व्यक्तित्व में संभवतः एक कमी नजर आती है जो उसके जल्दीबाजी के गुण या दोष को व्यक्त करती है। सामान्य शब्दों में देखा गया है कि संख्या वाले विषयों विशेषकर गणित में जैसे ही अक्षिता के सामने कोई समस्या रखी जाती है तो वह अधिकांशतः जल्दीबाजी में कुछ न कुछ गलती कर ही देती है। जिसके समाधान हेतु उसके अभिभावकों और उसके शिक्षकों ने उसको समझाने की कोशिश करी है। परन्तु समस्या अभी भी वैसे ही बनी है और अंत में बाल मनोवैज्ञानिक के परामर्श के उपरांत ही उसका समाधान मिलता है। उक्त व्यक्ति अध्ययन के फलस्वरूप हमें देखने को मिलता है कि छात्रा

में अवधान की कमी है जिसे विभिन्न प्रकार की सचेतन और विश्राम तकनीकों द्वारा सही किया जा सकता है। सचेतन और विश्राम मनोविज्ञान विशेषकर चिकित्सा मनोविज्ञान की वह विधियाँ हैं जिनकी साहयता से व्यक्ति को विभिन्न प्रकार की मनोवैज्ञानिक समस्याओं से मुक्ति मिलती है। सचेतन और विश्राम तकनीकों का महत्त्व वर्तमान समय के सन्दर्भ में सर्वाधिक देखने को मिलता है जहाँ हम विभिन्न प्रकार की मनोवैज्ञानिक समस्याओं को अपने चरम बिन्दुओं पर देखते हैं। अपने इस महत्त्व के कारण वर्तमान समय की लगभग सभी औद्योगिक इकाईयों में सचेतन और विश्राम तकनीकों को कार्यरत कार्मिकों के उत्थान हेतु प्रयुक्त किया जाता है। वर्तमान अध्याय सचेतन और विश्राम के समकालीन महत्त्व को स्वीकार करते हुए इसके विभिन्न प्रकार और इसके व्यक्तिगत जीवन विशेषकर, छात्रों पर पड़ने वाले सकारात्मक प्रभावों को स्पष्ट करने का एक प्रयास है।

9.2 उद्देश्य

इस इकाई को पढ़ने के बाद आप-:

- ❖ सचेतन और विश्राम तकनीकों को सार्थक तरीके से समझने में सक्षम होंगे
- ❖ सचेतन और विश्राम तकनीकों की विशेषताओं को समझने में सक्षम होंगे
- ❖ विभिन्न प्रकार की सचेतन और विश्राम तकनीकों के महत्त्व को समझने में सक्षम होंगे
- ❖ शिक्षार्थी विभिन्न सचेतन विधि प्रथाओं की पहचान करने में सक्षम होंगे।
- ❖ शिक्षार्थी सचेतन विधि का अभ्यास करने में सक्षम होंगे।

9.3 सचेतन और विश्राम का अर्थ और परिभाषा

“जब तक तन है तब तक तनाव है तन खत्म तनाव खत्म” उपरोक्त कथन के अनुसार तनाव व्यक्तिगत जीवन का संभवतः अभिन्न अंग है। सामान्य शब्दों में हम कह सकते हैं कि हम सभी कभी न कभी किसी न किसी रूप में जीवन में तनावपूर्ण स्थितियों का सामना करते हैं फिर चाहे हमारे आय से सम्बंधित कारकों से जुड़ी हो या अपने किसी प्रियजन विशेष की बीमारी जैसी गंभीर समस्याएँ जुड़ी हो या कोई अन्य कारक हो। इसके साथ ही हमने देखा है कि किसी भी प्रकार की चिंता या तनाव के कारण से हमारे शारीरिक और मानसिक स्वास्थ्य पर प्रभाव देखने को मिलता है। परिणामस्वरूप जहाँ एक ओर दिल की धड़कनों का बढ़ना, सांस की दरों का तेज होना और मांसपेशियों में परिवर्तन होने से सम्बंधित शारीरिक परिवर्तन देखने को मिलते हैं वहीं दूसरी ओर व्यक्ति में व्यावहारिक मानसिक परिवर्तन देखने को भी मिलते हैं। अर्थात् चिंता और तनाव या किसी भी अन्य मानसिक स्वास्थ्य सम्बंधित समस्याओं के उत्पन्न होने पर हम सभी शारीरिक और मानसिक रूप से मुकाबला करने की पूरी कोशिश करते हैं और यह कला

व्यक्ति को अपने अस्तित्व से प्राप्त है। उदहारण के लिए जैसे-जैसे व्यक्ति आदिम से सभ्य की ओर अग्रसर हुआ वैसे ही उसने खतरों से बचने और अस्तित्व को बनाये रखने के लिए नए रास्तों की खोज करी। फिर भले ही पत्थरों के औजार बनाना हो, या जानवरों के खाल से स्वयं को ठंड से बचाना हो। चूँकि समय के साथ-साथ व्यक्ति की समस्याओं के स्वरूप में परिवर्तन आया है अर्थात् बदलती परिस्थितियों से मुकाबला करने के लिए शारीरिक बल से ज्यादा मानसिक बल का महत्व बढ़ा है जो बिना स्वस्थ मस्तिष्क के संभव नहीं है। इस प्रकार से वर्तमान समय में व्यक्ति को मानसिक रूप से और अधिक ताकतवर बनाने के विभिन्न प्रकार की मनोवैज्ञानिक विधियों का प्रयोग किया जाता है जिनमें सचेतन, विश्राम के साथ ही तनाव प्रबंधन की विधियों प्रमुख रूप से प्रचलित है।

इन विधियों द्वारा न केवल व्यक्ति को भविष्य की समस्याओं से लड़ने के लिए तैयार किया जाता है बल्कि व्यक्ति की स्वयं की समस्याओं का भी समाधान निकालने की कोशिश करी जाती है। सचेतन और विश्राम दोनों ही मानसिक स्वास्थ्य के लिए महत्वपूर्ण हैं। सचेतन जागरूकता और आत्म-जागरूकता को बढ़ावा देता है, जबकि विश्राम तनाव और चिंता को कम करने में मदद करता है। दोनों अवस्थाओं का संतुलित होना आवश्यक है ताकि व्यक्ति मानसिक और शारीरिक रूप से स्वस्थ रह सके। चूँकि दोनों ही प्रत्यय अर्थात् सचेतन और विश्राम दोनों शाब्दिक रूप में एक ही प्रतीत होती है अतः अध्ययन की दृष्टि से इनको स्वतंत्र रूप में समझना नितांत आवश्यक है जो निम्न प्रकार से है:-

9.3.1 सचेतन की परिभाषाएं

सचेतनता एक जटिल और बहुआयामी अवधारणा है जिसमें व्यक्ति की जागरूकता, आत्म-जागरूकता, और मानसिक प्रक्रियाओं की समझ शामिल है। सामान्य शब्दों में सचेतन का अर्थ है किसी व्यक्ति की जागरूकता और उसके मानसिक अवस्थाओं की स्पष्टता। यह वह अवस्था है जिसमें व्यक्ति अपने आस-पास की घटनाओं, विचारों, भावनाओं और अनुभूतियों को समझता और अनुभव करता है।

चित्र सं०9.1: सचेतन का सांकेतिक अर्थ



https://knilt.arcc.albany.edu/Unit_3:_Different_Types_of_Mindfulness_Practices

दूसरे शब्दों में सचेतन वह अवस्था है जिसमें व्यक्ति अपने विचारों, भावनाओं, और पर्यावरण के प्रति जागरूक होता है। यह व्यक्ति की आत्म-जागरूकता और बाहरी जगत की समझ की अवस्था है। विभिन्न मनोवैज्ञानिकों और दार्शनिकों ने इस अवधारणा को विभिन्न दृष्टिकोणों से समझाने का प्रयास किया है, जिससे यह स्पष्ट होता है कि सचेतनता का अध्ययन एक गहन और व्यापक विषय है। मनोवैज्ञानिकों और दार्शनिकों द्वारा व्यक्त विचारों को हम निम्न प्रकार से समझ सकते हैं:-

- ❖ **जॉन आर.सरल (John R. Searle)** के अनुसार, "सचेतनता किसी भी मानसिक स्थिति की विशेषता है जो जागरूकता के साथ अनुभव की जाती है।"
- ❖ **डेविड एम. रोसेन्थल (David M. Rosenthal)** का मानना है कि "सचेतनता में आत्म-जागरूकता शामिल है, जो किसी व्यक्ति को उसके अपने मानसिक अवस्थाओं के प्रति जागरूक बनाती है।"
- ❖ **सिगमंड फ्रायड के अनुसार** "सचेतन मन (Conscious mind) वह मानसिक स्तर है जिसमें व्यक्ति वर्तमान में जागरूक होता है और सोचता है।"
- ❖ **विलियम जेम्स के अनुसार** "चेतना विचारों, भावनाओं और अनुभवों का एक सतत प्रवाह है, जिसे अक्सर चेतना की धारा के रूप में संदर्भित किया जाता है।"
- ❖ **थॉमस नेगल के अनुसार** "चेतना वह है जो कुछ होने जैसा है; यह होने का व्यक्तिपरक अनुभव है।"
- ❖ **गेराल्ड एडेलमैन के अनुसार** "चेतना गतिशील, एकीकृत तंत्रिका गतिविधि की प्रक्रिया है जो स्वयं और दुनिया की एक सुसंगत, एकीकृत धारणा उत्पन्न करती है।"

- ❖ **डैनियल डेनेट के अनुसार** "चेतना विभिन्न मस्तिष्क प्रक्रियाओं का उत्पाद है जो जटिल और एकीकृत हैं, जो व्यक्तिपरक अनुभव की ओर ले जाती हैं।"

9.3.2 विश्राम की परिभाषाएं

विश्राम एक वह प्रक्रिया है जिसमें मनोवैज्ञानिक और शारीरिक तनाव को कम करना शामिल है। विभिन्न विशेषज्ञों ने इसे विभिन्न तकनीकों और परिणामों के माध्यम से परिभाषित किया है, तनाव प्रबंधन और समग्र कल्याण में इसके महत्व पर जोर दिया है। विश्राम एक ऐसी स्थिति है जिसमें व्यक्ति मानसिक और शारीरिक रूप से तनावमुक्त होता है। यह शरीर और मन को शांति और आराम की अवस्था में लाने की प्रक्रिया है।

