



# व्यावहारिक उत्कृष्टता

## एक व्यवहारपरक दृष्टिकोण

[www.pragmaticexcellence.net](http://www.pragmaticexcellence.net)

## विषयसूची

परिचय	१
किनसे निर्धारित होता है मेरा व्यवहार ?	३
किनसे समावेशित होता है मेरा व्यवहार ?	५
क्या प्रेरित करता है मुझे ?	८
कितना अनुरक्त व्यक्ति हूँ मैं ?	१२
कितना निर्भर व्यक्ति हूँ मैं ?	१४
कौन नियंत्रित करता है मुझे ?	१६
क्या विश्व एक न्यायसंगत स्थान है ?	१७
क्या कोई सर्वोच्च शक्ति है ?	१९
किस तरह का व्यक्ति हूँ मैं ?	२१
कैसे नियंत्रित करता हूँ मैं स्वयं को ?	३१
कितनी सकारात्मक भावनाएँ हैं मेरी अपने लिए ?	३४
कितना आत्म-प्रवृत्त व्यक्ति हूँ मैं ?	३७
कितना भय उन्मुख व्यक्ति हूँ मैं ?	४३

कितना आक्रामक व्यक्ति हूँ मैं ?	४६
क्या विश्व एक पूर्वाग्रहित स्थान है ?	५१
कितना अपराधबोध उन्मुख व्यक्ति हूँ मैं ?	५४
कितना चिंता उन्मुख व्यक्ति हूँ मैं ?	५६
कितना आहत उन्मुख व्यक्ति हूँ मैं ?	६०
कितना तनावग्रस्त व्यक्ति हूँ मैं ?	६४
कैसे प्रबंधन करता हूँ मैं अपने प्रभाव का ?	६८
कितने संतोषजनक हैं मेरे सम्बन्ध ?	७२
कितना प्रसन्न व्यक्ति हूँ मैं ?	७६
आभार और संदर्भ	८१

## परिचय

मनुष्य का विकास प्रतियोगिता और नवप्रवर्तन की कठिन प्रक्रियाओं के माध्यम से हुआ है। इस कठिन प्रक्रिया ने हमें दक्षता की सतत मांग से अवगत कराया है। श्रेष्ठ प्रदर्शन देने के लिए आवश्यक दक्षता ही उत्कृष्टता है।

आधुनिक मनुष्यों का बहुमुखी जीवन, मानव पारिस्थितिक-तंत्र में, उत्कृष्टता के विभिन्न मानकों को आवश्यक बनाता है। शिक्षा, नौकरी, कौशल, प्रदर्शन, उपलब्धियां, संस्थाएं, संगठन, संघ, प्रतिष्ठान, आदि सभी के उत्कृष्टता के अपने अनूठे मानक हैं। यहां तक कि एक व्यक्ति जो जीवन जीता है या एक व्यक्ति जिन मूल्यों का वहन करता है, उनमें भी उत्कृष्टता के मानक समाहित होते हैं।

परन्तु, ये मानक अलगाव में काम नहीं करते हैं। मानव प्रकृति इनकी आपसी संबंध का सामान्य सूत्र और मानव पारिस्थितिक-तंत्र में उत्कृष्टता का प्राथमिक चालक है। शिक्षा, कौशल, संसाधन, प्रौद्योगिकी, बुनियादी ढांचे, आदि जैसे अन्य कारक द्वितीयक भूमिका निभाते हैं।

उत्कृष्टता की सार्वभौमिक दौड़, किसी न किसी तरह, मानव प्रकृति के महत्व को कम करती है। मानव जीवन के विभिन्न पहलुओं से संबंधित उत्कृष्टता के पूर्व निर्धारित नियम सभी के लिए समान रूप से उपयुक्त नहीं हैं। मनुष्य व्यापक विशेषताओं को साझा करते हैं, लेकिन व्यक्तिगत विशेषताएं एक से दूसरे में भिन्न होती हैं। उत्कृष्टता तब प्राप्त होती है जब किसी के सारे अवयव आपसी सामंजस्य में काम करते हैं। व्यक्तिगत विशेषताओं के गठबंधन के साथ जीवन के उद्देश्यों का अनुसरण करने पर इष्टतम क्षमता की प्राप्ति होती है।

यह वांछनीय है कि एक संस्थान प्रत्येक व्यक्ति की स्वाभाविक जरूरतों को उचित महत्व दे, लेकिन सच्चाई यह है कि प्रत्येक संस्थान अपने उद्देश्यों से निर्देशित होता है और, व्यवहार में, उनके द्वारा गलती करने की संभावना निहित है। व्यक्तिगत विशेषताओं और

जीवन उद्देश्यों की पहचान करने की प्राथमिक जिम्मेदारी, इसलिए, स्वयं व्यक्ति की होती है।

किन्तु जीवन की उलझनें व्यक्ति के लिए दुविधा पैदा करती हैं। मैं अपने तरीके का व्यवहार क्यों करता हूँ? क्यों अन्य उनकी तरह का व्यवहार करते हैं? स्वयं को और दूसरों को समझने में क्या मेरी सहायता कर सकती है? मैं कैसे तय करूँ कि मेरे लिए क्या सही है? मैं कैसे उस पथ पर आगे बढ़ूँ जो मुझे लगता है कि मेरे लिए सही है? ये और ऐसे कई अन्य सवाल हमें लगातार परेशान करते हैं।

ये प्रश्न वर्तमान संदर्भ में व्यापक महत्व रखते हैं जब तकनीकी प्रगति मानव जीवन को बड़े पैमाने पर प्रभावित कर रही है। आधुनिक मानव अपनी जीवनशैली में इस तरह के निरंतर बदलावों से कैसे निपटेगा, यह सभी के लिए एक महत्वपूर्ण बहस का विषय है। इस समय इसका किसी के पास कोई स्पष्ट जवाब नहीं है। लेकिन, मानव स्वभाव की समझ के साथ, एक व्यक्ति की इस तरह के उतार-चढ़ावों से निपटने की क्षमता बढ़ जाती है। कम जागरूक व्यक्ति की तुलना में, बेहतर जागरूकता वाले व्यक्ति में अनुकूलन क्षमता का बेहतर कौशल होता है।

आधुनिक वैज्ञानिक अध्ययनों ने मानव प्रकृति के बेहतर समझ की सुविधा प्रदान की है। जीवन की उलझनों को दूर करने के लिए, हमने यहाँ सुविचारित वैज्ञानिक उपाय प्रस्तुत किए हैं। ये उपाय हमारे रोजमर्रा के जीवन में लागू करने के लिए बिलकुल उपयुक्त हैं और प्रत्येक व्यक्ति को इनसे जीवन के हर पहलू में एक व्यावहारिक दृष्टिकोण के साथ उत्कृष्टता को आगे बढ़ाने में मदद मिलनी चाहिए।

हमने कई संसाधनों से विचार संकलित किए हैं और विशिष्ट स्रोतों को पुस्तिका में "आभार और संदर्भ" खंड के तहत अभिस्वीकृत किया है।

## किनसे निर्धारित होता है मेरा व्यवहार ?

मानव व्यवहार हैरान करने वाला है। हम सभी के मन में कई सवाल होते हैं। हमें आश्चर्य होता है कि हम जिस तरह से व्यवहार करते हैं, उसी तरह क्यों करते हैं, हमें गुस्सा क्यों आता है, हम तनाव क्यों महसूस करते हैं, हम आहत क्यों होते हैं, हमें दुख क्यों होता है, हमें खुशी क्यों महसूस होती है? ऐसे और भी अनगिनत सवाल हैं।

जैविक अनुसंधान से पता चलता है कि मानव का विकास प्राकृतिक चयन की प्रक्रिया के माध्यम से हुआ है। फिर भी, हममें से कई लोगों के लिए यह स्वीकार करना आसान नहीं है कि हम इस ग्रह की कई प्रजातियों में से मात्र एक हैं। मानव जीवन के तीन व्यापक पहलू हमारे व्यवहार को आकार देते हैं।

