222

पुस्तक 2

माध्यमिक पाठ्यक्रम

मनोविज्ञान

राष्ट्रीय मुक्त विद्यालयी शिक्षा संस्थान

माध्यमिक पाठ्यक्रम-222

मनोविज्ञान पुस्तक 2

राष्ट्रीय मुक्त विद्यालयी शिक्षा संस्थान

माध्यमिक पाठ्यक्रम

222 - मनोविज्ञान पुस्तक 2

पाठ्यक्रम समन्वयक

विवेक सिंह

राष्ट्रीय मुक्त, विद्यालयी शिक्षा संस्थान

(मानव संसाधन विकास मंत्रालय, भारत सरकार की एक स्वायत्त संस्था)

ए-24, 25, शैक्षणिक क्षेत्र, एन.एच- 24, सैक्टर-62, नोएडा-201309 (उ.प्र.)

Website: www.nios.ac.in

Toll Free No.18001809393

© राष्ट्रीय मुक्त विद्यालयी शिक्षा संस्थान

अगस्त, 2012 (5,000 प्रतियाँ)

सचिव, राष्ट्रीय मुक्त विद्यालयी शिक्षा संस्थान, ए-24-25, इंस्टीटयूशनल एरिया, सेक्टर-62, नोएडा-201309 द्वारा प्रकाशित एवं मैसर्स डी.के. प्रिंटर्स, 5/37ए, इंडस्ट्रियल एरिया कीर्ति नगर, नई दिल्ली-110015 द्वारा मुद्रित ।

सलाहकार समिति

डॉ. सितांशु शेखर जेना, अध्यक्ष, रा.मु.वि.शि. संस्थान, नोएडा

डॉ. कुलदीप अग्रवाल

निदेशक (शैक्षिक)

रा.मु.वि.शि. संस्थान

नोएडा

श्रीमती गोपा बिस्वास

सं. निदेशक (शैक्षिक)

रा.मु.वि.शि. संस्थान

नोएडा

पाठ्यक्रम समिति

प्रो गिरीश्वर मिश्रा

अध्यक्ष

मनोविज्ञान विभाग

दिल्ली विश्वविद्यालय, दिल्ली

प्रो. केडी बरूटा

सेवानिवृत्त मनोविज्ञान विभाग

दिल्ली विश्वविद्यालय, दिल्ली

प्रो. शकुन्तला नागपाल

DEPFE, रा.शै.अ. एवं प्र. परिषद

नई दिल्ली

प्रो. आई.एस. अस्थाना

प्राचार्य (सेवानिवृत्त)

ए-88, भूतल पीछे, अशोका एन्क्लेव-2

फरीदाबाद, (हरियाणा)

डॉ. अरविन्द मिश्रा

सह प्राध्यापक

ZHCES स्कूल ऑफ सोशल साइंसेस

ज.ने.वि नई दिल्ली

डॉ. शाह आलम

वरिष्ठ प्रवक्ता
मनोविज्ञान विभाग, फैकल्टी ऑफ सोशल
साइंसेस, बूमेन्स कालेज, अलीगढ
मुस्लिम विश्वविद्यालय, अलीगढ (उ.प्र.)

डॉ. नवीन कुमार
सह प्राध्यापक
डी बी.आर अम्बेडकर. कालेज
दिल्ली विश्वविद्यालय
दिल्ली

डॉ. बी.के. पाल
वरिष्ठ प्रवक्ता
डाइट (पूर्व), इंस्टीटच्यूशनल एरिया
कडकडडूमा. दिल्ली

श्रीमती उषा आनंद
पी.जी.टी
सेंट थामस स्कूल
मंदिर मार्ग, नई दिल्ली

श्री विवेक सिंह
संयोजक
वरिष्ठ कार्यकारी अधिकारी (शैक्षिक)
रा.मु.वि.शिसं., नोएडा

भाषा संपादक

प्रो. आई.एस. अस्थाना
प्राचार्य (सेवानिवृत्त)
A-88, भूतल पीछे. अशोका एन्कलेव-2
फरीदाबाद, (हरियाणा)

पाठ लेखक

प्रो. के.डी बरूटा
सेवानिवृत्त मनोविज्ञान विभाग
दिल्ली विश्वविद्यालय, दिल्ली
डॉ. अरविन्द मिश्रा
सह प्राध्यापक
ZHCES स्कूल ऑफ सोशल साइंसेस
ज.ने.वि नई दिल्ली
प्रो. आनंद प्रकाश
विभागाध्यक्ष
मनोविज्ञान विभाग
दिल्ली विश्वविद्यालय, नई दिल्ली
प्रो. आई.एस. अस्थाना
प्राचार्य (सेवानिवृत्त)
A-88, भूतल पीछे. अशोका एन्कलेव-2
फरीदाबाद, (हरियाणा)
डॉ. प्रीति कपूर
सह प्राध्यापक
मनोविज्ञान विभाग
दौलतराम कालेज
दिल्ली विश्वविद्यालय, दिल्ली
डॉ. शाह आलम
वरिष्ठ प्रवक्ता
मनोविज्ञान विभाग
साइंसेस, बूमेन्स कालेज, अलीगढ
मुस्लिम विश्वविद्यालय, अलीगढ (उ.प्र.)
डॉ. नवीन कुमार
सह प्राध्यापक
डी बी.आर अम्बेडकर. कालेज
दिल्ली विश्वविद्यालय
दिल्ली

अनुवादक

श्रीमती मलय भटनागर
शिक्षिका (इन्दौर)
सुश्री सोनी चड्ढा
अनुवादक (दिल्ली)
श्रीमती ऋचा
शिक्षिका (लखनऊ)
सुश्री मैत्री दुआ
अनुवादक (दिल्ली)
श्रीमती ऋतु
अनुवादक (फरीदाबाद)

रेखा चित्रकार

श्री महेश शर्मा

राष्ट्रीय मुक्त विद्यालयी शिक्षा संस्थान
नोएडा, पिन- 201309
Laser Typesetting by Graphic & Data Systems

अध्यक्ष का संदेश

प्रिय शिक्षार्थी,

क्योंकि व्यापक रूप से समाज की तथा कुछ समूहों की विशेष रूप से, समय के साथ आवश्यकताएँ बदलती रहती हैं, इन आकांक्षाओं को पूरा करने के तरीके भी बदलने पड़ते हैं। शिक्षा परिवर्तन का एक साधन है। सही समय पर, सही प्रकार की शिक्षा, समाज के दृष्टिकोण में धनात्मक परिवर्तन ला सकती है तथा यह कठिन स्थितियों तथा नई चुनौतियों का मुकाबला करने की हिम्मत देती है। ऐसा, शिक्षा के पाठ्यक्रम को समय समय पर आवश्यकता अनुसार बदल कर किया जा सकता है। एक निश्चित पाठ्यक्रम से कोई उद्देश्य प्राप्त नहीं होता क्योंकि यह समय की मांग तथा समाज और व्यक्ति की आकांक्षाओं को पूरा करने में सक्षम नहीं होता।

केवल इस उद्देश्य से ही देश के हर कोने से शिक्षाविद् नियमित अन्तराल पर इकट्ठे होकर, आवश्यक परिवर्तनों पर चर्चा करते रहते हैं। इन चर्चाओं के परिणामस्वरूप, राष्ट्रीय पाठ्यक्रम ढांचा (NCF 2005) तैयार हुआ जो स्पष्ट रूप से व्याख्या करता है कि विभिन्न स्तरों-प्राथमिक से उच्चतर माध्यमिक तक, किस प्रकार की शिक्षा वांछनीय है।

इस शिक्षा ढाँचे, राष्ट्र तथा समाज की आवश्यकताओं का ध्यान रखते हुए, हमने सभी विषयों में माध्यमिक स्तर पर पाठ्यक्रम को वर्तमान बनाने तथा समाज की आवश्यकतानुसार बनाकर बदलने का प्रयास किया है। लेखन सामग्री का बनाना राष्ट्रीय मुक्त विद्यालयी शिक्षा संस्थान के सभी प्रोग्रामों, जो मुक्त तथा दूर शिक्षा के माध्यम से उपलब्ध करवाई जाती हैं, का एक अभिन्न अंग है। हमने इस बात का विशेष ध्यान रखा है कि नयी बनी अध्ययन सामग्री उपयोगकर्ता के योग्य तथा आकर्षक हो।

मैं उन सब प्रतिष्ठित व्यक्तियों को, जिन्होंने इस सामग्री को आकर्षक तथा आपकी आवश्यकतानुसार बनाया, धन्यवाद देता हूँ। मेरा अपना मत है कि आप इस सामग्री को उपयोगी तथा आकर्षक पायेंगे।

राष्ट्रीय मुक्त विद्यालयी शिक्षा संस्थान की ओर से मैं आपके उज्जवल तथा सफल भविष्य की कामना करता हूँ।

(डॉ. सितांशु शेखर जेना)

अध्यक्ष

राष्ट्रीय मुक्त विद्यालयी शिक्षा संस्थान

निदेशक की कलम से

प्रिय शिक्षार्थी,

राष्ट्रीय मुक्त विद्यालयी शिक्षा संस्थान का शिक्षण विभाग यदा-कदा नए पाठ्यक्रम लाने का प्रयास करता है, जिनकी आपको आवश्यकता हो। हाल ही में संस्थान ने माध्यमिक स्तर पर सभी विषयों के पाठ्यक्रम को सुधारने का बीड़ा उठाया। आपको देश के दूसरे बोर्डों के समतुल्य पाठ्यक्रम देने के लिए केन्द्रीय माध्यमिक शिक्षा बोर्ड देश के अन्य राज्य के बोर्डों के पाठ्यक्रम को भी देखा गया। राष्ट्रीय शैक्षिक अनुसंधान परिषद द्वारा बनाए गए राष्ट्रीय शैक्षिक पाठ्यक्रम ढाँचा को हमने आधार माना। इनका विस्तारिक तुलनात्मक अध्ययन करने के पश्चात, हमने अपने बनाए पाठ्यक्रम को अधिक क्रियात्मक, लाभदायक तथा जीवन से जुड़ा पाया। हमने देश के प्रसिद्ध शिक्षाविदों को बुलाकर उनके तत्वावधान में पाठ्यक्रम का पुन:निरीक्षण किया तथा इसे नया बनाया। इसके साथ-साथ हमें उस शिक्षण सामग्री, पर भी ध्यान दिया जो आपके पास आनी है। हमने पुरातन निष्क्रिय सूचनाओं को हटा कर नई तथा लाभदायक सूचनाएं जोड़ दी हैं तथा सामग्री को आपके लिए आकर्षक तथा रोचक बनाया गया है।

मैं आशा करता हूँ कि आपको नई सामग्री रोचक तथा आकर्षक लगेगी। इस सामग्री को और अधिक लाभप्रद बनाने के लिए सुझावों का स्वागत है।

मैं आप सब के सुखद तथा उज्जवल भविष्य की कामना करता हूँ ।

(डॉ. कुलदीप अग्रवाल)

निदेशक (शैक्षिक)

राष्ट्रीय मुक्त विद्यालयी शिक्षा संस्थान

आपसे दो बातें

प्रिय विद्यार्थियो,

मनोविज्ञान के माध्यमिक पाठ्यक्रम में आपका स्वागत है। मनोविज्ञान बहुत आसान और रोचक विषय है। यह सदैव आपके साथ और आपके आस-पास होता है। आपका स्मरण करना, सीखना, कल्पना करना, सोचना और तर्क करना, अनुभव करना और व्यवहार करना, ये सब मनोविज्ञान के अन्तर्गत आता है। वास्तव में मनोविज्ञान व्यवहार का वैज्ञानिक अध्ययन है। व्यवहार हमारे आन्तरिक जगत की अभिव्यक्ति है।

हर व्यक्ति परिस्थिति के अनुसार अपने व्यवहार में सुधार लाता है। व्यक्ति अपने व्यवहार और व्यक्तित्व में श्रेष्ठता के लिए सुधार ला सकता है, यदि उसे उसमें निहित मनोवैज्ञानिक प्रक्रियाओं का ज्ञान है। इस प्रकार मनोविज्ञान का अध्ययन प्रत्येक व्यक्ति के लिए महत्वपूर्ण हो जाता है। वर्तमान पाठ्यक्रम में हमने मनोविज्ञान की आधारिक बातों का परिचय देने का प्रयास किया है। इस पाठ्यक्रम को सात मॉड्यूल्स और सत्ताइस पाठों में बाँटा गया है।

इस पुस्तक में चार मॉड्यूल हैं। मनुष्य सदैव एक समूह या समाज में रहते हैं। अत: चौथे मॉड्यूल में आप व्यक्ति का समूह या समाज के साथ मनोवैज्ञानिक सम्बन्ध जान सकेंगे। पाँचवे मॉड्यूल में हम व्यक्ति के स्वास्थ्य और कुशलक्षेम की चर्चा करेंगे। छठे मॉड्यूल में कार्य जीवन और परिवेशीय चिन्ता का उल्लेख किया जाएगा। सातवें और अन्तिम मॉड्यूल में योग के बारे में जानेंगे, जो हमारे जीवन और व्यवहार को संयत और सन्तुलित बनाकर अन्तत: सुखी और शान्त जीवन प्रदान करता है।

मुझे विश्वास है कि यह सम्पूर्ण पाठ्यक्रम आपमें आगे भी मनोविज्ञान के अध्ययन में रुचि पैदा करेगा तथा स्वयं तथा अपने चारों ओर के लोगों को समझने में सहायता प्रदान करेगा।

आपका

(विवेक सिंह)

वरिष्ठ कार्यकारी अधिकारी (शैक्षिक)

अपने पाठ कैसे पढ़ें

बधाई! आपने खुद पढ़ने की चुनौती स्वीकार की। राष्ट्रीय मुक्त विद्यालयी शिक्षा स ंस्थान ने आपको ध्यान में रखते हुए विद्वानों की एक समिति की सहायता से मनोविज्ञान में अध्ययन सामग्री तैयार की है और हर कदम पर आपके साथ है। स्वत ंत्र अध्ययन को सहयोग करने वाली एक पद्धति का अनुसरण किया गया है । अगर आप दिए गए निर्देशों का पालन करेगे ं तो इस अध्ययन सामग्री का सर्वोत्तम उपयोग कर सकते हैं। अध्ययन सामग्री में प्रयुक्त चिह्न ऐसा करने में आपकी मदद करेंगे!

शीर्षक ः आपको इसकी विषय सामग्री के स ंब ंध में स्पष्ट संकेत देगा।

उद्देश्य: ये आपके अध्ययन के परिणाम हैं जिनकी आशा आपसे इस पाठ को पढ़ने के पश्चात् की जाती है। आपसे उम्मीद की जाती है कि आप इन्हें पढ़ें और ज्ञान की परख करें।

मूल पाठ/विषय सामग्री: संपूर्ण विषय सामग्री को कई भागों एव उपभागों में विभाजित किया गया है। ये भाग आपको विषय सामग्री के एक घटक से दूसरे में ले जाते हैं और उपभाग विषय सामग्री के घटक के विचार को समझने में सहायता करते हैं।

टिप्पणी: आपके लिए महत्वपूर्ण बिंदुओं को लिखने या टिप्पणियां लिखने के लिए प्रत्येक पृष्ठ में किनारे की ओर खाली स्थान दिया गया है इसका भरपूर उपयोग करें।

पाठगत प्रश्न: प्रत्येक भाग के पश्चात् स्वत: जाँच के लिए कुछ वस्तुनिष्ठ प्रश्न दिए गए हैं। इनके उत्तर भी पाठ के अंत में दिए गए हैं ये आपकी प्रगति की जाँच करने में आपकी सहायता करेंगे ं। इन्हें हल कीजिए। इसे सफलतापूर्वक पूरा करने पर आपको यह निश्चय करने में मदद मिलेगी कि आप आगे बढें या पुन. पीछे लौटकर इकाई का फिर से अध्ययन करें।

आपने क्या सीखा: यह पाठ के प्रमुख बिन्दुओं का सारा ंश है। यह पाठ के सार कथन और दोहराने में मदद करेगा। आप इनमें कुछ बिंदु जोड़ भी सकते हैं।

पाठांत प्रश्न: ये लघु और दीर्घ उत्तरों वाले प्रश्न हैं, जो आपको संपूर्ण पाठ को ठीक से समझने के लिए अभ्यास का अवसर प्रदान करते हैं।

पाठगत प्रश्नों के उत्तर: ये आपको यह पता करने में सहायता करेंगे कि आपने कितने पाठगत प्रश्नों के सही उत्तर दिए हैं।

पाठांत प्रश्नों के संकेत: ये आपको सही. उत्तर खोजने में सहायता करेंगे!

पाठ्यक्रम सामग्री: एक नज़र में

पुस्तक 1

मॉड्यूल 1: मनोविज्ञान के आधार

1. मनोविज्ञान से परिचय
2. मनोविज्ञान की पद्धतियाँ
3. वैयक्तिक भिन्नताएँ

मॉड्यूल 2: मनोविज्ञान की मूलभूत प्रक्रियाएँ

4. सीखना (अधिगम)
5. संवेदी प्रक्रियाएँ: अवधान और प्रत्यक्षीकरण
6. स्मृति
7. चिन्तन और समस्या समाधान
8. अभिप्रेरणा और संवेग

मॉड्यूल 3: मानव विकास

9. विकास की प्रकृति और इसके निर्धारक
10. बाल्यकाल
11. किशोरावस्था और इसकी चुनौतियाँ
12. प्रौढ़ता और बढ़ती आयु

पुस्तक 2

मॉड्यूल 4: सामाजिक मनोवैज्ञानिक प्रक्रियाएँ

13. समूह और नेतृत्व
14. संचार
15. अभिवृत्ति, विश्वास और सामाजिक संज्ञान
16. सामाजिक और शैक्षिक समस्याएँ

मॉड्यूल 5: स्वास्थ्य और सुख

17. प्रसन्नता और सुख
18. मनोविकार और उनका उपचार
19. मानसिक स्वास्थ्य और स्वच्छता

मॉड्यूल 6: कार्य-जीवन और पारिवेशिक चिन्ताएँ

20. अभिवृत्ति, रुचि और कार्य अपेक्षाएँ
21. व्यावसायिक भूमिका के लिए तैयारी

22. संगठन का जगत

23. परिवेशीय तनाव

मॉड्यूल 7: योग : जीवन का एक ढंग

24. स्वस्थ शरीर में स्वस्थ मन

25. आत्म-विकास और योग

26. सम्पूर्ण अस्तित्व का पोषण: भारतीय दृष्टिकोण

27. मन का नियंत्रण और अनुशासन

विषय वस्तु

मॉड्यूल 4 सामाजिक- मनोवैज्ञानिक प्रक्रियायें
पाठ 13. समूह और नेतृत्व 1
पाठ 14. संचार 14
पाठ 15. अभिवृत्ति, विश्वास और सामाजिक संज्ञान 26
पाठ 16. सामाजिक और शैक्षिक समस्याएं 40
मॉड्यूल 5 स्वास्थ्य और सुख
पाठ 17. प्रसन्नता और सुख 48
पाठ 18. मनोविकार और उनका उपचार 62
पाठ 19. मानसिक स्वास्थ्य और स्वच्छता 76
मॉड्यूल 6 कार्य-जीवन और पारिवेशिक चिंताएं
पाठ 20. अभिवृत्ति, रूचि और कार्य अपेक्षाएं 87
पाठ 21. व्यावसायिक भूमिका के लिए तैयारी 94
पाठ 22. संगठन का जगत 104
पाठ 23. परिवेशीय तनाव 117
मॉड्यूल 7 योग : जीवन का एक ढंग
पाठ 24. स्वस्थ शरीर में स्वस्थ मन 129
पाठ 25. आत्म-विकास और योग 143
पाठ 26. सम्पूर्ण अस्तित्व का पोषण: भारतीय दृष्टिकोण 159
पाठ 27. मन का नियंत्रण और अनुशासन 167
प्रतिदर्श प्रश्नपत्र
प्रतिक्रिया पत्र

मॉडच्यूल 4 सामाजिक- मनोवैज्ञानिक प्रक्रियायें

13.समूह और नेतृत्व

समूह प्रक्रिया का वर्णन करने का उद्देश्य है आप लोगों को उस प्रक्रिया से परिचित कराना जिसमें

व्यक्तिगत स्तर पर एक-दूसरे से अन्त:क्रिया करते हैं। समूह के महत्व का अनुभव हमें सदैव

हमारे सामाजिक-जीवन में नित्यप्रति की भूमिका निभाते हुए होता है। हम समूह शब्द का प्रयोग

अलग-अलग सन्दर्भ जैसे खेल, राजनीतिक पार्टी, किसी भी कार्य को करने वाली टीम, किसी भी कार्यक्रम का निर्णय लेने वाले समूह की सदस्यता आदि के लिए करते है। हम व्यक्तिगत रूप से अलग-अलग जन्म लेते हैं तथा सामाजिकता की दृष्टि से विभिन्न समूहों के सदस्य बनते हैं। अपने कार्यों की पूर्ति के लिए हम समूह के सदस्य बनते हैं। यह पाठ आपको समूहों के कार्य समझाने मे सहायक सिद्ध होगा।

उद्देश्य

इस पाठ को पढ़ने के बाद आप:

. अपने जीवन में समूह का महत्व समझेंगे,

. समूह की विशेषताओं को पहचानेंगे;

. समूह गतिशीतला किस रूप में संचालित होती है जान सकेंगे;

. समूह का हमारे कार्य सम्पादन पर प्रभाव समझ सकेंगे, और

. औपचारिक व अनौपचारिक समूह में अंतर कर सकेंगे ।

13.1 हमारे जीवन में समूह का महत्व

क्या मनुष्य का जीवन समूह के बिना सम्भव है? क्या बिना किसी समूह के सदस्य बने हम अपनी जरूरतों, अपेक्षाओं, भावनाओं, चुनौतियों को सन्तुष्ट कर सकते हैं? नहीं, हम ऐसा नहीं कर सकते क्योंकि समूह ही किसी भी समाज का बुनियादी घटक है । जिस क्षण हम इस संसार में जन्म

लेते हैं तुरन्त समूह का हिस्सा बन जाते हैं जो हमारा परिवार होता है। किसी के लिए भी यह महत्वपूर्ण है कि वह किसी परिवार का सदस्य उसकी बुनियादी जरूरतों को पूरा करे और सामाजिक संसार में जीवन जीने में सहायता प्रदान करे। प्रत्येक समूह विश्व को एक सामान्य दृष्टि से देखता है और जैसे-जैसे बच्चा बड़ा वह बच्चा समूह का एक योग्य सदस्य बनने के लिए वह कुछ सीखता है जिसकी उससे अपेक्षा की जाती है। जल्दी ही वह किशोर बच्चा की समझ अर्जित कर लेता है और व्यक्तित्व का विकास करता है। परिवार जैसे समूह अपने की संस्कृति को सामाजिकता प्रक्रिया से संवाहित करने में सहायता करते हैं। समूह हमें विचार और व्यवहार से जुड़ा ज्ञान भी हैं। अगर कोई किसी खेल टीम क्रिकेट या फुटबॉल का सदस्य है तो हर सदस्य को इसके नियमों और कानूनो को मानना होता है।

हमारे जीवन के आरम्भिक वर्षों में परिवार हमारी सहायता करते है, फिर जब हम स्कूल और कॉलेज जाते हैं वहा हमें कई सामाजिक, शैक्षिक व व्यावसायिक समूहों की सहायता प्राप्त होती है। हम अलग-अलग समूह के सदस्य बन जाते हैं, जैसे धार्मिक खेल संगीत सांस्कृतिक व जातीय समूह जो हमें हमारी जरूरतों व लक्षयों को हासिल करने के अवसर प्रदान करते हैं। इस तरह के समूह हमारे जीवन को और अर्थपूर्ण व आरामदायक बनाने में सहायक होते हैं। हम सबसे पृथक होकर ना ही जी सके हैं और ना तरक्की कर सकते हैं। क्योंकि सभी हमें यह बताती हैं कि समूह ही हमें हमारी सामाजिक व भावनात्मक जरूरतें पूरी करने के अवसर देता है जिसमें पहचान, सम्बद्धता, सुरक्षा, प्रतिष्ठा, समानता की समझ और स्तर आते हैं। वास्तव में समूह मनुष्य जीवन का केन्द्र है।

पाठगत प्रश्न 13.1

1. लोग समूह का हिस्सा क्यों बनते हैं? जिन समूहों के आप सदस्य हैं उनकी सूची बनाइए।

13.2 समूह की विशेषतायें

समूह उन लोगों का संगठन होता है जो किसी एक लक्षय की प्राप्ति हेतु किसी एक नेता के अन्तर्गत कार्य करते हैं। धार्मिक समूह, जाति समूह, बिजनेस व खेल सामुदायिक समूहों की एक जैसी विशेषतायें व सामाजिक ढांचा है।

समूह की विशेषतायें इस प्रकार हैं:

. सभी सदस्य अपने आपको समूह के सदस्यों की तरह परिभाषित करते हैं और 'हम की भावना' अर्थात एक दूसरे के लिए शक्तिशाली मनोवैज्ञानिक भावना होती है । क्या आपका

ऐसा दोस्तों का कोई समूह है जिनसे आपको प्रेम है? क्या आप एक दूसरे को अपने रोजना के जीवन में सहायता करते हैं?

समूह के सदस्य अक्सर अन्तक्रिया में संलग्न रहते हैं और समूह बहुत जल्दी एक-दूसरे के स्वभाव को प्रभावित करते हैं। क्या आप अक्सर अपने दोस्तों से मिलते हैं? इससे आपको यह जानने में सहायता होती है कि आपका समूह अपने लक्षय की तरफ कितना आगे बढ़ रहा है।

समूह के सदस्य सामान्य मानकों, रुचियों व मूल्यों को आपस में बांटते हैं। यह एक दूसरे पर निर्भर करते हैं व अपनी जरूरतों को पूरा करने के लिए एक दूसरे के प्रति विश्वसनीय होते हैं।

समूह के हर सदस्य को नियम व कानूनों की जानकारी होती है जो अनुशासन और व्यवस्था बनाए रखने में सहायक होती है। क्या आपकी मां आपको धीरे बोलने के लिए कहती है, जब आपके बडे भाई परीक्षा की तैयारी कर रहे होते हैं? या भोजन के बाद बरतन साफ करने में मदद करने के लिए कहती है?

समूह-आकार में भिन्न हो सकते हैं वे छोटे-बड़े हो सकते हैं। एक परिवार चार सदस्यों का हो सकता है या पारम्परिक संयुक्त परिवार में 50 से अधिक सदस्य भी हो सकते हैं। एक राजनीतिक पार्टी 100 सदस्य की भी हो सकती है और कुछ एक-हजारों की भी।

पाठगत प्रश्न 13.2

1. क्या यह किसी समूह के उदाहरण हैं:

    क. सड़क पार करते हुए लोग।

    ख. धर्म के लिए लोगों को इकट्ठा होना।

    ग. बस स्टॉप पर खड़े लोग।

    घ. जन्मदिन की पार्टी।

    च. राजनीतिक मंडली।

2. समूह की महत्वपूर्ण विशेषताओं का वर्णन करें।

13.3 समूह गतिविज्ञान

किसी भी समूह के एक सदस्य के व्यवहार द्वारा दूसरे सदस्य के व्यवहार को प्रभावित करने की

प्रकिया को समूह गतिविज्ञान कहते है। समूह गतिविज्ञान को व्यक्ति का व्यक्तित्व, सामाजिक स्थिति और सांस्कृतिक परंपरा जैसे घटक प्रभावित कर सकते हैं। समूह गतिविज्ञान भिन्न समूह-स्थितियों में अलग-अलग प्रकार का होता है ।

संगतता

संगतता विशेष रूप से एक जैसे दृष्टिकोण को उल्लिखित करती है, जो समूह या समुदाय के सभी सदस्यों को बांध कर रखती है। किसी भी बाहरी खतरे के समय सभी लोगों में एकजुट होकर लड़ने की ताकत होती है। युद्ध के समय में लोगों में एकता की यही भावना होता है क्योंकि पूरा समूह एक जैसे खतरे का सामना कर रहा होता है। उदाहरण के रूप में जब 26-11-2008 को मुम्बई के ताज होटल पर आतंकियों ने हमला किया था, उस समय पूरी मुम्बई के लोग अपने क्षेत्रीय, भाषा और सामुदायिक मतभेदों को भुलाकर एकजुट हो गए थे ।

सहमति

समूह की प्रक्रिया का उल्लेख करने के लिए सहमति की धारणा को समझना बहुत आवश्यक है। दूसरों के व्यवहार से हमारे विश्वास बदलने के कारण हमारा व्यवहार बदल जाता है यह सहमति को प्रभावित करता है। सहमति दो प्रकार की हो सकती है। कई बार हम विश्वास किये बिना दूसरों के अनुरूप हो जाते हैं। इस बाहय सहमति को अनुपालन कहते हैं। यदि हमारा अनुपालन एक आदेश पर एक निर्देशन के अनुसार है तो इसे आज्ञापालन कहते हैं। निष्कपट आन्तरिक सहमति एक प्रक्रिया है जब हम वास्तव में राजी होते हैं, तो यह स्वीकृति कहलाती है। उदाहरण के लिए यह सुझाव दिया जाता है कि प्रात: सैर करना स्वास्थ्य के लिये लाभप्रद है और हम वैसा करना प्रारंभ कर देते हैं।

पाठगत प्रश्न 13.3

1 समूह गतिविज्ञान की प्रक्रिया क्या है?

……..
……..

2. संगतता एव सहमति को उदाहरण सहित समझाइये।

……..
……..

13.4 'हममे' और 'उनके' बीच अन्तर

क्या आप अपने सामाजिक स ंसार में अन्य समवयस्कों की तुलना में अपने दोस्तों को अधिक पसन्द नहीं करते हैं? और यदि आप खेलों के प्रशंसक है तो बाहरी टीम के बजाय अपने घर की टीम की प्रशंसा नहीं करते हैं? जी हां, भराने समूह के प्रति हमारा जावहार सकारात्मक होता है ।

मनुष्य में यह स्वाभाविक प्रवृत्ति होती है कि वह समान पहचान के आधार पर समूह का निर्माण करते हैं। इसलिए अधिकतर हम लोग समूह के रूप में ही पहचाने जाते हैं, साथ ही साथ दूसरों का मूल्यांकन करने के लिए भी हम-समूह भावना का ही प्रयोग करते हैं। उदाहरण 'यह सब एक जैसे हैं। 'हम' और 'उनमें' तुलना करने के लिए भी इस समूह भावाना का ही प्रयोग किया जाता है। उदाहरणत: 'वे सब हमसे कितने अलग हैं'। इस प्रकार की सामाजिक वर्गता, पूर्वाग्रह, रुढ़िगत विचार व भेदभाव से सम्बन्धित होती है। जब हम किसी समूह को नकारात्मक व्यवहार से जोड़ते हैं और 'अपने' और 'उनमें' तुलना करते हैं । ऐसे में हम समूह को अलग करने के लिए रेखा खींचने लगते हैं। इस तरह के प्रयास में हम दूसरे समूह को अपने से कम समझने लगते है। जिनके लिए हमारे मस्तिष्क में पूर्वाग्रह होते हैं उनके प्रति हिंसा और हानिकर कार्य आम होते हैं।

हम लोगों को उनकी एक-जैसी विशेषताओं के आधार पर श्रेणियों में बांटते हैं । जो स्वाभाविक रूप से लिंग, उम्र और जाति के आधार पर होता है । हम लोगों को 'हम' और 'वो' की श्रेणी में क्यों विभाजित करते हैं? हम लोगों को इसलिए विभाजित करते हैं क्योंकि इससे लोगों से व्यवहार करने में आसानी होती है। विभाजन प्रक्रिया में अनुकूल कार्य होते हैं। व्यक्तिगत रूप से हर व्यक्ति को अलग-अलग उत्तर देना एक भारी-भरकम कार्य होता है। लेकिन जब कभी हमारे पास समय और जानकारी हो तो हम व्यक्ति या समूह दोनों को बिल्कुल सही रूप से समझ पाते हैं।

पाठगत प्रश्न 13.4

1. 'हम' और 'उनमें' महत्वपूर्ण अन्तर का वर्णन करें ।

कार्य निष्पादन पर, समूह का प्रभाव

किसी के भी कार्य निष्पादन पर समूह के सकारात्मक व नकारात्मक दोनों प्रभाव पड़ते हैं। ऐसी ही कुछ महत्चपूर्ण धारणाएं हैं जो हमें समूह का सदस्य बनने के बाद उससे पड़ने वाले प्रभाव को समझने में सहायक होती हैं।

सामाजिक सुगमता

हम कभी-कभी लोगों की उपस्थिति मात्र से भी प्रभावित होते हैं। केवल उपस्थिति का अर्थ उन लोगों से है जो एक दूसरे से मुकाबला नहीं करते लेकिन निष्किय दर्शक या साथी कलाकारों की तरह उपस्थित होते हैं। क्या हमारी खाने, खेलने जैसी सामान्य क्रियायें लोगों की उपस्थिति मात्र से प्रभावित होती हैं? हम रोजाना के जीवन में इस तरह के बदलाव अपने व्यवहार में देख सकते हैं।

यह देखा जाना है कि पार्क में साइकिल चलाने वाले, या जागिंग करने वाले लोगों की अकेले करने की तुलना में एक साथ भागने दौड़ने पर उनकी रफ्तार तेज होती है ।

सामाजिक उपेक्षा

सामाजिक उपेक्षा समूह के लोगों की ऐसी प्रवृति है कि एक समान लक्षय पर कम प्रयास करते हैं । जब वे एकता में ताकत है की सामान्य धारणा के विपरीत रूप उत्तरदायी होते हैं । ऐसे में जब पुरस्कार एक जैसा बंटना हो तब कार्य कम चुनौतीपूर्ण, कम आकर्षक व कम अनुभवी हो जाता है । लेकिन सदस्यों की पहचान समूह की तरह है कार्य आकर्षक होता है, समूह के सदस्य कम समय नष्ट करते हैं ।

पाठगत प्रश्न 13.5

1. 'सामाजिक सुगमता' शब्द की व्याख्या करें ।

……

2. सामाजिक शब्द का वर्णन करें ।

……

सामाजिक सुगमता ऐसी प्रक्रिया है जिसमें लोग समूह में ऊपर उठते हैं और उत्तम कार्य सम्पादन की ओर अग्रसर होते हैं । सामाजिक उपेक्षा का अर्थ जिम्मेदारियों का बंटा होना है । इसका अर्थ है कि समूह का हर सदस्य लक्षय प्राप्त करने के लिए आवश्यक प्रयास नहीं करता । क्या आपने कभी रस्सी से खींचने वाला खेल खेला है? क्या आपने यह ध्यान दिया है कि जिन्होंने रस्सी आगे से पकड़ी है रस्सी खींचने के अधिक लगाते हैं और जो लोग बिल्कुल पीछे होते हैं उन्होंने केवल रस्सी पकड़ी हुई होती है । हां, जहाँ किसी के कार्यों का मूल्यांकन न हो अथवा पुरस्कृत न किया जाय वहां सामाजिक उपेक्षा सामान्य बात है ।

समूह का आकार

समूह का आकार जितना बड़ा होगा, उतना ही उस समूह के सदस्य व्यक्तिगत-जागरूकता को खो देते हैं और उत्तेजित स्थिति में भीड़ द्वारा लूटना, जलाना और जान से मारने जैसे अत्याचार किये जा सकते है । ऐसी उत्तेजित भीड़ अपने समूह के सदस्यों का यह विश्वास दिलाती है कि उन्हें सताया नहीं जाएगा, वे उस कार्य को समूह का कार्य मानते हैं ।

समूह का ध्रुवीयकरण

जब भी समूह को निर्णय लेना होता है, उसके सभी सदस्य मिलते है। ऐसा देखा जता है कि जब भी चर्चा चल रही होती है, तब समूह के निर्णय को अत्यधिक जोखिम भरा बनाने की उत्तेजना होती है। समूह चर्चा के समय जब कोई किसी एक विषय पर अपनी सोच बना लेता है, ऐसे में किसी एक के विचारों का समर्थन करने से ही हमें आपने विश्वास व मतों की वैधता को जानने में सहायता मिलती है। कम जोखिम से अत्यधिक जोखिम तक पहुंचाने की स्थिति को ही समूह का ध्रुवीयकरण कहा जाता है। ऐसा इसलिए होता है ताकि समूह के सदस्यों को नयी जानकारी प्राप्त हो और अधिक अच्छे तर्क मिल सकें।

समूह चिन्तन

समूह चिन्तन तात्पर्य समूह द्वारा अर्थ को तोड़-मोड़कर प्रस्तुत करने से है जिसके कारण सभी विकल्पों पर वस्तुगत रूप से विचार कर पाना संभव नहीं हो पाता। ऐसा तब होता है जब एक सशक्त समूह अपने को असहमत दृष्टिकोण से अलग कर लेता है। एक निर्देशक नेता की उपस्थिति, जो यह संकेत देता है कि वह किस तरह के दृष्टिकोण को समर्थन देता/देती है, भी इसमें सहयोग करती है। समूह चिन्तन परिदृश्य, अभेद्यता, समूह नैतिकता में अटूट विश्वास, तार्किकता और अनुरूपता के दबाव के कारण घटित होता है।

पाठगत प्रश्न 13.6

1. समूह के कार्य को प्रभावित करने वाले घटकों का वर्णन करें?

…….
……

2. समूह ध्रुवीकरण के हानिकारक प्रभावों का वर्णन करें?

…….
……

समूह अलग-अलग तरह के होते हैं। मुख्य रूप से, समूहों को औपचारिक और अनौपचारिक समूह के रूप में बांटा गया :-

13.5 औपचारिक व अनौपचारिक समूह

समूह जो किसी उद्देश्य के लिए बनाए गए हों, औपचारिक समूह कहलाते हैं। इस तरह के समूह विशेष रूप से किसी निश्चित लक्षय की प्राप्ति हेतु ही बनते हैं। विद्यार्थियों के शोध कार्य के समूह, समिति या आयोग यह सभी औपचारिक समूह हैं।

टिप्पणी

वहीं दूसरी ओर अनौपचारिक समूह, अपने आप लोगों की आपसी बातचीत द्वारा बनते हैं। प्रक्रियायें अनौपचारिक समूह, औपचारिक समूह में से ही उभरते हैं, जिसमें सदस्यों की एक जैसी राय, मूल्य, विश्वास व सामाजिक जरूरतें होती है। उदाहरण के रूप में भारतीय राष्ट्रीय कांग्रेस, रोटरी क्लब, छोटे अनोपचारिक समूहों की तरह इनकी शुरूआत हुई थी लेकिन समय के साथ यह औपचारिक समूह बन गए। एक ही लक्षय की प्राप्ति के लिए लोगों के बीच होने वाली सहज बातचीत के कारण ही अनौपचारिक समूहों का निर्माण होता है। किसी भी समूह की सदस्यता टिप्पणी अलग-अलग बातों पर निर्भर करती है। इनमें से कुछ महत्वपूर्ण घटक है- महत्व, साझा लक्षय, सामाजिक-आर्थिक पृष्ठभूमि, सांस्कृतिक आकांक्षा, वंचन व नौकरी की सुरक्षा। एक जैसी मनोवृति व बाहरी घटकों की स्थिति तथा नेतृत्व यह कुछ विशेषतायें भी समूह के निर्माण में महत्वपूर्ण भूमिका निभाते है।

13.6 समूह का विकास

नए समूहों के व्यवहार व पुराने समूहों (जो कुछ समय से साथ) के व्यवहार में अन्तर होता है क्योंकि समूह बदलाव की विभिन्न अवस्थाओं द्वारा विकास कर रहा होता है। एक समूह निम्नलिखित अवस्थाओं द्वारा विकसित होता है। गठन, गहनचर्चा, आन्तरिक समन्वय और निष्पादन आदि।

गठन की अवस्था

जब भी कोई समूह बनता है तब बहुत से मुद्दों पर निर्णय लिया जाता है। समूह के सभी सदस्य विभिन्न प्रश्न पूछते हैं, जैसे कौन इस समूह का सदस्य बन सकता है? समूह के सदस्य की क्या भूमिका होगी? समूह मुझे क्या देगा? किस तरह मैं समूह में अपनी भागीदारी कर सकता हूँ? पहली अवस्था में समूह, सदस्यों के प्रति अपने व्यवहार का वर्णन करता है और समूह के लक्षयों का निर्धारण करता है।

गहन चर्चा की अवस्था

इस अवस्था में सदस्य अपनी भावनाएं व्यक्त करते हैं। व्यवहार व जरूरतों में भिन्नता इस अवस्था मंे सबसे अधिक देखी जाती है। आन्तरिक व बाहय मांगें- सदस्यों के बीच मतभेद उत्पन्न करती है, अगर इन मतभेदों को अनदेखा किया जाए तो सदस्यो के बीच-कटुता उत्पन्न होती है जो कि निष्पादन क्षमता को हानि पहुंचाती है।

प्रारम्भिक एकीकरण की अवस्था

इस अवस्था में आन्तरिक निकटता और सम्बन्ध विकसित किये जाते हैं, जिसके अनुसार ही समूह के सदस्यों को आगे बढ़ना होता है। इस चरण में समूह के सदस्य एक दूसरे के साथ सहयोग करना आरम्भ कर देते है।

निष्पादन अवस्था

इस चरण में समूह एक प्रभावी इकाई के रूप में कार्य करना शुरू कर देता है। इस अवस्था तक समूह के सदस्य एक दूसरे के साथ रहना सीख जाते हैं। अब तक समूह के सदस्यों की भूमिका व नेतृत्व के विषयों का निर्णय ले लिया जाता है। समूह अपने लक्षय को हासिल करने की शुरूआत कर देता है। इस अवस्था में अधिकतर सदस्य समूह से संतुष्ट होते हैं।

पाठगत प्रश्न 13.7

1. समूह के विकास की विभिन्न अवस्थाओं का विवेचन कीजिए।

13.7 नेतृत्व

अधिकतर यह कहा जाता है 'आज के युवा' कल के नेता हैं। जीवन के विभिन्न पहलुओं में नेता प्रसिद्ध होते हैं। मास-मीडिया के जरिये हमारे सामने खेल, राजनीति, सिनेमा और व्यवसाय के दिग्गजो की तस्वीरें सामने लायी जाती हैं। एक सफल नेता के पीछे कई कहानियां जुड़ी होती हैं और सफल नेता बनने लिए कोई एक विशेषता काफी नहीं होती। सामाजिक-सांस्कृतिक परंपराएं, राजनीतिक-आर्थिक स्थितियाँ, नेतृत्व के कुछ महत्वपूर्ण निर्धारक हैं। परिवार, व्यवसाय, विद्यालय देश व सेना में सफलता आदि नेतृत्व की विशेषता को प्रभावित करते हैं । आज कम्प्यूटर व इंटरनेट के द्वारा काम करने में राष्ट्रीय व भौगोलिक रेखाएं मिट गयी है जिससे वैश्विक स्तर पर नेतृत्व की मांग बढ़ी है। नेतृत्व का अर्थ है दूसरों को निश्चित लक्षय प्राप्त करने के लिए प्रेरित करना। एक अच्छा नेता समर्थकों के व्यवहार, विशेषताओं व प्रदर्शन को प्रभावित कर सकता है।

13.8 अच्छे नेता के गुण

जिस तरह गांधीजी सामाजिक नेता के उदाहरण हैं, उसी प्रकार नारायणमूर्ति व्यावसायिक नेता के, तथा बुद्ध यिशु गुरूनानक धार्मिक नेता के उदाहरण है । प्रभुत्व व प्रभाव नेतृत्व प्रक्रिया के लिए महत्वपूर्ण हैं । नेताओं को अधिकतर लोगों द्वारा सुना व स्वीकार किया जाता है ।

किसी भी सफल नेता के गुण स्थान, संभाति व स्थिति क अनुसार अलग-अलग होते हैं । हर कार्यक्षेत्र के अपने-अपने नेता है जैसे क्रिकेट में सचिन तेंदुलकर, व्यवसाय में रतन टाटा, लेकिन उन्हें जनता का नेता नहीं कहा जाता है । किसी विशेष कार्य में नेतृत्व होना व जनता में सामाजिक नेतृत्व दोनों में अन्तर है । किसी भी नेता की मनोवैज्ञानिक विशेषताएं इस प्रकार होती हैं-

. वह अपने समर्थकों की क्षमताओं को जानते हैं ।

. मौखिक व अमौखिक दोनों तरह के अच्छे संवाद करने में सक्षम होते हैं ।

. अपनी व्यक्तिगत जिम्मेदारियों को स्वीकार करते हैं और समूह के सदस्यों के लिए एक उदाहरण बनते हैं ।

. इसमें स्थिति को समझने की क्षमता होती है ।

. वह अच्छे योजना बनाने वाले, सोच-विचार रखने वाले व विश्वसनीय होते हैं ।

पाठगत प्रश्न 13.8

1. नेता के गुणों को पहचानें ।

13.9 नेतृत्व के सिद्धान्त

नेतृत्व के बहुत से सिद्धान्त हैं, उनमें से महत्वपूर्ण निम्नांकित हैं:

प्राचीन दृष्टिकोण यह बताता है कि नेता जन्मजात होते हैं। इस सिद्धान्त के अनुसार कुछ लोग नेतृत्व के गुणों के साथ ही जन्म लेते है और उन्हीं को नेता बनने का जन्मजात अधिकार होता है।

क. गुण सम्बन्धी सिद्धान्त

यह सिद्धान्त यह बताता है कि कौन सी व्यक्तिगत विशेषतायें प्रभावी नेतृत्व की ओर ले जाती हैं। आत्मविश्वास, दूसरो के विचारों का सम्मान, नौकरी के प्रति भावावेश तथा के लिए एक उदाहरण बन पाने की क्षमता, लोगों के प्रति प्रेम, स्वीकृति, परिपक्वता, जिम्मेदारी और लक्षय हासिल करने की तीव्र इच्छा आदि नेतृत्व की कुछ अन्य विशेषतायें हैं।

ख. व्यवहारपरक सिद्धान्त

ऐसा देखा गया है कि सफल नेता का व्यवहार दो तरह का होता है- कार्य-केन्द्रित और कर्मचारी केन्द्रित। कार्य प्रबोधन काम के गुण एवं मात्रा से संबंधित होता है, वहीं दूसरी ओर कर्मचारी केन्द्रित प्रबोधन समूह के सदस्यों की निजी जरूरतों को पूरा करने की ओर ध्यान देता है।

ग. परिस्थितिजन्य सिद्धान्त

हम अक्सर यह देखते हैं कि प्रभावी नेतृत्व में परिस्थितिजन्य परिवर्त्य महत्वपूर्ण भूमिका निभाते हैं। नेतृत्व व्यवहार की विशेष शैली पर निर्भर करती है। जैसे-जैसे स्थितियां बदलती हैं अलग-अलग नेतृत्व शैली उपयुक्त बन जाती है।

घ. लक्षय सिद्धांत

लक्षय सिद्धान्त यह केन्द्रित करता है कि किस प्रकार नेता अपने अनुयायियों की उम्मीदों को प्रभावित करते हैं। इसके अनुसार नेता का व्यवहार अनुयायी के लिए तब स्वीकार्य होता है जब उन्हें यह लगे कि उससे उनकी उम्मीदें या भविष्य में होने वाली इच्छाओं की पूर्ति हो रही है।

लक्षय सिद्धान्त द्वारा नेतृत्व की चार निम्नलिखित शैलियां मानी गयी हैं-

1. गति-दिशा शैली अनुयायी को यह बताती है कि क्या है और किस प्रकार करना है।
2. सहायक शैली अनुयायी के साथ अन्तवैयक्तिक संबंध स्थापित करने से संबंधित है।
3. सहभागिता शैली यह विश्वास रखती है कि अनुयायी की सहभागिता निर्णय लेने की गुणवत्ता को बेहतर बनाती है।
4. उपलब्धि शैली अनुयायी के चुनौतीपूर्ण लक्षय निर्धारित करती है।

आपने क्या सीखा

दो या दो से अधिक व्यक्ति जब अधिक समय के लिए, एक ही लक्षय को लेकर अन्त:क्रिया करते हैं तो वह एक समूह होते हैं। समूह हमारी व्यक्तिगत जरूरतों व उम्मीदों को पूरा करने के लिए आवश्यक होता है।

समूह प्रक्रिया की महत्ता को उसके घटकों जैसे प्रतियोगात्मकता संगतता और सहकारिता द्वारा समझा जा सकता है जो कार्य निष्पादन और उत्पादकता को बढ़ोत्तरी की ओर ले जाते हैं।

ग्राम, जाति और समुदाय स्तर पर समूह व्यवहार के विभिन्न पक्षों को समझने में समूह प्रक्रियायें सहायक होती हैं।

समूह की विविधता व ऊर्जा को मजबूत करके, संगठनात्मक स्तर पर उत्पादकता में अत्यधिक सुधार लाया जा सकता है।

मनुष्य इतने जटिल हैं कि नेतृत्व को वर्णित करने के लिए बहुत से सिद्धान्त हैं।

नेतृत्व का महान व्यक्ति सिद्धान्त यह बताता है कि कुछ नेता बनने के लिए ही जन्म लेते हैं, लेकिन यह विचार बहुत पुराना हो गया है ।

गुण सिद्धान्त के अनुसार एक नेता बनने के व्यक्ति में कुछ निश्चित शारीरिक, सामाजिक, मनोवैज्ञानिक विशेषताएं होना आवश्यक है ।

परिस्थितिगत सिद्धान्त के अनुसार गुणों और व्यवहार को एकान्तिक न देखकर परिस्थिति के सन्दर्भ में देखना चाहिए ।

करिश्माई सिद्धान्त प्राप्ति के लिये दूर दृष्टि पहुँच और अपारम्पारिक विधियों का प्रयोग सुझाता है ।

नेतृत्व हमारे नित्यप्रति जीवन में भी सबसे अधिक चर्चित है और इस विषय की अच्छी हमारे व्यावहारिक और व्यावसायिक जीवन के अधिक उपयोगी होती है ।

पाठांत प्रश्न

1. किसी भी समूह का सदस्य बनने के विभिन्न लाभों का वर्णन करें ।

2. समूह गतिशीलता क्या है?

3. नेतृत्व की मनोवैज्ञानिक विशेषताओं का वर्णन करें ।

4. अगर आप किस कम्पनी के नए अध्यक्ष हैं तो आप अपने नेतृत्व का प्रदर्शन किस प्रकार करेंगे?

पाठगत प्रश्नों के उत्तर

13.1

1. जरूरतों की संतुष्टि, पहचान सानिध्य, आत्म एवं व्यक्तत्वि का विकास, सामाजिकता, अनुशासन, लक्षय की प्राप्ति ।

13.2

1. क. नहीं

ख. हां

ग. नहीं

घ. हां

च. हां

2. एक साथ कार्य करना, समान लक्षय, समान विशेषताओं में भागीदारी 'हम' की भावना, बार-बार बातचीत नियम आदि ।

13.3

1. एक-दूसरे को प्रभावित करना, सामंजस्य, समानुरूपता व समूह गतिशीलता के उत्पाद

2. लोगों को बांधता है, एक भय ।

सहमति, व्यवहार में बदलाव, आदेश या नियंत्रण

13.4

1. आन्तरिक समूह, बाह्य समूह, सामाजिक विभाजन, विद्वेष, भेद भाव, स्तरीकरण

13.5

1. दर्शकों की प्रस्तुति से प्रदर्शन पर प्रभाव जागृति

2. विकीर्ण उत्तरदायित्व, कम प्रयत्न, प्रयत्नों को मूल्यांकित या पुरस्कृत किया जाना ।

13.6

1. समूह का आकार, समूह ध्रुवीकरण, समूह चिन्तन

13.7

1. गठन, एकीकरण, प्रदर्शन

13.8

1. प्रयास, शासकीय, संचार, समझदारी, दृष्टा, योजना

पाठांत प्रश्नों के लिए संकेत

1. खण्ड 13.1 देखें ।

2. खण्ड 13.3 देखें ।

3. खण्ड 13.8 देखें ।

4. खण्ड 13.9 देखें ।

14.संप्रेषण

आश्रय एवं भोजन की तरह संप्रेषण भी जीवित रहने का एक महत्वपूर्ण साधन है । हमें केवल अपने आसपास देखने पर ही संप्रेषण के अनेको माध्यम मिल जाते है । संप्रेषण माध्यमों, पुस्तकों तथा लोगों के द्वारा हम मनोरंजन, सूचना, ज्ञान, राजनीतिक स्थिति तथा नयी फिल्मों आदि की जानकारी प्राप्त कर सकते हैं । शब्दों, प्रतीकों, ध्वनि, संगीत एवं हाव-भाव आदि के द्वारा हम सब सूचना का आदान-प्रदान करते हैं । इस पाठ के अन्तर्गत आप संप्रेषण के प्रकार और प्रयोग तथा संप्रेषण को अपने दैनिक जीवन में कैसे अधिक प्रभावी बनाया जा सकता है, तथा व्यक्ति एवं समाज पर जनसंप्रेषण माध्यमों के प्रभाव आदि के बारे में जानेंगे ।

उद्देश्य

इस पाठ को पढ़ने के पश्चात आप

. संप्रेषण प्रकिया के घटकों का वर्णन कर सकेंगे;

. संप्रेषण को किस तरह अधिक प्रभावी बनाया जा सकता है बता सकेंगे;

. भारतीय सन्दर्भ में अमौखिक संप्रेषण के अर्थ को समझ सकंगे, और

. जन संप्रेषण माध्यमों की भूमिका एवं प्रभाव को समझ सकेंगे ।

14.1 संप्रेषण का अर्थ

संप्रेषण लोगों तथा पर्यावरण के साथ अन्त:क्रिया की प्रक्रिया है । जब हम अन्य लोगों से बातचीत करते हैं तो सूचनाओं, विचारों एवं अभिवृत्तियों को संप्रेषित करने के लिए भाषा का प्रयोग करते हैं । जब आपको पता चलता है कि आपका मित्र बीमार है, तब आप उसके स्वास्थ्य के बारे में पूछते है और उसके कुशलक्षेम के प्रति अपनी चिन्ता दिखाते हैं । उसी तरह जब आप किसी दुकान पर कमीज खरीदने जाते हैं, वहां का दुकानदार अपने विचार प्रस्तुत करता है कि कौन-सा रंग आप पर सबसे अच्छा लगेगा ।

इस प्रकार संप्रेषण लोगों के मध्य होने वाली एक ऐसी व्यक्तिगत प्रक्रिया है, जिससे हमारे व्यवहार में बदलाव आता है । साथ ही साथ संप्रेषण के माध्यमों से हम अपने विचारों, भावनाओं,

शब्दों तथा क्रियाओं के माध्यम से प्रकट करते हैं । संप्रेषण एक बहुत महत्वपूर्ण माध्यम है जिससें अधिक से अधिक जानकारी प्राप्त कराते हुए निर्णय लेने की प्रकिया को बना कर लोगों को नियंत्रित तथा प्रोत्साहित किया जा है ।

14.2 संप्रेषण के तत्व

संप्रेषण के मूल तत्व इस प्रकार हैं:-

1. **संप्रेषण द्विपक्षीय प्रकिया है:** इसमें भेजने वाला और प्राप्तकर्त्ता दोनों शामिल होते हैं । जब आप अपने पिता से बात करते है, तब संप्रेषण व्यक्तिगत स्तर पर होता है । जब अध्यापक छात्रों के एक समूह से बात करता है, तो वहाँ संप्रेषण समूह स्तर पर होता है ।
2. **उसमें एक संदेश होता है:** सूचना हमेशा किसी संदेश, विचार, भावना, मार्गदर्शन या धारणा के रूप में होनी चाहिए ।
3. **समझ में समानता:** संप्रेषण तभी संभव है जब भेजने वाले एवं प्राप्तकर्त्ता में समझ की समानता हो । समानता का आधार संस्कृति, भाषा, तथा वातावरण हो सकते हैं । शब्द, पदबंध, मुहावरे, चेष्टायें तथा कहावतें भी संप्रेषण के लिए समान आधार प्रदान करते हैं ।
4. **दूसरे लोगों के व्यवहार में बदलाव लाना:** जो सूचना प्राप्तकर्त्ता तक भेजी जाती है, वह कहीं न कहीं उसके व्यवहार में कुछ न कुछ परिवर्तन लाती है । उदाहरण के रूप में, जैसे ही आपको पता चलता है कि बिल्डिंग में आग लग गयी है, उसी समय तुरन्त आप और लोगों के साथ वहा ं से भाग खड़े होते हैं ।
5. **सूचना देने की विधि:** सूचना शब्दों, चेष्टाओं, अभिव्यक्ति आदि द्वारा प्रदान की जाती है ।

पाठगत प्रश्न 14.1 और 14.2

1. इनमें से कौन सा कथन सही नहीं है:-

   क संप्रेषण एक निरंतर प्रक्रिया है ।

   ख. हम शब्दों के द्वारा भी संप्रेषण कर सकत े है ।

   ग. हम शारीरिक चेष्टाओं के द्वारा संप्रेषण नही कर सकत े ।

   घ. हम स्वर-श ैली व शारीरिक मुद्राओं द्वारा संप्रेषण नहीं कर सकते ।

2. संप्रेषण के महत्वपूर्ण तत्वों का वर्णन कीजिए ।

14.3 संप्रेषण के प्रकार

संप्रेषण को मुख्य रुप से दो भागों में बा ंटा जा सकता है:-

1. मौखिक संचार

2. अमौखिक संचार

मौखिक संप्रेषण: जब दो या दो से अधिक लोगों के बीच शब्दों का प्रयोग बातचीत के लिये किया जाए, तब उसे मौखिक संप्रेषण कहते हैं । यह लिखित व मौखिक दोनों रूप में हो सकता है । मौखिक संप्रेषण हमें लोगों के बीच तर्कपूर्ण बातचीत के साथ-साथ जानकारी तथा दिशा भी प्रदान करता है । यह हमारे जीवन की मूलभूत जरुरत है । शोधकर्त्ताओं ने यह पाया है कि लोग सामान्यत: एक दिन के 10 से 11 घंटे मौखिक संप्रेषण में लगाते हैं, जिसमें पढ ना, बोलना, लिखना तथा सुनना आता है । मौखिक संप्रेषण के कुछ सामान्य रूप बातचीत, भाषण, पत्र. समाचार-पत्र, पत्रिकाएँ, फोन पर होने वाली बातचीत आदि हैं ।

अमौखिक संप्रेषण: यहा ध्यान देना बहुत आवश्यक है कि अमौखिक संप्रेषण या हाव-भाव, पूरे संप्रेषण का 70 प्रतिशत भाग होता है, जबकि शब्द केवल 10 प्रतिशत । इसलिए मानवीय संप्रेषण के लिए अमौखिक संप्रेषण बहुत महत्वपूर्ण है । शारीरिक चेष्टाए, चेहरे के हाव भाव, शारीरिक मुद्राएँ, नेत्र सम्पर्क, आसन, शारीरिक उन्मुखता, दूरियाँ आदि कुछ अमौखिक संप्रेषण के रूप हैं । अमौखिक संप्रेषण निम्नलिखित मदद करते हैं:-

. मौखिक संप्रेषण के तत्वों से हटकर प्रभाव बनाना;

. जो कहा गया उसे दृढ़तर करना;

. हमारी भावनाओं तथा अन्तरव ैयक्तिक मनोवृत्ति को प्रकट करना;

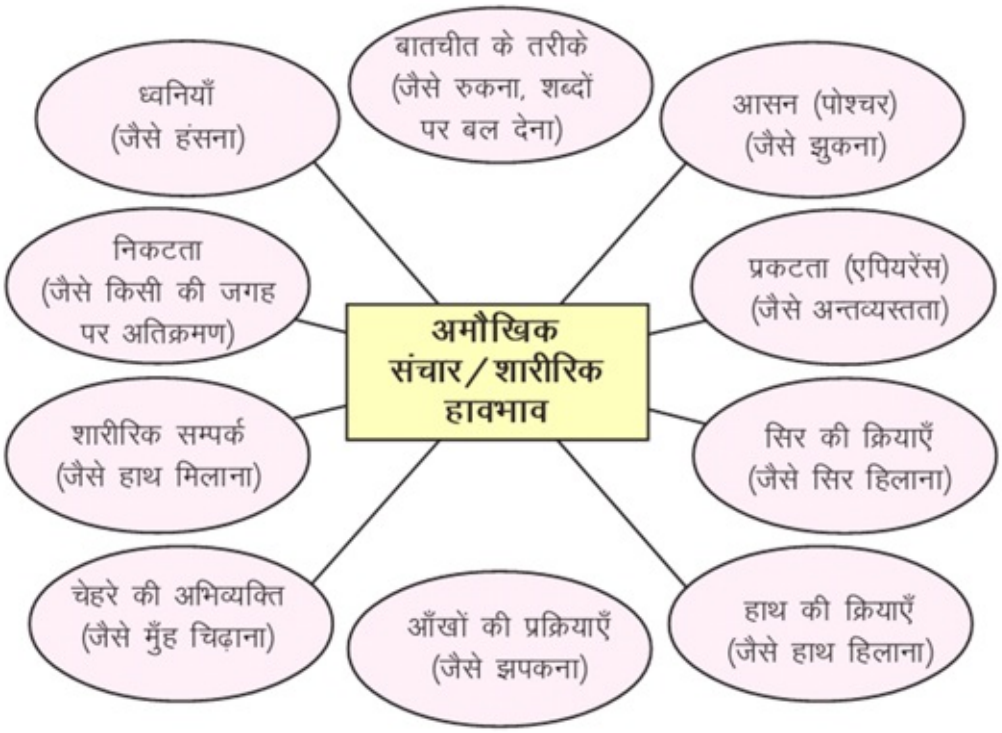
. शक्ति, स्नेह, सम्मान, प्रभुता को प्रकट करने में सहायक;

. दूसरे के साथ होने वाली बातचीत को व्यवस्थित व नियंत्रित करना, और

. आत्म-प्रस्तुतिकरण में सहायक ।

अमौखिक संप्रेषण के विभिन्न मार्ग हैं । यहाँ यह ध ्यान रखना जरुरी है, कि अमौखिक संप्रेषण पर संस्कृति का प्रभाव होता है, इसलिए उसे संस्कृति से जोड़ कर समझना जरुरी है । हाव-भाव, शारीरिक गतिविधियों से तथा नेत्र सम्पर्क आंख की गतिविधियों से सम्बन्धित हैं ।

सन्निकटता (प्रोक्सिमिक्स) में सामाजिक दूरियों का प्रयोग होता है । अनुमान किया जाता है कि विभिन्न सन्दर्भों में आन्तरिक अग्रलिखि त प्रतिमान बना रहता है । दूरी 0-18 इंच, अनौपचारिक दूरी 18 इंच-4 फुट, सामाजिक दूरी 4 फुट-12 फुट और सार्वजानिक दूरी 12 फुट से अधिक । संप्रेषण का दूसरा भाग हैप्टिक्स अर्थात स्पर्श संप्रेषण का एक अन्य मार्ग है जो संस्कृति का प्रकार्य है । सामान्यत: उत्तरी अमरीकन और उत्तरी यूरोपियन कम स्पर्श करते हैं, किन्तु एशियाई भूमध्य सागरीय और मध ्य पूर्वी संस्कृतियों में अधिक सामाजिक स्पर्श होता है ।



चित्र 14.1

क्या आप जानते हैं?