- ❖ **सन हर्बर्ट (Herbert Benson)** ने विश्राम प्रतिक्रिया (Relaxation Response) की परिभाषा दी है, "विश्राम एक ऐसी मानसिक स्थिति है जिसमें तनाव और चिंता को कम किया जाता है और शारीरिक शांति प्राप्त होती है।"
- ❖ **एडमंड जैकब्सन (Edmund Jacobson)**, जिन्होंने प्रगतिशील मांसपेशी विश्राम (Progressive Muscle Relaxation) की तकनीक विकसित की, ने कहा है, "विश्राम की अवस्था में, शरीर और मस्तिष्क को तनाव से मुक्ति मिलती है और वे अधिक कुशलता से कार्य करते हैं।"
- ❖ **रिचर्ड एस. लाजरस के अनुसार**, "विश्राम में संज्ञानात्मक और भावनात्मक तनाव में कमी शामिल है, जिसे अक्सर विज्ञुअलाइजेशन, सचेतन विधि और नियंत्रित श्वास जैसी तकनीकों द्वारा सुगम बनाया जाता है।"
- ❖ **जॉन कबाट-ज़िन के अनुसार** "विश्राम मन और शरीर को शांत और स्थिरता की स्थिति में लाने की प्रक्रिया है, जिसे आमतौर पर सचेतन विधि और ध्यान अभ्यासों के माध्यम से।"
- ❖ **रॉबर्ट सैपोल्स्की के अनुसार** "विश्राम शारीरिक और मानसिक स्थिति है जहाँ शरीर और मन तनाव से उबरते हैं, जिसे अक्सर कम हृदय गति, कम रक्तचाप और शांति की भावना द्वारा पहचाना जाता है।"
- ❖ **मेयो क्लिनिक** " विश्राम तकनीकें ऐसी प्रथाएँ हैं जो तनाव को कम करने, शांत स्थिति को बढ़ावा देने और समग्र कल्याण में सुधार करने में मदद करती हैं। उदाहरणों में प्रगतिशील मांसपेशी विश्राम, विज्ञुअलाइजेशन और गहरी साँस लेने के व्यायाम शामिल हैं।"

9.4 सचेतन के प्रकार

सचेतन जिसे अंग्रेजी शब्द “सचेतन विधि ” (Mindfulness) का हिंदी रूपांतरण है जिसका अर्थ मानसिक शरीर को किसी भी प्रकार के नकारात्मक विचारों, भावनाओं और संवेदनाओं से मुक्त रखना है ताकि व्यक्ति अपने आस-पास के वातावरण के प्रति जागरूक बने रहे। स्वीकृति () को सचेतन विधि में एक आवश्यक तत्व माना जाता है जिसका तात्पर्य उस स्थिति से है जहाँ व्यक्ति अपने विचारों और भावनाओं पर बिना मूल्यांकन किए ध्यान देते हैं। सचेतन का अभ्यास करते समय व्यक्ति अपने विचारों को अतीत या भविष्य में ले जाने के बजाय वर्तमान समय में लाने और रखने अर्थात् जैसा हम महसूस कर रहे हैं, उसके अनुरूप लाने को सीखता है। इस प्रकार सामान्य शब्दों में हम कह सकते हैं सचेतन विधि कोई एक विधि न होकर कई तरह के अलग-अलग व्यायाम और गतिविधियाँ का एक समिश्रण है जिसका उद्देश्य व्यक्ति को स्वयं और अपने आस-पास की दुनिया को खुले और गैर-निर्णयात्मक तरीके से देखना सीखने में मदद करना होता है। इस विधि में व्यक्ति अक्सर आपके अपने विचारों, भावनाओं और पलों से प्राप्त सकारात्मक अनुभवों पर ध्यान केन्द्रित करने का प्रयास करता है। सचेतन विधि को बहुत हद तक बौद्ध परंपराओं और विचारों से जोड़कर देखा जाता है हालाँकि समकालीन विद्वानों ने इस विचार का खंडन करते हुए इसकी व्याख्या धर्मनिरपेक्ष संदर्भों में करने की कोशिश करी है। चिकित्सा विज्ञान विशेषकर मनोविज्ञान ने सचेतन विधि की वैज्ञानिकता को स्वीकार करते हुए सचेतन विधि-आधारित तनाव न्यूनीकरण (MBSR) को मानसिक स्वास्थ्य सम्बंधित समस्याओं के उपचार में सबसे महत्वपूर्ण विधि माना है।

इसके साथ ही अध्ययनों ने इस विधि की सरलता को स्पष्ट करते हुए कहा है कि कोई भी व्यक्ति किसी मनोचिकित्सक के साथ रहकर और कुछ व्यक्तिगत सत्रों में काम करके इस विधि को स्वयं के साथ-साथ अन्य व्यक्ति की समस्या के समाधान हेतु प्रयुक्त कर सकता है। इसके अतिरिक्त इस विधि को व्यक्तिगत चिकित्सा के साथ साथ सामूहिक चिकित्सा से कि योग कक्षाएँ या ध्यान कार्यशालाएँके रूप में भी प्रयुक्त किया जा सकता है। सचेतन विधि का इस्तेमाल अक्सर तनाव और चिंता को कम करने की तकनीक के रूप में किया जाता है। वहीं माइंडफुल थैरेपी अभ्यास विशेष रूप से अवसाद (और चिंता) को ध्यान में रखकर बनाए गए हैं। इसके अतिरिक्त, सचेतन विधि के अभ्यास तनाव से संबंधित शारीरिक लक्षणों, जैसे मांसपेशियों में तनाव (सिरदर्द, अकड़न, आदि) या पाचन संबंधी परेशानियों के लिए मददगार हो सकते हैं।

कई अध्ययनों की समीक्षा में यह पाया गया है कि इस विधि के नियमित अभ्यास से कई तरह के बेहतर परिणाम पाए जा सकते हैं जिसमें चिंता में कमी और व्यक्तिगत कल्याण की बेहतर भावना शामिल है। कुछ अन्य अध्ययनों ने सुझाव दिया है कि सचेतन विधि ध्यान संज्ञानात्मक

और प्रतिरक्षा प्रणाली के कामकाज में भी सुधार कर सकता है। शोध से पता चलता है कि सचेतन विधि अभ्यास बेहतर रिशतों से लेकर कम पूर्वाग्रहों तक कई तरह के सकारात्मक परिणामों को बढ़ावा दे सकते हैं। आम तौर पर माना जाता है कि सचेतन विधि के अभ्यास मस्तिष्क की प्रतिक्रियाओं को बदलने में सहायक होता है। इसके साथ ही मस्तिष्क के उस हिस्से को मजबूत करने में भी सहायक होता है जो आपकी भावनाओं को नियंत्रित करता है और न्यूरोलॉजिकल “लड़ाई या उड़ान” प्रतिक्रिया को कम करता है जो व्यक्ति में चिंता का कारण बनता है। मनोवैज्ञानिक अध्ययनों से यह भी पता चला है कि सचेतन विधि के साहयता से मस्तिष्क की शाब्दिक संरचनाओं में परिवर्तन होता है हालाँकि अभी तक इस बारे में आम सहमति नहीं है कि यह परिवर्तन कैसे होता है।

कुछ लोगों ने सचेतन विधि को आध्यात्म से जोड़कर भी देखा है जो उन्हें जीवन में उनके उद्देश्य और अर्थ से जोड़ता है। फिर भी इसे व्यापक रूप से लेना इस विधि की तार्किक न्यायसंगतता के लिए नितांत आवश्यक है साथ ही हम कह सकते हैं कि इस विधि को अनगिनत तरीकों से लागू किया जा सकता है। सचेतन विधि को उसकी उपयोगिता के आधार पर निम्न प्रकार से विभक्त किया जा सकता है-

- ❖ **ध्यान (Meditation):** ध्यान अक्सर सचेतन विधि अभ्यास का मूल होता है। हालाँकि यह कई रूप ले सकता है, सबसे आम सचेतन विधि ध्यान में से एक प्रेमपूर्ण-दया ध्यान है, जो अपने और दूसरों के लिए करुणा बढ़ाने पर केंद्रित है।
- ❖ **ध्यानपूर्वक साँस लेना (Mindful breathing):** सचेतन विधि अभ्यासों में अक्सर सरल साँस लेने के व्यायाम शामिल होते हैं जो व्यक्ति को अपनी साँस पर ध्यान केंद्रित करने और अपने शरीर की तनाव प्रतिक्रिया को कम करने में मदद करने के लिए तैयार किये जाते हैं।
- ❖ **दृश्यांकन (Visualization):** सचेतन विधि अभ्यास में विशिष्ट विज़ुअलाइज़ेशन अभ्यास शामिल हो सकते हैं, जैसे कि अपने विचारों को बादलों के रूप में या अपनी साँस को रंगीन रोशनी के रूप में कल्पना करना।
- ❖ **बॉडी स्कैन (Body scan):** एक विशेष रूप से सामान्य सचेतन विधि ध्यान बॉडी स्कैन है, जिसमें आप अपने भौतिक अस्तित्व और संवेदी अनुभव के बारे में जागरूकता प्राप्त करने के लिए अपने शरीर के प्रत्येक भाग की सावधानीपूर्वक कल्पना करते हैं।
- ❖ **ध्यानपूर्ण गति (Mindful movement):** माइंडफुल मूवमेंट में वॉकिंग मेडिटेशन, चीगोंग या योग जैसे शारीरिक अभ्यास या भूलभुलैया जैसे विशिष्ट स्थानों के माध्यम से गति शामिल हो सकती है।

- ❖ **जर्नलिंग (Journaling):** लेखन अक्सर सचेतन विधि अभ्यास का एक रूप है जिसमें व्यक्ति खुद को स्वतंत्र रूप से जुड़ने और अपने विचारों को उनके घटित होने के दौरान देखने की अनुमति देता है।
- ❖ **संवेदी व्यायाम (Sensory exercises):** खाने, संगीत सुनने और बर्तन धोने जैसी संवेदी सभी गतिविधियों को सचेतन विधि के साथ जोड़कर देखा जा सकता है। ये अभ्यास व्यक्ति को वर्तमान क्षण में अपने अस्तित्व से जोड़ने में विशेष रूप से सहायक होते हैं।

