



टिप्पणी

समग्र विकास के लिए मनोविज्ञान

आशा दो बच्चों के साथ 30 वर्ष की महिला है। इससे पूर्व उसने कभी किसी व्यवसाय में काम नहीं किया था। लेकिन पिछले दिनों अपने पति के देहान्त के बाद उसने अपने परिवार के लिए काम शुरू करना पड़ा। लेकिन रोजमर्रा की जिन्दगी की समस्याओं को सहना उसके लिए बहुत कठिन होता जा रहा है। इस कारण वह स्वयं को शारीरिक और मानसिक रूप से कमजोर महसूस कर रही है। कई बार वह बहुत उदास हो जाती है परन्तु अपने छोटे बच्चों को देखते हुए उसने अपने जीवन को जारी रखने और दूसरों को प्रसन्न रखने के लिए काम करने का निर्णय लिया। यहां उदाहरण इस बात पर रोशनी डालता है कि सभी प्रकार की अनिश्चिताओं से निपटना और विपरीत स्थितियों में हिम्मत रखना कितना महत्वपूर्ण है।

समग्र विकास का अर्थ व्यक्ति के समग्र विकास विशेषतः व्यक्ति के बचपन के दौरान के विकास को शामिल करना है। इसमें शारीरिक विकास, मानसिक विकास, भावनात्मक विकास और सामाजिक विकास को सम्मिलित किया जाता है।



अधिगम के प्रतिफल

इस पाठ के अध्ययन के बाद, शिक्षार्थी:

- समग्र विकास को परिभाषित और वर्णन करते हैं;
- स्वास्थ्य और सकारात्मक भावनाओं को पहचानते हैं; [प्रसन्नता (Happiness), जीवन संतोष (Life Satisfaction) और स्थिति स्थापन (Resilience)]
- प्रसन्नता और उसके निर्माण को परिभाषित एवं वर्णन करते हैं;
- जीवन संतोष और वैयक्तिक कल्याण को समझते हैं; और
- स्थिति स्थापन (Resilience) समझते हैं और स्थिति स्थापित होने की रणनीति बनाते हैं



टिप्पणी

24.1 समग्र विकास का अर्थ:

समग्र विकास किसी व्यक्ति का कुल विकास है जिसमें व्यक्ति का भौतिक, मानसिक, सामाजिक, भावनात्मक और अध्यात्मिक विकास शामिल होता है। समग्र उपागम में किसी व्यक्ति के विकास प्रभावित करने वाले विभिन्न कारकों का अध्ययन किया जाता है कि किस प्रकार एक कारक दूसरे कारक को तथा कैसे व्यक्ति के पूरे विकास को प्रभावित करता है। मनोविज्ञान में समग्र का अर्थ है कि किस प्रकार वे कारक किसी व्यक्ति के पूरे मनोविज्ञान को प्रभावित करते हैं।

यह इस मान्यता पर आधारित है कि एक व्यक्ति बाहरी जगत अर्थात् प्रकृति, समुदाय और मानवीय मूल्यों के आधार पर कैसे सम्पर्क रखता है।

समग्रता का दृष्टिकोण इस मान्यता पर आधारित है कि पूरी व्यवस्था यह निर्धारित करती है, कि व्यक्तिगत घटक किस प्रकार क्रिया करते हैं।

मनुष्यों का मनोवैज्ञानिक किसी व्यक्ति के वातावरण (उसके रहने और काम करने के वातावरण) उसके सामाजिक सम्बन्धों (जिसमें मित्र, परिवार और सहकर्मी शामिल हैं), उसकी पृष्ठभूमि (जिसमें उसके बचपन और शैक्षिक स्तर) तथा शारीरिक स्वास्थ्य (जिसमें उसका वर्तमान स्वास्थ्य और तनाव स्तर शामिल है) पर विचार करेगा।

उदाहरण के लिए एक मनोवैज्ञानिक इस पर विचार कर सकता है कि एक व्यक्ति का वातावरण जहां वो रहता है या काम करता है) सामाजिक सम्बन्ध, (जिसमें दोस्त, परिवार, सहकर्मी आते हैं) शारीरिक (स्वास्थ्य और कल्याण) और मानसिक स्वास्थ्य (तनाव और चिंता) किस प्रकार उसके कल्याण और स्वास्थ्य को प्रभावित कर रहे हैं?