### उद्विकास

ऐसी मान्यता है कि पृथ्वी पर रहने वाले किसी भी अन्य प्राणी की तरह मनुष्य का विकास भी प्राकृतिक चयन की प्रक्रिया के माध्यम से हुआ है। इस प्रक्रिया ने हमें उस तरह का प्राणी बनाया है जैसे हम हैं। उद्विकास के लंबे चरण के दौरान कुछ मानव व्यवहार उन समस्याओं से निपटने के लिए विकसित हुए जिनका सामना हमारे पूर्वजों ने उस दौरान किया; डर एक ऐसा ही उदाहरण है।

### आत्म-चेतना

यह मनुष्यों की अपने बारे में सचेत रूप से सोचने की क्षमता है। यह क्षमता मनुष्यों की अद्वितीय विशेषता है, जो उन्हें बाकी जीवित प्राणियों से अलग करता है। सभी जानवर सोच सकते हैं, लेकिन केवल कुछ ही अपने बारे में सचेत रूप से सोच सकते हैं। कुछ अन्य जानवर निकट भविष्य के लिए योजना बना सकते हैं। कुछ जानवरों, जैसे चिंपांज़ी और

डॉल्फिन, में अपने बारे में सोचने की क्षमता होती है। लेकिन केवल मनुष्य ही जटिल तरीकों से अपने बारे में सचेत रूप से सोच सकते हैं। मनुष्य न केवल अपने निकट भविष्य के लिए बल्कि अपने दीर्घकालिक लक्ष्यों के लिए योजना बनाते हैं। इंसान यह भी सोचते हैं कि वो कौन हैं और वो क्या हैं। वे खुद का मूल्यांकन करते हैं और यहां तक कि अपने व्यवहार को बदलने की कोशिश करते हैं।

## संस्कृति

संस्कृति मनुष्य को अन्य जीवों से अलग बनाती है। संस्कृति एक समूह या समाज में मान्यताओं, स्वभावजन्य तरीकों, नए विचारों और तकनीकों को पीढ़ी दर पीढ़ी अग्रसारित करने का मार्ग प्रदान करती है। इस तरीके से, संस्कृति मानव उपलब्धियों का संचयी होना संभव बनाती है। कुछ जानवर व्यवहार के तरीकों को समूह के अन्य सदस्यों को स्थानांतरित कर सकते हैं। परन्तु, किसी भी अन्य जानवर के पास, मनुष्यों के समान विस्तृत व जटिल मान्यताएं, अनुष्ठान और रीति-रिवाज नहीं हैं।

## किनसे समावेशित होता है मेरा व्यवहार ?

यह अवधारणा कि मानव व्यवहार सीखने का परिणाम है, पूरे १९वीं सदी और अधिकांश २०वीं सदी के दौरान, वैज्ञानिक मनोविज्ञान के मुख्यधारा का प्रमुख विचार रहा है। १९८० और १९९० के दशकों में जाकर, उद्विकासी विचारों को धीरे-धीरे मनोविज्ञान में मान्यता मिलनी शुरू हुई। जीव विज्ञान के उद्विकासी विचारों की तर्ज पर, मनोविज्ञान भी उद्विकासी विचारों के संदर्भ में मानव व्यवहार को समझने लगा। मानव व्यवहार को आत्मसात करने में, अब प्रकृति और पालन-पोषण दोनों की महत्वपूर्ण भूमिका को पहचाना जाता है।

मानव उद्विकास का इतिहास ६० लाख वर्षों से अधिक का है। जबकि मानव सभ्यता का इतिहास, जब कृषि और व्यवस्थित जीवन शुरू हुआ, अनुमानित लगभग १०,००० साल पुराना है। इस ग्रह पर मानव अस्तित्व के ९९% से अधिक का समय, हमने शिकारियों और संग्रहकर्ताओं का जीवन जीया है; हमारे जीवन का केवल एक छोटा सा हिस्सा हमने सभ्य समुदायों के रूप में बिताया है।

इन लाखों वर्षों में जिस तरह से मानव जीवन विकसित हुआ है; उसी प्रकार, इन लाखों वर्षों में मानवीय विशेषताएँ भी विकसित हुई हैं। मानव मस्तिष्क काफी हद तक इस पूरी अवधि के दौरान विकसित हुआ है और सभ्य जीवन के कम समय में बहुत कुछ नहीं बदला है। सभ्य अस्तित्व के इस कम समय के दौरान हमारी प्रकृति में भी बहुत बदलाव नहीं आया है।

उद्विकास के बारे में आमतौर पर लोग, प्राकृतिक चयन के दृष्टिकोण से, शारीरिक पहलुओं के संदर्भ में सोचते हैं, लेकिन व्यावहारिक और मनोवैज्ञानिक विशेषताओं का विकास भी उद्विकास की प्रक्रियाओं का हिस्सा है। जिस तरह से हमारे शारीरिक तत्व विकसित हुए हैं, हमारी कई मनोवैज्ञानिक विशेषताएँ भी विकसित हुई हैं।

चार्ल्स डार्विन ने १८५९ में उद्विकास और प्राकृतिक चयन का सिद्धांत प्रदान किया। उन्होंने सुझाव दिया कि सभी जीवित प्राणी पहले की प्रजातियों से विकसित हुए हैं। प्राकृतिक चयन की प्रक्रिया योग्यतम की उत्तरजीविता को सुनिश्चित करती है। जो लोग जीवन की

परिस्थितियों के लिए सबसे उपयुक्त हैं, वे ही जीवित रहते हैं। सभी व्यक्ति एक दूसरे से भिन्न होते हैं, और इनमें से कुछ विविधताएं वंशानुक्रमता के कारण हैं।

मटर के पौधों पर अपने प्रयोग के माध्यम से, ग्रेगर मेंडल ने १८६५ में वंशानुक्रम का मूलभूत सिद्धांत प्रदान किया। उन्हें आनुवंशिकी का जनक कहा जाता है। उन्होंने कहा कि जीन जोड़े में आते हैं और प्रत्येक माता-पिता से एक अलग-अलग इकाइयों के रूप में वंशानुगत क्रम में मिलते हैं। हर एक प्रमुख या अप्रभावी लक्षणों के रूप में संतान में प्रकट होते हैं। हालांकि, उस समय मेंडल के काम को नजरअंदाज कर दिया गया था। मेंडल के निधन के बाद २० वीं शताब्दी में उनके काम को फिर से प्रमुखता मिली। इस क्षेत्र में महत्वपूर्ण प्रगति ने कई तथ्यों को स्थापित किया। कोशिकाएं सभी जीवित प्राणियों के बुनियादी निर्माण खंड हैं। कोशिकाओं में डीऑक्सीराइबोन्यूक्लिक एसिड (डीएनए) होते हैं। प्रत्येक व्यक्ति का डीएनए अद्वितीय है। जीन डीएनए का हिस्सा है। जीन वंशानुक्रम की मूल इकाई है।

मानव विकास की लंबी अवधि के दौरान मनुष्यों ने कई चुनौतियों का सामना किया है, उनमें महत्वपूर्ण हैं भोजन ढूंढना, खुद की रक्षा करना और रिश्तों का प्रबंधन करना। सभी व्यक्ति कभी भी समान नहीं थे; कुछ लोगों के पास अधिक कुशल तरीकों से इन चुनौतियों से निपटने की बेहतर अनुकूलन विशेषताएं थीं। कुछ समय पश्चात, केवल वे व्यक्ति जिनके पास बेहतर अनुकूलन विशेषताएं थीं, उन चुनौतियों से सफलतापूर्वक निपट सके, जीवित रह सके, संतान उत्पन्न कर सके और आने वाली पीढ़ियों को जीन का स्थानांतरण कर सके। व्यक्ति, जिनके पास आवश्यक अनुकूलन विशेषताओं का अभाव था, वो चुनौतियों का सामना नहीं कर पाए, प्रजनन नहीं कर पाए, क्रमिक पीढ़ियों को जीन का स्थानांतरण उतनी तेजी से नहीं कर पाए और कुछ समय में विलुप्त हो गए।