9.5 विश्राम के प्रकार

विश्राम तकनीकें वे चिकित्सीय व्यायाम हैं जिन्हें तनाव और चिंता को कम करके व्यक्तियों की सहायता के लिए डिज़ाइन किया गया है। विश्राम तकनीकें लोगों को रोजमर्रा के तनाव और विभिन्न स्वास्थ्य समस्याओं, जैसे हृदय रोग और दर्द से संबंधित तनाव से निपटने में मदद कर सकती हैं। मनोवैज्ञानिक प्रभाव के अलावा विश्राम तकनीकों को शारीरिक प्रतिक्रियाओं जैसे कि हृदय गति में वृद्धि, धड़कन, अत्यधिक पसीना आना, सांस की तकलीफ और मांसपेशियों में तनाव इत्यादि से सम्बंधित समस्याओं के समाधान में भी प्रयुक्त किया जाता है। विश्राम तकनीकों के कई रूप मौजूद हैं और इन्हें विभिन्न स्वास्थ्य पेशेवरों द्वारा सुगम बनाया जा सकता है या स्व-सहायता पद्धतियों के माध्यम से सीखा जा सकता है। विश्राम तकनीकों के विभिन्न प्रकार हैं जिन्हें अध्ययन की दृष्टि से निम्न रूपों में विभक्त किया जा सकता है:-

- ❖ **गहरी साँस लेना:** गहरी साँस लेना विश्राम तकनीकों की सबसे सरल लेकिन सबसे शक्तिशाली तकनीकों में से एक है। इस विधि में व्यक्ति को आराम से बैठने या लेटे हुए मुद्रा में आने के लिए प्रेरित किया जाता है। तदोपरांत उसे अपनी आँखें बंद करने और अपनी नाक से गहरी साँस लेने को कहा जाता है ताकि पेट ऊपर उठे और फेफड़ों में हवा भरे। इसके बाद, व्यक्ति को अपने मुँह से धीरे-धीरे साँस छोड़ने के लिए कहा जाता है और व्यक्ति से यह आशा की जाती है कि वह अपने में निहित तनाव या नकारात्मक ऊर्जा को भी निकलती साँसों के साथ बाहर निकाले। इस विधि का अंतिम लक्ष्य व्यक्ति को अपनी साँसों ध्यान पर केंद्रित करने के तैयार करना है ताकि वह स्वाभाविक रूप से अपनी साँसों को धीमी, गहरी करके लयबद्ध करना सीख सके। अध्ययनों ने स्पष्ट किया है कि गहरी साँस लेने से शरीर की विश्राम प्रतिक्रिया सक्रिय होती है, मन शांत होता है और तनाव कम होता है।
- ❖ **प्रगतिशील मांसपेशी विश्राम:** प्रगतिशील मांसपेशी विश्राम एक ऐसी तकनीक है जिसमें गहरी विश्राम को बढ़ावा देने के लिए व्यक्ति के शरीर की विभिन्न मांसपेशी समूहों को सचेत रूप से तनाव और मुक्त करना शामिल है। इस विधि को आराम से लेटकर या

बैठकर शुरू किया जा सकता है। तदोपरांत व्यक्ति को अपने पैर की उंगलियों से शुरू करते हुए ऊपर की ओर बढ़ते हुए क्रम में महसूस हो रहे तनाव और विश्राम की अनुभूति पर ध्यान केंद्रित करने के लिए निर्देशित किया जाता है। इस विधि द्वारा किसी भी जमा तनाव या जकड़न से मुक्ति मिलती है। प्रगतिशील मांसपेशी विश्राम शारीरिक तनाव को दूर करने में मदद करता है और समग्र विश्राम की स्थिति को बढ़ावा देता है।

- ❖ **सचेतन विधि मेडिटेशन:** सचेतन विधि मेडिटेशन एक ऐसी तकनीक है जो वर्तमान क्षण में पूरी तरह से मौजूद रहने और बिना किसी निर्णय के इसे अपनाएने की स्थिति को बढ़ावा देती है। इस विधि को शांतिपूर्ण जगह पर ही किया जाना संभव है जहाँ एक व्यक्ति एक आरामदायक स्थिति में बैठकर और अपनी आँखों को बंद करके अपनी सांसों पर केंद्रित कर सके। इस विधि के अभ्यास में कहीं पर भी यदि व्यक्ति अपने मन को भटकता महसूस करने लगे, तो उसे धीरे से अपना ध्यान अपनी सांस पर वापस लाने का प्रयास करना होता है। सचेतन विधि में व्यक्ति को निर्देशित किया जाता है कि वह अभ्यास के दौरान अपनी सभी इंद्रियों को शामिल करें और अपने शरीर में होने वाली सभी संवेदनाओं, अपने आस-पास की सभी आवाजों और उठने वाले किसी भी विचार या भावना पर ध्यान दें। अध्ययनों ने स्पष्ट किया है कि सचेतन विधि का नियमित अभ्यास तनाव को कम करने, आत्म-जागरूकता बढ़ाने और समग्र कल्याण को बढ़ाने में मदद कर सकता है।
- ❖ **निर्देशित कल्पना:** निर्देशित कल्पना एक विश्राम तकनीक है जिसमें व्यक्ति को शांत और सुखद मानसिक चित्र बनाने के लिए अपनी कल्पना का उपयोग करना सिखाया जाता है। इस विधि के लिए सर्वप्रथम एक शांत जगह खोजने की आवश्यकता होती है जहाँ व्यक्ति एकांतवास को महसूस करते हुए अपनी आँखें बंद करता है। धीरे-धीरे व्यक्ति स्वयं को एक शांत स्थान पर होने की कल्पना करने लगता है जैसे कि एक समुद्र तट, एक शांत जंगल या एक शांत बगीचा। तदोपरांत व्यक्ति को अपनी सभी इंद्रियों को सक्रिय कर दृश्य के विवरण की कल्पना करने को कहा जाता है। साथ ही व्यक्ति को निर्देशित किया जाता है कि वह कल्पना से जुड़ी सभी सकारात्मक भावनाओं और संवेदनाओं को पुरे मनोयोग से महसूस करे और अपने ऊपर हावी होने दें, जिससे विश्राम और तनाव से राहत मिले।
- ❖ **योग और स्ट्रेचिंग:** योग और स्ट्रेचिंग व्यायाम को भी दो प्रमुख विश्राम तकनीकों में से एक माना जाता है जिसमें शारीरिक गति को सचेतन विधि और सांस की जागरूकता के साथ जोड़ा जाता है। योग और स्ट्रेचिंग व्यायाम वे हल्के योग और स्ट्रेच विधियाँ हैं जिनको करने से तनाव दूर हो सकता है, लचीलापन बढ़ सकता है और विश्राम को

बढ़ावा मिल सकता है। चाइल्ड पोज, बैठे हुए आगे की ओर झुकना, या खड़े होकर आगे की ओर झुकना कुछ ऐसी योग और स्ट्रेच की विधियाँ हैं जिसमें व्यक्ति को गहरी साँस लेने, धीरे-धीरे और ध्यानपूर्वक आगे बढ़ने के साथ ही शारीरिक संवेदनाओं पर ध्यान देना सिखाया जाता है।

9.6 सचेतन और विश्राम का प्रभाव

- ❖ **यह तनाव को कम करता है:** सचेतन विधि पर किए गए शोध का बड़ा हिस्सा चिंता और तनाव से राहत के उपचार पर है। जैसा की हम जानते हैं कि चिंतित मस्तिष्क भविष्य की उन घटनाओं के बारे में सोचकर तनावग्रस्त हो जाता है जो अभी तक नहीं हुई हैं। सचेतन विधि बिना उनमें उलझे आपके मस्तिष्क को वर्तमान क्षण में रहना और उन विचलित करने वाले भविष्य के अनुमानों पर ध्यान देना सिखाता है। यह तनाव हार्मोन कोर्टिसोल को कम करने में भी साहयक होता है।
- ❖ **भूख और तृप्ति के संकेतों को समझना:** सचेतन विधि का अभ्यास करने से शरीर के बारे में जागरूकता बढ़ती है, जिससे भूख और तृप्ति के संकेतों को पहचानना आसान हो जाता है।
- ❖ **व्यक्तिगत विकास:** सचेतन विधि बिना किसी पूर्व निर्णय के निरीक्षण करना सिखाकर आपके वास्तविक स्व को बेहतर ढंग से समझने में मदद करता है। अध्ययनों से पता चलता है कि यह "अंधे धब्बों" की पहचान करने में मदद करता है। मनोविज्ञान में "अंधे धब्बों" का तात्पर्य व्यक्तित्व के ऐसे लक्षण जिन्हें दूसरे लोग तो देख सकते हैं लेकिन हम नहीं देखते। इन "चरित्र दोषों" के बारे में जानकारी होना डरावना लग सकता है, लेकिन यह आपको बिना शर्म महसूस किए इन क्षेत्रों में सुधार करने देता है।
- ❖ **मस्तिष्क का स्वास्थ्य:** सचेतन विधि मस्तिष्क को बदल देता है। यह मस्तिष्क के उन क्षेत्रों में ग्रे मैटर की सांद्रता को कम करता है जो तनाव प्रतिक्रिया को निर्देशित करते हैं, और ध्यान, स्मृति और भावनात्मक विनियमन के लिए जिम्मेदार क्षेत्रों में एकाग्रता को बढ़ाता है। यह ग्रेड, याददाश्त में सुधार करने और यहां तक कि अल्जाइमर रोग की प्रगति को धीमा करने के लिए भी दिखाया गया है।
- ❖ **भोजन का स्वाद बेहतर होता है:** सचेतन विधि आपको धीमा करने और अपने भोजन का पूरा स्वाद लेने और उसका स्वाद लेने में मदद करती है। आप गाजर की मिठास, अच्छी गुणवत्ता वाले जैतून के तेल के घास के फूलों के स्वाद और एवोकाडो की मक्खन जैसी सुगंध को नोटिस करना शुरू कर देते हैं।

- ❖ **बेहतर सामाजिक संबंध:** सचेतन विधि बेहतर सामाजिक सम्बन्धों को निर्मित करने में मदद करती है। यह आपको एक बेहतर श्रोता बनाकर मजबूत सामाजिक संबंधों को बढ़ावा देने के लिए प्रेरित करती है, जिससे आप दूसरों के साथ गहरे स्तर पर जुड़ सकते हैं।
- ❖ **बेहतर नींद:** नींद की कमी का स्वास्थ्य पर गहरा असर पड़ता है, जिसे कई लोग अक्सर नज़रअंदाज़ कर देते हैं। एक अध्ययन में, सचेतन विधि सामान्य नींद की स्वच्छता की आदतों का अभ्यास करने से ज़्यादा प्रभावी साबित हुआ।
- ❖ **पुराना दर्द:** अध्ययनों से पता चला है कि यह दर्द के स्तर को 60% तक कम कर सकता है। यह मुफ्त है, और दर्द निवारक दवाओं के खतरनाक दुष्प्रभावों के साथ नहीं आता है।
- ❖ **पाचन:** मस्तिष्क और आंत के बीच घनिष्ठ संबंध हैं। आंत को "दूसरा मस्तिष्क" भी कहा जाता है। माइंडफुल मेडिटेशन को IBS के लिए एक प्रभावी उपचार दिखाया गया है।
- ❖ **खुशी और आनंद:** माइंडफुल तनाव को कम करने से कहीं अधिक तरीकों से खुशी और आनंद को बढ़ाता है। यह आपको हर पल के अवसरों को आत्मसात करने में मदद करता है।