24.1.1 समग्र विकास के घटक

1. भौतिक इस विशेषता में उसकी पांच इंद्रिय अंगों (त्वचा, कान, नाक, जीभ और आंखें) को शामिल किया जाता है।
2. ज्ञानात्मक मस्तिष्क के योग्यता पूर्ण कार्य जैसे सोचना, तर्क वितर्क करना, विश्लेषण, अनुमान लगाना, संश्लेषण, स्मरण और कल्पना करना शामिल है।
3. मनोवैज्ञानिक: यह अवश्य दर्शाता है कि किस प्रकार कोई व्यक्ति सोचता, अनुभव करता और संवाद करता है।
4. सामाजिक: किस तरीके से कोई व्यक्ति अन्य व्यक्ति अथवा व्यक्तियों के समूह से व्यवहार करता है।
5. अध्यात्मिक: यह गुण व्यक्ति की चेतना और विश्वास के साथ-साथ उस व्यक्ति के

जीवन को अर्थ देने वाले मूल्यों और गुणों को शामिल करता है।

24.1.2 स्वास्थ्य और सकारात्मक भावनाएं (प्रसन्नता, जीवन सन्तोष और स्थिति स्थापन)

व्यक्ति का स्वास्थ्य प्रमुख आवश्यकता है। अपनी स्वास्थ्य सम्बन्धी समस्याओं को पहचानना बहुत आवश्यक है। जब कभी आपको अपने शरीर में कोई लक्षण दिखाई दे तो इसका शीघ्र अति शीघ्र उपचार आवश्यक है भले ही वह शारीरिक समस्या हो अथवा मानसिक समस्या हो। आपको परामर्श एवं संदर्शन के अनुसार आवश्यक कदम शीघ्र ही उठाने चाहिए। शोध बताता है कि सकारात्मक सोच से आपका शारीरिक स्वास्थ्य भी बेहतर हो सकता है।



टिप्पणी

24.1.3 सकारात्मक भावनाएँ

आम तौर पर यह कहा जाता है कि मुस्कराता हुआ चेहरा इस बात का संकेत कि प्रसन्नता और मानसिक स्वास्थ्य का संकेतक है। यह सत्य है, परन्तु इससे एक महत्वपूर्ण जानकारी रह जाती है कि प्यार, स्नेह, रुचि, तदनुभूति, क्षमा, आभार इत्यादि जैसी सकारात्मक भावनाएं व्यक्ति के स्वास्थ्य और कल्याण में योगदान देती हैं। इस लिए यह आवश्यक है कि प्रत्येक क्षण और अवसर पर सकारात्मक भावनाओं को अनुभव करने के अवसर को खोजना, पहचानना और निर्मित करना चाहिए। यदि आप के सामने कोई समस्या है, तो सकारात्मक दृष्टिकोण स्थिति अधिक वास्तविक ढंग से देखने और उसे हल करने के बेहतर विकल्प खोजने में सहायक होता है।

सभी भाव, भले सकारात्मक हों या नकारात्मक, ठीक परिस्थितियों में अपनाने योग्य होते हैं। दोनों में बेहतर संतुलन बनाना सफलता की कुंजी है। सकारात्मक दृष्टिकोण होने का यह अर्थ नहीं कि आप कभी नकारात्मक भाव लिए महसूस नहीं करेंगे। लोगों को सकारात्मक और नकारात्मक, दोनों भावों की जरूरत होती है। सकारात्मक भाव हमारी जागरूकता को बढ़ाते हैं और नए विचारों तथा रचनात्मकता के लिए तत्पर रहते हैं और नकारात्मक भाव कठिन परिस्थितियों से गुजरने तथा कम समय में उपयुक्त उत्तर देने के लिए आवश्यक होते हैं।

नकारात्मक भाव हमें मुसीबत में डाल सकते हैं यदि उनका अत्यधिक प्रयोग किया जाता है और हमें परेशानी और चिन्ता की ओर ले जाते हैं।

विशेषज्ञ कहते हैं कि जो लोग भावनात्मक स्तर पर स्वस्थ होते हैं, उन्हें नकारात्मक भावों का कम सामना करना पड़ता है और वह तेजी से कठिनाइयों से बाहर आने में सक्षम होते हैं। इस गुण को स्थिति स्थापन कहते हैं। भावनात्मक स्वास्थ्य का एक अन्य संकेत सकारात्मक भावों को अधिक समय तक रोके रखना तथा अच्छे समय का स्वागत करना है। जीवन में उद्देश्य और अभिप्राय के भाव को विकसित करना तथा अपने लिए बेहतर पर ध्यान देना भावनात्मक स्वास्थ्य के लिए महत्वपूर्ण है।

स्वास्थ्य और अच्छाई



टिप्पणी



पाठगत प्रश्न 24.1

1. स्थिति स्थापन का महत्व स्पष्ट कीजिए।
2. समग्र विकास के घटकों का विस्तार से वर्णन कीजिए।

24.2 प्रसन्नता

मनोविज्ञान के अनुसार प्रसन्नता सकारात्मक मूड से अधिक कुछ ओर है। प्रसन्नता का वर्णन करने के लिए मनोवैज्ञानिक आमतौर पर व्यक्तिगत स्वास्थ्य की बात करते हैं। दूसरे शब्दों में प्रसन्नता लोगों का अपने जीवन का मूल्यांकन है जिसमें सन्तोष की ज्ञानात्मक समझ तथा मूड्स और भावनाओं का प्रभावशाली मूल्यांकन शामिल होता है। प्रसन्नता का अध्ययन करने के तीन मनोवैज्ञानिक तरीके हैं-

