प्रकरण ८ – सकारात्मक मानसशास्त्र

८.१ प्रस्तावना

८.२. सकारात्मक मानसशास्त्राचा अर्थ

८.३ सकारात्मक मानसशास्त्राचे स्वरुप व महत्त्व

८.३.१ शून्याच्या वरील जीवन

८.३.२ सकारात्मक भावना – 'विस्तारण व निर्मिती' सिध्दांत

८.४ आनंद

८.४.१ आनंद भावनेची व्याख्या

८.४.२ आनंद भावनेबाबत सिध्दांत

८.४.३ आनंद निश्चित करणारे घटक

८.५ आशावाद

८.५.१ आशावादाचा अर्थ

८.५.२ आशावादी विरुध्द निराशावादी

८.६ तद्नुभूती

८.६.१ तद्नुभूतीचा अर्थ

८.६.२ तद्नुभूती कशी वाढविता येईल?

८.७ सजगता

८.७.१ सजगतेचा अर्थ

८.७.१ सजग ध्यान

८.८ लवचिकता

८.८.१ लवचिकतेचा अर्थ

८.८.२ लवचिकतेचे महत्त्व

८.८.३ 7C's –लवचिकतेचे घटक

८.८.४ लवचिकतेचे प्रकार

अध्ययन उद्दिष्ट्ये :

(१) नव्याने उदयास येणारी मानसशास्त्राची शाखा म्हणून सकारात्मक मानसशास्त्र समजून घेणे.

(२) सकारात्मक मानसशास्त्राचे स्वरूप आणि महत्त्व जाणून घेणे.

(३) आनंद, आशावाद, तद्नुभूती, सजगता यांसारख्या सकारात्मक भावना समजून घेणे व त्यांचे दैनंदिन जीवनातील उपयोजन जाणून घेणे.

(४) शून्यावरील जीवन ही संकल्पना आणि 'विस्तारण व निर्मिती' सिद्धांत समजून घेणे व त्यांचे दैनंदिन जीवनात उपयोजन करणे.

(५) आनंद ठरवणारे घटक जाणून घेणे व त्यांचा दैनंदिन जीवनात वापर करणे.

(६) तद्नुभूती, सजगता, सजग ध्यान आणि 7c's–लवचिकतेचे घटक जाणून घेणे व त्यांचा दैनंदिन जीवनात वापर करणे.

८.१ प्रस्तावना :

आजच्या जगात अनेक व्यक्ती या नैसर्गिक आपत्ती, अतिरेकी हल्ले, आर्थिक मंदी, प्रिय व्यक्तीचा मृत्यू, अपयश, अतिरेकी स्पर्धा इत्यादी स्वरूपांच्या विविध सामाजिक आणि वैयक्तिक आव्हानांना सामोऱ्या जात आहेत. या सगळ्या नकारात्मक परिस्थितीमध्ये असे काही आहे का की जे आनंद, सकारात्मकता वृध्दींगत करेल ? आणि त्याचे मापनही करता येऊ शकेल ?आनंदी आणि स्वस्थ जीवन जगण्यासाठी सकारात्मक रहायला शिकणे अत्यंत आवश्यक आहे.

या प्रकरणामध्ये आपण मानसशास्त्रातील 'सकारात्मक मानसशास्त्र' या नवीन शाखेचा अभ्यास करणार आहोत. आनंद, सकारात्मकता, आशावादी वृत्ती कशी वृध्दींगत करायची ? त्याचे मापन कसे करायचे हे या प्रकरणात आपण शिकणार आहोत.

तुम्ही असे अनेक लोक पाहिले असतील की जे कोणत्याही प्रकारचा फायदा मिळणार नाही हे माहित असूनसुध्दा सातत्याने कार्यरत असतात. उदा. समाजसेवा करणारे, स्वतःच्या जीवाची पर्वा न करता इतरांचे प्राण वाचविणारे असे ते का करत असतील? अनेक मानसशास्त्रज्ञांनाही हा प्रश्न पडला. त्यापैकी काहींना असे वाटले की त्यांच्या जन्मजात गुणधर्मामुळे त्यांच्याकडून अशा प्रकारचा सदाचार घडून येतो. याउलट, तुम्ही अशाही काही व्यक्ती पाहिल्या असतील, ज्या जाणीवपूर्वक चुकीच्या वर्तनांत गुंतलेल्या असतात. सर्वसाधारणपणे या प्रकारच्या सकारात्मक गुणधर्मांपेक्षा आपण नकारात्मक घटकांकडे अधिक लक्ष देतो म्हणूनच पारंपारिक मानसशास्त्रज्ञ नेहमीच सकारात्मक वर्तन प्रकारांपेक्षा नको असलेल्या वर्तन प्रकारांवर किंवा विकृतींवर लक्ष केंद्रित करत आले. त्यामुळे सकारात्मक मानसशास्त्र सद्‌गुण, क्षमता, आनंद आणि अर्थपूर्ण जीवन यासारख्या घटकांचा विचार करते.

८.२ सकारात्मक मानसशास्त्राचा अर्थ :

पीटरसन (२००८) यांनी असे मत व्यक्त केले की, सकारात्मक मानसशास्त्र ही नव्याने उगम पावलेली मानसशास्त्राची शाखा आहे. सकारात्मक मानसशास्त्रात जीवनाकडे चांगल्या प्रकारे बघण्याचा शास्त्रीय दृष्टिकोनाचा अभ्यास केला जातो. यामधून दुर्बल, नकारात्मक गुणांपेक्षा चांगल्या गुणांचा शास्त्रशुध्द अभ्यास केला जातो. सकारात्मक मानसशास्त्र मानवाच्या स्वरुपाबद्‌दलची नकारात्मक प्रतिमा पुसून अधिक संतुलित प्रतिमा बनविण्याच्या दिशेने काम करते.

मार्टिन सेलिगमन यांनी १९९८ मध्ये अमेरिकन मानसशास्त्रीय संघटनेच्या परिषदेमध्ये मुख्य विषय म्हणून 'सकारात्मक मानसशास्त्र' ही मानसशास्त्राची उपशाखा अधिकृतरित्या जाहीर केली. मानवाच्या ऋणात्मक गुणधर्मांबरोबरच त्याच्या धनात्मक गुणधर्मांचाही अभ्यास झाला पाहिजे असा आग्रह सेलिगमन यांनी धरला. त्यामुळे या शाखेमध्ये ताण, चिंता, आजारपण, विकृती, संघर्ष, वैफल्य यांच्या अभ्यासापेक्षा आनंद, ध्यैर्य, सुख-समाधान या घटकांच्या अभ्यासावर भर दिला जाऊ लागला.

सकारात्मक मानसशास्त्राची सर्वमान्य व सर्वव्यापक अशी व्याख्या नाही. सेलिगमन यांच्या मते, 'सकारात्मक मानसशास्त्र हे मानवाच्या वैयक्तिक, शारीरिक, नातेसंबंध विषयक, संस्था विषयक, सांस्कृतिक व जागतिक पातळीवरील बहुमुखी कार्यकर्तुत्वाचा व भरभराटीचा शास्त्रीय अभ्यास करणारी शाखा आहे.'

यावरून थोडक्यात व्याख्या अशी केली जाते की, सकारात्मक मानसशास्त्र हे सुख व मानवी सामर्थ्याचे, त्याच्या वाढीचे शास्त्र आहे.'