इसके साथ ही सचेतन और विश्राम तकनीकों के माध्यमों से छात्रों के जीवन में निम्न प्रभाव देखने को मिलते है:-

9.2: सचेतन और विश्राम तकनीकों का प्रभाव



सौजन्य: ExamStudyExpert.com/benefits-of-meditation-for-students

- ❖ **बेहतर फोकस और एकाग्रता:** ध्यान दिमाग को वर्तमान में रहने और हाथ में मौजूद कार्य पर ध्यान केंद्रित करने के लिए प्रशिक्षित करने में मदद करते हैं। इस बड़ी हुई जागरूकता से अध्ययन सत्रों के दौरान बेहतर एकाग्रता हो सकती है।
- ❖ **तनाव में कमी और चिंता प्रबंधन:** सचेतन विधि और ध्यान तनाव और चिंता के स्तर को कम करने के लिए सिद्ध हुए हैं। इन अभ्यासों को अपनी दैनिक दिनचर्या में शामिल करने से शांति की भावना पैदा हो सकती है, जिससे शैक्षणिक जीवन की चुनौतियों का सामना करना आसान हो जाता है।
- ❖ **बढ़ी हुई स्मृति और संज्ञानात्मक कार्य:** नियमित सचेतन विधि अभ्यास स्मृति प्रतिधारण और संज्ञानात्मक कार्य में सुधार से जुड़े हैं। छात्र पा सकते हैं कि वे अपने अध्ययन दिनचर्या में सचेतन विधि को शामिल करने के बाद अधिक प्रभावी ढंग से जानकारी को अवशोषित और याद कर सकते हैं।
- ❖ **बेहतर भावनात्मक विनियमन:** सचेतन विधि व्यक्तियों को उनकी भावनाओं से अभिभूत हुए बिना उनकी भावनाओं के बारे में अधिक जागरूक होने में मदद करती है। यह भावनात्मक विनियमन विशेष रूप से उच्च-तनाव अवधियों, जैसे परीक्षा या प्रोजेक्ट की समय सीमा के दौरान फायदेमंद हो सकता है।
- ❖ **बढ़ी हुई आत्म-जागरूकता:** सचेतन विधि आत्म-प्रतिबिंब और आत्म-जागरूकता को प्रोत्साहित करती है। सचेतन विधि का अभ्यास करने वाले छात्र अपनी सीखने की

प्राथमिकताओं, शक्तियों और सुधार की आवश्यकता वाले क्षेत्रों की गहरी समझ विकसित कर सकते हैं।

- ❖ **समस्या-समाधान कौशल में वृद्धि:** एक स्पष्ट और केंद्रित दिमाग को बढ़ावा देकर, सचेतन विधि समस्या-समाधान कौशल में सुधार करने में योगदान दे सकता है। छात्र खुद को अधिक रचनात्मक और खुली मानसिकता के साथ चुनौतियों का सामना करते हुए पा सकते हैं।
- ❖ **बेहतर नींद की गुणवत्ता:** सचेतन विधि अभ्यास मन को शांत करके और विचारों की दौड़ को कम करके बेहतर नींद को बढ़ावा दे सकता है। बेहतर नींद की गुणवत्ता ऊर्जा के स्तर और समग्र कल्याण में वृद्धि में योगदान देती है।
- ❖ **माइंडफुल ईटिंग हैबिट्स का विकास:** माइंडफुल ईटिंग सचेतन विधि का एक उपसमूह है जिसमें खाने के संवेदी पहलुओं पर ध्यान देना शामिल है। यह अभ्यास स्वस्थ खाने की आदतों को जन्म दे सकता है, जो संज्ञानात्मक कार्य के लिए आवश्यक पोषक तत्व प्रदान करता है।
- ❖ **मजबूत लचीलापन:** सचेतन विधि वर्तमान क्षण को बिना किसी निर्णय के स्वीकार करने को प्रोत्साहित करता है। यह रवैया लचीलेपन को बढ़ाने में योगदान दे सकता है, जिससे छात्रों को असफलताओं से उबरने और सकारात्मक मानसिकता के साथ चुनौतियों का सामना करने में मदद मिलती है।
- ❖ **सकारात्मक सीखने के माहौल का निर्माण:** अपने अध्ययन की दिनचर्या में सचेतन विधि को शामिल करने से सकारात्मक और शांतिपूर्ण सीखने का माहौल बन सकता है। इससे समग्र अध्ययन अनुभव में वृद्धि होगी तथा शैक्षणिक यात्रा अधिक आनंददायक हो सकेगी।

9.7 सार-संक्षेप

सचेतन विधि और रिलैक्सेशन पूरक अभ्यास हैं जो मानसिक स्पष्टता, भावनात्मक लचीलापन और शारीरिक विश्राम को बढ़ावा देते हैं। सचेतन विधि वर्तमान क्षण की जागरूकता और स्वीकृति को बढ़ावा देती है, जबकि रिलैक्सेशन तकनीक तनाव को कम करती है और रिलैक्सेशन प्रतिक्रिया को बढ़ाती है। साथ में, वे स्वास्थ्य और कल्याण के लिए एक समग्र दृष्टिकोण बनाते हैं, जो रोजमर्रा की चुनौतियों का प्रबंधन करने और संतुलित जीवनशैली को बढ़ावा देने के लिए उपकरण प्रदान करते हैं। इन प्रथाओं को दैनिक जीवन में एकीकृत करने से अधिक सचेतन विधि, कम तनाव स्तर और जीवन की समग्र गुणवत्ता में सुधार हो सकता है।

9.8 शब्दावली

- **जागरूकता:** अपने विचारों, भावनाओं या परिवेश के प्रति सजग होना।
- **चेतना:** अपने विचारों, भावनाओं और परिवेश के प्रति सजग और जागरूक होने की अवस्था।
- **उपस्थिति:** वर्तमान क्षण में पूरी तरह से व्यस्त और केंद्रित होना।
- **गैर-निर्णय:** बिना मूल्य या आलोचना के विचारों और भावनाओं का अवलोकन करना।
- **स्वीकृति:** बिना प्रतिरोध के विचारों, भावनाओं और स्थितियों को वैसे ही अपनाना जैसा वे हैं।
- **करुणा:** अपने और दूसरों के प्रति दया और समझदारी दिखाना।
- **शांति प्राप्त करना:** शांति और सुकून की स्थिति प्राप्त करना।
- **आराम:** शारीरिक और मानसिक रूप से आराम करने और तरोताजा होने के लिए समय निकालना।
- **तनाव कम करना:** तनाव के स्तर को कम करने के उद्देश्य से तकनीक या गतिविधियाँ।
- **गहरी साँस लेना:** साँस लेने के व्यायाम जो विश्राम को बढ़ावा देते हैं और चिंता को कम करते हैं।
- **सचेतन भोजन:** खाने के स्वाद, बनावट और अनुभव पर ध्यान देना।
- **ध्यान:** एक अभ्यास जिसमें मन को एकाग्र करना और शांति और स्पष्टता की स्थिति प्राप्त करना शामिल है। सचेतन चलना: प्रत्येक कदम और आस-पास के वातावरण के प्रति जागरूकता के साथ चलना। योग: शारीरिक, मानसिक और आध्यात्मिक अभ्यास या अनुशासन जिसका उद्देश्य शांति और कल्याण की स्थिति प्राप्त करना है। स्व-देखभाल: शारीरिक और मानसिक स्वास्थ्य को बनाए रखने और बढ़ाने के लिए की जाने वाली गतिविधियाँ और अभ्यास।

9.9 अभ्यास हेतु प्रश्न

1. सचेतन विधि का अभ्यास करने के क्या लाभ हैं? उदाहरण दें।
2. सचेतन विधि मेडिटेशन की तुलना अन्य ध्यान विधियों से करें।
3. सचेतन विधि फोकस और एकाग्रता को कैसे बढ़ा सकती है? उदाहरण दें।
4. सचेतन विधि और शारीरिक स्वास्थ्य के बीच संबंध की व्याख्या करें।

5. मानसिक और शारीरिक स्वास्थ्य के लिए विश्राम और इसके महत्व को परिभाषित करें।
6. 'विश्राम प्रतिक्रिया' की अवधारणा और इसके शारीरिक प्रभावों की व्याख्या करें।
7. विश्राम तकनीक चिंता और अनिद्रा को प्रबंधित करने में कैसे मदद कर सकती है?
8. दैनिक दिनचर्या में नियमित विश्राम अभ्यासों को एकीकृत करने के महत्व का वर्णन करें। बताएं कि विश्राम तकनीक समग्र कल्याण और उत्पादकता में कैसे योगदान देती है।

9.10 सन्दर्भ ग्रंथ सूची

- Barrett B, Hayney MS, Muller D, et al. Meditation or exercise for preventing acute respiratory infection: A randomized controlled trial. *Ann Fam Med.* 2012; 10(4):337-46. doi: 10.1370/afm.137
- Benson, H. (1975). *The Relaxation Response*. Harper Torch.
- Chiesa A, Serretti A. Mindfulness-based stress reduction for stress management in healthy people: A review and meta-analysis. *J Altern Complement Med.* 2009;15(5):593-600. doi: 10.1089/acm.2008.0495
- Dennett, D. C. (1991). *Consciousness Explained*. Little, Brown and Company.
- Edelman, G. M. (1989). *The Remembered Present: A Biological Theory of Consciousness*. Basic Books
- Freud, S. (1923). *The Ego and the Id*. Hogarth Press
- Freud, S. (1923). *The Ego and the Id*. Hogarth Press.
- Jacobson, E. (1938). *Progressive Relaxation*. University of Chicago Press.
- James, W. (1890). *The Principles of Psychology*. Harvard University Press
- Kabat-Zinn, J. (1990). *Full Catastrophe Living: Using the Wisdom of Your Body and Mind to Face Stress, Pain, and Illness*. Delacorte.
- Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1984). *Stress, Appraisal, and Coping*. Springer Publishing Company.
- Mayo Clinic Staff. (2020). "Relaxation techniques: Try these steps to reduce stress." Mayo Clinic. Retrieved from Mayo Clinic.
- Mayo Clinic Relaxation techniques: Try these steps to reduce stress <https://www.mayoclinic.org/healthy-lifestyle/stress>
- Monahan M. *Don't Hate, Meditate!*. Ten Speed Press.
- Nagel, T. (1974). "What is it like to be a bat?" *The Philosophical Review*, 83(4), 435-450.