1. आवश्यकता और लक्ष्य सन्तुष्टि के सिद्धांत

इस विचार का कहना है कि प्रसन्नता उपयुक्त लक्ष्य को प्राप्त करने तथा अपनी मानवीय आवश्यकताओं की पूर्ति के लिए किए गए संघर्ष से उत्पन्न होती है। उदाहरण



टिप्पणी

के लिए डेसी और रयान (2000) ने स्वनिर्धारण का विचार दिया जो स्थापित करती है कि स्वास्थ्य और कल्याण तब प्राप्त होता है जब व्यक्ति अपनी आधारभूत मानवीय आवश्यकताओं अर्थात् स्वायत्तता, योग्यता और अपनत्व को प्राप्त करता है।

2. जैविक और व्यक्तित्व पूर्ववृत्ति के सिद्धांत

इसके अनुसार स्वास्थ्य और कल्याण जीन्स द्वारा प्रभावित होते हैं और बहिर्मुखता तथा विक्षिप्तता से जुड़े होते हैं (नेलसन और अन्य, प्रेस में)।



3. प्रक्रिया / क्रियाकलाप के सिद्धांत

इस सिद्धांत का कहना है कि स्वास्थ्य को विभिन्न गतिविधियों में भाग ले कर तथा श्रम करके सुधारा जा सकता है (नेलसन और अन्य, प्रेस में)।

मनोवैज्ञानिक प्रश्न पूछते हैं कि क्या किसी की प्रसन्नता को बढ़ाया जा सकता है? कुछ मनोवैज्ञानिक यह दावा करते हैं कि है कि प्रसन्नता को बढ़ाने का प्रयास करना बेकार है क्योंकि प्रसन्नता के स्तर पूर्व निर्धारित हैं और समय के साथ स्थिर रहते हैं (नॉरिश और वेल्ला-ब्रॉड्रिक, 2008)।



पाठगत प्रश्न 24.2

सही और गलत को चुनिए।

1. मनोवैज्ञानिकों के अनुसार प्रसन्नता केवल सकारात्मक मूड की अनुभूति अथवा अनुभव है। (सही/गलत)
2. प्रक्रिया/गतिविधि थ्योरी कहती है कि प्रसन्नता को चुनौतीपूर्ण गतिविधियों में संलग्न हो कर तथा श्रम करके बढ़ाया जा सकता है। (सही/गलत)

स्वास्थ्य और अच्छाई



टिप्पणी

- नोरिश और वैला ब्रोड्रिक (2008) के अनुसार प्रसन्नता को बढ़ाने की कोशिश करना बेकार है क्योंकि प्रसन्नता के स्तर पूर्व निर्धारित हैं और समय के साथ स्थिर रहते हैं। (सही/गलत)

24.3 जीवन-सन्तोष

जीवन सन्तोष एक बहुआयामी अवधारणा है जो जीवन की मनोवैज्ञानिक और पर्यावरणीय परिस्थितियों से सम्बद्ध है। जीवन-सन्तोष को दो शब्दों में विभक्त किया जा सकता है - जीवन और सन्तोष जीवन क्रियात्मक गतिविधियों की स्थिति है जो संगठित चीजों और विशेषतः इसके हिस्सों जैसे मृत्यु से पूर्व एक जानवर अथवा पौधे को जीवन। (ऑक्सफोर्ड शब्दकोश) सन्तोष का अर्थ है फिर पर्याप्त करना अथवा पर्याप्त बनाना।

24.3.1 जीवन सन्तुष्टि की परिभाषा

हैम्लिन (1995) के अनुसार विकासात्मक मनोविज्ञान के शब्दकोष में जीवन सन्तुष्टि अपनी जीवन शैली से प्राप्त सन्तुष्टि माप है। जीवन सन्तुष्टि का सम्बन्ध किसी की अपेक्षाओं और उसकी वास्तविक उपलब्धियों के बीच तुलना के द्वारा उसके अस्तित्व की कुल स्थितियों के आकलन हैं (क्रिब, 2000)।

जीवन सन्तुष्टि से व्यक्ति के जीवन को अर्थ मिलता है और यह अपनी उपयोगिता अथवा एक अनुभव का स्रोत हो सकती है। भारतीय सन्दर्भ में अधिकांश वृद्धजन अपने गुजरे हुए जीवन की आत्म-वृत्ति के आधार पर समीक्षा करते हैं (बटलर 1976)।

जीवन सन्तुष्टि मानव कल्याण का केन्द्रीय पक्ष है। यह अन्तिम लक्ष्य है और प्रत्येक मनुष्य इस लक्ष्य को प्राप्त करने के लिए आजीवन संघर्ष करता है। मनुष्य सदा जीवन सन्तुष्टि प्राप्त करने के लिए कुछ लक्ष्य निर्धारित करते हैं और आखिर में उन लक्ष्यों को प्राप्त करते हैं। कदाचित यह कहा जा सकता है कि प्रत्येक मनुष्य की अन्तिम अपेक्षा अपने लक्ष्यों और इच्छाओं को प्राप्त करना होता है और यह उपलब्धि जीवन सन्तुष्टि की ओर ले जाती है।