आ◌ंखों से सम्पर्क :-

. आखों का सीधा सम्पर्क विश्वास को प्रकट करता है ।

. नीचे की ओर देखना, आदर-सम्मान, ध्यान से सुनना तथा दोष भावना को दर्शाता

. एक भौंह को ऊपर की ओर करना सन्देह का परिचायक है ।

. दोनो भौंहों को ऊपर करना आदर की भावना को व्यक्त करता है ।

आसन:

. सीधे खड़ा होना, किंतु कठोर नहीं, और आगे की तरफ हल्का सा झुकाव हो तो वह स्वागत करने वाले तथा दोस्ताना रिश्ते को झलकाता है ।

चेहरे हे हाव-भाव-

. मुस्कुराहट, प्रसन्नता, मित्रता, स्नेह, पसन्द तथा 'स्वीकार्यता आदि का सबसे अधिक शक्तिशाली संकेत है ।

पाठगत प्रश्न 14.3

रिक्त स्थान भरिये:-

1. पढ़ना, बोलना, लिखना और सुनना..... के उदाहरण हैं ।

2. शारीरिक चेष्टाएँ, आँखों से सम्पर्क, चेहरे के हाव-भाव, शारीरिक भंगिमाएं और दूरी.... संप्रेषण करने के ढंग है ।

3. अमौखिक संप्रेषण के चार साधन.....,..... ..... है ।

4. हैप्टिक्स..... संस्कृति के कार्य को उल्लेखित करता है ।

बाक्स आरम्भ

क्रियाकलाप 1

संप्रेषण का खेल : सुनना गतिशील

सक्रिय सुनना संप्रेषण का एक महत्वपूर्ण पक्ष है । इस खेल को सक्रिय सुनने के कुछ संकेतों के रूप में सीखिए, अपनी संप्रेषण शैली को समझिए, एक सक्रिय श्रोता बनिए और उपयुक्त प्रतिपुष्टि दीजिए ।

1. 4-6 लोगो का समूह बनाइये । प्रत्येक व्यक्ति को एक-एक नम्बर दीजिए ।

2. हर व्यक्ति एक पर्ची पर एक वाक्य लिखे ।

3. एक-एक करके हर व्यक्ति एक पर्ची उठाए और उस पर लिखा वाक्य पढ़े ।

4. अब पहले नंबर से लेकर अन्तिम नंबर तक हरेक व्यक्ति अपना-अपना वाक्य अपने साथ खडे व्यक्ति के कान में कहे । ऐसा करके सन्देश वापिस उस व्यक्ति तक पहुँच जाएगा । अब वह व्यक्ति उस वाक्य को सबके सामने जोर से बोले ।

5. अब ध्यान दे: क्या सन्देश अब भी पहले जैसा ही है? या बदल गया है । क्या बदलाव आया है ।

इस गतिविधि से यह पता चलता है कि मौखिक संप्रेषण सन्देश को अन्तिम व्यक्ति तक पहुंचने तक बदल जाता है और अन्तिम व्यक्ति तक पहुँचते-पहुँचते वह विकृत हो जाता है । ऐसा है, क्योंकि हर व्यक्ति की संप्रेषण करने की अपनी शैली है तथा हर व्यक्ति अलग तरह से सन्देश की व्याख्या करता है ।

बाक्स अन्त

14.4 प्रभावी संप्रेषण

अभी आपने पढ़ा कि मौखिक तथा अमौखिक संप्रेषण हमारे जीवन में कैसे महत्वपूर्ण स्थान रखते हैं । यह आवश्यक है कि शिक्षा, व्यावसायिक क्षेत्र की उन्नति के साथ-साथ अपने अन्त:वैयक्ति सम्बन्धों को अच्छा बनाने के लिए हम दूसरों से प्रभावी संप्रेषण करना चाहिए । कई बार हम आंशिक या पूरी तरह गलतफहमी के शिकार हो जाते हैं । इन दोनों ही स्थितियों में संप्रेषण नहीं – हो पाता । इसलिए ऐसी कुछ जरुरी बातें हमें अपने मस्तिष्क में रखनी चाहिए जो हमारे संप्रेषण को प्रभावी बनाएं ।

प्रभावी संप्रेषण के बारे में पढ़ने से पहले हमें प्रभावी संप्रेषण में होने वाली रुकावटों को समझ लेना चाहिए । अधिकतर यह होता है कि सन्देश को तोड़-मोड़ कर प्रस्तुत किया जाता है, उदाहरण के रूप में कुछ लोग अपने मालिक को खुश करने के लिए, तथ्यों को बदल देते हैं । यह भी होता है कि लोगों के अपने प्रत्यक्षीकरण चुनावी होते हैं । उनका देखना-सुनना उनकी आवश्यकताओं, अभिप्रेरणा, अनुभव और वैयक्तिक विशेषता पर निर्भर करता है । सन्देश का कूटानुवाद करते समय लोग अपनी रुचियों और प्रत्याशाओं को प्रक्षेपित कर सकते हैं । लोगों में सन्देश ग्रहण करने की सीमित क्षमता होती है । ऐसे में जब सन्देश अधिक होते हैं तो सूचना का भार हो जाता है । तब लोग सूचना का या तो चुनाव करते हैं या अनदेखा करते हैं या उसे भूल जाते है । साथ ही साथ, जब हम भावुक होते हैं, जैसे उदास. क्रुद्ध या बहुत उत्तेजित तब हम कुछ सूचनाओं को छोड़ देते हैं । अन्तत: यह कहा जा सकता है कि शब्द प्रत्येक व्यक्ति के लिए अलग-अलग अर्थ रखता है । भाषा का प्रयोग उम्र, लिंग तथा सांस्कृतिक पृष्ठभूमि से प्रभावित होता है ।

14.5 प्रभावी संप्रेषण की विशेषताएं

प्रभावी संप्रेषण की मुख्य विशेषतायें इस प्रकार हैं-

1. सन्दर्भ का समान ढांचा: सन्देश भेजने वाला व ग्रहण करने वाला समान स्तर की समझ

पर बातचीत करे । जब कोई माँ अपने बच्चे से बात करती है, वह बच्चे की शब्दावली का उपयोग करती है । जैसे शैतान बच्चे से झिड़कने का स्वर, अगर बीमार हो तो चिंता व्यक्त करने वाली शैली । लेकिन जब वह अपनी बहन से बात कर रही हो तो वह सन्दर्भ के अनुकूल कई अलग शब्दों, पदबंधो व शैली का प्रयोग करेगी ।

2. समान रुचि: संप्रेषण की विषयवस्तु भेजने वाले व ग्रहण करने वाले दोनों की पारस्परिक

रुचि का होना जरुरी है । एक किसान के लिए शेयर बाजार की खबर में रुचि नहीं हो सकती क्योंकि उसका सम्बन्ध तो बीजों की गुणवत्ता या मौसम के बदलने से खेती पर पड़ने वाले प्रभाव से है ।

3. समान भाषा: मौखिक संप्रेषण का सबसे शक्तिशाली माध्यम भाषा है । एक जैसी भाषा प्रभावी संप्रेषण को निश्चित करती है क्योंकि इससे शब्दों, पदबंधों, मुहावरों व लोकोक्तियों को गलत समझने की सम्भावना कम होती है ।

4. समान वातावरण: एक ही पृष्ठभूमि के लोग बिना किसी समस्या के सन्देश समझ लेते प्रक्रियायें हैं । इस प्रकार एक जैसी नागरिकता, आर्थिक स्तर, संस्कृति, सामाजिक रुचि, आयुवर्ग एवं व्यवसाय इसके कुछ उदाहरण हैं । क्या आप एक जैसे मुद्दों की एक सूची बना सकते है? आपने यह भी देखा होगा कि किस प्रकार अपने ही धर्म, स्तर व शहर के लोगों से बात करना आसान होता है ।

नीचे मौखिक संप्रेषण को प्रभावी बनाने के लिए कुछ सुझाव दिए गए है:-

. पढ़कर और सुनकर भाषा को सुधारिए ।

. बोलने के ढंग, शैली व उच्चारण पर कार्य कीजिए ।

. पहले सोचिए फिर बोलिए ।

. ज्यादा जल्दी व जोर से न बोलिए ।

. दूसरी संस्कृति के अतिसंवेदनशील शब्दों, चिन्हों व सन्दर्भों को सीखिए ।

अपनी शारीरिक चेष्टाओं (बॉडी लैंगवेज) को बेहतर बनाने के लिए याद रखना चाहिए कि-

. विशेषकर संस्कृति, लिंग व प्राधिकार के सन्दर्भ में निश्चित दूरी बनाए रखें ।

. तभी स्पर्श करें जब आवश्यक हो ।

. साक्षात्कार के समय आखों से सम्पर्क बनाए रखें, यदि संचार, संस्कृति को लेकर हो रहा हो तो सावधानी बरतें ।

. आत्मविश्वासी तथा प्रस्तुति योग्य दिखें ।

मौखिक और अमौखिक संप्रेषण दोनों शक्तिशाली माध्यम हैं । अगर सही ढंग से एवं सावधानी से प्रभावी संप्रेषण का प्रयोग किया जाए तो उससे बहुत जल्दी सन्देश दिया जा सकता है । विज्ञापनदाता प्रभावी संप्रेषण का प्रयोग अपनी वस्तुओं को बेचने के लिए करते ह ै । क्या आपको ध्यान में है किस प्रकार विज्ञापनदाता जानी-पहचानी हस्तियों, दृष्टि-चित्रों, शब्दों व लिखित शब्दों और संगीत का प्रयोग करते हैं, ताकि अपना सामान खरीदने के लिए जैसे गाड़ी, साबुन, मोटरसाइकिल या कपड़े खरीदने के लिए हमे ं प्रभावित कर सके । क्या आप ऐसे ही कुछ जाने-माने विज्ञापनों के गीत याद कर सकते हैं जैसे 'ठण्डा मतलब कोका कोला, 'दाग अच्छे हैं, 'ढूंढते रह जाओगे । क्या ऐसे ही कुछ ओर पदबंध आप याद कर सकते हैं?

संप्रेषण का अर्थ ही है पूरे देश में एक-दूसरे में सूचना बा ंटना । जबकि अमौखिक संप्रेषण से जुड़ा अर्थ हर संस्कृति में अलग होता है । ऐसा कहा गया है कि बोलने वाली भाषा हमारे संप्रेषण का 7 से 35 प्रतिशत हिस्सा होती है । हमारे संप्रेषण का अधिकतर हिस्सा अमौखिक ही होता है, इसलिए जब मौखिक भाषा स्पष्ट रूप से अर्थ नहीं समझा पाती तो अधिक जानकारी के लिए हम अमौखिक संकेतों को खोजते हैं ।

पाठगत प्रश्न 14.4 और 14.5

1. निम्नलिखित कथन ‘सही’ है या ‘गलत’:-

क. हमारे संप्रेषण का अधिकतम हिस्सा अमौखिक संप्रेषण से होता है । सही/गलत

ख. लोगों में सूचना ग्रहण करने की असीमित क्षमता होती है । सही/गलत

ग. भाषा के प्रयोग पर उम्र, लिंग व सांस्कृतिक पृष्ठभूमि का प्रभाव होता है । सही/गलत

घ. संप्रेषण की सामग्री भेजने वाले तथा प्राप्तकर्त्ता, दोनों के बीच आपसी समझ होनी चाहिए । सही/गलत

च. प्रभावी संप्रेषण तेज बोलने से हासिल किया जा सकता है । सही/गलत

2. प्रभावी संप्रेषण की प्रमुख विशेषताओं का वर्णन कीजिए ।

14.6 भारतीय सन्दर्भ में अमौखिक संप्रेषण

किसी भी संस्कृति के अमौखिक संप्रेषण को समझना बहुत जरुरी है । विशेषकर तब जब उसका प्रयोग रोजाना के जीवन में होता हो । कुछ अमौखिक संप्रेषण दूसरों से हमारे रिश्तों की जानकारी देते हैं, जैसे पसन्द आना, उम्र, लिंग, प्रतिष्ठा आदि को समझना, और यह हमारी भावनाओं को व्यक्त करने में भी सहायक होते हैं । भारतीय सन्दर्भ में कुछ अमौखिक संकेत स्पष्ट हैं ।

आइए शारीरिक चेष्टाओं (बॉडी लैंग्वेज) और गति बोध या काईनैसिक्स को समझ लें । भारतीय संस्मृति में एक युगल को सार्वजानिक स्थानों या परिवार के बीच में प्रेम या अंतरंग चेष्टाएं दिखाना अपेक्षित नहीं होता । एक दूसरे का हाथ पकड़ना या किसी अन्य पुरुष/महिला की ओर देखना भी गलत माना जाता है । किसी दूसरी संस्कद्रति की तरह भारत की संस्कृति में भी भिन्न प्रकार के अंग-संकेत और हाथों की गतियाँ होती है । भारत में जब आप अपनी कलाई पर अपना हाथ रखते हैं तो यह पारम्परिक हिन्दू स्त्री के कंगन या चूड़ी के प्रयोग की ओर संकेत करता है । यही पुरुष करे तो उसका अर्थ उसके पुरुषार्थ पर प्रश्नचिन्ह या लड़ाई के लिए उकसाना होता है ।

पुरुषों का पुरुषों से व महिलाओं का महिलाओं से हाथ मिलाना बहुत आम बात है, लेकिन पुरुषों और महिलाओं के मध्य हाथ मिलाना सामान्यत: परिहार्य है । दिल्ली, मुम्बई जैसे शहरों में व्यवसायिक क्षेत्र में पुरुषों व महिलाओं के बीच हाथ मिलाना आम माना जाता है । अत: अमौखिक संप्रेषण का निर्धारण प्रसंगवश होता है ।

अमौखिक संप्रेषण में सामाजिक घटक: भारतीयों के पास अत्यन्त शक्तिशाली दूरगामी सूची होती है, जो कुछ सांरकृतिक घटकों को चिन्हित करती है जैसे, पदानुक्रम, अधिकार और उम्र

(वरिष्ठ व्यक्ति) जो संप्रेषण में निश्चित भूमिका निभाते हैं । दो व्यक्तियों में दूरी बनाए रखने का निर्धारण अन्त:व्यक्तिक सम्बन्ध, अधिकारी की स्थिति, उम्र और लिंग करते हैं । एक प्रतिष्ठित व्यक्ति के सामने हमेशा आंखे झुकाकर तथा निश्चित दूरी बनकर ही खड़ा होता है । उदाहरण- मालिक-नौकर, पिता-पुत्र, पुत्रवधु और पति के परिवार का कोई बड़ा व्यक्ति । महिलाएं अधिकतर

अपने पति के परिवार किसी के किसी पुरूष से आंखों से सम्पर्क नहीं बनाती । जो महिलाएँ रूढिवादी और पारम्परिक पृष्ठभूमि से होती है वह घूघंट से अपना सिर भी ढक कर रखती है ।

भारतीय अपनी व्यक्तिगत दूरी एक से डेढ़ मीटर तक की मानक दूरी को बहुत महत्व देते हैं । यद्यपि परिवार वालों तथा करीबी दोस्तों के बीच यह दूरी थोडी कम होती है । परिवार वालों तथा करीबी दोस्तों के बीच सार्वजानिक स्नेह, हाथ पकड़ना, गले लगाना बहुत आम है । जब भी कुछ लोग किसी परिवार या दोस्त के घर जाते हैं तो हर व्यक्ति सबसे नमस्कार करके आता है । भारतीय युवा अधिकतर अपने से बड़ी उम्र के लोगों के झुक कर पैर छू कर उनका अभिनन्दन करते और विदा लेते हैं ।

पाठगत प्रश्न 14.6

1. भारतीय सन्दर्भ में अमौखिक संप्रेषण में संस्कृति की भूमिका समझाइए ।

14.7 संप्रेषण माध्यमों की भूमिका और प्रभाव

दर्शकों तक सूचना, विचार एव मत पहुंचाने का तकनीकी साधन संप्रेषण माध्यम है । हम उस समाज में रहते हैं जहां सूचना व संप्रेषण हमें हमारे जीवन के विभिन्न क्षेत्रों जैसे कार्य, स्वास्थ्य की देखरेख, मनोरंजन, शिक्षा, यात्रा करने एवं व्यक्तिगत सम्बन्धों आदि की उन्नति में हमारी सहायता करता है । हम रोज उठकर टी.वी, समाचार-पत्र व इंटरनेट पर समाचार देखते एवं पढ़ते हैं । हम विज्ञापनों को इतना देखते हैं कि बाजार से कुछ भी खरीदने के लिए वे हमें प्रभावित करते है । बच्चे और किशोर फैशन, आदर्श शारीरिक रूप, सौंदर्य की आदर्श प्रतिमा, शहरी जीवन-शैली आदि की संप्रेषण माध्यमों की सूचनाओं से अत्याधिक प्रभावित होते हैं ।

सकारात्मक प्रभाव: हमारे जीवन को शिक्षित एवं समृद्ध करने में संप्रेषण माध्यम एक महत्वपूर्ण भूमिका निभाते हैं । यह हमें शैक्षिक सूचनांए प्रदान करते हैं एवं अकादमिक कार्य निष्पादन को भी सुधारते है । यह सूचना एवं समाचार, (धार्मिक, राजनीतिक, सामाजिक, मनोरंजन और पर्यावरण सम्बन्धी) एकत्रित कर जनता तक पहुँचाते हैं । समाचार माध्यमों का प्रयोग हितकारी उद्देश्यों, जैसे साक्षरता को बढ़ावा देने या चिकित्सीय उन्नति के लाभ (टीकाकरण, पोलियो, बच्चे

एवं मां के स्वास्थ्य की देखरेख एवं एडस) के लिए भी किया जा सकता है । यह सामाजिक एवं सांस्कृतिक मूल्यों को संचरित करता है । यह जनता तक सरकारी नीतियों, लेन-देन तथा नवीनतम कार्यक्रमों की जानकारी पहुँचाने में महत्वपूर्ण भूमिका निभाता है । संप्रेषण माध्यम लोगों को संगठित कर सामाजिक एकता लाने में सहायक होता है । जन संप्रेषण माध्यम समाचार-पत्रों, रेडियो, टेलिवीजन तथा इंटरनेट द्वारा सम्पर्क बनाता है ।

नकारात्मक प्रभाव: व्यक्ति व समाज दोनों पर संप्रेषण माध्यमों के नकारात्मक प्रभाव भी पड़ते हैं । मीडिया का दुरुपयोग गलत सूचना एवं समाचार फैलाने के लिए भी किया जा सकता है, जिससे सम्प्रदायों के बीच ईर्ष्या और घृणा पैदा होती है । अफवाहों व दुष्प्रचार द्वारा झूठी सूचना फैलाना एक संगठित प्रयास होता है । कभी-कभी संप्रेषण माध्यम किसी की भी एकातता का आदर नहीं करता और किसी भी प्रतिष्ठित या साधारण व्यक्ति की निजी व गोपनीय जानकारी को प्रकाशित कर देता है । संप्रेषण माध्यमों द्वारा अश्लील सामग्री को फैलाने से बच्चों व युवाओं पर गलत प्रभाव पड़ता है ।

यह समझना बहुत जरुरी है कि संप्रेषण माध्यम समाज में महत्वपूर्ण कार्यों से सेवा करता है । अत: इसे अपने कुछ दायित्वों का निर्वाह करना चाहिए । मीडिया को वहीं अपने नैतिक गुणों को बनाए रखना जरुरी है ताकि जनता तक वह सही व स्पष्ट जानकारी पहुँचाए । मीडिया को भारत के बहुवचनीय स्वभाव को ही झलकाना चाहिए और देश के हर नागरिक को आवाज प्रदान करनी चाहिए ।

आपन ेक ्या सीखा

. संप्र ेषण की प्रक्रिया लोगों तथा परिवेश के साथ होने वाली अन्त:क्रिया है ।

. संप्रेषण द्वि-पक्षीय प्रकिया है जिसमें सन्देश होता हैं, जो स्वभाव में बदलाव लाता है । साथ ही साथ जिसमें सन्देश को भेजने व समझने की सहजता होती है ।

. मौखिक संप्रेषण हमें शब्दों, बोलने व लिखने के माध्यम से लोगों के बीच अर्थपूर्ण अंत-क्रिया के साथ-साथ जानकारी व दिशा प्रदान करता है ।

. अमौखिक संप्रेषण के अन्तर्गत आखों का सम्पर्क, चेहरे के हाव-भाव, शारीरिक चेष्टाओं का प्रयोग व दूरी बनाए रखना शामिल है ।

. भारतीय संदर्भ में अमौखिक संप्रेषण के अनुपम रूप हैं ।

. मीडिया के माध्यम से मनुष्य के स्वभाव पर संप्रेषण के सकारात्मक तथा नकारात्मक प्रभाव

पड़ते हैं ।

पाठांत प्रश्न

1. उपयुक्त उदाहरणों की सहायता से संप्रेषण को परिभाषित कीजिए। संप्रेषण के पांच तत्वों की चर्चा कीजिए।

2. मौखिक और अमौखिक संप्रेषण किस प्रकार हमारे रोजमर्रा जीवन में महत्वपूर्ण भूमिका निभाता है, चर्चा करें ।

3. प्रभावी संप्रेषण की विभिन्न विशेषताओं की व्याख्या कीजिए ।

4. उपयुक्त उदाहरणों की सहायता से भारतीय सन्दर्भ में अमौखिक संप्रेषण के अद्वितीय प्रतिमानों का वर्णन कीजिए ।

5. समाज पर संप्रेषण माध्यमों की भूमिका एवं प्रभाव का वर्णन कीजिए ।

पाठगत प्रश्नों के उत्तर

14.1 और 14.2

1. क. सही

ख. सही

ग गलत

घ गलत

2. (i) द्विपक्षीय प्रक्रिया (ii) सन्देश आवश्यकता (iii) समझ की समानता (iv) दूसरों के व्यवहार में बदलाव (v) सूचना देने की विधि ।

14.3

क. मौखिक संचार

ख. अमौखिक संचार

ग. गति बोध (काईनैसिस्क), एकटक देखना, निकट आना, स्पर्श करना

घ. छूना

14.4 और 14.5

1. क. सही

ख. गलत

ग. सही

घ. गलत

2. (i) समान संदर्भ, (ii) समान रुचि, (iii) समान भाषा, (iv) समान परिवेश

14.6

सन्दर्भ खण्ड 14.6

पाठांत प्रश्नों के संकेत

1. खण्ड 14.1 और 14.2 देखें ।

2. खण्ड 14.3 देखें ।

3. खण्ड 14.4 देखें ।

4. खण्ड 14.6 देखें ।

5. खण्ड 14.7 देखें ।

15.अभिवृति, विश्वास और सामाजिक संज्ञान

आपने कभी ध्यान दिया है कि जब भी हम किसी व्यक्ति से मिलते हैं, हम उसका मूल्यांकन करने लगते हैं? आप अपने दोस्त के बारे में सोचेंगे जो विश्वसनीय, सहायक और चिंता करने वाला है और उसकी तरफ आपकी भावनाएँ सकारात्मक और अनुकूल होंगी । वहीं दूसरी तरफ आपको अपना पड़ोसी जोर से बोलने वाला लग सकता है, जो आपके परिवार की गतिविधियों में हस्तक्षेप करता है । ऐसे व्यक्ति के लिए आपके मन में नकारात्मक एवं प्रतिकूल भावनाएँ होना संभव है । इसी तरह हमारा परिवार, दादा-दादी, पड़ोसी, दोस्त, राजनीतिक नेता और अन्य लोग हमारी अभिवृत्ति व विश्वास को लेकर बातचीत करते होंगे । हमें अपने आपको तथा दूसरे लोगों को समझने और अपने सामाजिक जगत का मूल्यांकन करने की आवश्यकता होती है । हमारी अभिवृत्ति और विश्वास हमें स्वयं को और आसपास के लोगों को समझने में सहायक होते हैं । इस पाठ में हम अभिवृत्ति की प्रकृति को समझेंगे । हम यह भी समझेंगे कि अभिवृति किस प्रकार बनती है, उन्हें किस प्रकार बदला जा सकता है और अभिवृत्ति तथा व्यवहार के बीच क्या सम्बन्ध होता है । अन्त में, विश्व में घटित होने वाली घटनाओं के कारणों को खोजने का प्रयास करके हम सीख सकते हैं कि हम अपनी दुनिया को और अपने सामाजिक जगत में होने वाली घटनाओं का मूल्यांकन करने में अपनी त्रुटियों को कैसे समझ सकते हैं ।

उद्देश्य

इस पाठ को पढ़ने के बाद आप :

. अभिवृत्ति के मुख्य घटकों का वर्णन कर सकेंगे;

. अभिवृत्ति एवं व्यवहार के बीच सम्बन्ध के वर्णन को स्पष्ट कर सकेंगे;

. किस प्रकार अभिवृत्ति के बदलाव को सरल और सुसाध्य बनाया जा सकता है, इंगित कर सकेंगे, और

. सामाजिक संज्ञान ओर उसके पक्षपातों के संप्रत्यय की व्याख्या कर सकेंगे ।

15.1 अभिवृत्ति की प्रकृति

आप बार-बार अपने माता-पिता, परिवार के सदस्यों, दोस्तों, अध्यापकों तथा अन्य लोगों से मिलते हैं । धीरे-धीरे आप अपने प्रति उनके व्यवहार के बारे में सोचने लगते हैं । फिर आपको उनके प्रति एक विशेष प्रकार के व्यवहार का अनुभव होता है, और आप उसी ढंग से उनसे व्यवहार करना आरम्भ कर देते हैं । दूसरे शब्दों में 'सोचने', 'अनुभव करने' तथा 'व्यवहार' के द्वारा हम दूसरे व्यक्तियों, घटनाओं, वस्तुओं तथा अपने सामाजिक जगत की सभी बातों के प्रति एक अभिवृत्ति बनाने लगते हैं ।

लोगों, वस्तुओं तथा परिस्थितियों के प्रति हमारे अनुकूल या प्रतिकूल मूल्यांकन को अभिवृत्ति कहा जाता है । हम अपनी अभिवृत्ति का सचार कथन के रूप में करते है जैसे. 'मुझे आप पसन्द हैं', 'मुझे शास्त्रीय संगीत अच्छा लगता है', या 'मुझे रॉक संगीत अच्छा नहीं लगता ।' जब हम 'पसन्द', 'नापसन्द', 'प्रेम', 'घृणा, 'अच्छा' और 'बुरा जैसे शब्दों का प्रयोग करते हैं तब हम किसी वस्तु व्यक्ति या मुद्दे के प्रति अपनी अभिवृत्ति प्रकट कर रहे होते हैं । अभिवृत्ति के तीन पहलू होते हैं – संज्ञानात्मक, प्रभावी और व्यावहारिक ।

1. संज्ञानात्मक भाग: यह उस सोच से सम्बन्धित है, जो मनोवृति के प्रति विश्वास का विकास करता है ।

2. प्रभावी भाग: यह दिशा (या नकारात्मक भावना), व्यक्ति की मूल्यांकन तीव्रता या वस्तु अभिवृत्ति के प्रति अनुभव किये गये संवेग से सम्बन्धित हैं ।

3. व्यावहारिक भाग: यह किसी भी वस्तु अभिवृत्ति के प्रति विशेष रूप से अभिनय की संभावना है ।

यह तीनों पहलू सोचना, अनुभव करना तथा व्यवहार करना मिलकर किसी भी व्यक्ति व वस्तु के प्रति एक अभिवृत्ति बनाते हैं । किसी समय ये घटक असंगत हो सकते हैं । इस प्रकार आप अपने पड़ोसी के प्रति सकारात्मक अभिवृत्ति रख सकते हैं- वह समझदार और कठोर परिश्रमी है

(सकारात्मक अभिवृत्ति), लेकिन आपको उसका व्यवहार नापसन्द हो सकता है या आपको आपका पड़ोसी पसन्द नहीं लेकिन परिस्थितिवश आप उसकी सहायता करते हैं । दोनों बातों की संभावना रहती है । सामान्यत: अगर आपकी अभिवृत्ति मजबूत है तो यह तीनों घटक संगत रूप से विद्यमान रहते हैं तथा एक दूसरे का विरोध नहीं करते । उदाहरण के रूप में, अगर जानेमाने क्रिकेटर सचिन तेंदुलकर आपके पास के किसी स्थान पर आने वाले हैं और आपको क्रिकेट खेलना व देखना बहुत पसन्द (अनुभूति) है तो आप तुरंत ही सक्रियता से योजना बनाकर (सोचने की प्रक्रिया) वहाँ जरूर जाएंगे (व्यवहार); या आपको सचिन तेंदुलकर एक उत्तम क्रिकेट खिलाड़ी लगते हैं (सोचने की प्रक्रिया) लेकिन आप न ही अच्छे खिलाड़ी हैं, न ही आप नियमित रूप से क्रिकेट देखते हैं (कम पसन्द या भावनात्मक अनुभव) और इसलिए उनसे मिलने के लिए अधिक प्रयत्न न करने का निर्णय ले सकते हैं (व्यवहार की कम संभावना) ।

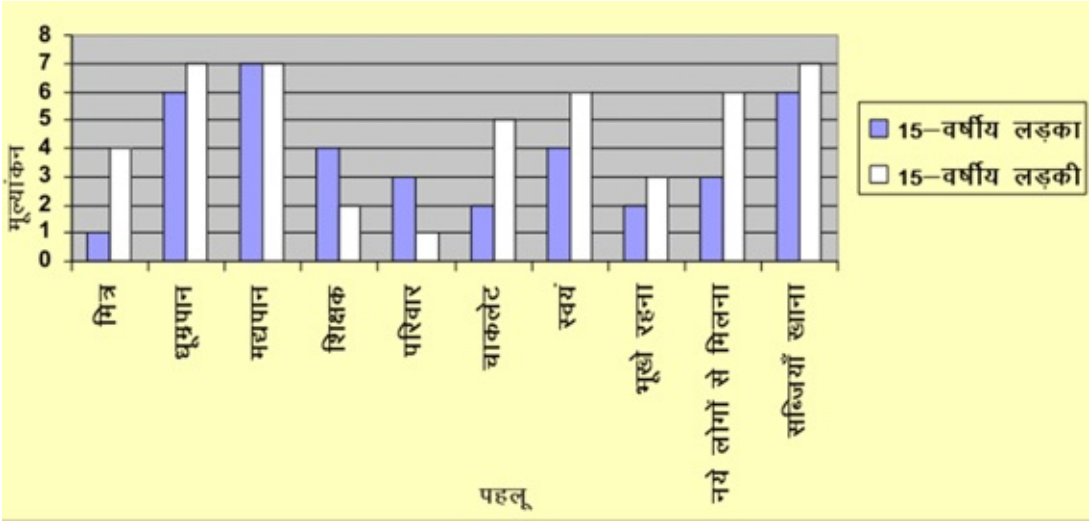
बाक्स आरम्भ

क्रियाकलाप 1

अभिवृत्ति के घटक

अ. अपने प्रिय मित्र के प्रति विभिन्न पक्षों, जो आप सोचते, अनुभव करते (सोचना) तथा व्यवहार करते हैं, की एक सूची तैयार करें । अभिवृत्ति के संज्ञानात्मक, प्रभावी तथा व्यवहारिक घटकों को पहचानें ।

ब. अलग-अलग विषयों की सूची तैयार करें । नीचे दी गई सूची का भी प्रयोग कर सकते हैं, अब इनका मूल्यांकन करें - स्कूली शिक्षा, धूम्रपान, अध्यापक, पीना, स्वयं, भूखे रहना, नए-नए लोगों से मिलना, परिवार, दोस्त, सब्जियाँ खाना, चॉकलेट इन सभी को 7 अंक के मापक जोड़कर, (1) ''सबसे कम पसन्द" से लेकर (7) "सबसे अधिक पसंद" तक मूल्यांकित करें ।



चित्र 15.1: विभिन्न पहलुओं पर दो व्यक्तियों का मूल्यांकन

स. अपने किसी मित्र को भी यही सूची मूल्यांकित करने के लिए दें । अब दोनों सूचियों की तुलना करें व दोनों में समानता व विभिन्नता को देखें । आप अपनी अलग सूची भी बना सकते हैं ।

द. क्या आप किसी भी व्यक्ति की अभिवृत्ति को किसी भी एक घटक के हिसाब से निर्धारित कर सकते हैं?

बाक्स अन्त

यह पाया गया है कि अभिवृत्ति एक लम्बे समय तक बनी रहती है । अभिवृत्तियाँ विशेषकर तब बदलती हैं जब आप नवीन अनुभव करते हैं । साथ ही यह लोगों की विशेषताएँ होती है जो प्रत्येक व्यक्ति में अलग-अलग रूप व क्षमता की होती हैं जो सामाजिकता तथा सामाजिक जगत के साथ अन्त:क्रिया पर निर्भर करती हैं ।

अभिवृत्ति के कार्य

हम अभिवृत्तियों का निर्माण क्यों करते हैं? यह सामाजिक जीवन का सरलीकरण करती हैं, जो बहुत जटिल होती हैं और अलग-अलग प्रकार की जानकारी से भरी होती है । अभिवृत्ति हमारे जीवन में चार महत्वपूर्ण कार्य करती है -

1. अभिवृत्तियाँ हमें अपने आस-पास के संसार को समझने देती हैं । सकारात्मक अभिवृत्तियाँ हमें कुछ लोगों के पास जाने में तथा उनकी बात मानने में सहायता करती हैं । आप अपने को आदर्श व्यक्ति के साथ पहचान सकते हैं (जैसे- सचिन तेंदुलकर, मदर टेरेसा) और इन्हीं की तरह सोचने व व्यवहार करने का ढंग अपनाने का प्रयास कर सकते हैं । नकारात्मक अभिवृत्तियाँ हमें ऐसे लोगों व स्थितियों से दूर रखती हैं ।

2. अभिवृत्तियाँ सामाजिक समूहों का वर्णन करने में सहायता करती हैं, जिनसे हम में से प्रत्येक व्यक्ति सम्बन्ध रखता है । परिवार, मित्र समूह, धर्मिक या राजनीतिक समूह के सदस्य होने के कारण हम एक जैसी अभिवृत्तियाँ रखते हैं जो हमें एक साथ जोड़े रखने में सहायक होती हैं । इसीलिए शायद हम जिस सामाजिक और राजनीतिक समूह से सम्बन्ध रखते हैं उनके प्रति अनुकूल व दूसरे समूहों के प्रति प्रतिकूल अभिवृत्ति प्रस्तुत करते है ।

3. अभिवृत्तियाँ हमें 'हम कौन हैं' या अपनी पहचान को समझने में भी सहायक सिद्ध होती है । अभिवृत्तियाँ मूल्यों तथा आत्म-संप्रत्यय को व्यक्त भी करती हैं 1 उदाहरण के रूप में, कुछ लोग एकता को अधिक महत्व देते हैं और वहीं कुछ लोग स्वतंत्रता या करुणा को अधिक महत्व देते हैं । ईमानदारी के प्रति महात्मा गाधी की अभिवृत्ति एवं गरीबों तथा जरूरतमंदों के प्रति मदर टेरेसा की चिन्ता सर्वविदित है ।

4. अभिवृत्तियाँ हमें दूसरों से सहायता, प्रशंसा व स्वीकृति प्राप्त करने में भी सहायक होती हैं । समान अभिवृत्तियों वाले व्यक्ति एक दूसरे की ओर आकर्षित होते हैं । उदाहरणत: आप और आपका दोस्त एक जैसी रुचि व अभिवृत्ति रखते हैं, आप दोनों एक-दूसरे को पसन्द भी करते हैं और इसलिए अपनी दोस्ती को बनाये रखना आपके लिए आसान है । इस प्रकार अभिवृत्तियाँ हमें अपनी सामाजिक अन्त:क्रिया में सहायता करती हैं ।

पाठगत प्रश्न 15.1

निम्नलिखित वक्तव्य सही है या गलत :

1. अभिवृत्तियाँ किसी व्यक्ति या किसी वस्तु का सकारात्मक मूल्याकन है ।

2. एक वस्तु अभिवृत्ति के प्रति संवेग अभिवृत्ति का प्रभावी घटक है ।

3. अभिवृत्तियाँ थोड़े समय के लिए होती है ।

4. अभिवृत्तियाँ हमें स्वानुभव प्रदान करती हैं ।
5. विशिष्ट अभिवृत्तियाँ होना हमें दूसरों की स्वीकृति प्राप्त करने में सहायता करती हैं ।

15.2 अभिवृत्ति का निर्माण व परिवर्तन

अब तक आपने यह समझ लिया होगा कि अभिवृत्ति को मुख्य रूप से दूसरों में बातचीत तथा व्यक्तिगत अनुभव द्वारा ही सीखा जा सकता है । अधिकतर बच्चे अपने माता-पिता की अभिवृत्ति को ही अर्जित करते हैं । क्या आपकी माँ आपको अजनबियों से बात करने के लिए मना करती है? क्या आप अपने दादा-दादी या माता-पिता की तरह धार्मिक हैं?

सीधा सम्पर्क : आपने पहले के पाठ में यह पढ़ा है कि तटस्थ वस्तु प्रतिष्ठित प्रेरक-प्रतिक्रिया के साथ जुड़ती है । बार-बार प्रेरक के साथ जुड़ने में सकारात्मक एवं नकारात्मक भावनाएँ प्रकट होती है । वस्तु अभिवृत्ति में भी ऐसी ही भावना होती है । इसमें क्लासिकी अनुबंधन सम्मिलित होता है । (पाठ 5 देखें) । तेज खुशबू स्वाद तथा इन्द्रियों से सम्बन्धित जानकारी, शक्तिशाली भावनात्मक प्रतिक्रिया ला सकती है । उदाहरण, अगर बच्चा अंकुरित अनाज खाता है और उन्हें नापसन्द करता है, तो यह संभव है कि उसी रंग और स्वाद की चीजों को भी वह नापसन्द ही करेगा ।

सीधा निर्देश : माता-पिता, अध्यापकों या नेताओं द्वारा दिए गए निर्देश विशेष प्रकार की अभिवृत्ति का निर्माण करते हैं । माता-पिता अपने बच्चों को बताते हैं कि धूम्रपान करना एवं मद्यपान अस्वास्थ्यकर हैं । अध्यापक भी इसी अभिवृत्ति को सुदृढ़ करते हैं । इससे शायद बच्चा धूम्रपान व मद्यपान के प्रति नकारात्मक अभिवृत्ति बना सकता है ।

दूसरों से बातचीत : हम अधिकतर दूसरों के साथ एक समूह में रहते हैं और अपने समूह की मनोवृत्तियों को ग्रहण करते है । उदाहरण के लिए, अगर आपके दोस्तों के समूह को ऐसा लगता है कि काले रंग की जीन्स व चेन से सजी हुई कमीज पहनना 'ठंडक देता' है तो आपको भी ऐसा ही लगेगा कि इस तरह के कपड़े पहनना 'ठंडक देता है । इसी तरह, अगर आपके दोस्त यह सोचते हैं कि धूम्रपान करना या शराब पीना 'कूल' है तो शायद आप अपने माता-पिता व अध्यापक की बात न सुनें और अपने समूह की बात से ही सहमत हों । आप इसी तरह के व्यवहार को अपना लेगें, क्योंकि यह व्यवहार आपको आपके दोस्तों से मिला है । एक समूह के सदस्य के रूप में इसे प्रशंसा, सहमति तथा संतुष्टि कहते हैं । इस तरह के कार्य आपको 'अच्छा महसूस' करवाते हैं, आपके आत्मसम्मान को बढ़ाते हैं तथा आपकी अभिवृत्ति को भी मजबूत बनाते हैं । पुरस्कार के प्रयोग में नैमित्तिक अनुकूलन शामिल है (पाठ 5 देखें) पुरस्कार व सजा देने की प्रक्रिया से बच्चों को विशेष प्रकार की अभिवृत्ति सीखने में सहायता होती हैं ।

प्रेक्षण द्वारा सीख : अभिवृत्तियाँ बहुधा दूसरों द्वारा किये जा रहे कार्य देख कर भी सीखी जाती है । क्या आपको याद है जब आप बच्चे थे किस प्रकार आपके दादा-दादी रोज भजन गाते थे? अब बड़े होकर शायद आपको भी वह भजन अच्छे लगते हैं । और किस प्रकार एक आवारा कुत्ते

को देखकर आपकी माँ की प्रतिक्रया होती थी? अगर वह उसे देखकर डरती और उससे दूर भाग जाने का प्रयास करती थी, तो आप में भी वह अभिवृत्ति विकसित हुई होगी । साथ ही साथ, प्रक्रियायें

शिक्षाप्रणाली, मीडिया विशेषकर टी.वी., पर फिल्में, मैगजीन और अखबार यह सब अभिवृति निर्माण

को प्रभावित करते हैं । छोटी उम्र के बच्चे जो टी.वी. पर देखते हैं उसी पर विश्वास करते है । विज्ञापनदाता इसका लाभ उठाते हैं और बच्चों की अभिवृत्ति को अपने द्वारा बेचे जाने वाली वस्तु के अनुकूल ही बना देते हैं । आपने यह ध्यान दिया होगा अधिकतम कम्पनियाँ व संस्थाएँ विज्ञापनों पर लाखों रुपए खर्च कर देते हैं ताकि वह लोगों की अभिवृत्ति अपने अनुकूल बदल सके ।

अभिवृत्ति में बदलाव

हम अभिवृत्ति की प्रकृति व उसके निर्माण के बारे में पढ़ चुके हैं । अभिवृत्ति एक बार बन जाए तो उसे बदलना कठिन होता है । लेकिन अभिवृत्ति सीखी जाती है, इसलिए नई सीख के साथ उसे बदला जा सकता है । अभिवृत्ति में बदलाव निम्नलिखित कारकों पर निर्भर करता है -

स्त्रोत : जो व्यक्ति संदेश देता है वह संचारक कहलाता है । अभिवृत्ति बदलने की संभावना तब सबसे अधिक होती है जब संदेश किसी विशेषज्ञ द्वारा दिया जाए, जो विश्वसनीय, आकर्षक और संदेश ग्रहण करने वाले व्यक्ति के जैसे होते हैं । इस प्रकार अगर सचिन तेंदुलकर किसी विशेष पेय के लिए विज्ञापन करते हुए यह कहते हैं कि उससे उन्हें ताकत मिलती है तो उनका लक्षित जनसमूह युवा बच्चों का होगा जो उन्हें खेल जगत में अपना आदर्श मानते हैं, ऐसे में यह सभी बच्चे वह पेयजल खरीदना चाहेंगे क्योंकि उन्हें ऐसा लगेगा कि इसे पीने के बाद वह सचिन की तरह खेल पाएंगे ।

संदेश : संदेश की प्रकृति बहुत महत्वपूर्ण होती है क्योंकि इससे अभिवृत्ति बदलने के लिए जानकारी प्राप्त होती है । संदेश हमेशा स्पष्ट और सुव्यवस्थित रूप में होना चाहिए । जिन संदेशों में चिन्ता एव भय होता है वह अधिक प्रभावी होते हैं । जैसे एक विज्ञापन में दिखाया जाता है कि तन से आने वाली दुर्गंध से आपके दोस्त आपसे दूर भागेंगे या किसी विशेष साबुन से नहाने से आपके पास दोस्तों की लाइन लगी रहेगी ।

व्यक्ति : किसी भी व्यक्ति के अभिवृत्ति बदलाव में उसकी विशेषताएँ बहुत महत्वपूर्ण भूमिका अदा करती है । अभिवृत्तियाँ जो मजबूत, व्यक्तिगत रूप से महत्वपूर्ण, जटिल व एक-दूसरे से सम्बन्धित हों, उन्हें बदलना कठिन होता है । इस तरह परिवार के प्रति आपकी अभिवृत्ति बदलना कठिन होता है, किसी साबुन या पेयजल के लिए नहीं ।

इस प्रकार कौन (संचारक) क्या (संदेश) कहता है, किस से (प्रापक), से ही पता चलता है कि अभिवृत्ति में बदलाव होगा या नहीं । दूसरे क्या कहते है उसका प्रभाव हम पर पड़ता है । विज्ञापन उद्योग का लक्षय होता है किसी विशेष वस्तु या सेवा के प्रति लोगों की अभिवृत्ति बदलना । अपने विज्ञापनों में अभिवृत्ति बदलाव के लिए वह इन्हीं तीन कारकों का उपयोग करते हैं ।

बाक्स आरम्भ

क्रियाकलाप 2

अभिवृत्ति बदलाब

अभिवृत्ति में बदलाव तब आसान होता है. जब संदेश लोगों की भावनाओं से खेलता है । शरीर के चित्रों वाले विज्ञापन (टी०वी०, समाचार पत्र, पत्रिकओं से चुने) और 15-16 आयु वर्ग के किशोरों को लक्षित करें । अभिवृत्ति के तीन कारकों के आधार पर मूल्यांकन करें ।

अभिवृत्ति का कौन सा कारक विज्ञापन के संदेश में सबसे अधिक प्रबल है?

क्रियाकलाप 3

अभिवृत्ति बदलाव

अपने शहर की उस पत्रिका को चुनें जिसके पाठकगण सबसे अष्कि हैं । पत्रिका के सारे विज्ञापनों पर चिन्ह लगा दें ।

अ. विज्ञापन में प्रयोग होने वाले शब्दों व चित्रों को ध्यान से देखें । अब अभिवृत्ति बदलाव

के तीनों स्त्रोतों को विज्ञापन में ढूंढे: स्त्रोत देने वाला व्यक्ति, जो संदेश दिया गया है और जिस व्यक्ति के लिए संदेश तैयार किया गया है । अब एक तालिका बनाएं और बार-बार घटित होने वाले स्रोत को ढूंढ़े ।

ब. विज्ञापनदाता अपने उत्पादों को बेचने के लिए आधिकतर मानवीय प्रेरकों/आवश्यकताओं

को विस्तृत क्षेत्र में प्रयोग करते हैं । पाठ 5 में अभिप्रेरणा और संवेग में आपने कई प्रकार के प्रेरकों के बारे में पढ़ा होगा: दैहिक जरूरतें, आत्मसम्मान की जरूरतें, सामाजिक एवं प्रतिष्ठा की जरूरतें तथा औरों के बीच आत्म-सिद्धि । प्रत्येक विज्ञापन में इन आवश्यकताओं को इंगित कीजिए । इंगित आवश्यकताओं में से प्रत्येक बार आने वाली आवश्यकता की सूची बनाइए । यह परियोजना आपको यह बताएगी कि किस प्रकार विज्ञापनदाता लोगों की अभिवृत्तियों में बदलाव के लिए आधारिक और गौण जरूरतों का प्रयोग करते हैं ।

बाक्स अन्त

पाठगत प्रश्न 15.2

निम्नलिखित वक्तव्य ‘सही’ हैं या ‘गलत’ ।

1. सीखना अभिवृत्ति के अधिग्रहण में महत्वपूर्ण भूमिका अदा करता है ।

2. हम जिस समूह से सम्बंध रखते है उसकी जैसी अभिवृत्तियों को अपनाने के लिए झुकाव रखते हैं ।

3. जिन संदेशों में चिंता एवं डर होता है वह अप्रभावी होते हैं ।

4. अभिवृत्ति में बदलाव लाया जा सकता है अगर संदेश किसी विशेषज्ञ द्वारा दिया जाए ।
5. अभिवृत्ति जो मजबूत और व्यक्तिगत रूप से महत्वपूर्ण हो, उसे बदलना कठिन होता है

15.3 अभिवृत्तियों और व्यवहार में सम्बंध

अभिवृति व व्यवहार का सम्बन्ध जटिल होता है और किसी के व्यवहार द्वारा उसकी अभिवृत्ति के बारे में जानना कभी-कभी कठिन होता है । ऐसा आपने कितनी बार सुना है कि लोग स्वस्थ रहना चाहते हैं लेकिन उनके पास व्यायाम करने का समय नहीं होता, या वह ग्लोबल वार्मिग से चिन्तित तो हैं लेकिन वह इतनी बड़ी गाड़ी चलाते हैं जो कितना लीटर पेट्रोल पी जाती है । लोग कोई भी बात कह देते हैं लेकिन उसे अपने व्यवहार में पूरी तरह उतार नही पाते । अध्ययन से पता चलता है कि कुछ विशेष परिस्थितियों में अभिवृत्ति, व्यवहार का अनुमान लगा सकती है -

. जब अभिवृत्ति मजबूत और अपरिवर्तित है, ऐसे में अभिवृत्ति के तीन घटक सुस्पष्ट व सुव्यवस्थित होते हैं और सही रूप में व्यवहार का अनुमान लगा सकते हैं । कमजोर, और अस्पष्ट अभिवृत्ति, कम ही व्यवहार का अनुमान लगा पाती है ।

. जब कोई दृढ अभिवृत्ति वाला होता है या जब कोई किसी की अभिवृत्ति से परिचित होता है तब इसे आसानी से याद भी किया जा सकता है और व्यवहार का अनुमान लगाया जा सकता है ।

. जब अभिवृत्ति सीधा अनुभव से निर्मित हो तब व्यवहार का अनुमान अधिक सही होता है ।

. जब कोई सामाजिक प्रभाव के अंतर्गत कार्य करता है तब उसकी अभिवृत्ति अलग-अलग रूप में होती है । कोई किशोरावस्था का युवा शायद स्वास्थ्य पर पड़ने वाले प्रभावों के कारण धूम्रपान व शराब पीना न चाहे । लेकिन उसकी आयु समूह का दबाव उसे पीने के लिए मजबूर सकता है । इस तरह से उसका सोचने का ढंग उसके व्यवहार से अलग होता है । जब बाहरी प्रभाव कम होते है तब अभिवृत्ति व्यवहार सम्बन्ध मजबूत होगा ।

पाठगत प्रश्न 15.3

अभिवृत्ति की सूची को ध्यान से पढ़ें और बताएँ अभिवृत्ति निर्माण के लिए किस प्रकार का प्रयोग किया गया है. सीधा सम्पर्क, सीधे निर्देश, दूसरों से बातचीत और प्रेक्षणात्मक सीखना

1. आशा की माँ अपने घर पर व गाड़ी चलाते समय हिन्दी शास्त्रीय संगीत सुनती है । आशा यही संगीत सुनते-सुनते बड़ी हुई है और अब वह भी इस तरह के संगीत को पसन्द करती है ।

2. अमित के पिता अपने बेटे को बैठकर समझाते हैं कि क्यों धूम्रपान करना छोड़ देना चाहिए और एक स्वस्थ जीवन जीना चाहिए । अमित धूम्रपान छोड़ देता है ।

3. शेखर यह देखता है कि उसके माता-पिता, बड़े भाई, उसके चाचा और करीबी दोस्त सभी बचनबद्धता एवं कडी मेहनत को महत्व देते हैं । उसने भी अपनी पढ़ाई की तरफ यही अभिवृत्ति बना ली ।

4. 5 साल की रेखा रोज अपनी दादी माँ को सुबह प्रार्थना करते हुए देखती है, अब वह भी अपनी दादी माँ के साथ रोज प्रार्थना करती है ।

5. 5 साल की महक ने अभी प्राईमरी स्कूल में दाखिला लिया है । उसकी कक्षा को बहुत चमकीला रंगा गया है, बहुत सारे खिलौने एवं सुरूचिपूण स्वभाव की अध्यापिका है । वह रोज खुशी-खुशी स्कूल जाती है ।

15.4 विश्वास और व्यवहार

अभिवृत्ति की ही तरह स्वयं, अपने आस-पास के लोगों एवं वस्तुओं के सम्बन्ध में हमारे कुछ विश्वास भी हैं । विश्वास का अर्थ है किसी भी चीज के प्रति सत्य की भाँति स्वीकारता । यह सच है जब किसी को दृढ़ विश्वास होता है, तब उसे हिलाया नहीं जा सकता । उदाहरण के लिए यह विश्वास एक पराशक्ति या भगवान मनुष्य के भाग्य का नियन्ता है या उसे पुनर्जन्म में विश्वास है । एक विश्वास बन जाने पर आप किसी भी घटना पर आश्वस्त होते हैं, और आप एवं लोग कैसा व्यवहार करने वाले हैं । हमें समझने में सहायता मिलती हे कि लोग विशेष प्रकार का व्यवहार क्यों करते हैं, या कोई घटना क्यों घटित हुई है । विश्वास हमें सामाजिक जगत में अपने अनुभवों को संयोजित करने में सहायता करते हैं और अपने व्यवहार के साथ ही घटनाओं के प्रति भविष्यिवाणी करने में सहायता करते हैं ।

15.5 सामाजिक संज्ञान

हमारा मन अपने आसपास के संसार को लेकर एक समझ बनाने का प्रयास करता है और जरूरत के अनुसार अनुकूल सामंजस्य अपनाता है । जब आपका/आपकी मित्र आपको जन्मदिन की पार्टी के लिए बुलाता/बुलाती है, तो आपको बहुत सी चीजें पता होती हैं - किस तरह के कपड़े पहनने हैं, आपको उपहार ले जाना है, वहां और भी मित्र होंगे, जन्मदिन का केक और खाने-पीने की अच्छी चीजें आदि । आपको यह सब कैसे पता है? जन्मदिन पार्टी या ऐसी ही कुछ दूसरी गतिविधियों से जुड़ा पुराना अनुभव और जानकारी 'जन्मदिन की पार्टी' का दूसरे उत्सवों से एक अलग चित्र बनाते हैं ।

सामाजिक संज्ञान का अर्थ है सामाजिक विश्व से जानकारी प्राप्त करना उसकी व्याख्या एवं मूल्यांकन करना और याद रखना, जैसे कि हम अपने आसपास के लोगों के बारे में सोचते, अनुभव

करते एव समझते हैं । लेकिन यह जानकारी बहुत अधिक होती है इसलिए हमें उसे सीखने के लिए स्कीमा के रूप में व्यवस्थित करना होता है । स्कीमा एक-दूसरे से जुड़े विश्वास, जानकारी व उदाहरण का समूह होता है जो सामाजिक वस्तुओं, घटनाओं व लोगों से जुड़ा होता है । स्कीमा हमारी सामाजिक सोच व व्यवहार दोनों का मार्गदर्शन करता है । यह जानकारी का सरलीकरण कर देता है जिससे हम नई जानकारी को तुरन्त ही व्याख्यायित कर सकते हैं । स्कीमा विभिन्न प्रकार के होते हैं जो व्यक्तियों, घटनाओं एव सामाजिक भूमिकाओं से सम्बन्धित होते हैं ।

बाक्स आरम्भ

कार्यकलाप 4

स्कीम - युवा पीढी बनाम पुरानी पीढ़ी

किसी बड़े व्यक्ति (पुरुष या स्त्री) से एक सूची बनाने के लिए निवेदन करें जो उन्हें स्वयं को व्यक्त करती है और एक दूसरी सूची' जो युवा पीढ़ी को व्यक्त करती है । साथ ही साथ युवाओं (पुरुष या स्त्री) को कहें कि वह स्वयं को तथा बुजुर्गों को दोनों को व्यक्त करने वाली सूचियाँ बनाएं । करें । अब दोनों सूचियों की तुलना करें किस प्रकार प्रत्येक समूह की अपनी निश्चित स्कीमा है, साथ ही साथ दूसरे समूह की भी ।

हम जानकारी के भार को कम करने के लिए दूसरे तरीकों को भी देखते हैं । हम अन्वेषणात्मक विधि के प्रयोग की ओर प्रवृत होते हैं, जो जटिल निर्णयों को लेने में सरल नियम हैं । यदि आपको एक ऐसे व्यक्ति को इंगित करने को कहा जाए जो गैर हाजिर दिमाग है, अपने कार्य के प्रति वचनबद्ध है, लंबे समय तक कार्य करता है, छात्रों से घिरा रहता है तो संभवत: 'प्रोफेसर' कहेंगे । ऐसा इसलिए है क्योंकि एक प्रोफेसर इन विचित्र गुणों वाला होता है । ऐसी विशेषताएं एक नर्तक/ नर्तकी, डाक्टर या राजनीतिज्ञ में पाई जाती है ।

बाक्स अन्त

गुणारोपण: व्यवहार के कारणों को समझिए

हम अपने तथा दूसरे लोगों के व्यवहार के कारणों की खोज करते हैं । इसे गुणारोपण कहते हैं । यदि आपके मित्र ने आपको जन्म दिन की पार्टी में नहीं बुलाया तो उससे आप पूछना चाहेंगे कि उसने ऐसा क्यों किया । इस प्रकार हम एक निष्कपट वैज्ञानिक की तरह कार्य-कारण सम्बन्ध स्थापित करने का प्रयास करते हैं । जब हम परीक्षा में अच्छा नहीं कर पाते तो क्या कारण देते हैं, और परीक्षा में अच्छा करते हैं, तो हम क्या कारण देंगे । इसके दो संवर्ग हैं, या तो आप व्यक्तिगत कारणों से आन्तरिक कारणों को असफलता या सफलता के लिए आरोपित करेंगे, जैसे, "मैं अच्छा नहीं कर पाया क्योंकि मैंने प्रयास नहीं किया था'' या "मैंने परीक्षा में अच्छा इसलिए किया क्योंकि मैंने बहुत परिश्रम किया था'' । व्यक्ति से अलग कुछ बाहय कारण होते हैं । उदाहरण के लिए, "मैं परीक्षा में इसलिए अच्छा नहीं कर पाया, क्योंकि पेपर बहुत कठिन था ।"

त्रुटियों के स्त्रोत या सामाजिक संज्ञान में पक्षपात

आन्तरिक या बाहय कारण हम मौलिक गुणारोपण त्रुटि करते हैं । उदाहरण के लिए, जब कोई व्यक्ति किसी बैठक में देर से आता है और अपने नोटस सामने रखता है, तो हम निष्कर्ष निकालते हैं कि वह व्यक्ति 'अव्यवस्थित और बेढंगा' है । हम विलम्ब से आने और नोट्स को जलने को आन्तरिक कारण के रूप में स्पष्ट करने को प्रवृत होते हैं । जब हम उस परिस्थिति में होते हैं तब हम बाहय कारणों को उसके लिए उत्तरदायी मानते हैं, जैसे कि ट्रैफिक जैम या फर्श पर फिसलन थी । इस प्रकार जब हम दूसरों को देखते हैं तो उनके व्यवहार के लिए आन्तरिक कारणों का परिणाम मानते हैं और कह देते हैं कि वह 'अमुक प्रकार का व्यक्ति है' । जब हम अपने व्यवहार के बारे में कहते हैं तो उसके लिए बाहय या परिस्थितिजन्य कारण बताते है ।

सामाजिक जगत को समझने के हमारे प्रयास में हम कारण बताने का प्रयास करते हैं फिर भी कभी-कभी गभीर त्रुटि कर जाते हैं । आशावादी पक्षपात में अधिकांशत: हम यह विश्वास करते हैं कि दूसरों की अपेक्षा सकारात्मक घटनाओं को हम अधिक अनुभव करते हैं । उदाहरण के लिए हम विश्वास करते हैं कि अपने अध्ययन में हम अच्छा करेंगे, एक अच्छी नौकरी पायेंगे और प्रसन्नतापूर्ण जीवन बितायेंगे ।

हम दृढ़ नकारात्मक पक्षपात भी करते हैं, नकारात्मक सूचना के प्रति संवेदनात्मक प्रवृत्ति । हम ऐसी सूचनाओं की ओर अधिक ध्यान देते है, और उनको अत्यधिक महत्व देते है । जब आपको किसी ऐसे व्यक्ति के सम्बन्ध में बताया जाता है जो मित्रवत्, बुद्धिमान, सुन्दर और अहंकारी है, इसमें कौन सी सूचना याद रखी जाए । हाँ, सकारात्मक सूचना के बजाये नकारात्मक सूचना अधिक बलवती होगी ।

हम अनेक बार इस रूप में सोचते हैं कि 'क्या होना चाहिए था' या अवास्तविक सोचना । उदाहरण के लिए जब हम परीक्षा में अच्छा परिणाम चाहते हैं और पाते नहीं, तब हमें अवसर चूक जाने का खेद होता है । हम ऐसा कह लेते हैं 'मैंने अधिक अध्ययन नहीं किया होता, और तब मैं प्रथम आता और मुझे छात्रवृत्ति मिल जाती', आगे या तो आप अधिक अध्ययन करेंगे या ऐसे विचार से आपको अवसाद होगा ।

कभी-कभी हमारी प्रवृति उस सूचना की ओर ध्यान देने की होती है जो हमारे विश्वासों के अनुकूल होती है और उस सूचना को छोड़ देते हैं जो उसकी पुष्टि नहीं करती । इसे पुष्टीकरण पक्षपात कहते हैं । लोग मूल सूचना को भी छोडकर वस्तु की स्पष्ट विशेषताओं से प्रभावित हो जाते हैं ।

यह कहा जा सकता है कि हम गलती करते हैं विशेषकर जब हम अन्वेषणात्मक विधि का संक्षिप्त रूप में प्रयोग करते हैं और अधिक विस्तार से सोचने का प्रयास नहीं करते । अमहत्वपूर्ण घटनाओं के लिए भी हम अन्वेषणात्मक विधि और अविवेचित प्रक्रिया का प्रयोग करते हैं, जबकि महत्वपूर्ण घटनाओं के लिए हम सजग प्रक्रिया का प्रयोग करते हैं और श्रेष्ठता परिणाम पाते हैं । यद्यपि

हम ये त्रुटियाँ करते हैं, ये हमें परिस्थिति को अपनाने में सहायता करते हैं । इससे हमें किसी सूचना पर ध्यान देने में सहायता मिलती है, यह हमारे लिए महत्व का है और जगत को समझने में कम प्रयास करना पडता है ।

पाठगत प्रश्न 15.4

रिक्त स्थानों की पूर्ति कीजिए:

1. …….. ….. हमें सूचना का सरलीकरण करने में सहायता करता है कि हम नवीन सूचना की व्याख्या शीघ्र कर सकते हैं । (स्कीमा, सामाजिक संज्ञान)

2. ……. व्यक्तिगत अनुभवों एवं सामाजिक संचार में सीखे जाते हैं । (व्यक्तिगत स्कीमा समूह, स्कीमा समूह भूमिका, स्कीमा समूह घटना)

3. नकारात्मक सूचना के प्रति संवेदनशील होने की प्रवृत्ति को ……..….. कहते हैं । (अवास्तविक सोचना, नकारात्मक पक्षपात)

4. कुछ प्रकरणों के सम्बंध में रोकते समय हम …….. में व्यस्त होते हैं । (अवास्तविक सोचना विचार दमन)

आपने क्या सीखा

. अभिवृत्ति व्यक्तियों, वस्तुओं, विचारों तथा स्थितियों का अनुकूल व प्रतिकूल मूल्यांकन होती हैं । अभिवृत्ति के तीन अलग लेकिन एक-दूसरे से संबंधित घटक हैं- संज्ञानात्मक प्रभावी और व्यावहारिक । यह मिलकर वस्तु के प्रति अभिवृत्ति बनाते हैं ।

. अभिवृत्ति संसार को समझने के लिए महत्वपूर्ण प्रकार्य देते हैं, सामाजिक समूहों और हमारी पहचान को परिभाषित करने तथा दूसरों से स्वीकृति पाने में सहायक होते हैं ।

. अभिवृत्तियाँ अलग-अलग प्रकार के सीखने से बनती हैं: सीधा सम्पर्क, सीधा निर्देश, दूसरों से बातचीत तथा प्रेक्षणात्मक सीखने से ।

. एक बार अभिवृत्ति बन जाए तो उसे बदलना कठिन होता है, लेकिन फिर भी बदलाव सम्भव है; क्योंकि अभिवृत्तियाँ नई परिस्थितियों में सीखी जा सकती है ।

. दो तरह का अभिवृत्ति बदलाव- संगत तथा असंगत बदलाव । संगत अभिवृत्ति को बदलना आसान है ।

. अभिवृत्ति स्रोत, संदेश व लक्षित व्यक्ति पर निर्भर करती है ।

. ऐसी परिस्थितियाँ जिसमें अभिवृत्ति व्यवहार की भविष्यवाणी करती है - जब अभिवृत्ति दृढ़ एवं अपरिवर्तित, अभिवृत्ति के होने की सजगता, अभिवृत्ति के निर्माण का सीधा अनुभव और कम से कम बाहय प्रभाव ।

. समाजिक संज्ञान में सामाजिक जगत को समझने का प्रयास सम्मिलित होता है । स्कीमा और अन्वेषणात्मक विधि सामाजिक जगत से आने वाली सूचना को संयोजित करने में हमें सहायता करते हैं । कारणात्मक गुणारोपण व्यवहार के आन्तरिक और बाहयू कारणों को खोजने में हमारी सहायता करता है ।

. सामाजिक संज्ञान में अनेकों त्रुटियों की संभावना होती है, जैसे, नकारात्मकता, सकारात्मकता, पक्षपात, अवास्तविक विचार और विचारों का दमन ।

पाठांत प्रश्न

1. अभिवृत्ति को परिभाषित करें । अभिवृत्ति के तीन घटकों का वर्णन करें ।

2. अभिवृत्ति के कार्यों का संक्षिप्त वर्णन करें । अपने उत्तर को उदाहरण के साथ लिखें ।

3. अभिवृत्तियों का निर्माण कैसे होता है? अपने उत्तर को उदाहरण के साथ लिखें ।

4. क्या अभिवृत्तियाँ बदल सकती हैं? अभिवृत्ति को बदलने वोले तीन महत्वपूर्ण कारकों का वर्णन करें ।

5. अभिवृत्ति तथा व्यवहार के बीच सम्बन्ध को स्पष्ट करें? उन परिस्थितियों का उल्लेख करें जिनमें अभिवृत्ति और व्यवहार का सम्बन्ध दृढ़ होता हे ।

6. सामाजिक संज्ञान की व्याख्या करें । हमारे सोचने और व्यवहार को संयोजित करने में स्कीमा की भूमिका स्पष्ट करें ।

पाठगत प्रश्नों के उत्तर

15.1

1. गलत 2. सही 3. गलत 4. सही 5. सही

15.2

1. सही, 2. सही 3. गलत 4. गलत 5. सही

15.3

1. प्रेक्षणात्मक सीखना 2. सीधा निर्देश 3. दूसरों से बातचीत

4. प्रेक्षणात्मक सीखना 5. सीधा सम्पर्क

15.4

1. स्कीमा
2. स्कीमा समूह
3. नकारात्मक पक्षपात
4. विचार दमन

पाठांत प्रश्नों के संकेत

1. देखें खण्ड 15.1
2. देखें खण्ड 15.1
3. देखें खण्ड 15.2
4. देखें खण्ड 15.2
5. देखें खण्ड 15.3
6. देखें खण्ड 15.5

16.सामाजिक और शैक्षिक समस्याएं

व्यवस्था की कठिनाईयों के कारण जब समुदाय या समूह के उचित लक्षयों को केरने में लोगों को जिन परिस्थितियों का सामना करना पडता है उन्हें सामाजिक समस्यायें कहते हैं । लोग प्रताड़ित होते हैं, वंचित परिस्थितियों में रहते हैं, अच्छी शिक्षा प्राप्त नही कर पाते, एवं भेदभाव कां सामना करते हैं, ये सब सामाजिक समस्याओं के उदाहरण हैं । यह सामाजिक आर्थिक, मनोवैज्ञानिक, सहित कई पहलू हैं जिन्हें कई दृष्टिकोणों से समाधान के प्रयासों की आवश्यकता है । भारतीय समाज वैश्विक बदलाव के दौर से गुजर रहा है । साथ ही साथ इस देश की एक बहुत पुरानी सांस्कृतिक विरासत है । आज भारत वैश्विक स्तर पर एक मजबूत देश बनने की आकांक्षा रखता है । लेकिन इन सभी दबावों के कारण कई समस्याएं सामने आ रही हैं; जैसे अशिक्षा, सामाजिक तनाव और लैंकिगक भेदभाव आदि जैसी कुछ मुख्य समस्याएं हैं । यह पाठ समाज में उपस्थित ऐसी ही कुछ महत्वपूर्ण सामाजिक समस्याओं के मनोवैज्ञानिक पहलुओं को समझने में सहायक सिद्ध होगा ।

उद्देश्य

इस पाठ के अध्ययन के पश्चात आप:

. गरीबी, दहेज व नशे की लत जैसी महत्वपूर्ण समस्याओं के मनोवैज्ञानिक पहलुओं का वर्णन कर सकेंगे;

. इन समस्याओं के समाधान की विधियों पर चिन्तन कर सकेंगे; और

. बीच में स्कूल छोड़ देने, ठहराव एवं अपव्यय की चर्चा करने में सक्षम होंगे ।

16.1 गरीबी

हमारे देश में बहुत से लोग गरीबी में जीते हैं । गरीबी किसी भी व्यक्ति तथा उसके परिवार की समानता, न्याय, गरिमा, स्वारथ्य आम जरूरतें, निजी सुरक्षा को नकारती हैं । गरीबी मूल रूप से

असमानताओं का परिणामस्वरूप होती हैं । गरीबी को वस्तुगत गरीबी की तरह परिभाषित किया जा सकता है जिसमें मुख्य रूप से साधनों की कमी होती है, जैसे आर्थिक साधनों की कमी जिसके कारण जीवन के समुचित स्तर को प्राप्त करना कठिन होता है । इसलिए यह कहा जा सकता है कि गरीबी जनसंख्या को दो भागों में बांटती है, एक वह जो समुचित जवीन स्तर जीने मे सफल है, दूसरे ,वह जो ऐसा जीवन नहीं जी पाते ।