जिन व्यक्तियों के पास बेहतर अनुकूलन विशेषताएं थीं, उनके जीन ने न केवल जीवित रहने में उनकी मदद की बल्कि वो उनके व्यवहार से भी जुड़े थे जिनसे उन्हें जीवन की चुनौतियों का सफलतापूर्वक सामना करने में मदद मिली। हम उन व्यक्तियों के वंशज हैं जो मानव विकास के पूरे इतिहास में जीवित रहने और प्रजनन करने में सबसे सफल थे। पीढ़ी-दर-पीढ़ी जो जीन हमारे पास आए हैं वो न केवल हमारी शारीरिक और जैविक विशेषताओं बल्कि हमारी मनोवैज्ञानिक और व्यवहार संबंधी पहलुओं के लिए भी जिम्मेदार हैं।

आधुनिक मनुष्य ने लगातार सामाजिक-स्वीकृति, समूह-संबद्ध, अन्य को प्रभावित, हानि से संरक्षण और निकट संबंध की बुनियादी जरूरतों को दिखाया है। इन बुनियादी जरूरतों की उत्पत्ति उद्विकासी अतीत के दौरान हुई और उद्विकास चरण के दौरान इन्होंने मनुष्यों के बीच अस्तित्व और प्रजनन को बढ़ावा दिया। ऐसे व्यक्ति जो इन जरूरतों का कुशलता से प्रबंधन नहीं कर पाए, वे जीवित नहीं रहे। हम जीवन की इन मूलभूत जरूरतों की तलाश में आज भी संलग्न हैं क्योंकि उद्विकास ने उन प्रेरणों को मानव स्वभाव में निर्मित किया है।

हम स्वीकार किया जाना चाहते हैं, यदि सभी के द्वारा नहीं, तो कम से कम अहम लोगों के द्वारा। न्यूनतम स्तर पर, हमें अस्वीकृति वांछित नहीं है। हमारे कार्यों का एक महत्वपूर्ण हिस्सा उस दिशा में निर्देशित है – सहयोगी, उपयोगी और सहायक होना। हम समूहों से संबंधित होना चाहते हैं – काम, खेल, राजनीतिक, नागरिक, आदि। हम दूसरों को प्रभावित करना चाहते हैं – विशिष्ट मुद्दों के बारे में सोचने, कुछ मान्यताओं का साथ देने, हमारे साथ सहमत होने, और विशेष तरीके से कार्य करने। हमारे जीवन की गुणवत्ता दूसरों से प्राप्त आचरण से प्रभावित होती है। हम खुद को किसी भी नुकसान से बचाना चाहते हैं – शारीरिक, भावनात्मक, अनुचित व्यवहार, धोखा आदि। हम एक करीबी रिश्ता चाहते हैं – अंतरंग संबंध, भरोसेमंद दोस्त, और रिश्तेदार।

## क्या प्रेरित करता है मुझे ?

प्रेरण एक आंतरिक शक्ति है जो किसी व्यक्ति के विचारों और व्यवहार को संतोषजनक स्थितियों का निर्माण करने और असंतोषजनक स्थितियों को समाप्त करने की ओर ले जाता है। प्रेरणा एक अंत प्राप्त करने और उस अंत को प्राप्त करने के लिए संसाधनों को व्यवस्थित करने की इच्छा है। प्रेरण और प्रेरणाएँ एक व्यक्ति से दूसरे व्यक्ति में भिन्न होती हैं।

मनुष्य अनेक विचारों, व्यवहारों और कृत्यों को प्रदर्शित करता है जो एक या अधिक अंतर्निहित प्रेरणाओं द्वारा संचालित होती हैं। इन प्रेरणाओं में से कुछ मूल मानव प्रकृति का हिस्सा हैं, जबकि अन्य बाद में विकसित हुए हैं।

### संबद्ध प्रेरणा

मनुष्य एक सामाजिक प्रजाति है। वे समूहों में रहते हैं और अन्य व्यक्तियों के साथ संबंध स्थापित करते हैं। सामान्य रूप से मनुष्य सामाजिक स्वीकृति और अपनेपन की इच्छा दर्शाता है। एक व्यक्ति जो अंततः ऐसी रुचि नहीं दिखाता है, उसे मनोवैज्ञानिक रूप से असंतुलित माना जाता है। कुछ लोग संबद्ध और स्वीकृति के लिए प्रबल प्रेरणा दिखाते हैं, जबकि अन्य उसके लिए दुर्बल प्रेरणा दिखाते हैं।

### संबंधन प्रेरणा

दूसरों के साथ मधुर संबंध की इच्छा को संबंधन प्रेरणा कहा जाता है। मनुष्य अन्य व्यक्तियों के साथ उन संबंधों को बढ़ावा देने और बनाए रखने की इच्छा दिखाता है, जो पारस्परिक रूप से सामंजस्यपूर्ण, सुखद और पारस्परिक होते हैं। कुछ लोग संबंधन के लिए प्रबल प्रेरणा दिखाते हैं, जबकि अन्य उसी के लिए दुर्बल प्रेरणा दिखाते हैं।

## सामाजिक-वांछनीयता प्रेरणा

सामाजिक-वांछनीयता स्वयं को अनुकूल और स्वीकार्य रूप से पेश करने की मानवीय प्रवृत्ति है। सामाजिक और सांस्कृतिक रूप से उचित और स्वीकार्य तरीके से प्रस्तुत होकर, व्यक्ति दूसरों से अनुमोदन प्राप्त करने का प्रयास करते हैं।

## अस्वीकृति-संवेदनशीलता प्रेरणा

दूसरों की अस्वीकृति से बचने की इच्छा मनुष्य के लिए एक मुख्य प्रेरणा है, ठीक स्वीकृति पाने की इच्छा की तरह। अधिकांश लोग रिश्तेदारों, दोस्तों, सहकर्मियों, और प्रेमयुक्त सहभागियों जैसे महत्वपूर्ण व्यक्तियों से अस्वीकृति को रोकने के लिए सजग रहते हैं। कोई भी सामाजिक अस्वीकृति किसी व्यक्ति के मनोवैज्ञानिक क्रियाकलाप और व्यवहार को प्रभावित करती है। इस तरह की अस्वीकृति से शत्रुता में वृद्धि होती है और समाज-समर्थक व्यवहार में कमी आती है। अस्वीकृति के प्रति संवेदनशील लोग अस्वीकृत किये जाने पर तीव्र प्रतिक्रिया दिखाते हैं। अस्वीकृति की चिंता एक व्यक्ति को उसकी प्रत्याशित भावना में भी प्रतिक्रिया व्यक्त करने को प्रेरित कर सकती है।

## उपलब्धि प्रेरणा

सक्षम होने और साध लेने की प्रक्रिया और प्रयास उपलब्धि है। कई लोग उपलब्धि की प्रेरणा से प्रेरित होते हैं। निष्पादन की अनुभूति आत्म-मूल्यांकन की भावनाएं उत्पन्न करती हैं और, इसलिए, इसका सीधा सम्बन्ध स्वयं से है। उपलब्धि की प्रेरण का सीधा सम्बन्ध प्रिय, अप्रिय, सफलता, गर्व और शर्म की भावना से है।

## शक्ति प्रेरणा

अन्य लोगों को प्रभावित करने, नियंत्रित करने, प्रभाव डालने और स्वयं के लिए प्रशंसा प्राप्त करने की इच्छा, शक्ति प्रेरणा है। शक्ति से प्रेरित लोग प्रशंसा, विस्मय और यहां तक कि भय के रूप में दूसरों से प्रतिक्रिया का आनंद लेते हैं। ऐसे लोग दूसरों को नियंत्रित करने के लिए जोरदार प्रयासों और जबरदस्ती कार्रवाई जैसे साधनों का उपयोग कर सकते हैं और क्रूर व्यक्तिगत स्वरूप का प्रदर्शन भी कर सकते हैं।