८.३ सकारात्मक मानसशास्त्राचे स्वरूप व महत्त्व :

संशोधनातून असे दिसून आले आहे की सकारात्मक वर्तनाच्या तुलनेत मानवाच्या नकारात्मक वर्तनप्रणालीवरच जास्त भर देण्यात आलेला आहे. नकारात्मक घटक त्यांच्या प्रभावामुळे आपलं लक्ष वेधून घेतात व सकारात्मक घटक दुर्लक्षित राहतात. उदा. एखाद्या व्यक्तीचा राग लगेच दिसून येतो परंतु त्याची गुणवत्ता, बुद्‌धिमत्ता दिसून येत नाही. अभ्यासातून असे ठळकपणे दिसते की एक नकारात्मक टिप्पणी चांगुलपणाची कोणतेही क्रिया नाहीशी करू शकते, एक वाईट व्यवहार व्यक्तीच्या प्रतिष्ठेला बाधा पोहचवतो. सकारात्मक मानसशास्त्र याविषयी लोकांमध्ये जाणीव जागृती निर्माण करू शकते.

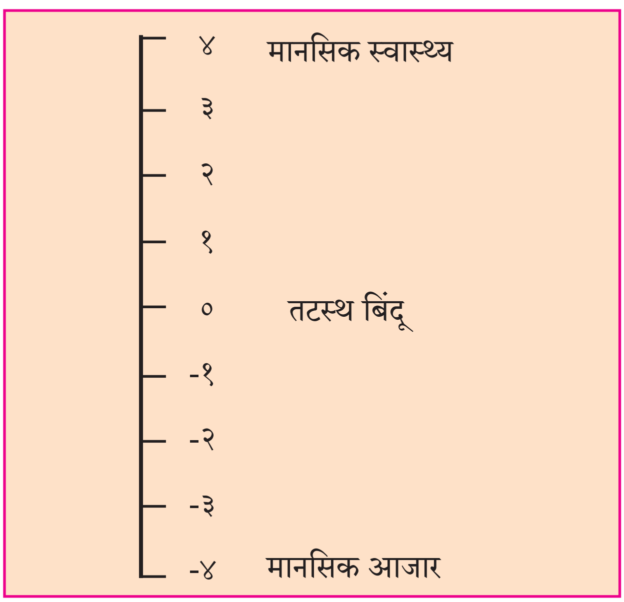
अनेक मानसशास्त्रज्ञांचा असा विश्वास आहे की व्यक्ती सकारात्मक दृष्टिकोन स्वीकारून मानसिक समस्यांवर मात करू शकेल. त्यामुळे सकारात्मक मानसशास्त्र हे आधुनिक काळातील एक महत्त्वाचे शास्त्र आहे.

८.३.१ शून्याच्या वरील जीवन

शून्याच्या वरच्या बाजूला असलेल्या जीवनाचा अभ्यास सकारात्मक मानसशास्त्रात केला जातो. ज्या ठिकाणी शून्य आहे तेथे एक सीमारेषा आहे जी आजारपण व आरोग्य यात विभाजन करून त्यांना वेगवेगळे करते. पारंपारिक मानसशास्त्र शून्य स्थानावर असलेल्या व शून्य पेक्षा कमी असलेल्या जीवनावर म्हणजेच वेदना व वैफल्य यावर अधिक लक्ष देते.

शून्याच्या खालचे जीवन म्हणजे असे जीवन ज्यात ताण-तणाव, जीवनातील संघर्ष, शारीरिक मानसिक आजार, आरोग्य सामाजिक संबंध हे घटक की जे जीवनावर वाईट परिणाम करतात.

खालील आकृतीच्या माध्यमातून शून्यावरील जीवन समजून घेता येईल.



वरील आकृतीत अखंडता रेषेमध्ये शून्याच्या वरच्या बाजूस असलेले गुणधर्म धनात्मक स्वरूपाचे आहेत तर शून्याच्या खालील बाजूस असलेले गुणधर्म ऋणात्मक स्वरुपाचे आहेत. अशाप्रकारे शून्याच्या वरच्या बाजूस धन विचलन तर शून्याच्या खालील बाजूस ऋण विचलन दिसते. शून्याच्या जवळ म्हणजे -१ ते +१ या दरम्यान तटस्थ गुणधर्म असतात.

डीएसएम प्रणाली प्रमाणे जेवढे आपण शून्याच्या खाली जाऊ तेवढ्या अनेक विकृती आणि अकार्यक्षमता आपणास दिसून येतात. सकारात्मक मानसशास्त्राचा उद्देश मानवी जीवनास जास्तीत जास्त प्रमाणात शून्याच्या वर घेऊन जाण्याचा आहे.

शून्याच्या वरील जीवनामध्ये आनंद, आशावाद, विश्वास, बलस्थाने, तद्नुभूती, सजगता, लवचिकता अशा सकारात्मक गुणधर्मांचा समावेश होतो. अशी अवस्था मिळविणे कसे शक्य आहे हे पहाणे उपयुक्त ठरेल. याचे स्पष्टीकरण 'बार्बरा फ्रेडरिक्सन यांनी मांडलेल्या 'ब्रॉडन अँड बिल्ड' - 'विस्तारण व निर्मिती सिध्दांतातून मिळते म्हणून तो सिध्दांत पाहू.

८.३.२ सकारात्मक भावना - ब्रॉडन आणि बिल्ड सिध्दांत - विस्तारण आणि निर्मिती सिध्दांत

> तुषारचा महाविद्यालयातील दिवस फार चांगला होता. शिक्षकांनी त्याची आज खूप प्रशंसा केल्यामुळे तो एकदम खुश झाला होता. तो उपहारगृहात गेला. पण तिथे त्याला एकही मित्र दिसला नाही. एकटेच बसून खाण्यापेक्षा आपल्याच वर्गात शिकणाऱ्या पण ज्याच्याशी जास्त बोलणे झाले नाही अशा वर्गमित्राबरोबर बसून खायचे, असे त्याने ठरवले. तसे त्याने त्या वर्गमित्राला एकत्रित बसून खाण्याबाबत विचारले.
>
> म्हणजे एका कोपऱ्यात बसून खाण्यापेक्षा तुषारने एक नवीन मित्र करण्याचे ठरविले. त्याचे हे वर्तन 'विस्तारण' गुणधर्म प्रकट करते.

बार्बरा फ्रेड्रिक्सन यांच्या 'ब्रॉडन आणि बिल्ड' या सकारात्मक भावनांबाबत असणाऱ्या सिध्दांतानुसार सकारात्मक भावना या जीवनात चांगल्या घटना घडण्याचा मार्ग आहे. आपण जेव्हा आनंदात असतो किंवा सकारात्मक भावनांचा अनुभव घेत असतो तेव्हा आपले विचारही अधिक सकारात्मक बनतात. त्या आपल्या वर्तनातूनही दिसून येतात. सकारात्मक मानसिकता असताना आपल्याला इतरांच्या सानिध्यात असावे असे वाटते आणि आपल्या वागण्यात सामाजिकता येते. अशाप्रकारे आपण सामाजिक व मानसिक संसाधने निर्माण करतो किंवा वाढवतो. सकारात्मक भावना अनुभवत असताना आपण किती वेगवेगळ्या कृती करू शकतो, हे आपल्या लक्षात येते. या कृती आपल्या मानसिकतेला बळकट करतात ज्यातून आपले मानसिक स्वास्थ्य सुधारते.

याप्रकारे अधिकाधिक सकारात्मक भावनांचा अनुभव घेण्यामुळे आपण आपल्या भावनांचे व्यवस्थापन करण्यासही शिकू शकतो. सकारात्मक भावना आपल्या मानसशास्त्रीय व सामाजिक संसाधने वाढवतात. परिणामी एक समाधानकारक आयुष्य जगणे शक्य होते.

या सिध्दांताच्या पार्श्वभूमीवर काही सकारात्मक भावनांचा अभ्यास करणे हे आपले आयुष्य कसे अधिक सोपे करता येईल हे समजण्यासाठी उपयुक्त ठरेल.