व्यक्तिगत अनुभव व विचारों पर आधारित गरीबी वह होती है जो किसी व्यक्ति द्वारा अनुभव की गयी होती है या वह व्यक्ति विशेष का प्रत्यक्ष ज्ञान होता है । वंचना की स्थिति वह होती है जहां आम जनता की ही तरह विशेष अवसरों व अधिकारों की कमी होती है । जिसका अर्थ है किसी भी व्यक्ति के जीवन जीने की बुनियादी आवश्यकताओं की कमी होना । यह वातावरण की अनुपयुक्त स्थिति, दरिद्र अनुभवों तथा सामाजिक रूप से वंचित वर्गों के लक्षणों का रूप ले सकते है ।

चित्र 16.1

गरीबी के कारण व परिणाम

गरीबी को कारण के साथ परिणाम के रूप में समझने की आवश्यकता है । गरीबी के कई कारण होते हैं और उनसे कई अन्य समस्यायें जन्म लेती हैं । गरीबी का एक महत्वपूर्ण पहलू अभाव है । अभाव अर्थात अवसर की कमी, संसाधनों की कमी, दुर्बल आर्थिक स्थिति, उपलब्ध संसाधनों की कम उपयोगिता, आदि । शिक्षा और रोजगार एक दूसरे से संबंधित हैं, जो कम अवसरों से अधिक लाभप्रद करने के लिए नियोजित हैं । गरीबी के कई परिणाम हैं, जो व्यक्तियों पर पड़ने वाले शारीरिक व मनोवैज्ञानिक प्रभावों को लेकर आपस में संचार करते हैं । आइये हम गरीबी के कुछ प्रमुख परिणामों की जांच करें ।

कुपोषण और विकास: कुपोषण शारीरिक और मानसिक विकास दोनों को प्रभावित करता है । संतुलित भोजन, बच्चे को सक्रिय और खुश रखने में सहायता करता है । कुपोषण एवं सामाजिक दरिद्रता ये दो ऐसे प्रमुख कारण हैं जो मानसिक पिछड़ापन उत्पन्न करते है । गरीब परिवारों के बच्चे अपना जीवन सीमित भोजन, व्यापक संक्रमण, कमजोर स्वास्थ्य, अपर्याप्त प्रेरणा तथा माता-पिता में शिक्षा व जागरूकता की कमी के साथ आरम्भ करते हैं ।

मनौवैज्ञानिक
प्रक्रियायें
टिप्पणी

समाजीकरण पैटर्न: गरीबी के आधार पर समाजीकरण के स्वरूप का विश्लेषण अपर्याप्त प्रक्रियायें उत्तेजना, बहुत कम या शिक्षा का न होना, रोल मॉडल की कमी तथा समवयस्कों द्वारा सामाजिक व भावनात्मक समर्थन की कमी के रूप में किया जा सकता है । इन सभी पहलुओं की कमी के कारण बढ़ते बच्चे के संज्ञानात्मक व भावनात्मक विकास पर प्रतिकूल प्रभाव पड़ता है ।

व्यक्तित्व का विकास: वंचित एव गैर-वंचित समूहों के लिए व्यक्तित्व के विकास के कई अलग-अलग संरूपों का सुझाव दिया गया है । गैर वंचित बच्चों की तुलना में अति वंचित बच्चों में स्नायुरोग और अंतर्मुखता की सम्भावना अधिक होती है । अभाव का सम्बन्ध सामाजिक कुसमायोजन, अपरिपक्वता एवं पलायन से भी है । साथ ही साथ यह बच्चों को अपराध व बाहरी मौका परस्त अभिविन्यास की ओर अग्रसर करता है ।

बाक्स आरम्भ

क्रियाकलाप 1

गरीबी के प्रत्यय को समझना

विभिन्न पृष्ठभूमि के लोगों से बातें करें: मित्र, परिवार, पड़ोस, छात्र, कार्यरत व बेरोजगार व्यक्ति, झुग्गी-झोपड़ी में रहने वाले व अन्य । प्रत्येक व्यक्ति से गरीबी को परिभाषित करने और भारत में गरीबी के पांच मुख्य कारणों को सूचीबद्ध करने के लिए कहें तथा इस सूची में अपने उत्तर को भी मिलायें और पदत्रों को सारणीबद्ध करें । आप लोगों द्वारा बताए गए कारणों की बारम्बारता की गणना कर सकते हैं । प्राप्त जानकारियों की चर्चा अपने परिवार के साथ करें ।

बाक्स अन्त

प्रोत्साहन का परिणाम: पुरस्कार एवं दण्ड का अनुभव किसी भी व्यक्ति के प्रेरक अभिविन्यास का गठन करने में सहायक होता है क्योंकि गरीबी उपलब्धि की आवश्यकता में कमी दूसरों निर्भर होने की आवश्यकता की ओर ले जाती है ।

मनोवैज्ञानिक हस्तक्षेप: गरीबी के कई कारण व परिणाम है, जो व्यक्ति, समूह और समाज को प्रभावित करते हैं । मनोवैज्ञानिक इस विचार को मानते हैं कि मानव विकास को व्यक्ति के द्वारा आकार मिलता है । किसी व्यक्ति को सहायता करने का उद्देश्य है कि किसी वंचित व्यक्ति के संज्ञानात्मक, प्रेरक और व्यवहार कौशल का निर्माण व समर्थन । इस प्रकार के मार्गदर्शन से समाज में प्रभावी कार्यकरण के लिए योग्यता के स्तर में वृद्धि होगी ।

मनोवैज्ञानिक हस्तक्षेप वंचित तथा अलाभान्वित की सहायता तो करते हैं परन्तु हमें निम्नलिखित पहलुओं को ध्यान में रखना आवश्यक है । सबसे पहले, निरंतर सहायता से मनोवैज्ञानिक निर्भरता

तथा दूसरों पर निर्भरता की आदत बन जाती है । ऐसी परिस्थितियों के अन्तर्गत वंचित व्यक्ति आत्मनिर्भर नहीं बन पाएगा । दूसरा मनोवैज्ञानिक हस्तक्षेप को तीन स्तरों में बांटा जा सकता है: व्यक्तिगत, सामुदायिक व सामाजिक स्तर । उदाहरण के लिए शिक्षा, सामाजिक नीति आर्थिक सहायता तीनों के एक साथ बदलाव के दूरगामी प्रभाव हो सकते हैं । सामुदायिक भागीदारी प्रतिबद्धता व कार्यक्रमों में प्राप्त सफलता कार्य करने की इच्छा को जगाती है ।

पाठगत प्रश्न 16.1

निम्नलिखित रिक्त स्थानों की पूर्ति कीजिए:

1. गरीबी…….. और…… गरीबी के सन्दर्भ में परिभाषित किया गया है।

2. वस्तुनिष्ठ गरीबी …….. की कमी है ।

3. व्यक्तिपरक गरीबी…… और…… व्यक्ति द्वारा अनुभव को सन्दर्भित

करती है ।

4. आमतौर पर आम जनता के लिए उपलब्ध अवसरों और विशेषाधिकारों की कमी……

……. को सन्दर्भित करती है ।

5. वंचित व्यक्ति का……..,…… और…….. कौशल में प्रशिक्षित किया जाना आवश्यक है ।

6. गरीबी के लिए मनावैज्ञानिक हस्तक्षेप……..,…….. और…….स्तर पर काम करना चाहिए ।

16.2 अन्य सामाजिक समस्याएं

नशे की लत: नशीली दवाओं की लत एक पुरानी समस्या है क्योंकि, इस सत्य के बावजूद कि नशीली दवा उसके लिए हानिकारक है, व्यक्ति उसकी खोज एवं निर्भरता के लिए तत्पर रहता है । प्राय: यह जानना कठिन होता है कि लोग नशे के आदि क्यों हैं, यह हो सकता है कि जोखिम वाले कारकों के संयोजन जैसे व्यक्तिगत शारीरिक रचना, समाजार्थिक स्तर, साथियों का दबाव, तनाव, अच्छे परिवेश की कमी, रोल मॉडल या उम्र आदि के कारण ऐसा होता है । एक व्यक्ति के जीवन में अनुवांशिक और पर्यावरणीय कारक, विकासात्मक, तथा परिपक्वता की अवस्थाओं में क्रिया करते हैं । जितनी जल्दी कोई व्यक्ति इन दवाओं का आदी बनता है, यह लत उतनी ही जटिल होती जाती है । किशोरावरथा में यह एक आम समस्या एवं चुनौती होती है जब नये प्रयोगों के लिए साथियों का दबाव होता है । नशे की इस लत का सीधा संबंध अपराध एव एचआईवी एवं एड्स से है । शारीरिक तथा मानसिक स्वास्थ्य पर भी इसका सीधा प्रभाव पड़ता है । इलाज द्वारा लोगों को इस लत से लड़ने में सहायता मिलती है, लेकिन नशे की लत की रोकथाम ही एक उत्तम विधि है । परिवार, स्कूल, कॉलेज, समुदाय क्या मीडिया का सहयोग इस लत से लड़ने का बेहतर विधियों के विकास में सहायक है । प्रसिद्ध व्यक्तित्व या लोकप्रिय व्यक्ति और प्रतिभाशाली युवक, नशा विरोधी अभियानों में भाग लेकर जागरूकता पैदा कर सकते हैं ।

दहेज: दहेज जो शादी के समय लड़की के परिवार वालों द्वारा नकद, उपहार, संपत्ति और सामग्री के रूप में दूल्हे पक्ष को दिया जाता है, जो जीवन भर उपहार के रूप मे रहता है । दहेज पहले शादी के खर्च में सहायता करने के रूप में दिया जाता था, लेकिन अब इसे

लड़की के बोझ के भुगतान के रूप में दुल्हे के परिवार को दिया जाता है । इसी पहलू के कारण

परिवार में एक लड़की के जन्म को खर्च या बोझ के रूप में माना जाता है, और यदि परिवार गरीब हो तो यह दबाव और भी बढ़ जाता है । दहेज लेने व देने के कई कारण हैं । माता-पिता द्वारा अपनी लड़की के लिए चिन्ता, एक अच्छा व सुखी प्रदान करने की कामना ही उन्हें अधिक से अधिक दहेज का भुगतान करने पर मजबूर करती है । दहेज का भुगतान करने के लिए उच्च ब्याज दरों पर पैसा उधार लेने के कारण परिवार कर्ज के बोझ के नीचे दब जाते हैं ।

दहेज एक सामाजिक प्रथा बन चुका है, जो पीढ़ी दर पीढ़ी चलता आ रहा है । इस प्रकार की

प्रथा बदलना बहुत कठिन होता है । इस प्रकार की प्रथा युवा लड़कियों को बड़े जोखिम में डाल देती है, क्योंकि जो लड़की अपने पति के घर कम दहेज लेकर जाती है, वह पति के परिवार की दया पर रहती है । उसके साथ बुरा व्यवहार किया जाता है, उसे प्रताड़ित किया है, सताया जाता है, और उससे हिंसा तक की जाती है । यह बहुत दु:ख की बात है कि आज दहेज प्रतिषेध अधिनियम 1961 के होते हुए भी दहेज हत्यायें होती हैं, लेकिन यह कानून इस सामाजिक बुराई के उन्मूलन में कोई सहायता नहीं कर पा रहा है । प्रभावी कार्यान्वयन, के सहयोग द्वारा एवं सक्रियता से इस बुराई के उन्मूलन में सहायता ली जा सकती है । लड़के-लड़कियों को शिक्षित किया जाए, एक दूसरे का सम्मान करना सिखाया जाए तथा दहेज ना लेने की सीख यह कुछ अन्य विधियां हैं जिनसे इस सामाजिक बुराई को समाप्त किया जा सकता है ।

16.3 बीच में स्कूल छोड़ने वाले बच्चे, ठहराव और अपव्यय

शिक्षा का अधिकार एक मौलिक अधिकार है । तब भी हम ये पाते हें कि बच्चे एक बार विद्यालय में नामांकन के पश्चात भी विद्यालय छोड़ देते हैं । 'बच्चों द्वारा विद्यालय छोड़ने की दर' को हम 'विद्यालय में नामांकन के पश्चात विद्यालय जाना छोड़ देने वाले बच्चों के अनुपात' के रूप में परिभाषित कर सकते हैं । तीस प्रतिशत बच्चे विद्यालय में पाँच वर्ष पूरे करने से पूर्व और पचास प्रतिशत, आठ वर्ष पूरे करने से पूर्व ही विद्यालय छोड़ देते हैं ।

ठहराव और अपव्यय शिक्षा की व्यवस्था में दो महत्वपूर्ण अवधारणाएं हैं । शिक्षा किसी भी व्यक्ति के विकास और समाज के प्रति उसके प्रभावी योगदान दोनों के लिए आवश्यक है । जब किसी व्यक्ति द्वारा प्राप्त शिक्षा उसे कम या किसी प्रकार से सहायता न दे तो उसे अपव्यय कहते हैं । विकासशील बच्चे के लिए आवश्यक है कि वह शिक्षा द्वारा प्राप्त ज्ञान का प्रयोग करे अन्यथा यह संसाधनों का अपव्यय है । इसके अतिरिक्त शिक्षा प्रणाली मांग और पूर्ति में तालमेल रखे और विभिन्न शैक्षिक क्षेत्रों की ज्ञानात्मक सामग्री एवं पाठ्यक्रम में आवश्यकता के अनुरूप परिवर्तन करते रहना चाहिए । यदि ऐसा नहीं होता है तो शिक्षा में ठहराव आ जाता है । इस प्रकार प्राथमिक विद्यालय स्तर के छात्र स्कूल में दाखिला लेते हैं और कुछ वर्षों बाद स्कूल छोड़ देते हैं । यह आवश्यक है कि बच्चे को स्कूल में वापस दाखिला कराया जाए व उसकी शिक्षा पूरी करवायी जाए । अक्सर बच्चे असंतोषजनक प्रगति के कारण एक ही कक्षा में रह जाते हैं, जो स्कूल में आगे पढ़ने के लिए उन्हें हतोत्साहित करता है ।

बीच में ही स्कूल छोड़ने, ठहराव और अपव्यय के विभिन्न कारण हैं । इन कारणों को समाजार्थिक, मनोवैज्ञानिक और शैक्षिक तीन श्रेणियों में बांटा जा सकता है । आसपास के क्षेत्रों में स्कूल की अनुपलब्धता, माता-पिता में शिक्षा की आवश्यकता को लेकर जागरूकता की कमी, गरीबी शैक्षिक वातावरण का अभाव, परीक्षा में विफलता तथा आर्थिक कारणों से बच्चों का काम करना, स्कूल छोड़ने के प्रमुख कारण हैं । इसके अतिरिक्त स्कूली शिक्षा प्रणाली की प्रक्रिया व नियमों का कम समर्थन, बच्चों की आवश्यकता के प्रतिकूल पाठ्यक्रम, शिक्षा की गुणवत्ता में कमी एवं स्कूलों के खराब उपकरण जैस कई कारण हैं जो बीच में ही बच्चों के स्कूल छोड़ने के कारण बनते है ।

सरकार द्वारा बीच में ही स्कूल छोड़ देने वाले बच्चों की दर को कम करने के लिए राष्ट्रीय साक्षरता मिशन, सर्वशिक्षा अभियान, तथा मिड-डे मील जैसे कई सरकारी कार्यक्रम चलाए गए हैं । भारत वर्ष के केरल राज्य में उच्चतम साक्षरता दर है और अन्य 'राज्यों द्वारा भी स्कूल छोड़ने वाले बच्चों की दर में कमी लाने के लिए अच्छे प्रयास किए जा रहे हैं ।

उपर्युक्त सामाजिक समस्यायें जीवन के विभिन्न पहलुओं का उल्लेख करती हैं । आपने देखा होगा कि किस प्रकार ये समस्याएं एक दूसरे से संबंधित हैं और एक दूसरे को प्रभावित भी करती हैं; फिर भी इन समस्याओं का समाधान आसान नहीं है । सभी प्रकार की सहायता से ही इन समस्याओं का समाधान हो सकता है' । मनोविज्ञान द्वारा मानव व्यवहार को समझना नजरअन्दाज नहीं किया जा सकता अभिवृत्तियों, भावनाओं और व्यवहार के प्रतिमान में संशोधन महत्वपूर्ण है । इन परिवर्तनों को लाने में मनोवैज्ञानिक अन्य समाजिक मनोवैज्ञानिकों के साथ मिलकर योजनाएं प्रदान कर सकते है ।

पाठगत प्रश्न 16.2

रिक्त स्थानो की पूर्ति कीजिए:

1. ..... दिशा में पुरुष और महिला लिंग अनुपात प्रतिकूल हैं ।

2. दो महिला नेता जो राष्ट्रीय स्तर पर नेताओं के रूप में उभरी..... और ..... ।

3. नशीली दवाओं की लत एक पुरानी समस्या है जिसमें किसी व्यक्ति द्वारा..... और सम्मिलित हैं ।

4. ..... उन छात्रों को संदर्भित करता है जो शुरू में प्रवेश लेने के कुछ वर्षों बाद स्कूल छोड़ देते हैं ।

5. आरम्भ में छात्र विद्यालय से जुड़ते हैं और कुछ वर्ष पश्चात स्कूल छोड़ देते हैं इसके कारण बच्चे की शिक्षा पर खर्च हुए संसाधनों की..... होती है ।

आपने क्या सीखा

- गरीबी असमानाओं का परिणाम है ।
- इसे व्यक्तिनिष्ठ एवं वस्तुनिष्ठ मे परिभाषित किया जाता है ।
- अभाव का तात्पर्य साधारण लोगों को उपलब्ध सुविधाओं और सुअवसरों से वंचित होना ।
- कुपोषण, समाजीकरण-प्रतिमान, व्यक्तित्व विकास, अभिप्रेरणात्मक परिणाम और मानसिक स्वास्थ्य गरीबी के कारण के परिणाम हैं ।
- मनोवैज्ञानिक हस्तक्षेप का उद्देश्य व्यक्ति को ज्ञानात्मक, व्यवहारात्मक और अभिप्रेरणात्मक कौशलों के निर्माण का प्रशिक्षण देना है ।
- नशीली दवाओं की लत और दहेज लेना आदि सामाजिक समस्यायें हैं ।
- शैक्षिक ढांचे में स्कूल छोड़ने वाले बच्चों की दर अधिक है । ठहराव और अपव्यय स्कूल छोडने वाले बच्चों से सम्बन्धित है ।
- बच्चों के स्कूल छोड़ने, ठहराव और अपव्यय के अनेक कारण हैं- समाजार्थिक, मनोवैज्ञानिक और शैक्षिक ।

पाठगत प्रश्नों के उत्तर

16.1

1. वस्तुनिष्ठ एवं व्यक्तिनिष्ठ
2. सम्पत्ति
3. प्रत्यक्ष ज्ञान, अनुभव
4. वंचना
5. संज्ञानात्मक, प्रेरक व व्यावहारिक
6. व्यक्तिगत, सामुदायिक और सामाजिक

16.2

1. महिलाएं
2. सरोजनी नायडू और इंदिरा गांधी
3. विद्यालय छोड़ देना

4. बर्बादी

5. बाध्यकारी दवा का सेवन, निर्भरता

पाठान्त प्रश्नों के लिए संकेत

1. खण्ड 16. 1 देखें ।

2. खण्ड 16. 2 देखें ।

3. खण्ड 16. 3 देखें ।

मॉडचूल - 4 सामाजिक-

मनौवैज्ञानिक

प्रक्रियायें

टिप्पणी

17. प्रसन्नता और सुख

प्रत्येक व्यक्ति दीर्घ, प्रतिष्ठित और अर्थपूर्ण जीवन की अभिलाषा रखता है । जबकि वर्तमान समय में तनाव इस तरह बढ़ रहा है कि इसका सामना करना मुश्किल बन गया है । वहीं भाग-दौड़ भरे जीवन, परिवेशी कारक और बढ़ती लालसा जीवन को और ज्यादा तनावपूर्ण बना रहे है । ये घटक हमारी जीवन शैली को प्रभावित करते हैं और स्वास्थ्य संबंधी गंभीर परेशानियां पैदा करते हैं । इन पहलुओं को देखते हुए सभी के स्वस्थ और सुखी जीवन प्राप्त करने हेतु प्रयास करने आवश्यक हैं इस अध्ययन क्षेत्र में बहुत से विषय सम्मिलित हैं जैसे मनोविज्ञान औषधिविज्ञान, समाजशास्त्र, मानवशास्त्र इत्यादि । वर्तमान समय में स्वास्थ्य, कुशलक्षेम उत्कृष्ट, जीवन, स्वस्थ जीवनशैली और प्रसन्नता जैसे विषयों के अध्ययन को महत्व दिया जा रहा है । इस पाठ के माध्यम से स्वास्थ्य और कुशलक्षेम जैसे विषयों को समझ पाएंगे और जानेंगे कि ये विषय सुखी और आनन्दमय जीवन जीने में कितने महत्वपूर्ण हैं । जागरूकता, प्रतिग्रहण तथा स्वस्थ जीवनशैली का अभ्यास करना ही सुख का मूल आधार है ।

उद्देश्य

इस पाठ को पढ़ने के बाद आप :

- प्रसन्नता और सुख की अवधारणा को स्पष्ट कर सकेंगे;
- प्रसन्नता और संतोष का अन्तर समझेंगे;
- आत्म-यथार्थीकरण और परिपक्व व्यक्तित्व की अवधारणा' को समझ सकेंगे;
- आत्म-यथार्थीकरण के सामर्थ्य को पहचान सकेंगे;
- सकारात्मक मनोभावों को विकसित करने के तरीकों पर चर्चा कर सकेंगे ।

17.1 प्रसन्नता और सुख की अवधारणा

प्रसन्नता और सुख प्रत्येक व्यक्ति के लिए महत्वपूर्ण और आवश्यक है । ये दोनों ही सकारात्मक

भाव जैसे खुशी, संतोष, आनन्द, जिंदादिली को जाग्रत करते हैं, क्या आप ने कभी लंबे समय तक उदासी और अकेलापन महसूस किया है और क्या उस समय आप अपनी दैनिक गतिविधियों को ठीक से कर पा रहे थे? लोगों से मिलना और बातचीत करना अच्छा लगता था? जी, हां यदि आप उदास है तो आपका मन निश्चय ही कहीं नहीं लगेगा । वहीं लंबे समय तक ऐसी मन:स्थिति में रहना शरीर और मस्तिष्क दोनों के लिए हानिकारक होता है ।

सुख शब्द में बहुत से पहलू जैसे प्रसन्नता, ऊर्जा, अवकाश के क्षण, आतरिक शांति, संतोष, परिवेश के प्रति संवेदनशीलता आदि शामिल हैं । सुख में सिर्फ प्रसन्नता ओर उल्लास ही शामिल नहीं होते बल्कि जीवन में संतोष, सकारात्मक भाव जैसे रुचि, प्रेम, आश्चर्य, प्रसन्नता और आनन्द का होना और नकारात्मक मनोभाव जैसे व्याकुलता, अवसाद, तनाव का न होना भी आवश्यक है ।

एक धनसम्पन्न व्यक्ति भी जिंदगी से निराश हो सकता है वहीं निर्धन व्यक्ति गरीब होते हुए भी खुश रह सकता है । सुख इस बात पर निर्भर करता है कि कोई व्यक्ति जीवन की स्थितियों में कैसा अनुभव और व्यक्त करता है ।

धन, संपत्ति, सत्ता और प्रतिष्ठा सीमित रूप में ही सुख देते है । ऐसा पाया गया है कि भौतिक समृद्धि जीवन में संतोष से एक सीमा तक ही जुड़े हुये हैं । परंतु भौतिक समृद्धि में अनिश्चित बढ़ौतरी जिंदगी में अर्थपूर्ण संतोष की ओर नहीं ले जाती । सुख को अच्छी तरह समझने के लिए गतिविधि 1 को करें ।

बाक्स आरम्भ

क्रियाकलाप 1

लोगों को इनमें से किसी एक तरह की जीवनशैली को चुनने के लिए कहें-

क. कुछ मूलभूत आवश्यकताओं व सीमित सुख-सुविधाओं के साथ ग्रामीण क्षेत्र में जीवन के 70 वर्ष बिताना ।

ख. सम्पन्न शहर में उच्च वर्ग की जीवनशैली के साथ जीवन के 50 वर्ष बिताना ।

उनके चयन के पीछे कारण पूछें । इस प्रश्न को स्वयं, अपने माता-पिता और अपने दोस्तों से भी पूछें । फिर प्राप्त हुए सभी उत्तरों की आपस में तुलना करें ।

क्रियाकलाप 2

जीवन की प्राथमिकताओं और मुख्य सरोकारों की सूची तैयार करें यानि कि जीवन की आवश्यक वस्तुएं । इस प्रश्न को आप स्वयं से, माता-पिता व दोस्तों से भी पूछें । फिर प्राप्त हुई सूचियों की आपस में तुलना करते हुए देखें कि प्राचीन और नवीन पीढ़ी ने कितनी भौतिक और अभौतिक वस्तुओं को सूचि में स्थान दिया है ।

बाक्स अन्त

(क) सुखी व कल्याणकारी जीवन को प्रभावित करने वाले मुख्य कारक

हम अच्छी आदतों को अपनाकर के स्वस्थ जीवनशैली के माध्यम से सुख की अनुभूति प्राप्त कर

सकते हैं । स्वस्थ जीवनशैली के मूल सिद्धान्त में पौष्टिक आहार, पर्याप्त व्यायाम व निद्रा मनोरंजन या आमोद-प्रमोद व निश्चित दिनचर्या शामिल हैं । अति का वर्जन और सन्तुलन अच्छा जीवन बिताने के लिए महत्वपूर्ण है ।

आहार: क्या आपको याद है जब आप लंबे समय तक भोजन न कर पाने में असमर्थ थे? आपने अपने को कमजोर, चिड़चिड़ा एवं भूखा अनुभव किया होगा । आवश्यक कैलोरी अच्छे स्वास्थ्य के लिए जरूरी होती है । क्योंकि हमें सारा दिन ऊर्जा की आवश्यकता पड़ती है इसलिए अल्पाहार या अपर्याप्त भोजन नहीं लेना चाहिए और न ही किसी समय का भोजन छोड़ना चाहिए । हमें संतुलित आहार, जिसमें कार्बोहाइड्रेट्स, प्रोटीन, बसा, विटामिन शामिल हों, लेना आवश्यक है । इसके विपरीत यह भी सत्य है कि कुछ लोग अत्यधिक कैलोरी लेने के कारण अपना वजन बढ़ा लेते हैं । ऐसे लोगों का आत्मविश्वस भी कम होने लगता है विशेषकर जब उनकी संस्कृति पतले शरीर (स्लिम बाडी) की स्वीकृति देती है ।

व्यायाम: अपने दादा-दादी, नाना-नानी से बात कीजिए, वो आपको बताएंगे कि वे अपने समय में कितना ज्यादा शारीरिक कार्य करते थे । वे कार्य के लिए या एक जगह से दूसरी जगह जाने के लिए शरीर का ही प्रयोग करते थे, जबकि हम कार, बस या अन्य वाहनों का प्रयोग करते हैं । शारीरिक गतिविधियों में कमी हमारे स्वारथ्य और सुख को प्रभावित करती है । व्यायाम न करने से सिरदर्द, तनाव, कमरदर्द, दुश्चिन्ता, मधुमेह, उच्च रक्तचाप, चिड़चिड़ापन और अवसाद, पनपते हैं । आज मोटापा नवयुवकों और व्यस्कों में समान रूप से एक गभीर समस्या बनती जा रही है । व्यायाम हमारी मनोदशा पर सकारात्मक प्रभाव छोड़ता है । जो लोग नियमित व्यायाम करते हैं वे तनाव से कम प्रभावित होते हैं और उत्कृष्ट जीवन जीते हैं ।

निद्रा: पर्याप्त नींद शरीर और मस्तिष्क को तरोताजा करने के लिए आवश्यक होती है । नींद पूरी न होने पर चिड़चिड़ापन,' घबराहट, अवसाद, मानसिक अशांति वसा समस्याएं उत्पन्न होती हैं । आप कितने घंटे की नींद ले पाते हैं? हमें शारीरिक गतिविधियों को सुचारु रूप से चलाने के लिए लगभग 8 से 9 घंटों की नींद लेनी चाहिए । हमें दिनचर्या में नियमित नींद को शामिल करना चाहिए वहीं बेवक्त नहीं सोना चाहिए । ध्यान रहे, जो व्यक्ति नियमित व्यायाम करते हैं उन्हें नींद भी अच्छी आती है ।

मनोरंजन: जिस तरह से हमें उपयुक्त आहार, व्यायाम और पर्याप्त नींद की आवश्यकता होती है उसी तरह हमें आराम और जिंदगी में आमोद-प्रमोद की भी आवश्यकता होती है । हमें ऐसी गतिविधियों में शामिल होना चाहिए जो व्यक्तिगत रूप से हमारे लिए महत्वपूर्ण हैं और हमें जीवन में खुशी, संपन्नता और संतोष प्रदान करती हैं और भागदौड़ की जिंदगी में से कुछ समय के लिए राहत दे सकती है ।

योग और चिंतन: ये गतिविधियां अनुशासन और शांति प्रदान करती हैं । इसके अतिरिक्त बहुत से स्वस्थ्य संबंधी लाभ भी देती है, जो स्वस्थ और फुर्तीला बनाने में सहायक हैं ।

मित्र और मानवीय संबंध: हमारे मित्र और अन्य सगे संबंधी संगठन, सहयोग और संपन्न सामाजिक जीवन के विकास हेतु अवसर प्रदान करते है ।

आशावादिता एवं लचीलापन: आशावादी और लचीले लोग जीवन में आशा, स्थिति के अनुरूप परिवर्तन करने वाले, लोचशील व्यक्ति व उम्मीद का दामन न छोड़ने वाले उनके तुलना में ज्यादा

खुश रहते हैं जिनमें इन गुणों का अभाव होता है । ये सकारात्मकं भाव ही व्यक्ति को प्रभावशाली टिप्पणी और उपयोगी बनाते हैं ।

बाक्स आरम्भ

क्रियाकलाप 3.

स्वस्थ्य आनन्द

प्रतिदिन करने वाले ऐसे कार्यों की सूची बनाएं जिनसे आपको खुशी और आनन्द प्राप्त होता है 15 वर्षीय बालक ने ऐसी ही एक सूची तैयार की, जो इस प्रकार है- मेरी प्रात:काल की दौड़, मां द्वारा बनाए गए आलू के परांठे, अपने प्यारे पालतू कुत्ते के साथ खेलना, शांति से पसंदीदा गीत सुनना, प्रिय दोस्तों से बातचीत, रविवार की शाम पिताजी के साथ वक्त बिताना, फुटबाल का मैच देखना, यह वह सभी छोटी-छोटी खुशियां हैं जिन्हें हम स्वयं अपने लिए बनाते हैं, जो हमें प्रसन्नता प्रदान करती है और अच्छा महसूस करवाने के लिए महत्वपूर्ण घटक हैं ।

बाक्स अन्त

दिनचर्या: दिनचर्या हमारी स्वस्थ आदतों की स्थापना कर के जीवन को आकार देती है । दैनिक दिनचर्या हमें योजनानुसार और व्यवस्थित तरीके से कार्य करने में सक्षम बनाती है । हम सभी जानते हैं कि हमें किस तरह से कार्य करना चाहिए । जब हम स्वयं द्वारा अपेक्षित कार्यों के प्रति उदासीन व्यवहार करने लगते हैं तो दिनचर्या दैनिक कार्यों के समय पर सचेत कर देती है । दिनचर्या सकारात्मक प्रभाव हमें व्यवस्थित, नियंत्रित और जिम्मेदार बनाता है । बुरी आदतें भी अच्छी आदतों में परिवर्तित की जा सकती हैं । आपको देर तक सोना अच्छा लगता है, पर आप यह अच्छी तरह जानते हैं कि शरीर को सही आकार में बनाए रखना आवश्यक है । क्या आपकी कोई दिनचर्या है? एक दिनचर्या अपनाइए, जो आपको प्रसन्न रखेगी ।

पाठगत प्रश्न 17.1

1 सुख के विभिन्न पक्षों को पहचानिए ।

.....

2. स्वस्थ्य जीवन शैली को प्रभावित करने वाले मुख्य घटकों का उल्लेख कीजिए ।

.....

(क्विज) प्रश्नोत्तरी 1: बताईए नीचे दिए गए कथन सत्य हैं या असत्य-

1. स्वस्थ आनन्द के संस्कार से दैनिक जीवन में दबाव बढ़ने लगता है ।

2. पर्याप्त निद्रा शरीर और मन दोनों को ताजा कर देती है ।

3. आवश्यकता से अधिक कैलोरी का उपभोग करने से शरीर में अधिक उर्जा पैदा होती है ।

4. व्यायाम मनोदशा पर सकारात्मक प्रभाव डालते हैं ।

5. दिनचर्या हमारे जीवन में उबाउपन और दोहराव पैदा करती है ।

(ख) प्रसन्नता. सुख और आवश्यकताओं की पूर्ति

प्रसन्नता क्या है? हम सभी जानते हैं कि खुश होने पर कैसा महसूस होता है, लेकिन प्राय: इन मनोभावों को परिभाषित करना व शब्दों में समझाना बहुत मुश्किल होता है । प्रसन्नता एक क्षण या कुछ अधिक समय के लिए सुखद अनुभूति है । जब आप किसी जरूरतमंद या अपने किसी मित्र की सहायता करते हैं तो आपको खुशी मिलती है । इसी तरह से आपकी जरूरत में जब आपका पड़ोसी आपकी मदद करता है तो भी आपको खुशी होती है । खुशी या प्रसन्नता मात्र एक मनोभाव नहीं है इसे कुशल जीवन, सुख का अनुभव, उत्कृष्ट जीवन को आनन्द से व्यतीत करने के संदर्भ में समझना चाहिए । प्रसन्नता और सुख को कई तरीकों से प्राप्त किया जा सकता है-

1. भौतिक संसाधन: धन, वस्त्र और मकान हमारी मूलभूत आवश्यकताओं को पूरा करते हैं । विभिन्न आवश्यकताओं और उनके स्वरूप को पिछले पाठ में हम पढ़ चुके हैं । खुश रहने के लिए हमें अपनी प्राथमिक और गौण आवश्यकताओं को पूरा करना आवश्यक है ।

2. संज्ञानात्मक सामर्थ्य: अपनी आवश्यकता की वस्तु खोजने और पाने की योग्यता भी महत्वपूर्ण है । इसलिए हमें सुविज्ञ, बुद्धिमान, सीखने की ओर अग्रसर रहना चाहिए ।

3. व्यक्तिपरक योग्यता: अपनी समस्याओं का समाधान करने की क्षमता पर हमारा विश्वास हमें आत्मविश्वास और अपने लक्षय को प्राप्त करने की सामर्थ्य पर भरोसा देता है ।

बाक्स आरम्भ

क्रियाकलाप 4

प्रसन्नता और सुख

(क) नौकरी करने वाले कुछ लोगों से पूछिए कि किसी संगठन के कार्य को प्रसन्नता और सुख प्राप्त करने का स्त्रोत कैसे बनाया जा सकता है? उनसे पूछिए कि यदि वह स्वयं को कार्य से मुक्त कर लें तो कैसा महसूस करेंगे? ऐसी परिस्थिति में उनकी प्रतिक्रियाएँ कैसी होंगी जानने की कोशिश करें ।

(ख) 15 वर्षीय बालक और 65 वर्ष के बुजुर्ग से प्रसन्नता और अप्रसन्नता के विभिन्न स्त्रोतों के बारे में पूछें और उनके द्वारा बताई गई सूची की तुलना करके समझें कि कैसे किसी व्यक्ति की आयु प्रसन्नता और अप्रसन्नता के स्त्रोतों को प्रभावित करती है ।

बाक्स अन्त

हमारी बहुत सी आवश्यकताओं में से कुछ अन्य की अपेक्षा अधिक महत्वपूर्ण होती हैं । जैविक टिप्पणी और मनोवैज्ञानिक जरूरतों को पूरा करना बहुत आवश्यक है । क्योंकि हमारी मूल आवश्यकताओं के पूर्ण होने से हमें संतोष मिलता है इसलिए इससे हमें प्रसन्नता और आराम मिलता है । जब हम अपनी इच्छाओं के शीघ्र पूर्ण होने की अपेक्षा करने लगते हैं तो हमें मुश्किलों का सामना करना पड़ सकता है । प्राय: इच्छाओं के पूरा न होने पर अप्रसन्नता और उदासी होती है । खुश और संतुष्ट रहने के लिए मूलभूत आवश्यकताओं का पूर्ण होना अन्यत आवश्यक है, परंतु इसकी भी एक सीमा होती है । क्या आप अपने माता-पिता से अपनी प्रत्येक आवश्यकता और इच्छा के पूरा करने की अपेक्षा रखते हैं? जैसे हर माह नए कपड़े खरीदना, हर सप्ताह बाहर घूमने जाना, प्रतिदिन महंगा भोजन खाना, नवीनतम गीत की सीडी खरीदना । जब हम इस तरह की बहुत ज्यादा इच्छाएं रखने लगते हैं तो हमारा असंतुष्ट होना संभव होता है । जब ये इच्छायें पूरी नहीं हो पाती तो हमें अप्रसन्नता मिलती है । यही कारण है कि संतोष को प्रसन्नता का अनुभव करने के लिए मुख्य कारक माना जाता है । हर समय नवीन लक्षय को हासिल करने का संघर्ष हमारे मन में असंतोष और बेचैनी उत्पन्न करता है ।

बाक्स आरम्भ

क्रियाकलाप 5

प्रसन्नता का अनुभव करना

निम्नलिखित प्रश्न भिन्न-भिन्न तरह की जिंदगी व्यतीत करने वाले जैसे निर्धन, धनसंपन्न, शिक्षित, अशिक्षित, पुराष, महिला, लड़का, लड़की, विवाहित, अविवाहित इत्यादि लोगों से पूछिये ।

अपनी जिंदगी के सभी पहलुओं को ध्यान में रखते हुए क्या आप कह सकते हैं कि आप जीवन में खुश हैं? थोड़े बहुत खुश हैं? बहुत ज्यादा खुश नहीं, या बिल्कुल भी खुश नहीं हैं? अब विभिन्न समुदायों से प्राप्त हुए उत्तरों की आवृत्ति का मूल्यांकन कीजिए । आप निकाले गए निष्कर्ष को और ज्यादा प्रभावशाली तरीके से समझाने क लिए पाई चित्र या खड़ी-रेखा चित्र के माध्यम से भी दर्शा सकते हैं ।

बाक्स अन्त

(ग) प्रसन्नचित्त व्यक्तियों के लक्षण

किसी की प्रसन्नता उसके जीवन की परिस्थितियों और व्यक्तिगत लक्षणों पर निर्भर करती है ।

जिसको ध्यान में रखते हुए कुछ निम्नलिखित कारकों को शामिल किया जा सकता है:-

- **मानसिक और शारीरिक स्वास्थ्य:** शारीरिक और मानसिक रूप से स्वस्थ रहने वाले व्यक्ति अस्वस्थ लोगों की तुलना में ज्यादा खुश रहते हैं ।

- **मनोवैज्ञानिक अभिलक्षण:** खुश रहने वाले व्यक्तियों को यह विश्वास होता है कि वे अपने जीवन की परिस्थितियों को नियंत्रित करने में सक्षम है, वे परिस्थितियों के अनुसार स्वयं को ढाल सकते हैं, उनमें आत्मविश्वास होता है, वे जिंदगी के अनुभवों से सीखने के लिए हमेशा तैयार रहते हैं जैसा हम आत्म यथार्थीकरण की चर्चा करते समय पढेंगे । आमतौर पर प्रसन्नचित्त व्यक्तियों में आत्म सम्मान की भावना अधिक होती है, वे अन्य लोगों के साथ जीवन की घटनाओं को अधिक नियत्रण से मानते हैं और वे अपने लक्षय को प्राप्त करने की आशावादी होते हैं । सबसे महत्वपूर्ण बात तो यह है कि ऐसे व्यक्ति सामान्य रूप से सदैव प्रसन्न रहते हैं ।
- अच्छे व्यक्तिगत संबंध: खुश रहने वाले व्यक्ति समाज में सभी से बातचीत करना पसंद करते हैं, सामाजिक आवश्यकताओं जैसे व्यक्तियों के साथ सहयोग, आपसी लगाव, जुड़ाव की भावना रखते हैं वहीं उनकी जरूरत के समय उन्हें वैसा ही सहयोग प्राप्त होता है ।

जिंदगी की घटनाएं: प्रसन्नता जीवन की सुखद घटनाओं से जुड़ी होती है जैसे पदोन्नति, निबंध प्रतियोगिता में विजय माता-पिता बनने का सौभाग्य या विवाह । क्या आप मानते हैं कि धन या संपत्ति ही अधिक प्रसन्नता का साधन है? एक बार मूल आवश्यकताओं के पूर्ण हो जाने के बाद ज्यादा संपत्ति अधिक प्रसन्नता का साधन नहीं रहता । अनुसंधान में यह बात सामने आई कि प्रसन्नता, धन संपत्ति से ज्यादा महत्वपूर्ण होती है । प्रसन्नता, स्वाभिमान, बहिर्मुखी प्रवृत्ति, आशावाद, आत्मप्रबंधन कौशल, अच्छे व्यक्तिगत संबंध, लक्षय की ओर प्रगतिशीलता, आध्यात्मिकता और धार्मिक विश्वास में परस्पर सुदृढ़ संबंध होता है । इसलिए प्रसन्नता और व्यक्ति एवं व्यवहार के बीच गहरा संबंध है । जिस समाज के व्यक्ति प्रसन्न रहते हैं वहा संपन्नता, ज्ञान, व्यक्तिगत स्वतंत्रता और समानता निहित होती है ।

बाक्स आरम्भ

क्या आप जानते हैं?

भूटान में प्रसन्नता

भूटान हिमालय पर बना एक छोटा सा देश है । 1970 में भूटान ने विश्व को पहला प्रसन्नता मंत्र दिया था । विश्व के सभी देश सकल घरेलू उत्पाद को ही प्रसन्नता, सुख और विकास का मापक मानते हैं । जबकि भूटान ने प्रसन्नता को सरकारी नीति के केन्द्र में रखा है । वे "सकल राष्ट्रीय प्रसन्नता" को इस आधार पर आंकते हैं कि मात्र धन और संपत्ति ही सपूर्ण विकास का एकमात्र कारक नहीं हो सकते । प्रगति और विकास को आंतरिक और बाहरी जीवन में सामंजस्य बैठा कर ही समझना चाहिए । इस प्रकार धन-संपन्नता, सांस्कृतिक मूल्य, पर्यावरण (प्रकृति) और समुदाय (लोग) से संबंध साथ-साथ चलते हैं ।

अनुसंधान ने यह भी दर्शाया है कि सिर्फ धन-संपन्न होने से कोई प्रसन्न नहीं रह सकता । क्या भूटानियो ने विश्व को महत्वपूर्ण संदेश दिया है? इंग्लैंड और फ्रांस जैसे देशों ने भी इसे अपने लोगों के सुख का मूल्यांकन करने के लिए अपनी सरकारी नीति में सम्मिलित किया है । आप जीएनएच की अवधारणा के बारे में वेबसाइट

GNH@http://en.wikipedia.org/wiki/Gross_National_Happiness

द्वारा विस्तृतजानकारी ले सकते हैं अथवा www.youtube.com पर "Happiness Bhutan" वीडियो

भी देख सकते हैं ।

पाठगत प्रश्न 17.2

1. प्रसन्नता को परिभाषित कीजिए । प्रसन्नता और सुख को प्राप्त करने के विभिन उपायों का उल्लेख कीजिए ।

.....

2. आवश्यकताओं की पूर्ति के संबंध में संतोष की प्राप्ति करना क्या महत्वपूर्ण होता है? कारण सहित व्याख्या करे ।

.....

3. प्रसन्नचित व्यक्तियों के अभिलक्षणों को बताइए ।

.....

17.2 आत्म-यर्थीकरण एवं परिपक्व व्यक्तित्व

एक अन्य पाठ में हमने अभिप्रेरणा की अवधारणा और जीवन में इसकी महत्वपूर्ण भूमिका के बारे में पढ़ा । हमने जाना कि जीवन में वृद्धि और विकास के पथ पर चलने के लिए प्राथमिक और गौण आवश्यकताओं की पूर्ति करना बहुत आवश्यक है । प्रत्येक व्यक्ति में वृद्धि और विकास के पथ पर चलने की प्रवृत्ति होती है । इसे बढ़ाने, विस्तृत करने और परिपक्व बनाने की आवश्यकता होती है । हम सभी में प्रतिभा और सक्षमता होती है परंतु क्या हम वास्तव में इन गुणों का अधिकतम उपयोग कर पाते हैं? कुछ ही लोग अपनी कर्तृत्व क्षमता के अनुरूप कुछ श्रेष्ठ कर पाते दिखाई देते हैं, सभी नहीं ।

आत्म यथार्थीकरण का अर्थ किसी व्यक्ति का अपनी संपूर्ण निहित क्षमता के अनुरूप विकास से

लिया जाता है यह समझना जरूरी है कि आत्म-यथार्थीकरण का मतलब प्रगति का समाप्त होना नहीं है, यह परिपक्वता की ओर नहीं बल्कि परिपक्वता का मार्ग है । आप सोचते होंगे कि केवल बड़े लोग ही आत्म-यथार्थीकरण की स्थिति को प्राप्त कर सकते हैं । आपको जितनी शीघ्र हो सके इस प्रक्रिया को सीखने का प्रयास करना चाहिए । क्योंकि हम समाज में विकसित होते हुए सामाजिक और नैतिक मूल्य सीख जाते हैं । मूल्य में प्रभावी निर्णय लेने एवं सफल सामंजस्य करने के लिए समाज का मूल्यांकन करने में हमारा सहयोग एवं मार्गदर्शन करते हैं । अपने, दूसरे लोगों एवं प्रकृति के प्रति प्रेम और सम्मान, समस्या केंद्रित, आत्मकेंद्रित होने के बजाय सीखने के लिए अग्रसर रहना, जीवन कोई लक्षय रखना जैसे कुछ महत्वपूर्ण पहलुओं को जीवन में धारण करना चाहिए ।

इसके अतिरिक्त हमें अपने वैयक्तिक विकास के लिए निरंतर प्रयत्न करना चाहिए । सिर्फ मूल्यों का होना ही काफी नहीं हमें अपने मूल्यों और संस्कारों को जीवन में कार्यान्वित करना चाहिए । आत्म-यथार्थीकरण की प्रक्रिया हमें वृद्धि और विस्तार की ओर प्रेरित करती है ।

महात्मा गांधी ने सिर्फ अहिंसा और अनुसाशान का संदेश ही नहीं दिया था वरन् निजी जीवन में भी इसका पालन किया था । मदर टेरेसा ने निर्धनों, दलितों की प्रेम, समर्पण और करुणा से सेवा की थी । ऐसे लोग अपने सामर्थ्य को पहचानते हैं और इसका लाभकारी उपयोग करते हैं । आत्म यर्थीकरण व्यक्ति की विशेषता बताता है, जैसे, जब हम महात्मागांधी या मदर टेरेसा का नाम लेते हैं तो हमारे मन मे तुरंत ही अहिंसा और समर्पण जैस शब्द आने लगते हैं ।

17.3 आत्म-यथार्थीकृत व्यक्तियों की शक्तियों को पहचानना

कई बार देखने में आतां है कि कुछ लोग मुश्किल परिस्थितियों का सामना भी मुस्कुराते हुए कर पाते हैं । उनमें परिस्थितियों के अनुसार स्वयं को ढालने की क्षमता होती है । आखिर यह कैसे संभव हो पाता है?

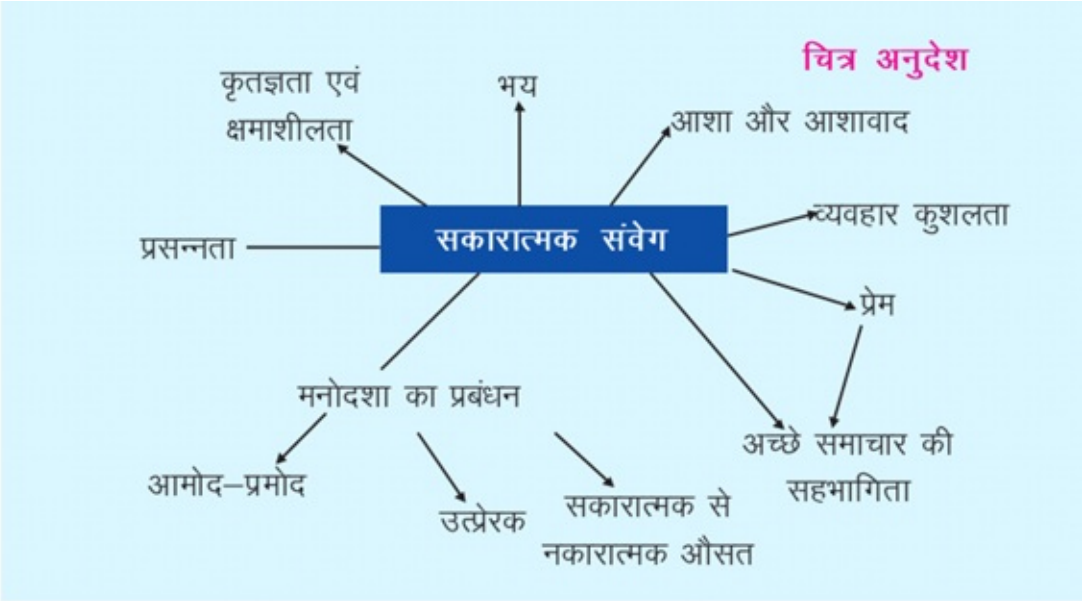
हम समझते हैं कि व्यक्तियों में निश्चय निम्नांकित क्षमतायें जो उन्हें मुश्किलों का सामना करने में सक्षम बनाती है और वे जीवन में आगे बढ़ पाते हैं-

- आत्म-निरीक्षण या अपने व्यवहार को स्वयं के प्रति व दूसरों के संबंध में जांचना ।
- आत्मस्वीकृति, आत्मसम्मान और आत्मविश्वास ।
- प्रभावशाली संप्रेषण कौशल ।
- सकारात्मक दृष्टिकोण : विफलता का सामना करना और गलतियों से सीखना ।
- उद्देश्यपूर्ण जीवन या किये गये कार्य में अर्थ ढूंढना ।
- वास्तविक लक्षयों को निर्धारित करके अपनी योग्यताओं और कौशल का सर्वश्रेष्ठ उपयोग करते हुए उन्हें प्राप्त करने के लिए प्रयत्न करना ।
- परिस्थितियों के अनुरूप ढल जाना
- यह विश्वास रखना कि बाधाएं अस्थाई होती हैं और मुश्किल समय सदा के लिए नहीं रहता।
- दूसरों से सुदृढ़ एवं गहन संबंध स्थापित करना ।

17.4 सकारात्मक संवेगों का विकास

पिछले पाठ में हमंने दैनिक जीवन में संवेगों के महत्व के संबंध में जाना था । यहां हमें सकारात्मक संवेगों की स्वास्थ्य और सुख में भूमिका के बारे में पढ़ेंगे । नकारात्मक संवेग जीवन को सुचारु रूप से चलाने के लिए आवश्यक तो होते हैं परन्तु यह प्राय: अशांति पैदा करके जिंदगी के प्राकृतिक प्रवाह में अवरोध उत्पन्न करते हैं । जीवन की गतिविधियों को सुचारु रूप से चलाने के लिए सकारात्मक संवेग अपेक्षित होते हैं । क्या आप घृणा की बजाय प्रेम, भय के बजाय आनन्द,

दूसरों की उपेक्षा करने के बजाय उनकी देखभाल करना पसन्द नहीं करेंगे? संवेग हमें अच्छा महसूस करवाते हैं, शांति और सुकून देते हैं । उदाहरण के लिए जब दूसरों के व्यवहार की सराहना करते हैं तो हम भी मन से खुश, शांति और तृप्त महसूस करने लगते हैं ।



चित्र 17.1 सकारात्मक संवेग

(क) सकारात्मक संवेग हमें दो महत्वपूर्ण तरीकों से प्रभावित करते हैं- यह हमारे चिन्तन, भौतिक और सामाजिक संसाधनों को व्यापकता प्रदान करते है और तनाव एवं दबाव के भी हमें सुदृढ़ बनाए रखते हैं । सकारात्मक संवेगों से होने वाले प्रभाव हमारे जीवन में सहायक होते है क्योंकि-

- चिन्तन और ध्यान व्यापक और गहन हो जाते हैं परिणामस्वरूप वे संकट से निपटने की नीतियां बनाते हैं ।
- सकारात्मक संवेग नकारात्मक संवेगों स उत्पन्न होने वाले बुरे प्रभावों का सुधार करते हैं ।
- मानसिक स्वास्थ्य और सुख में बढ़ोत्तरी करते हैं: इससे हम जागरूकता, उत्साह, दृढ़ निश्चयता और उर्जा को प्रदर्शित करते हैं ।
- सकारात्मक संवेग दूसरों के साथ मेल-जोल के वैयक्तिक संसाधन बनाते हैं:- हम नये मित्र बनाते हैं और उनके साथ सहभागिता एवं जुड़ाव करते हैं ।
- आशावादिता, और दृढ़ता निर्माण करते हैं ।
- सकारात्मक संवेगों को दर्शाने वाले व्यक्ति प्रेम की भावना को अधिक महसूस कर पाते हैं ।
- प्रसन्नचित्त व्यक्ति अपने कार्यों को प्रभावशाली तरीके से करने व सफलता को प्राप्त करने में ज्यादा सक्षम होते हैं ।

बाक्स आरम्भ

क्रिया कलॉप 5

आपके द्वारा पिछले कुछ दिनों में अनुभव किए जाने वाले ऐसे सकारात्मक मनोभावों की सूची बनाइए जो जीवन की परिस्थिति का मूल्यांकन करने में सहायक सिद्ध हुए हों । उदाहरण के लिए जैसे आत्मस्वीकृति, प्रशंसा, सुंदरता, प्रसन्नता, प्रेम, आनन्द, सहभागिता, धैर्य, आत्मनिर्भरता, व्यवहारकुशलता, स्कूर्ति इत्यादि ।

बाक्स अन्त

पाठगत प्रश्न 17.3

1. आत्म-यथार्थीकरण पद की व्याख्या कीजिए । ऐसे व्यक्तियों के बारे में बताइये जो इस स्थिति को प्राप्त करने में सफल हुए ।

……..
……..

2. आत्म—यशगर्थवादी व्यकियों की दो सार्मथ्यों. की पहचान करें ।

……

3. सकारात्मक संवेग हमारी प्रसन्नता और सुख को किस तरह प्रभावित करते हैं? स्पष्ट करें ।

……

प्रश्नोत्तरी 2

रिक्त स्थानों की पूर्ति कीजिए:

1. प्रसन्नता के तीन अवयव हैं …… और …… ।

2. प्रसन्नता…… और..,…… अभिलक्षणों पर आश्रित है ।

3. प्रसन्नचित व्यक्ति या में अत्यधिक आत्म…… ……. अच्छे…… ……. संबंध और……. होते हैं ।

4. ……. वैयक्तिक विकास के साथ व्यक्ति के संपूर्ण सामर्थ्य का अत्यधिक और सही उपयोग करने से संबंधित है ।

5. सकारात्मक संवेग…… और…… को प्रभावित करते हैं ।

6. सकारात्मक संवेग हमारे वैयक्तिक संसाधनों का…….. करते हैं और रणनीतियों का ……. करने में सहायक होते हैं ।

(ख) सकारात्मक संवेगों को उभारने के उपाय

सकारात्मक संवेगों को निम्नलिखित तरीकों से बढ़ाया जा सकता है:

- तनावमुक्त करने वाले व्यायाम जैसे ध्यान और योग करें ।
- जीवन में सकारात्मक अर्थ को खोजें- नकारात्मक घटनाओं के प्रति दृष्टिकोण बदलें व उनमें निहित सकारात्मक पहलुओं को पहचानें ।
- प्रतिदिन की गतिविधियों में प्रसन्नता और संतोष खोजें ।
- यथार्थवादी लक्षयों को खोजें ताकि आपको उपलब्धि का अनुभव हो सके ।
- रुचि की गतिविधियों को करें ।
- स्वयं से हटकर दूसरों की सहायता करें ।
- दूसरों के प्रति कृतज्ञ रहने से आपकी पहचान और जागरूकता विस्तृत होगी ।
- आत्मिक स्वरूप को पोषित करें – जिन लोगों में विश्वास करने की प्रवृति होती है वह ज्यादा खुश रह पाते है । जब आप किसी समुदाय या संगठन में शामिल होकर अपने भाव, विचार और विश्वास को दूसरों से बांटते हैं तो अच्छे मानवीय संबंधों का निर्माण होता है जो खुशी प्रदान करते है और तनाव और दबाव करने में सहायक बनते हैं ।

बाक्स आरम्भ

क्रियाकलाप 6

सकारात्मक संवेग

ऊपर बताए गए सकारात्मक संवेगों से पड़ने वाले सभी प्रभाव हमारे स्वास्थ्य और सुखकारी जीवन के लिए महत्वपूर्ण होते है क्या हम हम इन्हें अपने जीवन का हिस्सा बना सकते है? जी हां यदि हम जीवन को सकारात्मक दृष्टिकोण से देखें । किसी ऐसी घटना को याद कीजिए जब आप अपने लक्षय को हासिल करने में असफल हो गए थे । अब आप निम्नलिखित कथनों को पढ़िए और अपने जीवन की नकारात्मक घटनाओं को भी सकारात्मक ढंग से देखने की कोशिश कीजिए ।

- प्रत्येक रुकावट मुझे कुछ न कुछ सीख दे जाती है । मैं इस परिस्थिति से क्या सीख सकता हूँ । नकारात्मक घटनाओं पर पुनर्विचार करें और उन्हें सकारात्मक दृष्टि से देखें ।
- कई बार प्रयास करने के बावजूद सफलता नहीं मिल पाती परंतु इसका अर्थ यह नहीं लेना चाहिए कि हम कुछ भी हासिल करने के योग्य नहीं ।
- यह मैं अपनी उपलब्धियों को याद कर रहा / रही हूँ । अपनी विफलताओं और हानियों को स्वीकार करूँगा / करूँगी लेकिन उन पर ही 10 प्रतिशत असफलताओं के बजाय मैं 90 प्रतिशत उपलब्धियों को याद करूँगा / करूँगी ।

बाक्स अन्त

टिप्पणी

आपने क्या सीखा

- स्वास्थ्य सुख और प्रसन्न्ता परस्पर संबंधित अवधारणाएं हैं । इनमें शारीरिक मानसिक, सामाजिक और आत्मिक पक्ष सम्मिलित हैं ।
- संतुलित जीवनशैली, जिसमें पौष्टिक आहार, पर्याप्त व्यायाम व निद्रा आमोद-प्रमोद सम्मिलित हैं, का पालन करना चाहिए । यह हमारे स्वास्थ्य और सुखकारी जीवन को सुनिश्चित करती है ।
- आत्म-यथार्थीकरण एक ऐसी प्रक्रिया है जिसके द्वारा कोई व्यक्ति जीवन में अपने सामर्थ्यानुसार स्तर को प्राप्त कर सकता है ।
- संतुलित दिनचर्या, वास्तविक लक्षय, परोपकार भावना और आत्म-यथार्थीकरण की दिशा में कार्य करने से सकारात्मक संवेगों को बढ़ाया जा सकता है ।

पाठांत प्रश्न

1. प्रसन्नता और सुख को परिभाषित कीजिए । संतुलित जीवन शैली से प्रसन्नता और सुख को प्राप्त करन ◌े के महत्व पर प्रकाश डालिए ।

2. आत्म-यथार्थीकरण की विशेषताओं को उदाहरण सहित स्पष्ट कीजिए ।

3. सकारात्मक संवेगों के विकास करने के उपायों की चर्चा करो ।

पाठगत प्रश्नों के उत्तर

प्रश्नोत्तरी 1

1 सही

2 सही

3 गलत

4 गलत

प्रश्नोत्तरी 2

1. भातिक संसाधन, संज्ञानात्मक सामर्थ्य, व्यक्तिपरक सामर्थ्य

2. परिस्थितिजनक वैयक्तिक

3. सम्मान, वैयक्तिक, आशावादी

4. आत्मयथार्थीकरण

5. स्वारथ्य सुख

6. विस्तार, निर्माण

17.1

1. प्रसन्नता, ऊर्जा, अवकाश के क्षण, आन्तरिक शान्ति, सन्तोष, परिवेश के प्रति संवेदनशीलता ।

2. पौष्टिक आहार, पर्याप्त व्यायाम व निद्रा, मनोरंजन या आमोद प्रमोद, निश्चित दिनचर्या

17.2

1. प्रसन्नता मात्र एक मनोभाव नहीं है यह कुशल, सुख के अनुभव, उत्कृष्ट जीवन को आनन्द से जीना है ।

2. अपनी जैविक एवं मनोवैज्ञानिक आवश्यकताओं को पूरा करने पर हमें सन्तोष, प्रसन्नता और आराम मिलता है ।

3. स्वस्थ, परिस्थितियों पर नियंत्रण रखने की क्षमता, परिस्थितियों के अनुकूल ढलने की क्षमता, आत्मविश्वास, आत्म सम्मान, आशावादी, अच्छे व्यक्तिगत सम्बन्ध

17.3

1. किसी व्यक्ति का अपनी सम्पूर्ण क्षमता के अनुरूप विकास करना आत्म-यथार्थीकरण कहा जाता है ।गाँधी जी, मदर टेरेसा ।

2. आत्म निरीक्षण, आत्म स्वीकृति, आत्म सम्मान, आत्म विश्वास, प्रभावशाली संप्रेषण कौशल सकारात्मक दृष्टिकोण ।

3. हमारे चिन्तन, सामाजिक और भौतिक संसाधनों को व्यापकता प्रदान करना, तनाव के समय सुदृढ रहना ।

18.मनोविकार और उनका उपचार

आपने कुछ व्यक्तियों को घर, विद्यालय या सार्वजनिक स्थानों पर तरह-तरह का व्यवहार करते देखा होगा । उदारहरण के लिए बारबार अपने विद्यालय के बस्ते को जांचना, सड़क पर पूर्णरूप से अस्वच्छ अवस्था में घूमना, या पसीने से लथपथ, हृदय की धड़कन का बढ़ना, परीक्षा से पहले पेट का खराब होना । इस तरह के व्यवहार हमारे लिए असामान्य और अनुचित होते हैं । ये हमें सोचने पर बाध्य करते हैं कि आखिर कुछ लोग इस तरह का व्यवहार क्यों करते हैं । मनोविज्ञान में इस तरह के व्यवहारों को मनोविकार कहा जाता है । ये धीरे-धीरे बढ़ते जाते हैं । मनोविकारों के बहुत से कारक हैं, जिन में आनुवांशिकता, कमजोर व्यक्तित्व, सहनशीलता का अभाव, बाल्यावस्था के अनुभव, तनावपूर्ण परिस्थितियां और इन का सामना करने की असामर्थ्य सम्मिलित हैं ।

वे स्थितियां, जिन्हें हल कर पाना एवं उनका सामना करना किसी व्यक्ति को मुश्किल लगता है, उन्हें तनाव के कारक कहते हैं । तनाव किसी व्यक्ति पर ऐसी आवश्यकताओं व मांगों को थोप देता है जिसे पूरा करना वह अति दूभर और मुश्किल समझता है । इन मांगों को पूरा करने में लगातार असफलता मिलने पर व्यक्ति में मानसिक तनाव पैदा होता है । इस प्रकार, इस पाठ में आप तनाव के लक्षणों और उद्गम स्त्रोतों जो कि अशांत मानसिक स्वास्थ्य की जड़ है, तनावपूर्ण परिरिथतियो ं का सामना करने पर निष्फलता हासिल होने के परिणामस्वरूप उत्पन्न होने वाले विविध प्रकार के द्वन्दों और कुंठाओं, विभिन्न प्रकार के मनोविकारों और उनकी उपचारात्मक प्रकियाओं के बारे में पढ़ेंगे ं ।

उद्देश्य

इस पाठ को पढ़ने के बाद आप :

- तनाव के लक्षणों को अशांत, मानसिक स्वास्थ्य के स्त्रोत के रूप में वर्णन कर सकेंगे,
- विविध प्रकार के द्वन्दो और कुंठाओं का वर्णन कर सकेंगे,

- मनोविकारों के मुख्य प्रकारों को सूचिबद्ध कर सकेंगे;
- उपचारात्मक प्रक्रिया का वर्णन कर सकेंगे; और
- तनाव का सामना करने की प्रक्रिया को स्पष्ट कर सकेंगे ।

18.1 तनाव अशांत मानसिक स्वास्थ्य के स्त्रोत के रूप में

आज के समय में तनाव लोगों के लिए बहुत ही सामान्य अनुभव बन चुका है जो कि अधिसंख्य दैहिक और मनोवैज्ञानिक प्रतिक्रियाओं द्वारा व्यक्त होता है । तनाव की पारंपरिक परिभाषा दैहिक प्रतिक्रिया पर केंद्रित है । हैंस शैले ने तनाव शब्द को खोजा, और इसकी परिभाषा शरीर की किसी भी आवश्यकता के आधार पर अनिश्चित प्रतिक्रिया के रूप में की । हैंस शैले की पारिभाषा का आधार दैहिक है और यह हारमोन्स की क्रियाओं को अधिक महत्व देती है, जो ऐड्रनिल और अन्य ग्रन्धियों द्वारा स्त्रावित होते हैं ।

शैले ने दो प्रकार के तनावों की संकल्पना की (क) यूस्ट्रेस अर्थात मध्यम और इच्छित तनाव जैसे कि प्रतियोगी खेल खेलते समय (ख) विपत्ति (डिस्ट्रेस) जो बुरा, असंयमित, अतार्किक या आवांछित तनाव है ।

तनाव पर नवीन उपागम व्यक्ति को उपलब्ध समायोजी संसाधनों के सम्बन्ध में रिथति के मूल्यांकन एवं व्याख्या की भूमिका पर केंद्रित है । मूल्यांकन और समायोजन की अन्योन्याश्रित प्रक्रियायें व्यक्ति के वातावरण एवं उसके अनुकूलन के बीच सम्बन्ध निर्धारण करती है । अनुकूलन वह प्रक्रिया है जिस के द्वारा व्यक्ति दैहिक, मनोवैज्ञानिक और सामाजिक हित के इष्टतम स्तर को बनाए रखने के लिए अपने आसपास की स्थितियाँ एवं वातावरण को व्यवस्थित करता 'है ।

18.1.1 तनाव के कारक

अब तक आप तनाव का अर्थ समझ चुके होंगे । यह जानना भी महत्वपूर्ण है कि ऐसी कौन सी बातें व घटनाऐं होती हैं जो किसी व्यक्ति में तनाव पैदा करती हैं । वातावरण की कोई घटना या कोई बात जो तनाव उत्पन्न कर सकती है उसे तनाव का कारक कहा जाता है जैसे बहुत ज्यादा कार्यभार, भूकंप से हुई तबाही इत्यादि । तनाव के कारकों को व्यापक रूप एरे निम्नलिखित वर्गो में व्यवस्थित किया जा सकता है ।

1. जीवन की मुख्य घटनाएं और बदलाव: इस श्रेणी में किसी व्यक्ति की जिंदगी से जुड़ी कोई महत्वपूर्ण घटना सम्मिलित है, जो उसके जीवन पर चिरस्थायी प्रभाव डालती है । जैसे विवाह, सेवा-निवृत्ति या तलाक ।

2. रोजमर्रा की परेशानियां: ये वह परेशान करने वाली, निराशापूर्ण व दुखद आवश्यकताएँ होती हैं जिन का कोई व्यक्ति प्रतिदिन सामना करता है, जैसे वस्तुओं को गलत जगह पर रख देना या उन का गुम हो जाना, निर्धारित तिथि के अनुसार कार्य संपूर्ण करने की जिम्मेदारी, वाहनों के जाम में फँस जाना, पंक्ति में इंतजार में खड़े रहना ।

3. दीर्घकालिक भूमिका से तनाव: जैसे की वैवाहिक जीवन में मुश्किलों का सामना करना, विकलांग बच्चे को संभालना या गरीबी में रहना ।

4. अभिघात: ये अनपेक्षित, भयंकर, अत्यन्त अशांत कर देने वाली घटनाएं होती हैं जो हमारे जीवन पर गहरा प्रभाव छोड़ जाती है ।जैसे आणविक हमला, बम फटना या प्रिय व्यक्ति की मृत्यु ।

18.1.2 तनाव कारकों के प्रति साधारण प्रतिक्रियाएं

तनाव के कारकों के प्रति हमारी प्रतिक्रियाओं को न्यून संवेदना सें लेकर गम्भीर व्यवहारात्मक परिवर्तनों की व्यापक श्रेणियों में विभाजित किया जा सकता है । ये प्रतिक्रियाएं निम्नलिखित वर्गो

में श्रेणीबद्ध की गई हैं -

1. व्यवहारात्मक प्रतिक्रियाएं

1 मध्ध/औषधि दुष्प्रयोग 2 डर/फोबिया

3. अशांत निद्रा 4 निकोटीन या कैफीन को अधिक मात्रा में लेना

5. बेचैनी 6 भूख न लगना या आवश्यकता से अधिक खाना

7. चिड़चिड़ापन 8 आक्रामकता

9. दुर्बल या विकृत आवाज 10 समय का कमजोर प्रबन्धन

14 बाध्यकारी व्यवहार 15 उत्पादकता में कमी

16 रिश्तों से पलायन 17 कार्य स्थान से अत्यधिक अनुपस्थित रहना

18 बार-बार रोना 19 अव्यवस्थित दिखना

2. भावनात्मक प्रतिक्रियाएं

1 दुश्चिंता 2 अवसाद

3 क्रोध 4 दोषी महसूस करना

5 ठेस 6 ईर्ष्या

7 लज्जा या शर्मिदगी 8 आत्मघाती विचार

3. संज्ञानात्मक प्रतिक्रियाएं

1 नकरात्मक आत्मसंकल्पना 2 आत्म-आश्वासन

3 निराशावादी कथन 4 स्वयं और दूसरों के प्रति निराशावादी सोच
5 संज्ञानात्मक विकृति

4. अंतरवैयक्तिक प्रतिक्रियाएं

1 निष्क्रिय/आक्रामक सम्बन्ध 2 झूठ बोलना
3 प्रतियोगितात्मकता 4 प्रशंसा का दिखावा करना

5 अलग होना 6 शक्की स्वभाव

7 चालाक प्रवृतियाँ 8 गप्प लगाना

5. जैविक प्रतिक्रियाएं

1 ड्रग्स का उपयोग करना 2 दस्त/कब्ज

3 बारबार मूत्र जाना 4 एलर्जी व प्रतियूर्जता/त्वचा पर फुन्सी हो जाना

5 उच्च रक्त चाप 6 हमेशा थकावट रहना/परिश्रांत

7 शुष्क त्वचा 8 कैंसर

9 मधुमेह 10 दमा (अस्थमा)

11 बार-बार फ्लू/जुकाम 11 प्रतिरक्षा तंत्र का घटना

12 भूख न लगना

6. कल्पनात्मक : इनकी कल्पना

1 असहायता 2 एकाकीपन/अकेला रहना

3 नियंत्रण खोना 4 दुर्घटना/चोट

5 असफलता 6 अपमान/शर्मिन्दगी

7 मृत्यु या आत्महत्या 8 शारीरिक या यौन उत्पीड़न

9 स्वयं के प्रति बुरी धारणा

पाठगत प्रश्न 18.1

1. तनाव से आप क्या समझते हैं?