- Rosenthal, D. M. (2005). *Consciousness and Mind*. Oxford University Press
- Rusch HL, Rosario M, Levison LM, et al. The effect of mindfulness meditation on sleep quality: A systematic review and meta-analysis of randomized controlled trials. *Ann N Y Acad Sci*. 2019; 1445(1):5-16. doi: 10.1111/nyas.13996
- Pant, L. M., Joshi, R., & Joshi, A. (2019). Impact of Cell Phone on Social Competency: A Case Study of Professional College Students in Haldwani Region.
- Sapolsky, R. M. (2004). *Why Zebras Don't Get Ulcers: The Acclaimed Guide to Stress, Stress-Related Diseases, and Coping*. Henry Holt and Company.
- Searle, J. R. (1992). *The Rediscovery of the Mind*. MIT Press.
- Pant, L. M., & Joshi, R. (2019). Management of Mental Health through Positive Therapy: A Study of Government Teachers in Haldwani Region.
- <https://www.verywellmind.com/mindfulness-meditation>
- https://knilt.arcc.albany.edu/Unit_3:_Different_Types_of_Mindfulness_Practices
- <https://psychcentral.com/health/types-of-meditation#focused-breathing>
- <https://zencare.co/therapy-type/mindfulness-practices>
- https://greatergood.berkeley.edu/images/uploads/Keng_Review_of_studies_on_mindfulness.pdf
- <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/12883106>
- <https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S0005789404800285>
- https://greatergood.berkeley.edu/article/item/how_mindfulness_can_defeat_racial_bias
- <https://medium.com/@thementalguide21/5-relaxation-techniques-that-will-help-you-de-stress>
- <https://www.linkedin.com/pulse/benefits-mindfulness-meditation-studying-sanjeev-s-snsacd-rxt2c/>
- <https://www.rachaelhartleynutrition.com/blog/2015/02/benefits-of-mindful-meditation>
- <https://greatergood.berkeley.edu/topic/mindfulness/definition>
- <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK513238>

इकाई 10 जीवन कौशल शिक्षा ;अर्थ एवं प्रकार (Life skill education ;Meaning & Types)

इकाई संरचना

- 10 .1 प्रस्तावना
- 10 .2 उद्देश्य
- 10 .3 जीवन कौशल
- 10 .4 जीवन कौशल का अर्थ
- 10 .5 जीवन कौशल के प्रकार
- 10 .6 जीवन कौशल शिक्षा की अवधारणा
- 10 .7 जीवन कौशल का व्यक्तित्व पर प्रभाव
- 10 .8 जीवन कौशल शिक्षा की आवश्यकता
- 10 .9 व्यक्तित्व विकास में जीवन कौशलों की भूमिका
- 10 .10 सारांश (Summary)
- 10 .11 अभ्यास प्रश्नों के उत्तर
- 10 .12 सन्दर्भ ग्रन्थ सूची
- 10 .13 दीर्घ उत्तरीय प्रश्न

10.1 प्रस्तावना (Introduction)

जीवन कौशल हमें अधिक रचनात्मक एवं संतोषजनक जीवन जीने के लिये तैयार करते हैं। जीवन कौशल मनोसामाजिक (Psychosocial) दक्षताओं का एक समूह है जो व्यक्ति को सूचित निर्णय (informed decisions) लेने में सहायता प्रदान करते हैं। यह व्यक्तिगत जीवन के साथ-साथ सार्वजनिक जीवन को बृहद रूप में समझने की अंतरवैयक्तिक (interpersonal) दक्षताएँ हैं जो हमारी समस्या समाधान, समालोचनात्मक चिंतन (critical thinking) तथा रचनात्मकता (creativity) के साथ ही प्रभावी सम्प्रेषण दक्षताओं के विकास में सहायक होती है। यह जीवन में आने वाली चुनौतियों से निपटने के तरीके खोजने में उपयोगी है। व्यक्तियों के बीच स्वस्थ संबंध (healthy relationship), सहानुभूति (sympathy), तदनुभूति (empathy) की भावना, विभिन्न परिस्थितियों का सामना करने की क्षमता का विकास तथा वातावरण के साथ सामंजस्य, मूलभूत जीवन कौशल है। विश्व स्वास्थ्य संगठन के अनुसार बुनियादी जीवन कौशल जीवन में सफलता प्राप्त करने, जीवन के प्रति सकारात्मक दृष्टिकोण विकसित करने, समाज के उत्पादक सदस्य बनने तथा जीवन की निरन्तरता को बनाये रखने की भावना के विकास में महत्वपूर्ण स्थान रखते हैं। जीवन कौशल व्यक्तिगत स्तर तथा सामाजिक स्तर पर, समुदाय एवं युवाओं को भावनात्मक, सामाजिक एवं बौद्धिक उपकरण प्रदान करते हैं।

10.2 उद्देश्य (Objectives)

इस इकाई के अध्ययन के पश्चात आप-

- जीवन कौशलों को परिभाषित कर सकेंगे।
- जीवन कौशल शिक्षा की अवधारणा का समझ सकेंगे।
- जीवन कौशलों का उदाहरण देकर (illustrate) स्पष्ट कर सकेंगे।
- जीवन कौशलों को वर्गीकृत कर सकेंगे।

10.3 जीवन कौशल शिक्षा (Life skill education)

व्यक्ति को सभी प्रकार के भय एवं असुरक्षाओं (fear and insecurities) में विजय प्राप्त करना एक बेहतर जीवन के लिए अत्यंत आवश्यक है। जीवन कौशल व्यक्ति को भय एवं असुरक्षाओं का सामना करने में सहायक होते हैं। व्यक्ति को स्वयं के प्रति जागरूक करने तथा पूर्ण रूप (वाह्य एवं आंतरिक) से विकसित होने की क्षमता में वृद्धि करने तथा शिक्षार्थी को अध्ययन एवं कार्यस्थल पर सामंजस्य बनाने एवं अपनी क्षमता का बेहतर तरीकों से उपयोग एवं संवर्धन के लिए आवश्यक भावात्मक बुद्धि के प्रति जागरूक करने में जीवन कौशल शिक्षा की विशेष भूमिका है। जीवन कौशल शिक्षा जीवन में आने वाली चुनौतियों का सामना करने के लिए व्यक्ति को तैयार

करती है। यह व्यक्ति के व्यक्तित्व, प्रतिभा, मानसिक एवं शारीरिक विकास में सहायक है। यह स्वयं एवं दूसरों का जानना सीखकर उनकी वास्तविक क्षमता का एहसास कराते है। जीवन कौशल व्यक्ति को समाज में सोहार्दपूर्ण ढंग से रहने तथा आवश्यकतानुसार प्रभावी निर्णय लेने की क्षमता के विकास में महत्वपूर्ण भूमिका निभाते है। जीवन कौशल कार्यक्रम के मुख्य रूप से चार पाठ्यक्रम है –

- सम्प्रेषण कौशल (communication skills)
- पेशेवर कौशल (professional skills)
- नेतृत्व कौशल (leadership skills)
- सार्वभौम मानव मूल्य कौशल (universal human values skills)

10.4 जीवन कौशल का अर्थ

जीवन में मददगार कोई भी कौशल जीवन कौशल है। तैरना, कार चलाना, कंप्यूटर का इस्तेमाल आदि कौशल हैं जिनको व्यक्ति अभ्यास द्वारा सिखता है। ये कौशल हमारे जीवन को सरल एवं सहज बनाने में सहायक होते है। जीवन कौशल मनोवैज्ञानिक और सामाजिक कारकों से संबंधित है। जो स्वस्थ व्यवहार के विकास के लिये उपयोगी होते है। विचारों, भावनाओ, धारणाओ को स्पष्ट करना जीवन में आवश्यक है। किसी की भावनाओ को ठेस पहुंचाएं बिना मतभेदों को सुलझाना, सकारात्मक ढंग से तनाव का प्रबंधन करना, टीम में काम करने की आदत, सहज रहना, परिस्थितियों के अनुसार चीजों को स्वीकार करना, जीवन मूल्यों के प्रति सचेत रहना तथा अपने जीवन को सरल एवं सहज बनाना ही जीवन कौशल है। जीवन कौशल सीखे जा सकते है और उनमे सुधार भी किया जा सकता है। समय प्रबंधन, स्वावलंबन, समस्या समाधान, रचनात्मक सोच, संबंधों में सुधार, स्वयं की देखभाल पूर्णतावादी होना, जिम्मेदारी लेना, प्रभावी सम्प्रेषण कुछ ऐसे जीवन कौशल है जिनसे जीवन की चुनौतियों का बेहतर तरीके से सामना किया जा सकता है। जीवन कौशल अनुकूलित एवं सकारात्मक व्यवहार है जो मानव को जीवन की आवश्यकताओं एवं चुनौतियों का दृढ़तापूर्वक सामना करने के लिए तैयार करते है। जीवन कौशलों का समावेशन और उनका नियमित अभ्यास व्यक्ति को सकारात्मक और स्थिर जीवन में मदद कर सकता है। बेहतर जीवन के लिए जीवन कौशलों का विशेष महत्व है।

10.5 जीवन कौशल के प्रकार

जीवन कौशल अनेक प्रकार के होते है। जो हमारे जीवन को सरल एवं सहज बनाने में सहायक होते है। ये कौशल संतुष्ट, गुणवत्तापूर्ण, सहज जीवन जीने के लिए व्यक्ति को तैयार करते है। मुख्य जीवन कौशल निम्नलिखित है –

- आत्म जागरूकता (self-awareness)
- अंतरव्यक्तिक कौशल (Interpersonal skills)
- चिंतन कौशल (thinking skills)

1. **आत्म जागरूकता (self-awareness)** –आत्म जागरूकता के अंतर्गत मुख्य रूप से निम्नलिखित कौशल आते हैं -

- **तनाव प्रबंधन (stress management)-**

तनाव प्रबंधन व्यक्ति के जीवन में अत्यंत महत्वपूर्ण है। शारीरिक गतिविधियां, गहरी सांस लेना, संतुलित आहार, मनपसंद संगीत, पर्याप्त नींद, व्यक्तिगत शौक के लिए समय देना, सामाजिक भागीदारी आदि तनाव प्रबंधन में सहायक होते हैं। मानव जीवन में तनाव एक स्वाभाविक प्रतिक्रिया है लेकिन एक सफल एवं संतुष्ट जीवन जीने के लिए सजग प्रयासों द्वारा तनाव प्रबंधन के तरीके सीखे जा सकते हैं तथा उनमें सुधार किया जा सकता है।