८.४ सुख/आनंद –

आपण विविध प्रकारच्या भावना अनुभवतो. काही भावना आपल्याला अनुभवाव्यात असे वाटते जसे सुख/आनंद, वात्सल्य, प्रेम, आदर वगैरे आणि काही भावनांचा अनुभव आपल्याला नकोसा वाटतो. जसे की, दु:ख, राग, व्देष,भीती, चिंता वगैरे. अशा धनात्मक व ऋणात्मक भावना आपला अनुभव अर्थपूर्ण बनवतात व आपल्या अनुभवांमध्ये विविधता आणतात. त्यांच्याशिवाय आपले जगणे निरस झाले असते. असे जरी असले तरी आपला कल आनंद मिळविण्याकडे असतो. जगण्यातील रस आनंदामुळे वाढतो. सकारात्मक मानसशास्त्र या भावनेचा म्हणूनच अभ्यास करते.

- वार्षिक परीक्षेत सर्व तुकड्यांमधून पहिली आल्याचे कळल्यावर अमृताचा आनंद गगनात मावेना.
- हव्या असलेल्या मोबाईल वडिलांनी घेऊन दिल्यामुळे मिलिंद एकदम खुश झाला.
- अनपेक्षितपणे शाळेने सुट्टी जाहीर केल्यामुळे विद्यार्थ्यांना खूप आनंद झाला.

अशा विविध प्रकारचे आनंदाचे अनुभव घेतले जात असतात.

कृती १

तुम्ही अनुभवलेले आनंदाचे प्रसंग आठवा. आनंदी होण्यामागची आणखी कोणती कारणे सांगता येतील ?

व्यक्तींना आनंदी केव्हा वाटते ?

वरील कृतीवरून तुमच्या असे लक्षात आले असेल की, जेव्हा यश मिळते, किंवा सुरक्षित वाटते किंवा आपण सुदैवी आहोत असे वाटते तेव्हा आनंदाचा अनुभव येतो.

८.४.१ व्याख्या :

आनंदाची व्याख्या पुढीलप्रमाणे करता येईल –

'आनंद ही अशी सकारात्मक भावनिक स्थिती आहे की जी व्यक्तीपरत्वे निश्चित होत असते.' या व्याख्येवरून असे स्पष्ट होते की आनंदाच्या अनुभूतीमध्ये व्यक्तिपरत्वे भिन्नता आढळते. उदा., काही व्यक्ती गोड पदार्थ खाल्यामुळे खूप आनंदी होतात, याउलट काही व्यक्ती गोड पदार्थांचा तिरस्कार करतात.

८.४.२ आनंद भावनेबाबत सिध्दांत –

गरज/ध्येय सिध्दांत	प्रक्रिया/कृती सिध्दांत	जनुकीय/व्यक्तिमत्व सिध्दांत
• गरज भागली गेली किंवा ध्येय व्यक्तीला गाठता आले तर आनंद होतो. उदा. खूप भूक लागली असताना आवडता पदार्थ खाण्यास मिळणे.	• ध्येयाच्या पाठपुरावा करण्याच्या प्रक्रियेतून आनंद मिळतो. उदा. गायकाने गायनामध्ये रंगून जाणे.	• जनुके व व्यक्तिमत्व वैशिष्ट्ये आनंदाचा अनुभव देण्यासाठी कारणीभूत ठरतात.

८.४.३ आनंद निश्चित करणारे घटक –

कृती २

कृती १ वरून तुम्हांला काय वाटते, कोणत्या गोष्टी आपल्याला आनंद देण्याऱ्या असतात ?

आपल्याला असे वाटते की, उत्तम आरोग्य, चांगले उत्पन्न, मोठी प्रतिष्ठा (जी व्यवसाय, राहण्याचे ठिकाण, संपत्ती या कारणाने मिळते) हे सुख किंवा आनंद देणारे महत्त्वपूर्ण घटक आहेत. परंतु संशोधनातून असे दिसून आले आहे की, एकूण आनंदाचा विचार करता या गोष्टींमधून मिळणारा आनंद खूप कमी प्रमाणात असतो.

याउलट असे काही घटक आढळतात की जे दीर्घकालीन आनंद देण्यासाठी मदत करतात. त्यापैकी काही घटक पुढीलप्रमाणे सांगता येतील–

अ) बळकट व घनिष्ठ सामाजिक संबंध – जर कौटुंबिक व सामाजिक संबंध बळकट व घनिष्ठ असतील तर कठीण प्रसंगांमध्ये त्यांचा आधार मिळतो. या सकारात्मक संबंधांमुळे जीवनातील एकंदरीत आनंद वाढविण्यासाठी मदत होते.

आ) आशावाद – जेव्हा व्यक्ती जीवनाविषयी आशावादी असते. तेव्हा ताण, चिंता यासारख्या नकारात्मक भावना ती कमी अनुभवते. सकारात्मक भावनांचा तिला अधिक प्रमाणात अनुभव येतो. प्रकरणाच्या पुढील भागात याबाबत अधिक विचार करा.

इ) स्व–आदर – स्वतःबद्दल सकारात्मक मूल्यमापन म्हणजे स्व–आदर. त्यामुळे व्यक्तीचा आत्मविश्वास वाढण्यास मदत होते, आव्हानांचा सामना ती अधिक चांगल्या प्रकारे करू शकते. परिणामी ती जीवनात अधिक यशस्वी होते व तिच्या जीवनातील आनंदाची पातळी वाढते.

ई) आव्हानात्मक ध्येयांचे संपादन – जेव्हा व्यक्ती आपल्या क्षमतेनुसार ध्येय निश्चित करते तेव्हा ते ध्येय व्यक्तीसाठी आव्हानात्मक असते असे आव्हानात्मक ध्येय साध्य करणे हे व्यक्तीकरीता आनंददायक ठरते.

पण ध्येय जर व्यक्तीच्या क्षमतेपेक्षा अधिक उच्च असेल तर ते विफलता व ताण निर्माण करते. तसेच साध्य करण्यासाठी खूप सोपे ध्येय निवडले असेल तर ते व्यक्तीला प्रेरणादायी ठरत नाही.

यावरून असे लक्षात येईल की आपला आनंद टिकविण्याचे सूत्र म्हणजे जीवनाचे ध्येय हे खूप सोपे किंवा खूप अवघड ठेवू नये.

उ) जीवनात अर्थपूर्णता शोधणे – संशोधनामधून असे दिसून आले आहे की, ज्या व्यक्ती जीवनाकडे अर्थपूर्णदृष्टीने पहात नाहीत त्यांना कंटाळा, विफलता, खिन्नता, एकाकीपणा अशासारख्या नकारात्मक भावनांचा अधिक अनुभव येतो म्हणून ही प्रत्येक व्यक्तीची जबाबदारी आहे की तिने आनंद मिळविण्यासाठी स्वतःच्या जीवनाला विशिष्ट अर्थ दिला पाहिजे व ते हेतूपर्ण बनविले पाहिजे.

ऊ) जगाकडे संकट म्हणून न पहाता संधी म्हणून पहाणे – प्रत्येक व्यक्ती तिच्या जीवनातील आव्हानांकडे स्वतःच्या क्षमता विकसित करण्याची एक संधी म्हणून पाहू शकते किंवा त्या आयुष्य उध्वस्त करणाऱ्या गोष्टी आहेत असे मानू शकते. या अगोदरच पाहिले आहे त्याप्रमाणे ध्येयपूर्ती आपल्याला आनंद देते. म्हणजेच आपला जगाकडे पाहण्याचा दृष्टिकोन आपला आनंद निश्चित करत असतो.

यावरून थोडक्यात असे म्हणता येईल की, साधनभूत गोष्टींपेक्षा आपला जीवनाकडे पाहण्याचा दृष्टिकोन कसा आहे हे आपला आनंद निर्धारीत करतो, हे आपण लक्षात ठेवणे महत्त्वाचे आहे.

कृती ३

आत्तापर्यंत जे शिकलात त्यावर आधारित आनंद वृध्दिंगत करणाऱ्या कृतींची यादी बनवा. तुमच्या वर्गमित्रांशी त्यावर चर्चा करा.