……

2. तनाव-कारकों के कौन से व्यापक वर्ग हैं?

……

3. तनाव कारकों के प्रति व्यवहारिक प्रतिक्रियाओं का वर्णन?

……

18.2 द्वंद और निराशा के प्रकार

आप को यह ज्ञात होना चाहिए कि जब कोई व्यक्ति अपने लक्षय को प्राप्त करने में रुकावटों का सामना करता है तो वह तनावग्रस्त हो जाता है । यह अक्सर व्यक्ति में द्वन्द्व और निराशा की भावना पैदा करता है । प्रबल निराशा मिलने के कारण यह दवंद और भी तनावपूर्ण हो जाता है ।

आमतौर पर व्यक्ति द्वन्द्व में तब पड़ जाता है जब वह परस्पर विरोधी स्थिति का सामना करता है । उद्देश्य और परिस्थिति के स्वरूप पर निर्भर व्यक्ति जीवन में तीन प्रकार के द्वन्द्वों का सामना करता है ।

क. प्रस्ताव-प्रस्ताव द्वन्द्व

ख. परिहार- परिहार द्वन्द्व

ग. प्रस्ताव -परिहार द्वन्द्व

क. प्रस्ताव-प्रस्ताव द्वन्द्वः इस तरह का द्वन्द्व तब उत्पन्न होता है जब किसी व्यक्ति को दो या अधिक वांछित उद्देश्यों में से चुनाव करना पड़ता है । इस तरह के द्वन्द्व में दोनों ही लक्षयों की प्राप्ति की चाहत होती है । उदाहरण के लिए, एक ही दिन में दो विवाहों के निमंत्रण में से किसी एक का चुनाव करना ।

ख. परिहार- परिहार द्वन्द्वः इस तरह का द्वन्द्व तब उत्पन्न होता है जब किसी व्यक्ति को दो या अधिक अवांछित लक्षयों में चुनाव करना पड़ता है । इस तरह के द्वन्द्व को अक्सर एक तरफ कूआ और दूसरी तरफ खाई वाली स्थिति कहा जाता है । जैसे कि कम शैक्षिक योग्यता वाले युवा को या तो बेरोजगारी का सामना करना पड़ेगा या फिर बहुत ही कम आय की अनचाही नौकरी को स्वीकार करना पड़ेगा । इस तरह का द्वन्द्व बहुत ही गम्भीर सामंजस्य की समस्याएं उत्पन्न करता है, क्योंकि द्वन्द्व का समाधान करने पर भी चैन की बजाय निराशा ही उत्पन्न होगी ।

ग. प्रस्ताव -परिहार द्वन्द्वः इस तरह के द्वन्द्व में किसी व्यक्ति में समान उद्देश्य का चुनाव करने एवं उसे नकारने दोनों के प्रति प्रबल रूझान होता है । जैसे कि एक युवा सामाजिक और सुरक्षा कारणों से विवाह करना चाहता है लेकिन उसी स्थिति में वह विवाह की जिम्मेदारियों और निजी स्वतंत्रता के खत्म हो जाने का भय भी रखता है । ऐसे द्वन्द्व का समाधान लक्षय के कुछ नकरात्मक और सकरात्मक पहलुओं को स्वीकृत करने से ही सम्भव है ।

बहुसंख्यक विकल्पों के होने के कारण कभी-कभी प्रस्ताव-परिहार द्वन्द्व को ‘ ‘मिश्रित -अनुग्रह‘ ‘ द्वन्द्वों के संदर्भ में भी देखा जाता है ।

कुंठाः कुंठा एक प्रयोगात्मक अवस्था है जो कि कुछ कारणों के परिणामस्वरूप होती है जैसे क) बाहरी प्रभावों के कारण आवश्यकताओं और अभिप्रेरणाओं में अवरोध पैदा होना जो कि लक्षय में बाधाएं उत्पन्न करता है और आवश्यकताओं की पूर्ति होने से रोकता है । ख) वांछित लक्षयों की अनुपस्थिति द्वारा ।

अवरोध व बाधाएं भौतिक एवं सामाजिक दोनों प्रकार की हो सकती हैं और ये व्यक्ति में निराशा या कुंठा का भाव उत्पन्न करती है । इस में दुर्घटना, अस्वस्थ अंतरवैयक्तिक संबंध, प्रिय की मृत्यु हो जाना । व्यक्तिगत अभिलक्षण जैसे शारीरिक विकलांगता अपूर्ण योग्यता और आत्मानुशासन

का अभाव भी कुंठा जी जड़ है । कुछ साधारण कुंठाएं है जो अक्सर कुछ निश्चित मुश्किलों का कारण बन जाती है इन में वांछित लक्षय की प्राप्ति में विलम्ब, संसाधनों का अभाव, असफलता, हानि, अकेलापन और निरर्थकता सम्मिलित है ।

पाठगत प्रश्न 18.2

1. द्वन्द्व का वर्णन कीजिए । द्वन्द्व के विविध प्रकारों पर चर्चा कीजिए ।

……

2. कुंठा की अवधारणा का वर्णन कीजिए ।

……

18.3 मनोविकारों के प्रकार

तनावपूर्ण स्थितियों का सामना करते समय आमतौर पर व्यक्ति समस्या केंद्रित या मनोभाव केंद्रित कूटनीतियों को अपनाता है । समस्या केंद्रित नीति द्वारा व्यक्ति अपने बौद्विक साधनों के प्रयोग से तनावपूर्ण स्थितियों का समाधान ढूंढता है और प्राय: एक प्रभावशाली समाधान की ओर पहुंचता है । मनोभाव केंद्रित नीति द्वारा तनावपूर्ण स्थितियों का सामना करते समय व्यक्ति भावनात्मक व्यवहार को प्रदर्शित करता है जैसे चिल्लाना । यद्यपि, यदि कोई व्यक्ति तनाव का सामना करने में असमर्थ होता है तब वह प्रतिरोधक-अभिविन्यस्त कूटनीति की ओर रूझान कर लेता है, यदि ये बारबार अपनाए जाए तो विभिन्न मनोविकार उत्पन्न हो सकते हैं । प्रतिरोधक-अभिविन्यस्त व्यवहार परिस्थिति का सामना करने में समर्थ नही बनाते, ये केवल अपनी कार्यवाहियों को न्यायसंगत दिखाने का जरिया मात्र है ।

शारीरिक समस्याएं जैसे ज्वर, खांसी, जुकाम इत्यदि ये विभिन्न प्रकार के मनोविकार होते हैं । इन वर्गो के मनोविकारों की सूची न्यूनतम व्यग्रता से ले कर गंभीर मनोविकारों जैसे मनोभाजन या खंडित मनस्कता तक है । अमरीकन मनोविकारी संघ द्वारा मनोविकारों पर नैदानिक और सांख्यिकीय पुस्तक को प्रकाशित किया गया है जिस में विविध प्रकार के मानसिक विकारों का उल्लेख किया गया है । मनोविज्ञान की जो शाखा विकारों का समाधान खोजती है उसे असामान्य मनोविज्ञान कहा जाता है ।

1. बाल्यावस्था के विकार

ये जान कर शायद आप को आश्चर्य हो कि बच्चे भी मनोविकारों का शिकार हो सकते हैं । डीएसमए, का चौथा संस्करण बाल्यावस्था के विभिन्न प्रकार के विकारों का समाधान ढूंढता है, आमतौर पर यह पहली बार शैशवकाल, बाल्यावस्था या किशोरावस्था में पहचान में आते हैं । इन

में से कुछ सावधान-अभाव अतिसक्रिय विकार पाए जाते हैं जिसमें बच्चा सावधान या एकाग्र नहीं रहता या वह अत्यधिक फुर्तीला व्यवहार करता है । और स्वलीन विकार जिस में बच्चा अंतर्मुखी हो जाता है, बिल्कुल नहीं मुस्कुराता और देर से भाषा सीखता है ।

2. व्यग्रता विकार

आपने अपने जीवन में डर या भय तो महसूस किया ही होगा । यद्यपि यदि कोई व्यक्ति बिना किसी विशेष कारण के डरा हुआ, भयभीत या चिंता महसूस करता है तो कहा जा सकता है कि वह व्यक्ति व्यग्रता विकार से ग्रस्त है । व्यग्रता विकार के विभिन्न प्रकार होते है जिस में चिंता की भावना विभिन्न रूपों में दिखाई देती है । इनमें से कुछ विकार किसी चीज से अत्यन्त और तर्करहित डर के कारण होते हैं और जुनूनी- बाध्यकारी विकार जहां कोई व्यक्ति बारबार एक ही बात सोचता रहता है और अपनी क्रियाओं को दोहराता है ।

3. मनोदशा विकार

वे व्यक्ति जो मनोदशा विकार के अनुभवों से ग्रसित होते हैं उनके मनोभाव दीर्घकाल तक प्रतिबंधित हो जाते हैं, वे व्यक्ति किसी एक मनोभाव पर स्थिर हो जाते है, या इन भावों की श्रेणियों में अदल-बदल करते रहते हैं । उदाहरण स्वरूप चाहे कोई व्यक्ति कुछ, दिनों तक उदास रहे या किसी एक दिन उदास रहे और दूसरे ही दिन खुश रहे, उस के व्यवहार का परिस्थिति से कुछ संबंध न हो । इस तरह व्यक्ति के व्यवहारिक लक्षणों पर आश्रित मनोदशा विकार दो प्रकार के होते हैं- क) अवसाद और ख) द्विध्रुविय विकार । अब हम इन मनोविकारों के अर्थ व लक्षणों को समझने का प्रयास करेंगे ।

अवसाद ऐसी मानसिक अवस्था है जो कि उदासी, रूचि का अभाव और प्रतिदिन की क्रियाओं में प्रसन्नता का अभाव, अशांत निद्रा व नींद घट जाना. कम भूख लगना, वजन कम होना, या ज्यादा भूख लगना व वजन बढ़ना, आलस, दोषी महसूस करना, अयोग्यता असहायता, निराशा, एकाग्रता स्थापित करने में परेशानी और अपने व दूसरों के प्रति नकरात्मक विचारधारा के लक्षणों को दर्शाती है । यदि किसी व्यक्ति को इस तरह के भाव न्यूनतम दो सप्ताह तक रहें तो उसे अवसादग्रस्त कहा जा सकता है और उस के उपचार के लिए उसे शीघ्र नैदानिक चिकित्सा प्रदान करवाना आवश्यक है ।

4. मनोदैहिक और दैहिकरूप विकार

आज के समय में कुछ बीमारियाँ बहुत ही साधारण बन चुकी हैं जैसे उच्च या निम्न रक्तचाप, मधुमेह, उच्च रक्तचाप वैसे तो ये सब शारीरिक बीमारियाँ है परंतु ये मनावैज्ञानिक कारणों जैसे तनाव व चिंता से उत्पन्न होती हैं । अत: मनोदैहिक मनोविकार वे मनोवैज्ञानिक समस्याएं है जो शारीरिक लक्षण दर्शाती हैं, लेकिन इसके कारण मनोवैज्ञानिक होते है । वहीं मनोदैहिक की अवधारणा में मन का अर्थ मानस है और दैहिक का अर्थ शरीर है । इस के विपरीत दैहिकरूप विकार,

वे विकार हैं जिनके लक्षण शारीरिक है परंतु इनके जैविक कारण सामने नहीं आते ।

उदाहरण के लिए यदि कोई व्यक्ति पेटदर्द की शिकायत कर रहा है परंतु तब भी जब उसके उस खास अंग अर्थात पेट में किसी तरह की कोई समस्यौ नहीं होती ।

5. विघटनशील विकार

आपने बहुत सी ऐसी फिल्में देखी होंगी जिनमें नायक किसी अभिघातज घटना के बाद अपना टिप्पणी पिछला अस्तित्व, गत घटनाएं, और आस पास के लोगों को पहचानने में असमर्थ हो जाता है । नैदानिक मनोविज्ञान में इस तरह की समस्याओं को विघटनशील विकार कहा जाता है जिस में किसी व्यक्ति का व्यक्तित्व समाजच्युत व समाज से पृथक हो जाता है ।

विघटनशील स्मृतिलोप, विघटनशील मनोविकार का एक वर्ग ‘ है, जिस में व्यक्ति आमत्रौर पर किसी तनावपूर्ण घटना के बाद महत्वपूर्ण व्यक्तिगत सूचना को याद करने में असमर्थ हो जाता है । विघटन की स्थिति में व्यक्ति अपने नये अस्तित्व को महसूस करता है । दूसरा वर्ग विघटनशील पहचान (फ्यूग) विकार है जिसमें व्यक्ति अपनी याददाश्त तो खो ही देता है वहीं नये अस्तित्व की कल्पना करने लगता है । अन्य वर्ग व्यक्तित्वलोप विकार‘ है, जिसमें व्यक्ति अचानक बदलाव या भिन्न प्रकार से विचित्र महसूस करता है । व्यक्ति इस प्रकार महसूस करता है जैसे उसने अपने शरीर को त्याग दिया हो या फिर उस की गतिविधियां अचानक से यांत्रिक या स्वप्न के जैसी हो जाती है । हालांकि विघटन मनोविकार की सब से गम्भीर स्थिति तब उत्पन्न होती है जब कोई एकाधिक व्यक्तित्व मनोविकार व विघटन अस्तित्व मनोविकार से ग्रस्त हो इस स्थिति में विविध व्यक्तित्व एक ही व्यक्ति में अलग-अलग समय पर प्रकट होते हैं ।

6. मनोविदलन और मनस्तापी विकार

आप ने सड़क पर कभी किसी व्यक्ति को गंदे कपड़ों में, कूड़े के आसपास पड़े अस्वच्छ भोजन को खाते या फिर अजीब तरीके से बातचीत या व्यवहार करते हुए देखा होगा । उनमें व्यक्ति, स्थान व समय के विषय में कमजोर अभिविन्यास होता है । हम अक्सर उन्हें पागल, बेसुध वगैरह कह देते हैं, परंतु नैदानिक भाषा में इन्हें मनोविदलित कहते है । ये मनोवैज्ञानिक विकार की एक गंभीर परिस्थिति होती है, जो कि अशांत विचारों, मनोभावों व व्यवहार से होते हैं । मनोविदलन विकारों में असंगत मानसिकता, दोषपूर्ण अभिज्ञा संचालक कार्यकलापों में बाधा, नीरस व अनुपयुक्त भाव होते है । इससे ग्रस्त व्यक्ति वास्तविकता से निर्लिप्त रहते हैं और अक्सर काल्पनिकता और भ्रांति की दुनिया में खोये रहते है ।

भ्रांति का अर्थ किसी ऐसी चीज को देखना है जो वास्तव में भौतिक रूप से वहाँ नहीं होती, कुछ ऐसी आवाजें जो वहां पर वास्तव में नहीं हैं । भ्रमासक्ति वास्तविकता के प्रति अंधविश्वास है इस तरह के विश्वास दूसरों से सम्बंध विच्छेद करते हैं । मनोविदलन के विभिन्न प्रकार हैं जैसे कैटाटोनिक मनोविदलन ।

7. व्यक्तित्व मनोविकार

व्यक्तित्व मनोविकार की जड़ें किसी व्यक्ति के शैशव काल से जुडीं होती हैं, जहां कुछ बच्चे

लोचहीन व अशुद्ध विचारधारा विकसित कर लेते हैं । ये विभिन्न व्यक्ति में हानिरहित से लेकर भावनाहीन क्रमिक हत्यारे के रूप में सामने आते हैं । व्यक्तित्व मनोविकारों की श्रेणियों को तीन समूहों में वर्गीकत किया जा सकता है ।पहले, समूह की विशेषता अजीब और सनकी व्यवहार है । चिंता और शक दूसरे समूह विशेषता है तीसरे समूह की विशेषता है नाटकीय, भावपूर्ण और अनियमित व्यवहार । पहले समूह में व्यामोहाभ अन्तराबन्ध पागल (सिजोटइपल) व्यक्तित्व विकार सम्मिलित हैं । दूसरे समूह में आश्रित, परिवर्जित जुनूनी व्यक्तित्व मनोविकार बताए गए है । असामाजिक, सीमावर्ती, अभिनय (हिस्ट्राथमिक), आत्ममोही व्यक्तित्व विकार तीसरे समूह के अन्तर्गत आते हैं ।

पाठगत प्रश्न 18.3

1. दुश्चिंता विकार के प्रकारों का वर्णन करिए व किन्हीं दो को विस्तार से समझाइये ।

……

2. अवसाद की अवधारणा से आप क्या समझते हैं?

……

3. मनोदैहिक और दैहिकरूप विकार में क्या अन्तर है?

……

4. मनोविदलन के मुख्य लक्षण क्या हैं?

……

5. व्यक्तित्व मनोविकार की अवधारणा से आप क्या समझते हैं?

……

18.4 मनश्चिकितसा की प्रक्रिया

किसी भी प्रकार के मनोविकारों सें निपटने के लिए कुछ विशेष मनश्चिकित्सा प्रक्रिया द्वारा व्यक्ति की सेवा की जाती हैं । वह व्यक्ति जो मनश्चिकित्सा के कार्यक्रम का प्रारूप तय करता है वह प्रशिक्षित व्यक्ति होता, जिसे नैदानिक या मनोचिकित्सक कहते हैं । जो व्यक्ति यह उपचार करवाता है उसे सेवार्थी/रोगी कहते हैं । मनश्चिकित्सा को अक्सर वातार उपचार कहा जाता है क्योंकि ये अतरवैयक्तिक संपर्क द्वारा प्रदान की जाती है । इस की औषधियां केवल मनोचिकित्सक द्वारा ही दी जा सकती है जो कि औषधीय चिकित्सक होना चाहिए और उसे मनोविकारों में विशेषज्ञता भी प्राप्त होनी आवश्यक है ।

मनश्चिचिकित्सा की विभिन्न तकनीकें होती है, जो असमान्य व्यवहारों के कारण एवं विकास का वर्णन करती हैं । इसमें मनोविश्लेषण, व्यवहार चिकित्सा, संज्ञानात्मक-व्यवहार चिकित्सा, सेवार्थी केंद्रित चिकित्सा इत्यादि सम्मिलित है । मनश्चिकित्सा एक रूपांकित योजना है, जो कि मनोविकारों की प्रकृति और गंभीरता को ध्यान में रखकर तैयार की जाती है ।

1. सौहार्द स्थापना: मनश्चिकित्सक सेवार्थियों से अच्छे और क्रियाशील संबंध निर्मित कर के उन्हें अपने सहयोग का आश्वासन देता है ।

2. व्यक्ति वृत्त को तैयार करना: सेवार्थी के परिवार, मित्रों, समाज व जीविका के साथ सामंजस्य स्वरूप को ध्यान में रख कर विशेष विकार का व्यक्ति वृत्त तैयार किया जाता है ।

3. समस्या पर विचार करना: व्यक्ति वृत्त तैयार करने के पश्चात मनश्चिकित्सक कुछ ऐसी समस्याओं पर विचार करता है जिन्हें तात्कालिक देखरेख की जरूरत होती है, जिनका नैदानिक जांच एवं साक्षात्कार के अनुसार दवा देकर समाधान किया जा सकता है ।

4. उपचारात्मक सत्र: समस्या की प्रकृति और गम्भीरता के अनुसार मनश्चिकित्सक सेवार्थी के साथ उपचार केंद्रित सत्र की अगुवाई करता है । प्रत्येक सत्र के पश्चात हुए सुधार का निरीक्षण एवं मूल्यांकन किया जाता है और आवश्यक लगे तो भावी उपचार के तरीकों में बदलाव कर लिया जाता है ।

5. उपचारात्मक हस्तक्षेप: यह सुनिश्चित हो जाने पर कि सत्र द्वारा वांछित परिणामों की प्राप्ति हो गई है तब मनश्चिकित्सक सत्र को समाप्त कर देता है । सेवार्थी और उसके परिवार जनों को घर पर ही कुछ सुझावों को मानने की सलाह दी जाती है, और जरूरत पड़ने पर सेवार्थी को मनश्चिकित्सक के पास दोबारा भी बुलाया जा सकता है ।

पाठगत प्रश्न 18.4

1. मनश्चिकित्सा किसे कहते है ।

……

2. मनश्चिकित्सा की प्रक्रिया के मुख्य पड़ाव क्या है ।

……

18.5 तनाव से निपटने की प्रक्रिया

पिछले भाग में पहले ही समझाया जा चुका है कि व्यक्ति तनाव से निपटने के लिए आमतौर पर

कार्य-अभिविन्यस्त और प्रतिरक्षा-अभिविन्यस्त या मनोभाव केंद्रित प्रक्रियाओं का पालन करता है ।

कार्य : अभिविन्यस्त प्रक्रिया का उद्देश्य किसी विशेष तनाव कारक द्वारा अधिरोपित की गई समायोजी मांग का यथार्थवादिता से समाधान ढूंढना है । ये चेतन और तर्कसंगत स्तर पर तनावपूर्णस्थितियों के वस्तुनिष्ठ मूल्यांकन पर आधारित: होती हैं । तनाव से निपटने के इन तरीकों को तीन श्रेणियों में विभाजित किया गया है जैसे प्रारम्भ, प्रत्याहार और समझौता ।

1. प्रारम्भ की स्थिति में कोई व्यक्ति प्रत्यक्ष रूप से स्थिति के सम्मुख आता है । वह साधनों के सम्भाव्य व व्यवहार्यता का मूल्यांकन करता है । तनावपूर्ण स्थिति का सामना करने के लिए वह सब से ज्यादा आशाजनक कार्यवाही का चुनाव करता है और व्यवहार्यता बनाए रखता है, वहीं यदि ये क्रिया उपयोगी न लगे तो वह इस पद्धति को बदल लेता है । परिस्थितियों की आवश्यकता के अनुसार व्यक्ति नई जानकारियां जुटा कर, सामर्थ्य का विकास करके, वर्तमान योग्यताओं का सुधार करके, नए संसाधनों का प्रयोग करता है । उदाहरण के लिए प्रारम्भ की प्रतिक्रिया तब प्रकट होती है जब विद्यार्थी मुश्किल परीक्षा से पहले दोहराने की योजना बनाता है ।

2. प्रत्याहार या अलगाव की स्थिति में यदि किसी व्यक्ति ने भूतकाल में अत्याधिक कठिन परिस्थिति का सामना किया हो एवं उसने उसका सामना करने के लिए अनुचित कूटनीति अपनाई हो, तब वह प्रथम अवस्था में अपनी असफलता को स्वीकार कर लेता है । वह शारीरिक व मनोवैज्ञानिक स्तर पर उस तनावपूर्ण स्थिति को छोड़ देता है । वह अपने प्रयत्नों 'को पुनर्निर्देशित कर कें उचित लक्षय की ओर कदम बढ़ाता है । प्रत्याहार के उदाहरण स्वरूप जब किसी दोस्त के बार-बार नकारने पर आप उससे सम्बन्ध-विच्छेद करके दूसरे लोगों से मित्रता करने के प्रयत्न करते हैं ।

3. समझौते की स्थिति में, यदि व्यक्ति को लगता है कि मूलभूत लक्षय की प्रप्ति नहीं हो सकती, तो ऐसे में वह विकल्प के तौर पूर दूसरे लक्षय को स्वीकार कर लेता है । इस तरह की प्रतिक्रिया तब प्रकट होती है जब व्यक्ति अपनी योग्यताओं का पुनर्मूल्यांकन करता है, और अपनी अभिलाषाओं के स्तर को उसी के अनुसार कम कर लेता है । ये तनावपूर्ण स्थितियों की आवश्यकताओं को पूरा करने के लिए अपनाए -गए समझौतापरक व्यवहार को दर्शाता है । उदाहरण स्वरूप एक विद्यार्थी किसी विशेष विषय में अच्छे अंकों को प्राप्त, नहीं कर पाता परंतु वह अन्य विषयों में अच्छे अंकों को प्राप्त करता है और वह इस सत्य को स्वीकारने की कोशिश करता है ।

मनोभाव केंद्रित या आत्मरक्षा- अभिविन्यस्त तरीकों से तनाव का सामना करना लाभकारी सिद्ध नहीं होता क्योंकि इसके द्वारा किसी समाधान नहीं पहुचता, बस स्वयं को आश्वासन देने के तरीके ढूंढता है । आत्मरक्षक पद्धतियों का उदाहरण बुद्विसंगत व्याख्या करना है जैसे यह तर्क' देना कि सभी विद्यार्थी इसीलिए असफल रहे, क्योंकि परीक्षा-पत्र काफी कठिन था । इसका अन्य उदाहरण है विस्थापन करना जैसे सख्त अध्यापक पर आ रहे क्रोध को अपने छोटे भाई को डांट या मार कर उतारना । यहां आपने क्रोध विस्थापन किया है ।

यह समझना बहुत महत्वपूर्ण तनाव से प्रभावशाली तरीके से निपटने के लिए व्यक्ति को स्वस्थ जीवनशैली को अपनाना चाहिए । सकरात्मक सोच, मनोभावों और क्रियाओं द्वारा सिर्फ तनाव से ही बेहतर से निपटा जा सकता है, कल इसके द्वारा हम जीवन में अत्यधिक प्रसन्न व हल्का महसूस करते हैं, एवं अधिक योग्य बनते हैं आप पाठ 17 में स्वास्थ्य के बारे में पढ़ चुके हैं इस विषय को पाठ 19 और 24 में अधिक विस्तार से पढेंगे ।

आपने क्या सीखा

- वे व्यवहार जो असाधारण या अस्वभाविक होते हैं, उन्हें असामान्य व्यवहार कहा जाता है । व्यक्ति जब किसी विशेष स्थिति का सामना करने की राह में मुश्किलों का सामना करता है तो उसमें धीरे-धीरे ऐसे व्यवहार उत्पन्न होने लगते हैं ।
- वे परिस्थितियां, जिनका सामना करने में यदि किसी को मुश्किलों का सामना करना पड़ता है तो उन्हें तनावपूर्ण स्थितियां कहते है । वे परिस्थितियां व्यक्ति पर ऐसी मांगों का बोझ लाद देती हैं जिन्हें उसे पूरा करना पड़ता है । इन आवश्यकताओं में जब असफलता प्राप्त होती है, तो मनोविकार उत्पन्न होते हैं । जैविक और आनुवांशिकी कारक भी बहुत महत्वपूर्ण होते है ।
- इस क्षेत्र के प्रवर्त्तक हैंस शैली ने तनाव शब्द को शरीर की किसी भी आवश्यकता के आधार पर अनिश्चित प्रतिक्रिया के रूप में परिभाषित किया है । उन्होंने तनाव के दो वर्गो की कल्पना की है, जिनमें लाभकारी और अनुकूल तनाव और हानिकारक और प्रतिकूल या अप्रिय तनाव सम्मिलित हैं ।
- आज के समय में तनाव पर हो रही चर्चा मुश्किल स्थितियों का सामना करने के लिए उपलब्ध संसाधनों के संदर्भ में समीक्षा की भूमिका व स्थिति की व्याख्या पर केंद्रित है ।
- व्यवहारात्मक मनोभाव, संज्ञानात्मक, अंतरवैयक्तिक जैविक, काल्पनिक प्रतिक्रियाएं तनाव कारकों के प्रति साधारण प्रतिक्रियाएं है ।
- उद्देश्य और परिस्थिति स्वरूप व्यक्ति जीवन में तीन प्रकार के द्वन्द्व का सामना करता है । प्रस्ताव-प्रस्ताव द्वन्द्व, परिहार-परिहार द्वन्द्व, प्रस्ताव-परिहार द्वन्द्व ।
- कुंठा एक प्रयोगात्मक अवस्था है जो कि कुछ कारणों के परिणामस्वरूप हो सकती है, जैसे बाहरी प्रभावों के कारण आवश्यकताओं और अभिप्रेरणाओं में अवरोध पैदा करना, जो कि लक्षय के मार्ग में बाधाएं उत्पन्न करता है और आवश्यकताओं की पूर्ति होने से रोकता है या वांछित लक्षयों की अनुपस्थिति द्वारा ।
- मनोविकारों के विभिन्न वर्ग हैं‘ । इन वर्गो के मनोविकारों की सूची न्यूनतम व्यग्रता से लेकर गंभीर मनोविकारों जैसे मनोविदलन या खंडित मनस्कता तक है ।

- किसी भी प्रकार के मनोविकारों से निपटने के लिए कुछ विशेष मनश्चिकित्सा प्रक्रिया द्वारा व्यक्ति की सेवा की जाती हैं । जो व्यक्ति मनश्चिकित्सा के क्रार्यक्रम का प्रारूप तय करता है वह प्रशिक्षित व्यक्ति होता है, जिसे नैदानिक मनोवैज्ञानिक या मनोचिकित्सक कहते हैं । जो इस व्यक्ति से उपचार करवाता है उसे सेवार्थी कहते है ।
- मनश्चिकित्सा की विभिन्न तकनीकें होती है. जो असामान्य व्यवहारों के कारण एवं विकास का वर्णन करती हैं । इनमें मनोविश्लेषण, व्यवहार चिकित्सा, संज्ञानात्मक- व्यवहार चिकित्सा, सेवार्थी केंद्रित चिकित्सा इत्यादि सम्मिलित हैं ।
- व्यक्ति, तनाव से निपटने के लिए आमतौर पर कार्य-अभिविन्यस्त और प्रतिरक्षा-अभिविन्यस्त प्रक्रियाओं को अपनाता है ।
- सकारात्मक विचारों और क्रियाओं के साथ स्वस्थ जीवनशैली का पालन करना ही तनाव को समाप्त करने का सर्वश्रेष्ठ तरीका है ।

पाठांत प्रश्न

1. तनाव को परिभाषित कीजिए । विद्यार्थी जीवन में तनाव के मुख्य कारकों को बताईए और उनके प्रति सामान्य प्रतिक्रियाओं को भी बताइये ।

2. द्वन्द्व व कुंठा किस तरह तनाव को बढ़ावा देते हैं? व्याख्या कीजिए ।

3. किन्हीं 5 मानसिक विकारों को बताइए और उनके मुख्य लक्षणों का विवरण दीजिए ।

4. तनाव का सामना करने के वाँछनीय तरीकों पर चर्चा कीजिए ।

पाठगत प्रश्नों के उत्तर

18.1

1. शरीर की किसी भी आवश्यकता के आधार पर अनिश्चित प्रतिक्रिया ।

2. जीवन की मुख्य घटनाएं और बदलाव, रोजमर्रा की परेशानियां, स्थायी कर्त्तव्यों से तनाव, अभिघात ।

3. अत्यधिक शराब व ड्रग्स का सेवन, अशांति, चिड़चिड़ापन, आक्रामकता इत्यादि ।

18.2

1. दो अथवा अधिक लक्षयों में से चुनाव की कठिनाई का अभिप्राय है द्वन्द्व ।

क. प्रस्ताव-प्रस्ताव

ख. परिहार- प्रस्ताव

ग. प्रस्ताव- प्रस्ताव

2. एक प्रयोगात्मक जो कि कुछ कारणों के परिणामस्वरूप होती है क) लक्षयों में बाधा ख) और वांछित लक्षयों की अनुपस्थिति द्वारा ।

18.3

1. फोबिया, जुनूनी-बाध्यकारी विकार ।

2. उदासी, रूचि व अभाव, निद्रा में कमी के कारण उपजी मानसिक अवस्था ।

3. मनोदैहिक विकार, वे मनश्चिकित्सक मनोविकार होते है जिनके लक्षण शारीरिक होते हैं परंतु कारण मनोवैज्ञानिक ।

दैहिकरूप विकारों के लक्षण शारीरिक होते हुए भी किसी प्रकार क ेजैविक कारण प्रकट नहीं करते ।

4. असंगत मानसिंकता दोषपूर्ण अभिज्ञा गतिक कार्यकलापों में बाधा, नीरस व अनुपयुक्त भाव ।

5. लोचहीन व अशुद्व सोच व व्यवहार का विकास ।

18.4

1. अंतरवैयक्तिक संपर्क द्वारा प्रदान की जाने वाली चिकित्सा को वार्ता उपचार कहते है ।

2. सौहार्द स्थापना, व्यक्ति वृत्त को तैयार करना, समस्या पर विचार करना, उपचारात्मक सत्र उपचारात्मक हस्तक्षेप ।

पाठांत प्रश्नों के संकेत

1. देखें खण्ड 18.1

2. देखें खण्ड 18.3

3. देखें खण्ड 18.5

19.मानसिक स्वास्थ्य और स्वच्छता

आप स्वास्थ्य शब्द से तो काफी हद तक परिचित ही होंगे । आमतौर पर हम इसे प्रभावशाली शारीरिक स्थिति या शारीरिक क्रियाओं के संबंध में ही समझते हैं । जब हम स्वास्थ्य की अवधारणा का मन के संदर्भ में उपयोग करते है तब हम 'मानसिक स्वास्थ्य' शब्द का प्रयोग करते हैं । वास्तव में, हमें शारीरिक और मानसिक दोनों तरह के स्वास्थ्य की आवश्यकता होती है । आप को यह ज्ञात होना चाहिए कि हमारा शरीर तभी अपनी सभी क्रियाएं भलीभाँति कर पाने में सक्षम हो सकता है जब हमारी मनोदशा संतुलित और स्वस्थ हो । इस पाठ को पढ़ने के पश्चात आप मानसिक स्वास्थ्य और स्वच्छता के अर्थ को समझ सकेंगे । इस के अतिरिक्त आप कमजोर मानसिक स्वास्थ्य को दर्शाने वाली आदतों और व्यवहार को और अच्छे स्वास्थ्य के प्रोत्साहक कारकों को भी जान सकेंगे । अंत में आप समय का कुशल प्रबंधन करने की प्रभावशाली कूटनीतियां सीख सकेंगे ताकि आप को सर्वोत्तम परिणाम मिले ।

उद्देश्य

इस पाठ को पढ़ने के बाद आप:

- मानसिक स्वास्थ्य और स्वच्छता की अवधारणाओं को स्पष्ट कर सकेंगे;
- मानसिक स्वारथ्य को मानसिक अस्वस्थता और मानसिक रोग से भिन्न रूप में समझ सकेंगे
- कमजोर मानसिक स्वास्थ्य के व्यवहारवादी लक्षण, स्पष्ट. कर सकेंगे;
- अच्छे स्वास्थ्य को बनाए रखने में सहायक स्वास्थ्य व्यवहारों का वर्णन कर सकेंगे; और
- समय के कुशल प्रबंधन करने हेतु विभिन्न कूटनीतियां सीख सकेंगे ।

19.1 मानसिक स्वास्थ्य और स्वच्छता की अवधारणा

बहुधा स्वास्थ्य का प्रयोग व्यक्ति की शारीरिक, मानसिक, सामाजिक और अध्यात्मिक कुशलता के संदर्भ में किया जाता है । अत: मानसिक स्वास्थ्य, स्वास्थ्य की व्यापक अवधारणा का ही एक तत्व है । यह व्यक्ति के भावनात्मक व व्यवहारात्मक सामंजस्य के इष्टतम स्तर से संबद्व है । यह बाहरी वातावरण में विद्यामान परिस्थितियों के संदर्भ में व्यक्ति की आवश्यकताओं, इच्छाओं, अभिलाषाओं और दृष्टिकोण में संतुलन बनाए रखने की अवस्था है ।

मानसिक स्वच्छता की अवधारणा मानसिक स्वास्थ्य से घनिष्ठ रूप से संबंधित है । स्वच्छता की अवधारणा को हम रोगों और बीमारियों से बचाने के किसी व्यक्ति को स्वयं अपने रहन-सहन और कार्य करने के स्थान को साफ सुथरा रखने के संदर्भ में प्रयोग करते हैं । हम इस अवधारणा को मन के क्षेत्र में विस्तार से देखते है तो इसे अच्छे, प्रभावशाली और सक्षम मानसिक स्वास्थ्य को बनाए रखने के लिए आवश्यक व्यवहारवादी, भावनात्मक और' सामाजिक कौशल को विकसित करने, कायम रखने और प्रोत्साहन देने की कला के रूप में पाते हैं । व्यक्ति दैनिक जीवन में मानसिक व व्यवहारत्मक स्तर पर निम्नलिखित कुटनितिज्ञयों का पालन इन कौशलों को प्राप्त कर सकता है ।

अ. यथार्थ संपर्क: अच्छे मानसिक स्वास्थ्य को बनाने के लिए स्वयं की प्रतिक्रियाओं, भावनाओं, और योग्यताओं की यथार्थवादी समीक्षा करनी आवश्यक है । यदि आप यथार्थ में जिएंगे तो दैनिक जीवन में बहुत सी निराशाओं और कुंठाओं से बचे रहेंगे ।

ब. आवेग नियंत्रण: स्वस्थ सामंजस्य स्थापित करने में सक्षम व्यक्ति का उसके व्यवहार और उत्तेजना पर अच्छा नियंत्रण होता है । इसलिए अच्छा मानसिक स्वास्थ्य स्थापित करने हेतु यह आवश्यक है कि आपका अपने उत्तेजनापूर्ण व्यवहार पर पूर्ण नियंत्रण हो ।

स. आत्म-सम्मान: स्वयं के बारे में जागरूक होने को आत्म संप्रत्यय कहते हैं । यह भावनाओं, विश्वासों और मूल्यों को व्यक्त करने के अर्थ में कहे गए 'मैं' या 'मुझसे' सम्बन्धी सभी कथनों को सम्मिलित करता है । अत: आत्म मनोभाव का अर्थ स्वंय के प्रति जागरूकता का कुल योग है । आत्म सम्मान आत्म का मूल्यांकनात्मक तत्व है । आत्म के प्रति किया गया किसी का व्यक्तिगत मूल्यांकन सकरात्मक या नकारात्मक हो सकता है । व्यक्तिगत पूर्णता या सकरात्मक आत्म संप्रत्यय के अर्थ का पता होना मानसिक स्वास्थ्य के लिए महत्वपूर्ण होता है ।

द. सकरात्मक विचार: मानसिक, स्वास्थ्य की गुणवत्ता इस बात पर निर्भर करती है कि हम अपने विचारों को सकरात्मक दिशा देते हैं या नकारात्मक । नकारात्मक विचार नकारात्मक भाव पैदा करते हैं जैसे क्रोध, नफरत, ईर्ष्या, डर और निराशा । इन नकारात्मक संवेगों का हमारे मन पर अस्वास्थ्यकर प्रभाव पड़ता है । यह - हमारी हारमोन प्रणाली पर भी हानिकारक प्रभाव डालता है । इसीलिए अच्छे मानसिक स्वास्थ्य को बनाए रखने के लिए हमें सकारात्मक विचारधारा की क्षमता को बढ़ाना चाहिए जो कि सकारात्मक संवेग जैसे प्रेम, प्रसन्नता, आशा, करुणा, समानुभूति और आशावाद को जागत करती है । ये संवेग

जीवन में आने वाली विभिन्न चुनौतियों का सामना करने हेतु सामर्थ्य को प्रबल बनाते हैं ।

बाक्स आरम्भ

क्रियाकलाप 19.1

अपने मानसिक स्वास्थ्य का मूल्यांकन करें :

यह आपके लिए काफी रोचक होगा यदि आपको कहा जाए कुछ दैनिक गतिविधियों के संदर्भ में पूछे गए कथनों का उत्तर देकर आप मानसिक स्वास्थ्य का मूल्यांकन कर सकते हैं । इन में से कुछ कथन निम्नलिखित हैं । प्रत्येक कथन के लिए तीन विकल्प दिए गए हैं जो स्वीकृत, अनिश्चित, अस्वीकृत हैं । प्रत्येक कथन को पढ़ने के बाद निर्णय लें कि वह आपको स्वीकृत है या अस्वीकृत । यह भी हो सकता है कि आप निर्णय नहीं ले पाएं कि आपको कोई विशेष कथन स्वीकृत है या अस्वीकृत, ऐसी स्थिति में आप अनिश्चित का विकल्प चुन सकते हैं । अपने कथन को व्यक्त करने के लिए किसी एक विकल्प पर घेरा लगाएं जो आप के विचार और व्यवहार का सर्वश्रेष्ठ सूचकांक हो ।

बाक्स अन्त

	स्वीकृत	अनिश्चित	अस्वीकृत
1. मैं अपनी जिंदगी से संतुष्ट व खुश हूँ	3	2	1
2. मेरा जीवन बहुत सुखी है ।	3	2	1
3. मैं अपने परिवार जनों के बीच रह कर भी अकेलापन महसूस करता हूँ	1	2	3
4. मैं अपनी क्षमताओं के प्रति आश्वस्त हूँ ।	3	2	1
5. मैं उतना प्राप्त करने में सक्षम नहीं रहा, जितना मैंनें चाहा ।	1	2	3
6. मैं स्वंय को दूसरों की तुलना में कम सक्षम व निपुण मानता हूँ	1	2	3
7. मैं बहुत बुद्धिमान व निपुण हूँ ।	3	2	1
8. मैं मिलनसार नहीं बनना चाहता ।	1	2	3
9. आमतौर पर लोग स्वार्थी होते है ।	1	2	3
10 मुझमें जीने के लिए उत्साह नहीं है ।	1	2	3

11 आमतौर पर लोगों पर विश्वास कर लेता हूँ और मुझे उनके साथ रहने में कोई परेशानी नहीं होती ।	3	2

12 मैं सुख के भाव का अनुभव करता हूँ ।	3 2 1
13 मुझे अपने परिवारजनों व अन्य लोगों से प्रयाप्त प्रेम व संतुष्टि मिलती है	3 2 1
14 जीवन में कोई भी समस्या आने पर मैं ज्यादातर अपनी समस्याओं का समाधान ढूंढ ही लेता/लेती हूं ।और परस्पर-विरोधी परिस्थितियों में अधिक समय तक नहीं उलझा रहता ।	3 2 1
15 मेरा जीवन में कोई उद्देश्य नहीं है, जीवन बहुत ही धीमी गति से चल रहा है ।	3 2 1

कुंजी:

प्रत्येक कथन पर विचार देने के पश्चात, चुने हुए सभी विकल्पों से प्राप्त हुए अंकों को जोड़ ले इन 15 मदों का कुल योग ही आप का मानसिक स्वास्थ्य अंक है ।

व्याख्या

प्राप्तांक आपका मानसिक स्वास्थ्य

36-45 अच्छा

36-35 औसत

15-25 निम्न

पाठांत प्रश्न 19.1

1. स्वास्थ्य शब्द से आप क्या समझते हैं?

……..
……..

2. मानसिक स्वास्थ्य और मानसिक स्वच्छता के बीच में परस्पर संबंध की व्याख्या करें?

……..
……..

3. अच्छे मानसिक स्वास्थ्य और स्वच्छता को बनाए रखने के लिए हम किन कुटनीतियों को अपना सकते हैं?

……..
……..

19.2 मानसिक स्वास्थ्य, मानसिक अस्वस्थता और मानसिक रोग

मानसिक स्वास्थ्य को बेहतर तरीके से समझने के लिए आप को मानसिक अस्वस्थता मानसिक रोग का अर्थ भी समझना आवश्यक है । मानसिक अस्वस्थता को किसी सकरात्मक मानसिक स्वास्थ्य के गुणों के अभाव के रूप में परिभाषित किया जा सकता । उदाहरण के लिए, यदि आपके सामने कोई हमेशा ही दूसरों के प्रति नकरात्मक भाव और को दर्शाये तो आप समझ सकते हैं कि वह व्यक्ति अस्वस्थ मानसिक स्थिति को दशार् रहा है । मानसिक रोग एक विस्तृत शब्द है जो अधिकतर सभी प्रकार की व्यवहारिक असमानओं को सम्मिलित करता है जो कि दोषपूर्ण प्रत्यक्षीकरण, चिन्तन, संवेग, दृष्टिकोण के कारण उत्पन्न होते हैं । ऐसे व्यक्तियों को समाज में दूसरे व्याक्तियों के साथ सामंजस्य स्थापित करने में कठिनाई होती है । इस पाठ में हम मानसिक रोगों के वर्गो के बारे में चर्चा करेंगे ।

पाठगत प्रश्न 19.2

1. मानसिक अस्वस्थंता और म्रानसिक रोग में क्या अंतर होता है?

19.3 कमजोर मानसिक स्वास्थ्य के सूचक/लक्षण

मनुष्य होने के नाते हमें स्वस्थ मानसिक स्वास्थ्य बनाए रखने की आवश्यकता है । फिर भी, हम में ऐसे कुछ व्यवहार और आदतें दिखाई देती हैं, जो कि कमजोर मानसिक स्वास्थ्य की अवस्था की ओर खींचकर ले जाती है । इस प्रकार के व्यवहार हल्के चिड़चिडेपन से लेकर गंभीर रूप की व्यग्रता और अवसाद तक हो सकते हैं । मुख्य व्यवहार जो कमजोर मानसिक स्वास्थ्य को दर्शाने वाले सूचक हैं, वे निम्नलिखित हैं:-.

1. अव्यवस्थित और असंगठित दिनचर्या ।
2. गुस्सैल और चिड़चिड़ा व्यवहार ।
3. क्रोधित और आक्रामक व्यवहार ।
4. अशांति ।
5. बढ़ी हुई या अपर्याप्त भूख और अपच ।
6. अनियमित निद्रा स्वरूप जैसे कि अनिद्रा, अशांत निंद्रा, अत्यधिक निद्रा ।
7. कमजोर अंतरवैयक्तिक संबंध ।

8. चिंता और परेशानी ।

9. स्वयं व दूसरों के प्रति नाकंरात्मक दृष्टिकोण ।

10 संबंधों से पलायन ।

11. अनियमित और अस्वभाविक शारीरिक स्थितियां (उदाहरण स्वरूप रक्त चाप, हृदय का धड़कन, स्पंदन दर ।

12 ड्रग का अत्यधिक प्रयोग (उदाहरण स्वरूप शराब, उपशामक दवाएं जिसे तनाव में लोग लेते हैं और विभ्रांतिजनक औषधियां ।

13. सिगरेट पीना और तंबाकू का अन्य रूपों में प्रयोग करना ।

उपरोक्त मानसिक स्वास्थ्य के लिए चेतावनी हैं । यदि किसी व्यक्ति के व्यवहार में उपर्युक्त व्यवहारों की आवृति देखने को मिलती है या फिर वह किसी एक ऐसी स्थिति में लंबे समय तक रहता हैं तो सम्भव है कि वह विभिन्न मानसिक विकारों का शिकार हो जाए ।

पाठगत प्रश्न 19.3

1. कमजोर मानसिक स्वास्थ्य के कोई चार लक्षण बताइए ।

……

2. व्यक्ति के कौन से व्यवहार अच्छा स्वास्थ्य बनाए रखते है ।

……

19.4 अच्छे स्वास्थ्य को बनाए रखने वाले व्यवहार

आधुनिक जीवन में वैज्ञानिक और तकनीकी प्रगति ने आराम के लिए बहुत सी सुविधाओं का सृजन किया है । फिर भी यदि हम इन सुविधाओं पर अपनी निर्भरता को और अधिक बढ़ाते गए तो हमारी जीवनशैली बहुत अधिक निष्क्रिय और कमजोर हो जाएगी । जीवन में जोखिम से उभरने के लिए हमें कुछ सावधानियां बरतनी चाहिए और ऐसे व्यवहार को ग्रहण करना चाहिए, जो कि अच्छे स्वास्थ्य को उभारने और बनाए रखने के लिए लाभकारी है । आयुर्वेद, भारतीय औषधि का विज्ञान है, जो कि जीवनशैली के चार पहलुओं से संबंधित है और अच्छे स्वास्थ्य को सुनिश्चित करता है । आहार, विहार, आचार और विचार इसमें सम्मिलित हैं । कुछ विशेष बातों का पालन करने से स्वस्थ और सुखकारी जीवन को प्राप्त करना सुनिश्चित हो जाता है । आइए इन सभी पहलुओं की विस्तार से समीक्षा करें-

(1) आहार: भोजन जीवन का सब से महत्वपूर्ण पहलू है । मांसाहारी भोजन की तुलना में

शाकाहारी भोजन हमारे स्वस्थ शरीर के लिए अधिक सुरक्षित और स्फूर्तिदायक होता है । बेहतर स्वास्थ्य के लिए ताजा फल और रेशेदार सब्जियों को खाना चाहिए । तैलीय, मासालेदार अस्वास्थ्यकर खाद्य पदार्थ और संसाधित भोजन, मोटापा, उच्च रक्तचाप, हृद्य रोग, मधुमेह, आमाशय अल्सर और कैंसर तक उत्पन्न कर सकता है । हमारे रोज के आहार में हरी सब्जियां, ताजे फल, फली, शहद, दही, दूध, मक्खन सम्मिलित होना चाहिए जो विटामिन, खनिज पदार्थ, आयरन, तंतु और आक्सीकरण रोधी शक्ति प्रदान करते हैं । इसके अतिरिक्त रोज लिए जाने वाले प्रत्येक वर्ग का भोजन संतुलित अनुपात में विभाजित होना चाहिए । हमें भोजन का एक निश्चित समय भी निर्धारित कर लेना चाहिए । भोजन को अच्छी तरह चबा कर और नियत्रि ंत मात्रा में खाना भी स्वास्थ्य के लिए हितकर होता है ।

(2) आचार: व्यक्ति अपनी दिनचर्या में तीन प्रकार की गतिविधियों में लिप्त रहता है । मौसम की मांग के अनुसार आहार लेना और दैनिक गतिविधियाँ करना ऋतुचर्या कहा जाता है । इसका तात्पर्य है कि मौसम के अनुसार भोजन लेना और गतिविधियां करना । हमें मौसम के अभिलक्षणों के अनुसार ही भोजन लेना चाहिए व अन्य क्रियाओं को करना चाहिए । इसीलिए ग्रीष्म में हमें कम तेल वाला हल्का भोजन खाना चाहिए और तरल पदार्थ जैसे दही, फल, जूस, चावल, करी और फली अधिक मात्रा में खाना चाहिए । वहीं शीत और शरद में मीठे व नमकीन भोजन को अत्यधिक मात्रा में लेना चहिए जैसे दूध से बने पदार्थ, सब्जियों का सूप, घी, चावल और तैलीय पदार्थ । वसन्त में हल्का और कम तेल वाला भोजन खाना चाहिए । चने और चावल बनाते समय कम तेल का प्रयोग करें । बरसाती मौसम में खट्टा, नमकीन और मीठा भोजन लेना चाहिए ।

दिनचर्या और रात्रिचर्या का संबंध दिन और रात के समय के अनुसार भोजन लेने और गतिविधियों को करने से है । सूर्योदय से पहले सुबह जल्दी उठ जाना चाहिए । जागने से बाद सब से पहले पानी पीना चाहिए । इस से मलमूत्र त्यागने में आसानी होती है और यह कब्ज दूर करने का भी अच्छा उपाय है । मलमूत्र त्यागना, दांत साफ करना और शरीर की मालिस नहाने से पहले ही करनी चाहिए । 24 घंटों के चक्र में प्रत्येक गतिविधि के लिए उचित समय निर्धारित कर लेना आवश्यक है ।

(3) विहार: व्यायाम और सुबह की सैर करना विहार के सबसे प्रमुख तत्व होते हैं । यह शरीर को हल्का और शक्तिशाली बनाते हैं । यह हमारी प्रतिरोधक क्षमता और कार्य करने की योग्यता को बढ़ाते हैं । व्यायाम करते समय पसीने के द्वारा शरीर के विषैले तत्व निकल जाते हैं । व्यायाम व्यक्ति की भूख बढ़ाता है । स्वास्थ्य संबंधित समस्याएं जैसे कि हदय रोग, मधुमेह आदि प्रतिदिन व्यायाम करने से नियंत्रित हो जाते हैं । व्यायाम करने से बुढ़ापे को अधिक समय तक टाला जा सकता हे और यह कमजोरी ह ोने से बचाता है । यह रक्त शुद्धिकरण करने में सहायक है, क्योंकि अधिक आक्सीजन लेने और कार्बनडाईआक्साइड छोड़ने से शरीर से मृत कोशिकाएं निकल जाती हैं । मनोरंजनात्मक गतिविधियां जैसे कि संगीत भी अच्छे स्वास्थ्य को बनाए रखने में सहायक है ।

(4) विचार: सही विचारों से ही अच्छी और सकरात्मक मानसिक स्थिति को बनाए रखा जा सकता है । जो व्यक्ति मानसिक रूप से ठीक और स्वस्थ होता है उसमें आत्म संतुष्टि उदार समझ आलोचना को स्वीकार करने की योग्यता, दूसरों की भावनात्मक आवश्यकताओं को समझने और आत्मनियंत्रण करने का सामर्थ्य होता है । ऐसे व्यक्ति लालच व काम भावना से विचालित नहीं होते और न ही डर, गुस्सा, लगाव, ईर्ष्या, अपराधबोध और चिंता के प्रभुत्व से पराजित होते है । सामाजिक मोर्चे में सकारात्मक सोच वाले व्यक्ति अच्छी दोस्ती का आनन्द प्राप्त करते हैं और सभी से सम्मान अर्जित करते हैं ।

इसी प्रकार से ऊपर बताए गए स्वास्थ्य प्रोत्साहक व्यवहारों पालन करके व्यक्ति अच्छा, स्वास्थ्य व सीखी जीवन बनाए रखने में सफल हो सकता है ।

बाक्स आरम्भ

क्रियाकलाप

स्वास्थ्य को प्रोत्साहन देने वाले सिद्धांतों का संक्षेप में वर्णन कीजिए । 19.1 में लिए गए परीक्षण से तुलना कीजिए । अपने स्वास्थ्य को प्रोत्साहन देने के लिए आप किन उपायों को ग्रहण करना चाहेंगे ।

बाक्स अन्त

19.5 समय प्रबंधन करने हेतु रणनीति

आप जानते हैं कि हमारे पास सभी गतिविधियों को करने के लिए मात्र 24 घंटे होते है । आमतौर पर हम गातिविधियो को उपलब्ध समय के अनुसार संगठित करने में असमर्थ होते है । जिससे दबाव, तनाव और निराशा उत्पन्न होती हैं । यह इसीलिए होता है क्योंकि हम गतिविधियों के लिए निर्धारित समय आबंटित नहीं करते । इस आदत के परिणाम स्वरूप प्राय: अनुपयुक्त समय पर अनुपयुक्त गतिविधि की जाती है । इसके लिए हम अपनी प्राथमिकताओं और महत्व के अनुसार 24 घंटों की गतिविधियों का कार्यक्रम बना सकते हैं । दिनचर्या को योजनापूर्ण तरीके से गठित करना ही गतिविधि कार्यक्रम कहलाता है । गतिविधियों का कार्यक्रम निर्धारित करने से पहले हमें 24 घंटों में की जाने वाली गतिविधियों की सूची बना लेनी चाहिए । इसके बाद हमें इन गतिविधियों का महत्व के अनुसार क्रम निर्धारित करना चाहिए । उदाहरण स्वरूप पढ़ने, खेलने और सोने के लिए उचित ढंग से समय व्यवस्थित करना चाहिए । गतिविधियों के कार्यक्रम बनाने के अतिरिक्त, डायरी में गतिविधियों को क्रम से सूचीबद्ध करके इनका पालन करना भी समय का उचित प्रबंधन करने की अच्छी तकनीक है । इस पहलू को अधिक स्पष्ट करने के लिए समय प्रबंधन करने के मूलभूत सिद्धान्तों की एक-एक करके चर्चा करते हैं-

गतिविधि	कूटनीति
1. कार्यों की सूचि बनाना	आप एक रात पहले ही कार्यों की अग्रिम योजना बना सकते हैं । अगले दिन पूर्ण करने वाले सभी कार्यों की सूची बना लें । जो भी कार्य करने हो उन्हें सोच- समझ कर सूचीबद्ध करें ।
2. सूची में प्राथमिकता निर्धारित करें	तैयार की गई सूची में प्राथमिकता निर्धारित करें । सबसे कठिन कार्य को सबसे पहले करने की योजना बनाएँ और आसान कार्यो को दिन के बाकी समय में करने के लिए रखें; जब आप थकावट और कम ऊर्जा महसूस कर रहे हों । उन घंटों का सबसे सर्वोतम लाभ उठाए जब आप सर्वोतम कार्य कर सकते हों ।
3. निर्विघ्न समयावधि को पहचानें	कुछ कार्यो में अनवरत सावधानी और निर्विघ्न समयावधि की आवश्यकता पड़ती है । ऐसे कार्यो के लिए वह समयावधि निर्धारित करनी चाहिए जहां आप बिना किसी बाधा के निर्विध्न समय दे सकें।
4. लचीला कार्यक्रम	स्वयं को अनियोजित कार्यो को करने के लिए भी तैयार रखना चाहिए जिसकी आपने अपेक्षा भी न की हो । इसीलिए, इन आकस्मिक कार्यक्रमों को संचालित करने के लिए तैयार रहना चाहिए ।
5. व्यायाम के लिए समय	व्यायाम और योग के लिए अपने दैनिक कार्यक्रम में कुछ समय निकाल लें । इस तरह की गतिविधियों के लिए समय निकालना अच्छे मानसिक और शारीरिक स्वास्थ्य बनाए रखने में हितकर होता है और परिणामस्वरूप कार्य करने की क्षमता और उत्पादकता में वृद्धि होती है ।
6. खाली समय में की जाने वाली गतिविधियां	दिन का कुछ समय खाली रखें या खाली समय में बिताने के लिए कोई गतिविधि की योजना बनाएं । यह हमारी दिनचर्या में मानसिक और शारीरिक आराम देता है, और दिनचर्या में विराम लगाता है । उदाहरण स्वरूप संगीत सुनना, टेलीविजन. पर पसंदीदा कार्यक्रम देखना, बागबानी, चित्रकला, पसंदीदा खेल खेलना इत्यादि ।

बाक्स आरम्भ

क्रियाकलाप

समय प्रबंधन

अपनी दैनिक गतिविधियों के लिए एक समय सारणी बनाइए । अब ऐसे तरीकों की सूची बनाइए जिसके द्वारा आप अपने समय का अत्याधिक कुशलतम प्रबंधन कर सकें ।

बाक्स अन्त

आपने क्या सीखा

- स्वास्थ्य का संबंध किसो की शारीरिक, मानसिक, सामाजिक और अध्यात्मिक स्वास्थ्य की अवस्था से है । मानसिक स्वास्थ्य, स्वास्थ्य की ही विस्तृत अवधारण का एक तत्व है । यह किसी व्यक्ति के भावनात्मक और व्यवहारात्मक सामंजस्य स्थापित करने के उच्चतम स्तर से संबधित है ।
- स्वच्छता शब्द का संबंध अस्वस्थता और रोगों से बचने के लिए किसी व्यक्ति की स्वयं को और रहन-सहन की क्रियाओं में और कार्य करने के स्थान को साफ सुथरा रखने के व्यवहार से है । जब हम इस अवधारणा को मन के क्षेत्र में विस्तार से देखते हैं तो इसे कुशल मानसिक स्वास्थ्य कों बनाए रखने कें लिए आवश्यक व्यवहारवादी, भावनात्मक और सामाजिक कौशल को विकसित करने, उसे बनाये रखने और प्रोत्साहन देने की कला के रूप में पाते हैं ।
- मानसिक अस्वस्थता को किसी व्यक्ति में‘ सकारात्मक मानसिक स्वास्थ्य की अनुपस्थिति के रूप में परिभाषित किया जा सकता है । मानसिक अस्वस्थता एक विस्तृत वर्ग है जिसमें सभी प्रकार के व्यावहारिक विकार सम्मिलित हैं; जो कि दोषपूर्ण प्रत्यक्षीकरण, संवेग, विचारधारा, दृष्टिकोण के कारण उत्पन्न होते हैं ।
- आयुर्वेद, भारतीय औषधि का विज्ञान है, यह जीवनशैली के चार पहलुओं से सबंधित है जो कि अच्छे स्वास्थ्य को बनाए रखने में सहायक हैं । यह आहार, विहार, आचार, और विचार हैं । इस प्रकार के व्यवहारों का अनुसरण करने से निश्चय ही स्वस्थ और सुखकारी जीवन प्राप्त किया जा सकता है ।
- आमतौर पर हम उपलब्ध समय में गतिविधियों को संगठित नहीं कर, पाते । यह बहुत दबाव, तनाव और निराशा उत्पन्न करते है । उचित संरचना वाली दिनचर्या में गतिविधि कार्यक्रम का निर्माण करना सम्मिलित है ।

पाठांत प्रश्न

1. कुशल मानसिक स्वच्छता को प्राप्त करने के लिए मुख्य कूटनीतियां कौन सी है ।

2. कमजोर मानसिक स्वास्थ्य के सूचकों का वर्णन करें ।

3. समय की किन्हीं तीन कूटनीतियों का वर्णन करे ।

पाठगत प्रश्नों के उत्तर

1. स्वस्थ रहने की, मानसिक' स्वास्थ्य, स्वास्थ्य की अवधारणा का एक भाग है तथा भावनात्मक और व्यवहारात्मक विकास के इष्टतमीकरण से संबद्ध है ।

2. मानसिक स्वच्छता को संगत व्यवहार, सामाजिक कौशल के संदर्भ में स्वास्थ्य को पुनःनिर्मित करने के अर्थ में समझा जा सकता है ।

3. यथार्थ संदर्भ, आवेग नियंत्रण, आत्म सम्मान और सकारात्मक विचार मुख्य कूटनीतियां हैं ।

19.2

मानसिक अस्वास्थ्यता, सकारात्मक मानसिक स्वास्थ्य की अनुपस्थिति से संबंधित है, और मानसिक विकारों में दोषपूर्ण मनोवैज्ञानिक कार्यपद्धति के कारण उत्पन्न विकार इसमें सम्मिलित हैं ।

19.3

1. असंगठित दिनचर्या, चिड़चिड़ापन, और अक्रामक व्यवहार, अशांत निद्रा, व्यग्रता या चिंता दूसरों के प्रति दृष्टिकोण, संबंध विच्छेद, असामान्य शारीरिक स्थितियां, ड्रग्स व सिगरेट का अत्यधिक प्रयोग ।

2. आहार, विहार, आचार, विचार

पाठांत प्रश्नों के लिए संकेत

1. अनुभाग 19.1 से संबंधित

2. अनुभाग 19.3 से संबंधित

3. अनुभाग 19.5 से संबंधित

20.अभिवृति रुचि और कार्य अपेक्षाएँ

मनोविज्ञान के महत्त्वपूर्ण क्षेत्रों में से एक, विभिन्न विशेषताओं के साथ व्यैक्तिक भिन्नता का अध्ययन करना है । हम केवल शारीरिक रूप में ही भिन्न नहीं होते अपितु अपनी आदतों, भावनाओं, व्यक्तित्व के गुणों, विचारों व व्यवहार में भी भिन्न होते हैं । कुछ लोग बहुत मैत्रीपूर्ण, कुछ बहुत शर्मीले, कुछ बहिर्मुखी और कुछ कम बोलने वाले होते हैं । कुछ क्रिकेट देखना, कुछ सिनेमा देखना या कुछ संगीत सुनना या नृत्य में आनन्दित होना पसन्द करते हैं । कुछ डॉक्टर बनना और कुछ इन्जीनियर / अध्यापक / शिल्पकार / दर्जी और ऐसा ही कुछ बनना चाहते हैं ।

इसलिये यह स्पष्ट है कि बहुत सी बातों में हम भिन्न होते हैं । इस पाठ में हम उन सब बातों का उल्लेख करेंगे जिनमें लोग अभिवृत्ति, रुचि और योग्यता में भिन्न होते हैं और ये हमारे जीवन में प्रमुख निर्णयों को कैसे निर्धारित करते हैं जैसे अध्ययन के पाठ्यक्रम के चयन में या एक नौकरी के चयन में ।

प्रभावी शैक्षिक, व्यक्तिगत और व्यावसायिक चयन के लिए, व्यैक्तिक भिन्नता के ज्ञान की आवश्यकता होती है । मनोवैज्ञानिक एक व्यक्ति की अभिवृत्ति और रुचि के अनुसार विशिष्ट नौकरी की आवश्यकताओं और रुचि के अनुसार, विशिष्ट नौकरी की आवश्यकताओं को ध्यान में रखते हुए, सहायता करने के लिए मनोवैज्ञानिक विशेषताओं को मापने की, विभिन्न निर्धारित प्रक्रियाओं का प्रयोग करते हैं ।

उद्देश्य

इस पाठ को पढ़ने के पश्चात आप :

- अभिवृत्ति की संकल्पना और शैक्षिक एवं व्यावसायिक चयन में इसकी भूमिका का वर्णन कर सकेंगे,
- रुचि का वर्णन और चयन करने में उसकी भूमिका का वर्णन कर सकेंगे;
- योग्यता को समझने के लिये विभिन्न दृष्टिकोणों से व्याख्या कर सकेंगे, और
- मनोवैज्ञानिक विशेषताओं के मापन हेतु निर्धारण के विभिन्न परीक्षणों एवं कौशलों का वर्णन कर सकेंगे ।

मॉड्यूल – 6

कार्य-जीवन और

पारिवेशिक चिंताएं

टिप्पणी

20.1 अभिवृत्ति

प्रायः हमने लोगों को टिप्पणी करते हुए सुनते हैं कि उस विशिष्ट बच्चे में संगीत कला या चित्रकला की प्रतिभा है । परोक्ष-रूप से यह अभिवृत्ति की ओर संकेत करता है । अभिवृत्ति, कार्य निष्पादन के नियत क्षेत्र में विशेष संभावित क्षमता है। यह किसी विशेष क्षेत्र में कौशल का ज्ञान सीखने या विकसित करने के लिए एक जन्म जात या विशेष योग्यता की ओर संकेत करता है । यह नियत प्रकार के कार्य / नौकरी / व्यवसाय में प्रशिक्षण के साथ व्यक्ति की सफलता की संभावना की भविष्यवाणी करता है । एक व्यक्ति की अभिवृत्ति जन्मजात और पारिवेशिय कारकों का परिणाम हैं । अभिवृत्ति निहित योग्यता से कहीं अधिक है । इसमें निम्नलिखित बिंदु सम्मिलित हैं:

- कुछ कौशलों या ज्ञान को प्राप्त करने की तत्परता ।
- उन कौशलों / ज्ञान को प्राप्त करने की योग्यता ।
- उन क्रियाओं से संतोष प्राप्त करने की योग्यता ।

अतः अभिवृत्ति विशेषताओं के संयोजन का उल्लेख करती है एक व्यक्ति के सीखने के बाद कुछ विशेष ज्ञान या कौशल को प्राप्त करने की क्षमता को दर्शाता है । अभिवृत्ति का ज्ञान व्यक्ति के भावी कार्य निष्पादन का पूर्वानुमान करने में सहायता करता है । समुचित प्रशिक्षण से इन योग्यताओं को बढ़ाया जा सकता है । अभिवृत्ति का मूल्यांकन किया जा सकता है । अभिवृत्ति का परीक्षण दो स्वरूपों में उपलब्ध है- विशिष्ट अभिवृत्ति परीक्षण और सामान्य अभिवृत्ति परीक्षण । विशिष्ट अभिवृत्ति परीक्षण के उदाहरण है : यांत्रिक अभिवृत्ति परीक्षण और संगीत अभिवृत्ति परीक्षण । विविध प्रकार के अभिवृत्ति परीक्षण, परीक्षण बैटरीज़ रूप में उपलब्ध हैं जो कि विभिन्न प्रकार के अलग-अलग लेकिन समरूप क्षेत्रों की अभिवृत्ति को मापते हैं । भिन्नता आधारित अभिवृत्ति परीक्षण (बैटरीज़) (Differential Aptitude Test Batteries) और सामान्य अभिवृत्ति परीक्षण बैटरीज (General Aptitude Test Batteries) प्रसिद्ध परीक्षण (बैटरीज) के रूप में जानी जाती है ।

पाठगत प्रश्न 20.1

1. 'अभिवृत्ति' शब्द से आप क्या समझते हैं?