## सनसनी तलाश प्रेरणा

विविध, नया, जटिल, और गहन अनुभवों के प्रयास की इच्छा ही सनसनी तलाश प्रेरणा है। उत्तेजना की तीव्र इच्छा में शारीरिक, सामाजिक, कानूनी और वित्तीय जोखिम लेने की इच्छा भी शामिल हो सकती है, लेकिन ये जरूरी नहीं हैं। सनसनी चाहने वाले ऐसे कई काम करते हैं जो जोखिम भरा नहीं है। कला, साहित्य, संगीत, मीडिया, फिल्म के क्षेत्र में सनसनी तलाश अभिप्रेरण प्रतिबिंबित हो सकती है। यह धूम्रपान, शराब सेवन, ड्रग्स सेवन, खतरनाक वाहन चालन, खतरनाक खेल, खतरनाक व्यवसाय में भी दर्शित होता है।

## ज्ञान प्रेरणा

हमारे अस्तित्व के परिवेश में रहस्यों को जांचने और समझने की तीव्र इच्छा ही ज्ञान प्रेरणा है। प्राथमिक स्तर पर ज्ञान अभिप्रेरण, उपलब्धि या शक्ति अभिप्रेरणों की पूरक हो सकती है। लेकिन, गहन स्तर पर, यह जीवन के उच्च उद्देश्य को पूरा करता है – ज्ञान हेतु जांच और समझ, आध्यात्मिक-प्राप्ति, आत्म-विकास, और दूसरों की सेवा।

## धन प्रेरणा

अंत उपयोग की स्पष्टता के बिना, सिर्फ संग्रह के लिए भौतिकवादी मूल्यवान वस्तुओं को अंतहीन रूप से जमा करने की इच्छा, धन प्रेरणा है। धन प्रेरणा का उद्देश्य उपलब्धि और शक्ति जैसी अभिप्रेरणों की प्राप्ति हो सकती है, अगर धन का उपयोग उन उद्देश्यों के लिए किया जाता है। परन्तु, कुछ लोगों के धन संचय का प्रेरण सिर्फ जमा करना होता है। यद्यपि मनुष्य ने आकस्मिकता के लिए सम्भाल कर रखने की प्रवृत्ति उद्विकास के समय से दिखाई है, पर धन संचय करने की बढ़ी हुई प्रेरणा आधुनिक जीवन शैली की एक देन प्रतीत होती है।

## कितना अनुरक्त व्यक्ति हूँ मैं ?

अनुरक्तता मानव व्यवहार प्रणाली का हिस्सा है, जो मनुष्यों को प्राथमिक सम्बन्ध स्थापित करने और कठिनाइयों के समय में समर्थन प्राप्त करने की व्यापकता प्रदान करता है। किसी व्यक्ति की अनुरक्तता प्रणाली कैसे काम करती है और व्यक्ति कैसे एक दूसरे से भिन्न होते हैं, इसके निर्धारण में आनुवंशिक कारक एक महत्वपूर्ण भूमिका निभाते हैं।

किसी व्यक्ति के अपने जीवन में घनिष्ठ संबंधों का इतिहास उस व्यक्ति के जीवन में अनुरक्तता के कार्यात्मक तंत्र को आकार देता है। यह तंत्र, बदले में, बाद के सभी संबंधों की प्रकृति और परिणाम को प्रभावित करता है जैसे, दोस्तों, सहकर्मियों, रिश्तेदारों, भागीदारों, बच्चों, किसी अन्य व्यक्ति के साथ। आवश्यकता के समय में अनुरक्त व्यक्तियों के साथ पारस्परिक व्यवहार की गुणवत्ता अनुरक्तता प्रणाली के कामकाज को प्रभावित करती है। इस तरह के संपर्क की गुणवत्ता व्यक्तिगत भिन्नताओं का एक प्रमुख कारण है।

अनुरक्तता प्रणाली का एक जैविक उद्देश्य है। जन्म से जीवन के प्रारंभिक चरण और फिर परिपक्वता तक पहुंचने के लिए आवश्यक समय के दौरान, एक शिशु या एक बच्चा देखभाल करने वालों और सहायता-प्रदाताओं के साथ निकटता बनाकर संकटों और खतरों से सुरक्षा चाहता है। सुरक्षा, सहायता और सहयोग की जरूरत, पूरे जीवन बनी रहती है। अनुरक्तता प्रणाली जीवन के प्रारंभिक वर्षों के दौरान सबसे अधिक दिखाई देती है, लेकिन यह जीवन भर सक्रिय रहती है।

सुरक्षा, आत्म-सकारात्मकता, आत्मविश्वास, आत्म-सम्मान और कल्याण की भावना, एक बड़े पैमाने पर, अपने स्वयं के जीवन में सामाजिक संपर्क और करीबी संबंधों की गुणवत्ता से जुड़ी हुई है। जब कोई व्यक्ति विश्वसनीय, भरोसेमंद और सहायक संपर्क प्राप्त नहीं करता है, तो व्यक्तित्व का विकास गंभीर नकारात्मक परिणामों से विकृत हो जाता है।

एक वास्तविक घटना या एक प्रतीकात्मक कार्य, जो बचाव और सुरक्षा की भावना के लिए खतरा उत्पन्न करता है, अनुरक्तता प्रणाली को सक्रिय करता है। इस बात का थोड़ा एहसास

भी कि अनुरक्त व्यक्ति पर्याप्त रूप से पास या रुचिपूर्ण या उत्तरदायी नहीं है, अनुरक्तता प्रणाली को सक्रिय कर देता है।

संकट की अभिव्यक्ति, निकटता की इच्छा, और निकटता के रखरखाव जैसी भावना को अनुरक्तता प्रणाली का सक्रियण प्रेरित करता है। बच्चों में ऐसी भावनाएँ प्रमुखता से दिखाई देती हैं। वयस्कों के लिए, यह अनुरक्त व्यक्ति के प्रति मानसिक निकटता के आंतरिक अनुभूति का सक्रियण भी हो सकता है।

जब कोई अनुरक्त व्यक्ति उपलब्ध हो, संवेदनशील हो और उत्तरदायी हो, तो व्यक्ति सुरक्षित महसूस करता है और दुनिया को सुरक्षित, दूसरों को सहायक, अन्वेषण को पुरस्कृत मानता है। इस तरह की भावना व्यक्ति के लिए एक संकेत है कि अनुरक्तता प्रणाली कार्यात्मक है, और रणनीति प्रभावी है।

जब अनुरक्त व्यक्ति खो जाता है या उपलब्ध नहीं होता है, या प्रतिक्रियाशील नहीं होता है, या प्रतिक्रिया में कमजोर होता है, तो अनुरक्तता प्रणाली की कार्यप्रणाली बाधित होती है। संकट का भाव प्रभावी बना रहता है। सुरक्षा की भावना, संसार के सुरक्षित होने, दूसरों के सहायक होने, सहभागिता के पुरस्कृत होने, के बारे में गंभीर संदेह उत्पन्न होने लगते हैं। स्वयं और दूसरों के बारे में नकारात्मक भावनाएँ और चिंताएँ अनुरक्तता प्रणाली को सक्रिय स्थिति में बनाए रखती हैं। खतरे की भावना और सुरक्षा की आवश्यकता अन्य गतिविधियों में हस्तक्षेप करती है। इस तरह की भावना अनुरक्तता प्रणाली के कार्यचालन को पुनः समायोजन की ओर ले जाती है और एक व्यक्ति को किसी अन्य अनुरक्त व्यक्ति की निकटता प्राप्त करने को प्रेरित कर सकती है। इस तरह की तीव्र इच्छा एक व्यक्ति को किसी अन्य अनुरक्त व्यक्ति के खोज की सक्रियता में संलग्न कर सकती है। प्रयास तब तक जारी रहता है जब तक नजदीकी होने का भाव पुनर्स्थापित नहीं हो जाता है। बचाव और सुरक्षा प्राप्त होने के बाद अनुरक्तता प्रणाली निष्क्रिय हो जाती है। परन्तु, जब कोई व्यक्ति किसी अनुरक्त व्यक्ति से निकटता खोजने और विकसित करने में विफल रहता है, तो वह निराशा की स्थिति में पहुँच जाता है और हतोत्साहित हो पीछे हट जाता है।