८.५ आशावाद –

कृती ४

१. मीराला परीक्षेत खूप कमी गुण पडले.
२. सुरेशचा शिष्यवृत्तीचा अर्ज फेटाळला गेला.
३. महेशची काही कारणांमुळे नोकरी गेली.

या व्यक्तीच्या जागी स्वतःला समजून विचार करा व खालील प्रश्नांची उत्तरे द्या.

१. त्यांच्या जागी स्वतःला समजल्यावर तुम्हाला कसे वाटते?
२. त्यांच्या जागी आपण आहोत असे मानल्यावर तुम्हाला स्वतःबद्दल व तुमच्या भविष्याबद्दल काय वाटते?

अ. तुम्हांला असे वाटू शकते की –

१. निराश आणि त्यामुळे भविष्य अंधःकारमय
२. असहाय्य आणि यातून आपण बाहेर पडू शकणार नाही.
३. निरूपयोगी व अपयशी

ब. याउलट तुम्हाला असेही वाटू शकते की–

४. आशावादी व सध्याची परिस्थिती भविष्यकाळात बदलेल.

५. आव्हानात्मक व या परिस्थितीवर मात करण्याचा विश्वास

६. आत्मविश्वास व एका अपयशने आपली किंमत कमी होत नाही याची खात्री.

पहिल्या तीन प्रतिक्रियांची (अ.१,२,३) नंतरच्या तीन प्रतिक्रियांशी (ब.४,५,६) तुलना करा. कोणता फरक तुम्हांला दिसतो? पहिल्या तीन प्रतिक्रियांमधून निराशावाद आढळतो तर नंतरच्या तीन प्रतिक्रियांमधून आशावाद दिसून येतो.

८.५.१ आशावादाचा अर्थ

आपले भविष्य सकारात्मक, अनुकूल, आपल्या इच्छेप्रमाणे असेल आणि नकारात्मक घटना या तात्पुरता अडथळा असून त्यावर मात करता येऊ शकते, अशा प्रकारची मनोवृत्ती म्हणजे आशावाद.

या व्याख्येवरून आशावादाचे दोन घटक दिसून येतात. भावना व विचार म्हणजे आत्मविश्वास व भविष्याबद्दल सकारात्मकता या भावनांचा आशावादामध्ये समावेश होतो. तसेच आशावादी व्यक्ती सध्याचे संकट हे तात्पुरते आहे या विचाराने प्रेरीत झालेली असते.

- उदा. महेश असा विचार करू शकतो की, सध्या मला नोकरी नाही, पण मला आत्मविश्वास वाटतो की, मी कायम स्वरुपी बेकार राहणार नाही, तर मला नोकरी नक्की मिळेल.
- आशावादी व्यक्ती नकारात्मक परिणामांसाठी स्वतःला दोष देत नाहीत. उदा. महेशला असे वाटत नाही की स्वतःच्या चुकीमुळे त्याला नोकरी गमवावी लागली. शिवाय त्याला जाणीव आहे की त्यामागे अनेक कारणे असू शकतात.
- आशावादी व्यक्ती, 'भविष्यकाळात आपल्याला अपयश येणार' असे सामान्यीकरण करत नाहीत. उदा– मीनाला हे समजते की एका परीक्षेतील अपयश म्हणजे पूर्ण आयुष्य अपयशी, असे नाही.

मार्टिन सेलीगमन – मार्टिन सेलीगमन यांनी आशावादा संबंधी सिध्दांत Learned Optimism या पुस्तीकेत मांडले. मार्टिन सेलीगमन अमेरिकन मानसशास्त्रज्ञ असून आशावादाचे उद्‌गाते आहेत.

सेलीगमन यांच्या मते आशावाद हा भरलेल्या अर्ध्या ग्लाससारखा आहे.

जर तुम्हांला ग्लास अर्धा रिकामा दिसत असेल तर तुम्ही निराशावादाकडे झुकणाऱ्या व्यक्ती आहात. आणि जर तुम्हाला भरलेला अर्धा ग्लास दिसत असेल तर तुम्ही आशावादी आहात.

८.५.२ आशावाद विरूध्द निराशावाद –

आशावादी	निराशावादी
प्राप्त परिस्थितीतून सर्वोत्तम संभाव्य पर्यायांची/परीणामांची अपेक्षा ठेवतात	प्राप्त परिस्थितीतून संभाव्य सर्वात वाईट पर्यायांची/परिणामांची अपेक्षा ठेवतात
स्वतःवर ठाम विश्वास/उत्तम आत्मविश्वास	आत्मविश्वासाचा अभाव
आव्हानांकडे पाहण्याचा आणि स्वीकारण्याचा सकारात्तक दृष्टीकोन	आव्हाने म्हणजे ओझे आणि आव्हांनापासून पलायनवादाची भूमिका
व्यक्तीस मजबूत आणि ध्येयाकडे पोहचवण्यास मदत करणारा घटक म्हणजे संकट	संकट म्हणजे शाप आणि व्यक्तीस कमकुवत बनवणारा घटक
भविष्याचा वेध आणि प्रत्येक गोष्टीत आशा	अनियोजित भविष्य व प्रत्येक गोष्टीकडे पाहण्याचा निराशावादी दृष्टीकोन

८.६ तद्‌नुभूती :

कृती ५

खालील प्रसंगाबाबत तुमच्या कोणत्या भावना असतील?

१. खूप कष्टाने तुमच्या मित्राला नोकरी मिळाली.

२. एका व्यक्तीला नुकताच अपघात झाला आहे आणि त्याला खूप रक्तस्त्राव होत आहे.

३. तुमच्या चुलत भावाला पीएच्.डी. सर्वोच्च पदवी मिळाली.

वरील प्रसंगातील व्यक्ती ज्या प्रकारच्या भावना अनुभवत आहेत त्याच प्रकारच्या भावना तुमच्याही मनात निर्माण होत असतील. तसे असेल तर त्या 'तद्नुभूती'मुळे निर्माण होत आहेत.

८.६.१ तद्नुभूतीचा अर्थ

दुसरी व्यक्ती तिच्या संदर्भातून जे अनुभवत आहे ते समजण्याची क्षमता व भावना म्हणजे तद्नुभूती. दुसऱ्या शब्दात, दुसऱ्याच्या स्वत:च्या समजणे म्हणजे तद्नुभूती.

सिमन बारॉन व कोहेन (२००४) (Simon Boron-Cohen) यांच्या मते तद्नुभूतीमध्ये तीन घटकांचा समावेश होतो.

१) **बोधात्मक तद्नुभूती** – म्हणजे दुसऱ्या व्यक्तींच्या भावना काय आहेत आणि त्या व्यक्ती कोणत्या प्रकारचा विचार करत आहेत हे समजणे. ज्याप्रमाणे डॉक्टर आपल्या रुग्णाच्या भावनांचा अभ्यास न करता त्याला तपासून त्याच्या आजारपणाचा अंदाज करतात त्याप्रमाणे बोधात्मक तद्नुभूतीमध्ये मेंदूशक्तीच्या मदतीने प्रतिक्रिया दिली जात असते.

२) **भावनिक प्रतिक्रिया** – यामध्ये दुसऱ्या व्यक्तीच्या भावनांचा स्वत: अनुभव घेतला जातो. दुसऱ्या व्यक्तींशी अशाप्रकारे जोडला जाणे हा जवळीक व घनिष्ट संबंध निर्माण करणारा आहे.

३) **सामाजिक कौशल्ये** – या प्रकारच्या तद्नुभूतीमध्ये आपल्याला केवळ व्यक्तींचा समजतात असे नव्हे तर मदत करण्यास प्रवृत्त करणाऱ्या असतात. म्हणूनच व्यक्ती इतरांमध्ये सहजपणे गुंतल्या जातात. यामध्ये अजून दोन घटकांचा सुद्धा समावेश असतो. भावनांची जाणीव कृती करण्याकरता प्रवृत्त करतात आणि सहज ही कृती करण्यासाठी योग्य दिशा देते. यामध्ये दु:खातिरेकाने वाहून न जाता किंवा न चिकटता भावनिक बुद्धीचा वापर करून प्रसंगाला धरून प्रतिक्रिया देणे अपेक्षित असते. या दोन्हींचे यामध्ये संतुलन घडून येते.