20.2 रूचि

रुचि को किसी क्रिया को करने में दूसरी क्रिया की अपेक्षा चयन अथवा किसी क्रिया या वस्तु की खोजने की प्रवृत्ति के रूप में परिभाषित किया जा सकता । यह किसी विशेष क्रिया

या विशेष क्रिया समूह को पसन्द और नापसन्द या अधिमान्यता की ओर संकेत करता है जैसे कि वकील, डॉक्टर, इन्जीनियर, संगीतज्ञ, कलाकार आदि । व्यक्ति अपने खाली समय को किस प्रकार व्यतीत करना पसन्द करता है इसमें अधिकांश रुचि व्यक्तिगत होती है । रुचि एक निश्चित क्रिया के लिये अधिमान्यता है जो कि भावनात्मक आनन्द प्रदान करती है । मनपसंद कार्य रुचि पर आधारित होते हैं । विस्तृत रूप में रुचि को दो समूहों में बांटा जा सकता है' बाहय रुचि और आन्तरिक रुचि ।

यदि रुचि के क्षेत्र का भावनात्मक आनन्द क्रिया से जुड़ा है, तो यह आन्तरिक रुचि है । बिना किसी प्रतिफल के किसी क्रिया को पसन्द करना आन्तरिक है । यदि भावनात्मक आनन्द किसी प्रतिफल और सराहना से जुड़ा है, तो यह बाहय रुचि की ओर संकेत करता है । किसी प्रतिफल या धन के लिये किसी क्रिया को करना या पसन्द करना बाहय रुचि की ओर संकेत करता है । रुचि को मापने के विभिन्न प्रणालियाँ बनायी गयी हैं । उनमें मूल्यांकन, साक्षात्कार, प्रश्नावलियाँ, जाँचसूचियाँ और विस्तृत सूचियाँ सम्मिलित हैं ।

रुचि की विस्तृत सूचियाँ मुख्य रूप से व्यावसायिक और शैक्षिक निर्देशन में प्रयोग की गई हैं । यह साक्षात्कार से अधिक सन्तोषप्रद है, क्योंकि बहुत से विशिष्ट प्रश्नों को बड़ी संख्या में कैरियर या विषय की विस्तृत श्रंखला को प्रदर्शित करते हुये, प्रयोग किये जाते हैं । एक विशेषतायुक्त रुचि की विस्तृत सूची में शिक्षण हेतु क्रियाओं की एक सूची होती है, जिसके लिए व्यक्ति अपनी पसन्दगी या नापसन्दगी की प्रतिक्रिया व्यक्त करता है । स्ट्रांग वोकेशनल ब्लैक (एस.वी.आई.बी) और कुदर प्रिफ्रेन्सेज रिकार्ड (के.पी.आर) रुचि को मापने वाले कुछ प्रसिद्ध वृहत्त सूचियाँ हैं ।

पाठगत प्रश्न 20.2

1. आप क्यों सोचते हैं कि आन्तरिक रुचि और प्रार्थी के व्यक्तित्व गुणों के बीच बेहतर मिलान का नेतृत्व करेगी?

20.3 योग्यता

योग्यता, जोकि प्राय: बुद्धि के रूप में जानी जाती है, व्यक्तिक भिन्नता का एक महत्वपूर्ण स्त्रोत दर्शाती है । योग्यता कार्य करने की जन्मजात शक्ति है और समस्या के समाधान में हमारी सहायता करती है । पर्यावरण योग्यता को पोषित कर सकता है लेकिन व्यक्ति के अन्दर पैदा नहीं कर सकता । योग्यता ज्ञान को संचित करने में सहायता करती है लेकिन वह स्वयं ज्ञान से भ्रमित नहीं होनी चाहिये । ये योग्यतायें व्यक्ति में कार्य-कुशलता को बढ़ाती हैं ।

बुद्धि व्यक्ति की एक प्रमुख योग्यता है । बहुत से अनुसंधानों ने बुद्धि को आँकने के परीक्षणों और

तकनीकों को बनाने का कार्य किया है । बुद्धि की संकल्पना को दर्शाने में बहुत सी पद्धतियाँ है । प्रारम्भ में यह ज्ञानात्मक या बौद्धिक क्षेत्र तक ही सीमित था । समकालीन विचार से, जैसा कि

गार्डनर द्वारा बताया गया है कि बुद्धि विभिन्न प्रकार को होती है और लोग ज्ञानात्मक, संगीतात्मक, शारीरिक, पारस्परिक और दूसरे तरह की बुद्धि के हो सकते हैं ।

20.4 मानसिक आयु और बुद्धिलब्धि

मानसिक योग्यता विकासात्मक प्रकृति की होती है । यह आयु के साथ बढ़ती है । इसलिए मनोवैज्ञानिकों ने मानसिक आयु सम्बन्धी मापक तैयार किये है । प्रत्येक माप में प्रश्नो की एक श्रंखला होती है जिनके उत्तर साधारणतया: उस आयु के अधिकतर बच्चों के द्वारा सही दिये जाते हैं । उदाहरण के लिये पांच साल की आयु माप सभी पांच वर्ष वाले बच्चे आसानी से कर सके (उसी प्रकार पांच वर्ष के ऊपर भी) लेकिन चार वर्ष के नहीं कर सके । अत: जिस विद्यार्थी ने पांच वर्ष वाली मापनी उत्तीर्ण कर ली, उसकी मानसिक आयु पांच वर्ष है । स्वयं मानसिक आयु की संकल्पना हमें यह नहीं बताती कि बच्चा कितना तविर बुद्धि, सामान्य या मंदबुद्धि है । इसको सिद्ध करने के लिये, हमें बालक को मानसिक आयु के साथ उसकी वास्तविक या क्रमिक आयु की तुलना करना चाहिए । इस उद्देश्य के लिए 'बुद्धि लब्धि' की संकल्पना और वास्तविक आयु को 100 से गुणा करने पर निकाला जा सकता है ।

मानसिक आयु Mental Age (MA)

बुद्धिलब्धि = ————- × 100 या IQ = ———————— x 100

वास्तविक आयु Chronological Age (CA)

यह देखा जा सकता है कि जहाँ मानसिक. आयु और वास्तविक आयु समान है, तो - बुद्धिलब्धि 100 है । (जो कि परिभाषा के अनुसार सामान्य है) जहां मानसिक आयु वास्तविक आयु से अधिक हो बुद्धिलब्धि 100 से ऊपर होगी या सामान्य से अधिक और जहाँ वास्तविक आयु मानसिक आयु से अधिक है, बुद्धिलब्धि 100 से नीचे है या सामान्य सै कम होगी । जबकि मानसिक आयु का विचार 18 वर्ष से ऊपर के लोगों पर लागू नहीं होता, क्योंकि इस समय तक जन्मजात मानसिक योग्यता पूरी तरह विकसित हो जाती है । अत: बुद्धिलब्धि का विचार 18 वर्ष के ऊपर के लोगों के लिये कोई अधिक महत्व नहीं रखता । आजकल के अभ्यास, एक अंक स्कोर निर्धारण के अतिरिक्त, विभिन्न प्रकार की योग्यताओ और कार्यों हेतु व्यक्ति की एक रूपरेखा तैयार करते है ।

पाठगत प्रश्न 20.3

1. मानसिक आयु और बुद्धिलब्धि में क्या अन्तर है?

……

2. योग्यता से आप क्या समझते हैं?

……

20.5 अभिवृत्ति, रूचि और योग्यता में सम्बंध और महत्व

कार्य-निर्णयों को व्यक्ति की योग्यता, अभिवृत्ति रुचि के अनुरूप बनाना आवश्यक है । ये संकल्पनाएं शिक्षा के विभिन्न स्तरों या विभिन्न श्रेणियों में अध्ययन के विषयों के चयन शौक, कुछ विशेष कौशलों के सीखने इत्यादि संबंधित हैं ।

एक व्यक्ति के लिए आजीविका का चयन -बहुत महत्वपूर्ण निर्णय है । एक सही आजीविका का चयन प्रसन्नता और कार्य-संतुष्टि प्रदान करता है । अत: के बारे में सही निश्चित विश्वसनीय और सम्पूर्ण जानकारी एवं व्यक्ति की अभिवृत्ति, रुचि व योग्यता के अनुरूप आजीविका का निर्णय होना चाहिए ।

20.6 कार्य की आर्हताओं का विश्लेषण और संप्रेषण

कार्य का विवरण कई उद्देश्यों समाधान करता है । कार्य का उद्देश्य अभ्यर्थी को यह सूचित करता है कि नियोक्ता उनंसे क्या-क्या कार्य करवाना चाहता है और उस व्यवसाय या नौकरी के लिये ज्ञान और कौशल जो उन्हें कार्य संपादित करने के लिये आवश्यकता होती है अर्थात् अभिवृत्ति, रुचि और योग्तया । यह उसका उद्देश्य पूरा करता है जब यह सही अभ्यर्थी को सही अभिवृत्ति के साथ आकर्षित करता है । कार्य विवरण विशेषकर वेतन और दूसरे लाभ काम का समय और छुट्टियाँ साथ ही साथ आवश्यक बुद्धि-स्तर, अभिवृत्ति और रुचि के बारे मे जानकारी देता है । उदाहरण के लिये, एक स्कूल अध्यापक की नौकरी के लिये अच्छा संप्रेषण कौशल, धैर्य, शिक्षण योग्यता की आवश्यकता होती । कार्य विवरण में स्कूल का समय छुट्टियाँ और वेतन का ब्यौरा भी सम्मिलित होता है । यदि एक अभ्यर्थी पाता है कि उसमे आवश्यक शैक्षिक योग्तया, अभिवृत्ति और रुचि है तो वह एक अध्यापक बनने का निर्णय ले सकता है ।

अगले अध्याय में और अधिक जानेंगे कि के बारे में कैसे निर्णय लें ।

पाठगत प्रश्न 20.4

1. सही कैरियर के निर्णय के क्या-क्या परिणाम हैं?

……

2. कार्य विवरण का क्या उद्देश्य है?

……

आपने क्या सीखा

- व्यक्ति की अभिवृत्ति, रूचि और योग्यता को जानना और उनको कार्य की मांग के अनुसार मिलाना आवश्यक है ।
- अभिवृत्ति, रुचि और योग्यता के मूल्यांकन के द्वारा व्यैक्तिक भिन्नता का ज्ञान प्राप्त किया जा सकता है ।
- एक निश्चित कार्य निष्पादन के क्षेत्र में अभिवृत्ति एक विशिष्ट योग्यता है । यह आन्तरिक और पर्यावरणीय कारकों का परिणाम है ।
- अभिवृत्ति परीक्षणों के परिणाम शैक्षिक और व्यावसायिक निर्देशन में उपयोगी है ।
- रुचि को, एक क्रिया की दूसरे की अपेक्षा चयन करने की प्रवृत्ति के रूप में परिभाषित किया जा सकता है ।
- आंतरिक रूचियाँ वास्तविक और प्राकृतिक होती हैं जबकि बाहय रुचियाँ अर्जित और बाहरी होती है ।
- रुचि, शैक्षिक और व्यावसायिक निर्देशन में, विषय क्षेत्र के चयन में या पाठयक्रम या स्त्रोत में सहायता प्रदान करती हैं ।
- रुचि की वृहत सूचियों से प्रदत्तयों की योग्यता और अभिवृत्ति के परीक्षप्तें साथ ही व्यावसायिक अनुभवों, सहगामी क्रियाओं या मन बहलाने वाले कार्यों द्वारा अनुपूरित किया जाना चाहिए ।
- योग्यता प्राय बुद्धि के रूप में जानी जाती है । यह एक निश्चित नौकरी के लिये अभ्यर्थी की योग्यता के बारे में जानकारी के प्रमुख स्त्रोत को प्रदर्शित करता है ।
- एक नौकरी की आवश्यकता में कार्य की प्रकृति, वेतन, कार्य-दशा, समय और योग्यता, अभिवृत्ति और रूचि जो कि नौकरी में प्रगति के लिये आवश्यकता की जानकारी आती है ।

पाठांत प्रश्न

1. अभिवृत्ति क्या है? एक अभिवृत्ति परीक्षण का वर्णन कीजिए और उसका प्रयोग बताइये ।
2. रूचि क्या है? सही विषयों और कैरियर के चयन में रुचि कैसे सहायता करती है?
3. योग्यता की संकल्पना का संक्षिप्त विवेचन कीजिये और बुद्धि के नये का वर्णन कीजिए ।
4. शैक्षिक और व्यावसायिक चयन में अभिवृत्ति रुचि और योग्यता की भूमिका का वर्णन कीजिए ।

पाठगत प्रश्नों के उत्तर

20.1

1. यह एक विशिष्ट योग्यता है और भविष्य के कार्य निष्पादन का निर्धारण करने मे सहायता प्रदान करती है ।

20.2

1. इसमें विशिष्ट क्रिया के लिए पसंदगी सम्मिलित है ।

20.3

1. मानसिक आयु का तात्पर्य मानकीय आशय में आयु सम्बंधी मानसिक परिपक्वता के सम्बन्ध से है जबकि बुद्धिलब्धि का तात्पर्य मानसिक आयु और वास्तविक आयु के अनुपात से है ।

2. कार्य करने की जन्मजात क्षमता

20.4

1. प्रसन्नता और कार्य संतुष्टि ।

2. यह कार्य की प्रकृति, वेतन और कार्य-दशा आदि की जानकारी प्रदान करती है ।

पाठांत प्रश्नों के लिए संकेत

1. खण्ड 20.1 देखें ।

2. खण्ड 20.2 देखें ।

3. खण्ड 20.3 देखें ।

4. खण्ड 20.5 देखें ।

मॉड्यूल – 6

कार्य-जीवन और

पारिवेशिक चिंताएं

टिप्पणी

21.व्यावसायिक भूमिका के लिए तैयारी

आज का विश्व बहुत अधिक स्पर्धा युक्त है । प्रतिदिन हम बाजार में नये अवसर निकलते हुए देखते हैं । प्रतिस्पर्धा और अवसर की तुलना करना, प्रारम्भिक अवस्था में ही व्यावसायिक चुनाव के साथ ही व्यावसायिक भूमिका की तैयारी के लिये आवश्यक हो जाता है । पिछली शताब्दी के आरम्भ में ही, बहुत से विशेषज्ञों की यही राय थी कि सभी विद्यार्थियों लिये व्यवसाय की पूरी योजना बनाना आवश्यक है । वह क्या करेगा, यह केवल व्यवसाय के चयन करने बात नहीं है नौकरी की तलाश करने से बेहतर एक व्यवसाय का चयन करना है ।

उद्देश्य

इस पाठ को पढ़ने के बाद आप :

- व्यावसायिक के लिए तैयारी की आवश्यकता का वर्णन कर सकेंगे;
- कैरियर, पेशा, व्यवसाय जैसे विभिन्न संकल्पनाओं को समझ सकेंगे;
- एक व्यवसाय के लिये सामान्य आवश्यकताकी जानकारी पा सकेंगे;
- कैरियर चयन की समस्याओं और संभावनाओं सहित व्याख्या कर सकेंगे ।

21.1 व्यावसायिक भूमिका का अर्थ

’व्यवसाय‘ शब्द कार्य और व्यवसाय के अवसर को व्यक्त करता है । दशाब्दियों से कैरियर की समझ में पर्याप्त विस्तार हुआ है, जिसमें ”नौकरी के बजाय नौकरी की तलाश में व्यक्ति” शामिल हो गया है इसलिए व्यावसायिक या पेशे के चयन का स्थान कैरियर चयन ने ले लिया है ।

21.2 उपयुक्त व्यवसाय के लिए तैयारी की आवश्यकता

हममें से अधिकतर लोग उसी व्यवसाय का चयन करना चाहते हैं, कि हमने अपने माता-पिता

से, दोस्तों से और समाज से सुना है, या जो हमने मैगजीन में पढ़ा है, या टेलीविजन पर देखा है ।

व्यावसायिक भूमिका के लिए तैयारी

उसी संकुचित समझ के आधार पर हम सोचते है कि हम जानते है कि कार्य क्या है, और उसकी समस्याओं को समझने के लिए प्रवृत हो जाते हैं । यदि व्यवसाय के चयन के बाद हमें पता चलता है कि हमारी योग्यता और अभिवृत्ति उसके लिये ठीक नहीं है, तो अपना धन, समय और कई चीजें खो देंगे । अत: स्वयं को तैयार करना और सही करना आवश्यक है । शिक्षा की निश्चित दिशा का चयन वह प्रक्रिया है जिसे गम्भीर विचार की आवश्यकता है । वास्तव में शिक्षा प्रणाली में प्रवेश से ही चयन प्रक्रिया शुरु होती है । व्यक्ति चयन करता है, तो यह शिक्षा के सामान्य स्तर से प्रशिक्षण तक है । अत: विद्यार्थी के लिये दो विकल्प हैं- सामान्य शिक्षा और विशिष्ट प्रशिक्षण । सामान्य शिक्षा का उद्देश्य विद्यार्थी को पढ़ने, लिखने, शारीरिक सामाजिक, सांस्कृतिक, पर्यावरणीय मूल्य और प्रेरणा में प्राथमिक कौशल प्रदान करना है । प्राय: व्यवसाय में या उच्च शिक्षा में या विभिन्न विशिष्ट प्रशिक्षण कोर्स में प्रवेश के लिये सामान्य शैक्षिक योग्यता, या उच्चतर माध्यमिक की शिक्षा होती है ।

पाठगत प्रश्न 21.1

1. उपयुक्त व्यवसाय के चयन लिये अनिवार्य दो विकल्पों को चिन्हित करके व्याख्या कीजिए ।

21.3 विशिष्ट प्रशिक्षण

वर्तमान समय में भारत में शिक्षा-तेज गति से फैल रही है । शिक्षित व्यक्तियों की संख्या में वृद्धि ने देश में रोजगार की व्यवस्था बिगाड़ दी है और उच्च शिक्षा में असफल लोगों की संख्या में वृद्धि प्रतिदिन बढ़ती जा रही है । इस बात को ध्यान में रखते हुये विशिष्ट प्रशिक्षण की आवश्यकता अनुभव की जा रही है, क्योंकि कार्य के हर क्षेत्र में हमें अब भी योग्य व्यक्तियों की आवश्यकता है ।

उन विद्यार्थियों को, जो रोजगार में प्रवेश के लिये तैयारी कर रहे हैं, विभिन्न रोजगारों में विशिष्ट प्रशिक्षण की आवश्यकता है । विशिष्ट प्रशिक्षण के लिये संस्था के बारे में भी जानने की आवश्यकता । इनमें से कुछ संस्थाओं के बारे में जानकारी नीचे दी गयी है ।

1. व्यावसायिक संस्था: यह संस्थायें निश्चित क्षेत्रों के लिये और स्नातकोत्तर स्तर पर विद्यार्थियों को तैयार करने के लिए उच्च शिक्षा प्रदान करती हैं, जैसे चिकित्सा, इन्जीनियरिंग (अभियान्त्रिकी), प्रबन्धन, सूचना तकनीक और कानून आदि ।

2. पोलीटेक्नीक: यह संस्थायें विद्यार्थियों को पाठ्यक्रम प्रदान करके उनका प्रशिक्षण देती हैं, जोकि उनको शिल्पकार, जूनियर इंजीनियर, ड्राफ्टसमैन तथा अन्य तकनीकी वर्ग जैसे उप-व्यवसायों के लिये तैयार करती है ।

3. व्यापारिक संस्थायें: यह संस्थायें टाइपिंग, शार्टहैन्ड, बुक-कीपिंग, फाइल प्रबन्धन जैसे पाठ्यक्रमों में प्रशिक्षण देती हैं ।

4. शिल्प प्रशिक्षण स्कूल: पिछले कुछ वर्षों से कपड़े काटने और सिलने, बुनने, कढ़ाई करने, हस्तशिल्प और लकड़ी की नक्काशी के लिए प्रशिक्षण स्कूलों की मांग बढ़ती जा रही है ।

5. विशिष्ट संस्थायें : आजकल नयी पीढ़ी विशिष्ट संस्थानों जैसे फिल्म और टेलीविजन, मर्चेन्ट नेवी, होटल प्रबन्धन, फैशन तक्नोलॉजी आदि की तरफ प्रभावित हो रही हैं ।

6. पत्राचार संस्थायें: वे विद्यार्थी, जिनको सामान्य या नियमित संस्थाओं में किसी न किसी कारण से प्रवेश नहीं मिल पाता, उनको दूरस्थ पद्धति से शिक्षा दी जाती है । वे घर पर रहकर या अपनी जीविका चलाते हुये अपनी शिक्षा पूरी कर सकते हैं । इन्दिरा गाँधी मुक्त विश्वविद्यालय, अन्नामलाई विश्वविद्यालय, अलीगढ़ मुस्लिम विश्वविद्यालय, मुक्त शिक्षा विद्यालय, दिल्ली विश्वविद्यालय आदि ऐसी संस्थायें हैं जो दूरस्थ शिक्षा विधा से शिक्षा प्रदान करते हैं । आपको जो सामग्री दी जा रही है वह भी दूरस्थ विधा में है, यह राष्ट्रीय मुक्त शिक्षा संस्थान द्वारा प्रदत्त है ।

पाठगत प्रश्न 21.2

1. विशिष्ट संस्थाओं के क्या उद्देश्य है?

21.4 कैरियर, पेशा और व्यवसाय की संकल्पनाएं

सम्पूर्ण इतिहास में कैरियर को विभिन्न नामों से जाना जाता है जैसे व्यवसाय और पेशा धंधा, लेकिन कैरियर शब्द व्यवसाय से अधिक आधुनिक बहुत कुछ निहित करने वाला है । कैरियर पेशे से भी विस्तृत है । कैरियर का आशय उन घटनाओं से है जो जीवन को आकार देती हैं । इसमें व्यवसायों के क्रम और जीवन की दूसरी भूमिकाएं शामिल हैं, जो कि व्यक्ति के सम्पूर्ण आत्मविकास के पैटर्न में कार्य की वचनबद्धता को व्यक्त करने के लिये जोड़ती है । कई प्रतिष्ठानों में व्यवसाय एक जैसी नौकरियों का समुदाय है ।

एक व्यवसाय कई प्रतिष्ठानों में एक जैसी नौकरियों के समूह का उल्लेख है । यह उस नौकरी से भिन्न होता है जो कि एक कारखाने, व्यापार संस्था या कार्य स्थल में एक सी

स्थिति के समूह को दर्शाता है । एक व्यवसाय एक कार्य है, चाहे वो पेशे के लिये हो या फिर स्वैच्छिक, जिसे परहितकारी लाभ के लिये किया जाता है यह कितना ही लाभप्रद क्यों न हो व्यापार का गौण पक्ष माना जाता है । व्यवसाय को कमी की मनोवैज्ञानिक आवश्यकता पूरी करने के रूप में देखा जा सकता है और इस पद को उस व्यवसाय के वर्णन के लिये प्रयोग किया जा सकता है जिसके लिये व्यक्ति विशेषकर प्रतिभाशाली है, और सामान्यत: कर्मी की चाहत इसके लिये अन्तर्निहित होती है ।

21.5 व्यवसाय के लिए सामान्य आवश्यकतायें

कार्य जगत को समझना आवश्यक है । कार्य जगत में अनगिनत व्यवसाय आते हैं- उदाहरण के लिये- अगर आप शिक्षक बनना चाहते हैं तो आपको यह स्पष्ट होना चाहिये कि शिक्षण के पेशे में विभिन्न स्तरों के लिये भिन्न प्रकार की शैक्षिक योग्यता होती है ।

प्रत्येक नौकरी के लिये कुछ अर्हताएं होती हैं । जैसे (प) आयु (पप) लिंग (पपप) नागरिकता (पअ) शारीरिक (विशेषकर सैन्य बल के लिये) (अ) व्यक्तित्व (अप) शैक्षिक और प्रशिक्षण (अपप) अनुभव (अपपप) कानूनी आवश्यकता और (पग) अनुज्ञा धारिता ।

उपर्युक्त अर्हताएं सभी नौकरियों के लिये एक समान नहीं हो सकतीं । उदाहरण के लिये सैन्य बल के लिए शारीरिक अर्हता कड़ाई के साथ आवश्यक है । लेकिन विक्रेता के लिए महत्वपूर्ण नहीं । जबकि शरीरिक अर्हता हमारे देश के विभिन्न प्रदेशों में भिन्न-भिन्न है ।

बाक्स आरम्भ

क्रियाकलाप 1

एक नौकरी के लिए अर्हतायें

क्या आप निम्न नौकरियों के लिये शारीरिक अर्हताओं की सूची बना सकते हैं? अपने उत्तर का कारण भी बताइये ।

(अ) सेना (य) खेल अध्यापक

(ब) अध्यापक (र) किसान

(स) डाक्टर (ल) वकील

(द) विक्रेता

बाक्स अन्त

एक व्यवसाय के चयन के अभिप्राय को पूरा करना शैक्षिक और व्यवसायिक योजना पर निर्भर करता है । योजना की महत्ता को नकारा नहीं जा सकता । प्रत्येक व्यक्ति के लिये, आरम्भ से ही शिक्षा की योजना बनाना आवश्यक है । हम जानते हैं कि सामान्य शिक्षा का लक्षय, समाज की उचित कार्य पद्धति के लिये सभी तरह के कार्यों को चलाने के लिये सकारात्मक धारणा और

आदर उत्पन्न करना है । सामान्य शिक्षा, यह शब्द प्रारम्भिक स्तर से, कालेज / विश्वविद्यालय स्तर तक शिक्षा का वर्णन करने के लिये प्रयुक्त हुआ है, जैसे प्रारम्भिक, माध्यमिक, उच्चतर माध्यमिक इत्यादि ।

बाक्स आरम्भ

क्रियाकलाप 2

योजना

हम अपनी दिन प्रतिदिन के क्रियाकलापों की योजना बनाते हैं । मान लीजिए आप अपने दोस्तों के साथ पिकनिक पर जाना चाहते हैं । क्या आप कल्पना कर सकते हैं कि समूह के सदस्यों के बीच काम को कैसे बांटा जाता है । अच्छी पिकनिक का आनन्द उठाने के लिये काम को बांटना आवश्यक हो जाता है । यह तो केवल एक दिन का है ।

क्या आप सोचते हैं कि आप बिना सही योजना के अपनी शिक्षा और व्यवसाय में उन्नति पा सकते हैं? आपके सामने यह बड़ा प्रश्न है, आपके लिए इस पर चिन्तन करना आवश्यक है ।

बाक्स अन्त

21.6 व्यावसायिक चयन के उभरते परिप्रेक्षय

शिक्षण व व्यावसायिक योजन के बाद, व्यक्ति को व्यावसायिक चयन के लिये बढ़ना चाहिए । ऊपर के भाग में आपने अपने चयन के लिये आवश्यक योजना की महत्ता को समझ लिया होगा । अपने व्यवसाय के चयन में अपनी अभिवृत्ति (जनमगत योग्यताओं), रुचि और व्यक्तित्व की शिष्टताओं की महत्ता को भी जानना चाहिये । रुचि का आशय एक वस्तु, संस्था या नौकरी इत्यादि के बारे में पसन्द और नापसन्द से है । एक व्यवसाय के चयन के लिये, व्यक्ति की रुचि को जानना आवश्यक है । अभिवृत्ति और व्यक्तित्व को भी जानना बहुत जरूरी है । व्यवसायिक चयन करने से पहले व्यक्ति के व्यक्तित्व की विशेषताओं के साथ-साथ, योग्यता और रुचि के बीच सम्बन्ध भी जानना चाहिये । मनोवैज्ञानिकों के द्वारा बहुत सी विधियों का विकास किया गया है जो व्यक्ति की रुचियों को जानने में सहायता करते हैं । एक परामर्शदाता आपकी रुचि का स्पष्ट चित्र प्रस्तुत करने में सहायक हो सकता है, वह आपकी अभिवृति और व्यक्तित्व की विशिष्टताओं के बारे में बताने में सक्षम होगा । आपको एक नौकरी के लिये न्यूनतम वांछित शैक्षिक योग्यता भी जाननी चाहिये । अपनी रुचि, अभिवृत्ति और व्यक्तित्व की विशिष्टताओं के बारे में जानने के बाद आप एक बुद्धिमत्ता पूर्ण व्यावसायिक चयन करने की स्थिति में होंगे । व्यक्ति को यह याद रखना चाहिये कि समय के साथ रुचि बदलती है और योग्यता के साथ-साथ व्यक्तित्व के गुण भी निश्चित नहीं है । अत: व्यक्ति एक विकल्प भी बना सकता है क्योंकि, अगर वह पहला चयन प्राप्त करने में सक्षम न हो तो दूसरे विकल्प के लिये कोशिश करना चाहिए ।

पाठगत प्रश्न 21.3

1. एक कैरियर का निर्णय करते समय आवश्यक पहलू जोकि ध्यान में रखना जरूरी है, चिन्हित कीजिए ।

21.7 कैरियर का चयन, उसकी समस्यायें एवं प्रत्याशायें

अब हम कैरियर के चयन के बारे में देखेंगे जो कि व्यक्ति के जीवन में एक महत्वपूर्ण कार्य है ।

हम पहले ही पिछले भाग में चयन की महत्ता पर विवेचना कर चुके है ।

सौ से अधिक कैरियर के विकल्प उपलब्ध हैं । आप कैरियर का चयन कैसे कर सकते हैं, जब

आपको यही नहीं मालूम कि आप क्या करना चाहते है । क्या यह एक दुर्गम कार्य की तरह प्रतीत

होता है? हां, आपको अपने निर्णय करने में कुछ समय और शक्ति की आवश्यकता है । अच्छे

कैरियर के चयन में एक व्यक्ति को निम्नलिखित चरणों को समझना होगा ।

1. स्वयं को आंकिये: चयन करने से पहले आपको अपने बारे में, अपने मूल्यों रुचि, योग्यता

और निपुणता के साथ ही साथ व्यक्तित्व की विशेषताओं के बारे में जानना होगा । कुछ कैरियर आपके लिये विशेषकर अनुकूल हो सकते हैं । इसके लिये आपको स्वयं अंकन-उपकरण जिनको कैरियर परीक्षण कहते हैं, जो कि सही रूप में कैरियर परामर्शदाता की सहायता से ही प्रयोग किये जा सकते है ।

2. विभिन्न व्यवसायों की सूची बनाइये: हजारों व्यापार हैं लेकिन आपके लिये कुछ ही उचित हो सकते हैं । अपनी रुचि के अनुसार पांच से दस तक की एक छोटी सूची बनाइये, उस पर गोला बनाइये । विचार करिये और फिर उन व्यापारों को एक अलग पन्ने पर लिखिये । आप उसका शीर्षक दे सकते हैं जैसे "व्यापार को खोजना" ।

3. अपनी व्यापार सूची को संकुचित कीजिए: विभिन्न व्यापारों में से छांटकर इसे दो या

तीन तक लाइये । अब आप, नौकरी के विवरण, शैक्षिक योग्यता, अन्य आवश्यकताओं पदोन्नति के अवसर और आय, उसकी भौगोलिक स्थिति, नौकरी में जोखिम आदि के विभिन्न पक्षों को चिन्हित कीजिए ।

4. अपने लक्ष्य निश्चित कीजिए: अब यह आशा की जाती है कि आप एक निश्चित व्यवसाय का निर्णय कर चुके हैं । अब एक योजना तैयार करने का समय है, जिसमें कुछ लक्षय निश्चित करने की आवश्यकता है ।

5. एक कार्य योजना तैयार कीजिए: लक्षय निर्धारित करने के बाद, आपको निर्णय लेने की आवश्यकता पड़ेगी कि उन तक कैसे पहुंचे । अपने छोटे व बड़े लक्षयों को प्राप्त करने

में कैरियर कार्य-योजना आपको निर्देशिक करेगी । अपने लक्षय को प्राप्त करने लिए कड़ी मेहनत कीजिए और उन पर ध्यान केन्द्रित कीजिए ।

कैरियर चयन के बारे में कुछ निश्चित पुरानी धारणायें हैं जिन्हें कैरियर चयन के समय आपको हमेशा उनसे बचना चाहिये और उनसे सावधान रहना चाहिये । वे है-

1. ”कैरियर-चयन एक साधारण कार्य है ।”
2. ”एक कैरियर परामर्शदाता बता सकता है कि किस व्यापार का चयन करना चाहिए ।”
3. ”अपने मनपसन्द कार्य से जीविका नहीं चला सकते ।”
4. ”बहुत सारा धन कमाना हमें प्रसन्न बनायेगा ।”
5. ‘’एक बार एक कैरियर का चयन कर लूँ मैं उसमें आजीवन रहूँगा ।”
6. ”अगर मैं कैरियर बदलूंगा, तो मेरी कौशल बेकार जायेगा ।”
7. ”यदि मेरे घनिष्ठ मित्र / रिश्तेदार प्रसन्न हैं तो मैं भी प्रसन्न हूँ ।”
8. ”मुझे सिर्फ एक व्यापार का चयन करना है ।”
9. ‘’किसी व्यापार पर काम किये बिना मैं उसके बारे में बहुत कम सीख सकता हूँ ।”

पाठगत प्रश्न 21.4

1. एक अच्छे कैरियर चयन के लिए आवश्यक चरणों की सूची बनाइये ।

आपने क्या सीखा

- एक कैरियर के लिए उपयुक्त शिक्षा का चयन करना एक प्रक्रिया है ।
- उन विद्यार्थियों के लिए एक व्यवसाय में विशिष्ट प्रशिक्षण की आवश्यकता है वे जिसमें जाने की तैयारी कर रहे है ।
- जीवन के हर स्तर पर योजना महत्वपूर्ण है ।
- व्यावसायिक योजना सावधानी से करनी चाहिए ।
- कैरियर का चयन करते समय अपनी योग्यता और व्यक्तित्व की विशेषताओं को मन में रखिए ।

- व्यक्ति के जीवन में कैरियर बनाना एक कठिन कार्य है ।
- ए क परामर्शदाता, मार्गदर्शन और मनोवैज्ञानिक परीक्षणों की सहायता से, एक बुद्धिमत्तापूर्ण

व्यापारिक चयन में आपकी सहायता कर सकता है ।

पाठांत प्रश्न

1. कैरियर चयन में पहला चरण क्या है?
2. कैरियर की योजना बनाने की महत्ता को स्पष्ट कीजिए ।
3. कैरियर, व्यवसाय और 'पेशे में अन्तर कीजिए ।
4. कैरियर चयन के बारे में विभिन्न भ्रान्तियाँ क्या है?

पाठगत प्रश्नों के उत्तर

21.1

1. सामान्य शिक्षा और विशिष्ट प्रशिक्षण ।

21.2

1. विभिन्न व्यवसायों के लिये विशिष्ट प्रशिक्षण की आवश्यकता होती है ।

21.3

1. अभिवृत्ति, रुचि की प्रतिकृतियाँ, व्यक्तित्व ।

21.4

1. अपने को आँको, विभिन्न व्यवसायों की सूची बनाओ, सूची को संकुचित करो, लक्षय निश्चित करो, क्रिया योजना तैयार करो ।

पाठांत प्रश्नों के संकेत

1. खण्ड 21.2 देखें ।
2. खण्ड 21.2 देखें ।
3. खण्ड 21.4 देखें ।
4. खण्ड 21.7 देखें ।

व्यावसायिक भूमिका के लिए तैयारी

क्रियाकलाप - अपनी रुचि का क्षेत्र पहचानिये

दस प्रमुख व्यवसायों की सूची नीचे दी गयी है । आपको इन व्यवसायों के लिये अपनी व्यैक्तिक वरीयता को व्यक्त करना है, जो कि जोड़ें में दी गयी है । प्रत्येक तुलना के साथ, कल्पना करो कि आय और प्रतिष्ठा में कोई अंतर नहीं है । एक खाने में दो व्यवसाय है (ए से जे) दोनों की तुलना करो, अपनी पसन्द के अनुसार दोनों व्यवसायों में प्रत्येक को 0 से 4 तक अंक बांटों ।

उदाहरण के लिये आप बी से ज्यादा ए व्यवसाय को पसन्द कर सकते हैं और उसी तरह आप तीन अंक ए को और 1 अंक बी को दे सकते हैं । यदि आप दोनों को एक सा पसन्द करते हैं आप को ज्यादा वरीयता दीजिये, और दूसरे को पूर्णत: नापसन्द करिये, आप 4 अंक और क्रम से 0 दे सकते हैं । यदि आप दोनों पेशों को नापसंद करते हैं, तो प्रत्येक को 0 दीजिए । इसलिये प्रत्येक खाने में आपको निम्नतम 0 और अधिकतम 4 अंक देने हें । आप प्रत्येक को 2 भी दे सकते हैं । यदि दूसरी तरफ प्रत्येक व्यवसाय के जोड़ों के लिये नम्बर इस तरह हैं-

इंजीनियरिंग(ए) वित्त (बी)	सैनाबल(एच) व्यापार (जे)	वित्त(बी) प्रबन्धन (ई)	प्रशासन(सी) सैनाबल (जी)	प्रशासन(सी) वैज्ञानिक(आई)
वित्त(बी) प्रशासन (सी)	साहित्यिक(जी) वैज्ञानिक (आई)	प्रशासन(सी) कलात्मक (एफ)	वित्त(बी) कलाकार (एफ)	वित्त (बी) सेना (एच)
प्रशासन(सी) चिकित्सा (डी)	कलात्मक (एफ) सेना (एच)	चिकित्सा(डी) साहित्यिक (जी)	इंजीनियरिंग(ए) प्रबन्धन (ई)	इंजीनियरिंग(ए) साहित्यिक (जी)
चिकित्सा(डी) प्रबन्धन (ई)	प्रबन्धन(ई) साहित्यिक (जी)	प्रबन्धन(ई) सैन्यबल (एच)	इंजीनियरिंग(ए) कलात्मक (एफ)	इंजीनियरिंग(ए) सैन्यबल (एच)
प्रबन्धन(ई) कलात्मक (एफ)	चिकित्सा(डी) कलात्मक (एफ)	कलात्मक(एफ) वैज्ञानिक (आई)	वित्त(बी) साहित्यिक (जी)	इंजीनियरिंग(ए) वैज्ञानिक (आई)
कलात्मक(एफ) साहित्यिक (जी)	प्रशासन(सी) प्रबन्धन (ई)	साहित्यिक(बी) व्यापार (जे)	प्रशासन(सी) सैन्यबल (एच)	वित्त (बी) वैज्ञानिक (आई)
साहित्यिक(जी) सैन्यबल (एच)	वित्त (बी) चिकित्सा (डी)	कलात्मक(एफ) व्यापार (जे)	चिकित्सा(डी) वैज्ञानिक (आई)	प्रशासन (सी) व्यापार (जे)
सैन्यबल(एच) वैज्ञानिक (आई)	इंजीनियरिंग(ए) प्रशासन (सी)	प्रबन्धन(डी) वैज्ञानिक (आई)	प्रबन्धन (ई) व्यापार (जे)	वित्त (बी) व्यापार (जे)

वैज्ञानिक(आई) (जे)

व्यापार

इंजीनियरिंग(ए)

चिकित्सा (डी)

चिकित्सा(डी) (एच)

सैन्यबल

चिकित्सा(डी)

व्यापार (जे)

इंजीनियरिंग(ए)

व्यापार (जे)

उदाहरण

इंजीनियरिग

वित्त

2 के अंक दीजिए यदि आप: इंजीनियरिग (ए) पेशे को वित्तीय प्रबन्धन से अधिक पसंद करते हैं । वित्तीय प्रबन्धन (बी) से (बी) दीजिए ।

10 सबसे ज्यादा पसंद किये जाने वाले व्यवसाय

A. इंजीनियरिंग, (केमिकल, मैकेनिकल, इलैक्ट्रानिक, कम्प्यूटर आदि ।)

B. वित्त प्रबन्धन (एकाउन्टेट, टैक्स विशेषज्ञ, बैंकर आदि)

C. प्रशासनिक सेवायें (प्रशासनिक अधिकारी, आईएएस., आईपीएस. आदि)

D. चिकित्सा (शारीरिक, साइक्रियाटिस्ट सर्जन, क्लीनिकल साइक्लोलाजिस्ट आदि)

E. प्रबन्धन (संगठनों में प्रबन्धक, सेल्स, होटल)

F. कलात्मक (पेंटिंग, संगीत, स्कल्पचर, आर्किटैक्चर आदि)

G. साहित्यिक (नविलिस्ट इतिहासज्ञ, शिक्षक / प्रोफेसर, जर्नलिस्ट आदि)

H. सेना सेवा (आर्मी, नेवी, एअर फोर्स)

I. वैज्ञानिक (फिजीसिस्ट केमिस्ट, बॉयोलाजिस्ट मनोवैज्ञानिक आदि)

J. व्यापार (इंडस्ट्रियलिस्ट डेरी, फार्मिग आदि)

ध्यान: ये कुछ नमूने हैं इनका प्रयोग क्लिनिकल इवैल्युऐशन या कलीनिकल डायग्नोसिस के लिए नहीं होना चाहिए ।

अंकार्जन (स्कोरिंग)

45 सेल्स का समाप्त करने के बाद व्यक्तिगत रूप से सभी स्कोर्स को ए से जे तक जोड़े और उच्चतम स्कोर ले लें । ये वे व्यवसाय हैं जिनमें आपके अधिक सफल होने की संभावना है, यदि इन क्षेत्रों में आपकी उच्च अभिवृत्ति है, यदि व्यापार में अभिवृत्ति के साथ ही रुचि भी है तो व्यक्ति अपने व्यवसाय में अधिक सफल हो सकता है ।

मॉड्यूल – 6

कार्य-जीवन और

पारिवेशिक चिंताएं

टिप्पणी

22.संगठन का जगत

वर्तमान जगत में कोई अकेले अपने निर्धारित लक्षयों को प्राप्त नहीं कर सकता क्योंकि किसी भी कार्य के लिये अनेक व्यक्तियों के सहयोग की आवश्यकता होती है । इसीलिये व्यक्ति समान लक्षय प्राप्त करने के लिए एक साथ मिलकर कार्य करते हैं । इसके लिये व्यक्तियों के बीच समन्वय, सुनियोजित पद्धति की आवश्यकता होती है । इस प्रकार के व्यक्तियों के समूह को संस्था कहा जाता है । आपने अपने मोहल्ले में देखा होगा कि कोई दो या इससे अधिक व्यक्ति एक साथ मिलते है और फिर अपना व्यवसाय शुरू लेते हैं यह एक छोटी संस्था का उदाहरण है, जबकि बहुत बड़ी फैक्ट्री जहां हजारों कर्मचारी काम करते हैं, बड़े संगठनों के उदाहरण होते है । प्रत्येक संगठन के अपने स्वयं के मानक होते हैं क्योंकि यह एक व्यवस्था के अधीन कार्य करता है । यह पाठ आपको संगठन के मुख्य विशेषताओं को समझने में सहायता प्रदान करेगा और आपको संगठन जगत से अवगत करायेगा ।

उद्देश्य

इस पाठ को पढ़ने के बाद आप :

- संस्था के एक व्यवस्था के रूप में वर्णन करने में सक्षम होंगे;
- संगठनात्मक वातावरण की व्याख्या करने में सक्षम होंगे; और
- कार्य की गुणवता उत्पादकता को प्रभावित करने वाले कारको का विश्लेषण करने में सक्षम होंगे ।

22.1 संगठन एक व्यवस्था के रूप में

संगठन एक सामाजिक इकाई है जिसे किसी निश्चित उद्देश्य के लिये बनाया जाता है । हम संगठन को अच्छी तरह से समझ सकते हैं यदि हम इसे एक व्यवस्था के रूप में देखें । व्यवस्था दृष्टिकोण के अनुसार संगठनों में अनोखी विशेषतायें, क्षमताएं और घटक सम्बन्धों को बनाये रखते है ।

व्यवस्था खुली अथवा बन्द हो सकती है । एक बन्द व्यवस्था की कोई भी अन्त: क्रिया बाहय पर्यावरण से नहीं होती । आधुनिक संगठन अधिक या कम खुली व्यवस्था वाले होते हैं । एक खुली व्यवस्था का सम्पर्क लगातार पर्यावरण से बना रहता है । लगातार निवेश, परिवर्तन और उत्पाद करना ही इसकी विशेषता है । संगठन पर्यावरण से निवेश प्राप्त करता है और उनको उत्पाद के रूप में बदल देता है जिसकी आपूर्ति पर्यावरण को की जा सकती है । संगठन पर्यावरण से प्रतिपुष्टि प्राप्त करता है, तत्पश्चात पर्यावरण की अपेक्षाओं और चुनौतियों को पूरा करने के लिये उचित कदम उठाता है । आइये विस्तार से इन शब्दों को समझ लेते हैं ।

1. निवेश (आगत): प्रत्येक व्यवस्था अपने पर्यावरण से कतिपय प्रकार के निवेश ग्रहण करता है । यह मानवीय संसाधन, पूंजी, तकनीक, सामग्री या सूचनाओं के रूप में हो सकते हैं । पर्यावरण से प्राप्त सामग्री को संगठन द्वारा वांछित उत्पादन करने के लिये संसाधित की जाती है ।

2. उपज, उत्पादन: उत्पादन अर्थपूर्ण या निरर्थक दोनों प्रकार का हो सकता है । अर्थपूर्ण उत्पादन को अधिकतर उद्देश्य कहा जाता है । जैसे उच्च उत्पाद एक अर्थपूर्ण उद्देश्य हैं । एक निरर्थक उद्देश्य संगठन के सदस्यों के मध्य अनौपचारिक सम्बन्धों का स्थापित होना हो सकता है; फिर भी कहा जा सकता है कि सभी निरर्थक परिणाम अवांछित नहीं होते हैं

3. पर्यावरण: संगठन को एक खुली व्यवस्था कहा जा सकता है क्योंकि यह पर्यावरण से प्रभावित होता है और पर्यावरण को प्रभावित भी करता है । निवेश के आपूर्तिकर्ता, ग्राहक और दूसरे बहुत से संगठन किसी व्यवस्था के पर्यावरण का गठन करते है । प्रतिपुष्टि की प्रक्रिया के द्वारा व्यवस्था का सम्बन्ध पर्यावरण से हो जाता है ।

बाक्स आरम्भ

क्रियाकलाप 1

संगठन के बारे में सीखना

अपने क्षेत्र के किसी संगठन का पता लगाइये और उस संगठन के सम्बन्ध में निवेशों, उत्पादों और पर्यावरण के प्रकार का वर्णन कीजिये ।

इस प्रकार यह स्पष्ट है कि संगठनों का अस्तित्व शून्य में नहीं है । ये सामाजिक संस्थायें हैं जो समाज के कार्य करती हैं जिसका वह एक अंग है । संगठनों और व्यक्तियों में पारस्परिक सम्बन्ध होता है । उदाहरण के लिये संगठन की प्रकृति और तकनीकों ने समाज को बदला है । हम नवीन सुख साधनों के अभ्यस्त हो चुके हैं जैसे - कम्प्यूटर, इन्टरनेट, मोबाइल फोन और दूसरे बिजली संचालित उपकरण । इस प्रकार नवीन तकनीकों ने हमारी जीवन शैली को अनेकों प्रकार से बदल दिया है । भारत प्राचीन काल से ही एक कृषि प्रधान देश रहा है, परन्तु तकनीकी उन्नति के कारण यह औद्योगिकता की ओर बढ़ रहा है । इस बदलाव से लोगों की सोच और मूल्यों में भी अन्तर आ रहा है । प्रगतिशील अर्थव्यवस्था के सन्दर्भ में प्रतिद्वन्द्विता और उपभोक्तावाद की महत्ता भी बढ़ती जा रही है ।

संगठन की उप-व्यवस्था

साधारणत: संगठनों के कई भाग या उप-व्यवस्थायें होती हैं । महत्व की कुछ उप-व्यवस्थाओं का वर्णन इस प्रकार है:

1. लक्ष्य उप-व्यवस्था: संगठन के सभी लक्षय और उद्देश्य तथा संगठन के विशिष्ट लक्षय एवं सभी विभाग और व्यक्ति भी इसमें एक इकाई की भांति सम्मिलित होते हैं ।

2. तकनीकी उप-व्यवस्था: यह संगठन में कार्य करने वाले लोगों द्वारा ज्ञान, सुविधाओं, उपकरणों और तकनीकों के प्रयोग की ओर इशारा करता है ।

3. प्रबंधकीय उप-व्यवस्था: यह संगठन में होने वाली गतिविधियों की योजना और समन्वय को समाहित करता है ।

4. संरचनात्मक उप-व्यवस्था: लोग अपने निश्चित कार्य को विभिन्न इकाइयों या विभागों में समायोतजत करते हैं (जैसे उत्पादन, विपणन, मानव संसाधन) यह मिलकर एक रचनात्मक उप-व्यवस्था तैयार करते हैं ।

5. मनोवैज्ञानिक उप-व्यवस्था: लोग एक संगठन में सामाजिक सम्बन्ध बनाकर रहते हैं । इसे व्यक्तियों और तकनीकियों के सम्बन्ध में साधारण तरीके से नहीं देखा जाना चाहिये बल्कि कतिपय नियमों, विनियमों, मानकों, मूल्यों के आधार पर कार्य की संरचना और सामंजस्य के रूप में भी देखना चाहिये ।

यह बात ध्यान में रहनी चाहिए कि प्रत्येक उप-व्यवस्था का अपना विशिष्ट महत्व है । उदाहरण के लिये उद्देश्य उप-व्यवस्था यह निर्धारित करती है कि कौन से कार्य, और क्रियाकलाप लिये जाने चाहिए । यह महत्वपूर्ण है कि यह लक्षय और उद्देश्य समाज के लक्षयों के साथ सहमत होने चाहिये ।

22.2 संगठनात्मक वातावरण

संगठनात्मक वातावरण संगठन का एक टिकाऊ गुण है जो सदस्यों द्वारा अनुभव किया जाता है और उनके कार्य निष्पादन को प्रभावित करता है । यह आन्तरिक वातावरण का वह प्रभाव प्रकट करता है जो लोग वहाँ कार्य करते हुये अनुभव करते हैं । इसे उस स्थिति की तरह देखा जा सकता है जिनमें नियमों को प्रशासकीय घटकों द्वारा पुर्नबलित किया जाता है । इसके द्वारा यह भी निर्धारित होता है कि संगठन के सदस्य संगठन के प्रति कैसे विचार रखते हैं ।

इस प्रकार संगठनात्मक वातावरण एक संगठन को दूसरे संगठन से अलग बनाता है । यह कुछ समय के बाद स्थायी हो जाता है और संगठन के सदस्यों के व्यवहार को प्रभावित करता है । यह देखा जा सकता है कि विभिन्न विभागों का वातावरण भी भिन्न-भिन्न प्रकार का हो सकता है जैसे मानव-संसाधन, उत्पादन, अनुसंधान और विकास ।

संगठन के सदस्य आपस में कैसे वार्तालाप करते या सम्बन्ध रखते हैं और वह किस मात्रा में सहयोग करते हैं जिससे सन्तुष्टि के स्तर को जाना जा सकता है, यह समझने के लिये संगठन के वातावरण को समझना बहुत महत्वपूर्ण है । ये सारे कारक संगठन के प्रभाव को निर्धारित करते हैं । एक संगठन अधिक प्रभावी हो सकता है यदि सदस्यों में दोनों ओर से वार्तालाप हो, कर्मचारी अधिक सहयोग करने वाले हों और संगठन का दृष्टिकोण अधिक सकारात्मक हो । इस प्रकार के कर्मचारियों में उच्च स्तरीय कार्य सन्तुष्टि और प्रतिबद्धता होती है । उनकी उत्पादकता भी अधिक उच्च स्तर की होगी । संगठन का सकरात्मक वातावरण के परिणाम स्वरूप कर्मचारी अधिक सन्तुष्ट और उत्पादनशील होते हैं ।

वातावरण के निर्धारक

संगठन के वातावरण को बहुत से कारक निर्धारित करते हैं । इनमें से कम से कम चार अधिक प्रासंगिक दिखाई देते हैं-

1. संगठनात्मक संरचना: यह किसी संगठन में अधिकार-उत्तरदायित्व के सम्बन्धों के कार्य का ढांचा है । यह स्पष्ट करता है कि किसे किसका पर्यवेक्षण करना है, और कौन किसके प्रति उत्तरदायी है । इससे पर्यवेक्षक, अधिनस्थ और सहकर्मियों के मध्य आपसी सम्बन्धों का आधार बनाता है । उदाहरण के लिये यदि उच्च स्तरीय प्रबन्धन यह अनुभव करता है कि अधीनस्थ को अधिक ध्यान की आवश्यकता है तो वह विकेन्द्रित ढाँचे को अपनायेगा । इसका तात्पर्य है कि पदानुक्रम में कुछ कम स्तर होंगे और कर्मचारियों को निर्णय लेने में योगदान करने के लिये उत्साहित किया जा सकता है; परन्तु यदि उच्च स्तरीय प्रबन्धन निर्णय लेने में उच्च दृढ़ता दिखाना चाहता है तो वह केन्द्रीकृत ढाँचे को अपनायेगा ।

2. तकनीक: संगठन द्वारा अपनायी जाने वाली तकनीकों की प्रकृति भी किसी संगठन के

वातावरण को प्रभावित कर सकती है । उदाहरण के लिये सभा के नियम बनाने जैसी, सामान्य तकनीक जो एक ऐसे रूढ़ वातावरण की ओर ले जाती है जहाँ विश्वास और रचनात्मकता कम हो जाती है । अधिक गत्यात्मक और बदलती तकनीकों के उदाहरण आन्तरिक्ष प्रौद्योगिकी अधिक विश्वास को प्रदर्शित करती, है और कार्य को सम्पन्न करने के लिये व्यक्तिगत उत्तरदायित्व की ओर ले जाती है ।

3. बाह्य पर्यावरण: बाह्य घटनायें अथवा कारक जिनकी कर्मचारियों के लिये महत्ता है वह भी वातावरण को प्रभावित करती है । उदाहरण के लिये जब आर्थिक स्थितियाँ कमजोर होती हैं तब संगठन अपने कर्मचारियों को कार्य करने पर मजबूर हो जाता है । जो संस्था में रह जाते हैं वह कदाचित कम सहयोग, कम प्रेरणा और थोड़े से जोश के साथ भयावह वातावरण को महसूस करते हैं ।

4. प्रबन्धकीय नीतियाँ और कार्यप्रणाली: अपने अधीनस्थ कर्मचारियों को अधिक स्वायत्तता एवं प्रतिपुष्टि देने वाले प्रबन्धक दृढ़ता से उत्पादकता की ओर ले जाने वाली उपलब्धि उन्मुख वातावरण निर्माण करने में महत्वपूर्ण योगदान करते हैं ।

पाठगत प्रश्न 22.1

1. संगठन क्या है?