## कितना निर्भर व्यक्ति हूँ मैं ?

किसी व्यक्ति का अन्य व्यक्तियों पर समर्थन और सुरक्षा के लिए भरोसा करना, निर्भरता की प्रवृत्ति है। यह स्वयं को कमजोर और अप्रभावी रूप में देखने की मानसिक स्थिति से उत्पन्न होता है। जब व्यक्ति समर्थन और सुरक्षा के लिए दूसरों का सहारा उन परिस्थितियों में भी चाहते हैं जब उनके स्वतंत्र कामकाज करने की आवश्यकता होती है, तो निर्भरता अस्वास्थ्यकर होती है।

एक निर्भर व्यक्ति का व्यवहार ज्यादातर पारस्परिक जोखिमों और अवसरों के बारे में उसकी धारणा का कृत्य है। लक्ष्य, विश्वास और अपेक्षाएं निर्भरता से संबंधित व्यवहार को बढ़ाती हैं। एक निर्भर व्यक्ति का व्यवहार विभिन्न परिस्थितियों में भिन्न होता है, लेकिन अंतर्निहित कारक स्थिर होते हैं।

एक निर्भर व्यक्ति का व्यवहार निम्नलिखित कारकों में किसी एक से मुख्य रूप से प्रभावित हो सकता है:

१. दूसरे को शक्तिशाली और स्वयं को कमजोर के रूप में देखना
२. रक्षक के रूप में देखे गए अन्य लोगों के साथ अच्छे संबंध बनाए रखने की इच्छा
३. महत्वपूर्ण लोगों द्वारा नकारात्मक मूल्यांकन का डर
४. महत्वपूर्ण लोगों के अस्वीकृति से बचने की रणनीति

अत्यधिक निर्भरता वाले लोग निष्क्रियता के व्यवहार को प्रदर्शित करते हैं। ऐसे लोग हमेशा समर्थन के लिए दूसरों को तलाशते हैं और मानते हैं कि मदद के लिए अभी भी कोई उपलब्ध है। अत्यधिक निर्भर व्यक्ति एक साथी द्वारा परित्याग के अधिक भय को प्रदर्शित करते हैं, जो उन्हें दुर्व्यवहार के जोखिम के लिए उजागर करता है।

लालन-पालन की शैली एक बच्चे में निर्भरता प्रणाली के विकास में महत्वपूर्ण भूमिका निभाती है। अतिसंरक्षित लालन-पालन एक बच्चे को कमजोर और असमर्थ महसूस कराता है और शत्रुतापूर्ण वातावरण से सुरक्षा के लिए दूसरों की ओर मोड़ता है। अधिनायकवादी

लालन-पालन एक बच्चे को ज्यादा दृढ़ महसूस कराता है और दूसरों की मांगों को आसानी से स्वीकार नहीं करने देता है। इसके बदले, एक बच्चे में एक स्वस्थ निर्भरता शैली विकसित करने के लिए सहयोगात्मक लालन-पालन की आवश्यकता होती है।

अत्यधिक निर्भरता, अनियंत्रित और सामान्य व्यवहार का हिस्सा होने पर, अस्वास्थ्यकर निर्भरता का संकेत माना जाता है।

स्वस्थ निर्भरता चयनात्मक, लचीला, सही संदर्भ में, और स्थिति अनुसार उपयुक्त होता है। स्वस्थ निर्भरता रक्षा की एक परिपक्व शैली, परिस्थितियों का सावधानीपूर्वक संचालन, सामाजिक मुद्दों के लिए बेहतर कौशल और आवेगों पर बेहतर नियंत्रण प्रदर्शित करती है।

## कौन नियंत्रित करता है मुझे ?

किसी व्यक्ति की नियंत्रण प्रणाली एक विश्वास का कार्य है जो यह निर्धारित करती है कि एक व्यवहार उसके जीवन में उपलब्धि की शक्ति में वृद्धि (सुदृढीकरण) को प्रभावित करेगा या नहीं। संबल की प्रकृति किसी व्यक्ति के विश्वास को, भविष्य में व्यवहार के प्रति (पिछले व्यवहार के परिणाम के आधार पर), ज्यादा मजबूत या कमजोर करती है।

जब सुदृढीकरण को एक व्यक्ति के द्वारा स्वयं के व्यवहार पर निर्भर होने के रूप में देखा जाता है, तो इसे आंतरिक नियंत्रण में विश्वास माना जाता है। जीवन में सकारात्मक और सफल अनुभव, आंतरिक नियंत्रण प्रणाली में विश्वास को बढ़ाते हैं।

जब सुदृढीकरण को एक व्यक्ति के द्वारा आसपास के बलों पर निर्भर होने के रूप में या भाग्य या मौका या नियति के एक कृत्य के रूप में देखा जाता है, तो इसे बाह्य नियंत्रण में विश्वास माना जाता है। जीवन में नकारात्मक और असफल अनुभव, बाह्य नियंत्रण प्रणाली में विश्वास को बढ़ाते हैं।

आंतरिक या बाह्य नियंत्रण प्रणाली के संदर्भ में, हमारे द्वारा अनुभवों को स्वीकार करने की प्रक्रिया उस प्रणाली में विश्वास की निरंतरता को और मजबूत करता है। स्वीकारोक्ति शैली की चार श्रेणियों की व्यापक पहचान है:

१. सभी स्थितियों में आंतरिक नियंत्रणों पर विश्वास
२. परिस्थिति के अनुसार आंतरिक और बाह्य दृष्टिकोण
३. बाह्य आस्थाओं से प्रभावित सामाजिक व्यवहार
४. सभी स्थितियों में बाह्य नियंत्रणों पर विश्वास

लोग अपनी स्वीकारोक्ति शैली के अनुसार लगातार निष्पक्ष तरीके से सफलता या असफलता, खुशी या दुःख, सकारात्मक-अनुभव या नकारात्मक-अनुभव के कारणों को समझने का प्रयास करते हैं।

## क्या विश्व एक न्यायसंगत स्थान है ?

न्यायसंगत विश्व का आधारभूत सिद्धांत है 'हमें वह मिलता है जिसके हम योग्य हैं, और हम उसके योग्य हैं जो हमें मिलता है'।

मानव दुनिया अन्याय और असमानताओं से भरी है, चाहे वह धन वितरण हो या सामाजिक अधिकार या राजनीतिक अधिकार या स्वास्थ्य, शिक्षा और न्याय प्रणाली तक पहुंच। अन्याय का सामना करने पर लोग पीड़ित होते हैं।

लोग सचेत रूप में अन्याय पर प्रतिक्रिया करते हैं, लेकिन असचेत रूप में न्याय बहाल करने की आवश्यकता महसूस करते हैं। न्यायसंगत विश्व में विश्वास, अनुचित के प्रति एक आवश्यक लेकिन अचेतन प्रतिक्रिया है। अन्याय के प्रति सचेत और अचेत प्रतिक्रियाएँ एक साथ अवस्थित होती हैं और एक साथ सक्रिय हो सकती हैं।

न्यायसंगत विश्व में विश्वास एक व्यक्ति को यह सोचने के लिए प्रेरित करता है कि अच्छी चीजें अच्छे लोगों के साथ होती हैं, और बुरी चीजें बुरे लोगों के साथ होती हैं। ऐसा व्यक्ति दूसरों से उचित व्यवहार पाने और दूसरों को उचित व्यवहार देने में विश्वास करता है। वे उचित साधनों, उचित कार्यों, समान पुरस्कारों और भविष्य में भरोसा करने में विश्वास करते हैं। जो लोग दूसरों से न्यायपूर्ण व्यवहार की अपेक्षा रखते हैं, वे दूसरों के साथ भी उचित व्यवहार करने के लिए बाध्य महसूस करते हैं – जितना मजबूत न्यायसंगत विश्व में विश्वास, उतना ही मजबूत न्याय का प्रेरण।