सुरुवातीला पाहिलेल्या उदाहरणांमध्ये या तीन घटकांचा कमी-जास्त प्रमाणात वापर दिसून येतो.

अनेक संशोधनांमधून असे दिसून आले की तद्नुभूतीचा वापर विश्वास आणि सुरक्षिततेची भावना निर्माण करतो. चांगल्या नातेसंबंधांची ती किल्ली आहे. जिथे संप्रेषण आणि सहभागातून कृती करायची आहे त्या सामाजिक संबंधांसाठी तद्नुभूती ही पायाभूत गोष्ट आहे. तद्नुभूती असेल तिथे संवर्धन व आधार शक्य होते. त्यामुळे सर्जनशीलता व धोका पत्करणे यासाठी वातावरण तयार होते. त्यामुळेच अलीकडच्या काळात तद्नुभूतीच्या अभ्यासासाठी गती मिळालेली दिसते.

तुम्हाला माहीत आहे का?

तद्नुभूतीमध्ये चेतापेशींचा सहभाग.

चेतापेशींचा तद्नुभूतीमधील सहभाग. हा संशोधनाचा विषय अलीकडच्या काळातील आहे. दर्पण चेतापेशी एकाच प्रकारच्या भावनेसाठी अनुभव घेणाऱ्या व्यक्तीकरिता व त्याचे निरीक्षण करण्याच्या व्यक्तीसाठी जबाबदार असतात याचे पुरावे मिळाले आहेत. संशोधन असेही सांगते की मेंदूतील विस्तृत भाग (Spanning) संवेदन-कारक क्षेत्र. इन्शूल व cingulate cotex एकत्रितपणे हे तद्नुभूतीसाठी चेतापेशीय जाळे निर्माण करतात. संशोधनातून असे दिसून आले आहे की, ज्या व्यक्तींच्या उजव्या कायिक-वेदनिक मेंदपृष्ठाला इजा झालेले असते त्या व्यक्ती दुसऱ्यांच्या भावना समजावून घेऊ शकत नाहीत.

८.६.२ तद्नुभूती कशी वाढवावी?

काही पद्धतींचा वापर करून तद्नुभूती वाढवता येऊ शकते.

१) **आंतरक्रिया वाढवणे** – ज्या व्यक्तींना मदतीची गरज आहे त्या व्यक्तींबरोबर आंतरक्रिया वाढवणे व साधा सोपा उपाय उपयोगी पडू शकतो. अशा सततच्या संपर्कामुळे, सहवासामुळे ज्यांना मदत केली जात आहे. त्यांचा दृष्टिकोन आणि प्रेरणा समजणे शक्य होते.

२) **सारखेपणा लक्षात येणे –** आपण व दुसऱ्या व्यक्ती यामध्ये असलेला सारखेपणा लक्षात आणून देण्याने तद्नुभूती वाढवण्याकरिता उपयोग होऊ शकतो. उदा. समान स्वरूपाची कामे करण्याचा अनुभव, एकसारख्या प्रकारच्या समस्या असणे, देशाच्या एकाच भागाचे रहिवासी असणे इ. यातून आपण 'एकाच जगाचे' भाग आहोत, असा विचार निर्माण व्हायला मदत होते. उदा. अनेक वर्षापासून अमेरिकेत राहणारे भारतीय हे नव्याने अमेरिकेत येणाऱ्या भारतीयांना मदत करतात.

३) **स्वत:च्या भावनांचे परीक्षण करणे–** दुसऱ्याला समजावून घेण्यासाठी स्वत:ला समजून घेणे ही पहिली पायरी आहे. संशोधनातून असे दिसून आले आहे की स्वत:च्या प्रेरणा व भावना याचे ज्यांना अचूक ज्ञान आहे त्या व्यक्ती तद्नुभूती अधिक प्रमाणात दर्शवतात.

४) **स्वत:ला आव्हान देणे–** जेव्हा तुम्हाला एखादी अतिशय आव्हान देणारी आणि परिश्रम करून ध्येय गाठायची वेळ येते तेव्हा तुम्ही अधिक विनयशील व नम्र बनता, जी तुम्हाला तद्नुभूतीकडे नेणारी गोष्ट असते.

५) **कुतूहल प्रेरणा वाढविणे–** परीक्षण करण्याच्या सवयीच्या जागी कुतूहलाने पाहण्याची सवय करून पहा. कुतूहलामुळे अधिक प्रश्न विचारण्याची प्रवृत्ती निर्माण होते. त्यामुळे आजूबाजूच्या लोकांबाबत तुम्ही अधिक मोकळेपणाने आणि अधिक समजुतीने पाहण्याची सवय लागते.

६) **दृष्टी विस्तारित करा–** तद्नुभूती, विशेष करून अनोळखी व्यक्तींबाबत, आपल्यापेक्षा वेगळ्या व्यक्तींच्या संपर्कातून सुरू होतो. संशोधनातून असे आढळून आले आहे की, वेगवेगळ्या वंशाच्या लोकांशी संपर्क वाढल्याने त्यांच्याबाबतची तद्नुभूती चेतापेशीय पातळीपर्यंत वाढीस लागलेली आहे.

कृती ६

दृष्टिहीन व्यक्तींबरोबर वेळ व्यतीत करा व जगाकडे त्यांच्या नजरेतून पाहण्याचा प्रयत्न करा.

८.७ सजगता :

कृती ७

कल्पना करा –

१) तुम्ही वर्गामध्ये बसून शिक्षकांचे बोलणे ऐकत आहात पण काय शिकवले हे तासाच्या शेवटी तुम्हांला आठवत नाही.

२) तुम्ही तुमच्या परिचयाचे किंवा सवयीचे काम करत आहात. जसे घरातून निघालात आणि कॉलेजला पोहोचतात, पण आता तुम्हांला रस्ता किंवा रस्त्यावरील गोष्टी आठवत नाही.

अशासारखा अनुभव तुम्ही घेतला असेल तर त्याचे तेव्हा तुम्हालाही आश्चर्य वाटले असेल. तुमच्या लक्षात आले असेल की त्यावेळी तुमच्या मनात अनेक विचार येत होते. येणाऱ्या घटनेबद्दल काळजी असेल. दिवास्वप्न बघत असाल किंवा अनेक गोष्टींवर विचार करत असाल. लक्ष केंद्रित नव्हते यामागे कोणतीही कारणे असू देत. तुम्ही भानावर नसताना क्रिया करत होतात. अशाप्रकारे लक्ष न पुरवता कार्य करणे हे त्रास निर्माण करणारे ठरू शकते.

याउलट वरील उदाहरणातील प्रसंगांमध्ये तुम्ही पूर्णपणे जागरूकतेने, सजगतेने काम करत आहात, अशी कल्पना करा. तुम्हांला वाटते का की अशावेळी तुमचे वर्तन, विचार आणि भावना वेगळ्या असतील ?

८.७.१ सजगतेचा अर्थ

सजगता ही मानवी वर्तनाच्या सकारात्मक बाजूवर प्रकाश पडणारी महत्त्वपूर्ण बाब आहे. सजगता ही मानसिक क्रिया जाणिवेशी निगडीत आहे. ती एक प्रकारची मानसिक जागरूकता आहे. कोणतेही कार्य अचूकपणे पार पाडण्यासाठी तिचा सहभाग महत्वाचा आहे. अवधानप्रक्रियेशी संबंधित अशी ती महत्त्वाची गोष्ट आहे.