- **भावनात्मक नियंत्रण (emotional regulation)-**

सचेतन प्रयास (mindfulness) पूरी तरह से वर्तमान में मौजूद रहने की बुनियादी मानवीय क्षमता है। दैनिक जीवन में इस बात के प्रति सजग रहना अधिक महत्वपूर्ण है कि हम कहाँ हैं तथा क्या मुख्य रूप से कर रहे हैं अन्य बातों के प्रति अधिक प्रतिक्रिया आवश्यक नहीं है। वर्तमान में मौजूदगी, भावनात्मक नियंत्रण के अत्यंत महत्वपूर्ण है। यह एक ज्ञानात्मक कौशल है जो ध्यान (meditation) के माध्यम से विकसित किया जा सकता है। भावनात्मक उत्प्रेरकों (emotional triggers) की पहचान कर उनका प्रबंधन भावनात्मक नियंत्रण के लिये महत्वपूर्ण है। सक्रिय जीवनशैली, प्रकृति से जुड़ाव (connectedness with nature), आवश्यकता पड़ने पर सहयोग एवं पेशेवर सहायता (professional help) प्राप्त करना भावनात्मक नियंत्रण कौशल विकसित करने में सहायक होते हैं।

- **सकारात्मक सोच (positive thinking)-**

सकारात्मक सोच व्यक्तित्व विकास के लिये आवश्यक है। जिससे वे एक सार्थक जीवन ज अपने अस्तित्व को बनाये रखने के साथ ही अपने उत्तरदायित्वों का निर्वहन करते हुये अपनी जीवन यात्रा में आगे बढ़ सकें। सकारात्मक सोच के निम्नलिखित अभिलक्षण हैं

-

- ✓ आशावादिता (optimism),
- ✓ स्वीकार्यता (acceptance),
- ✓ लचीलापन (resilience),
- ✓ कृतज्ञता (gratitude),

✓ सत्य निष्ठा (integrity) आदि

व्यक्ति की सकारात्मक सोच उसके जीवन में विशेष प्रभाव डालती है। सकारात्मक सोच वाले व्यक्ति जीवन में आने वाली विपरीत परिस्थितियों का सफलता पूर्वक सामना कर सकते हैं। विपरीत परिस्थितियों में धैर्य बनाये रखने की क्षमता एक महत्वपूर्ण जीवन कौशल है। जो जन्मजात भी हो सकती है तथा सचेत प्रयासों के द्वारा उसे सीखा भी जा सकता है।

● आत्म सम्मान (self esteem)

आत्म सम्मान की भावना मानव का एक नैसर्गिक गुण है। आत्म सम्मान की भावना का विकास मानव के लिये एक महत्वपूर्ण जीवन कौशल है जो प्रत्येक व्यक्ति के लिये आवश्यक है। परंतु हमारी परम्पराएं, प्रथाएं, परिवेश, परवरिश, सामाजिक आर्थिक स्थिति के साथ ही शिक्षण प्रणालियाँ बच्चे के आत्म सम्मान को कमजोर करने का कार्य करने लगती है। जिससे बच्चा निम्न स्तर के आत्म सम्मान (lower self esteem) के साथ जीवन में आगे बढ़ने लगता है। जिसका उसके व्यक्तित्व पर नकारात्मक प्रभाव पड़ता है। युवाओं को उच्च आत्म सम्मान के लिये आवश्यक है –

- खुद को खुश रखना (to keep himself/herself happy)
- अपनी सामर्थ्य को जानना (to know your strength)
- स्वयं के प्रति सकारात्मक रहना (optimistic outlook)
- सहयोगी नेटवर्किंग (assistive networking)
- खुद का ध्यान रखना (look after yourself)

अपने व्यक्तित्व की पहचान, अपनी ताकत एवं कमजोरियों तथा अपनी पसंद एवं नापसंद को पहचानना आत्म जागरूकता के लिये आवश्यक है। यह वह कौशल है जो व्यक्ति को अपनी क्षमताओं, विचारों, रुचियों, पसंद -नापसंद, सपनों, ताकत एवं कमजोरियों को पहचानने में सहायक है।

स्वाट विश्लेषण (SWOT analysis)-यह विश्लेषण आंतरिक एवं बाह्य वातावरण पर केंद्रित रहता है। यह आंतरिक ताकत व कमजोरियों और बाह्य अवसर एवं चुनौतियों का परीक्षण करता है।

तालिका 10.1

आंतरिक	आपकी ताकत	आपकी कमजोरियाँ
वाह्य	अवसर	चुनौतियाँ

प्रत्येक व्यक्ति तीन आत्म(self) होते हैं -

- पहला जो हम दुनिया को दिखाते हैं (perceived self)
- दूसरा जो हम वास्तव में हैं (real self)
- तीसरा जो हम चाहते हैं (ideal self)

हर व्यक्ति के लिए अपनी सामर्थ्य एवं कमजोरियों को जानने के लिये स्वाट विश्लेषण एक विशिष्ट एवं उपयोगी तरीका है। अपनी सामर्थ्य के अनुसार लक्ष्य निर्धारण और उसे प्राप्त करने की रणनीतियों के निर्धारण करने में यह विश्लेषण उपयोगी है। यह सत्य है कि अधिकांश लोग खुद को भी नहीं समझ पाते हैं। स्वाट विश्लेषण अपनी सामर्थ्य एवं कमजोरियों को समझने के लिए काफी उपयोगी है। यह अपने लक्ष्य को प्राप्त करने की रणनीतियों के निर्धारण में सहायक होता है।

2. अंतरवैयक्तिक कौशल (Interpersonal skills) - अंतरवैयक्तिक कौशल के अंतर्गत मुख्य रूप से निम्नलिखित गुण शामिल होते हैं -

- तदादनुभूति (Empathy)
- दूसरे की बात ध्यान से सुनना (Listening skills)
- अंतरवैयक्तिक प्रभावशीलता (Interpersonal effectiveness)
- विवाद निस्तारण (Handling disputes)
- संबंधों का प्रबंधन (Managing relationship)
- आत्म विश्वास पूर्ण संवाद (Confident communication)

मानवीय रिश्तों को शुरू करने, बनाने तथा बनाये रखने के लिए हम दूसरों के साथ पारस्परिक कौशलों का उपयोग करते हैं। ये कौशल जन्मजात भी होते हैं तथा सीखे भी जा सकते हैं। मनुष्य एक सामाजिक प्राणी है। हम सभी जीवन के प्रत्येक स्तर पर अन्य लोगों के साथ किसी न किसी प्रकार से अवश्य जुड़े रहते हैं। हमारा अस्तित्व ही सह अस्तित्व पर आधारित है। प्रभावी संचार कौशलों

का विकास बुनियादी जीवन कौशलों का आवश्यक पहलू है। विचारों और भावनाओं को स्पष्ट, संक्षिप्त और प्रभावी तरीकों से व्यक्त करने में सक्षम जीवन के हर पहलू में महत्वपूर्ण है। चाहे वह परिवार के सदस्यों, दोस्तों, सहपाठियों, सहकर्मियों के साथ प्रभावी संचार स्वस्थ रिश्तों को बढ़ावा देते हैं। साथ ही गलत फहमी और अनावश्यक संघर्ष से बचने में मदद करते हैं। इन कौशलों में मुख्य है -

- i. दूसरों के साथ रचनात्मक रूप से कार्य करना (work with creativity)
- ii. स्पष्ट रूप से संवाद करना (clarity in communication)
- iii. सहयोग करना (cooperation)
- iv. परिवर्तन को अपनाना (accept changes)
- v. लचीलापन (resilience)
- vi. टीम भावना से कार्य करना (team work)
- vii. नेतृत्व करना (leadership quality)
- viii. जिम्मेदारी लेना (taking responsibility)
- ix. संवेगिक बुद्धि (emotional intelligence),
- x. टीम भावना (teamwork),
- xi. नेतृत्व (leadership)

आदि शामिल है। अंतरव्यक्तिक कौशल (Interpersonal skills) व्यक्ति को शिक्षण संस्थानों, कार्य स्थल, दैनिक जीवन में प्रभावशाली तरीकों से अंतःक्रिया (interaction) करने में सक्षम बनाते हैं। मानव में ये कौशल जन्मजात पाए जाते हैं। इन कौशलों को सीखा जा सकता है तथा सुधार किया जा सकता है। सम्प्रेषण के माध्यम से ही व्यक्ति अपने विचारों को दूसरे तक पहुंचा सकता है। सम्प्रेषण शाब्दिक एवं अशाब्दिक दोनों प्रकार का हो सकता है। अंतरव्यक्तिक कौशलों (Interpersonal skills) के विकास में (communication), तदनुभूति (Empathy), संवेगिक बुद्धि (emotional intelligence), टीम भावना (teamwork), नेतृत्व (leadership) का विशेष महत्व है।

3. **चिंतन कौशल (Thinking skills)** -यूनिसेफ के अनुसार जीवन कौशल शिक्षा का उद्देश्य का युवा पीढ़ी के अंदर सकारात्मक दृष्टिकोण उत्पन्न करना है। जिससे की वे जीवन जीने के लिए आवश्यक कौशलों से सुसज्जित होकर उत्पादक वयस्क अवस्था में प्रवेश कर सकें तथा तनाव प्रबंधन, कठिन संवेगों

पर नियंत्रण, सकारात्मकता का अभ्यास, आत्म सम्मान में वृद्धि, दूसरे को ध्यान पूर्वक सुनना, व्यक्तिगत सीमाओं का निर्धारण, विवादों का निस्तारण, विपरीत एवं बुरे अनुभवों से यथा शीघ्र बाहर निकलने की क्षमता प्रत्येक युवा को बेहतर जीवन जीने के लिए सीखना आवश्यक है। युवाओं के लिए निम्न लिखित चिंतन कौशलों जीवन में उपयोगी है -

- लक्ष्य निर्धारण (Goal setting)
- निर्णय लेना (Decision making)
- समस्या समाधान (Problem solving)
- समालोचनात्मक एवं रचनात्मक चिंतन Critical and creative thinking

- लचीलापन(Resilience -bouncing back from adversity)

जीवन में प्रभावी निर्णय लेने में चिंतन कौशल अत्यंत महत्वपूर्ण है। जीवन में लक्ष्य निर्धारण, निर्णय लेने की क्षमता, समस्या समाधान, समालोचनात्मक चिंतन, विपरीत परिस्थितियों से बाहर निकलना आवश्यक है। जीवन में प्रभावी निर्णय लेने, प्रासंगिक लक्ष्य निर्धारण एवं सूचना के प्रति जागरूकता की वृद्धि में चिंतन कौशल उपयोगी होते हैं। जिन्हें अभ्यास द्वारा मजबूती प्रदान की जा सकती है। तथा सतत प्रयासों द्वारा सीखा जा सकता है।

