17

प्रसन्नता और सुख

प्रत्येक व्यक्ति दीर्घ, प्रतिष्ठित और अर्थपूर्ण जीवन व्यतीत करने 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 हैं। ये घटक हमारी जीवन शैली को प्रभावित करते हैं और स्वास्थ्य संबंधी गंभीर परेशानियां पैदा करते हैं। इन पहलुओं को देखते हुए सभी के लिए 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 आप 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 हमारे 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 अवधारणाओं 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 हैं तो आपका मन निश्चय ही कहीं नहीं लगेगा। वहीं लंबे समय तक ऐसी मनःस्थिति में रहना शरीर और मस्तिष्क दोनों के लिए हानिकारक होता है।

सुख शब्द में बहुत से पहलू जैसे प्रसन्नता, ऊर्जा, अवकाश के क्षण, आंतरिक 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 हैं। 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।

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 सूचि 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।

(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।

आहारः 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।

व्यायामः 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 स्वास्थ्य 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 गंभीर 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।

निद्राः पर्याप्त नींद शरीर और मस्तिष्क को तरोताजा करने के लिए आवश्यक होती है। नींद पूरी न होने पर चिड़चिड़ापन, घबराहट, अवसाद, मानसिक अशांति जैसी 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।

मनोरंजनः 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 चिंतनः ये गतिविधियां अनुशासन और शांति प्रदान करती हैं। इसके अतिरिक्त बहुत से स्वास्थ्य संबंधी लाभ भी देती है, जो स्वस्थ और फुर्तीला बनाने में सहायक हैं।

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

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 उनकी तुलना में ज्यादा खुश रहते हैं जिनमें इन गुणों का अभाव होता है। ये सकारात्मक भाव ही व्यक्ति को प्रभावशाली और उपयोगी बनाते हैं।

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 प्रातःकाल 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 हैं और अच्छा महसूस करवाने के लिए महत्वपूर्ण घटक हैं।

दिनचर्या: दिनचर्या हमारी स्वस्थ आदतों की स्थापना कर के जीवन को सही 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 प्रति समय पर सचेत कर देती है। दिनचर्या का 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 अपकी कोई दिनचर्या है? एक दिनचर्या अपनाइए, जो आपको प्रसन्न रखेगी।

पाठगत प्रश्न 17.1

1. सुख के विभिन्न पक्षों को पहचानिए।

2. स्वस्थ जीवनशैली को प्रभावित करने वाले मुख्य घटकों का उल्लेख कीजिए।

(क्विज़) 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 प्रायः 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 संसाधनः** 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 सामर्थ्यः** अपनी आवश्यकता की वस्तु खोजने और पाने की योग्यता भी महत्वपूर्ण है। इसलिए हमें सुविज्ञ, बुद्धिमान, सीखने की ओर अग्रसर रहना चाहिए।
3. **व्यक्तिपरक योग्यताः** अपनी समस्याओं का समाधान करने की क्षमता पर हमारा विश्वास, हमें आत्मविश्वास और अपने लक्ष्य को प्राप्त करने की सामर्थ्य पर भरोसा देता है।

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।

हमारी बहुत सी आवश्यकताओं में से कुछ अन्य की अपेक्षा अधिक महत्वपूर्ण होती हैं। जैविक 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। प्रायः इच्छाओं के पूरा न होने पर अप्रसन्नता और उदासी होती है। खुश और संतुष्ट रहने के लिए मूलभूत आवश्यकताओं का पूर्ण होना अन्यंत 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 लक्ष्य को हासिल करने का संघर्ष हमारे मन में असंतोष और बेचैनी उत्पन्न करता है।

क्रियाकलाप 5

प्रसन्नता का अनुभव करना

निम्नलिखित प्रश्न भिन्न–भिन्न तरह की जिंदगी व्यतीत करने वाले जैसे निर्धन, धनसंपन्न, शिक्षित, अशिक्षित, पुरुष, 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।

(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 हैः–

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

- **मनोवैज्ञानिक अभिलक्षणः** खुश रहने वाले व्यक्तियों को यह विश्वास होता है कि वे अपने जीवन की परिस्थितियों को नियंत्रित करने में सक्षम हैं, 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 पढ़ेंगे। 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 लक्ष्य को प्राप्त करने की ओर आशावादी होते हैं। सबसे महत्वपूर्ण बात तो यह है कि ऐसे व्यक्ति सामान्य रूप से सदैव प्रसन्न रहते हैं।
- **अच्छे व्यक्तिगत संबंधः** 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 घटनाएंः 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, लक्ष्य 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 वहां संपन्नता, ज्ञान, व्यक्तिगत स्वतंत्रता और समानता निहित होती है।

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 आँकते 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 काई प्रसन्न नहीं रह सकता। क्या भूटानियों 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** के द्वारा विस्तृत जानकारी ले सकते हैं अथवा or **www.youtube.com** पर **"Happiness Bhutan"** वीडियो भी देख सकते हैं।

पाठगत प्रश्न 17.2

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

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

3. प्रसन्नचित व्यक्तियों के अभिलक्षणों को बताइए।

17.2 आत्म–यथार्थीकरण 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 हे 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 का कोई लक्ष्य 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 अनुशासन 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। आत्मयथार्थीकरण 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 आता 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?