सजगता ही मानवातील मूलभूत स्वरूपाची अशी प्रक्रिया आहे की ज्यामुळे व्यक्ती आपल्या कार्यामध्ये पूर्णत्वाने गुंतलेली असते. आपण कुठे व काय करत आहोत याची जाणीव तिला राहते आणि त्याचवेळी ती जे आजूबाजूला चालले आहे त्याच्या प्रभावाखाली येत नाही व तीव्र स्वरूपाच्या प्रतिक्रिया देत नाही.

सजगता आपल्याला 'आता आणि इथे' या पद्धतीने लक्ष केंद्रित करण्यासाठी मदत करते. भूतकाळाविषयीचे विचार डोक्यात घोळवत बसण्यापेक्षा, चिंतांवर विचार करण्यापेक्षा किंवा भविष्यकालीन इच्छापूर्तीवर स्वप्न पाहण्यापेक्षा वर्तमानकाळात असणे आणि करत असलेल्या कार्यामध्ये पूर्णपणे गुंतणे म्हणजे सजगता. आपले विचार, भावना, शारीरिक संवेदना आणि आजूबाजूची परिस्थिती याबाबतची जाणीव क्षणोक्षणी ठेवणे म्हणजे सजगता. सजगतेमुळे स्व नियमन व वर्तनाचे नियंत्रण शक्य होते व त्यामुळे विकास व आनंद यांत वाढ होते.

सजगतेच्या विरूद्ध आहे बेफिकीरपणा. बेफिकीरपणा म्हणजे एखाद्या कार्यामध्ये फारसे एकाग्रतेत लक्ष न घालणे व आपल्यासमोर काय घडत आहे किंवा वर्तमान क्षणांमध्ये काय चालले आहे याची दखल न घेणे होय. आपण सर्वजण बेफिकीर अवस्थेशी परिचित आहोत. उदा. आपण एखादे पुस्तक वाचत असतो किंवा एखाद्या व्यक्तींबरोबर बोलत असतो तेव्हा बऱ्याचदा आपले मन आपल्याच विचारात, भावनेत, काळजीत गुंतलेले असते. मग आपल्याला लक्षात येते की पुस्तकामधून काय वाचले किंवा दुसऱ्या व्यक्तीशी आपण काय बोलले हे आपल्याला आठवत नाही.

तुम्हाला माहीत आहे का?

बेफिकीरीपणा हा आपल्याला आपल्याच अबोध सवयींचा बळी बनवण्यामध्ये महत्त्वाची भूमिका बजावतो. उदा. स्वत:ला नकळत आपण अनेकवेळा सोशल मिडिया तपासणे, मोबाईलवर दिवसातून अनेकवेहा खेळणे किंवा भूक लागलेली नसताना नकळतपणे खाणे. अशाप्रकारच्या अनैच्छिक सवयी, कंटाळा, ताण अशासारख्या अंतर्गत किंवा बाह्य कारणांमधून आपोआप निर्माण होतात. भानावस्था अशा निरूपयोगी वर्तनपद्धती थांबवू शकते. जेव्हा तुम्ही भानावस्थेमध्ये असता तेव्हा केव्हा आणि का एखादे वर्तन करत आहात याची तुम्हांला जाणीव असते. आपल्या कृतींची जाणीव आपल्या सवयींवर नियंत्रण आणण्यासाठी उपयुक्त ठरतात. परिणामी आपली मानसिक खुशाली वाढवण्यासाठी मदतशील ठरते.

बेफिकीरपणामुळे जेव्हा धोकादायक परिस्थिती निर्माण होण्याची शक्यता असते अशावेळी सजगता महत्त्वाची ठरते. उदा. गाडी चालविणे.

८.७.२ सजग ध्यान

'सजग ध्यान' ही सजगतेशी संबंधित महत्त्वाची संकल्पना आहे. बौद्ध तत्वज्ञानामध्ये ध्यान व बैठकस्थिती रूपातील सजगतेचा सराव ही दीर्घकाळ चालत आलेली परंपरा आहे. सजग ध्यानामुळे जीवनातील सर्व समस्यांना स्वच्छ मनाने अधिक स्पष्टपणे पाहता येते. ध्यान हा असा एक मार्ग आहे की ज्यामधून सजगता वाढवता येते.

आपली जाणीवावस्था ही स्थिर स्वरूपाच्या परीक्षण न केल्या गेलेल्या विचार व भावना यांनी प्रभावित झालेली असते हे समजून घेणे ही सजग ध्यान पद्धतीमागची मुख्य कल्पना आहे. सततच्या मानसिक निरर्थक गप्पा आपल्या मानसिक शक्तींचा क्षय करीत असतात. त्यामुळे या क्षणी काय घडत आहे. याकडे आपले दुर्लक्ष होते. म्हणून जरी आपण वर्तमानात असलो तरी आपले मन भूतकाळात जाते तिला भविष्यकाळाची चिंता करत राहते.

विचार, कल्पना, भावना आणि संवेदना या अखंडित प्रवाहामध्ये गुंतून न पडता अधिक मोकळे किंवा जागरूक हे भानावस्था ध्यानामध्ये अपेक्षित असते. याच्या सरावामुळे मन कसलीही प्रतिक्रिया न देण्याच्या अवस्थेत पोहोचते आणि त्यामुळे शांत व निरामय मनाच्या स्थितीसाठी पायाभरणी त्यातून घेते. यामध्ये व्यक्ती संपूर्ण जाणिवेच्या अवस्थेबाबत व्यक्ती जागरूक होते.

या प्रकारच्या ध्यानासाठी डोळे मिटून शांतपणे आरामस्थितीमध्ये बसा. नंतर श्वासावर लक्ष केंद्रित करा. जर मनातील विचार अवधान खेचून घेऊ लागले तर त्याबाबत चांगला-वाईट शेरा न मांडता केवळ त्यांचे अस्तित्व लक्षात घ्या. विचार येत आहे त्यामध्ये गुंतून पडू नका किंवा त्याबरोबर वाहवत जाऊ नका. त्यांना थांबवण्यासाठी संघर्ष करू नका. उलट पुन्हा आपल्या श्वासावर लक्ष केंद्रित करा. अशाप्रकारच्या ध्यानामुळे चिंता, ताण, वैफल्य कमी होण्यासाठी व जीवन अधिक सुखी समाधानी बनवण्यासाठी मदत होते.

८.८ लवचिकता

कृती ८

अशा एखाद्या तुम्हांला परिचित असलेल्या व्यक्तीचा विचार करा की जिने आयुष्यामध्ये आलेल्या आव्हानात्मक परिस्थितीत तोंड दिले व ती नंतर त्यातून यशस्वीरित्या बाहेर आली. प्रिय व्यक्तीचा मृत्यू, नोकरी जाणे, गंभीर स्वरूपाच्या आजारांशी झगडणे, अपयश यासारखे प्रसंग भावनिकदृष्ट्या हाताळणे अवघड जाते. खालील प्रश्नांना उत्तरे द्या व त्यावर वर्गामध्ये चर्चा करा.

- त्या लोकांनी अवघड परिस्थिती कशी हाताळली ?
- कोणत्या प्रकारच्या अडथळ्यांवर त्यांना मात करावी लागली.
- तुमच्या मते कोणत्या प्रकारच्या अभिवृत्ती आणि कौशल्ये त्यांना प्रसंगाला तोंड देण्यासाठी उपयोगी पडली ?
- तुम्हांला वाटते का की त्यांना इतरांची मदत व आधार मिळाला ?

यावरून तुमच्या असे लक्षात आले असेल की आपल्या आसपास अशा प्रकाची माणसे असतात की जी अवघड परिस्थितीवर यशस्वीपणे मात करून समाधानी व उपयुक्त जीवन जगतात.