……

2. निवेश के कोई दो उदाहरण दीजिये ।

……

3. संगठन के किन्हीं तीन उप-व्यवस्थाओं के नाम बताइये ।

……

22.3 कार्यक्षेत्र में पारस्परिक सम्बंध

किसी संगठन में कार्य निष्पादन अधिकतर अनेक लोगों के योगदान से होता है । यह एक सामाजिक क्रिया है । वास्तव में किसी भी प्रकार के कार्य के लिए अनेक व्यक्तियों का समाजिक अन्तः क्रिया की आवश्यकता होती है । एक विक्रेता अपने ग्राहकों से, डाक्टर अपने मरीजों से पर्यवेक्षक अपने अधीनस्थ कर्मचारियों से, अध्यापक अपने विद्यार्थी से अन्तःक्रिया करता है । अधिकांश कर्मचारी एक या अधिक कार्य समूह के सदस्य होते हैं जहां वे और सहजता से अन्तः क्रिया कर सकते हैं ।

आपसी सम्बन्धों को एक अनुबन्ध के रूप में देखा जा सकता है । इन अनुबन्धों में निश्चित प्रकार से अंतःक्रिया करने के लिये समझौते समाहित होते हैं ।

हम अनेक व्यक्तियों से अन्तःक्रिया करते हैं परन्तु उनसे आवश्यक रूप सम्बन्ध नहीं बन सकता एक संबंध केवल तब अस्तित्व में आता है जब हमें उपयुक्त तरीके से व्यवहार करने की विशेष अपेक्षा होने लगती है ।

कार्य के संम्बन्ध में कर्मचारी एक दूसरे से अनेक प्रकार के सम्बन्ध स्थापित कर लेते हैं । यह सम्बन्ध औपचारिक कार्य भूमिका और संस्था के पदानुक्रम में पद दोनों के परिणाम स्वरूप हो सकते हैं । लोग अपने अधिकारी, सहकर्मियों और समवयस्क समूह के साथ अन्तःक्रिया करनी होती है ।

प्रवर अधिकारी-अधीनस्थ सम्बन्ध

प्रत्येक कर्मचारी को निर्देश और मार्गदर्शन के लिये अपने मालिक के साथ एक सम्बन्ध स्थापित करना होता है । सहायक को निर्णय लेने में भागीदार होने के लिए स्वीकृति या अस्वीकृति मालिक ही देता है वह कार्यभार देता है, कार्यनिपुणता का आंकलन करता, वेतन वृद्धि निर्धारित करता

है, और निर्णय लेता है किसको पदोन्नति देनी है । एक कर्मचारी अपने मालिक के साथ किस प्रकार का सम्बन्ध रखता है यह पूरी तरह इस बात पर निर्भर करता ह ै कि मालिक किस प्रकार की नेतृत्व शैली को अपना रहा है । इनकी व्याख्या बाक्स 22 .2 में की गई है ।

नेतृत्व शैली	कर्मचारियों से सम्बन्ध की प्रकृति
सत्तावादी	प्रबन्धन निर्देश देता है और धमकी एवं सजा करके बात को मनवाया या अधीनस्थ से कार्य पूरा कराने के लिए आदेशों को कार्यान्वित करने के लिए धमका एवं सजा का प्रयोग करता है । यह एक मार्गीय नीचे की ओर संवाद को समाहित करता है ।
पितृसुलभ	मूल रूप से सत्तावादी लेकिन कर्मचारियों को कुछ स्तर तक भाग लेने की आज्ञा देता है । मालिक और कर्मचारी के मध्य द्विमार्गीय संवाद समाहित करता है । पुरस्कार और भय दोनों के द्वारा आज्ञा का पालन कराया जाता है ।
मंत्रणात्मक	आज्ञायें निकाली जाती है और लक्षयों का निर्धारण कर्मचारियों से सलाह लेने के बाद किया जाता है । कुछ सीमा तक समूह में कार्य करने को उत्साहित किया जाता है ।
सहभागी	लक्षयों को तय करने में कर्मचारियों का पूरा सहयोग होता है और द्विमार्गीय वार्तालाप एवं मानक होते है ।

साधारणत: मालिक जितना अपने कर्मचारियों की आवश्यकताओं, निर्णयों को ध्यान में रखता है और जितनी अधिक सहभागी प्रणाली के द्वारा कार्य करता है उतना ही अधिक उत्पादन और कर्मचारियों में सहयोग होगा; और कर्मचारियों की अनुपस्थिति और काम से गायब होना कम होगा।

सहकर्मियों और समवयस्क समूह से सम्बन्ध

हम किसी अन्य की अपेक्षा अपने सहयोगियों के साथ सबसे अधिक समय व्यतीत करते हैं । कार्य समूह प्रसंग कार्य स्थल पर हमारे अनुभवों को प्रभावित करते हैं । सहयोगियों के सम्बन्ध नियमों और कानून के अनुसार औपचारिक रूप में विकसित नहीं होते । साथी समूह के साथ सम्बन्धों के कारण सामन रूचि, पसन्दगी और नापसन्दगी आदि विकसित हो सकते हैं । कुछ कर्मचारी अपने सहयोगियों के ऊपर अधिक निर्भर होते हैं और उन्हें वह अवसर प्रदान करते हैं जिससे वह अधिक सहजता के साथ अन्त:क्रिया कर सके । सहयोगी कर्मचारी को यह अवसर भी प्रदान करते हैं कि वह अपने विश्वासों की तुलना दूसरों के साथ कर सकें । यह ऐसे होता है कि सर्वप्रथम एक नया कर्मचारी अपने साथी समूह के सदस्यों के साथ उचित व्यवहार के तरीकों को देखेगा । उदाहरण के लिये कर्मचारी अपने साथी समूह से यह सीख सकता है कि मालिक द्वारा पूछने पर भी कम्पनी के बारे में कोई भी विचार अपने मालिक के सामने प्रकट करना उचित नहीं है । संगठन के अलिखित नियमों को सीखने के अतिरिक्त साथी समूह कर्मचारियों को एक रास्ता

पारिवेशिक चिंताएं

टिप्पणी

प्रदान करता है जिसमें वे अपनी भावनाओं को व्यक्त कर सकते हैं जो वह अपने अधिकारियों के साथ नहीं कर सकते । इस प्रकार ऐसे सम्बन्ध कार्य सन्तुष्टि प्रदान करते हैं और साथ ही संगठनात्मक प्रतिबद्धता को बढ़ाते हैं ।

एक विचित्र कारक जो पारस्परिक सम्बन्धों को विकसित करना और कार्य की भूमिका को अपनाना संगठनात्मक समाजीकरण की प्रक्रिया है ।

संगठनात्मक सामाजीकरण

संगठनात्मक सामाजीकरण उस प्रक्रिया की ओर इशारा करता है जिसके द्वारा एक कर्मचारी संस्था के अन्दर जगह बनाने के लिये आवश्यक ज्ञान और कौशलों को ग्रहण करता है । किसी संगठन में प्रवेश करने से पहले हम जीवनं के अनेक अवसरों पर अपने माता-पिता अथवा अन्य लोगों द्वारा सामाजीकृत हो चुके होते हैं जो बताते हैं कि हमें समाज का सदस्य होने के नाते निश्चित तरह से कैसे व्यवहार करना चाहिये । जीवन की प्रत्येक अवस्था पर हमें परिवर्तनों से अभ्यस्त होना पडता है । जब लोग विवाह करते हैं, बच्चे होते है तब भी हमें तालमेल की आवश्यकता पड़ती है । इसी प्रकार जब एक व्यक्ति नौकरी शुरू करता है तो उसे सीखना ही पड़ता है कि कैसे अन्त:क्रिया करना है और दूसरे से कैसे सम्बन्ध बनाकर सामंजस्य स्थापित करना है । ये सम्बन्ध संगठन के अंदर स्वीकृत व्यवहार और धारणाओं के बारे में ज्ञान पाने में सहायता करते हैं । किसी कार्य संगठन में प्रवेश करना प्रौढ़ सामाजीकरण के एक महत्वपूर्ण आधार का काम करता है । इस प्रकार का सामाजीकरण मात्र एक घटना न होकर निरन्तर होने वाली प्रक्रिया है ।

यह चलती रहती है जैसे व्यक्ति एक कार्य की भूमिका से दूसरे में स्थानान्तरित होता है या एक वातावरणीय परिस्थिति से दूसरी में जाता है । यह एक द्विमार्गीय प्रक्रिया है जिसमें केवल एक व्यक्ति ही संस्था के मूल्यों, लक्षयों और उद्देश्यों को आत्मसात नहीं करता बल्कि संस्था, महिलाओं और दूसरी अल्पसंख्यक समूह से बनी विविध कार्यशक्ति की आवश्यकताओं को समझने के लिए तैयार रहना पड़ता है । इस प्रकार एक व्यक्ति और संगठन दोनों ही एक दूसरे की आवश्यकताओं को समझते हैं क्योंकि प्रत्येक की अपनी अपेक्षायें होती हैं जिन्हें उन्हें निश्चित रूप से पूरा करना होता है । यहाँ दोनों के बीच एक मनोवैज्ञानिक संविदा दिखाई पड़ती है । यह मनोवैज्ञानिक संविदा लिखित नहीं होती बल्कि सांझी समझदारी है जो आपसी अपेक्षाओं को पूरा करने की प्रक्रिया में सहायता करती है ।

संप्रेषण

सभी परस्पर सम्बंधों की प्रभावशीलता संप्रेषण की गुणवत्ता पर निर्भर करती है । हम संप्रेषण द्वारा ही अपने विचारों, भावनाओं, संवेगों और अनुभवों को दूसरे के साथ बांटते हैं । किसी संस्था की सहज कार्यप्रणाली के लिये यह आवश्यक है कि संस्था के कर्मचारी आपस में संप्रेषण करने में सक्षम है ।

अभिप्राय

प्रेषक और प्रापक के मध्य अभिप्राय के स्थानान्तरण को संप्रेषण का आवश्यक अंग बनाता है । यह व्यक्तियों के मध्य समझदारी के लिये सन्दर्भों का एक समान ढाँचा स्थापित करता है । हालांकि मौलिक रूप के संप्रेषण सभी जीवित प्राणियों के मध्य घटित होते हैं फिर भी, केवल मानव जाति में एक अनोखी क्षमता है जिसमें वह संकेतों की सहायता से सूचनाओं को प्रसारित करता है । संकेत भौतिक संसार की सामान्य वस्तुओं को इंगित कर सकते हैं जैसे मेज, किताब, कुर्सियां आदि और यह कुछ क्रियाओं को भी इंगित कर सकते हैं जैसे खाना, सोना आदि-आदि । अमूर्त स्तर पर संकेतों (प्रतीकों) को संकल्पनाओं जैसे बुद्धि, सत्य, योग्यता आदि को भी इंगित किया जा सकता है । मनुष्य द्वारा भाषा का प्रयोग संकेतों के प्रयोग में सबसे विकसित है । संप्रेषण मौखिक या लिखित हो सकता है । यह हो सकता है: (अ) दो व्यक्तियों के मध्य (ब) एक समूह में (स) सम्पूर्ण संगठन के अन्दर (द) जनसमूह के साथ ।

संगठनात्मक संप्रेषण में कम्प्यूटरों का प्रयोग हो सकता है । इस प्रकार संगठन के दृष्टिकोण से मशीनी और मानवीय संप्रेषण दोनों महत्त्वपूर्ण हो जाते हैं । सामान्य संप्रेषण की प्रक्रिया विस्तार इस पाठ में विस्तार से विवेचन किया गया है ।

22.4 कार्यक्षेत्र में उत्पादकता और गुणवत्ता

जब संगठन व्यक्तियों की अपेक्षाओं को पूरा करते हैं तो उसका लाभ मालिक, कर्मचारी, ग्राहक और स्थानीय समुदायों, जहाँ वह परिचालन करते हैं, सभी को होता है । तब ये प्रभावशाली समझे जाते हैं । फिर भी जब ये प्रभाव के न्यूनतम मानदण्ड को पार कर जाते हैं तब माना जा सकता है कि इन्होंने उत्कृष्टता प्राप्त कर ली है ।

कुछ समय के पश्चात उत्कृष्टता प्रतिष्ठा लाती है, यह तब होता है जब संगठन उच्च कार्य के कारण पहचाना या जाना जाता है । उत्कृष्टता को प्राप्त करने के लिये एक संगठन को उत्पादनशील होना चाहिये और उसमें यह क्षमता होनी चाहिये कि वह निवेश को कम से कम मूल्य में उत्पादन में स्थानान्तरिक कर पाये । संगठन में व्यक्तिगत व्यवहार को दो कारक मिलकर निर्धारित करते हैं - गोचर पर्यावरण की विशेषतायें और व्यक्ति की स्वयं की विशेषतायें । गोचर पर्यावरण या वातावरण का विस्तार से पहले ही परीक्षण किया जा चुका है । आइये अब वैयक्तिक विशेषतओं की भूमिका का परीक्षण करते हैं और यह किस प्रकार कार्यक्षेत्र में उत्पादन, उत्कृष्टता और अन्ततः संगठन की सफलता तथा असफलता को कैसे प्रभावित करती है ।

जब संगठनात्मक उत्पाद और उत्पादकता का विश्लेषण व्यक्तिगत कर्मचारी की दृष्टि से किया जाता है, तब अच्छे कार्य निष्पादन का महत्व स्पष्ट हो जाता है । संगठन के सभी क्षेत्रों में कार्य निपुणता के वित्त लक्षयों को पाने का उद्देश्य और इस प्रकार से उत्पादकता को प्राप्त करना कठिन होता है । कोई भी संगठन सफलता के साथ तब अपने उद्देश्यों को प्राप्त सकेगा जब प्रत्येक कर्मचारी अपने व्यक्तिगत लक्षयों को प्राप्त करने में सक्षम होते हैं । इस, प्रकार यह

महत्वपूर्ण हो जाता है कि उन कारकों का पता लगाया जाये जो कि व्यक्ति के कार्य निष्पादन के लिए उत्तरदायी हैं, अन्त में जिसकी प्रतिक्रिया संगठन की उत्पादकता और उत्कृष्टता पर होती है ।

उत्पादन और उत्कृष्टता को प्रभावित करने वाले कारक

नीचे उन कारकों का उल्लेख किया जा रहा है जो व्यक्ति के कार्य निष्पादन और अन्ततः उत्पादकता को प्रभावित करते हैं ।

1. योग्यतायें, अभिवृत्तियाँ और रुचियाँ: योग्यता, रुचि और अभिवृत्ति व्यक्ति की उन विशेषताओं जो पर्याप्त अंश तक संगठन में योगदान करने के लिए कर्मचारी को दर्शाती है, की क्षमता का निर्धारण करती है । गुण समय के साथ स्थायी हो जाते हैं जबकि प्रशिक्षण द्वारा कुछ परिवर्तन संभव होते हैं । यहाँ व्यक्ति के गुणों का सम्बन्ध विस्तृत परीक्षण और मापन से न होकर भिन्नताओं के प्रभाव से है क्योंकि ये संगठनात्मक व्यवस्था में उत्पादकता और उत्कृष्टता को प्रभावित करते हैं । बीसवें पाठ में इनका विस्तृत उल्लेख किया गया है ।

कर्मचारी की योग्यतायें उत्पादकता और कार्य निष्पादन को अनेक प्रकार से प्रभावित कर सकती हैं । उदाहरण के तौर पर प्रबन्धात्मक सफलता व्यक्ति की बौद्धिक क्षमताओं से अधिक सम्बन्धित होती है, जैसे मौखिक समझने की शक्ति, तर्क करने की योग्यता और स्मृति । वास्तव में, यह सुझाव दिया गया है कि संगठनात्मक पदानुक्रम में उच्च स्तर पर बौद्धिक योग्यतायें प्रबन्धात्मक कार्य निष्पादन के लिये महत्वपूर्ण हैं यह उपयुक्त योग्यताओं वाले कर्मचारियों के और उन्हें पर्याप्त चुनौतीपूर्ण कार्य देने में सहायक होगा । उच्च बौद्धिक क्षमता के कर्मचारियों को भाड़े पर रखकर और उनके स्थान पर नियोजन किसी नीरस एवं दैनिक कार्य में कर देने से उनका कार्य निष्पादन बदल जाता है, और इसका प्रभाव उत्पादकता पर पड़ता है । इसके अतिरिक्त उत्पादकता भी कार्य के लिए उपयुक्त व्यक्ति के व्यक्तित्व शीलगुणों और रुचियों पर निर्भर करती है ।

2. भूमिका की स्पष्टता: जिस स्तर से कर्मचारी अपने कार्य की आवश्यकताओं और उद्देश्यों को समझता है उतनी ही शक्ति वह लक्षय को प्राप्त करने की गतिविधि में भी लगाएगा । हांलाकि भूमिका की स्पष्टता बढ़े हुए लक्षयों के प्रति प्रतिबद्धता, जुड़ाव और उत्पादकता से सम्बन्धित है । ये दो भूमिका सम्बन्धी समस्यायें हैं जो उत्पादकता को कम कर देती हैं । ये हैं- (अ) भूमिका की अस्पष्टता और (ब) भूमिका द्वन्द्व । भूमिका की अस्पष्टता तक होती है जब व्यक्ति दो प्रकार की असंगत भूमिका की मांगों से सामना करता है ।

उदाहरण के लिये एक कर्मचारी का पर्यवेक्षक सामान बेचने की संख्या में बढ़ोतरी करने को कहता है लेकिन उसके सहकर्मी वर्तमान स्तर की संख्या में ही उत्पादन करने पर बल देते हैं इसका सीधा प्रभाव संगठन के उत्पादन पर यहाँ तक पड़ता है कि कर्मचारी की लक्षय सम्बन्धी निर्धारित भूमिका दूसरी मांगों के साथ द्वन्द्व में आ जाती है । वे संस्थायें जो व्यक्तिगत या समूह के लक्षयों को संस्थागत उद्देश्यों को समाहित करके पूरा करने का

प्रयास करती है वह दोनों प्रकार की मांगों को संतुष्ट करने और द्वन्दों को कम करने में सहायता प्रदान करती है ।

3. कार्य निष्पादन का वातावरण: उत्पादन बढ़ाने के लिए उस कार्य क्षेत्र के वातावरण की प्रकृति को समझना अधिकारियों के लिए आवश्यक है जहाँ लक्षय निर्देशित कार्य किया जा रहा है, और जहां आवश्यक हो उसके वातावरण में बदलाव लाने में उसे सक्षम होना चाहिए । यह कर्मचारी के प्रयास, कार्य निष्पादन और अंत में उत्पादन और उत्कृष्टता के लिए अधिक उपयुक्त वातावरण निश्चित करेगा ।

22.5 कार्यक्षेत्र में उत्पादन और उत्कृष्टता को बढ़ाने की रणनीतियाँ

कार्यक्षेत्र में उत्पादन और उत्कृष्टता को बढ़ाने और विकसित करने के लिए निम्नलिखित युक्तियाँ उपलब्ध है: -

1. कर्मचारी का चयन और नियुक्ति

2. प्रशिक्षण और विकास

3. कार्य प्रारूप:

4. कार्य का मूल्यांकन और पुरस्कार

एक साथ इस प्रकार की गतिविधियां कार्यक्षेत्र में उत्पादन बढ़ाने में पर्याप्त योगदान कर सकती है । जो अन्ततः संस्था की उत्कृष्टता में योगदान करने का मुख्य कारक है । इनका वर्णन इस प्रकार है-

1. कर्मचारी का चयन और नियुक्ति: केवल उच्च योग्यता, कौशल स्तर और उच्च प्रारम्भिक प्रेरणा स्तर के अभ्यर्थियों का चयन करके और उन्हें उचित कार्य पर लगा कर संस्थाएं कम से कम कुछ मानव निवेश के प्रारम्भिक गुणों को सुधार सकती है जो कार्य क्षेत्र में उत्कृष्टता का निर्धारण करेंगे । चयन और भर्ती भी कर्मचारी के सामाजीकरण और प्रशिक्षण का एक और विकल्प हो सकता है । अगर वांछनीय कर्मचारी को चयन और सामाजीकरण के मेल द्वारा सुरक्षित किया जा सके तो यह संस्था की सफलता को सुनिश्चित करेगा ।

2. प्रशिक्षण और विकास: प्रशिक्षण क्षमताओं का विकास केवल वर्तमान नौकरी में ही नहीं बल्कि भविष्य की नौकरी के लिए भी कार्य कर सकता है । वास्तव में प्रशिक्षण कर्मचारियों में एक निवेश है, प्रतिभा बैंक जिसे भविष्य में निकाला जा सकता है । कर्मचारियों के प्रशिक्षण कार्यक्रम के विभिन्न प्रकार हो सकते है, जिनमें सूचना, प्रस्तुतीकरण, तकनीक (जैसे भाषण) केस स्टडीज, भूमिका निर्वाह और ऐसे ही अन्य ।

3. कार्य प्रारूप: उत्पादन और उत्कृष्टता पर प्रारूप का प्रभाव द्विरूपी है । साधारणत: मात्रा, स्वायत्तता, जिम्मेदारी, प्रतिपुष्टि और कार्य की पहचान को बढ़ाकर (या कार्य की पूर्णत:) कार्य निष्पादन को सुधारा जा सकता है । तब महत्वपूणर् है कि दोनों व्यक्तियों और संस्थाओं को कार्य को पुन: प्रतिरूपित करते समय शक्ति सामर्थ्य और लक्षयों को समझना आवश्यक है ।

4. कार्य का मूल्यांकन और पुरस्कार: अन्त में कर्मचारी के को निर्देशित और पुरस्कृत करने के अनेक तकनीक हैं । कार्य निष्पादन का मूल्यांकन और पुरस्कार प्रणाली का उचित प्रयोग इनमें से दो हैं ।

पाठगत प्रश्न 22.2

बताइये इनमें से कौन सा सत्य या असत्य है-

1 कार्य एक सामाजिक गतिविधि है ।

……
……

2. सभी कार्यों के लिये सामाजिक अन्त:क्रिया की आवश्यकता होती है ।

……
……

3. अधिकारवादी सम्बन्धों में लक्षय निर्धारित करने में कर्मचारी पूरी तरह भागीदार होते हैं ।

……
……

4. संस्थागत सामाजीकरण की प्रक्रिया वह तथ्य है जो कार्यक्षेत्र में परस्पर सम्बन्धों को विकसित करने में एक निर्धारक कारक है ।

……
……

5. भूमिका की स्पष्टता कार्यक्षेत्र में उत्पादन बढ़ाने में प्रभाव डालती है ।

……
……

आपने क्या सीखा

- संगठन वह सामाजिक इकाई है, जिसे किसी निश्चित उद्देश्य के लिये बनाया जाता ।
- एक खुली व्यवस्था होने के कारण संगठन को पर्यावरण से प्रतिपुष्टि मिलती है और वह पर्यावरण की अपेक्षाओं और चुनौतियों को पूरा करने के लिये आवश्यक कदम उठाता है ।

- संगठनों की अनेक प्रकार के सह-व्यवस्थायें हैं जैसे लक्षय सह-व्यवस्था, तकनीकी सह-व्यवस्था, प्रबन्धकीय सह-व्यवस्था, निर्माणात्मक सह-व्यवस्था, मनोवैज्ञानिक सहव्यवस्था ।

- संगठन वातावरण विशेषताओं का समूह जो संस्था की व्याख्या करता है और इसे दूसरे संगठनों से अलग करता है । यह विशेषतायें समय के साथ दृढ़ हो जाती है और संस्था के सदस्यों के व्यवहार को प्रभावित करती हैं ।
- संस्था की यथास्थिति वातावरण की प्रकृति को कई कारक निर्धारित करते हैं । इनमें संस्थागत संरचना तकनीकी, बाहय पर्यावरण और प्रबन्धात्मक नीतियाँ, भी सम्मिलित हैं ।
- पारस्परिक सम्बन्धों की प्रभावशीलता संप्रेषण पर निर्भर करती है ।
- उत्कृष्टता पाने के लिये एक संस्था को उत्पादक होना चाहिये और निवेश को कम खर्चे

के साथ उत्पादन में बदलने में सक्षम होना चाहिये ।

- उत्पादन और उत्कृष्टता को प्रभावित करने वाले कारकों में योग्यता, अभिवृत्ति और रुचि,

भूमिका की स्पष्टता और कार्य निष्पादन का वातावरण सम्मिलित हैं ।

- कार्यक्षेत्र में उत्पादन बढ़ाने की कार्यनीति में कर्मचारी चयन और नियुक्ति, प्रशिक्षण और

विकास, कार्य का प्रारूप, कार्य निष्पादन का मूल्यांकन और कार्य सम्मिलित हैं ।

पाठांत प्रश्न

1. संस्था की किन्हीं दो सह व्यवस्थाओं की संक्षेप में व्याख्या कीजिए ।
2. संस्थागत वातावरण के निर्धारकों को लिखिए । उनमें से दो निर्धारकों की व्याख्या कीजिये ।
3 किन्ही दो पर टिप्पणी कीजिए-

अ. सह कर्मचारियों से सम्बन्ध

ब. कार्यक्षेत्र में उत्पादन और उत्कृष्टता

स. कार्यक्षेत्र में उत्पादन बढ़ाने की कार्यनीति

पाठगत प्रश्नों के उत्तर

22.1

1. संस्था एक सामाजिक इकाई है जिसे किसी विशिष्ट उद्देश्य के लिये गठित किया जाता है ।

टिप्पणी

2. मानव, मूलधन, तकनीक, सामग्री, सूचना (कोई दो)

3. लक्षय -व्यवस्था, तकनीकी सह-व्यवस्था, प्रबन्धात्मक सह-व्यवस्था, निर्माण सहव्यवस्था (कोई तीन)

22.2

1. सत्य.

2. सत्य

3. सत्य

4. असत्य

5. सत्य

पाठांत प्रश्नों के लिए संकेत

1. खण्ड 22.1 को देखें

2 खण्ड 22.2 को देखें

3 अ खण्ड 22.3 को देखें

ब. खण्ड 22.4 को देखें

स खण्ड 22.5 को देखें ।

23.परिवेशीय तनाव

हमारा परिवेश हमें खुशहाल रखने में एक महत्वपूर्ण भूमिका निभाता है । हम एक परिवेश में रहते हैं और हमारे जीवन की गुणवत्ता हमारे चारों ओर के परिवेश की गुणवत्ता पर निर्भर करती है । आजकल विभिन्न प्रकार के प्रदूषण (जैसे हवा, पानी) लोगों के लिये तनाव का कारण पैदा करतें हैं । जैसा कि आप जानते हैं कि उससे हमें बड़ी संख्या में बीमारियाँ प्राप्त होती हैं । इस पाठ में पैदा करने वाले परिवेश सम्बन्धी कारकों तथा उनके मनोवैज्ञानिक प्रभाव के बारे में अध्ययन करेंगे और उनसे उबरने के कुछ तरीकों का विश्लेषण करगें ।

उद्देश्य

इस पाठ का अध्ययन करने के बाद आप :

. मानव परिवेश की अन्त:क्रिया के विभिन्न प्रतिमानों की व्याख्या करने में;

. परिवेशीय तनाव के विभिन्न पहलुओं को व्यक्त करने में;

. परिवेशीय तनाव का सामना करने के तरीकों का वर्णन करने में, और

. परिवेश के अनुकूल व्यवहार और स्थायित्व प्रदान करने वाले विकास की संकल्पना की व्याख्या करने में ।

23.1 परिवेशीय तनाव

आप तनाव और उसके विभिन्न प्रभावों के बारे में पाठ 21 में पढ़ चुके हैं । पुनरावृत्ति के लिए ध्यान दें कि दबाव एक दैहिक या संवेगात्मक स्थिति है जिससे शारीरिक या मानसिक तनाव होता है । इसी तरह परिवेशीय तनाव व्यक्ति और पर्यावरण के मध्य एक अवांछित आदान-प्रदान है । परिवेशीय कारकों द्वारा हमसे की गई मांगों के कारण परिवेशीय तनाव पैदा होता है । परिवेशीय तनाव को और अच्छे से समझने के लिये मानव-परिवेश के सम्बन्धों से जुड़े बिन्दुओं को समझ लेते हैं ।

जैसा कि पहले बताया गया है कि मानव व्यवहार का महत्वपूर्ण भाग हमारे परिवेश से प्रभावित होता है । परिवेश के अन्तर्गत भौतिक जगत और सामाजिक-सांस्कृतिक वातावरण जिसमें हम रहते हैं और दूसरों से अन्त:क्रिया करते हैं, शामिल है । परिवेशीय मनोविज्ञान के क्षेत्र का प्रयोजन व्यवहार पर परिवेश के पड़ने वाले विविधतापूर्ण प्रभाव से है । हम कई बार आश्चर्य करते हैं कि मानव और परिवेश के बीच सम्बन्ध में कौन सर्वश्रेष्ठ है? हम अक्सर समाचार पत्रों में मानव जाति के प्रकृति के ऊपर उल्लेखनीय उपलब्धियों के बारे में पढ़ते है जैसे चाँद पर जाना, क्लोनिंग आदि । पर क्या इसका तात्पर्य यह है कि मानव जाति प्रकृति के साथ खेलने के लिये स्वतन्त्र है? प्राकृतिक आपदाओं के बारे में कोई व्यक्ति क्या उत्तर दे सकता है, जो मानव जीवन के सामने आती हैं ।

उत्तरों के लिए आइये मानव-परिवेश के सम्बन्धों को समझने वाले विभिन्न तरीकों को समझ लें । आइये इन दृष्टिकोणों को कुछ विस्तार से समझें ।

अ) प्रकृति के अधीन मानव: इतिहास के प्रारम्भिक काल में मनुष्य पर्यावरण को भिन्न परिप्रेक्षय में देखते थे । वे समझते थे कि प्रकृति मानव पर राज करती है । प्रकृति के विभिन्न अवयव पारलौकिक और पूजा की वस्तुयें माने जाते थे । यद्यपि यह मान्यतायें अभी भी कुछ संस्कृतियों में वि◌द्यमान हैं । सूरज, चन्द्रमा, तारे, पशु-पक्षी, पेड आदि की पूजा की जाती है, इन्हें डरने वाली वस्तुओं की तरह देखा जाता है । इस दृष्टिकोण में आधुनिक वैज्ञानिक दृष्टिकोण का कोई स्थान नहीं है जिसमें यथार्थ में भौतिक रूप महत्वपूर्ण है, और मानवीय क्षमतायें सबसे अधिक मूल्यवान हैं यह एक अन्य प्रतिमान है जो मानव जाति◌ का पक्ष लेता है जैसे प्रकृति पर नियंत्रण या शक्ति ।

ब) प्रकृति पर मानव: विज्ञान और तकनीक के विकसित होने से प्रकृति कोई ऐसी वस्तु नहीं रह गई जिससे डरा जाये । वैज्ञानिकों द्वारा जीवन के विभिन्न क्षेत्रों में शोध किये जाने लगे हैं । हम सभी ने गुर्दा प्रत्यारोपण, ओपन हार्ट सर्जरी आदि के बारे में सुना है । इसी प्रकार हम जब देखते हैं कि वो सब्जियाँ जो पहले वर्ष के निश्चित समय में ही पैदा होती थीं अब वह हमें पूरे वर्ष उपलब्ध रहती हैं । आनुवंशिकी अभियान्त्रिकी का क्षेत्र अनाज और दवाईयों के उत्पादन में परिवर्तन ला रहा है । मानव जीवन विज्ञान से उन्नत हो रहा है परन्तु फिर भी यह अनुभव किया जा रहा है कि अभी भी कुछ प्रश्न अनुत्तरित रह गये हैं । विनाशकारी भूकंप और विश्वव्यापी तापमान वृद्धि (तापमान में बढ़ोत्तरी) जो पर्यावरण में बदलाव ला रहे हैं और ओजोन की परत में कमी ये सारे तथ्य चिन्ता के विषय हैं । परमाणु शक्ति लगातार विश्व के लिये खतरा बना हुआ है । ये समस्यायें पर्यावरण के बारे में भिन्न प्रकार से सोचने की दिशा में अग्रसर करती हैं जिसमें मनुष्य और पर्यावरण के मध्य सन्तुलन बनाने की चेतावनी मिलती है ।

स) मनुष्य और प्रकृति के मध्य सहजीवी सम्बन्ध: हम सब हमेशा इस प्रकार के स्लोगन पड़ते रहते हैं जैसे- तेल बचाइये, पेड़ लगाइये, पानी बचाइये । पर क्या आपने ऐसा सोचा है कि ऐसा क्यों कहा जाता है? क्या आप यह जानते हैं कि पर्यावरण में- आये हुये कई बदलाव मनुष्य द्वारा किये गये अनेक कार्यों के कारण घटित होते हैं । मानव और प्रकृति

हमेशा ही एक दूसरे से परस्पर सम्बंधित है जिसका तात्पर्य है कि कोई भी अपने में पर्याप्त नहीं है । मनुष्य प्रकृति से विभिन्न तरीकों से अनेक वस्तुयें प्राप्त करते हैं, और ये भी आवश्यक बन गया है कि प्रकृति के प्रति एक जिम्मेदारी का भाव पैदा हो । व्यक्ति अन्धों की तरह अनेक प्राकृतिक सम्पदा का शोषण किये जा रहा है बिना यह विचार किये कि इसका प्रभाव वर्तमान समय और भविष्य में क्या होगा । पूरी न हो पाने वाली अनेक प्राकृतिक सम्पदाओं को (जैसे तेल, कोयला) नष्ट नहीं किया जाना चाहिए ।

प्रकृति के अंधे शोषण से एक असन्तुलन उत्पन्न होता है, जो जीवन के लिये खतरा है और इससे अनेक प्रकार के प्रदूषण होते हैं । आप इस पाठ के बाद के खण्ड में प्रदूषण के विभिन्न प्रकार और अनेक प्रभावों का अध्ययन करेंगे । हवा, पानी और खानपान सभी की गुणवता मानव हस्तक्षेप से प्रभावित होती है । मानव और वातावरण के मध्य सहजीवी वह सन्तुलित दृष्टिकोण है, जो हमें बताता है कि हमें अपनी सीमाओं को पहचानना चाहिये और वातावरण को अपनी क्रिया-कलापों द्वारा नुकसान नहीं पहुंचाना चाहिये । यह दोनों के मध्य स्वाभाविक परस्पर निर्भरता की पहचान कराता है ।

पाठगत प्रश्न 23.1

1. वातावरण क्या है?

……

2. प्रकृति और मानव जाति के मध्य सहजीवी सम्बन्ध क्या है?

……

23.2 प्रदूषण सम्बंधी समस्याएं

मनुष्य पर्यावरण सम्बन्ध के अनेक दृष्टिकोणों के बारे में अब तक हम पढ़ चुके हैं । हमने देखा है कि पर्यावरण का मानव जीवन पर रचनात्मक और विध्वंसक दोनों प्रकार का प्रभाव पड़ता है । इस खण्ड में हम परिवेशीय तनाव के विभिन्न पहलुओं का अध्ययन करेंगे जो दबावों के नाम से जाने जाते हैं । हम प्रदूषण को विभिन्न प्रकार की श्रेणियों में विभाजित कर सकते हैं जैसे- वायु प्रदूषण, जल प्रदूषण और ध्वनि प्रदूषण ।

सर्वप्रथम हमें प्रदूषण को समझ लेना चाहिये । प्रदूषण वायु, धरती और जल की भौतिक, रासायनिक और जैविक विशेषताओं में होने वाला अवांछित परिवर्तन है, जो जीवन को हानिकारक रूप से प्रभावित करता है । मनुष्य की क्रियाकलापों के परिणामस्वरूप यह पर्यावरण का प्रतिकूल प्रत्यावर्तन है । यह विभिन्न प्रदूषकों के कारण होता है, जो कि बाहरी तत्व हैं जो वायु या जल जैसे माध्यमों में उपस्थित रहते हैं । यह मनुष्य और पशु जगत केर लिये समस्या उत्पन्न करता है । विभिन्न प्रकार के प्रदूषण इस प्रकार हैं-

1. वायु प्रदूषण

2. जल प्रदूषण

3. ध्वनि प्रदूषण

4. ग्रीन हाऊस प्रभाव

1. वायु प्रदूषण

कोई भी भोपाल गैस काण्ड को नहीं भूल सकता, जहाँ हजारों मासूम लोगों ने मिथाइल आइसोसोनेट गैस के, जो हमारे जीवन के लिए अति आवश्यक तत्व है, हवा में मिलने से हजारों लोगों की मृत्यु हो गई थी । आज तक इसके दुष्प्रभाव पाये जाते हैं, जैसे नवजात शिशु, और वयस्क अस्थमा, कफ और खराब आँख की रोशनी से पीड़ित हैं ।

अगर आप बड़े शहरों जैसे- दिल्ली, कानपुर, मुम्बई, कोलकत्ता जाते हैं, और कुछ दिन वहाँ व्यतीत करते हैं, तब आप अनुभव करेंगे कि आपकी आँख, नाक और गले में जलन होने लगती है । अगर इन शहरों से किसी ग्रामीण क्षेत्र की ओर जाने पर आप खराब किस्म की हवा का अनुभव कर सकते है । वायु प्रदूषण वायु की गुणवत्ता में असन्तुलन है, इसका जीवित प्राणियों पर विपरीत प्रभाव पड़ता है । ऐसा कुछ गैसों की अधिकता और सस्पेन्डेड मटीरियल पारटीक्यूलेट (एस.पी.एम.) के कारण होता है । वायु जीवन के सभी रूपों के लिये ऑक्सीजन की संवाहक है । कार्बनडाइक्साइड (CO_2) निटरस आक्साइड (NO_2) सल्फरडाइक्साइड (SO_2) और सस्पेन्डेड पारटीक्यूलेट और लेड जैसी गैसें मुख्य प्रदूषक है । ये केवल जलन ही नहीं उत्पन्न करती बल्कि श्वास सम्बन्धी समस्यायें उच्च रक्तचाप, अस्थमा, कार्डियो वेस्कुलर समस्यायें, आँख सम्बन्धी और न्यूरोलोजिकल समस्याओं जैसी बीमारियों और कम आयु में मृत्यु का कारण भी हो सकती है । आपको यह याद रखना होगा कि मानव व्यवहार कारक तत्व और प्रभाव दोनों प्रकार से वायु प्रदूषण से सम्बन्धित है ।

बिजली की खपत में बढ़ोतरी, औद्योगिकीकरण, वाहन यातायात, धूम्रपान और इमारतों के निर्माण के लिये पेड़ों का कटना वायु प्रदूषण के मुख्य स्रोत है ।

वायु प्रदूषण और स्वास्थ्य

वायु प्रदूषण से होने वाले स्वास्थ्य खतरे-से सभी परिचित हैं यह माना जाता हैं कि‘, 50-90 प्रतिशत कैंसर वायु प्रदूषण के कारण होते हैं । दूसरी अन्य प्रकार की स्वास्थ्य समस्यायें मिर्गी, स्मृति बाधायें, दृष्टि एवं श्रवण सम्बन्धी विकार और अस्थमा के दौरे आदि हैं ।

2. जल प्रदूषण

जल प्रदूषण से तात्पर्य है पानी में ऐसे अनचाहे तत्वों का अधिक मात्रा में मिलना जो मानव, पशुओं और जलीय जीवों के लिए इसे हानिकारक बना देते हैं । हम कमी हेपेटाइटिस A और B के

बारे

में जानते है । क्या आप जानते हैं यह जल से उत्पन्न होने वाली बीमारियां हैं? यह पाया गया है कि भारत में सभी सतही जल और अधिकांशत: मैदानी जल मानव जीवन के लिए सीधे पीने वाला नहीं है । पानी की इस खराब गुणवत्ता के कारण अनेक बीमारियाँ पैदा होती जैसे दस्त, आंतों में कीड़े, हेपेटाइटस आदि ।

यह भी पाया गया है कि भारत में सभी बीमारियों में से 10 प्रतिशत और छूत की बीमारियों में से 20 प्रतिशत पानी से सम्बन्धित होती हैं ।

आप यह जानकर आश्चर्य करेंगे कि कैसे पानी की गुणवत्ता प्रभावित होती है । ये अधिकतर इन कारणों से हैं- (i) घरेलू और मनुष्यों द्वारा बरबाद किया गया जल, (ii) कारखानों द्वारा बरबाद किया गया जल, और (iii) कृषि से बचा हुआ जल ।

घरेलू और मनुष्य द्वारा बरबाद किया जल अधिकतर बिना किसी उचित उपचार के खेती के लिये प्रयोग किया जाता है । कुछ सब्जियाँ जो कच्ची खायी जाती हैं उन्हें भी इसी गन्दे पानी से धोया जाता है । यह जल और कारखानों द्वारा दूषित जल सीधा नदियों में डाल दिया जाता है जिससे नदियों का जल भी दूषित हो जाता है । कारखानों का रसायन मिला जल नदियों के जल को इस प्रकार प्रदूषित करता है कि नदियों का पानी उपचार के बाद भी शुद्ध नहीं हो सकता । यह बाद में हमारे धरातलीय और सतही जल की गुणवत्ता को भी प्रभावित करता है । नदियों की घटती आयु का उदाहरण दिल्ली में यमुना और कानपुर में गंगा के बारे में देखा जा सकता है ।

जल हमारे जीवन की प्राथमिक आवश्यकता है । अगर जल प्रदूषण को नहीं रोका गया तो वह दिन दूर नहीं है जब हमें नहाने और खाना पकाने के लिये भी पानी खरीदना पड़ेगा ।

3. ध्वनि प्रदूषण

क्या आपने कभी संगीत सुना है जो इतना तेज हो कि आपको बात-चीत करने के लिये अपनी आवाज ऊंची करनी पड़े? क्या आप कभी रेलवे फाटक के बगल में खड़े हुये हैं और आपने अपनी साधारण ध्वनि में बोलने का प्रयास किया है, जबकि रेलगाड़ी अपनी तेज गति से गुजर रही हो? क्या आपने कभी अपना कार्य करंने का प्रयत्न किया है जब मजदूर आपके कमरे के बाहर, सड़क खोद रहे हों? क्या यह सारी बातें आपको अपना: कार्य सामान्य तरह से करने की आज्ञा देती हैं? निश्चित रूप से आपका उत्तर नकारात्मक होगा । क्यों? यह ऊंची ध्वनि के कारण है जिससे ध्वनि प्रदूषण होता है ।

आप ध्वनि प्रदूषण को कैसे परिभाषित करेंगे? ध्वनि प्रदूषण को ध्वनि की तीव्रता, तेजी, स्वर विशेषता, या उतार-चढ़ाव के रूप में परिभाषित

अनुशंसित स्तर से ऊँचा शोर हमारे स्वास्थ्य पर बुरा प्रभाव डालता है । इससे कान का परदा दुर्बल हो सकता है, स्थाई श्रवण ह्रास हो सकता है । हृदयी व हृदयवाहिका परिवर्तन हो सकते है । एकाग्रता में कमी गतिक व मनोगतिक कार्यों में ह्रास हो सकता है । जो लोग निरंतर शोर में कार्य करने के आदि है वे चिंता व संवेगात्मक दबाव का अनुभव करते हैं ।

किया जा सकता है, जो शारीरिक असुविधा उत्पन्न करती है या परिस्थिति के कारण अनचाही हो सकती है । तीव्रता एक महत्वपूर्ण आयाम है जबकि परेशानी की मात्रा केवल तीव्रता से ही सम्बंधित नहीं होती है । कई बार परिचय और अभिवृत्ति जैसे कारक भी परेशानी की मात्रा को प्रभावित करते है । लोग ध्वनि के आदि हो जाते है तब असुविधा की कम मात्रा का अनुभव करते हैं ।

ध्वनि प्रदूषण के कई दुष्प्रभाव हैं । आइये उनमें से कुछ की चर्चा करते हैं ।

(i) स्वास्थ्य के संकट: यह देखा गया है कि वाहनों का शोर, विकलता, अनिद्रा, अवांछित, चिड़चिड़ापन, अवसाद और अस्थमा जैसे लक्षणों से सम्बंधित है । कुछ अध्ययनों ने दर्शाया है कि ध्वनि प्रदूषण आक्रामक व्यवहार को उत्तेजित करता है और परहितवाद तथा सहायता करने वाले व्यवहार को कम करता है । यह भी पाया गया है कि ध्वनि परस्पर सम्बन्धों के सामंजस्य में बाधक होता है ।

(ii) संप्रेषण में समस्यायें : उच्च ध्वनि का सबसे आसानी से दिखाई देने वाला प्रभाव संवाद में रुकावट है । ध्वनि का एक और कार्य सन्तुष्टि और कार्य निष्पादन में कमी के रूप में देखा जा सकता है ऐसा भी देखा गया है कि शोर वाली कक्षायें छात्रों का कार्य स्पष्टता, ध्यान, अभिप्रेरणा और शैक्षणिक कार्य निष्पादन में कमी लाती हैं ।

(iii) दुर्घटना: दूसरी अनेक चीजों के अतिरिक्त ध्वनि को दुर्घटना का एक मुख्य कारण माना जा चुका है ।

4. भीड़

हम सभी को भीड़ के अक्सर अनुभव होते रहते हैं । हम अक्सर शहर की बसों, रेल की आरक्षण

खिड़की, बाजार, गाँवों के मेलों में भीड़ का सामना करते हैं । कई बार भीड़ से भरी बस और आरक्षण खिडकी पर लम्बी लाईन जैसी परिस्थितियों में भीड़ बहुत क्रोध और कठिनाई उत्पन्न करती है । दूसरी तरफ यह शादी, घर पर सामाजिक कार्यक्रमों, विद्यालय, पार्टी आदि में आनन्द और सुख का अनुभव पैदा करती है । हाल के शोध कार्यों से पता चला है कि भीड़ अपराध और संवेगों से भी सम्बन्धित है ।

भीड़ के कुछ प्रभावों की विवेचना करते से पहले आइये भीड़ के अर्थ को समझ लेते है । मनोवैज्ञानिक घनत्व और भीड़ के मध्य अन्तर करते है । घनत्व प्रति किलोमीटर पर होने वाली व्यक्तियों की संख्या है । यह एक निर्धारित स्थान पर उपस्थित व्यक्तियों की संख्या का वस्तुनिष्ठ आंकलन है । आइये इसे एक उदाहरण द्वारा विवेचित करते हैं । मान लीजिये दो प्रकार की

तनाव के एक रूप में भीड़ के अंतर्गत व्यक्तिपरक और असुविधा और शारीरिक उत्तेजना भी सम्मिलित है । असुविधा की अनुभूति, सामाजिक अंत:क्रिया के ऊपर नियंत्रण की कमी, एकान्तता पर अतिक्रमण, और स्थान का नकारात्मक प्रत्यक्षीकरण आदि भीड़ की कुछ विशेषताएं मानी जाती है । यह भावना ही तनाव की स्थिति है जो नकारात्मक व्यवहारात्मक परिणाम की ओर ले जाती है ।

परिस्थितियाँ हैं एक अधिक भरी हुई बस और दूसरी विवाह की पार्टी । यद्यपि दोनों ही परिस्थितियों में घनत्व तो एक समान हो सकता है परन्तु व्यवहार और अनुभव भिन्न होंगे । इस प्रकार भीड़ के व्यवहार और अनुभव, शामिल लोगों से हमारे सम्बन्ध, अनुभव काल, शारीरिक संदर्भ और उसे दिये गये अर्थ पर निर्भर करता है । हम अनजान लोगो के समूह की अपेक्षा मित्रों के समूह में कम भीड़ का अनुभव करते हैं । आइये भीड़ में होने वाले प्रभावों का विस्तार से अध्ययन करें-

(i) अपराध: भीड़ और अपराध के मध्य सम्बन्ध को देखा जा चुका है । जेब काटने और चेन

खिंचना जैसे अधिकांश अपराध भीड़ वाली जगह पर ही होते है । हम सभी इस बात से परिचित हैं कि इस प्रकार के अपराध सबसे अधिक व्यस्त घण्टों में ही लोकल रेल, बसों,. बाजारों आदि स्थानों पर होते हैं ।

(ii) सुधार गहो (जेल) और मनोचिकित्सा संस्थानों में भीड़: जेलों में बढ़ती भीड़ भारत और विश्व के दूसरे देशों की भी गंभीर समस्या बनती जा रही है । पिछले कुछ वर्षों में, भारत के विभिन्न भागों में, जेल में रहने वाले व्यक्तियों के मध्य झगड़े / दंगे फसाद तथा जेल के अधिकारियों के मध्य तनाव देखने में आया है । इस प्रकार के अधिकतर मामले भीड़ से सम्बन्धित दिखाई देते हैं । क्योंकि उग्र अपराधियों को अधिक व्यक्तिगत स्वतंत्रता की आवश्यकता होती है ।

इसी प्रकार शिजोफ्रेनिया और न्यूरोसिस जैसी मानसिक बीमारियों से ग्रसित व्यक्ति भीड़ के प्रति उच्च संवेदनशीलता दिखाते हैं । यह उनको दूसरे मरीजों या कर्मचारियों के ऊपर हमले की तरफ ले जाता है ।

(iii) संवेग और व्यवहार पर प्रभाव: यह पाया गया है कि भीड़ दैहिक उत्तेजनायें और तनाव को बढ़ाते हैं । यह आश्चर्य की बात नहीं है कि इसी के कारण भीड़ भरी परिस्थितियों में उच्च रक्तचाप और तेज हृदयगति और शारीरिक बीमारियों का बढ़ा हुआ स्तर पाया जाता है । इसलिए क्रोध और उग्रता जैसी संवेगात्मक प्रतिक्रियायें सबसे अधिक देखी जाती हैं । कभी-कभी भीड़ के कारण उदासीनता, सामाजिक पलायन और सीखी हुई लाचारी भी देखने में आती है ।

5. ग्रीन हाउस प्रभाव

मानव कुछ समय से अधिक मात्रा में वातावरण के विरुद्ध होने वाले व्यवहार में लिप्त है । वातावरण को दूषित करने वाले कार्य जैसे कूड़ा पैदा करना, जीवाष्म ईंधन (पेट्रोल, डीजल आदि) को जलाना, वनों को कटना, कोयला जलाना, प्रशीतन के लिये क्लोरोफ्लूरो कार्बन का प्रयोग आदि के कारण ग्लोबल वार्मिंग (भूमंडलीय ताप) में वृद्धि हो रही है । धरती के तापमान में निरन्तर वृद्धि, और समुद्र का कम हो जाना मनुष्य की विभिन्न गतिविधियों के परिणामस्वरूप है । इसके पर्यावरण अध्ययन और पर्यावरण पर दूरगामी परिणाम होते हैं । इनमें तूफानों और दूसरे अतिवादी मौसम में बढ़ोत्तरी, उत्तर और दक्षिण पोल से बर्फ चोटियों के पिघलने से समुद्र स्तर का ऊंचा होना सम्मिलित है । ये प्रभाव विश्व के अनेक स्थानों में देखे गये हैं । समुद्र का स्तर हर पांच वर्ष

बाद 1 इंच बढ़ जाता है । यह देखा गया है कि रिपब्लिक आफ मालदीव्स के तीन टापू अब पानी में डूबे हुए हैं । आपने सुनामी के बढ़ते क्रमों के बारे में सुना होगा ।

जलवायु का यह परिवर्तन (भूमंडलीय ताप में वृद्धि) "ग्रीन हाउस प्रभाव" से निकट रूप से सम्बन्धित है इस प्रभाव को "ग्रीन हाउस" प्रभाव इसलिए कहते हैं, क्योंकि ठंडे प्रदेश जहाँ पेड़-पौधों के लिये सूरज के प्रकाश की आवश्यकता होती है वहाँ वे काँच का घर बनाते हैं जिसे ग्रीन हाउस कहा जाता है । ग्रीन हाउस की छत कांच की होती है, जो सूरज का प्रकाश तो अन्दर आने देती है लेकिन गरम हवा से बचाती है । इसी प्रकार वातावरण में चार गैसें (कार्बनडाइक्साइड, मिथेन और सी.एफ.सी.) सूरज की गर्मी को रोक लेती है जो धरती को विशाल ग्रीन हाउस में बदल देती है । उदाहरण के लिये गर्मी को बाहर न जाने देना ।

यह वातावरण के तापमान को बढ़ाता है । तीन गैसों के स्तर का बढ़ना 18 वीं शताब्दी के मध्य से आरम्भ हो गया था । अगर यह क्रम जारी रहा, तो यह अनुमान लगाया जा रहा है कि इसका प्रभाव धरती की वायु के तापमान में साल 2100 तक तकरीबन 3.5 फेरेनहाइट की बढ़ोतरी कर देगा ।

हालांकि क्षेत्रीय वातावरण में 1 या 2 डिग्री की औसत बढ़ोतरी' से ही परिवर्तन आ जाता है और खेती को विश्वव्यापी स्तर पर अस्तव्यस्त कर देता है । यह क्रम पोलर बर्फ की चोटियों के पिघलने, समुद्र स्तर की बढ़ोतरी और कई देशो के निचले स्तर के समुद्री क्षेत्रों में बाढ़ का कारण बनेगा । भूमंडलीय ताप को फिर से सामान्य किया जा सकता है अगर मनुष्य का वह व्यवहार जो इस समस्या का कारण है, बदल जाये । उदाहरण के लिये कार्बन डाइआक्साइड को कम किया जाये । अधिक पेड़ों को रोपित किया जाये और प्रतिकूलन के लिये सी.एफ.सी. के प्रयोग पर रोक लगाई जाये । सी.एफ.सी. के प्रयोग पर 50 देशों द्वारा लगाई गई रोक से ओजोन परत में कुछ बदलाव आया है । हालाकि ओजोन परत में हुई क्षति का परिमाण इतना अधिक है कि इसे वापस अपनी सामान्य अवस्था में आने के लिये 50 से 100 साल का समय लगेगा ।

23.3 स्थायी विकास

वर्ल्ड कमीशन आन एनवायरमेन्ट एण्ड डेवलपमेन्ट जो कि ब्रंटलेंट कमीशन के नाम से भी काफी प्रचलित है कि अनुसार स्थायी विकास को इस प्रकार परिभाषित किया गया है कि वह विकास जो भविष्य की पीढ़ियों द्वारा अपनी आवश्यकतायें पूरी करने की योग्यता से समझौता किए बिना आज की आवश्यकताओं को पूरा करते हैं । स्थायी विकास का तात्पर्य है संसाधनों के भण्डार की सुरक्षा जिसमें पर्यावरणीय संसाधन और पूर्णत: प्रयोग किए जाने वाले संसाधन शामिल हैं । अपव्ययी उपभोग शैली स्थायी विकास के लिए चिन्ता का मुख्य कारण है । उत्पादन की वर्तमान तकनीक कोयला, गैस, पेट्रोलियम जैसे अनवीनीकरणीय जीवाश्म ईंधन प्राकृतिक संसाधनों का अधिक मात्रा में प्रयोग कर रही है । ये संसाधन उर्जा के सौ या अधिक वर्षों पुराने प्राकृतिक संचयन का परिणाम हैं । यहाँ तक कि जंगली पशुओं, पानी आदि जैसे नवीनीकरणीय प्राकृतिक

संसाधनों का मनुष्य इस प्रकार प्रयोग कर रहा है कि बहुत ही शीघ्र इन संसाधनों की भी कमी हो जायेगी । प्रकृति में आत्मसात करने की शक्ति है, परन्तु अगर प्रदूषण का स्तर इतना ही अधिक रहा तो प्रकृति भी इसे आत्मसात करने में असफल हो जायेगी । इसका परिणाम स्वच्छ जल और वायु का अभाव होगा । अगर अनवीनीकरणीय संसाधन शीघ्रता से समाप्त होते रहे तो हमारी आने वाली पीढ़ियों के पास उनके अपने प्रयोग करने के लिये कुछ भी नहीं बचेगा । इसलिए थोड़ा नियंत्रण करने का अभ्यास करने की आवश्यकता है । पर्यावरण प्राकृतिक सीमाओं में बंधा हुआ नहीं है जिसका तात्पर्य है कि अगर विश्व के एक भाग के व्यक्ति अस्वस्थ आचरण करते है तो इसका दुष्प्रभाव पूरी मानव जाति पर पड़ेगा । इस प्रकार स्थायी विकास, विकास का वह मार्ग है, जिसमें भावी पीढ़ी के विकल्पों के साथ वर्तमान पीढ़ी के कार्यों द्वारा समझौता नहीं करना होगा ।

अच्छे वातावरण के लिए आप कैसे योगदान कर सकते हैं-

1. जल के अनावश्यक प्रयोग को रोक करके जल को बचाइये ।

2. सार्वजनिक परिवहन का प्रयोग करिये ।

3. अपना सामान ले जाने के लिए कागज या कपडे के थैलों का प्रयोग करिये ।

4. कम बिजली प्रयोग करने का प्रयास करिये ।

5. अगर आपका बगीचा है तो वहाँ सब्जियों से निकलने वाले कूड़े का प्रयोग खाद के रूप की कीजिए ।

6. खरीद या प्रयोग किये जाने वाले सामान की मात्रा में कमी करने का प्रयास करें । डिब्बों का या किसी भी सामान का जिसका संभव हो दुबारा प्रयोग करिये ।

7. पुन:चक्रित कागज का प्रयोग करने का प्रयास कीजिए ।

8. जितने कर सकें उतने पेड़ रोपित कीजिए ।

9. बिजली बचाने वाले उपकरणों का प्रयोग कीजिए ।

10. अनावश्यक बत्तियाँ बुझाकर बिजली बचाइए ।

11. अपने घर में, सतही या धरातलीय जल को हानि पहुंचाने वाली वस्तुओं का प्रयोग करने से बचें, जैसे फास्फेट रहित साबुनों का प्रयोग कीजिए और घर के रसायन युक्त पदार्थ नालियों में न बहाइए ।

यह समझना आवश्यक है कि हममें से प्रत्येक वातावरण के ह्रास में सहयोग करता है तो यह आवश्यक हो जाता है कि हम वातावरण को बचाने और प्रदूषण पर नियंत्रण करने का भी प्रयास करें ।

एक दिन ग्रीक के महान दार्शनिक प्लेटो एथेन्स की एक सड़क पर टहल रहे थे । उनके एक शिष्य की दुकान भी उसी सड़क पर थी । अपने शिक्षक को आता देख शिष्य भाग कर उनके पास गया और प्रणाम, करके उनको अपनी दुकान पर ले गया ।

प्लेटो अपने शिष्य की दुकान पर गये । शिष्य बहुत प्रसन्न था । उसने शिक्षक से कहा "आप इनमें से जो वस्तु चाहे ले लीजिऐ ।"

प्लेटो ने चारों तरफ रखे आकर्षक सामान की तरफ देखा और कहा "यहाँ ऐसी कोई वस्तु नहीं है जिसकी मुझे आवश्यकता हो ।"

प्लेटो के जवाब द्वारा हम चाह और आवश्यकता के मध्य अन्तर को समझ सकते हैं ।

- इच्छा वह माँगी हुई वस्तु है जिसकी आप पाने की चाह करते हैं । हमारी चाह और इच्छा का कोई अन्त नहीं है ।
- आवश्यकता ऐसी वस्तु है जिसके बिना हम जीवित नहीं रह सकते, जैसे शारीरिक रूप से जीवित रहने के लिये हमें हवा, खाना, पानी, कपड़े, घर और दवाईयों की आवश्यकता है । इसके पश्चात हमारी कार्य सम्बन्धी आवश्यकतायें हैं । उदाहरण के लिये एक लेखक को कलम की आवश्यकता होती है । एक बढ़ई को औजारों की आवश्यकता है । भाग्यवश हमारी आवश्यकतायें कम हैं पर इच्छायें अनन्त हैं ।
- कुछ भी खरीदते समय हमें अपने से प्रश्न करना चाहिये क्या मुझे इसकी इच्छा है? या मुझे इसकी आवश्यकता है?
- बिना आवश्यकताओं के वस्तुयें खरीदने से हम पैसा बरबाद करते हैं साथ ही प्राकृतिक संसाधनों के शोषण में भी मदद करते हैं । ऐसी चीजें कूड़े की तरह बरबाद हो जाती हैं ।
- साधारण जीने से तात्पर्य है कम इच्छा के साथ जीना परन्तु अपने अन्तर्मन को खुशी, सन्तुष्टि, सुन्दरता और बुद्धिमत्ता से भरा रखना ।

पाठगत प्रश्न 23.2

1. प्रदूषण को परिभाषित कीजिए ।

.....

2. भीड़, संवेगों और व्यवहार में क्या कोई सम्बंध है? भीड़ के प्रति होने वाली किसी एक संवेगात्मक प्रतिक्रिया का वर्णन कीजिए ।

.....

आपने क्या सीखा

- पर्यावरण का मानव जीवन पर पौष्टिक और साथ ही विनाशकारी प्रभाव भी पड़ता है ।

- हम विभिन्न प्रकार के तनावों को श्रेणीबद्ध कर सकते हैं जैसे वायु प्रदूषण, जल प्रदूषण, ध्वनि प्रदूषण, भीड़, भूमंडलीय गरमाहट और ग्रीन हाउस प्रभाव ।
- प्रदूषण वायु धरती और पानी की रासायनिक, भौतिक और जैविक विशेषताओं में होने वाला अनचाहा परिवर्तन है जिसका जीवन पर दुष्प्रभाव पड़ता है ।
- प्रदूषण बाहरी तत्वों द्वारा विभिन्न प्रदूषकों के कारण होता है, जिसका माध्यम हवा और पानी है जो पशुओं और मानवजाति के लिये समस्या का कारण बनते हैं । ये विभिन्न प्रदूषक हैं' (अ) वायु प्रदूषण, (ब) जल प्रदूषण, (स) ध्वनि प्रदूषण, (द) भीड़, (य) ग्रीन हाउस प्रभाव ।
- जल प्रदूषण को जल में मिल जाने वाले अनचाहे तत्वों की तरह समझा जा सकता है जो मानव, पशुओं और समुद्री जीवन के लिये हानिकारक है ।
- ध्वनि प्रदूषण को ध्वनि की तीव्रता, तेजी और पिच के रूप में परिभाषित किया जा सकता है जिसके कारण शारीरिक बैचेनी हो सकती है या परिस्थिति के कारण ये अनचाही हो सकती है ।
- स्थायी विकास का तात्पर्य है पर्यावरणीय संसाधनों और खर्च हो जाने वाले संसाधनों के भंडार का बचाव करना । विकास की स्थायित्व में परेशानी का मुख्य कारण बरबादी के साथ खपत का तरीका है ।

पाठांत प्रश्न

1. मानव पर्यावरण सम्बन्ध के किसी एक प्रारूप की व्याख्या कीजिये ।

2. पर्यावरणीय तनाव क्या है? व्याख्या कीजिए ।

3. वायु प्रदूषण की व्याख्या कीजिये और उसका स्वास्थ्य पर प्रभाव बताइये ।

पाठगत प्रश्नों के उत्तर

23.1

1. पर्यावरण भौतिक विश्व के साथ सामाजिक और सांस्कृतिक विश्व को भी समिमलित करता है जिसमें हम रहते हैं या अन्त: क्रिया करते हैं ।

2. सहजीवी सम्बन्ध मानव और पर्यावरण के एक दूसरे पर परस्पर निर्भर होने को बताते हैं ।

23.2

1. प्रदूषण वायु, धरती और पानी की भौतिक, रासायनिक और शारीरिक विशेषताओं में होने वाला अनचाहा परिवर्तन है, जिसका जीवन पर दुष्प्रभाव पड़ता है ।

2. हाँ, गुस्सा/उग्रता/सामाजिक पलायन (तीनों में से एक)

पाठांत प्रश्नों के लिए संकेत

1. खण्ड 23.1 को देखें
2. खण्ड 23.1 को देखें
3. खण्ड 23.2 को देखें

24.स्वस्थ शरीर में स्वस्थ मन

जो व्यक्ति अपने भोजन, क्रिया कलाप, व्यायाम और कर्तव्यों, सोने और जागने के समय में संयमित होता है, योग उसकी बीमारियों को दूर कर सकता है ।

शरीर और मन सम्पूर्णता के दो अंग हैं । अगर हमारा मन प्रसन्न है तो हम अपना कार्य सक्रियता और उत्साह से कर सकते हैं । अगर हमारा शरीर स्वस्थ है तो हमारा मन प्रफुल्लित, सतर्क और उत्साहित रहता है । योग विचारधारा वाले हमें बताते हैं कि कैसे हम अपने शरीर और मन के कार्य सम्पादन को सुगम बनायें और जीवन में प्रसन्नता, शान्ति, पूर्णता के आनन्द को प्राप्त करें । योग जीवन का विज्ञान और कला है जिसे हमारे पूर्वजों ने खोजा था और उन्होंने यह अमूल्य धरोहर हमें सौंप दी । इसकी महत्ता को आज के युग में बहुत अधिक स्वीकार किया जा रहा है । आज का मानव-जीवन बहुत अधिक तनावपूर्ण है । योग वह विज्ञान है जो हमें तनाव, दबाव, और पीड़ा के कारणों से अवगत कराता है । यह एक ऐसी जीवन शैली का सुझाव देता है जो पीड़ा और तनावरहित है । यह हमारे शरीर और मन को प्रभावशाली रूप से प्रसन्न और स्वस्थ जीवन जीने की ओर ले जाता है ।

इस अध्याय में हम योग के अर्थ और स्वरूप को समझने के साथ ही योग के प्रकारों और उन विधियों को भी जानेंगे जो हमें शारीरिक और मानसिक रूप से स्वस्थ रखती हैं ।

उद्देश्य

इस पाठ का अध्ययन करने के बाद आप :

- योग क्या है इसकी व्याख्या कर सकेंगे;
- योग के विभिन्न प्रकारों की व्याख्या कर सकेंगे;
- शरीर और मन को ऊर्जा प्रदान करने वाली श्वास-क्रियाओं का वर्णन कर सकेंगे; और
- ध्यान और एकाग्रता की कतिपय विधियों की व्याख्या कर सकेंगे ।

24.1 योग क्या है

योग का शाब्दिक अर्थ एकाकार है अर्थात परम शक्ति के साथ एक हो जाना । यह व्यष्टि का समष्टि में विलीन हो जाना है । यह अज्ञान से आत्मज्ञान का मार्ग है । योग स्वयं की पूर्णता का एक प्रयास है । योग, शरीर का मन से और मन का आत्मा से सामंजस्य स्थापित करके, प्रभावशाली ढंग से जीवन में समरसता उत्पन्न करता है । योग एक वि◌ज्ञान है जो शरीर में स्वास्थ्य, मन में शान्ति, हृदय में आनन्द और आत्मा की मुक्ति लाता है । योग का तात्पर्य शरीर, मन, भावों, इच्छा शक्ति, बुद्धि का अनुशासन भी है जिससे आत्मा को बल मिलता है । योग जड़ शरीर को उत्साहयुक्त मन के स्तर से शान्ततम् चेतना या आत्मा के संयोजन में रूपान्तरित करता है।

योग सम्पूर्ण मानवता के लिए अत्यन्त महत्वपूर्ण है । सार रूप में योग सामान्य चेतना, जिसमें हम केवल दृश्यों से अवगत होते हैं, का पथ है जहां से होते हुए वह उच्च महान एवं गहन चेतना तक पहुँचती है ।

योग सुखी और प्रभावशाली जीवन व्यतीत करने के लिये एक अनुशासन के रूप में भी माना जाता है । योग के दो रूप है बाहय और आन्तरिक । योग को बाहय रूप में यम, नियम, आसन और प्राणायाम आते हैं । योग के आन्तरिक अंतरंग में प्रत्याहार, (इन्द्रियों को वश में करना) एकाग्रता (धारणा), ध्यान और समाधि समाहित हैं ।

महर्षि पतंजलि ने योग को इस तरह परिभाषित किया है "योगश्चित्वृत्ति निरोध:" । इस तरह योग द्वारा मानसिक प्रक्रिया को व्यवस्थित किया जाता है । केवल आत्म व्यवस्था द्वारा ही व्यक्ति अपने कार्य निष्पादन में श्रेष्ठ हो सकता है । इसीलिए कहा जा सकता है कि योग कार्य निष्पादन में श्रेष्ठता प्राप्त करने की योग्यता है । "योग◌ःकर्मसुकौशलं" । विस्तृत शब्दों में कहा जा सकता है कि योग व्यक्ति की समन्वित जीवन शैली है । योग का अर्थ समझ लेने के पश्चात् हम योग के विभिन्न प्रकारों के बारे में जानने का प्रयास करेंगे ।

पाठगत प्रश्न 24.1

1. पतंजलि के अनुसार योग को परिभाषित कीजिए ।

……

2. योग के कौन से दो विभिन्न पहलू हैं?

……

24.2 योग के विभिन्न प्रकार

योग के अनेकों प्रकार है । योग के प्रमुख प्रकारों में से कुछ नीचे दिये जा रहे है । सामान्यत: योग के सभी प्रकार मन में शांति और सामंजसय तथा आत्म-व्यवस्थापन के काम सुगम बनाते है ।

1. हठ योग: यह योग शरीर की कार्य प्रणाली को नियंत्रित करता है और प्राण (ऊर्जा) के प्रवाह को सुगम बनाता है ।

2. राजयोग: यह चेतना (चित्त) में होने वाली चंचलता को प्रतिबन्धित करने का कार्य करता है ।

3. कर्मयोग: यह बिना फल की इच्छा के नि:स्वार्थ (अनासक्त कर्म) कर्म का मार्ग है । कर्म योग में आप सभी कार्य आराम से करना सीखते हैं ।

4. भक्ति योग: यह भक्ति का मार्ग है जिसमें स्वयं का परमात्मा के लिए समर्पण होता है। इसमें व्यक्ति स्वयं को, अपने अस्तित्व को भुलाकर परमात्मा के अस्तित्व या उच्च चेतना के मिल जाता है । भक्ति के सम्बन्धों के कई प्रकार हैं । (जैसे, मित्र, सेवक या प्रेमी) ।

5. ज्ञानयोग: योग का वह अज्ञानता को समाप्त करके आध्यात्मिक ज्ञान की खोज पर देता है । लोग अपने बारे में गलत धारणायें बना लेते हैं और मुखौटे लगाए रहते हैं जो उन्हें अहंकार और विभिन्न प्रकार के द्वन्द्वों की ओर ले जाता है ।

इसके अलावा योग के कुछ अन्य प्रकार भी हैं । योग के हर अभ्यास के कुछ तैयारियां और खाने-पीने तथा जीवन के कुछ पहलुओं पर नियंत्रण आवश्यक है, जिसके बारे में हम आगे आने वाले पाठ में विचार करेंगे ।

पाठगत प्रश्न 24.2

1. कर्मयोग क्या है?

.....

2 राजयोग का अर्थ स्पष्ट कीजिए ।

.....