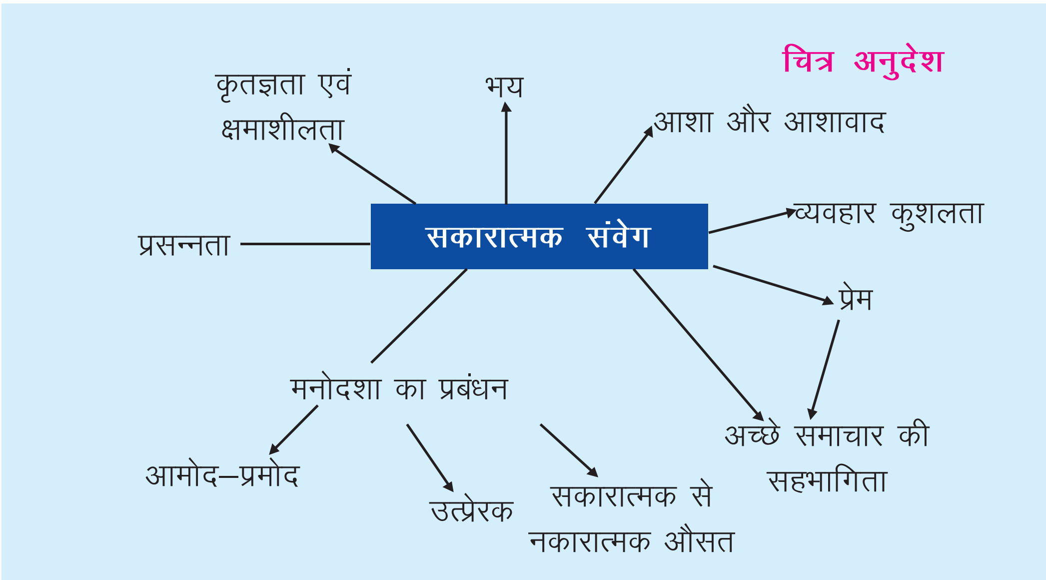
हम समझते हैं कि ऐसे व्यक्तियों में निश्चय ही निम्नांकित क्षमतायें होती होंगी, जो उन्हें मुश्किलों का सामना करने में सक्षम बनाती हैं और वे जीवन में आगे बढ़ पाते हैं–

- 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 लक्ष्यों 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 हमने दैनिक जीवन में संवेगों के महत्व के संबंध में जाना था। यहां हम 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 प्रायः 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? सकारात्म्क संवेग हमें अच्छा महसूस करवाते हैं, शांति और सुकून देते हैं। उदाहरण के लिए जब हम दूसरों के व्यवहार की सराहना करते हैं तेा 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 हैं और तनाव एवं दबाव के समय भी हमें सुदृढ़ बनाए रखते हैं। सकारात्मक संवेगों से होने वाले प्रभाव हमारे जीवन में सहायक होते हैं क्योंकि–

- चिन्तन और ध्यान व्यापक और गहन हो जाते हैं परिणामस्वरूप वे संकट से निपटने की नीतियां बनाते हैं।
- सकारात्मक संवेग नकारात्मक संवेगों से 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 हैंः– 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।

क्रियाकलाप 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, स्फूर्ति इत्यादि।

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–यथार्थवादी व्यक्तियों की दो सामर्थ्यों 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 अववय हैं ...., ... और ....।
2. प्रसन्नता .... और .... अभिलक्षणों पर आश्रित है।
3. प्रसन्नचित व्यक्तियों 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 लक्ष्यों 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 प्रवृत्ति होती है वह ज्यादा खुश रह पाते हैं। 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 हैं और तनाव और दबाव को कम करने में सहायक बनते हैं।

क्रियाकलाप 6

सकारात्मक संवेग

ऊपर बताए गए सकारात्मक संवेगों से पड़ने वाले सभी प्रभाव हमारे स्वास्थ्य और सुखकारी जीवन के लिए महत्वपूर्ण होते हैं परंतु क्या हम इन्हें अपने जीवन का हिस्सा बना सकते हैं? जी हां, यदि हम जीवन को सकारात्मक दृष्टिकोण से देखें। किसी ऐसी घटना को याद कीजिए जब आप अपने लक्ष्य 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।
- यहं 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।

आपने क्या सीखा

- स्वास्थ्य, सुख और प्रसन्नता 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 लक्ष्य, परोपकार की 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 जीवनशैली 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. भौतिक संसाधन, संज्ञानात्मक सामर्थ्य, व्यक्तिपरक सामर्थ्य
2. परिस्थितिजनक, वैयक्तिक

3. सम्मान, वैयक्तिक, आशावादी
4. आत्मयथार्थीकरण
5. स्वास्थ्य, 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।