८.८.१ लवचिकतेचा अर्थ

प्रतिकूल परिस्थितीवर मात करण्याची क्षमता ही काही असामान्य किंवा क्वचित आढळणारी अशी क्षमता नाही. अनेकजण अशाप्रकारे वागू शकतात. लवचिकता म्हणजे अशी कृती की जी व्यक्तीला उसळी मारून पूर्वस्थितीत आणते किंवा तणावपूर्ण परिस्थितीशी प्रतिकार करू शकते. अमेरिकन मानसशास्त्रीय संघटन (American Psychological Association) यांच्या मते लवचिकता ही अशी प्रक्रिया आहे की यामध्ये प्रतिकूलता, आघात, दुःख, धोके आणि इतर ताण निर्माण करणारे घटक- जसे की कौटुंबिक व नातेसंबंधातील समस्या, गंभीर शारीरिक समस्या किंवा कामातील आणि आर्थिक ताण यासारख्या परिस्थितीशी जुळवून घेतले जाते. (https://www.apa.org/helpcenter/road-resilience)

जेव्हा व्यक्तींना प्रतिकूल परिस्थितीत तोंड द्यावे लागते तेव्हा तीन मार्गांनी त्या प्रसंगांना तोंड देण्याचा ते प्रयत्न करतात-

१) रागाची प्रतिक्रिया देतील आणि आपण प्रसंगाचे बळी आहोत, असे समजतील.

२) ते मनाने एकदम कोसळतील आणि किती, चिंता, खेद यासारख्या नकारात्मक भावना त्यांच्यावर कब्जा घेतील. यामुळे लवचिकता कमी होईल व शारीरिक व मानसिक आजार निर्माण होण्यासारखी परिस्थिती तयार होईल.

३) अचानक उद्‌भवलेल्या बदलांमुळे ते थोडेसे विचलीत होतील. घटना घडू देण्याची वाट न पाहता आपली ध्येये वास्तवात आणण्यासाठी कृतीशील बनतील. निराश होऊन किंवा स्वरूपाच्या समस्या सोडवण्याच्या मार्गांचा वापर करून समस्यांपासून लांब पळण्यापेक्षा ते जीवनातील समस्यांना सामोरे जातात. याचा अर्थ असा नाही की त्यांना आयुष्य फुलांसारखे, रंगीबेरंगी, मृदू-मुलायम वाटते आणि ते निराशा, दु:ख किंवा चिंता कमी प्रमाणात अनुभवतात. पण याउलट त्यांचा अर्थ असा क ते त्यांची ताकद व वाढ अधिक वाढेल या पद्धतीने समस्या हाताळतात. त्यांना हे माहीत असते की काहीवेळा आयुष्यात अपयश येते आणि काहीवेळा आयुष्य कठोर व वेदनादायी असते. त्यांना भावनिक वेदना, दु:ख आणि अपयशाची बोचणी अनुभवाला येते. पण मानसिक दृष्टी अशा भावनांवर काम करून त्यातून बाहेर पडण्यास मदत करते. अनेक प्रसंगांमुळे ते पहिल्यापेक्षा अधिक कणखर बनतात. ती लवचिक माणसे असतात.

८.८.२ लवचिकतेचे महत्त्व

लवचिकता आपल्या कमतरतांमधून बाहेर पडण्यास व जीवनात पुढे चालू ठेवण्यास मदत करते. जे लोक लवचिकता कमी प्रमाणात दाखवतात ते आव्हाने व भावनिक ताणांचे अनुभव यांच्या प्रभावाखाली येतात, असे आढळते. अशा प्रसंगांमध्ये त्यांचा त्यांच्या क्षमतांबाबतचा आत्मविश्वास कमी होतो आणि त्यांना जीवन कडू, चिंतामय वाटून राग येऊ लागतो. याउलट लवचिकता उच्च प्रमाणात दाखविणारे लोक काही फळाच्या अस्थिरतेनंतर पुन्हा पूर्वपदाला येतात आणि आयुष्यात पुढे जाण्यासाठी आत्मविश्वास पुन्हा प्राप्त करतता. या गोष्टीचा मानसशास्त्रीय खुशाली व सकारात्मक भावना या घटकांशी देखील संबंध आहे.

इतरांपेक्षा काही लोक अधिक लवचिक का असतात ? हे समजावून घेण्याचा प्रयत्न करा.

८.८.३ –लवचिकतेचे घटक ($7C'_s$)

लवचिकता हा गुणविशेष असा नाही की जो काहीमध्ये असतो किंवा काहींमध्ये नसतो. ॲन मास्टन यास 'सामान्य स्वरूपाची जादू' असे म्हणतात. कारण तो सर्वसाधारणपणे सर्वांमध्ये आढळून येणारा गुणधर्म आहे. लवचिकतेमध्ये शिकता येतील अशाप्रकारचे पुढील वर्तन प्रकार व विचारपद्धती असतात.

घटक	अर्थ
सक्षमता (Competence)	सक्षमता म्हणजे कठीण परिस्थिती योग्य पध्दतीने हाताळण्याची क्षमता जी प्रत्यक्ष अनुभवातून संपादित करता येते.
आत्मविश्वास (Confidence)	आत्मविश्वास म्हणजे स्वतःच्या क्षमतांवर असणारा विश्वास. आत्मविश्वास प्रत्यक्ष परिस्थिती हाताळून मिळविता येतो.
बांधिलकी (Connection)	व्यक्तीच्या आयुष्यात कुटुंब हे केंद्रस्थानी असते. सभोवतालच्या व्यक्ती, शाळा, समाज यांच्याशी असलेल्या बांधिलकीतून सुरक्षिततेची भावना निर्माण होते.
नैतिकता (Character)	नैतिकता म्हणजे योग्य आणि अयोग्य याची जाणीव आणि एकात्मकतेशी बांधिलकी होय. चारित्र्यवान व्यक्तिमध्ये स्व आदर आणि आत्मविश्वासाची उच्च भावना असते.
सहभाग (Contribution)	हेतूपूर्वक वैयक्तिक सहभागाची जाणीव असणारी व्यक्ती स्व प्रेरित होऊन ती मानसिक दृष्ट्या सक्षम होते.
सामना (Coping)	जी व्यक्ति तणावाला परिणामकारकरित्या तोंड देण्यास शिकते ती व्यक्ति आयुष्यातील आव्हांनाचा सामना करण्यास तयार असते.
नियंत्रण (Control)	ज्या व्यक्तीचे स्वतःच्या निर्णयावर आणि वर्तनाच्या परिणामांवर नियंत्रण असते तिला स्वतःमध्ये उसळी मारून पूर्व स्थितीला येण्याची क्षमता आहे याची जाणीव असते.

कृती ९

भारतीय बॉक्सर मेरी कॉमच्या जीवनाबद्दल वाचा. तिने आयुष्यात कोणत्या संघर्षांचा सामना केला, त्यांवर कशी मात केली आणि देशासाठी अनेक पदके कशी जिंकली याविषयी वर्गात चर्चा करा.

८.८.४ लवचिकतेचे प्रकार –

सर्वसाधारणपणे लवचिकतेचे चार प्रकार आहेत. मानसिक, भावनिक, शारीरिक, सामाजिक.

१. **मानसिक लवचिकता** – अस्थिरता, आव्हान, प्रतिकूलता हे सहन करण्याची आणि त्या परिस्थितीशी जुळवून घेण्याची क्षमता म्हणजे मानसिक लवचिकता मानसिकदृष्ट्या लवचिक असणारी व्यक्ती, ताणाला सामोरे जाण्याचे मार्ग आणि त्यासाठी लागणारी क्षमता विकसित करू शकते, परिणामी त्यांना तणावपूर्ण परिस्थितीत शांत राहणे व आपल्या लक्षावर(ध्येयावर) लक्ष केंद्रीत करणे सहज शक्य होते. तसेच दिर्घकालीन नकारात्मक परिणामांशिवाय पुढील वाटचाल करता येते.

२. **भावनिक लवचिकता** – म्हणजे भावनिक रित्या तणाव आणि प्रतिकूलता यांना सामोरे जाण्याची क्षमता स्वतःच्या भावना का? आणि काय? आहेत याची जाणीव व आंतरिक आणि बाह्य साधनांचा योग्य वापर करून भावनांचे व्यवस्थापन योग्य रित्या करता येणे.