- समालोचनात्मक चिंतन (critical thinking)
- निर्णय लेना (decision making)
- समय प्रबंधन (Time management)
- तदानुभूति (empathy)
- तनाव प्रबंधन (coping with stress)
- समस्या समाधान (problem solving)
- भावात्मक बुद्धि (emotional intelligence)

तदानुभूति (empathy)-कई बार हमारा मन बहुत उदास हो जाता है तथा रोने को मन करता है तभी कोई आकार हमारी गलतियों के बावजूद हमें दुलार कर बिना शर्त का प्रेम करता है तो हम उसके प्रति कृतज्ञता महसूस करने लगते हैं। यह तदानुभूति का आधार है।

10.6 जीवन कौशल शिक्षा की अवधारणा (concept of life skill education)

जीवन कौशल (Life skills) उन कौशलों का समूह है जो हमें सकारात्मक और सफल जीवन जीने में मदद करते हैं। ये कौशल व्यक्ति के व्यक्तित्व, सामाजिक एवं भावात्मक विकास, अच्छे संबंध, और व्यावसायिक जीवन में समृद्धि के लिए आवश्यक होते हैं। जीवन कौशल

मनोसामाजिक दक्षताओं का एक समूह है जो जीवन में सूचित निर्णय (informed decision), समस्या समाधान, रचनात्मक चिंतन, प्रभावी संवाद, जीवन को स्वस्थ एवं उत्पादक तरीके से जीने के लिए प्रेरित करते हैं। कुछ मुख्य जीवन कौशल निम्नलिखित हैं-

कौशल(skill)	कार्य (functions)
संवाद कौशल	सही संवाद की क्षमता व्यक्ति के सामाजिक और व्यावसायिक जीवन में महत्वपूर्ण होती है।
समस्या समाधान कौशल	समस्याओं को हल करने की क्षमता जीवन में सफलता के लिए अत्यंत महत्वपूर्ण है।
संघटन कौशल	समय, संसाधन और कार्य को प्रबंधित करने की क्षमता संघटन कौशल कहलाती है।
स्वस्थ जीवन शैली	स्वस्थ आहार, नियमित व्यायाम, और अच्छी नींद की स्वस्थ जीवन शैली के आवश्यक अंग है।
सामाजिक और धार्मिक कौशल	सहयोग, समरसता, और धार्मिक एवं आध्यात्मिक आधारों पर जीने की क्षमता।
स्व-प्रबंधन	स्वयं को प्रबंधित करने की क्षमता, आत्म-ज्ञान, और संतुलन।
नैतिक नियमों का पालन	नैतिक मूल्यों और संस्कृति के अनुसार जीने की क्षमता।
प्रस्तावित विचार कौशल	उचित निर्णय लेने की क्षमता और भविष्य की योजना बनाने की क्षमता।

यूनिसेफ, जीवन कौशल को "एक व्यवहार परिवर्तन या व्यवहार विकास दृष्टिकोण के रूप में परिभाषित करता है। जो मुख्य रूप से - ज्ञान, दृष्टिकोण और कौशल के बीच संतुलन पर आधारित है। जीवन कौशल मुख्य रूप से वे क्षमताएं हैं जो युवा लोगों में मानसिक कल्याण और क्षमता को बढ़ावा देने में मदद करती हैं वे जीवन की वास्तविकताओं का सामना करने के लिये व्यक्ति को तैयार करती हैं। जीवन कौशल वर्तमान में युवाओं के मध्य तेजी से फैल रही नशे की प्रवृत्तियों तथा नशीली दवाओं के उपयोग की रोकथाम, यौन हिंसा, किशोर गर्भावस्था, एचआईवी / एड्स की रोकथाम और आत्महत्या की रोकथाम में सहायक होते हैं।

Life skills are essentially those abilities that help promote mental well-being and competence in young people as they face the realities of life. Most development professionals agree that life skills are generally applied in the context of health and social events. They can be utilized in many content areas: prevention of drug use, sexual

violence, teenage pregnancy, HIV/AIDS prevention and suicide prevention

Source

(https://www.unodc.org/pdf/youthnet/action/message/escap_peers_07.pdf)

10.7 जीवन कौशलों का व्यक्तित्व पर प्रभाव

जीवन में विभिन्न परिस्थितियों का सामना करने की क्षमता का विकास व्यक्ति को सहजता से जीवन जीने के लिए तैयार करती है। आत्म-प्रबंधन कौशल व्यक्ति को आंतरिक नियंत्रण को बढ़ाने के तरीकों को सीखने तथा उन्हें व्यावहारिक जीवन में लागू कर व्यक्तिगत एवं सामाजिक जीवन को बेहतर बनाने में सहायक होते हैं। आत्म-सम्मान, आत्म-जागरूकता, आत्म-मूल्यांकन कौशल और लक्ष्य निर्धारित करने की क्षमता भी आत्म-प्रबंधन कौशल श्रेणी के प्रकार हैं। क्रोध, दुःख और चिंता मानव के स्वाभाविक संवेग (emotions) हैं। इन्हें मिटाया नहीं जा सकता है जबकि इनसे किस प्रकार निपटा जाये सीखना महत्वपूर्ण है। व्यक्ति जीवन में नुकसान या आघात का सामना करना सीखना आवश्यक है। प्रत्येक स्तर की शिक्षा में इस बात पर ध्यान देने की आवश्यकता है शिक्षार्थी को सफलता के लिए तो तैयारी करनी ही है साथ ही नुकसान एवं आघातों को सहने की क्षमता का भी विकास करना है। जीवन में हमेशा आशातीत परिणाम नहीं मिलते इस बात के लिए भी युवा पीढ़ी को तैयार रहना सीखने के साथ-साथ तनाव और समय प्रबंधन महत्वपूर्ण हैं।

वित्तीय साक्षरता बुनियादी जीवन कौशल प्रशिक्षण का महत्वपूर्ण घटक है। बजट बनाना, खर्चों का प्रबंधन के साथ ही बचत की समझ व्यक्ति को सूचित निर्णय लेने के लिए सशक्त बनाती है। युवाओं को व्यक्तिगत वित्त की जटिल दुनिया को समझने, ऋण और वित्तीय असुरक्षा जैसे संभावित नुकसान से बचने के लिए बैंकिंग, ऋण एवं क्रेडिट का बुनियादी ज्ञान आवश्यक है।

जीवन के उतार-चढ़ाव से निपटने के लिये भावात्मक बुद्धिमत्ता (emotional intelligence) और लचीलापन (resilience) महत्वपूर्ण है। बुनियादी जीवन कौशल तनाव, असफलताओं और संघर्षों को प्रभावी ढंग से प्रबंधित (manage) करने के लिये आत्म जागरूकता, भावनात्मक नियंत्रण, सामना करने की शैली (coping mechanism) का विकास आवश्यक है। इन कौशलों से व्यक्ति कठिन परिस्थितियों में संतुलन बनाए रखने, बेहतर मानसिक स्वास्थ्य के साथ ही मजबूत रिश्ते बनाने में सफल होता है।

उत्पादकता को बढ़ाने और तनाव को कम करने के लिये प्रभावी समय प्रबंधन (time management) एवं संगठनात्मक कौशल (organizational skills) आवश्यक है। जीवन

कौशल व्यक्ति को कार्यों को प्राथमिकता देने ,लक्ष्य निर्धारित करने ,समय का बुद्धिमत्तापूर्ण प्रबंधन सीखने में मदद करते है ।

10.8 जीवन कौशल शिक्षा की आवश्यकता –

जीवन कौशल शिक्षा युवाओं में उत्पादकता बढ़ाने तथा आत्म विश्वास बढ़ाने मे महत्वपूर्ण भूमिका का निर्वहन करते है । जीवन कौशल शिक्षा का उद्देश्य शिक्षार्थियों में स्वयं को तथा दूसरों को समझने ,अंतवेयक्तिक कौशल ,नेतृत्व क्षमता ,सम्प्रेषण एवं प्रस्तुतीकरण कौशल ,समस्या समाधान ,नेतृत्व ,निर्णय लेने की क्षमता ,व्यक्तिगत एवं पेशेवर उत्कृष्टता हेतु सृजनात्मकता और नवाचार को बढ़ावा देने ,तनाव प्रबंधन ,समय प्रबंधन ,मानव मूल्यों के संवर्धन हेतु अवसरों तथा वातावरण सृजन को बढ़ावा देना है ।

सम्प्रेषण कौशल के अंतर्गत श्रवण (hearing),वाचन (speaking),पठन (reading) ,लेखन (writing) ,डिजिटल साक्षरता (digital literacy),सोशल मीडिया (social media) के प्रभावी उपयोग आदि के प्रति जागरूकता तथा आत्मसातिकरण के लिए वातावरण तैयार करना है ।

पेशेवर कौशलों के अंतर्गत जीवनवृत तैयार करने का कौशल ,साक्षात्कार (interview) ,समूह परिचर्चा (group discussion) , कैरियर के अवसरों (carrier opportunities) की तलाश ,प्रस्तुति कौशल (presentation skills) ,विश्वास (trust) और सहयोग (cooperation) ,सामाजिक (social) एवं सांस्कृतिक (cultural) शिष्टाचार ,आंतरिक सम्प्रेषण महत्वपूर्ण है ।

नेतृत्व एवं प्रबंध कौशल के अंतर्गत नेतृत्व तथा प्रबंधकीय कौशल ,उद्धमितापरक कौशल ,नवाचार एवं डिजाइन चिंतन (design thinking) तथा नैतिक आचार एवं सत्यनिष्ठा कौशल मुख्य रूप से आते है ।

सार्वभौमिक मानव मूल्यों के अंतर्गत प्रेम और करुणा ,सत्य ,अहिंसा ,नीति परायणता ,शांति ,सेवा ,त्याग आदि कौशल निहित है ।

किसी व्यक्ति के जीवन में जीवन कौशल उसे सभी परिस्थितियों से अनुकूलन करने और समाज के उत्थान और समृद्धि में भागीदार होने की दिशा में बढ़ने के लिये प्रेरित करती है। वर्तमान में हमारी युवा पीढ़ी जीवन कौशलों में कमी का सामना कर रही है । शिक्षण संस्थानों में शैक्षिक कार्यक्रमों में जीवन कौशल शिक्षा का समावेशन आवश्यक है । जीवन कौशलों के अभाव में कई लोग अपने कैरियर ,व्यक्तिगत जीवन ,सामाजिक जीवन में असफल हो जाते है । जीवन कौशल शिक्षा शिक्षार्थियों में संचार और सहयोगात्मक कौशल में बृद्धि कर आत्म विश्वास को बढ़ाती है । सोचने तथा समस्या समाधान के तरीकों का विकास करती है । समाजीकरण ,नये दोस्त बनाने और उनके प्रभाव को पहचानने में जीवन कौशल उपयोगी होते है । जीवन कौशल उन स्थितियों में