24.3 स्वस्थ रहने के लिए योग

योग का नियमित अभ्यास अस्तित्व के विभिन्न स्तरों के क्रियान्वयन पर ध्यानाकर्षित करता है । शरीर के लिए भोजन, योगासन, प्राणस्तर पर श्वसन अभ्यास एवं प्राणायाम तथा मन के लिए ध्यान

आदि तकनीकों का विकास किया गया है जिससे हम शरीर, प्राण और मन पर नियंत्रण पा

सकते है ।

इन अभ्यासों से व्यक्ति बिना किसी औषधि के स्वस्थ, ऊर्जावान और क्रियाशील रह सकते हैं ।

24.3.1 भोजन

योग हमारे खान-पान को महत्व देता है क्योंकि हम क्या और कितना खाते हैं यह हमारी प्रवृत्ति को निर्धारित करता है । कहा जाता है कि सही खानपान हमारे मन और आत्मा को शुद्ध करता है । (आहार शुद्धोसत्वशुद्धि:)

जब खानपान शुद्ध होता है तो आप हमारा मन भी शुद्ध रहता है । जब हमारा मन शुद्ध रहता है तो हमारी स्मृति स्थिर रहती है । और जब व्यक्ति स्थिर स्मृति के वश में होता है तब वह विभिन्न कार्यों को निपुणता के साथ कर सकता है ।

गीता में तीन प्रकार का भोजन बताया गया है- सात्विक, राजसिक और तामसिक । सात्विक आहार को ही उत्तम बताया गया है क्योंकि यह पौष्टिक होता हैं । यह हमारी पाचन क्रिया को कष्ट नहीं देता है । यह भोजन हमारे शरीर में आसानी से पच जाता है । राजसिक भोजन तैलीय और मसालेदार होता है । इसे पचाने में कठिनाई होती है । तामसिक भोजन रूखा और बासी होता है यह हमारी पाचनक्रिया के लिये हानिकारक होता है । दूध और अंकुरित अनाज सात्विक भोजन का उदाहरण हैं । मसाले और तेल राजसिक भोजन में आते हैं । बचा हुआ और अपाच्य भोजन तामसिक भोजन होता है । योग के अनुसार सात्विक भोजन हमारे मन को शुभेच्छु बनाता है, राजसिक भोजन हमें बेचैन और तामसिक भोजन हमें आलसी और सुस्त बनाता है ।

भोजन के अलावा सही आराम और निद्रा भी हमें स्वस्थ रखने के लिये आवश्यक है । विश्राम ताजी हवा और उपयुक्त व्यायाम हमारे शरीर की आवश्यकतायें हैं । क्या आप जानते हैं कि हमें व्यायाम की आवश्यकता क्यों होती है? बिना व्यायाम हमारा शरीर लचीलापन खो देता है । धीरे-धीरे शरीर में भारीपन और मोटापा और विषाक्त तत्व आ जाते हैं । और जल्दी ही यह शिथिल हो जाता है ।

24.3.2 योग आसन

आपने विभिन्न आसनों के बारे में सुना होगा । ये शरीर की मुद्रायें हैं जो हमारे शरीर की मांसपेशियों को लचीला बनाती हैं और शरीर में रक्त के प्रवाह को सुधारती हैं । ये हमारे मस्तिष्क नाड़ियों, ग्रन्धियों, कोशिकाओं की कार्यप्रणाली को मजबूत बनाती हैं । अगर नित्य अभ्यास किया जाये तो आसनों द्वारा सर्दी, ज्वर, सिरदर्द और पेट की बीमारियों से हमारा बचाव होता है । आसनों की रचना ऐसे की गई है कि यह हमारे शरीर को उस स्थिति में ले आती हैं जिसमें प्रकृति की उपचारात्मक शक्तियां स्वत: कार्य करती है ।

यहां हम कुछ आसनों को सीखेंगे जो हमें स्वस्थ्य रखने में मदद करेंगे ।

आसनों को करते समय रखी जाने बाली सावधानियाँ

- आसनों को खुले हवादार कमरे में प्रात: काल करना चाहिये ।
- आसन आरम्भ करते समय पहले आपका पेट साफ होना चाहिये । आसनों के तुरंत बाद स्नान नहीं करना चाहिए ।
- आसनों को कड़े फर्श पर दरी बिछाकर करना चाहिए । आपके वस्त्र यथासंभव हल्के होने चाहिए ।
- आसन करते वक्त आपकी श्वासक्रिया सहज होनी चाहिए ।
- आसन के तुरंत बाद भोजन नहीं करना चाहिये ।
- यह बहुत आवश्यक है कि किसी योग शिक्षक से आसन करने का सही तरीका सीखने के बाद ही आसन करें ।
- शवासन को अन्त में करना चाहिए जिससे आपको पर्याप्त विश्राम मिल सके ।

आइये कुछ मुख्य आसनों को सीखें-

पश्चिमोत्तान आसन- पैरों और पीठ को खींचना

विधि: फर्श पर सीधे बैठें । आपके पैर सामने की तरफ फैले हुए होने चाहिये; कुछ गहरी सांसें लीजिये । श्वास छोड़िये और हाथों के द्वारा पैरों को पकडिये, अपनी रीढ़ की हड्डी और पैरों को सीधा रखिये । रीढ़ को खींचिये और अपने धड़ को फैले हुए पैरों के पास लाइये । धड़ को आगे की तरफ खींचिये और अपने माथे को घुटनों से स्पर्श करिये और धीरे-धीरे कोहनियों को फर्श पर टिकाइए । जब आपके शरीर में लचीलापन आ जायेगा तब आप अपने तलवों को पकड़ने में सफल हो जायेंगे तथा अपनी ठुड्डी को घुटनों पर रख पायेंगे । अपनी क्षमता का ध्यान रखते हुए इस स्थिति में आप तीस सेकेण्ड से एक मिनट तक रहिये अब धीरे-धीरे पूर्वस्थिति में वापस आइये।

लाभ: इस आसन से उदरीय अंग और गुर्दे के अंग मजबूत होते हैं, रीढ़ की हड्डी ऊर्जावान होती है तथा पाचन क्षमता बढ़ती है । इस आसन में ज्यादा देर रुकने से हृदय, सुषुम्ना नाड़ी और उदर के अंगों को बल मिलता है । यह आसन उच्च रक्तचाप वाले व्यक्तियों को अवश्य करना चाहिये । यह घुटनों को शक्ति प्रदान करता है । अग्नाशय की कार्य प्रणाली में सुधार करता है । पुनरोत्पादन प्रणाली में सुधार करता है ।

सर्वांग आसन (कन्धों के बल पर खड़े रहने की मुद्रा)

विधि: अपनी पीठ के बल सीधे फर्श पर लेट जाइये । अपनी हथेलियों को नीचे अपने शरीर के पास रखें और ढीला छोड़ दें, ऊपर छत की तरफ देखें । अपने पैरों को सीधा रखें और तलवों को खींचें । सांस भरें और अपने पैरों को छत की तरफ उठायें, अपनी पीठ को भी उठायें जिससे

आपका सारा भार गर्दन पर आ जाये, अपने शरीर को सहारा देने के लिये अपनी हथेलियों को अपनी पीठ पर रखें । आपकी कोहनियाँ मुड़ी हुई होंगी और फर्श पर ही टिकी होंगी । अपने हाथों से अपने शरीर को ऊपर उठाइये जिससे आपका शरीर गर्दन के ऊपर लम्बाकार मुद्रा में आ जाये । जब आपका शरीर अधिकतम उठ जाये तब आप वहां रुकिये और अपने श्वास को सामान्य करिये । आरम्भ में इस स्थिति में तीन मिनट तक रहिये तत्पश्चात इस समय सीमा को बढ़ाकर दस से पन्द्रह मिनट तक करिये । तब बहुत आराम से अपने पैरों को मोड़ते हुए नीचे आइये और अपने पैरों को धीरे से नीचे रखिये । सिर को ऊपर उठाइये तथा अपने सारे शरीर को विश्राम की अवस्था में लाइये और सा ंसों को सामान्य करिये ।

लाभ: इस आसन द्वारा शरीर के सारे भाग और अंग क्रियाशील हो जाते हैं । अधोमुख होने से खिंचाव के कारण रक्त का प्रवाह बढ़ जाता है । यह हमें आन्तरिक शक्ति और ऊर्जा प्रदान करता है । इस आसन का सबसे बड़ा लाभ यह है कि इसके द्वारा थायराइड और पैराथायराइड ग्रन्धियों कों क्रियाशीलता और पोषण मिलता है । इसके द्वारा रक्त का प्रवाह मस्तिष्क तक जाता है, और यह गुर्दों की क्रियाशीलता, गले और स्वरयन्त्र (लैरिन्कस) की कार्यप्रणाली को सुधारता है । स्मरण शक्ति, एकाग्रता के साथ ही पैरों की मांसपेशियों को शक्ति प्रदान करता है ।

शवासन (पूर्णत: आराम की मुद्रा)

विधि: फर्श पर अपनी पीठ के बल, पैरों के बीच थोड़ा सा (30^0 क ा) अन्तर रखते हुए लेट जाइये। अपने हाथों को अपने दोनों तरफ सीधे रखें । उंगलियों थोड़ी मुड ी हुई होनी चाहिये, सामान्य साँस भरिये और एक बार छत पर ध्यान से देखने के पश्चात् आँखें बन्द कर लीजिये । एक के बाद एक क्रम से प ैरों, कमर, सीने, गर्दन हाथों और सिर को शिथिलता की अवस्था में लाइये तथा एकाग्र हो जाइए । अगर शिथिलता की अवस्था सही होगी तो आपका श्वास हल्का हो जायेगा- और परम सुख की अनुभूति के साथ आप निद्रा की अवस्था में चले जायेंगे । इस अवस्था में 1 से 15 मिनट रुकने के बाद अपने शरीर को दाहिनी तरफ मोडिये और 1 मिनट रुकने के बाद धीरे से उठ जाइये।

लाभ: यह आसन बहुत लाभदायक है । इसके द्वारा मांसपेशियों, स्नायुओं, स्नायुमंडल, मस्तिष्क, और शरीर के सभी अंगों को तुरन्त आराम प्राप्त होता है । इस आसन द्वारा अनिद्रा, उत्तेजना, तनाव, व्यग्रता, अम्लता, उच्च रक्तचाप, निम्न रक्त चाप, हृदय रोगों से ग्रस्त मरीजों को लाभ प्राप्त होता है ।

शलभ आसन

विधि: पेट के बल सीधे फर्श पर लेट जाइये और अपने चेहरे से फर्श को छुयें । अपने हाथों को शरीर के दोनों तरफ फैलाइये और अपने कूल्हों के पास रखिये । अब अपने पैरों को उठाइये तथा ऊपर की तरफ ले जाइये जितना ऊपर ले जा पायें, अपनी मुठ्ठियो से फर्श पर जोर डालकर अपने पैरों को सहारा दीजिये । अपने सीने और सिर को फर्श पर ही रखें और सामान्य सांस भरें । प्रारम्भ में इस रिथति में 10 से 15 से तक रहिये फिर धीरे-धीरे अपनी क्षमता के अनुसार इस समय को बढ़ाइये ।

लाभ: यह आसन पाचन क्रिया, गैस के विकार और उदरस्फीति में सहायता करता है । इससे एक कटि क्षेत्र (लम्बर) और त्रिकास्थि (सैकरल) क्षेत्र के दर्द में आराम मिलता है । स्लिप डिस्क के मरीजों को भी इस आसन से लाभ मिलता है । मूत्राशय (ब्लैडर) और पुरस्थ (प्रॉस्टेट) ग्रन्धियों को भी इस आसन से लाभ मिलता है ।

ऊष्ट्र आसन (ऊँट समान मुद्रा)

फर्श पर घुटनों के बल बैठ जाइये, अपनी जांघों और पैरों को जोड़कर रखिये । पंजे पीछे की तरफ उठे हुये और फर्श पर टिके हुए होने चाहिए । अब पीछे की तरफ सिर और हाथों को झुकाइये और हथेलियों से अपनी एड़ियों को छूने का प्रयास कीजिए । आपका सिर पीछे की तरफ पर झुका हुआ परन्तु सीधे ऊपर को देखते हुए होना चाहिए । जांघों को सीधा रखिये और कमर उठी हुई होनी चाहिये । सीने, पेट, गर्दन, कंधे और कमर में खिंचाव महसूस करिये । अपनी क्षमता के अनुसार इस मुद्रा में 30 सेकण्ड या उससे ज्यादा देर तक रहिये ।

लाभ: यह आसन कंधे की परेशानियों को दूर करता है । यह टांगों की विकृति को भी ठीक करता है । इस आसन द्वारा हृदय को मसाज मिलती है जिससे वह मजबूत बनता है । इससे सीना बढ़ता है तथा पेट और कमर को मजबूती मिलती है ।

धनुरासन (कमान की स्थिति)

विधि: पेट के बल लेटे । घुटनों को साथ में जोड़े हुये मोडे । टखनों को हाथ से पकड़े और अपनी ठुड्डी को फर्श पर रखें । गहरी सांस भरें और तब पैरों, सिर और अपने शरीर के आगे के भाग को ऊपर उठायें और पीठ को पीछे की ओर धनुषकार में मोड़े । इस स्थिति में जितना संभव हो रुके, सांस लेते रहें और अंपना ध्यान स्नायु नाड़ी के निचले हिस्से (वस्ति क्षेत्र) में केन्द्रित करें। अब धीरे-धीरे शरीर को आराम की स्थिति में लायें और अपनी पहले की स्थिति में वापस आयें।. दो या तीन बार इस आसन को दोहरायें और तब आराम करें ।

लाभ: इस आसन द्वारा रीढ़ की हड्डी की अकड़न ठीक होती है । इससे उदर के अंगों को भी लाभ पहुंचता है । इस आसन द्वारा अन्त:स्रावी (एन्डोक्राइन) ग्रन्थियाँ उद्दीप्त होती हैं और उन महिलाओं को आराम मिलता है जो अनियमित मासिक धर्म सें ग्रस्त होती हैं । इस आसन द्वारा पेट और कूल्हों के आस-पास वसा जमा होने से बचाव होता है ।

हलासन (हल की मुद्रा)

विधि: पीठ के बल लेटकर शरीर के दोनों तरफ हाथों को फैलायें, हथेलियों को जमीन पर सपाट रखें । सामान्य सांस भरें और छोड़े तथा अपने पैरों को ऊपर उठायें फिर लम्बवत फैलायें । नीचे रखे हाथों से स्वयं को सहारा दीजिये । धीरे-धीरे अपने पैरों को अपने सिर के पीछे लाइये, जब तक पैर जमीन को न छू जायें । इस स्थिति में कुंछ सैकेन्ड रुकिये और सांसें सामान्य करिये । अब

आप पूर्वस्थिति में वापस आ जाइये ।

लाभ: यह आसन रीढ़ की हड्डी के लिये बहुत लाभदायक है । इस आसन द्वारा सारी रीढ़ की हड़डी में खून का प्रवाह अधिक तेज हो जाता है जिससे पीठ की स्नायविक नाड़ियाँ और मांसपेशियाँ ऊर्जावान होती हैं । थकान बड़ी जल्दी गायब हो जाती है । इस स्थिति से ग्रंथियों को पुनर्जीवन प्राप्त होता है । मासिक धर्म सम्बंधी बीमारियां भी ठीक होती हैं । इसके नियमित अभ्यास से पेट, कमर और कूल्हों के चारों तरफ वसा का जमाव नहीं हो पाता ।

भुजंग आसन (कोबरा स्थिति)

विधि: पेट के बल लेटिये, हथेलियों को जमीन पर कंधे के नीचे रखें । यौगिक ढंग से श्वास भरें । अपने आप को हाथों के सहारे धीरे से और अपने सिर और धड़ को पीछे की ओर उठाइये, पेट को जमीन से बिना उठाये हुए जितना पीछे झुक पाये, झुकिये । इस स्थिति में कुछ सेकेण्ड रुकिये और धीरे धीरें सांस छोड़िये और फिर अपनी पूर्वास्थिति में आइये ।

लाभ: इस आसन के अभ्यास के समय आपकी पीठ की मांसपेशियाँ अधिक क्रियाशील हो जाती हैं । गर्दन से लेकर रीढ़ की हड्डी की निचली कशेरुकाओं पर अधिक बल पड़ता है और इससे इस हिस्से में प्रचुर मात्रा में रक्त प्रवाह होती है जिससे यह अंग मजबूत बनते हैं । इस आसन द्वारा मामूली स्लिप डिस्क भी ठीक हो सकती है । पीठ के दर्द में भी यह आराम पहुँचाता है और गुर्दे एवं अधिवृक्क ग्रंथि (एड्रीनल ग्रन्थि) पर भी लाभदायक प्रभाव पड़ता है तथा यह पाचन क्रिया को उद्दीप्त करता है ।

पाठगत प्रश्न 24.3

1. स्वास्थ्य का ध्यान रखने में यौगिक आसन किस तरह मदद करते हैं?

……
……

2. पश्चिमोत्तान आसन् को करने के क्या-क्या लाभ होते हैं?

……
……

3. इस पाठ में आपने कितने आसन सीखें? उनमें से किंही तीन के नाम लिखें ।

……
……

24.4 प्राणायाम

योग के अनुसार प्राण सिर्फ श्वास नहीं है बल्कि यह एक प्रकार की ब्रह्माण्डीय ऊर्जा है । यह एक जीवन प्रदान करने वाला सिद्धान्त है जो हर तरफ विद्यमान है । श्वास के व्यायामों से हमारे लिए सम्पूर्ण शरीर में प्राण के इस प्रवाह को बढ़ा पाना संभव है ।

बाक्स आरम्भ

क्रियाकलाप 1

एकाग्रता के लिये अभ्यास

मन का ध्यान किसी वस्तु पर टिकाना एकाग्रता है- बाह्य आन्तरिक । आन्तरिक आपकी हृदय की धड़कन, और बाहय एक मोमबत्ती की लौ हो सकती हे । एकाग्रता के इस सामान्य अभ्यास को करने का प्रयत्न करें ।

अपने सामने की दीवार पर लगी घड़ी की सैकेण्ड की सूई की तरफ देखें साथ ही अपने श्वास पर भी ध्यान दें । देखिये आपका मन कितनी देर तक बिना भटके रह सकता है । बहुत कम व्यक्ति बहुत देर के लिये एकाग्रता से ध्यान लगा पाते हैं । किसी अन्यं कौशल की तरह एकाग्रता को भी अभ्यास के द्वारा बढ़ाया जा सकता है ।

बाक्स अन्त

दुख की बात है कि हममें से अधिकांश लोग यह नहीं जानते हैं कि श्वास कैसे लेना चाहिये जबकि हम अपने जीवन में 'हर पल श्वास लेते हैं । सिर्फ शिशु स्वाभाविक रूप से श्वास लेना जानते हैं । जब हम स्वाभाविक रूप से श्वास लेते हैं तब हमारे पेट का निचला हिरसा और नाभि का हिस्सा बाहर की तरफ निकलता है तथा जब हम श्वास छोड़ते हैं तब हमारी नाभि और पेट का निचला हिस्सा अन्दर की तरफ जाता है । इसे हम उदरीय क्षेत्र का श्वास-प्रश्वास **(एब्डामिनल ब्रीदिंग)** कहते हैं ।

अच्छे स्वास्थ्य के लिये एक व्यक्ति को दिन में कम से कम 60 गहरी साँसें भरनी चाहिये । उथली सांसें, प्रत्यक्ष या अप्रत्यक्ष रूप से कई मानसिक और शारीरिक व्याधियों का कारण बनती हैं । इन व्याधियों में साधारण जुकाम से लेकर स्नायु विकार तक शामिल हैं । ठीक से कार्य करने के लिये हमारे मस्तिष्क को शेष शरीर की अपेक्षा तीन गुना ज्यादा आक्सीजन की आवश्यकता होती है । यदि उसे इतनी आक्सीजन नहीं मिलती तब वह इस कमी को पूरे शरीर को मिलने वाली आक्सीजन में से पूरी कर लेता है । इसी कारण बहुत से बुद्धिमान लोगों का दुर्बल शरीर अनेक रोगों से ग्रस्त हो जाता है ।

गहरी श्वास पूरे शरीर को केवल ताजगी ही प्रदान नहीं करती बल्कि इसे साफ भी करती है । हमें गहरी श्वास लेना सीखना चाहिये । योग के प्रकाश में जीवन को जीने की नई विधियाँ हमें फिर से सीखनी चाहियें । हमारे मस्तिष्क की कार्य प्रणाली का श्वास लेने से गहरा सम्बन्ध है । जब हम शान्त होते हैं तब हमारी सांसे गहरी और धीमी होती हैं । जब हम उत्साहित या गुस्से में होते है तब हमारी सांसें उथली और तेज होती हैं । इसका उल्टा होना भी सच है । जब हम जानबूझकर अपनी सांसों की गति कम करते हें और प्रयत्न करके गहरी सांसें लेते है तब हमारे परेशान मन को शान्ति मिलती है ।

साधारणत: हम एक मिनट में 13 से 15 बार श्वास लेते हैं । यह देखा गया है कि कुछ जानवर जैसे कछुआ एक मिनट में 5 से 8 बार सांस लेता है और मानवों से ज्यादा लम्बा जीवन व्यतीत करता है । यह भी देखा गया है कि धूम्रपान या मद्यपान करने वाले व्यक्ति ज्यादा श्वास लेते हैं

जिससे वे अल्पायु होते है । जब हम तेज दौड़ते है तब हमारी सांसों की गिनती कुछ देर के लिए बढ़ जाती है परंतु अभ्यास द्वारा जब हम अपनी मांसपेशियों को सही रख सकते है और शरीर में रक्त के प्रवाह को बढ़ा सकते हैं । जिससे हमारे सामान्य श्वास हल्के और गहरे बनते हैं और हमें दीर्घायु बनाते ।

बाक्स आरम्भ

क्रियाकलाप 2

अपने श्वास का अवलोकन

किसी कुर्सी या फर्श पर बैठे अपनी पीठ और गर्दन को सीधा रखें और आपका शरीर विश्राम की मुद्रा में होना चाहिये । हवा को ऐसे अंदर भरिये और बाहर निकालिये (श्वास लेना और छोड़ना) जैसे आप समुद्र तट पर हो और समुद्र की लहरों को देख रहे हैं । सांस भरने के साथ ही यह सोचिये कि आप ताजगी भरी, शक्ति और जीवन प्रदान करने वाली आक्सीजन को अंदर ले रहे है । हर बार सांस छोड़ने के साथ ही यह सोचिये कि आप थकान और शरीर का विष, कार्बनडाइऑक्साइड के साथ अपने शरीर से बाहर फेंक रहे हैं । यह अनुभव कीजिए कि ताजगी, जीवन शक्ति इस अभ्यास के साथ आपके शरीर में प्रवेश कर रही है । आप शान्त मन बैठे रहिये ।

बाक्स अन्त

प्राणायाम के कुछ अन्य अभ्यास नीचे दिये जा रहे हैं-

1. पूरक: धीरे-धीरे और सचेत होकर हवा अन्दर भरें-गहरी सांस लेना ।

2. रेचक: धीरे-धीरे और सचेत होकर हवा बाहर निकालना- गहरी सांस छोड़ना ।

3. कुम्भक: सांस भरने के बाद अपनी सांस को अन्दर कुछ सैकेण्ड के लिये रोकें या सांस छोड़ते समय सांस रोक कर कुछ सैकेण्ड रुके । इस विधि को सही निर्देशन के साथ करना चाहिये ।

4. कपालभाति: आप सास को तेजी से छोड़े, सांस लेना स्वत: हो जायेगा । इस अभ्यास से नासाछिद्र (साइनस) साफ होते हैं तथा उदरीय मांसपेशियों की हल्की मालिश (मसाज) होती है ।

5. भस्त्रिका: यह तेजी से श्वास लेना है । सांस लेना और छोड़ना दोनों तेज-तेज और जल्दी-जल्दी होता है ।

6. शीतली: इस प्राणायाम में जिव्हा को सीटी बजाने की मुद्रा में गोल रखते हैं और धीरे से मुँह द्वारा सांस लेते है तथा धीरे से नाक द्वारा सांस छोड़ते है । गर्मियों में यह प्राणायाम हमें ठंडक प्रदान करता है ।

7. शीतकारी: इसमें ऊपर के दांतों और नीचे के दांतों को आपस में कसकर जोड़ते हैं जिससे हवा द्वारा हमारे मसूढ़ों को हल्की सी मसाज मिलती है । इसी तरह हम मुंह द्वारा दांतों के बीच की जगह से

धीरे से सांस बाहर निकालते है ।

8. नाड़ी शुद्धि: यहां हम अपने बांये नथुने से हवा अंदर खींचते है और दाहिने नथुने से हवा बाहर छोड़ते है । (अनुलोम-विलोम) । दुबारा हम दाहिनी तरफ से हवा अंदर लेते हैं

और बांई तरफ से सांस छोड़ते हैं । यह एक चक्र है । व्यक्ति को इस तरह कम से कम पांच चक्र दिन में 3-4 बार करने चाहिये । यह हमारे शरीर को शुद्ध करता है । सामान्य गहरी सांसें काफी मात्रा में ऑक्सीजन ग्रहण करने में मदद करती है जिसके द्वारा हमारे मस्तिष्क और बाकी शरीर में इसकी आपूर्ति होती है ।

पाठगत प्रश्न 24.4

1. प्राण क्या है?

……

2. गहरी सांसों का क्या प्रभाव होता है?

……

3. प्राणायाम के किन्हीं चार अभ्यासों का उल्लेख कीजिए ।

……

24.5 ध्यान

हमने अपने जीवन में व्यायाम, भोजन, सोने की आदत, आसन और प्राणायाम के महत्व को अनुभव कर लिया है । यह ध्यान लगाने की तैयारी है । योग मन की तुलना झील से करता है । जब झील में उथल-पुथल या अस्थिरता होती है तब हम उसमें आसमान को नहीं देख सकते । जब यह शान्त और स्थिर होती है तब हम उसमें आकाश को शीशे के समान देख सकते हैं । ठीक इसी प्रकार एक शान्त और स्थिर मन ब्रह्माडीय ऊर्जा का अनुभव कर सकता है । ध्यान का अन्तिम उद्देश्य है सत्य की सम्पूर्णता का अनुभव करना और शान्ति और आनन्द प्रदान करना ।

बाक्स आरम्भ

क्रियाकलाप 3

ध्यान का एक अभ्यास

अपनी पीठ, गर्दन और सिर को पंक्ति में रखते हुए सीधे बैठे । शरीर को आराम दे । अपने श्वास-प्रश्वास को दो से तीन मिनट तक अनुभव कीजिए ।

तत्पश्चात जहां आपकी भौंहें मिलती हैं वहाँ अपने मन में एक सफेद कमल होने के बारे में विचार कीजिए । अंदर से कली के कोमल अहसास का अनुभव कीजिए, उसे धीरे से खिलते हुए देखिये, पत्तियाँ खुलते हुए अनुभव कीजिए और उनकी प्यारी महक अनुभव कीजिए । जितनी देर हो सके इसी स्थिति रहे ।

कमल की जगह आप सफेद ज्योति का अनुभव भी कर सकते हैं । उसे अपनी भौहों के मध्य या अपने मन में अनुभव कीजिए । उसकी चमक गरमाहट को मानसिक रूप से अनुभव कीजिये इस अनुभव के साथ जितनी देर सम्मव हो सके रुकें ।

बाक्स अन्त

ध्यान के लिये, अपने शरीर को आराम दें, फिर पद्मासन या सुखासन (पलथी मारना) में बैठ जाओ तथा अपनी गर्दन और रीढ़ की हड़डी एवं सिर को सीधी पंक्ति में रखो । अपनी छाती को धीरे से बाहर आने दो । पहले अपने श्वास पर ध्यान लगाइए और गहरी सांसें भरिए । साँस पूरी तरह बाहर छोड़िये और फिर गहराई के 'साथ कुछ देर सांस भरिए । मन को श्वास का अनुभव करने दीजिये और उसकी ध्वनि को सुनिये । आप यह ध्वनि सुनिये और आप अपने अन्दर विद्यमान गुनगुनाहट को सुनने लग जायेंगे । यह ब्रह्माण्डीय कम्पन का अंश है । इस आन्तरिक कम्पन पर ध्यान केन्द्रित करने पर आपका सामंजस्य ब्रह्माण्डीय ध्वनि से स्थापित हो जायेगा । तत्पश्चात सभी प्रकार के विचारों और भावनाओं का प्रवाह शान्त हो जायेगा । आपकी मन रूपी झील स्थिर हो जायेगी और तब आप शान्ति और आनन्द का अनुभव करेंगे । शान्ति की इस स्थिति में आप सभी तरह के विभेदों को भूल जायेंगे और सम्पूर्ण जीवन के साथ एकाकार हो जायेंगे ।

पाठगत प्रश्न 24.5

1. ध्यान का अंतिम उद्देश्य क्या है?

……
……

2. ध्यान में हम कौन सी मुद्रा अपनाते हैं?

……
……

3. ध्यान के क्या लाभ हैं?

……
……

आपने क्या सीखा

- योग स्वस्थ एवं सुखी जीवन के लिए शारीरिक, मानसिक और आध्यात्मिक प्रशिक्षण की एक पद्धति है ।
- योग हमें खाने, पीने, सोने, व्यायाम, कार्य करने, सोचने और विश्राम की अच्छी आदतों के बारे में बताता है ।
- अगर आप स्वस्थ जीवन व्यतीत करना चाहते आपको खाने व्यायाम और मनोरंजन में संयम रखना चाहिये और तीव्र बुद्धि को विकसित करने में आसन और ध्यान

सहायता कर सकते है ।

- योग को हम क्रियाओं में पारंगत होना भी मान सकते हैं ।
- योग हमें अपने अध्ययन में, अपने स्वास्थ्य में सुधार लाने में और साथ संबंध बनाने में सहायता करता है ।
- योग हमें ऐसे आसनों के बारे में बताता है जिनसे हम अपने मानसिक स्वास्थ्य को बनाये सकते हैं और यह आध्यात्मिक रूप से विकसित होने के लिये भूमि तैयार करता है ।
- योग हमें सही तरह से श्वास लेने की विधि सिखाता है । श्वास सम्बन्धी व्यायाम हमें अपनी सांस पर नियंत्रण करना सिखाते हैं और शारीरिक स्वास्थ्य और शान्ति लाते हैं ।
- ध्यान, सत्य की संकल्पना करने, व्यक्ति की सभी प्राणियों के साथ एकरसता अनुभव करने और शान्ति एवं आनन्द प्राप्त करने मे मदद करता है ।

पाठांत प्रश्न

1. अपनी पाठच पुस्तक में दिये गये योग के विविध प्रकारों को लिखिए ।
2. ज्ञान योग की परिभाषा लिखिये ।
3. ध्यान के उद्देश्य क्या हैं?

पाठगत प्रश्नों के उत्तर

24.1

1. चेतना का अध्ययन और उसका कार्य ।
2. योग मन रूपी सागर में से निकली विचार तरंगों को नियंत्रित करता है ।
3. बाहय और आन्तरिक ।

24.2

1. पुरस्कार की आशा के बिना, नि:स्वार्थ कार्य करना ।
2. आध्यात्मिक ज्ञान द्वारा मोक्ष प्राप्त करना ।

24.3

1. आसन हमारे शरीर की मांसपेशियों को लचीला बनाते हैं और शरीर में रक्त के संचार को सुधारते हैं ।

2. उदरीय अंगों और गुर्दों को ठीक करता है ।

3. आठ- अ. सर्वांग आसन ब. हलासन स. शलभ आसन

24.4

1. प्राण एक बह्माण्डीय ऊर्जा है ।

2. गहरी श्वासें सम्पूर्ण शरीर को ताजा और साफ करती हैं ।

3. अ. पूरक ब. रेचक स. अनुलोम-विलोम द. कपालभाति

24.5

1. ध्यान का अन्तिम उद्देश्य है सत्य का बोध करना ।

2. पद्मासन और सुखासन ।

3. ध्यान में हम ब्रह्माण्डीय ध्वनि से ताल मिलाते हैं तब विचारों की सारी तरंगे और संवेग शान्त हो जाते हैं ।

पाठांत प्रश्नों के लिए संकेत

1. भाग 24.2 को पढ़ें ।

2. भाग 24.2 को पढ़ें ।

3. भाग 24.5 को पढ़ें ।

25.आत्म-विकास और योग

पिछले पाठ में हमने विभिन्न प्रकार के योग, उनके अर्थ, प्रकृति व साथ ही साथ उनके अभ्यास को समझने का प्रयास किया जो कि शारीरिक और मानसिक स्वास्थ्य को प्राप्त करने में सहायता करते हैं । वास्तव में योग हमारे जीवन को आनन्दमय बनाता है । जीवन का कोई क्षेत्र ऐसा नहीं है जहाँ योग उपयोगी नहीं हैं यह जीवन की तरफ हमारे दृष्टिकोण को बदलता है । यह हमारी रचनात्मकता को जगाता है और दूसरे के साथ हमारे सम्बन्धों को मजबूत करता है । योग के प्रकाश में कुछ भी केवल सांसारिक नहीं रह जाता बल्कि सब कुछ उत्कृष्टता को छू लेता है और हम आत्म-नियंत्रण और नैतिकता का निर्माण करते हैं । इस प्रकार आत्म केवल व्यैक्तिक क्रियाओं से संबंधित विशेषता नहीं है । वह इससे कहीं उच्च है और उस सामाजिक जगत से जोड़ता है जिसमें हम रहते हैं । आत्म का हमारा विचार सामाजिक जगत के साथ हमारी अन्तक्रियाओ को प्रभावित करता है और उससे प्रभावित भी होता है । हम उन्नति चाहते हैं और उसके लिए संघर्ष करते हैं । सफलता लक्षय की ओर सकारात्मक धारणा अपने और दूसरों में विश्वास के साथ निरन्तर एवं अथक संघर्ष का परिणाम होती है । यह आत्म विकास है । इस पाठ में हम समझेंगे कि योग आत्म विकास में कैसे योगदान करता है और क्षमता के लिए योग की क्या सार्थकता है ।

उद्देश्य

इस पाठ का अध्ययन करने के बाद आप :

- योग जीवन के विभिन्न पहलुओं में कैसे सहायता करता है की व्याख्या कर सकेंगे;
- यह हमारे व्यवहार, अभिवृत्ति व चिन्तन को कैसे आकार देता है का वर्णन कर सकेंगें;
- क्षमता के लिये योग की सार्थकता की व्याख्या कर सकेंगे; और
- प्रगतिशील आत्म विकास के लिये अष्टांग योग की विवेचना कर सकेंगे ।

25.1 योग के द्वारा आत्म-विकास

अधिकतर सभी लोग इससे सहमत होंगे कि मानव में आत्म होता है । साधारणत: हम 'आत्म' शब्द का प्रयोग अहम् के रूप में करते हैं लेकिन 'आत्म' का मतलब केवल अहम् नहीं है । भारतीय विचारधारा के अनुसार हमारे अन्दर का अहम् एक अभिनेता, ज्ञाता और अनुभवकर्ता है । यह शरीर और मन की कार्य प्रणाली को सम्पादित करता है, साधारणत: ये 'मैं' या 'अहम्' के रूप में जाना जाता है । लेकिन यह केवल पूर्णता का प्रतिबिम्ब है जिसे ब्रह्म या शुद्ध चेतना कहा जाता है । यह कहा जाता है कि अहम दिव्य ज्योति का प्रतिरूप है जो हमारे अन्दर है जो इसे स्फूर्ति देता है और शारीरिक व मानसिक कार्य करवाता है । इसका अपने गुण और क्रियाओं के साथ स्पष्ट अस्तित्व 'संसाधित होता है । जैसे लोग बढ़ते हैं, वे आत्म की अपनी धारणा बनाते हैं जो कि निर्धारित करता है कि कैसे वो दूसरों से जुड़ते हैं और विभिन्न क्रियाकलापों को प्रतिपादित करते हैं । हम लोगों को व्यक्ति के रूप में देखते हैं, उनसे जुड़ते हैं, मित्रता और अन्य प्रकार के निकट सम्बन्ध बढ़ाते हैं । हमारी आत्म की संकल्पना स्थिर नहीं रहती अपितु जीवन की विभिन्न अवस्थाओं में परिवर्तित होती रहती है । आइए अब देखें की जीवन की विभिन्न अवस्थाओं में आत्म का विकास कैसे होता है ।

शैशवावस्था: विभिन्न आयु समूह के बच्चे, जो कुछ देखते हैं, उसके प्रति अलग-अलग तरह से प्रतिक्रिया करते हैं । शिशु में दो वर्ष की अवस्था तक आत्म-पहचान की दृष्टि पायी जाती है लेकिन स्पष्ट आत्म की पहचान तीन वर्ष की आयु में भी नहीं पायी जाती है । बचपन में आत्म भाव मूर्त रूप में रहता है ।

बाल्यावस्था एवं किशोरावस्था: प्रारम्भिक बाल्यावस्था में शिशु निश्चित मनोवैज्ञानिक गुणों के आधार पर स्वयं को परिभाषित करते हैं । वे धारणाओं के बारे में सोचना शुरू करते हैं । किशोरावस्था में आत्म का चित्रण सूक्ष्म हो जाता है । वे समझते है कि सभी के साथ और हर स्थिति में वे एक तरह के व्यक्ति नहीं हैं । व्यक्ति की पहचान बताती है कि वह कौन है और उसके मूल्य और आदर्श क्या है । कई किशोर अपनी पहचान को समझने में द्विधा का अनुभव करते हैं । वे आत्म का संगत और स्थिर बोध करने में असमर्थ रहते हैं । उनको कर्तव्यों, मूल्यों और व्यावसायिक विकल्पों के निर्धारण में परेशानी होती हे । कुछ किशोर अपनी पहचान को महत्वपूर्ण आत्म परीक्षण और अन्तर्दशन के बाद सिद्ध करते हैं । कुछ लोग अधिक प्रयास के बिना ही ऐसा कर लेते हैं ।

प्रारम्भिक प्रौढ़ावस्था: विकास की अवस्था में घनिष्ठता या अकेलेपन की चुनौती होती है । घनिष्ठता से तात्पर्य है सम्बन्धों की प्रतिबद्धता में स्थायित्व का आना । इसमें रोमांचक प्रेम या मैत्री सम्बन्ध आते है । विकास के क्रम में व्यक्ति को माता / पिता, चाचा / चाची की अपनी भूमिका स्पष्ट करने की आवश्यकता होती है ।

प्रौढावस्था (मध्य अवस्था): जीवन की इस अवस्था में लोग अगली पीढ़ी के सम्बंध में और समाज के लिए योगदान के प्रति चिंतित हो जाते है । इस अवस्था में व्यक्ति उत्पादक

क्रिया-कलापों का बड़ा संकट झेलता है तभी तो प्रौढ़ावस्था का संकट एक आम कथन बन चुका

है । यह सामान्य जीवन की लय में अवरोध लाता है । कुछ के लिए प्रकृति में यह परिवर्तन क्रमिक है और कुछ के लिए थोड़ा उग्र ।

वृद्धावस्था: सामाजिक गतिशीलता और परम्परागत पारिवारिक सम्बंधों में बहुत से वृद्ध व्यक्ति

सामाजिक सहारे की कमी और पुरानी आत्म धारणा से पीड़ित होते हैं । जबकि जो अपनी पुरानी जिन्दगी को सन्तोष के साथ देखते हैं जिसे उन्होंने अच्छी तरह जिया है वे आत्मसंतोष का अनुभव करते हैं । दूसरे दु:ख और निराशा अनुभव कर सकते हैं ।

जैसा कि हम पाते हैं कि आत्म का विचार विभिन्न स्वरूपों में प्रतीत होता है और व्यक्ति के जीवन में निरन्तर परिवर्तित होता रहता है । यह लोगों के अनुभवी संसार में परिवर्तन कें रूप में प्रतिबिम्बित होता है ।

जबकि आत्म का विचार दूसरे की आशाओं का चित्रण नहीं है । वे एक प्रभावकारी शक्ति रूप में भी कार्य करते हैं जो सामाजिक स्थिति में व्यवहार को निर्देश देते हैं और पारस्परिक क्रियाओं को आकार देते हैं । आत्म रूपान्तरित होता जाता है और बहुत से मौलिक तत्व उसमें जुड़ते और अलग होते जाते हैं । लोग अक्सर एक आदर्श आत्म के लिये संघर्ष करते हैं उनसे समाज की स्वस्थ प्रगति में योगदान की आशा की जाती है, जिसमें वे रहते हैं ।

विश्व के सभी प्रसिद्ध व्यक्तियों ने समाज की उन्नति में योगदान दिया है । वे अपनी सत्यनिष्ठा के लिये जाने जाते हैं । अच्छे सत्यनिष्ठ लोग न केवल अपनी व्यक्तिगत उन्नति में बल्कि समाज की उन्नति व विकास में भी योगदान करते है ।

आरम्भ की अवस्था में बालक अपने व दूसरों के आत्म में भिन्नता करने मे परेशानी महसूस करते हैं । वे रोते हें जब दूसरे रोते हैं, हँसते हैं जब दूसरे हँसते हैं ।एक वर्ष के बाद वे धीरे-धीरे उस आत्म बोध को विकसित करते हैं । जैसा कि आत्म केन्द्रित विचार द्वारा बताया गया है । वे दूसरों की इस तरह से मदद करते हैं कि उन्हें ऐसा लगता है कि उन्हें भी मदद की आवश्यकता पड़ेगी । तीसरी अवस्था में बच्चे निश्चित परानुभूति की स्थिति को दिखाते हैं । अन्तत: जब वे चौथी अवस्था, में पहुंचते हैं तो वे अपनी विपत्ति के भाव को दूसरों के साथ जोड़ने लगते हैं जब दूसरे भी विपत्ति में होते हैं । वास्वत में चौथी अवस्था में ही वे समुचित परानुभूति का प्रदर्शन करते हैं, अर्थात् दूसरे उनसे भावनात्मक सहारा पाते हैं जो कि उपयुक्त परानुभूति की प्रतिक्रिया का प्रदर्शन है ।

बच्चे महत्वपूर्ण लोगों का अनुकरण करके सहायता करने का व्यवहार सीख सकते हैं (जैसे माता-पिता, भाई-बहन, अध्यापक) । जिम्मेदारी लेने का अवसर वांछित व्यवहार को पुनर्बलित करना और जब ऐसा होता है तो यह अनुकूल सामाजिक व्यवहार के विकास को दृढ़ करता है ।

योग आत्म विकास में एक बहुत ही महत्वपूर्ण भूमिका निभा सकता हैं । यौगिक आसनों, प्राणायाम और ध्यान द्वारा शरीर, मन, प्राणशक्ति, और बुद्धि उचित रूप से पोषित होते हैं, जिससे स्वस्थ

विकास होता है । यह आत्म महत्ता, आत्म विश्वास और आत्म-सम्मान को बढ़ाता है । योग वास्तव में एक व्यवस्थित और पूर्णतया संयमित जीवन शैली है । आओ देखें कि योंग कैसे हमारे रोजमर्रा के क्रिया-कलापों में उपयोगी है जैसे अध्ययन में, समाज के लोगों के साथ सम्बन्ध में, कार्य-क्षेत्र में उन्नति में और अपने स्वास्थ्य को बनाने में । हमारी धारणायें चिन्तन और व्यवहार हमारे आत्म-बोध को प्रतिबिम्बित करते हैं । हम अगले खण्ड में अध्ययन करेंगे कि कैसे योग हमारी धारणा, चिन्तन और व्यवहार को बनाने में सहयोगी है ।

पाठगत प्रश्न 25.1

रिक्त स्थान भरो:

1. दृष्टिगत आत्म संकल्पना ..... में पायी जाती है ।

2. प्रारम्भिक बाल्यावस्था में बच्चे स्वयं को ..... के आधार पर परिभाषित करते है ।

3. प्रौढावस्था में एक व्यक्ति ..... के संकट का सामना करता है ।

4. आत्म-विकास में ..... एक महत्वपूर्ण भूमिका निभा सकता है ।

25.2 जीवन के विभिन्न क्षेत्रों में योग के प्रयोग

अ) अध्ययन: हमारे अध्ययन की तैयारी में मुख्य बाधा यह है कि हम घंटों एक साथ पढ़ते हैं और मुश्किल से कुछ ही ध्यान रख पाते है । क्योंकि हमारा मन इधर-उधर विचरण करता है और पाठ को याद करने में स्थिर नहीं रह पाता ।

योग के अभ्यास में जब हम आसन और प्राणायाम करते हैं, हमारी श्वास लम्बी और गहरी हो जाती है । हम अपने ध्यान को एक निश्चिंत बिन्दु पर केन्द्रित करते हैं । जब यह केन्द्रित मन अध्ययन के लिये प्रयोग किया जाता है तो यह विचारों और धारणाओं को भली-भाँति समझ लेता है । यह याद करने की सामग्री को और अधिक प्रभावपूर्ण ढंग से याद रख सकता है । दूसरे शब्दों में योग हमारी स्मृति और सीखने की क्षमता को बढ़ाता है । जब हम किसी परीक्षा में बैठते हैं, हमारा मन शान्त और स्थिर होता है और एक अप्रत्याशित प्रश्न हमें परेशान नहीं करता ।

यदि हम कभी बहुत कठिन अध्ययन करते है और प्रत्याशित परिणाम नहीं पाते हैं तब हमारा मन चिन्ता एवं उदासी में धुंधला हो जाता है । योग का निरन्तर अभ्यास हमें उदासी से मुक्त कर देता है । योग हमें सिखाता है कि कैसे हम आत्म संलग्न होकर अच्छा से अच्छा करने की कोशिश करें । और बाकी सब कुछ भगवान के हाथ में छोड़ दें ।

ब) सम्बंध: अपने चारों तरफ के लोगों से सम्बंध हमारे लिए सुख और दुख दोनों लेकर आते हैं । हम अपने दोस्तों, पारिवारिक सदस्यों और कार्य-स्थल के साथियों से निरंतर पूर्णता खोजते हैं । जब हम योग का अभ्यास करते हैं, तब सहयोग, प्रतिस्पर्द्धा का स्थान ले लेता है । दूसरों से तर्कहीन व स्थिर मांग के बजाय, हम दूसरों को नि:स्वार्थ प्यार देना सीखते हैं । मित्र बनाते समय हम बाहय रूप के बजाय, आन्तरिक गुणों को अधिक महत्व देते है । महर्षि पतंजलि ने सम्बन्धों में हमारी प्रतिक्रिया के बारे में महत्वपूर्ण सलाह दी है । वह कहते हैं उनसे मित्रता बनाओ जो जीवन के उच्च मूल्यों के प्रति जाग्रत हों और अभ्यास करने की कोशिश करें । उनकी संगति में गलतफहमी की कम सम्भावना है । जो दु:ख में है उनके लिये हमें संवेदना होनी चाहिये । हमें आत्म केन्द्रित नहीं होना चाहिये । हमें दूसरों की उन्नति और समृद्धि से प्रसन्न होना चाहिये । हमारे मन में ईर्ष्या व स्पर्धा की छाया भी नहीं होनी चाहिये । दुष्टों के प्रति हम उदासीन रहना चाहिये । उनके बुरे कार्यों के प्रति अपनी मानसिक या भावनात्मक मूल्यवान शक्तियों का उपयोग उचित नहीं है । दूसरों के प्रति असहिष्णु होना और अनावश्यक चिड़चिड़ाना हमारे मन को दूषित करता है । हम दूसरों के प्रति अपनी प्रतिक्रिया के प्रति जागरूक हो सकते हैं और नकारात्मक परिस्थिति में भी सकारात्मक प्रति उत्तर की आदत उत्पन्न कर सकते हैं, यह संवेगात्मक संतुलन है । यह केवल योग के निरन्तर अभ्यास से प्राप्त किया जा सकता है ।

स) कार्य: आत्म अभिव्यक्ति और अभिवृद्धि के लिए कार्य या रोजगार को आनन्द के अवसर के रूप में देखना चाहिये । हम दपतरों में क्या देखते हैं? बोरियत, घड़ी देखना, राजनीति, प्रबन्धन और काम करने के बीच लड़ाई । अपने कार्य को हमें इस दृष्टि से देखना चाहिए कि हम उसमें क्या देते हैं, बजाय इसके कि हम उससे क्या प्राप्त करते हैं । उचित आसन गहन श्वांस, और सौम्यता से हाथ-पांव को खींचना या फैलाना आपके कार्य स्थल पर आपको तनावरहित व आराम से रहने में आपकी सहायता करेगा । एक क्षण का विराम और अपनी श्वांस पर दृष्टि, तुरन्त आराम देता है । अपने काम में रचनात्मक होना अच्छा है । कार्य को करने के नये मार्ग ढूंढने की कोशिश करिये । रोजमर्रा के कार्यों को सीखने में भी आनन्द प्राप्त करिये । गीता में कहा गया है कि फल की इच्छा किये बिना कार्य को श्रेष्ठ तरह से करने के कौशल को ही योग कहते हैं ।

द) स्वास्थ्य: हम बीमार क्यों पड़ते हैं? सामान्यत: यह हमारे शारीरिक और मानसिक तंत्र में असंतुलन के कारण होता है । अन्तर्द्वन्द जीवनी शक्ति या प्राण के बहाव में अवरोध उत्पन्न करके रोगों को जन्म देता है । बीमारी, अवसाद, उद्दिग्नता आदि सभी नकारात्मकता के लक्षण हैं ओर जीवनी-शक्ति के बहाव में अवरोध है । ध्यान और प्राणायाम के द्वारा हम धीरे-धीरे नकारात्मकता से बाहर आ सकते हैं और अपनी प्राकृतिक जीवन्त स्वास्थ्य और ऊर्जा की स्थिति का पुन: अनुभव कर सकते हैं । प्राण जीवनी-शक्ति या प्राणिक ऊर्जा बिना हमारे सहज नियंत्रण या हमारी चेतना के जाने शरीर में बहती है जहाँ इसकी आवश्यकता होती है । इच्छा शक्ति और यौगिक कौशलों के प्रयोग द्वारा जीवन-शक्ति को निर्देशित करना संभव है जहाँ हम चाहते है । इससे सम्पूर्ण प्रणाली को जीवन्त बनाना, घाव या रोगी अंगों को ठीक करना या यहाँ तक कि दूसरों को भी ठीक करना सम्भव है ।

इच्छाशक्ति मुख्य यंत्र है जो प्राणिक शक्ति को शरीर के अंदर ले जाता है और उसको बहने का निर्देश देता है जहाँ इसकी आवश्यकता होती है । मानव की इच्छाशक्ति और जीवनी शक्ति के बीच सम्बंध ही घाव को भरने की कुंजी है ।

पाठगत प्रश्न 25.2

1. योग हमारे अध्ययन में कैसे सहायता करता है?

……

2. व्यक्ति को कार्य को कैसे समझना चाहिए?

……

25.3 योग हमारी अभिवृत्ति, चिंतन और व्यवहार को कैसे ढालता है

प्रत्येक व्यक्ति महसूस करता है कि वह एक सुखी एवं सफल व्यक्ति बने । हमारी प्रसन्नता और उन्नति हमारी अभिवृत्ति, चिन्तन और व्यवहार के प्रतिमान पर आधारित होती है योग विश्वास दिलाता है कि अगर हम जीवन और चिंतन की स्वस्थ्य अभिवृत्तियों और आदतों को अपनाते है तो हमारे स्वप्न पूरे हो सकते है । आनन्दमय और प्रभावी जीवन के लिए प्राचीन युग को कुछ व्यवहारिक बिन्दुओं की तरफ मोड़ा जा सकता है । जिनमें से कुछ निम्नवत हैं-

अ) अपने पर्यावरण के प्रति असंतोष प्रकट न करे: हो सकता है कि कुछ लोग अपने माता-पिता, अपनी आर्थिक और सामाजिक स्थिति से प्रसन्न न हों । वे अपनी काया, स्वरूप और बुद्धि से भी प्रसन्न न हों । वे हमेशा दूसरों की तरफ देखते हो, उनसे ईर्ष्या करते हों और दुखी होते हों । वे सोच सकते है कि "काश मेरी माँ उसकी तरह होती ।" या "मैं उस विद्वान या उस विजेता की जगह होता ।" यह उचित नहीं है कि जो हमारे पास है उसके प्रति असंतोष प्रकट करे । यह सोचना अच्छा है कि कैसे हम इसे अच्छा बना सकते है । संसार के बहुत से महान व्यक्ति अपने शारीरिक अक्षमता और विरोधी परिस्थिति के विरूद्ध लड़े और सफल हुए ।

हममे से प्रत्येक में कुछ न कुछ स्वाभाविक गुण है । हमें अपने गुणों को पहचानना है । हो सकता है कि आप में शैक्षणिक विद्वता न हो लेकिन यह सामाजिक या कुछ और तरह की विद्वता हो सकती है । हम पढ़ाई में अच्छे नहीं है लेकिन हम यंत्र के काम में अच्छे बन सकते है जो कि एक बराबर ही महत्वपूर्ण है । हममें एक गायक, चित्रकार या अभिनेता बनने की क्षमता हो सकती है । हमारा एक लक्षय हो और उसकी तरफ बढ़ने के लिए हम कदम बढ़ायें । यौगिक क्रियायें हमारे शरीर, मन और बुद्धि को मजबूत बनाती है हम अपने निर्णय लेने में सक्षम हो जाते हैं ।

ब) शरीर को पहले प्रशिक्षित करें: योगासन हमकी अकर्मयता एवं आलस्य से छुटकारा दिलाते हैं । वे हमारे शरीर में नया उत्साह लाते हैं । वे हमें बीमारी और तनाव से मुक्ति दिलाते हैं जिससे कि हम अपने लक्षय की तरफ पूरी तरह से ध्यान केन्द्रत कर सकते हैं । हम अपने शरीर को कैसे प्रशिक्षित करें? अपने भोजन पर ध्यान दें । बिना वजह खाने से और कम खाने से बचें । ऐसा भोजन चुनें जो हमारे अनुकूल हो और शरीर में सामंजस्य लाए । भोजन का पाचन, शरीर में उसका समांगीकरण और मल का त्याग नियमित हो । विश्राम और वांछित निद्रा भी हमारे शरीर को स्वस्थ रखने के लिये आवश्यक है ।

स) अपने मन को प्रशिक्षित करें : योग में स्वाध्याय बहुत आवश्यक है । यदि मन को मजबूत बनाने के लिये प्रशिक्षित करते हैं तो यह मजबूत होगा । यदि लाड़ले बच्चे की तरह इसे कमजोर छोड़ देगे तो वह कमजोर और नाजुक हो जाएगा । वह छोटे से आघात से नष्ट या खत्म होने लगेगा । अपने पर दया करने से बचें । क्योंकि यह हमें कमजोर बनाता है । हमेशा नकारात्मक विचारों जैसे ईर्ष्या, जलन और संकुचित दृष्टिकोण से बचें । कुछ विद्यार्थी अपने नोट्स का आदान-प्रदान नहीं करते हैं । क्योंकि वे सोचते हैं कि कोई उनका ज्ञान चुरा लेगा । वे भूल जाते हैं कि जितना हम देंगे उतना ही हमारा ज्ञान बढ़ेगा । आश्रित होने का विचार निकाल दें । संसार में कोई व्यक्ति या वस्तु ऐसा नहीं है जिसके बिना हमें रहना असम्भव हो । कुछ भी अपरिहार्य नहीं है । कुछ लोगों, समुदायों और राष्ट्रों ने धूल से जीवन का निर्माण किया है । जापान इसका एक जीवन्त उदाहरण है, हम क्यों नहीं कर सकते?

द) बुद्धि को प्रशिक्षित करें : अगर हम अपनी बुद्धि को कोई चुनौतीपूर्ण कार्य नहीं देते हैं तो उस पर जंग लग जाती है । वह शक्तिशाली चीजों को करने की क्षमता खो देती है । वास्तव में, हम अपने मस्तिष्क को पूर्ण रूप से प्रयोग में नहीं लाते हैं । यदि मस्तिष्क का अधिक प्रयोग नहीं होता है तो वह जल्दी थक जाता है ।

स्वप्न देखना और उनको पूरा करने में अपनी पूरी शक्ति को लगाना ही हमारी बुद्धि को मजबूत बनाता है । हमें अपनी बुद्धि को बुद्धिमत्तापूर्ण निर्णय लेना और अपने निर्णयों पर अडिग रहना सिखाना चाहिये ।

पाठगत प्रश्न 25.3

सही जोड़े मिलाओ

1. प्रसन्न रहने का एकतरफा रास्ता सोचने की आदत और चरित्र
2. अनावश्यक खाना आपके मन को क्षण-भंगुर बनाता है
3. नकारात्मक विचार अपने पर्यावरण के बारे में शिकायत करना
4. दोनों में मजबूत सम्बन्ध है शरीर पर चर्बी जमा करता है

25.4 कार्य में प्रेरणा और श्रेष्ठता के लिए योग

एक कवि ने कहा है

"महान व्यक्ति जिन ऊचाइयों तक पहुँचे और उन्हें बनाए रखा, यह एक ही उड़ान में सम्भव नहीं हुआ

जब उनके साथी रात में सोते थे तब वे ऊपर चढ़ते जाते थे ।"

हम अपने अपने क्षेत्र में, अपने लिये एक दृढ़ संकल्प बना सकते हैं कि जो हम करें, वह उत्तम गुण वाला होगा । फिर चाहे वो अध्यापन हो या कार्य हो या छपाई, नल ठीक करना जोड़ना हो । योग आत्मोन्नति के लिए कार्य में निपुणता एवं उत्तमता प्राप्त करने के लिये शरीर और बुद्धि को प्रशिक्षित कर सकता है ।

योग की एक परिभाषा जो गीता में दी गई है 'योग: कर्मसु कौशलम्' है । योग कार्य में श्रेष्ठता है । बिना प्रेरणा के क्रिया में श्रेष्ठता नहीं आती है ।

हम कार्य क्यों करते हैं? इसके दो कारण है: एक तो बिल्कुल स्पष्ट है कि आप इसलिए अपना काम करने हैं, क्योंकि आपको पैसे मिलते है । दूसरा जो स्पष्ट नहीं है कि आप काम करते हो क्योंकि आपको आनन्द मिलता है । यह आपके आत्म-सम्मान को बढ़ाता है, लोग आपकी प्रशंसा करते हैं आप गर्व महसूस करते हो कि आपको जिम्मेदारी दी गई और जितना अच्छा कर सकते थे उतना आपने किया ।

जब हम महान लोगों का जीवन परिचय पढ़ते हैं, हम अनुभव करते हैं कि उन्होंने अपने जीवन में ध्रुवतारे की तरह ऊँचे लक्षय रखे और वहाँ तक पहुँचने के लिये कठिन संघर्ष किया । उनके जीवन में आलस के लिये कोई जगह नहीं थी । वे अवांछित और उलझे सम्बन्धों को नहीं अपना सकते थे । एकांतिक उद्देश्य के साथ उन्होंने अंतत: अपने लक्षय को प्राप्त किया । यह योग है । योग आपके द्वारा लिये गये कार्य के लिये आपके शरीर, मन और बुद्धि को तैयार करता है, उसे तीक्ष्ण बनाता है इस तरह वह आपकी सारी ऊर्जा को एक निश्चित दिशा में ले जाता है । महान व्यक्ति महान स्वप्न देखते हैं और उन्हें पूरा करने में अत्याधिक शक्ति का उपयोग करते हैं ।

पाठगत प्रश्न 25.4

उल्लेख कीजिये कि निम्नलिखित तथ्य सही हैं या गलत:

1. गीता के अनुसार योग कार्य में श्रेष्ठता है ।

……
……

2. महान पुरूष और महिलाएं जीवन में बिना किसी लक्षय के महान हो सकते थे ।

……
……

3. योग एक निश्चित दिशा में हमारी शक्ति स्वाभाविक रूप से ढालता है ।

……

25.5 पतंजलि के अनुसार मन की प्रकृति

योग महर्षि पतंजलि द्वारा संक्षिप्त रूप में संकलित किया गया था । इस संग्रह को योग-सूत्र कहा गया है यह मानव के मन की प्रकृति और उसके कार्यों के बारे में बताता है । यह मन के विक्षोभ के कारणों का और उससे उबरने के उपायों का विश्लेषण करता है । यह हमारा ज्ञान वर्द्धन करता है कि सम्पूर्ण ब्रह्माण्ड में व्याप्त ऊर्जा या शुद्ध चेतना तक कैसे पहुँचें । योग सूत्र के अनुसार मन, मानस, अहंकार और चित्त नामक चार विभागों को 'संयोजित करता है । ये अन्त:करण कहलाते हैं । संकल्प (मैं इसे करूंगा) और विकल्प (अगर ये नहीं हुआ क्या होगा) करता है । पिछले ज्ञान और समझदारी के प्रकाश में निर्णय लेती । अहंकार केन्द्र बिन्दु है जिसके चारों तरफ सभी संवेग, स्मृतियां और विचार संगठित । चित्त वह चेतना है जिस पर प्रतिक्रियाओं की लहरें पैदा होती हैं । विकल्प और चित्त या चेतना, मानसिक प्रतिक्रियाओं के उद्गम स्थान के रूप में देखे जा सकते हैं ।

परिवर्तनशील मानसिक अवस्थायें

हमारा मन निम्नांकित अवस्थाओं में पाया जाता है-

1. क्षिप्त: अधिकतर हमारा मन बाहय जगत को अनुभव करने की प्रक्रिया में अपनी रुचि की वस्तुओं के पीछे भागता रहता है । इस प्रकार का वाहय मन क्षिप्त कहलाता है । (शाब्दिक रूप से बाहर भागता हुआ)

2. विक्षिप्त: हमारी चेतना कभी-कभी बाहर की तरफ चली जाती है और फिर कोशिश के साथ अन्दर की तरफ मुड़ जाती है और फिर बाहर की तरफ चली जाती है । अत: विक्षिप्त अवस्था में मन 'अन्दर और बाहर' का खेल खेलता है ।

3. मूढ़: जब हम जागरूक नहीं होते हैं और हमारी चेतना शिथिल प्रतीत होती है । यह अवस्था मूढ है । एक व्यक्ति जिसका मन साथ न हो, वह सम्मूच्र्छा (कोमा) या दौरे की अवस्था में हो मन की मूढ़ अवस्था है ।

4. एकाग्र: योग के अभ्यास के समय आप अपनी चेतना को एक निश्चित वस्तु, पर एकाग्र करना सीखते है । यहाँ यही चेतना की अवस्था एकाग्र है, जोकि रोजमर्रा के कार्यों के लिये और उचित लक्षयों की प्राप्ति के लिये उपयोगी है । जब मन एकाग्र हो जाता है, तो यह एक बहुत बड़ी उपलब्धि है । योग मन की इस अवस्था को प्राप्त करने में सहायता करता है ।

मन की अपेक्षाकृत स्थिर अवस्थायें

चेतना की निरन्तर बदलने वाली अवस्थाओं के अतिरिक्त अपेक्षाकृत स्थिर ओर नियमित अवस्थायें भी हैं-

1. जागृति: भले-बुरे का ज्ञान पूरी जानकारी के साथ (विवेक)

2. स्वप्न: स्वप्न की अवस्था जहाँ कुछ लोग इच्छा पूर्ति का खेल खेलते हैं

3. सुसुप्ति: गहरी और स्वप्नरहित नींद

4. तुरीया: यह गहन ध्यान वह स्थिति है जिसमें व्यक्ति समय एवं स्थान को भूल जाता है । मान लो कोई ध्यान के लिये बैठता है और चेतना की तुरीया में प्रवेश कर जाता है । इस अवस्था में व्यक्ति की चेतना दिव्यता के साथ या वैश्विक चेतना के साथ एक हो जाती है ।

पाठगत प्रश्न 25.5

1. योग-सूत्र के लेखक कौन हैं?

……

2. मन विभिन्न अवस्थायें क्या हैं?