३. **शारीरिक लवचिकता** – आव्हान स्विकारणे, तणावाला सामोरे जाण्याची ताकत टिकवून ठेवणे (शारीरिक दृष्ट्या) आणि तणावजन्य परिस्थितीतून सक्षमपणे बाहेर पडणे म्हणजे शारीरिक लवचिकता. आजार, अपघात आणि शारीरिक गरजा यांसारख्या परिस्थितीला सामोरे जाऊन त्यातून यशस्वीपणे बाहेर पडण्याची क्षमता.

४. **सामाजिक लवचिकता –** प्रतिकूल परिस्थितीला तोंड देण्याीच व त्यातून बाहेर पडण्याची समूहाची क्षमता म्हणजे सामाजिक लवचिकता उदा. नैसर्गिक आपत्ती, हिंसाचार, आर्थिक काठीण्य व इतर सामाजिक आव्हाने.

सारांश

- सकारात्मक मानसशास्त्र ही अलीकडेच उदयास आलेली मानसशास्त्राची शाखा आहे.
- यामधून मानवी वर्तनातील नकारात्मक घटकांपेक्षा सकारात्मक घटकांकडे अधिक लक्ष दिले जाते.
- सकारात्मक भावना आपल्याला मानसिकदृष्ट्या बळकट बनवतात. त्यामुळे आपले मानसिक स्वास्थ्य सुधारते.
- यश, सुरक्षितता यातून आनंदाचा अनुभव येतो. वय, लिंग, आर्थिक स्थिती यावर आनंद अवलंबून नसून तो मानण्यावर आहे.
- आशावादी वृत्ती आयुष्यातील ताण-तणाव कमी करण्यास मदत करते व आत्मविश्वास वाढवते.
- तद्नुभूतीमुळे इतरांच्या भावना समजण्यास सहाय्य होते. त्यातून आपले इतरांबरोबरचे संबंध सुधारतात.
- कोणतेही कार्य अचूक होण्यासाठी भान ठेवून काम करणे महत्त्वाचे असते.
- लवचिकतेच्या गुणधर्मामुळे दुःख, धोके यांच्याशी जुळवून घेतले जाते.

महत्त्वपूर्ण संज्ञा

- सकारात्मक मानसशास्त्र
- शून्याच्यावरील जीवन
- विस्तारण आणि निर्मिती
- आनंद
- आशावाद आणि निराशावाद
- तद्नुभूती
- सजगता
- लवचिकता

महत्वाचे मानसशास्त्रज्ञ

- **मार्टिन सेलिगमन :** अमेरिकन मानसशास्त्रज्ञ. त्यांनी अधिकृतपणे सकारात्मक मानसशास्त्र ही मानसशास्त्राची उपशाखा जाहीर केली. त्यांना आशावादाचा जनक मानले जाते.
- **बार्बरा फ्रेड्रिकसन :** अमेरिकन मानसशास्त्रज्ञ, त्यांनी विस्तारण आणि निर्मिती सिध्दांत विकसित केला.

प्र..१. कंसातील योग्य पर्याय निवडून विधाने पूर्ण करा.

१. सकारात्मक मानसशास्त्राचे जनक असे .... यांना म्हटले जाते.

(कार्व्हर, मास्टन, सेलीगमन)

२. बार्बरा फ्रेड्रिक्सन यांनी ब्रॉडन आणि .... सिध्दांत मांडला.

(बिल्ड, भावना, शिकणे)

३. चांगल्या गोष्टी आपल्या आयुष्यात घडतीलच असा विश्वास म्हणजे .... (निराशावाद, आशावाद, आत्मविश्वास)

४. दुसऱ्या व्यक्तीचा अनुभव तिच्या संदर्भातून समजून घेणे म्हणजे .... (सहानुभूती, तद्नुभूती, भावना)

प्र.२. योग्य जोड्या जुळवा.

'अ' गट	'ब' गट
अ) लवचिकता	१. आयुष्यातील सकारात्मक बाजू
ब) सजगता	२. आशावादात वाढ
क) सकारात्मक मानसशास्त्र	३. जागरूक अवस्था
ड) आनंद	४. अडथळयांवर मात

प्र.३. खालील प्रश्नांची प्रत्येकी ३५ ते ४० शब्दात उत्तरे लिहा.

१. आनंद भावनेबद्दलचे सिध्दांत स्पष्ट करा.

२. सजगता म्हणजे काय?

३. लवचिकता म्हणजे काय?

प्र.४. खालील बाबींवर ५० ते ६० शब्दात टिपा लिहा.

१. शुन्याच्या वरील जीवन

२. आशावादी व्यक्तीची वैशिष्ट्ये

३. तद्नुभूती वाढविण्याचे उपाय

प्र.५. खालील संज्ञा स्पष्ट करा.

१. सकारात्मक मानसशास्त्र

२. अर्धा ग्लास भरलेला-अर्धा ग्लास रिकामा

३. तद्नुभूती

४. सजगता

५. सामाजिक लवचिकता

प्र.६. खालील प्रश्नांचे १५० ते २०० शब्दांत उत्तरे द्या.

१. लवचिकता वृध्दिंगत कशाप्रकारे करता येते?

२. तुमच्या आयुष्यातील आत्तापर्यंतचे कठीण प्रसंग डोळ्यांसमोर आणा व तुम्ही त्या कठीण प्रसंगांना कसे तोंड दिले हे आठवून पाहा. लवचिकतेचच्या सात घटकांपैकी (7C'S) कोणता घटक तुम्हांला त्यावेळी उपयोगी पडला? त्यावेळी उपयोगी पडलेल्या लवचिकतेचच्या प्रत्येक घटकाच्या संदर्भाने तुम्ही कठीण प्रसंगांना कशा प्रकारे तोंड दिलेत याबाबत लिहा.

प्र.७. खालील प्रसंगामध्ये वर्तनाच्या कोणत्या सकारात्मक गोष्टी दिसून येतात ते एका शब्दात सांगा.

१. महेश अभ्यास करताना इतका एकाग्रतेने करतो की तो आजुबाजूच्या गोष्टींमुळे थोडाही विचलीत होत नाही.

२. अपघातात हात गेल्यावर सुजाता पायाने लिहायला शिकली.

३. आपल्या मुलीचे कर्करोगाने निधन झाल्यानंतर वसंताने कर्करोगींसाठी पुर्वसन केंद्र सुरू केले.

प्र.८. व्यक्ती अभ्यास

अनुराग हा अमेरिकेतील एका अग्रगण्य कंपनीत सॉफ्टवेअर इंजिनिअर म्हणून सुमारे ५ वर्षे कार्यरत होता. लग्न करून कुटुंबासोबत अमेरीकेतच जीवन व्यतीत करण्याचा त्याचा विचार होता. दुर्दैवाने अमेरिकेतील आर्थिक समस्यांमुळे अनुरागची नोकरी गेली आणि त्याला भारतात परत यावे लागले. आत्तापर्यंत कष्टाने प्राप्त केलेल्या सर्व गोष्टी हातातून निसटून गेल्याचे लक्षात आल्यामुळे अनुरागला खूप खंत वाटली. त्यामुळे त्याला अपयशी झाल्याचे वाटले.

(१) अनुराग स्वतःच्या समस्येतून बाहेर पडण्यासाठी 7'CS चा कसा वापर करू शकेल असे तुम्हांला वाटते?

(२) अनुरागचा मित्र म्हणून तुम्ही तद्नुभूतीच्या आधारे त्याला समस्येतून बाहेर पडण्यासाठी कशी मदत कराल?

(३) अनुराग त्याचा आयुष्यांतील समस्यांमुळे निराशावादी झाला आहे. तुम्ही त्याला आनंदी व आशावादी होण्यासाठी कसे मार्गदर्शन कराल?