जब न्यायसंगत विश्व में विश्वास करने वाला व्यक्ति ऐसे अन्याय का सामना करता है जो वास्तविक दुनिया में अनसुलझे दिखाई देते हैं, तो वह उन्हें आंशिक रूप से आत्म-दण्डित बता कर उन्हें सही ठहराने की कोशिश करता है। इसका तात्पर्य यह है कि ऐसे परिणामों के लिए उनके स्वयं के कार्य जिम्मेदार हैं। ऐसा व्यक्ति पीड़ितों को ही अपने भाग्य के लिए दोषी ठहराता है। इस तरह की तर्कसंगतता उस व्यक्ति को न्यायसंगत विश्व के विश्वास के साथ आगे बढ़ने में सक्षम बनाती है।

न्यायसंगत विश्व में विश्वास व्यक्तियों को उनके अच्छे कर्मों पर भरोसा करने के लिए प्रेरित करता है, उन्हें उम्मीद देता है कि पुरस्कार कभी न कभी भविष्य में आएंगे। यह भरोसा व्यक्तियों को यह विश्वास करने के लिए भी प्रेरित करता है कि पुरस्कार, यदि वर्तमान जीवन में नहीं आये, तो अगले जीवन में आएंगे। इस प्रकार, वे भविष्य में निवेश करते रहते हैं। ऐसे व्यक्ति कम नकारात्मक भावनाओं का अनुभव करते हैं, कम खतरा महसूस करते हैं, चुनौतियों को स्वीकार करते हैं, और बेहतर परिणाम प्राप्त करते हैं। वे उन लोगों की मदद करने की अधिक संभावना रखते हैं जो निर्दोष हैं या जरूरतमंद हैं।

अत्यधिक अन्यायपूर्ण अनुभव एक व्यक्ति के न्यायसंगत विश्व में विश्वास को प्रभावित करने लगते हैं और बुरे अनुभवों के चरम मामले ऐसे व्यवहार को जन्म दे सकते हैं जो सामाजिक रूप से अमान्य हों। जब लोग न्यायसंगत विश्व में विश्वास नहीं करते हैं, तो वे तात्कालिक परिणामों के संदर्भ में सभी कार्यों को देखते हैं; वे भविष्य के लिए निवेश के महत्व पर संदेह करते हैं।

आमतौर पर ७-८ वर्ष की आयु तक के बच्चे अंतर्निहित न्याय में विश्वास करते हैं, जिसका अर्थ है कि गलत कामों को स्वचालित रूप से दंडित किया जाता है। उसके बाद, वे अंतर्निहित न्याय के अधिक परिपक्व संस्करण को विकसित करना शुरू कर देते हैं और न्यायसंगत विश्व में विश्वास की दिशा में प्रगति करते हैं। किशोरावस्था के दौरान, व्यक्तिगत न्यायसंगत विश्व और सामान्य न्यायसंगत विश्व की समझ दो अलग-अलग मान्यताओं के रूप में उभरती है। युवा वयस्कता के दौरान न्यायसंगत विश्व के विश्वास की शक्ति में थोड़ी कमी आती है। प्रौढ़ वयस्कता और वृद्धावस्था में यह ताकत फिर से थोड़ी बढ़ जाती है।

## क्या कोई सर्वोच्च शक्ति है ?

मानव जीवन को परिवृत्त करती हुई अस्तित्व की विशाल प्रणाली एक सर्वोपरि कमान की निगरानी के बिना कार्य नहीं कर सकती है, ऐसा विश्वास सर्वोच्च शक्ति की अवधारणा को जन्म देता है। पृथ्वी पर जीवन का रहस्य ही मनुष्यों के लिए विस्मयी है। चन्द्रमा, ग्रह, तारे, निहारिका, आकाशगंगा, ब्रह्माण्ड, और बहु-ब्रह्मांड की उपस्थिति जटिलता में और बढ़ोतरी करती है। हम में से अधिकांश के लिए, यह सोचना भारी है कि हमारी जैसी बड़ी और जटिल प्रणाली स्व-विनियमित और स्व-अनुशासित तरीके से कार्य कर सकती है। यह प्रश्न कि इस प्रणाली को कौन नियंत्रित करता है, सिर्फ एक उत्तर की ओर इशारा करता है – सर्वोच्च शक्ति। सर्वोच्च शक्ति में विश्वास एक मानव के लिए आश्वासन है कि संपूर्ण अस्तित्व एक सक्षम श्रेष्ठ के नियंत्रण में है।

सर्वोच्च शक्ति में विश्वास एक अतिरिक्त धारणा के साथ आता है। जिसका सार है, सर्वोच्च शक्ति अपने विषयों के जीवन में कल्याण, करुणा, शांति, सद्भाव, सुखद और व्यवस्थित चीजों को बढ़ावा देती है। परन्तु कुछ लोगों ने इस धारणा को चुनौती दी है और गंभीर सवाल उठाए हैं। यदि यह धारणा सही है, तो फिर "क्यों भूख, गरीबी, युद्ध, अकाल और बीमारी मौजूद हैं"; "क्यों जीवन में अनैतिक साधनों का पालन करके भी लोग समृद्धि और आराम का आनंद लेते हैं"।

मानव व्यवहार के दो पहलू सर्वोच्च शक्ति में उनके विश्वास को मजबूत करने में महत्वपूर्ण भूमिका निभाते हैं; ये हैं 'नियंत्रण प्रणाली' और 'न्यायसंगत विश्व में विश्वास'।

सामान्य तौर पर, व्यक्तियों का मानना है कि जीवन की सामान्य दिशा आंतरिक नियंत्रण का कार्य है। इसके विपरीत, जीवन की व्यापक दिशा बाहरी शक्ति का कार्य है। जब कोई व्यक्ति अपने जीवन का एक हिस्सा बाह्य प्राधिकारी को समर्पित करता है, तो वह बाहरी नियंत्रक के अस्तित्व पर विश्वास करता है और उसकी अधीनता स्वीकार करता है।

सामान्य रूप से, व्यक्तियों का यह भी मानना है कि अच्छी चीजें अच्छे लोगों के साथ होती हैं, और बुरी चीजें बुरे लोगों के साथ होती हैं। न्यायसंगत विश्व में विश्वास, प्रतिकूलता और

अविश्वास की परिस्थितियों में, सर्वोच्च शक्ति के प्रति आस्था को और मजबूत करता है। कभी-कभी, हम देखते हैं कि अच्छे प्रतीत होते लोगों के साथ कुछ बहुत बुरा हो जाता है, या बुरे प्रतीत होते लोगों के साथ कुछ सुखद हो जाता है। ऐसे मामलों में, हम ऐसे परिणामों को एक व्यक्ति के जीवन के कुछ कर्मों से जोड़कर उचित ठहराते हैं। जब लोग वर्तमान जीवन के कर्मों के सन्दर्भ में पुरस्कार और दंड की व्याख्या करने में असमर्थ होते हैं, तो वो इसे पहले और बाद के जीवन से जोड़ते हैं। वर्तमान जीवन के कृत्य और परिणामी पुरस्कार और दंड को भूत, वर्तमान और भविष्य के जीवनो के कर्मों और परिणामों का कार्य माना जाता है। वर्तमान जीवन के कर्म, यदि वर्तमान जीवन में पुरस्कृत और दंडित नहीं किए जाते हैं, तो माना जाता है कि उनके पुरस्कार और दंड बाद के जीवन में मिलेंगे।