……

25.6 योग के अष्टांग मार्ग

पतंजलि जी ने योग के अष्टांगिक मार्गों की विस्तृत विवेचना की है । यदि आप अच्छे स्वास्थ्य और कुशलता से जीना चाहते है तो आपको योग के अष्टांगिक मार्ग का अनुसरण करना होगा । योग के अष्टांगिक मार्ग योग की मुख्य शाखा के रूप में जाने जाते हैं ।

योग के आठ चरणों की संक्षिप्त विवेचना

1. यमः साधारणतः यम हमारी पशुवत मूल-प्रवृत्तियों पर प्रतिरोध करना है उदाहरण के लिए लोभ, लालसा, क्रोध और ईर्ष्या से ऊपर आना और इन आवेगों के आधार पर कभी कार्य न करना । यम, व्यवहार के पांच नियम है जो मन और व्यवहार को स्वच्छ करता है । जिनमें सामाजिक सम्बद्धता भी ।अहिंसा, सत्य, अस्तेय, ब्रह्मचर्य, अपरिग्रहा: यमा: (पतंजलि योगसूत्र 2.30)

(i) अहिंसा: इसमें किसी को यहाँ तक कि पशु पौधों और अजीव को भी कष्ट नहीं पहुँचाते हैं । इसका तात्पर्य है विचार, वाणी और कर्म में अहिंसा, आपको अपने आस-पास के प्रत्येक व्यक्ति व प्रत्येक वस्तु का आदर करना सीखना चाहिये ।

(ii) सत्य: सत्य बोलना अर्थात जो हम कहते हैं उसका वही अर्थ है । हमारे शब्द शालीन व छलावा रहित होने चाहिये । वे दूसरों के साथ अच्छा करने की इच्छा से बोलने चाहिये । हम समाज में बहुत सी बुराइयों देखते हैं जैसे भ्रष्टाचार, मिलावट, दवाओं में धोखा-धड़ी, जिसके कारण निर्दोष लोग मर जाते हैं, शत्रु देशों को अपने देश की गुप्त सूचनायें बेचना, ये सब गलत व्यवहार के रूप हैं । यह किसी की निष्ठा के प्रति सामाजिक रूप से घातक और खतरनाक है ।

(iii) अस्तेय (चोरी न करना): कभी-कभी हमें उस धन को पाने का लालच होता है जो हमारा नहीं है । कुछ लोगों को रिश्वत लेने की आदत होती है । वे उस कार्य के लिए रिश्वत लेते हैं, जिसकी एवज में उन्हें पहले से ही धन मिल रहा होता है । कुछ लोग दूसरों का श्रेय और प्रसन्नता चुराते हैं । यह सब चोरी है । इन सभी प्रलोभनों से दूर रहना चाहिए । यही अस्तेय है ।

(iv) ब्रह्मचर्य: (काम सम्बन्धी क्रिया-कलापों पर रोक थाम) जिस तरह धन का लालच होता है उसी तरह अनैतिक सेक्स में संतोष पाना भी लालच हैं । जबकि यह शक्ति व्यक्ति के व्यक्तित्व विकास के लिये प्रयोग करने में लाभदायक सिद्ध हो सकती है जैसे शारीरिक शूरता और मन की शक्ति का विकास । यह ब्रह्मचर्य है । इस प्रकार से आप अपनी शक्ति को व्यैक्तिक संतोष और सामाजिक उपयोगी उद्देश्यों की तरफ मोड़ सकते हैं ।

अविवाहित और गृहस्थ लोगों का जीवन एक समान शुद्ध हो सकता है, यदि उसकी पवित्रता की रक्षा हो । पति और पत्नी एक दूसरे के प्रति निष्ठावान हों । विचार रहित सम्भोग असाध्य बीमारियों को बुलावा दे सकता है जैसे एड्स इसीलिए महर्षि पतंजलि ने ब्रह्मचर्य की महत्ता पर बल दिया है ।

(v) अपरिग्रह: अपरिग्रह का तात्पर्य है कि अपनी आवश्यकता से अधिक का संग्रह न करना क्योंकि ऐसा करके आप उस चीज से, उन्हें वंचित करते हैं जिन्हें वास्तव में उसकी आवश्यकता है ।

अब हम नियमों की चर्चा करेंगे ।

2. नियम: नियम शरीर और मन की पवित्रता के लिये हैं । इनका व्यैक्तिक तौर पर अभ्यास किया जाता है ।

(i) शौच: शरीर और मन को स्वच्छ रखना । प्रतिदिन स्नान करना, दाँत साफ करना और स्वच्छ जल पीना । इसमें सभी क्रियाकलाप आते हैं जैसे अनाज, ताजी हरी सब्जियों सहित स्वस्थ भोजन, ये सभी आवश्यक तत्व प्रदान करते हैं जैसे स्टार्च वसा, विटामिन, लवण, खनिज हमारे शरीर को शक्ति व स्फूर्ति देते हैं । अत: योग

हमें पौष्टिक भोजन खाने की सलाह देता है । यह हमसे अपने शौच क्रिया की आदत में नियमित रहने की आशा करता है, जिससे आपका शरीर विषैले जीवाणुओं (घातक पदार्थ) से मुक्त रह सके ।

शौच का मतलब मन की शुद्धता से भी है । हमारे ऋषियों ने छ: शत्रुओं को पहचाना है जो हमारे मन को दूषित करते हैं । इसमें शामिल हैं काम- बहुत अधिक इच्छा, क्रोध- गुस्सा, लोभ- लालच, मोह- प्रलोभन, मद-अहंकार, मत्सर- ईर्ष्या । शौच का मतलब है इन छ: शत्रुओं से दूर रहना और अपने मन को शुद्ध विचारों से भरना ।

(ii) सन्तोष: इसका मतलब है संतुष्ट रहना । आपको अपने हर कार्य में अपना अच्छा करना चाहिये और उसमें खुश रहना चाहिए । कुछ निश्चित कारक हैं जो आपके नियंत्रण से बाहर हैं । अत: यदि आप अपनी आशानुसार सफलता प्राप्त करते हो तो ठीक है और यदि आशानुसार सफलता प्राप्त नहीं कर पाते तो भी ठीक है । खुशी स्वयं के कार्य करने में निहित है ।

(iii) तप: तप का शाब्दिक अर्थ तपस्या है । जब हमारी परीक्षा आने वाली होती है, हम सामान्यत: पिक्चर, टीवी देखना छोड़ देते हैं । हम अपना समय दोस्तों के साथ बात करने में नहीं व्यर्थ करते । किसी लक्षय को प्राप्त करने में हमें गम्भीर प्रयास करते हैं ओर कुछ खुशियों को त्याग कर देते हैं । यह तप है । जब हम योग के मार्ग पर चलते हैं, हमें अपनी इच्छाओं को संयमित करना चाहिये और मन को एकाग्र करना चाहिये ।

(iv) स्वाध्याय: इसका शाब्दिक अर्थ स्वयं अध्ययन है । यहाँ इसका तात्पर्य योग से सम्बन्धित सिद्धान्तों का अध्ययन है । अगर हम इसको स्वयं नहीं समझ पाते, तो हमें किसी विशेषज्ञ से मार्गदर्शन लेना चाहिए । स्वाध्याय का प्रयोजन केवल योग से सम्बन्धित साहित्य पढ़ना ही नहीं बल्कि योग के सिद्धान्त पर मनन करना भी है ।

(v) ईश्वर प्राणिधान: इसका तात्पर्य जप करते हुये या मन में हर समय ये ध्यान रखते हुये कि हमारे कार्य भगवान की पूजा हैं, भगवान के साथ हमेशा संपर्क में रहना । भगवान उन सभी चीजों का, जो हम देखते, करते और अनुभव करते हैं, साक्षी है ।

3. आसन: पतंजलि आसन की उस मुद्रा की विवेचना करते हैं जिसमें हम आराम से, सिर, गर्दन और पीठ को सीधा रखकर यौगिक अभ्यास के लिये बैठते हैं । क्योंकि योग हमारे नाड़ी संस्थान से सीधा सम्बन्धित है । हमारी रीढ की हड्डी सही स्थिति में होनी चाहिये । चटाई पर पलथी मारकर बैठना या अपने घुटने के बल बैठना साधारणतया यौगिक अभ्यास के लिए निर्धारित किया गया है । (सुखासन, सहजासन व वज्रासन) योग की परम्परा हमारे शरीर व तन्त्र को लचीली रखने के लिए चौरासी आसन बताती है । जिस तरह से हम अपने वाहन और उपकरणों की देखभाल करते हैं उसी तरह हमें अपने शरीर की देखभाल करनी चाहिये । हमें इसे उचित व्यायाम देना चाहिये । यहाँ, हमें आसन करने की

आवश्यकता है । यह हमारे अन्दर बीमारी के प्रति प्रतिरोधक क्षमता का विकास करते हैं और हमें चुस्त-दुरुस्त रहने के योग्य बनाते हैं ।

4. प्राणायाम: प्राणायाम, सांसों को संयमित करके प्राणिक शक्ति पर नियंत्रण प्राप्त करना है । हवा को अंदर खींचना, योग में पूरक कहलाता है । और हवा को बाहर फेंकना 'रेचक' कहलाता है । सांस को बाहर फेंकने से पहले उसे कुछ पल रोकना 'आंतरिक कुम्भक' कहलाता है । कुम्भक को पांच सेकेन्ड से ज्यादा नहीं करना चाहिए । प्राणायाम किसी विशेषज्ञ के मार्गदर्शन में ही करना चाहिए । नहीं तो उपयोगी होने की बजाय यह हानिकारक हो सकता है ।

चित्र 25.1

हवा के साथ-साथ हम वातावरण से कुछ आवश्यक ऊर्जा भी लेते हैं जिसे प्राण या जीवनी शक्ति कहा जाता है । लय में सांस लेना हमारे शरीर में रक्त-संचार और प्राणिक या आवश्यक ऊर्जा के संचार को बढ़ाता है । यह जीवनी शक्ति को व्यवस्थित करने की नियमित एवं वैज्ञानिक प्रक्रिया है और हमारे पूर्ण व्यक्तित्व विकास के लिये पूर्ण रूप से उपयोग करने की कला है ।

5. प्रत्याहार: इसका शाब्दिक अर्थ 'परे होना' है । प्रत्याहार में हम अपनी इन्द्रियों को बाहरी चीजों से दूर करते हैं और उनको अन्दर की ओर मोड़ते है । हमारी प्रमुख पांच इन्द्रियां हैं जो दृष्टि, घ्राण, श्रवण, स्पर्श और स्वाद हैं । योग में हम अपनी इन्द्रियों को शान्त रखने का अभ्यास करते हैं । यम, नियम, आसन, प्राणायाम और प्रत्याहार योग के बाहरी सहायक कहे जाते हैं । अगले चरण के लिये आपको और अधिक गहराई में जाना होगा । और वे आन्तरिक सहायक कहलाते हैं ।

6. धारणा: धारणा किसी निश्चित वस्तु पर मन को एकाग्र करना है । वह वस्तु हमारे शरीर का हिस्सा हो सकती है जैसे हमारी भौहों में बीच का स्थान या वह हमारे शरीर के बाहर भी हो सकती है जैसे एक मोमबत्ती की ज्योति या चन्द्रमा या कोई भगवान या साधु का रूप । हमारा ध्यान या तो आंतरिक या बाह्य वस्तु पर केन्द्रित होना चाहिए । यह अभ्यास एकाग्रता को बढ़ाता है जोकि हमारे अध्ययन और व्यावसायिक जीवन में सहायता प्रदान करता है ।

चित्र 25.2

7. ध्यानः जब हम अपेक्षाकृत अधिक समय के लिए किसी वस्तु पर धारणा या अवधान करना सीखते है तो यह नियमित विचारमग्नता ही ध्यान या एकाग्रता कहलाती है । ध्यान में हम उसके साक्षी है जो हमारे मन में चल रहा है । लेकिन हम भावनात्मक या बौद्धिक रूप से उन

घटनाओं से नहीं जुड़ते है । इसी को ध्यान कहा जाता है । यह सभी प्रकार की मानसिक व्याकुलताओं की सबसे अच्छी औषधि है ।

8. समाधि: समाधि में मन इतनी गहनता से वस्तु के विचार में डूब जाता है कि वह स्वयं को उसमें खो देता है और उसे अपनी सुध नहीं रहती । जब वह समाधि से बाहर आता है केवल वह अनुभव करता है कि यह समाधि की अवस्था थी जहाँ समय और स्थान बोध पूरी तरह अनुपस्थित था । समाधि में व्यक्तिगत चेतना, शुद्ध चेतना में समाहित हो जाती है ।

एक व्यक्ति जो योग के अष्टांग मार्ग में सफलतापूर्वक प्रगति करता है और विकसित व्यक्ति बन जाता है । वह क्रोध, काम और दूसरे दोषों से मुक्त हो जाता है । वह सम्पूर्ण मानवता का प्रेमी बन जाता है । वह अपना कार्य पूर्ण श्रेष्ठता के साथ करता है लेकिन अपनी उपलब्धियों पर गर्व नहीं करता । वह भगवान के हाथ में एक यन्त्र बन जाता है । यह अष्टांग मार्ग केवल चयनित लोगों के लिये ही नहीं हैं । प्रत्येक व्यक्ति उस पर चल सकता है ।

पाठगत प्रश्न 25.6

जोडे बनाओ-

1. सत्य कामेच्छा पर रोकथाम
2. अस्तेय हिंसा न करना
3. अपरिग्रह सत्य
4. अहिंसा जमाखोरी न करना
5. ब्रह्मचर्य चोरी न करना

आपने क्या सीखा

- पतंजलि ने योग को चेतना की उस स्थिति के रूप में परिभाषित किया है जहाँ विचारों और भावनाओं की लहरें नहीं हैं । इस स्थिति में हमारा मन, वैश्विक मन के साथ एक हो जाता है । पतंजलि ने योग के ज्ञान को संक्षिप्त रूप में संकलित किया है । 196 सूत्रों में उन्होंने मानसिक शक्तियों की प्रकृति तथा योग के अष्टांग मार्गों को वर्णित किया है । अष्टांग मार्ग इस प्रकार हैं-

1. यम: यौगिक जीवन में सामाजिक प्रसंग के लिये नियम और अभिवृत्तियाँ ।

2. नियम: व्यक्तिगत शुद्धता के लिये नियम और अभिवृत्तियाँ ।

3. आसन: शरीर को चुस्त और मन को जागृत रखने के लिए सही मुद्रा ।

4. प्राणायाम: श्वासं के द्वारा प्राणिक शक्ति को अंदर और बाहर करने में नियंत्रण ।

5. प्रत्याहार: अपनी इन्द्रियों को बाहर से हटाकर बन्द करना अन्दर ले जाना ।

6. धारणा: एक निश्चित वस्तु पर मन को एकाग्र करना ।

7. ध्यान: बहुत समय के लिये वहाँ रुकना ।

8. समाधि: ध्यान की वस्तु के साथ एक हो जाना ।

- यह शुद्धता की प्रक्रिया है । शुद्ध चैतन्य में दिव्य वैश्विक प्रतिबिम्बित होती है । जब यह होता है तो मनुष्य के जीवन में बहुत बड़ा परिवर्तन है । इस अवस्था में व्यक्ति परम-आनन्द की अनुभूति करता है और वह दिव्य गुणों का सार बन जाता है जैसे प्रेम करुणा आदि ।
- योग का अभ्यास करके प्रत्येक व्यक्ति मन और शरीर पर अधिपत्य प्राप्त कर सकता है । उसके लिये कुछ भी असम्भव नहीं ।

पाठांत प्रश्न

1. अपेक्षाकृत मन की अपरिवर्तनीय अवस्थायें कौन सी है?
2. योग कैसे हमारे व्यवहार को आकार देता है, स्पष्ट कीजिए ।
3 नियमों का वर्णन कीजिए ।

पाठगत प्रश्नों के उत्तर

25.1

1. शैशव
2. मनोवैज्ञानिक गुण
3. जनन क्रियायें
4. योग

25.2

1. योग से सीखने और स्मृति में प्रगति होती है ।
2. आनन्द के अवसर जैसे ।

25.3

1. c 2. d 3. b 4. a

25.4

1. सत्य 2. असत्य 3. सत्य

25.5

1. महर्षि पतंजलि
2. मनः, बुद्धि, अहंकार, चित्त
3. परिवर्तनीय और अपरिवर्तनीय

25.6

1. c 2. e 3. d 4. b 5. a

पाठांत प्रश्नों के लिए संकेत

1. खण्ड 25.5 देखिये ।
2. खण्ड 25.6 देखिये ।
3. खण्ड 25.5 देखिये ।

26.सम्पूर्ण अस्तित्व का पोषण: भारतीय दृष्टिकोण

बाक्स आरम्भ

प्रत्येक व्यक्ति में कुछ दैवीय, कुछ उसका अपना, पूर्णता का एक अवसर, भगवान द्वारा प्रदत्त छोटी से छोटी शक्ति, जिसे वह स्वीकार या नकारे, होता है । केवल उसे खोजने, विकसित करने या उसका उपयोग करने की आवश्यकता होती है। शिक्षा का मुख्य उद्देश्य विकासमान आत्मा के सर्वोत्तम को व्यक्त करने में औरयवित्र कार्य में उपयोग हेतु उसे पूर्णता प्रदान करने में सहायता करना है ।

श्री अरविन्द

बाक्स अन्त

प्रत्येक व्यक्ति एक प्रभावशाली ''व्यक्तित्व" की ओर आकर्षित होता है । एक सकारात्मक और प्रभावी व्यक्ति होने के नाते वह किसी भी व्यक्ति में होने वाले सर्वश्रेष्ठ गुणों वाला माना जाता है । इसलिये व्यक्तित्व और उसका विकास मनोविज्ञान के लिये एक प्रमुख विषय बन जाता है। व्यक्तित्व के बारे में मनोवैज्ञानिकों की संकल्पना सामान्य लोगों से बिल्कुल भिन्न होती है । जबकि व्यक्तित्व में व्यक्ति के सम्पूर्ण अस्तित्व का उल्लेख नहीं आता है, शारीरिक, सामाजिक और आध्यात्मिक । इस विषय पर प्राचीन काल से ही भारतीय ऋषियों का ध्यान गया है । भगवद् गीता अत्यधिक विकसित मानव समता का व्यापक आदर्श प्रस्तुत करती है । इसमें त्रिगुणात्मक दृष्टिकोण पर बल दिया गया है, जबकि उपनिषद् पंचकोशीय सिद्धान्त प्रस्तुत करते हैं । पंचकोशीय सिद्धान्त के समान ही श्री अरविंदो ने चेतना के अध्ययन के आधार पर प्राणी का व्यापक स्वरूप प्रस्तुत किया है । इस पाठ में हम आपको इन भारतीय दृष्टिकोणों से सम्पूर्ण व्यक्तित्व विकास के कुछ पक्षों से परिचित करायेंगे ।

उद्देश्य

इस पाठ का अध्ययन करने के बाद आप :

- भारतीय परिप्रेक्षय में सम्पूर्ण व्यक्तित्व को परिभाषित कर सकेंगे;
- त्रिगुणात्मक और पंचकोशीय अवधारणाओं का परिचय पा सकेंगे, और
- जीवन के अस्तित्व के विभिन्न पहलुओं को उन्नत करने के उपायों को समझ सकेंगे ।

26.1 सम्पूर्ण व्यक्तित्व: एक भारतीय दृष्टिकोण

व्यक्तित्व शब्द सामान्यत: एक व्यक्ति के स्वरूप की ओर इंगित करता है, जैसा कि वह है । यह लैटिन शब्द 'परसोना से लिया गया है, जो ग्रीक और रोमन थिएटरों में कलाकारों द्वारा पहना मुखौटा होता था, जिससे हर अभिनेता कई भूमिकाओं को करने में सक्षम होते थे । इसका यह भी तात्पर्य है कि एक व्यक्ति के बाहरी चेहरे में ऐसे लक्षण होते हैं जिनसे कि दूसरों को उन्हें समझने में आसानी होती है । भारतीय विचारकों ने मानव अस्तित्व को एक एकीकृत संरचना के रूप में अच्छी तरह से देखा है, जिसमें आध्यात्मिकता एवं भौतिकता दोनों पक्ष सम्मिलित हैं । उपनिषदों में आत्मा या चेतना को व्यक्तित्व के वास्तविक केन्द्रक के रूप में माना जाता है । चेतना अस्तित्व का शाश्वत और अपरिवर्तनीय पक्ष है । इस प्रकार व्यक्तित्व को शारीरिक रूप में नहीं लिया जा सकता है । यह अस्तित्व के विभिन्न स्तरों तक विस्तृत है, इसमें शारीरिक, सामाजिक और आध्यात्मिक स्तर शामिल हैं । आइए हम व्यक्तित्व के इस मॉडल के बारे में कुछ विस्तार से जानने का प्रयास करें ।

पाठगत प्रश्न 26.1

1. व्यक्तित्व की भारतीय संकल्पना का वर्णन करिए ।

26.2 त्रिगुणात्मक सिद्धांत

इस सिद्धान्त के अनुसार सम्पूर्ण सृष्टि सत्, रज और तम, तीन गुणों का संयोजन है । सत्य प्रकाश का रजस गतिशीलता का और तमस सुस्ती या जड़ता का प्रतिनिधित्व करता है । मनुष्य भी इन तीन गुणों का संयोजन है । गीता में वर्णन किया गया है कि कैसे इन गुणों के प्रभाव में लोग अलग-अलग प्रकार का व्यवहार करते है । मानव विकास की गति उनके तमस से रजस और रजस से सत्व की ओर होती है । उच्चतम चरण, इन तीनों गुणों के स्तर से ऊपर होना ही सर्वोच्च स्थिति है । आइए अब हम तीन गुणों और उनसे संबंधित व्यक्तित्व के बारे में अध्ययन करें ।

1. सात्विक: इस प्रकार के व्यक्ति का भोजन, शयन और अन्य कार्य संपादन संयत होते हैं । वह नियमित रूप से ध्यान करते हैं और अपने सभी काम भगवान की पूजा के रूप में अपने आप करते हैं । लोग ऐसे व्यक्ति को प्यार करते हैं और ये भी लोगों को प्यार एवं सहायता करते हैं । ऐसे व्यक्ति ज्ञान का प्रकाश फैलाते हैं । जैसे गुरू नानक देव, हजरत निजामुद्दीन, कबीर, मीरा, पुरन्दर दास और त्यागराज या ऐसे ही कुछ अन्य विकसित व्यक्तियों के उदाहरण हो सकते हैं ।

राजसिक: इस प्रकार के व्यक्ति बहुत सक्रिय, गतिशील और कार्यशील होते हैं । यदि उनके पास कोई काम नहीं है तो वह बेचैन महसूस करेंगे । इस प्रकार के व्यक्ति मसालेदार भोजन खाना

पसंद करते हैं । वह मनोरंजन के शौकीन होते हैं, उनके लिए मौन रहकर एक ही स्थान पर बैठना मुश्किल है । ऐसे व्यक्ति अक्सर व्यापार की दुनिया में पाए जाते हैं ।

तामसिक: इस प्रकार के व्यक्ति काम करना पसंद नहीं करते हैं । वह सुबह देर से सोकर उठते हैं । वे अपने जीवन में विफल होते हैं. । कोई भी उन्हें पसन्द नहीं करता है क्योंकि वे गंदे, निक्रिय और सुस्त होते हैं । लोग आमतौर पर स्वयं को ऐसे व्यक्तियों से दूर रखते हैं ।

उपरोक्त तीनों गुण अनन्य नहीं हैं । प्रत्येक व्यक्ति इन तीनों गुणों का भिन्न-भिन्न मात्रा में संयोजन हे । कुछ में सत्व प्रधान है, कुछ में रजस और कुछ में तमस प्रमुख है । लेकिन कुछ सीमा तक तीनों गुण हम सभी में पाये जाते हैं । व्यक्तित्व विकास में इन तीनों गुणों का सही अनुपात बनाये रखना होता है । यहाँ यह उल्लेखनीय है कि रजस कुछ हद तक आवश्यक है, लेकिन तमस कम से कम रहे, ऐसी कोशिश की जानी चाहिए ।

अब हम अपने अस्तित्व को देखने के एक अन्य तरीके पर आते हैं, जिसे मनुष्य के पाँच स्तरों से मिलकर बना हुआ मानते हैं । आइए हम उन अन्य तरीकों की विस्तार से जाँच करें जिनके साथ जीवन विकसित होता है ।

26.3 पंचकोशीय सिद्धांत (मानव अस्तित्व के पांच कोश)

तैत्रीय उपनिषद् पंच कोशों और उनके विकास की संकल्पना देता है । इसके अनुसार अन्नमय कोश से आरम्भ होकर आनन्दमय कोश तक हमारे अस्तित्व के पाँच आवरण हैं जिन्हें कोश कहते है ।

स्थूल शरीर, जो हमें दिखाई देता है, अन्नमय कोश है । सूक्ष्म शरीर प्राणिक ऊर्जा से बना है । उसे प्राणमय कोश कहते हैं । तीसरा कोश, मनोमय कोश है, जिसमें व्यक्ति की भावनाएं एवं संवेग सम्मिलित हैं । चौथा विज्ञानमय कोश है । इसमें कल्पना, स्मृति, ज्ञान, अंतर्दृष्टि और समझ आते हैं । पाँचवां आनन्दमय कोश है । इसकी विशेषताओं में रचनात्मकता, प्रसन्नता और आनन्द आते हैं । अब हम इन कोशों की विस्तार से चर्चा करते हैं ।

1. अन्मय कोश : भोजन आवरण

भौतिक शरीर हमारे अस्तित्व का सबसे बाहरी भाग है । इसे अन्नमय कोश या भोजन आवरण कहा जाता है । यह पिता द्वारा लिए गए भोजन के साथ और माँ द्वारा लिए गए भोजन के सार द्वारा गर्भ में पोषित होता है । इसका अस्तित्व भोजन के सेवन द्वारा बना रहता है और अंत में मृत्यु के बाद वापस पृथ्वी की खाद और भोजन बन जाता है । शारीरिक संरचना का सार भोजन से बढ़ता है, भोजन में उपस्थित रहता है और वापस भोजन बन जाता है अत: स्वाभाविक और सबसे उचित रूप से इसे भोजन आवरण नाम दिया गया है ।

जो भोजन हम करते हैं वह मांसपेशियों, नसों, नाड़ियों, रक्त और हड्डियों में परिवर्तित हो जाता

है । यदि उचित व्यायाम और उचित आहार दिया जाता है तो अन्नमय कोश अच्छी तरह से विकसित हो जाता है । स्वस्थ विकास के लक्षण हृष्ट-पुष्टता, फुर्ति, सहनशक्ति, और धीरज हैं । इन गुणों वाले व्यक्ति आसानी से गतिक कौशल पर अधिकार पा सकते हैं तथा इनके नेत्र और हाथ का अच्छा समन्वय हो सकता है । लिया गया भोजन विभिन्न पोषक तत्वों में परिवर्तित हो जाता है और हमें शारीरिक रूप से बढ़ाता है ।

चित्र 26.1

2. प्राणमय कोश (वाइटल एयर शीथ)

पाँच प्राण, जिनका आयुर्वेद में पांच शारीरिक प्रणालियों के रूप में वर्णन है, इनको प्राणमयकोश कहते हैं । ये गतिविधियाँ जो शरीर का सहयोग करती हैं, वह सांस द्वारा ली गई हवा के परिणामस्वरूप होती हैं । इसलिए इसे प्राणमय कोश का नाम दिया गया हैं । इस कोश में निम्नलिखित पांच प्राण सम्मिलित हैं:

(i) प्राण (प्रत्यक्षीकरण की क्षमता): यह पांचों ज्ञानेन्द्रियों के माध्यम से पर्यावरण से प्राप्त पाँच प्रकार के उद्दीपनों को प्रत्यक्ष रूप से नियंत्रित करता है ।

(ii) अपान (उत्सर्जन की क्षमता): शरीर द्वारा उत्सर्जित कीं जाने वाली सभी चीजें जैसे कफ, पसीना, मूत्र, मल आदि अपान की अभिव्यक्ति है ।

(iii) समान (पाचन की क्षमता): आमाशय में एकत्रित भोजन का पाचन करता है ।

(iv) व्यान (संचरण क्षमता): यह पचे हुए भोजन के परिणामस्वरूप बने पोषक तत्वों को रक्त के

माध्यम से शरीर के विभिन्न अंगों को पहुंचाता है ।

(v) उदान (चिन्तन क्षमता): यह वर्तमान स्तर से अपने विचारों को उन्नत करने की क्षमता है जिससे कि एक नये सिद्धान्त या विचार स्वशिक्षा की क्षमता की संभावना या सराहने की क्षमता है ।

ये पांचों क्षमताएं अधिक उम्र के लोगों में धीरे-धीरे कमजोर होती जाती हैं । प्राणमय कोश, अन्नमय कोश को नियंत्रित एवं नियमित करता है । जब प्राण ठीक से काम नहीं करते तो भौतिक शरीर प्रभावित होता है । प्राणमय कोश के स्वस्थ विकास के संकेत उत्साह, आवाज को प्रभावी ढंग से प्रयोग करने की क्षमता, शरीर की लोच, दृढ़ता, नेतृत्व, अनुशासन, ईमानदारी और श्रेष्ठता में मिलते है ।

3. मनोमय कोश (द् मैंटल शीथ)

मन, प्राणमय कोश को नियंत्रित करता है । उदाहरण के लिए जब मन आघात के कारण परेशान होता है तब प्राण के कार्यों और शरीर को प्रभावित करता है । मन ज्ञानेन्द्रियों की व्याख्या करता है । यह अतीत की अच्छी और बुरी यादों को संग्रहीत करता है । नियमित प्रार्थना, संकल्प लेने और उन्हें पूरा करने द्वारा मन की शक्ति में वृद्धि संभव है । मन, बुद्धि और शरीर के बीच एक गहरा संबंध है ।

4. विज्ञानमय कोश

मन, ज्ञानेन्द्रियों के माध्यम से बाहरी उद्दीपनों को प्राप्त करता है और अनुक्रियाओं को कर्मेन्द्रियों को प्रेषित करता है । यद्यपि पांच ज्ञानेन्द्रियों के माध्यम से प्राप्त उद्दीपन अलग और एक दूसरे से भिन्न होते हैं किन्तु उनका एकीकृत अनुभव मन के द्वारा लाया जाता है । बुद्धि भेदीकरण एवं विवेकीकरण की प्रक्रिया है, जो प्राप्त उद्दीपनों की जांच करके निर्णय लेती है । यह मन को भी उन अनुक्रियाओं के बारे में सूचित करती है, जिन्हें क्रियान्वित किया जाना है । स्मृति के आधार पर मन, सुखद या दु:खद छाप को बुद्धि से जोड़ती है । बुद्धि अपनी चिन्तन की क्षमता के साथ एक तर्कसंगत निर्णय लेती है जो मन को पसन्द नहीं भी हो सकता है, लेकिन अंतत: व्यक्ति के लिए लाभप्रद होता है । मन सभी यादों और ज्ञान का भंडार-गृह है । अनुभव का यह भण्डार-गृह, व्यक्ति के कार्यों का मार्गदर्शक कारक है । मन को संवेगों के केन्द्रस्थल के रूप में वर्णित किया जा सकता है और बुद्धि उन क्षेत्रों की जांच करती है जिसमें वे कार्य करते हैं । मन की पहुँच केवल ज्ञात जगत तक है लेकिन बुद्धि अज्ञात स्थगनों में जाकर उसकी जाँच कर सकती है, मनन कर सकती है और नई खोजों को पूरी तरह समझ सकती है ।

5. आनन्दमय कोश

यह पांचों कोशों में अंतरतम है और इसमें वासनाएँ होती हैं । वे अवचेतन में स्थित होती हैं, जिस तरह से गहरी नींद की स्थिति में होते हुए भी हमारा अस्तित्व रहता है । यह आनन्दमय माना जाता है क्योंकि हम जागरत और स्वप्न किसी भी स्थिति में हों, एक बार वहाँ पहुँच कर उस जाग्रत और स्वप्न की स्थिति के उत्पातों के अनुभवों के लोप के कारण हम सब अपेक्षाकृत एक ही अबाधित शांति और आनंद का अनुभव करते है । आनन्दमय कोश, विज्ञानमय कोश 'का नियंत्रण करता है क्योंकि बुद्धि, वासना के नियंत्रण और देखरेख में कार्य करती है । जब अन्य सभी कोश अच्छी तरह से विकसित हो जाते हैं तब हम आन्तरिक और बाहय जगत के बीच सद्भाव का अनुभव करते हैं । यह सद्भाव हमें प्रसन्नता और आनन्द की अनुभूति देता है । पांचों कोश एक व्यक्ति द्वारा पहने कपड़ों की परतों की तरह हैं जो पूरीं तरह से पहनने वाले से भिन्न हैं वैसे ही आत्मा पांचों बाहरी परतों से भिन्न और अलग है ।

पाठगत प्रश्न 26.2

1. पंचकोशीय अवधारणा क्या है?

.....

2. तीन गुण कौन से हैं?

……..
……..

26.4 कोशों का विकास

व्यक्तित्व का विकास अन्नमय कोश से शुद्ध चेतना की ओर धीरे-धीरे इसके आवरण रूपी कोशों को हटाकर होता है । खाने की नियमित आदतों, सही प्रकार का भोजन, व्यायाम और खेल, टहलना, घूमना और आसन से अन्नमयकोश के विकास में सुविधा होती है । प्राणायाम और सांस लेने के अभ्यास से प्राणमय कोश की गुणवत्ता में सुधार होता है । मनोमय कोश के विकास के लिए अच्छे साहित्य, कविता, उपन्यास, निबंध और लेख का अध्ययन उपयोगी होता है । सभी गतिविधियाँ जो किसी की बुद्धि को चुनौती दें, विज्ञानमय कोश का विकास करती हैं । इन गतिविधियों में बहस करना, समस्या सुलझाना, अध्ययन की तकनीक, छोटे अनुसंधान, परियोजनाओं मूल्यांकन और पुस्तकों की सराहना व प्रख्यात व्यक्तियों के साक्षात्कार शामिल हैं । ये सब गतिविधियां आपको, अपने लघुरूप से परे जाने और आपको अपने साथी प्राणियों, अपने समुदाय के सदस्यों, अपने देश और पूरे विश्व के साथ तादातम्य स्थापित करने का अवसर देती हैं । यह आनन्दमय कोश के विकास को सुविधापूर्ण बनाता है । यहाँ तक कि अपने चिंतन में आप अपनी चेतना का विस्तार करने के लिए पृथ्वी, सूर्य, तारे, आकाशगंगाओं और ब्रह्माण्ड तक पहुंच सकते हैं । इस तरह हम धीरे-धीरे वैयक्तिक आत्म या वैयक्तिक चेतना और सार्वभौमिक आत्म या सार्वभौमिक चेतना के बीच संबंध बनाते हैं ।

26.5 श्री अरबिंदो के अनुसार चेतना का स्तर

श्री अरबिंदो का कहना है कि प्राणी और उसके अंगों में दो प्रणालियाँ एक साथ सक्रिय होती हैं एक संकेन्द्रित प्रणाली और एक ऊर्ध्वाधर प्रणाली । संकेन्द्रित प्रणाली एक छल्ले या कोशों की एक श्रृंखला की तरह होती है । बाह्यतम चक्र में शारीरिक और मानसिक जागरूकता सम्मिलित' है । वे आपस में जुड़े रहते हैं । आतरिक चक्र, अन्तर्मन से, जो सार्वभौमिक मन या सुप्रीम ऊर्जा के संपर्क में रहता है, से बना है । अन्तरतम भाग चैत्य प्राणी, जिसमें एक दिव्य स्फुलिंग के रूप में महान ऊर्जा उपस्थित है । इसे आत्मा भी कहा जाता है ।

ऊर्ध्वाधर प्रणाली एक प्रकार की सीढ़ियाँ हैं, जिसमें विभिन्न स्तर, चेतना की सतह निम्नतम से लेकर उच्चतम तक जाते हैं । सरल शब्दों में एक जीवकोष मानव विकास की सीढी के असंख्य चरणों पर चढ़ गया है । हमारे पास एक विकसित शरीर और मन है । लेकिन हमारा विकासपूरा नहीं हुआ है । हमारी चेतना के कई चरणों पर और चेतना के उच्चतम स्तर पर चढ़ने के लिए अभी भी उच्च स्तर तक पहुंचना है जो अच्छाई, स्वतंत्रता और ज्ञान के अद्भुत अनुभव से संपन्न है ।

पाठगत प्रश्न 26.3

1. हम आनन्दमय कोश के विकास को कैसे सरल कर सकते है?

……

2. श्री अरबिंदो के अनुसार चेतना के अंतरतम चक्र को क्या कहा जाता है?

……

आपने क्या सीखा

- मानव अस्तित्व और उसका विकास, मनोविज्ञान की एक प्रमुख रुचि का विषय है ।
- भगवद् गीता और उपनिषद् अत्यधिक विकसित जीवन की छवि का वर्णन करते हैं उपनिषद, मानव की क्षमता के घटक भी बताते हैं ।इन्हें कोश कहा जाता है ।
- आत्मा, जीवन की दिव्य आभा है, यह पा ंच आवरणों के साथ मानव शरीर में रहती है । इन आवरणों को कोश कहा जाता है ।अन्नमय, प्राणमय, मनोमय, विज्ञानमय और आनन्दमय पांच कोश है ।
- जो खाना हम खाते हैं, वह मांसपेशियों, नसों, नाड़ियों, रक्त और हड्डियों में परिवर्तित हो जाता है ।यदि उचित व्यायाम और उचित आहार दिया जाता है तो अन्नमय कोश अच्छी तरह से विकसित होता है ।
- स्वस्थ विकास के चिहन- इष्ट-पुष्टता, फुर्ती, शक्ति और सहनशीलता हैं ।एक व्यक्ति इन गुणों के साथ आसानी से गतिक कौशल का स्वामी और आँख एवं हाथ में अच्छे समन्वय वाला बन सकता है ।तार लगाने, फिटिंग, वेल्डिंग, बुनाई आदि गतिक कौशल में आँख एवं हाथ का समन्वय सम्मिलित है ।भारतीय मनोविज्ञान के अनुसार शरीर, भगवान की पूजा में एक प्रभावी साधन है ।हमारा कर्तव्य और काम ही पूजा है, इसे सभी को पूर्ण भक्ति भाव से करना चाहिए ।
- श्री अरविंदो का परिप्रेक्षय हमें एक संकेन्द्रित और एक ऊर्ध्वाधर मॉडल देता है ।इसके अनुसार विकास लगभग पंचकोश के विकास के समान ही है ।

पाठांत प्रश्न

1. किसी भी एक कोश को विस्तार से समझाइए ।
2. पांच कोशों के विकास के तरीके का वर्णन कीजिए ।

पाठगत प्रश्नों के उत्तर

26.1

1. व्यक्तित्व मात्र बाह्य उपस्थिति नहीं है । इसमें संपूर्ण अस्तित्व जिसमें जीवन के भौतिक, सामाजिक आध्यात्मिक भाग सम्मिलित हैं । एक व्यक्ति को सच्चे आत्म या प्रकृति, शुद्ध चेतना या आत्मा के रूप में माना जाता है ।

26.2

1. पंचकोशों मे निम्नलिखित शामिल हैं:

    अन्नमय कोश, प्राणमय कोश, मनोमय कोश, विज्ञानमय कोश, आनन्दमय कोश

2. सात्विक राजसिक तामसिक ।

26.3

1. खाने की नियमित आदतें, व्यायाम, रात का भोजन और योग ।

2. आत्मा ।

पाठान्त प्रश्नों के लिए संकेत

1. खंड 26.3 को देखें ।

2. खंड 26.4 को देखें ।

27.मन का नियंत्रण और अनुशासन

इस समय हम तकंनीकी, औद्योगीकरण और शहरीकरण के युग में रह रहे हैं । संसार बहुत प्रतियोगी होता जा रहा है । हमारा समाज बहुत जटिल और द्रुतगामी हो गया है । ये सभी परिस्थितियाँ व्यक्ति में तनाव व दबाव उत्पन्न करती हैं; जिनके कारण बहुत बीमारियाँ जैसे उच्च रक्तचाप, मधुमेह (डाइबिटीज) हृदयाघात हो रहे हैं । इस तनाव का उपचार नशा या शराब का सेवन नहीं है । यह इसका समाधान नहीं है बल्कि इसका उल्टा प्रभाव पड़ सकता है । यह अधिकतर इसलिए होता है क्योंकि हम अपनी मनोक्षमता के नियंत्रण में नहीं हैं । हम स्वयं परिस्थिति और बाहय जगत से स्वयं को नियंत्रित होने देते हैं । सभी परेशानियों का समाधान नियंत्रण की योग्यता को विकसित करने में और मन को स्थिर करने में या स्वयं में निहित है । इस पाठ में हम उन कौशलों की विवेचना करेंगे जो शान्त मन और स्वस्थ जीवन को प्राप्त करने में हमारी सहायता करेंगे ।

उद्देश्य

इस पाठ को पढ़ने के बाद आप :

- मन को अनुशासित और नियंत्रित करने के महत्व का उल्लेख कर सकेंगे;
- नियंत्रित मन की कुछ विधियों और कौशलों का वर्णन कर सकेंगे; और
- मन को नियंत्रित करने विभिन्न विधियों की उपयोगिता के बारे में जानकारी प्राप्त कर सकेंगे ।

27.1 मन को संयमित और नियंत्रित करने का महत्व

व्यक्ति और समाज के स्वस्थ विकास के लिये आत्म-नियंत्रण और अनुशासन का बहुत महत्व है । इसके बिना नकारात्मक अनुभव जैसे अधिकारिकता घमण्ड, आक्रामकता, क्रोध, घृणा और असहनीयता आदि जगह ले लेते है ।

मूल प्रश्न यह है: स्वयं पर नियंत्रण कैसे प्राप्त करें? अनुशासित जीवन जीने में ही इसका उत्तर निहित है । हमें अपनी भोजन सम्बन्धी आदतें और जीवन शैली के विभिन्न पहलुओं को नियमित करना चाहिये । इसी उद्देश्य के लिये योग की भारतीय पद्धति विकसित हुई है । योग एक जीवन शैली की तरह व्यक्ति के स्वस्थ विकास के लिये आवश्यक है । यह गहन शारीरिक, भावनात्मक और ज्ञानात्मक अनुभव है । शरीर, मन, बुद्धि और भावना के बीच एक संतुलन होना चाहिये । आधुनिक शिक्षा शरीर और बुद्धि पर अधिक महत्व देती है । भावनात्मक पहलुओं की अवहेलना करने से अनुशासन, नियंत्रण, सहनशीलता और चारित्रिक कमी के रूप में इसका परिणाम देखा जा सकता है ।

मानसिक नियंत्रण धार्मिक या आध्यात्मिक महत्वाकांक्षी के लिये समस्या नहीं है, अपितु सम्पूर्ण क्षेत्र के लोगों के मन को नियंत्रित करने की आवश्यकता है यदि उन्हें अपने कार्यक्षेत्र में आगे बढ़ना है । व्यक्ति विशेष या समुदाय के जीवन में बिना मानसिक नियंत्रण और नियम के कोई प्रगति नहीं हो सकती । एक शान्त और निस्तब्ध मन ही जीवन में सब कुछ प्राप्त कर सकता है । प्रत्येक मनुष्य प्रसन्न और स्वस्थ जीवन की कामना करता है और यह केवल समस्यारहित जीवन के साथ ही सम्भव है ।

रुचिपूर्ण बात यह है 'कि मन स्वयं मन से ही नियंत्रित होता है । जो समस्यायें हम अपने मन को नियंत्रित करने में पाते हैं वो हमारे अपने मन से ही उत्पन्न होती हैं । मन अधिक समय तक बनावटी बाह्य चीजों से या हस्तक्षेप के द्वारा नियंत्रित नहीं किया जा सकता । इसे ध्यान के नियमित अभ्यास से प्राप्त धैर्य विद्वतापूर्ण और नियमित मेहनत की आवश्यकता है । मन धीरे-धीरे और व्यवस्थित ढंग से नियंत्रित किया जाता है । हम कुछ अभ्यासों का विस्तृत वर्णन करेंगे ।

आगे हम मन को नियंत्रित और अनुशासित करने की कुछ विधियों का वर्णन करने का प्रयास करेंगे ।

पाठगत प्रश्न 27.1

1. …….. का व्यक्ति-विशेष और समाज के लिये आत्म नियंत्रण और अनुशासन का बहुत महत्व है ।

2. एक …… मन जीवन में कुछ भी प्राप्त कर सकता है ।

3. योग एक गहन शारीरिक और…….. अनुभव है ।

27.2 जीवन विज्ञान

जीवन विज्ञान मानवीय मूल्य संगतपूर्ण व्यवहारिक विधि की छाप है ।यह हमें अपने मन पर नियंत्रण करने के लिए सकारात्मक मूल्यों को सिखाती है ।मानव व्यवहार को तभी अनुशासित

किया जा सकता है जब हमारे विचार और मन अनुशासित हों । मनोविज्ञान के अनुसार व्यवहार पर नियंत्रण आंशिक रूप से तंत्रिका तंत्र और एन्डोक्राइन ग्रंथियों के द्वारा समंजित होते हैं । उनमें अन्दरूनी बदलाव होते रहते हैं और वे जागरूकता से बदले जा सकते हैं । यह बदलाव भाव-शुद्धि या संवेगात्मक शुद्धता के द्वारा लाये जा सकते हैं । शरीर इन सब संवेगों का स्त्रोत है । शरीर में रसायन पदार्थों के बदलाव के कारण संवेग उत्पन्न होते हैं । यदि हम अपने विचारों को नियंत्रित करना सीखेंगे तभी व्यवहार की शुद्धता आयेगी ।

जीवन विज्ञान पूर्ण व्यक्तित्व को बनाने की योजना है । यह एक नयी जीवन शैली और नये समाज के स्वप्न को पूर्ण करने का साधन है । हमें सीखना है कि हम परस्पर विलम्बी प्राणी हैं और प्रकृति के साथ ही साथ दूसरे सजातीय प्राणियों से संबंधित हैं । शिक्षा का अर्थ परस्पर आश्रय की जागरूकता का विकास करना हैं जीवन विज्ञान हमारे संवेगों को नियंत्रित करने की विधि है । हमारे संवेग परिष्कृत होने चाहिये, नहीं तो वे कठिनाइयाँ पैदा कर सकते हैं । अकेले व्यक्ति का क्रोध और रोष पूरे परिवार के विघटन का कारण हो सकता है । जीवन विज्ञान हमारे संवेगों और व्यवहार को नियमित करने के लिये हमारे मस्तिष्क को प्रशिक्षित करता है ।

प्राय: कहा जाता है कि आधुनिक शिक्षा, ज्ञान और बुद्धि के विकास में सहायता करती है । यह प्राय: यथेष्ट रूप से हमारी धारणाओं, आन्तरिक चेतना और आध्यात्मिकता की उपेक्षा करती है । जीवन विज्ञान मस्तिष्क के दोनों गोलार्द्धों का संतुलित विकास करता है । यह हमारी इन्द्रियों और प्रतिवर्ती क्रियाओं को नियंत्रित करना सिखाता है । इससे सकारात्मक विचारों को उत्पन्न करके, नकारात्मक विचारों से मुक्ति पाना संभव हो जाता है । जीवन विज्ञान एक व्यक्ति के संतुलित व्यक्तित्व के विकास का रास्ता है और यह स्वस्थ समाज को बनाने का समाधान बताता है । सही उत्तर पर निशान लगाओ-

1. जीवन विज्ञान हमें सिखाता है-

(अ) सकारात्मक मूल्य

(ब) नकारात्मक मूल्य

(स) केवल सामाजिक मूल्य

(द) अव्यावहारिक विधियाँ

2. जीवन विज्ञान का प्रमुख उद्देश्य है-

(अ) समाज और व्यक्ति के बीच समन्वय का विकास करना

(ब) संवेगात्मक निपुणता का विकास करना

(स) हमें, संवेदनहीन बनाना

(द) हमें आत्म आश्रित बनाने की शिक्षा देना

3. आधुनिक शिक्षा विकास करने में सहायता देती है-

(अ) केवल संवेगात्मक कार्यों की

(ब) आध्यात्मिकता की

(स) चेतना की

(द) केवल संज्ञानात्मक कार्यों की

27.3 प्रेक्षा ध्यान

ध्यान या एकाग्रता जीवन विज्ञान का महत्त्वपूर्ण अंग है यह मन को नियंत्रित व अनुशासित करने की एक निश्चित विधि है । इसका उद्देश्य हमारी धारणा व व्यवहार में परिवर्तन लाना, संकलित और संयमित व्यक्तित्व को विकसित करना है । प्रेक्षा के विभिन्न पहलू हैं- श्वास प्रेक्षा (श्वास क्रिया का बोध) शरीर प्रेक्षा (शरीर का बोध) और चैतन्य प्रेक्षा (शरीरगत बिन्दुओं का बोध) जब एक व्यक्ति ध्यानमग्न या एकाग्रचित होने का अभ्यास करता है वह धीरे-धीरे अपने सोच-विचार में बदलाव का अनुभव करता है । वह अनुभव करता है कि क्रोध और भय, उसे अधिक देर तक पेरशान नहीं करते और व्यक्ति का व्यवहार बदल जाता है । वह एक धर्मपरायण व्यक्ति बन जाता है । प्रेक्षा ध्यान, मन का सन्तुलन लाता है और यह नियंत्रित व अनुशासित दिखायी देता है ।

प्रेक्षा ध्यान आराम के द्वारा आत्म जागरूकता का विकास करता हैं आज विभिन्न क्षेत्रों के वरिष्ठ डाक्टरों ने मन को आराम देने की महत्ता को, अच्छे शारीरिक और मानसिक स्वास्थ्य के रखरखाव व चिकित्सा में एक उपचार विधि के रूप में मान लिया है । प्रेक्षा ध्यान में, पूर्ण आराम ध्यान के इन स्तरों के द्वारा प्राप्त किये जाते हैं, जो इस प्रकार हैं-

1. कायोत्सर्ग: इसमें शरीर की पूर्ण रूप से गति-रहित स्थिति की दशा आती है । जब शरीर को आराम नहीं मिलेगा तब तक मस्तिष्क भी आराम नहीं पा सकता ।

2. मानसिक एकाग्रता: यहाँ आत्म सुझाव का प्रयोग किया जाता है । इस विधि पर अधिकार कर लेने के पश्चात कुछ समय में व्यक्ति मानसिक स्थायित्व प्राप्त कर लेता है ।

3. शरीर के प्रति जागरूकता और अभौतिक आत्म की अनुभूतियाँ: यह एक निष्क्रिय दशा नहीं है । मन और आत्मा दोनों इसमें बहुत सक्रिय होते है । इसमें देखना, जानना और अनुभव करना आदि सम्मिलित हैं । यह आध्यात्मिक आत्मा और प्रज्ञा को प्राप्त करने की ओर ले जाती है ।

पाठगत प्रश्न 27.3

1. सही उत्तर पर निशान लगाओ

प्रेक्षा एक विधि है । (एकाग्रता, ध्यान, विश्राम)

2. खाली स्थान भरो-

अ) कायोत्सर्ग एक …….. शरीर की दशा है ।

ब) आत्म सुझाव…..……. की एक तकनीक है ।

स) जागरूकता आध्यात्मिक आत्म की…… और …….. प्राप्ति है ।

27.4 जीने की कला

जीने की कला के और जीवन के विज्ञान (जीवन विज्ञान) के मूल सिद्धान्त एक समान हैं कि हमारे शरीर, मन व आत्मा में संपूर्ण तालमेल हो । सौ साल पहले श्री परमहंस योगानन्द ने जीने की कला के विचार से परिचित कराया । उनके उपदेशों का निचोड़ यह है कि संकलित मानवीय एवं आध्यात्मिक जीवन जीने के लिए हमें अनुशासित और नियंत्रित मन की आवश्यकता है । यह मन और आत्मा के एकसार विकास के लिये निश्चित अभ्यास की विधियाँ बताता है । इसमें सन्तुलित आहार, नियमित व्यायाम, ध्यान का अभ्यास, आध्यात्मिक साहित्य पढ़ना और पवित्र जीवन जीना

सम्मिलित है ।

कुछ ही समय पहले श्री श्री रविशंकर जी ने सारी मानवता के लिये प्रेम और शान्ति का एक वातावरण बनाने के लक्षय के साथ जीने की कला को नवीनीकृत और पुनर्जीवित किया । इस कारण से श्री श्री रविशंकर जी ने सुदर्शन क्रिया की विधि को प्रस्तुत किया । वह कहते हैं कि तनाव रहित मन और हिंसारहित समाज के बिना हम विश्वशान्ति का उद्देश्य प्राप्त नहीं कर सकते । जीने की कला ही व्यक्ति को तनावमुक्त और आन्तरिक शक्ति का अनुभव कराने में सहायता सकती है । इस प्रशिक्षण में तनाव मुक्ति कार्यक्रमों जैसे के प्राणायाम (श्वांस क्रिया) ध्यान और योग सम्मिलित हैं ।

उस स्तर तक जहाँ तनाव, हमारे जीवन को अत्यधिक प्रभावित करता है, उसे सामान्यत: कम आंका जाता है । प्राय: मन अतीत के बारे में, क्रोध, अपराधबोध या खेद से लिप्त हो जाता है या भविष्य के बारे में चिंतित और परेशान होता है । यह मन का भूत और भविष्य के बीच झूलना हमारे चारों ओर के लोगों के लिए तनाव या दबाव का कारण होता है और कार्य प्रभावशीलता को कम करता है । शरीर और मस्तिष्क के बीच श्वास ही एक कड़ी और इस अवकाश के क्षणों में वास्तविक नकारात्मक भावों को संभालने की कुंजी का काम करती है । उदाहरण के लिये, जब आप गुस्सा होते हैं, तो सांसे छोटी और तेज हो जाती है, और जब

दुखी होते है, हमारी सांस लम्बी और भारी हो जाती है । इसलिए हम, निपुणता से अपनी सांसों का प्रयोग करके अपनी अनुभूतियों को बदलना सीख सकते हैं । इस प्रकार नकारात्मक संवेगों जैसे तनाव क्रोध चिन्ता, निराशा और खेद से मुक्ति दिलाकर मन को प्रसन्न, आराम से और ऊर्जावान बना देती है ।

सुदर्शन क्रिया: जिस प्रकार प्रकृति में लय है- दिन और रात, एक मौसम के बाद दूसरा मौसम, उसी प्रकार शरीर मन और संवेगो में भी लय है । जब ये कार्याधिकता खान-पान की आदतों या व्यस्त जीवन से बाधित होती है तब हम, असुविधा या बीमारी का अनुभव हैं । इन सब बाधाओं के लिये सुदर्शन क्रिया का प्रयोग किया जाता है जो शरीर की शक्तिशाली शोधन पूर्ण प्रणाली को सुसंगत बनाती है । सुदर्शन क्रिया, सांस की विशिष्ट प्राकृतिक लय को समाविष्ट करती है जो शरीर, मन और संवेगात्मक तनाव, थकावट और नकारात्मक भावों जैसे क्रोध, निराशा और उदासी को समरूप बनाती है; और आपको ऊर्जावान, केन्द्रित और आराम से एकदम शान्त कर देती है । वास्तव में यह व्यक्ति विशेष को शारीरिक, मानसिक संवेगात्मक रूप से परिवर्तित करती है ।

हमें अपने अन्दर शोधन प्रक्रिया की आवश्यकता है । सोते समय हम थकानरहित होते हैं लेकिन बहुत गहन तनाव हमारे शरीर में विद्यमान रहता है । सुदर्शन क्रिया हमारी प्रणाली का अन्दर से शोधन करती है । श्वास में रहस्य विद्यमान होते हैं । इसलिये सुदर्शन क्रिया के द्वारा अपनी श्वास क्रिया को नियंत्रित करंके हम अपने मन को सरलता से नियंत्रित और अनुशासित कर सकते हैं । इसके साथ ही शान्त रहना, ध्यान, सेवा कार्य और सत्संग भी सहायता कर सकता है ।

पाठगत प्रश्न 27.4

सही या गलत लिखिये-

1. सुदर्शन क्रिया प्राणायाम है ।
2. सुदर्शन क्रिया श्वास शोधन की एक प्रक्रिया है ।
3. जीने की कला विश्वशान्ति के लिये एक आन्दोलन है ।
4. जीने की कला स्वामी रामदेव के द्वारा प्रतिपादित की गयी है

27.5 भावातीत ध्यान

महर्षि महेश योगी ने ध्यान का एक सरल तरीका विकसित किया है । जिसे भावातीत ध्यान कहा जाता है । साधारणत: ध्यान विचारों को नियमित और मन में शान्ति का आभास देता है । भारत में कई प्रकार की ध्यान प्रक्रियायें हैं । कुछ लोग 'ओम' शब्द का प्रयोग करके ध्यान करते हैं, कुछ ज्योति पर ध्यान केन्द्रित करते हैं, कुछ अपने आराध्य की पूजा करते हैं । यह क्हा जाता है कि

ध्यान तालाब की सतह पर बहने के समान है- विचारमग्नता सतह पर तैरने के समान है और भावातीत ध्यान पानी के ऊपर की सतह से अन्दर की गहराई तक तालाब में गोता लगाने के समान है ।

भावातीत ध्यान एकाग्रता या विचारमग्नता को सम्मिलित नहीं करता है । इस विधि का उपयोग करके मन सूक्ष्म अवस्था का अनुभव करता है और साथ ही साथ विचारों की सीमा के बाहर चला जाता है । भावातीत ध्यान में मन एक प्रकार की ताजगी का अनुभव करता है, जहाँ मानसिक और शारीरिक सभी प्रकार के तनाव दूर हो जाते हें । मन या चेतना में ऊर्जा सकारात्मकता और सृजनात्मकता के गुण दिखाई देने लगते है ।

भावातीत ध्यान हमारे मन को जीवन की सतह से अस्तित्व की गहराई तक ले जाता है । इस विधि के द्वारा चेतन मन चेतना के गहन स्तर में गोता लगाता है और यह मन के सतही मूल्य को और अधिक शक्तिशाली बनाता है । विचारों की लहरें अधिक शक्तिशाली हो जाती हैं । जब विचारशक्ति शक्तिशाली हो तो सम्पूर्ण जीवन शक्तिशाली हो जाता है । मानव जीवन केवल मन का खेल है । यदि मन कमजोर है तो जीवन कमजोर है, कार्य सम्पादन कमजोर है तो परेशानियाँ और दुर्घटनाएं बढ़ती हैं । यदि मन मजबूत है, विचारशक्ति मजबूत है, कार्य सम्पादन उत्तम है तो दुर्घटनायें नहीं होती ।

भावातीत ध्यान बाहय जीवन का अस्तित्व के आन्तरिक मूल्य के साथ सम्बन्ध सुनिश्चित करता है । यह ब्रह्म जीवन में सफलता के सभी मार्गों को सकारात्मक एवं सार्थक बनाता है । दूसरे शब्दों में भावातीत ध्यान के द्वारा बाहय चेतन मन आन्तरिक जीवन ज्योति में प्रवेश कर जाता है । हम व्यक्तित्व के अन्तरतम भाग या केन्द्र का अनुभव करने में सक्षम हो जाते हैं वे क्षेत्र जो कि पूर्ण बुद्धिमत्ता, पूर्ण शान्ति, पूर्ण प्रसन्नता और. पूर्ण सृजनात्मकता का स्त्रोत है ।

भावातीत ध्यान में मन विचार की सूक्ष्म स्थिति का अनुभव करता है और अन्त में समस्त विचारों की सीमा के पार चला जाता है । हमारे अस्तित्व का कायाकल्प हो जाता है और सभी मानसिक और शारीरिक तनाव दूर हो जाते हैं । मन शान्त, अनुशासित और नियंत्रित हो जाता है ।

27.6 विपश्यना

यह मानव मन को शान्ति और निस्तब्धता प्रदान करने की विधि है । व्यक्ति को सत्य का निरीक्षण करना होता है जो स्वयं प्रकट होता है और प्राकृतिक नियम स्वयं प्रकट होने शुरू हो जाते हैं । आन्तरिक सत्य की खोज आरम्भ करने से पहले, तुम्हें सभी प्रकार की हिंसा, कामुक दुराचरण झूठ बोलने और हर प्रकार के नशे के सेवन से बचना होगा । यदि व्यक्ति इस प्रकार के दुराचरण को फैला रहा हो तो मन की गहराई तक पहुँचना कठिन होगा ।

इस पद्धति का अभ्यास करने के लिये आप किसी शाब्दिक और शारीरिक क्रिया किये बिना, आंखें बन्द करके बैठ जाइए । अब अपने श्वास को अन्दर और बाहर की ओर आते-जाते अनुभव करना आरम्भ कीजिए । श्वास प्राकृतिक रूप से अन्दर बाहर आता-जाता है, उसका निरीक्षण करना

आरम्भ कीजिए । यह आधारभूत यथार्थ है, लेकिन यह यथार्थ आपके मन और भौतिक रूप से सम्बन्धित है, जिसने अपने को व्यक्त करना प्रारंभ कर दिया है । यह श्वास का अभ्यास नहीं है, अर्थात आपको अपने श्वास को नियंत्रित नहीं करना है । सांस का नियंत्रण, अनुशासन और नियमन करना दूसरी पद्धति है जिसे 'प्राणायाम' कहा जाता है । लेकिन 'विपश्यना 'प्राणायाम' से थोड़ी भिन्न है । विपश्यना मे तुम अपने श्वास का वैसा ही निरीक्षण करते हो जैसा कि वह है- प्राकृतिक और साधारण श्वास । यह अभ्यास यथार्थ का अनुभव करता है जो कि स्वयं को शरीर के ढांचे में प्रकट करता है श्वास का अभ्यास नहीं ।

कुछ भी हो, आप श्वास के प्राकृतिक बहाव में हस्तक्षेप का प्रयत्न न करो । प्रकृति को अपना कार्य करने दो । आपका कार्य सिर्फ निरीक्षण करना है ।

कुछ समय बाद मन एकदम शान्त हो जाता है और अधिक सूक्ष्म एवं संवेदनशील हो जाता है । आपकी चेतना की विशिष्ट क्षमता विकसित हो जाती है । अब आप श्वांस को छूने के अहसास में सक्षम होंगे । निरीक्षण की इस विधि के द्वारा चेतन और अचेतन बाधाएं समाप्त हो जाती हैं । विपश्यना शब्द का अर्थ है वास्तविकता को उसके साथ रूप में देखना न कि जैसी कि वह हमें दिखाई दे रही है व अनुभव हो रही है ।

इस पाठ में हम मन को अनुशासित और नियंत्रित करने की विभिन्न विधियों से परिचित हो चुके हैं । प्राणायाम या ध्यान से केवल श्वास पर नियंत्रण करना नहीं सीखते अपितु अपनी इन्द्रियों और मन पर भी नियंत्रण पाते है । ध्यान हमें एकाग्र होना, शिथिल होना और वैश्विक एवं यथार्थ जीवन के सार को पाना और अनुभव करना सिखाता है ।

पाठगत प्रश्न 27.5

रिक्त स्थान भरो:

1. भावतीत ध्यान वह पद्धति है जो हमारे मन को..... से हमारे अस्तित्व की गहराई तक ले जाती है ।

2. भावातीत ध्यान में विचार लहरियाँ अधिक..... हो जाती हैं ।

3. विपश्यना..... से कदापि भिन्न है ।

आपने क्या सीखा

- व्यक्ति और समाज के स्वस्थ विकास के लिये आत्म नियंत्रण एवं अनुशासन अत्यन्त महत्वपूर्ण है

- जीवन विज्ञान संज्ञानात्मक एवं संवेगात्मक कार्यों का सम्यक् विकास प्रदान करता है ।
- भावातीत ध्यान वह पद्धति है जो हमारे मन को जीवन के धरातल हमारे अस्तित्व की गहराई तक ले जाती है ।
- परमहंस योगानन्द जी ने कला की संकल्पना की थी जिसे श्री श्री रविशंकर ने 1981 में जीने की कला फाउण्डेशन द्वारा पुनर्जीवित किया । उन्होंने सुदर्शन क्रिया प्रस्तुत की, जो श्वास लेने की एक अद्वितीय एवं आश्चर्यजनक विधि है । यह तनाव थकान और नकारात्मक संवेगों को समाप्त करती है ।
- विपश्यना आत्म निरीक्षण की एक विधि है जैसे वस्तुओं को यथार्थ रूप में देखना न कि जैसी वे लगती हैं । यह वही विधि है जिसे गौतम बुद्ध ने आत्म निरीक्षण की विधि के रूप में बताया था । विपश्यना स्वाभाविक एवं सामान्य श्वास की क्रिया है जिसे बिना किसी विशेष प्रयास के देखा जा सकता और यह मानव मन को शान्ति और निस्तब्धता प्रदान करती है ।

पाठांत प्रश्न

1. जीवन विज्ञान और जीने की कला आपस में कैसे सम्बन्धित ह ै?
2. हम अपने संवेगों को किस प्रकार नियंत्रित कर सकते हैं?
3. विपश्यना को परिभाषित कीजिए ।

पाठगत प्रश्नों के उत्तर

27.1

1. स्वस्थ विकास
2. शान्त और नि:स्तब्ध
3. संज्ञानात्मक

27.2

1. (अ)
2. (अ)
3. (द)

27.3

(अ) पूर्ण गतिहीन

(ब) विश्राम

(स) अनुभूति

27.4

1. असत्य
2. सत्य
3. सत्य
4. असत्य

27.5

1. धरातल
2. शक्तिशाली
3. प्राणायाम

पाठांत प्रश्नों के लिए संकेत

1. खण्ड 27.6 देखें ।
2. खण्ड 27.6 देखें ।
3. खण्ड 27.8 देखें ।

पाठ 13-27 पर आपकी प्रतिक्रिया

प्रिय विद्यार्थियों,

आपको अपनी पाठ्य पुस्तक पढ़ने में आनन्द आया होगा । हमने पठन सामग्री को यथासंभव प्रासंगिक, अन्योन्क्रिया संपन्न एवं रोचक बनाया । पर ऐसी किसी भी सामग्री का विकास आप और हम दोनों पर निर्भर करता है । आपकी प्रतिक्रिया हमें पठन सामग्री को सुधारने में सहायता करेगी । अत: कुछ मिनटों का समय निकालकर यह प्रतिक्रिया पत्र भरकर हमें भेज दीजिए ताकि बेहतर, अधिक रोचक एवं उपयोगी अध्ययन सामग्री बनाई जा सके ।

धन्यवाद ।

समन्वयकर्ता

(मनोविज्ञान)

आपके सुझाव

……
……

……
……

……
……

क्या आपने मनोविज्ञान की किसी अन्य पुस्तक का अध्ययन किया है?
यदि हाँ तो इसका कारण बताइए । हाँ/नहीं

……..
……..

……
……

नाम : …….. विषय ……

नामांकन संख्या : ……. पुस्तकसंख्या:. …….

पता : ……..

डाक

टिकट

पाठ्यक्रम समन्वयकर्ता (मनोविज्ञान)
राष्ट्रीय मुक्त, विद्यालयी शिक्षा संस्थान
(मानव संसाधन विकास मंत्रालय, भारत सरकार की एक स्वायत्त संस्था)
ए-24, 25, शैक्षणिक क्षेत्र, एनएच- 24, सैक्टर- 62, नोएडा- 201309 (उ.प्र.)

जहां चित्त भय से शून्य हो

जहां चित्त भय से शून्य हो
जहां गर्व से माथा ऊंचा कर चल सकें
जहां ज्ञान मुक्त हो
जहां रात विशाल वसुधा को खंडों में विभाजित कर
छोटे-छोटे आंगन न बनाए जाते हो
जहां हर वाक्य हृदय की गहराई से निकलता हो
जहां हर दिशा में कर्म के अजस्र नदी के स्त्रोत फूटते हो
और निरंतर अबाधित बहते हों
जहां विचारों की सरिता
तुच्छ आचारों की मरु भ्रमइ में न खोती हो
जहां पुरुषार्थ सौ सौ टुकड़ों में बंटा हुआ न हो
जहां पर सभी कर्म भावनाएं आनंदानुभूतियाँ तुम्हारे अनुगत हो
हे पिता, अपने हाथों से निर्दयता पूर्ण प्रहार
उसी स्वातंत्र्य स्वर्ग में इस सोते हुए को जगाओ

गुरूदेव रवीन्द्रनाथ टैगोर
अनुवादः शिवमंगल सिंह 'सुमन'

राष्ट्रीय मुक्त विद्यालयी शिक्षा संस्थान
NOT FOR SALE