भारतीय दर्शन में सन्तुष्टि में मनोरंजन की क्षमता शामिल होती है। अधिक मनोरंजन से अधिक प्रसन्नता होती है। एक सन्तुष्ट और सार्थक जीवन में व्यक्तिगत सोच और वस्तुनिष्ठ घटक, दोनों होते हैं। सन्तुष्ट जीवन के तीन आधार निम्नलिखित हैं।

- गहरे सम्बन्धों की स्थापना
- परियोजनाओं और लक्ष्यों के प्रति प्रतिबद्धता
- कहानियों का प्रयोग जो जीवन को अन्तिम सन्दर्भ में सही स्थान देती हैं।



इसलिए जीवन-सन्तुष्टि एक किसी व्यक्ति के समायोजन, जीवन और घटनाओं के प्रति दृष्टिकोण, समस्याओं और अन्तक्रियाओं की घटनाओं की धारणा और अनुभवों का एक जटिल सूचकांक है। इस लिए सत्य में सन्तुष्टि और जीवन से प्रेरित होने के लिए व्यक्ति को भीतर से सन्तुष्टि होना आवश्यक है। अतः यह प्रत्यक्ष है कि कोई व्यक्ति केवल तभी प्रसन्न हो सकता है जब वह अपनी योग्यताओं और क्षमताओं का वास्तविक अपेक्षाओं और आशाओं को विकसित करने की दृष्टि से मूल्यांकन करता है।

24.3.2 जीवन सन्तुष्टि को प्रभावित करने वाले कारक

- व्यक्तिगत
- पर्यावरणीय

24.3.2 (अ.) व्यक्तिगत

आवश्यकताओं का पूरा होना: हमारी जरूरतें अथवा इच्छाएं हमेशा हमारे मस्तिष्क में तनाव और चिन्ताएं पैदा करती हैं। विभिन्न आवश्यकताएं निम्न प्रकार की होती हैं-

शारीरिक: इन आवश्यकताओं में भोजन, वस्त्र, आवास और संभोग शामिल होते हैं।

मनोवैज्ञानिक आवश्यकताओं: में आत्म-सम्मान और गरिमा, दृष्टिकोण, सामाजिक ओग्यता बुद्धिमत्ता, मानसिक स्वास्थ्य, क्रोध और एक चिन्ता, एक्स्टेन्सन जीवन कौशल और भावनात्मक स्थिरता शामिल होती हैं।

सामाजिक आवश्यकताओं: में सशक्त पारिवारिक सहयोग (जीवन साथी, बच्चों और शेष परिवार से सन्तुष्टि), सामाजिक सहभागिता, सामाजिक समर्थन तथा सामाजिक बौद्धिक कौशल पारिवारिक सम्बन्ध, सामाजिक स्थिति तथा अन्य सामाजिक दुराव और निकटता शामिल होती हैं।

शिक्षा: ऐसा अनुभव किया गया है कि किसी व्यक्ति की जीवन सन्तुष्टि में शिक्षा की केन्द्रीय भूमिका होती है। यह दिमागी भ्रमों को दूर करती है और अच्छी सोच, ज्ञान, दृष्टिकोण तथा मूल्य इत्यादि का पोषण करती है।

कार्य का प्रकार: सामाजिक प्राणी होने के नाते मनुष्य को सामाजिक पहचान की जरूरत होती है जो समाज में उसकी सामाजिक स्थिति पर आधारित होती है। जॉब (नौकरी) व्यक्ति की हैसियत के एवं सामाजिक स्थिति को बढ़ाने में एक महत्वपूर्ण कारक है। अतः अनुकूल जॉब (नौकरी) जीवन में सन्तुष्टि देती है।

आर्थिक स्थिति: घर और जीवन जीने की स्थितियों से सन्तुष्टि, आय से क्रय शक्ति से सन्तुष्टि और वित्तीय साख से सन्तुष्टि।

स्वास्थ्य और अच्छाई



टिप्पणी

अन्य कारकों में शामिल है-

- आराम करने की गतिविधियां
- वैवाहिक स्थिति
- खेलों में भागीदारी
- मानसिक और शारीरिक स्वास्थ्य
- भावनाओं को सकारात्मकता
- सहनशीलता
- अहम जनित पहचान