भी युवाओं को कार्य करने में मदद करते हैं जहाँ उनके माता -पिता या शिक्षक उपलब्ध नहीं हो सकते वहाँ दूसरों को दोष देने के बजाय वे जो करते हैं उसकी जिम्मेदारी खुद लेते हैं।

10.9 व्यक्तित्व विकास में जीवन कौशलों की भूमिका

व्यक्तित्व विकास में जीवन कौशलों की महत्वपूर्ण भूमिका होती है। जीवन कौशल व्यक्ति को उसके दैनिक जीवन तथा कार्य क्षेत्र में सफलता और संतुष्टि (satisfaction) से कार्य करने के लिए तैयार करते हैं। ये कौशल उसकी सोच, व्यवहार, और संबंधों के संवर्धन में सहायक होते हैं।

जीवन कौशलों निम्नलिखित कौशलों के विकास में महत्वपूर्ण भूमिका निभाते हैं:

1. **सामाजिक कौशल:** सामाजिक कौशल समाज में संपर्क स्थापित करने और उसमें सफलता प्राप्त करने में मदद करते हैं। ये कौशल अन्य लोगों के साथ सहयोग करने, समझौता करने और आत्मविश्वास को बढ़ाने में मदद करते हैं।
2. **नैतिक कौशल:** नैतिक कौशल व्यक्ति को सही और गलत के बीच विवेकपूर्ण निर्णय लेने में सहायक होते हैं। ये उसके मूल्यों और नैतिकता में स्थिरता को बनाए रखने में मदद करते हैं।
3. **आत्म-प्रबंधन कौशल:** आत्म-प्रबंधन कौशल व्यक्ति को स्वयं को विकसित करने और प्रबंधित करने में मदद करते हैं। इनमें समय प्रबंधन, स्वास्थ्य देखभाल, और स्वाध्याय शामिल होते हैं।
4. **संवाद कौशल:** संवाद कौशल व्यक्ति को सुनने और वार्ता करने की क्षमता प्रदान करते हैं। ये उसके विचारों को साझा करने और दूसरों के साथ संवाद करने में मदद करते हैं।
5. **स्वीकृति कौशल:** स्वीकृति कौशल व्यक्ति को परिवार, समुदाय और संगठन में स्वीकार करने की क्षमता प्रदान करते हैं। ये समर्थन, सहयोग, और सम्मान का एहसास कराते हैं। इन कौशलों का संगठनिक रूप से विकास व्यक्ति के व्यक्तित्व में सुधार करने में मदद करता है, जिससे वह अपने लक्ष्यों को प्राप्त करने में सफल हो सकता है। व्यक्ति के सर्वांगीण विकास ज्ञानात्मक, भावात्मक, मनोगत्यात्मक कौशलों के समन्वय से ही संभव है। व्यक्तित्व विकास में सामाजिक कौशल, नैतिक कौशल, आत्म प्रबंधन कौशल, संवाद कौशल, स्वीकृति कौशलों का विशेष महत्व है। मनुष्य एक सामाजिक प्राणी है। समाज व्यक्तियों से मिलकर बनता है। व्यक्ति समाज की मूलभूत इकाई है। एक बेहतर समाज के लिये बेहतर व्यक्तित्व वाले नागरिकों का विशेष योगदान होता है। व्यक्ति को शारीरिक, मानसिक, सामाजिक, नैतिक रूप से स्वस्थ होना आवश्यक है। एक स्वस्थ जीवन के लिए जीवन कौशल शिक्षा आवश्यक है।

अभ्यास प्रश्न:

4 . सम्प्रेषण कौशल है

- A. लेखन (writing) ,
- B. डिजिटल साक्षरता (digital literacy) ,
- C. सोशल मीडिया (social media) के प्रभावी उपयोग
- D. उपरोक्त सभी

5 . पेशेवर कौशलों के अंतर्गत आते है -

- A. जीवनवृत्त तैयार करने का कौशल ,
- B. समूह परिचर्चा (group discussion) कौशल
- C. कैरियर के अवसरों (carrier opportunities) की तलाश ,
- D. उपरोक्त सभी

10.10 सारांश (Summary)

इस इकाई में अपने जीवन कौशल शिक्षा के अर्थ एवं प्रकारों को पढ़ा। आप के लिये आवश्यक है कि आप जीवन कौशलों के महत्व को समझे तथा इन्हें अपने व्यक्तिगत एवं व्यावसायिक जीवन में आत्मसात करने का प्रयास करें। जीवन कौशल युवाओं को जीवन की वास्तविकताओं का सामना करने के लिए मानसिक स्वास्थ्य एवं क्षमता को प्रोत्साहित करते है। जीवन कौशल युवाओं को अपने समुदायों में भागीदारी करने, निरंतर सीखने की प्रक्रिया से संलग्न होने, स्वयं की रक्षा करने और स्वस्थ एवं सकारात्मक सामाजिक संबंधों को बढ़ावा देने के लिये सकारात्मक कार्रवाई करने हेतु सशक्त बनाते है। जीवन कौशल युवाओं में समय प्रबंधन कौशल, आत्म-जागरूकता संबंधी कौशल, पारस्परिक संबंध कौशल , परिस्थितियों के अनुकूल स्वयं को ढालने, दृढ़ बने रहने और जीवन का लगातार पुनर्मूल्यांकन एवं पुनर्संरचना करने की दक्षता प्रदान करते कौशलों में वे मूल कौशल शामिल है, जिन्हें हर व्यक्ति को स्वयं एवं समाज की बेहतरी के लिए आंतरिक के साथ -साथ बाह्य रूप से प्राप्त करना आवश्यक है। जीवन कौशलों को सीखना तथा संवर्धित करना उत्कृष्टता की और बढ़ने का एक रास्ता है। जीवन कौशल पाठ्यक्रम के अंतर्गत मुख्य रूप से चार पाठ्यक्रम है -

- सम्प्रेषण कौशल
- पेशेवर कौशल
- नेतृत्व कौशल
- सार्व भौम मानव मूल्य

किसी व्यक्ति एवं पेशेवर जीवन के निर्धारण में सम्प्रेषण की महत्वपूर्ण भूमिका होती है। कंप्यूटर और डिजिटल मीडिया वाले आज के युग में युवाओं के लिये किसी भी संगठन में सुचारु रूप से कार्य करने के लिए एक मजबूत प्रभावशाली सम्प्रेषण कौशल आवश्यक है।

पेशेवर कौशल के अंतर्गत किसी नौकरी विशेष के लिए अपेक्षित ज्ञान और कौशलों के अतिरिक्त व्यक्ति को एक सफल एवं संतुष्ट जीवन हेतु लाभकारी रोजगार पाने के लिये पेशेवर कौशलों (professional skills) की आवश्यकता होती है। इसके अंतर्गत जीवन वृत तैयार करना, साक्षात्कार तैयारी एवं प्रस्तुति, ड्रेस कोड, सिमुलेशन (simulation) समूह परिचर्चा, कैरियर के अवसरों की तलाश तथा टीम कौशलों को समझने तथा उनका प्रदर्शन करने का कौशल आदि शामिल होते हैं।

जीवन की प्रतिकूलताओं का सामना करते हुये उन पर विजय प्राप्त करना नेतृत्व एवं प्रबंधन कौशल के अंतर्गत आता है। नेतृत्व एवं प्रबंधन कौशल चुनौतियों को अवसर में बदलने तथा समस्या का सृजनात्मक समाधान खोजने में सहायक होते हैं। नेतृत्व एवं प्रबंधन कौशल के लिये भावात्मक बुद्धिमत्ता तथा एकीकृत सोच अत्यंत महत्वपूर्ण होती है।

10.11 अभ्यास प्रश्नों के उत्तर (Answer of practice questions)

उत्तर 1. विकल्प D (उपरोक्त सभी)

उत्तर 2.

- ✓ तनाव प्रबंधन
- ✓ भावनात्मक नियंत्रण
- ✓ सकारात्मक सोच
- ✓ आत्म सम्मान

उत्तर 3.

- समालोचनात्मक चिंतन (critical thinking)
- निर्णय लेना (decision making)
- समय प्रबंधन (Time management)
- तदानुभूति (empathy)
- तनाव प्रबंधन (coping with stress)
- समस्या समाधान (problem solving)

- भावात्मक बुद्धि (emotional intelligence)

उत्तर 4. विकल्प D (उपरोक्त सभी)

उत्तर 5 . विकल्प D (उपरोक्त सभी)

10 .12 सन्दर्भ ग्रन्थ सूची (References)

- Baron, .A. Robert and Byrne Donn, (2003), (10th edition), Social Psychology, Printice Hall of India, New Delhi. 2.
- Delors, Jacques (1997), Learning: The Treasure Within, UNESCO, Paris.
- GoTaylor. E. Shelly. et.al. (2006), Social Psychology, (12th Edi), Sheel Print N Pack, New Delhi.
- UNESCO and Indian National Commission for Co-operation with UNESCO(2001): Life Skills in Non-formal Education: A review.
- UNESCO(1997), Adult education : The Hamburg Declaration, UNESCO, Paris.
- WHO(1999):Partners in Life Skills Education: Conclusions from a United Nations Inter-Agency Meeting, Geneva.
- UNESCO - <http://www.unesco.org>
- UNFPA - <http://www.unfpa.org/>
- UNICEF - <http://www.unicef.org/>
- United Nations - <http://www.un.org/>
- WHO - <http://www.who.int/en/>
- <https://www.ugc.gov.in/e-book/JEEVAN%20KAUSHAL%20HINDi.pdf>
- <https://www.ugc.gov.in/e-book/JEEVAN%20KAUSHAL%20HINDi.pdf>
- <https://www.drishtiiias.com/hindi/daily-updates/daily-news-editorials/significance-of-life-skills>
- <https://egyankosh.ac.in/bitstream/123456789/43390/1/Unit-1.pdf>

10 .13 दीर्घ उत्तरीय प्रश्न (Long answer type questions)

1. जीवन कौशल शिक्षा का अर्थ स्पष्ट कीजिये ?
Explain meaning of life skill education ?
2. जीवन कौशलों को वर्गीकृत कीजिये ?
Classify life skills ?
3. जीवन कौशलों की आवश्यकता एवं महत्व का वर्णन कीजिये ?
Describe need and importance of life skills ?