जो लोग सर्वोच्च शक्ति के अस्तित्व में विश्वास नहीं करते हैं, वे व्यक्तिगत अनुभवों और अपने सीख में मजबूत विश्वास से प्रेरित होते हैं। वे निम्नलिखित विचारों में से एक या अधिक की धारणा रखते हैं:

१. वैज्ञानिक रूप से जो सिद्ध है, वही सत्य है।
२. नियंत्रण प्रणाली हमेशा आंतरिक होती है – मेरी सफलताएँ मेरी हैं, और मेरी असफलताएँ मेरी हैं।
३. विश्व एक न्यायसंगत स्थान नहीं है – हमारे लाभ और नुकसान वास्तविक हैं; परिणाम अच्छा है तो बुरा साधन भी ठीक है।

मनुष्य, सभी ज्ञात सभ्यताओं के माध्यम से, सर्वोच्च शक्ति के किसी न किसी रूप में विश्वास करते पाए जाते हैं। यह विश्वास मनुष्यों के लिए आश्वस्त करने वाला रहा है और उन्हें अपने संपूर्ण अस्तित्व के दौर में एक सार्थक जीवन जीने में मदद देने वाला रहा है। सर्वोच्च शक्ति में विश्वास मानव जीवन में सकारात्मकता और खुशी का वास्तविक स्रोत है।

## किस तरह का व्यक्ति हूँ मैं ?

एक व्यक्ति द्वारा विभिन्न स्थितियों और समयों में अभिलक्षित व्यवहार का सुसंगत प्रतिमान व्यक्तित्व है। यह इस बात को दर्शाता है कि एक व्यक्ति सामान्य रूप में कैसी प्रतिक्रिया देता है। हालांकि लगभग सभी लोग सामान्य प्रतिमान साझा करते हैं, सुसंगत विशिष्ट प्रतिमान लोगों में भिन्न होते हैं।

२०वीं शताब्दी के अधिकांश काल तक सामान्य धारणा यह थी कि मनुष्यों में पाए जाने वाले ज्यादातर व्यक्तित्व सम्बन्धी लक्षण और व्यवहार असमानता, उनके सीखने-समझने के अंतर के कारण थे। यह माना जाता था कि लोग बिना किसी पूर्व निर्धारित व्यक्तित्व के पैदा होते हैं और अपनी परवरिश, ज्ञान और अनुभवों के आधार पर व्यक्तित्व हासिल करते हैं। यह माना जाता था कि पालन-पोषण एक व्यक्ति के व्यक्तित्व को आकार देने में महत्वपूर्ण भूमिका निभाती थी।

अनुसंधान की मदद से यह साबित हो चुका है कि एक व्यक्ति का प्रकृतिदत्त जैविक आधार उसके व्यक्तित्व को महत्वपूर्ण तरीके से प्रभावित करता है। किसी व्यक्ति के जीन का लगभग ९९ प्रतिशत हर दूसरे व्यक्ति के समान होता है। मानव लगभग ९८ प्रतिशत जीन चिंपांजी, जो जानवर मानव के सबसे करीब है, के साथ साझा करता है। हममें से प्रत्येक में लगभग १ प्रतिशत जीन ही हमें अन्य मनुष्यों से अलग बनाता है। उस १ प्रतिशत में, आनुवांशिकता गुणांक लगभग ०.२ से ०.५ की है। आनुवांशिकता गुणांक साझा करने वाले व्यक्ति केवल ०.५% से ०.८% तक एक दूसरे से भिन्न होंगे। हमारे व्यवहार को प्रभावित करने वाले जीनों का सटीक जैविक तंत्र अभी भी ज्ञात नहीं है। फिर भी, यह तथ्य संदेह से परे स्थापित है कि व्यक्तित्व पर जीन का दोनों प्रत्यक्ष और अप्रत्यक्ष प्रभाव पड़ता है।

### जीन का प्रत्यक्ष प्रभाव

जीन का व्यक्ति के व्यक्तित्व पर सीधा प्रभाव पड़ता है। किसी विशेष जीन का उपस्थित या अनुपस्थित होना या फिर उनकी उपस्थिति और अनुपस्थिति का अनुपात, व्यक्ति के

व्यक्तित्व सम्बन्धी विशेषताओं के निर्धारण में सीधा प्रभाव डालता है। आनुवंशिकता के अध्ययन से हमें आनुवंशिक कारकों के कारण व्यक्तित्व में परिवर्तनशीलता के बारे में पता चलता है। यह हमें बताता है कि सामान्य रूप में आनुवंशिकी से मानव के व्यक्तित्व की कितनी विशिष्ट विशेषताएं प्रभावित होती हैं। यह हमें किसी एक व्यक्ति के व्यक्तित्व पर आनुवंशिक प्रभाव के बारे में नहीं बताता है। उदाहरण के लिए, शोध से पता चलता है कि बहिर्मुखता ०.५ से ०.६ की सीमा में होती है। इस सीमा का तात्पर्य है कि बहिर्मुखी और अंतर्मुखी के परिवर्तनशीलता का कारण लगभग ५०% से ६०% प्रतिशत आनुवंशिक कारकों से होता है।

## जीन का अप्रत्यक्ष प्रभाव

जीन का किसी व्यक्ति के व्यक्तित्व पर अप्रत्यक्ष प्रभाव भी पड़ता है। मनुष्य बड़े होने के दौरान, अपने चारों ओर एक ऐसा वातावरण बनाने की कोशिश करते हैं जो उन्हें अपने जीवन के उद्देश्यों की ओर बढ़ने में मदद करते हों। हमारे जीन हमारे व्यवहार को अपने तरह का वातावरण तलाशने और निर्माण करने के लिए प्रभावित करते हैं, जो बदले में, हमारे व्यक्तित्व को प्रभावित करते हैं।

उदाहरण के लिए, जन्म से सक्रिय बच्चे दौड़ने और खेलने जैसी बाहरी गतिविधियों की अधिक कोशिश करते हैं। इस तरह के बच्चे खेल संबंधी गतिविधियों में अधिक भाग लेते हैं और उस दिशा में अपनी रूचि को आगे बढ़ाते हैं। जब वे बड़े होते हैं, तो उनके व्यक्तित्व का विकास अपने विशिष्ट व्यक्तित्व विशेषताओं के अनुकूल होता है। दूसरी ओर, जन्म से कम सक्रिय बच्चे अधिक आंतरिक गतिविधियों जैसे पढ़ने और संगीत जैसी गतिविधियों का प्रयास करते हैं। इस तरह के बच्चे पाठ और संगीत से संबंधित गतिविधियों को ज्यादा पसंद करते हैं और उस दिशा में अपनी रूचि को आगे बढ़ाते हैं। जब वे बड़े होते हैं, तो वे अपने व्यक्तित्व के अनुकूल विशिष्ट व्यक्तित्व विशेषताओं का विकास करते हैं। दोनों उदाहरणों में, शिशुओं के जीन की भूमिका वातावरण का निर्माण करने और उनके अनुकूल व्यक्तित्वों को आकार देने में प्रभावी रही। जन्म के समय इस तरह के छोटे आनुवंशिक गुण साल-दर-साल जटिल होते जाते हैं और प्रकृति को प्रभावित करते हैं।

एक व्यक्ति के व्यक्तित्व को आकार देने और प्रत्येक व्यक्ति को दूसरे से भिन्न बनाने में, प्रकृति और पालन-पोषण दोनों ही सक्रिय भूमिका निभाते हैं। मानव व्यवहार का अध्ययन, वर्तमान में, व्यक्तित्व पर अनुवांशिकी और वातावरण के प्रभावों और उनके बीच परस्पर क्रिया के संदर्भ में किया जाता है।

## व्यक्तित्व का अध्ययन

अनेक विद्वान, कई सदियों से, अपने तरीके से व्यक्तित्व का अध्ययन करते रहे हैं। उल्लेख करने के लिए कुछ आवश्यक नाम नीचे सूचीबद्ध हैं:

सिगमंड फ्रायड: उन्होंने चेतन, अग्रचेतन, अचेतन, इदम्, अहंकार, महा-अहंकार के विचारों की पेशकश की।