24.3.2 (ब.) पर्यावरणीय कारक

पर्यावरण में हमारे चारों की ओर सबसे चीजें शामिल हैं। यह एक महत्वपूर्ण कारक है जो न केवल हमारे मनोवैज्ञानिक गुणों को प्रभावित करता है अपितु हमारे अच्छे सामाजिक व्यवहार को भी प्रभावित करता है। यदि पर्यावरण शान्त और सुखद है तो वह हमारे सन्तुलित जीवन के लिए सहायक होता है। पड़ोसियों और सहकर्मियों के साथ उनके सामाजिक सम्बन्ध और सामाजिक गतिविधियों में भाग लेना भी जीवन सन्तुष्टि प्रदान करता है। उदाहरण के लिए सामाजिक दायरे में मित्रता, रहने को स्थान, विकास के लिए, व्यवसायिक और समुदाय पेशेवर अवसर, परिवार और समुदाय का सुखद वातावरण तथा सारी आधारभूत सुविधाएँ जैसे परिवहन, सुरक्षा तथा स्थानीय पड़ोसियों में विश्वास।

24.4 स्थिति स्थापन

यह विषय परिस्थितियों, आयात, त्रासदी, खतरों और तनाव के महत्वपूर्ण स्रोतों जैसे परिवार अथवा सम्बन्धों की समस्याएं, गम्भीर शारीरिक समस्याएं अथवा कार्य स्थल के एवं वित्तीय तनावों को सहने और अनुकूलित करने की प्रक्रिया है। इसका अर्थ है बुरे अनुभवों से बाहर निकलना।

प्रायः लोग स्थिति स्थापन दर्शाते हैं। स्थिति स्थापित होने का यह अर्थ नहीं है कि मनुष्य को कठिनाई अथवा परेशानी की सामना नहीं करना पड़ता। अपने जीवन में मुख्य परेशानी अथवा आघात से पीड़ित लोगों में आमतौर पर पीड़ा और उदासी होती है। वास्तव में स्थिति स्थापन के मार्ग में अपनी भावनात्मक तनाव काफी अधिक होता है।

24.4.1 स्थिति स्थापन को प्रभावित करने वाले कारक

अनेक कारकों के योगदान से स्थिति स्थापन उपजता है। अनेक अध्ययन दर्शाते हैं कि स्थिति



स्थापन का प्राथमिक कारक परिवार से बाहर और परिवार के भीतर देखभाल तथा सहयोगी सम्बन्धों का होना होता है। ऐसे सम्बन्ध जो प्यार और विश्वास निर्मित करते हैं- वे आम रोल मॉडल तथा व्यक्ति के स्थिति स्थापन को बढ़ाने में प्रोत्साहन एवं पुनर्विश्वास प्रदान करते हैं। स्थिति स्थापन के साथ कई अन्य कारक जुड़े हुए हैं- जैसे

- सकारात्मक दृष्टिकोण
- उच्च गरिमा
- तीव्र भावनाओं और तत्कालिक इच्छाओं का प्रबन्धन करने की क्षमता

24.4.2 स्थिति स्थापन निर्मित करने की रणनीतियाँ

स्थिति स्थापन विकसित करना व्यक्तिगत यात्रा है। सभी लोग आघात पहुंचाने वाली एवं तनावपूर्ण जीवन की घटनाओं के प्रति एक सी प्रतिक्रिया नहीं करते। स्थिति स्थापन निर्मित करने का दृष्टिकोण प्रत्येक व्यक्ति के लिए अलग होता है। लोग स्थिति स्थापन विकसित करने के लिए अलग अलग रणनीतियाँ अपनाते हैं।

कुछ विभेद सांस्कृतिक अन्तरों को प्रदर्शित करते हैं। किसी व्यक्ति की संस्कृति उसके भावनाओं और कठिनाईयों से जुड़ने या प्रभाव डाल सकती है उदाहरण के लिए वैसे कोई व्यक्ति अन्य महत्वपूर्ण लोगों, विस्तारित परिवार के सदस्यों और सामुदायिक संसाधनों के साथ जुड़ता है।

24.4.3 स्थिति स्थापन निर्मित करने के तरीके

सम्बन्ध निर्माण: निर्मित करना परिवार के सदस्यों, मित्रों अथवा अन्य लोगों के साथ अच्छे सम्बन्ध होना बहुत महत्वपूर्ण है। लोगों से सहायता और सहयोग स्वीकार करना स्थिति स्थापन को मजबूती प्रदान करता है। उदाहरण के लिए सामाजिक समूहों, विश्वास आधारित संगठनों अथवा अन्य स्थानीय समूहों में सामाजिक सहारा देने वालों स्थानीय समूहों में सक्रिय रहना।

चुनौती पूर्ण समस्याओं से जुड़ना: कठिनाईयों की व्याख्या और प्रत्युत्तर को बदला जा सकता है इसके लिए वर्तमान से परे देखना जरूरी है।

परिवर्तन को स्वीकार करना: अपरिवर्तनशील स्थितियों को स्वीकार करने से परिवर्तित जा सकने वाली स्थितियों पर ध्यान केन्द्रित करने करने में सहायता मिलती है।

लक्ष्य निर्धारित करना: कुछ वास्तविक लक्ष्य निर्धारित किए जाने चाहिए। विशिष्ट, मापने योग्य, प्राप्त किए जा सकने वाले, प्रासंगिक और समय बद्ध लक्ष्य निश्चित किए जा सकते हैं।

निर्णायक कदम: विषम परिस्थितियों पर काम करके उन पर निर्णायक कदम लेने चाहिए न

स्वास्थ्य और अच्छाई



टिप्पणी

कि उन समस्याओं से दूर हटकर और तनाव से दूर रह कर यह कामना करनी चाहिए कि वे अपने आप टल जाएंगी।

सकारात्मक विचारों को पुष्ट करना: किसी व्यक्ति की समस्याओं को हल करने की योग्यता पर तथा उसमें विश्वास जगा कर करने में सहायता मिलती है।

चीजों को सही परिप्रेक्ष्य में रखना: बहुत ही पीड़ा देने वाली स्थितियों का सामना करते हुए भी उस तनावपूर्ण स्थिति को व्यापक सन्दर्भ में देखना चाहिए।

आशावादी दृष्टिकोण अपनाना: एक आशावादी दृष्टिकोण से अपेक्षा रहती है कि जीवन में अच्छी घटनाएँ भी घटेंगी।

आत्मनिरीक्षण और अपना ध्यान रखना: अपनी आवश्यकताओं तो और भावनाओं पर ध्यान देना चाहिए। मनोरंजक और आराम देने वाली गतिविधियों में व्यस्त रहना चाहिए। ध्यान और अध्यात्मिक व्यवहार व्यक्ति की सम्बन्ध निर्मित करने एवं आशा जगाने में सहायता करता है।

24.5 स्वास्थ्य एवं कल्याण हेतु हस्तक्षेप

मानवीय जीवन के लिए स्वास्थ्य और कल्याण अनिवार्य एवं महत्वपूर्ण पङ्क्त हैं। उपयोग की जाने वाले विभिन्न होते हस्तक्षेप निम्नलिखित हैं:

1. **आहार और जीवन शैली:** स्वस्थ और पोष्टिक आहार के जीवन शैली को सकारात्मक बनाने में सहायक होता है। स्वस्थ जीवन शैली में सन्तुलित आहार खाना तथा शराब, और नशे का प्रयोग न करने जैसी अच्छी आदतें शामिल होती हैं।
2. **व्यायाम:** प्रतिदिन व्यायाम करने से व्यक्ति अपने आप को स्वस्थ रखने में सहायता प्राप्त कर सकता है। सही व्यायाम अच्छा स्वास्थ्य बनाए रख सकता है।
3. **ध्यान और योग:** योग और ध्यान सकारात्मक विकल्प हो सकते हैं जो सकारात्मक कल्याण प्राप्त करने में व्यक्ति की सहायता कर सकते हैं। वर्तमान शोध बताते हैं कि योग करने से तनाव के कारकों को कम करने तथा स्थिति स्थापन को और सकल कल्याण को बढ़ावा मिल सकता है। में कमी सकता है। योग के तनाव में कमी शामिल है। अनेक शोध दर्शाते हैं कि योग तनाव और चिन्ता को कम करने में सहायक होता है। यह मूड और सकल कल्याण में वृद्धि कर सकते हैं।

ध्यान से कल्याण और जीवन की गुणवत्ता बढ़ जाती है। इस बात के भी साक्ष्य है कि यह इनसोमनिया, डिप्रेशन और चिन्ता को ठीक करने में सहायता कर सकता है। कुछ

शोध बताते हैं कि ध्यान मस्तिष्क में परिवार परिवर्तन लाने और सूचनाओं को प्रोसेस करने तथा पीड़ा के प्रत्युत्तर में मस्तिष्क को नियन्त्रित करने में की योग्यता को बढ़ाता है।

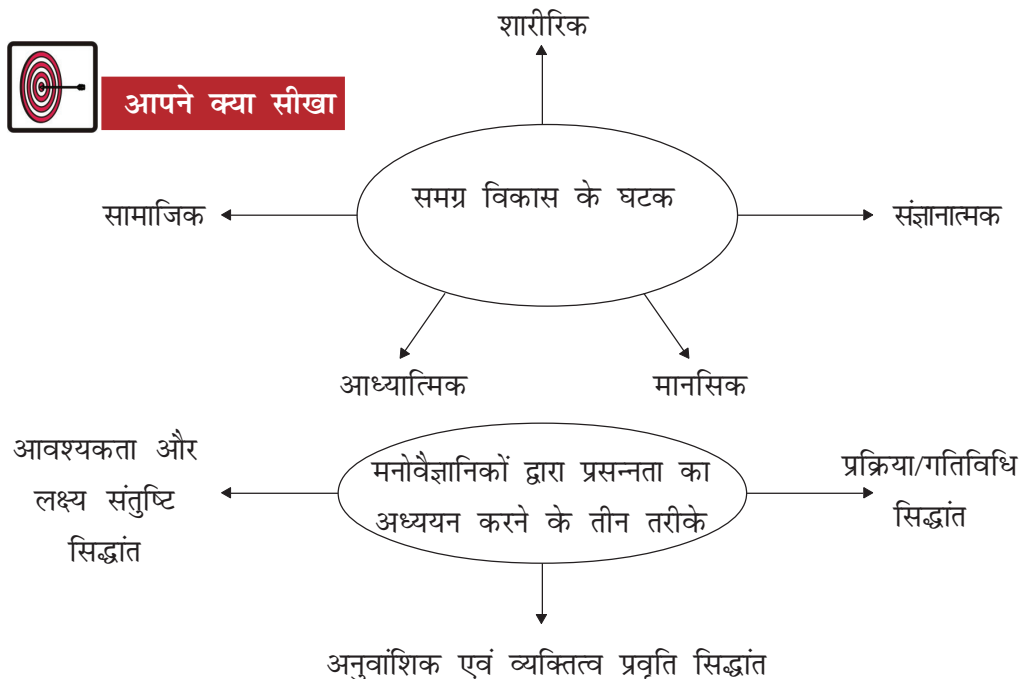
4. सकारात्मक भाव पैदा करना:

सकारात्मक भाव विकसित करने से व्यक्ति नमनीयता पूर्ण व्यवहार एवं दैनिक समस्याओं को हल सकता है। सकारात्मक भावों में वृद्धि भौतिक, बौद्धिक, सामाजिक और मानसिक संसाधनों को निर्मित कर सकती है। (बी. एल. फ्रेड्रिक्सन, तुगाडे, बाघ और लार्किन 2003) सकारात्मक मात्र प्रसन्नता से अधिक महत्व रखते हैं। सकारात्मक भावों की एक पूरी श्रृंखला है जिनमें मनोरंजन, आशा, रूचि, आनन्द, प्रेम, करुणा, आदर एवं गर्व सम्मिलित होते हैं। उन्हें निम्नलिखित तरीके से विकसित किया जा सकता है।

- कृतज्ञ होने का अभ्यास करना
- लोगों के साथ समय गुजारना
- रोचक तथा समय व्यतीत करने के लिए
- आनन्ददायक गतिविधियां करना
- बच्चों, पालतू जानवरों और मित्रों के साथ खेलना
- संगीत सुनना
- व्यायाम करना



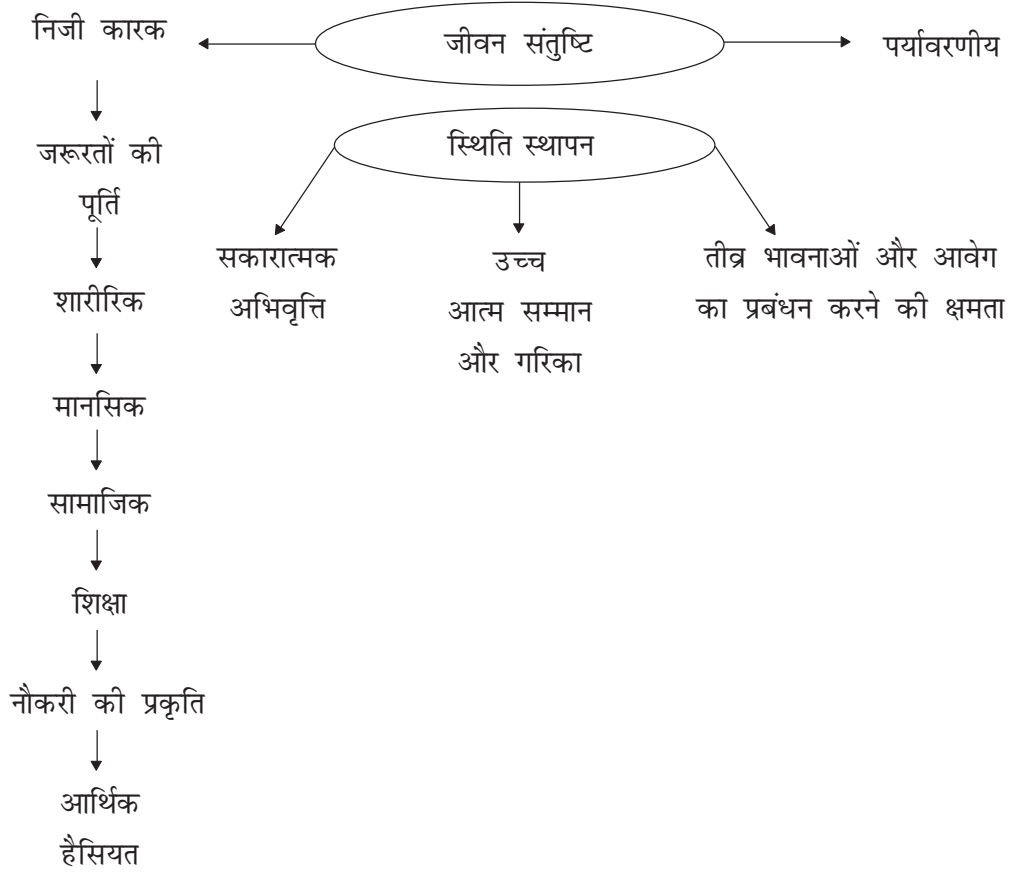
टिप्पणी



स्वास्थ्य और अच्छाई



टिप्पणी



पाठांत प्रश्न

1. समग्र विकास की व्याख्या कीजिए।
2. सन्तुष्टि को प्रभावित करने वाले कारक कौन से हैं?
3. स्थिति स्थापन की महत्व स्पष्ट कीजिए।
4. स्थिति स्थापन निर्माण की रणनीतियों की व्याख्या कीजिए।
5. स्थिति स्थापन निर्माण के तरीकों का वर्णन कीजिए।
6. स्वास्थ्य और कल्याण के लिए हस्तक्षेपों की चर्चा करें।
7. दैनिक समस्याओं को हल करने की योग्यता एवं किसी व्यक्ति की सकल नमनीयता को बेहतर बनाने के लिए सकारात्मक भावनाओं को कैसे विकसित किया जा सकता है?

8. मनोवैज्ञानिक विभिन्न कारको जैसे पर्यावरण सामाजिक सम्बन्धों, पृष्ठभूमि और शारीरिक स्वास्थ्य पर किस प्रकार विचार करता है?
9. किसी व्यक्ति के स्वास्थ्य एवं कल्याण में सकारात्मक भावनाएं (संवेग) कैसे योगदान देती है तथा समग्र विकास के घटक क्या है?
10. प्रसन्नता का अध्ययन करने के मनोवैज्ञानिकों की तीन तरीके कौन से हैं तथा प्रसन्नता को परिभाषित करने वाले कारको के बारे में उनकी क्या राय है?



टिप्पणी



पाठगत प्रश्नों के उत्तर

24.1

1. स्थिति स्थापन भावनात्मक स्वास्थ्य को एक अनिवार्य गुण है क्योंकि यह व्यक्ति को कठिन स्थितियों और चुनौतियों को सहने और उनसे उबरने में सक्षम बनाती है। जीवन में उतार-चढ़ाव बने रहते हैं और प्रत्येक को जीवन उत्तर-चढ़ाव में कभी न कभी कठिनाइयों और हार की सामना करना पड़ता है। स्थिति स्थापन ऐसी चुनौतियों के संग रहने, सकारात्मक दृष्टिकोण निर्मित करने तथा परेशानियों से बाहर निकलने की योग्यता हैं।
2. शारीरिक इस गुण में शरीर के संवेदनशील अंग शामिल होते हैं जैसे त्वचा, कान, नाक, जीभ ओर आँखें

ज्ञानात्मक: मस्तिष्क के बुद्धिमतापूर्ण कार्य जैसे सोचना, पहचानना, कारण खोजना, चिन्तन करना, संश्लेषण करना, स्मरण करना और आकलन करना शामिल होते हैं।

मनोवैज्ञानिक: यह घटक दर्शाता है कि किस प्रकार किसी व्यक्ति में सोचने, अनुभव करने, और व्यवहार करने प्रकार की योग्यता काम करती हैं

सामाजिक: यह वह तरीका है जिसके द्वारा व्यक्ति अन्य लोगों अथवा लोगों के समूहों के साथ संवाद करता है।

अध्यात्मिक: यह किसी व्यक्ति की चेतना और विश्वास गुण है जो किसी व्यक्ति के जीवन का संदर्शन है तथा उसको अर्थ प्रदान करता है। इसमें उसके मूल्य करता एवं गुण भी शामिल होते हैं।

स्वास्थ्य और अच्छाई

24.2



टिप्पणी

1. गलत मनोवैज्ञानिक, प्रसन्नता को किसी व्यक्ति के निजी कल्याण की स्थिति के रूप में देखते हैं जिसमें सन्तुष्टि के संज्ञानात्मक निर्णय तथा मूड्स और भावनाओं के भावात्मक मूल्यांकन को शामिल किया जाता है।
2. सही: प्रक्रिया/गतिविधि थ्योरी का तर्क है कि व्यक्ति को चुनौती पूर्ण एवं प्रयत्न आधारित गतिविधियों में व्यस्त रखने वाली गतिविधियां मनुष्य के कल्याण में वृद्धि कर सकती हैं।
3. सही: नोरिश एन्ड बेला - ब्रोडिक (2008) का दावा है कि प्रसन्नता को बढ़ाने का प्रयास बेकार है क्योंकि प्रसन्नता के स्तर पूर्व निर्धारित होते हैं तथा एक समय के बाद स्थिर रहते हैं।

पाठ 1-24 प्रतिपुष्टि (फीडबैक) करें

पाठ संख्या	पाठ का नाम	सामग्री			भाषा		ये चित्र		आपने जो सीखा वह है		
		आसान	कठिन	रोचक	भ्रमात्मक	जटिल	सहायक	उपयोगी नहीं	बहुत उपयोगी	कुछ हद तक उपयोगी	मदद नहीं
16.											
17.											
18.											
19.											
20.											
21.											
22.											
23.											
24.											