कार्ल यंग: उन्होंने द्विभाजन पर आधारित व्यक्तित्वों का सुझाव दिया। अंतर्मुखी बनाम बहिर्मुखी, संवेदना बनाम सहज-ज्ञान, सोच बनाम भावना।

अब्राहम मास्लो और कार्ल रोजर्स: उन्होंने मानवीय जरूरतों के आधार पर व्यक्तित्व के प्रकार सुझाए। जरूरतें शारीरिक, एक समूह के सदस्य के रूप में स्वीकृति, क्षमताओं की पूर्ति, सुरक्षा, प्रेम, सम्मान आदि हो सकती हैं।

हैंस आइसेंक: उन्होंने व्यक्तित्व के तीन आयामों की पहचान की – बहिर्मुखता, मनोविक्षुब्धता और मनोविकार। उन्होंने एक व्यक्ति की प्रकृति को शारीरिक स्थितियों से जोड़ने का प्रयास किया।

रेमंड कैटेल: उन्होंने व्यक्तित्व के १६ मूलभूत कारकों का सुझाव दिया।

फिस्क, ट्यूप्स, क्रिस्टल, नॉर्मन, बर्गटा, डिगमैन, ताकेमोतो, गोल्डबर्ग, कोस्टा, मैकक्रे, जॉन: उन्होंने पाँच-कारक तंत्र के विकास में योगदान दिया।

## व्यक्तित्व के वैज्ञानिक अध्ययन के दृष्टिकोण

व्यक्तित्व के वैज्ञानिक अध्ययन के इतिहास के दौरान, इस क्षेत्र के विविध दृष्टिकोणों ने प्रतिस्पर्धा की है। प्रत्येक दृष्टिकोण, संबंधित सिद्धांतकारों और शोधकर्ताओं के योगदान से,

एक अंतराल में विकसित हुआ। प्रत्येक विधि ने व्यक्तित्व के एक वैश्विक सिद्धांत के विकास में योगदान दिया है।

व्यक्तित्व के वैज्ञानिक अध्ययन के प्रमुख दृष्टिकोण को निम्नानुसार वर्गीकृत किया जा सकता है:

जैविक – इस दृष्टिकोण के महत्वपूर्ण तत्व स्वभाव, विकास, अनुकूलन, निस्वार्थता, कामुकता, आनुवंशिकता, तर्कसंगत कार्य आदि हैं।

संज्ञानात्मक – इस दृष्टिकोण के महत्वपूर्ण तत्व अपेक्षा, प्रभावशीलता, परिणाम, पारस्परिकता, व्यक्तिगत बनावट, जीवन विवरण आदि हैं।

मानवतावादी – इस दृष्टिकोण के महत्वपूर्ण तत्व रचनात्मकता, आध्यात्मिकता, स्वतंत्रता, पसंद, खुलापन, स्वीकृति, सहानुभूति, आवश्यकताएं, अनुभव, व्यक्तिगत जिम्मेदारी, क्षमता की पूर्ति आदि हैं।

सीखना – दृष्टिकोण, उत्तेजना, प्रतिक्रिया, परिहार, सामान्यीकरण, भेदभाव, दंड, सुदृढीकरण आदि इस दृष्टिकोण के महत्वपूर्ण पक्ष हैं।

मनोदैहिक – इदम, अहंकार, महा-अहंकार, संघर्ष, निर्धारण, दमन, अनुरक्तता, कामेच्छा आदि इस दृष्टिकोण के महत्वपूर्ण पक्ष हैं।

लक्षण – विशेषताएँ, प्रकार, पहलू, कारक, भावनात्मक स्थिरता, बहिर्मुखता, खुलापन आदि इस दृष्टिकोण के महत्वपूर्ण पक्ष हैं।

ऐतिहासिक तौर पर, व्यक्तित्व को 'भव्य सिद्धांतवादी' दृष्टिकोण से समझा गया है, जिसमें व्यक्तियों द्वारा प्रस्तावित चयनित सिद्धांतों का अध्ययन किया गया है। इनमें सिगमंड फ्रायड, कार्ल यंग, अल्फ्रेड एडलर, गॉर्डन ऑलपोर्ट, कार्ल रोजर्स प्रसिद्ध हैं। ये सिद्धांत मुख्य रूप से प्रवर्तक के व्यवसाय और जीवन के अनुभव पर आधारित थे और सार्वभौमिक नहीं थे। इस स्थिति ने व्यक्तित्व के अध्ययन के लिए एक खंडित दृष्टिकोण को जन्म दिया, जिसमें प्रत्येक सिद्धांत इस शास्त्र की एक आम भाषा न खोज कर अलगाव में एक दूसरे के साथ प्रतिस्पर्धा करते थे।

व्यक्तित्व के अध्ययन के लिए लक्षण दृष्टिकोण सबसे व्यापक रूप से स्वीकृत दृष्टिकोण बन कर उभरा। जबकि लक्षण दृष्टिकोण में कई खामियां हैं और इस संबंध में सवाल उठाए गए हैं, पर यह सबसे ज्यादा वैज्ञानिक और अच्छी तरह से समझाया गया दृष्टिकोण है। व्यक्तित्व अध्ययन के लिए लक्षण दृष्टिकोण को स्वीकार्य बनाने में कई कारकों ने मदद की है। ये हैं,

व्यक्तित्व की विशेषताओं की व्याख्या के लिए भाषा के विशिष्ट शब्दों का उपयोग, लक्षण पर अनुभवजन्य आंकड़ों का संग्रह, लक्षण सिद्धांत का विकास, बहु-कारक विश्लेषण का विकास, लक्षण मापन का संयोजन और बहुभिन्नरूपी सांख्यिकीय विश्लेषण का प्रयोग।

## लक्षण और भावना

एक व्यक्तित्व विशेषता, जो व्यवहार और स्थिति के संदर्भ में संकीर्ण या अल्पकालिक है, प्रवृत्ति या आदत कहलाता है। अपेक्षाकृत स्थिर व्यवहार की प्रवृत्ति या आदतों को लक्षण कहा जाता है। किसी व्यक्ति के व्यक्तित्व को चित्रित करने वाले लक्षणों को व्यक्तित्व लक्षण कहा जाता है, जो आमतौर पर एक वयस्क में कई वर्षों तक स्थिर होता है। हालांकि लक्षण एक लम्बे समय में बदल सकते हैं। परिस्थिति और वातावरण, व्यक्तित्व लक्षणों को प्रभावित करते हैं। लोग अपने व्यक्तित्व के अनुसार सक्रिय रूप से परिस्थितियों का चयन करते हैं, जैसे एक शर्मीला व्यक्ति सामाजिक संपर्क से बचता है। लोग अपने व्यक्तित्व द्वारा निष्क्रिय रूप से स्थितियों को उकसाते हैं, जैसे एक आकर्षक व्यक्ति ध्यान आकर्षित करता है। लोग अपने व्यक्तित्व द्वारा स्थितियों में हेरफेर करते हैं, जैसे एक उत्कृष्ट वक्तृत्व कौशल वाला व्यक्ति मौखिक चर्चा को उकसाता है। व्यक्तित्व लक्षणों पर परिस्थितिजन्य अनुभव का प्रभाव पड़ सकता है, जैसे संतान पर परवरिश शैली का असर।

भावना व्यक्तित्व का एक आवश्यक उपतंत्र है। विद्वानों द्वारा भावना की एक मानक परिभाषा पर सहमति होनी अभी बाकी है। लेकिन सामान्य दृष्टिकोण यह है कि भावनाएं एक व्यक्ति को अस्थायी अवस्था के रूप में आती हैं। ये वस्तुओं और स्थितियों की धारणाओं या कल्पनाओं की प्रतिक्रिया के रूप में परिलक्षित होती हैं। भावनाओं में विषयपरक और वस्तुपरक दोनों अभिव्यक्तियाँ होती हैं। विषयपरक रूप में, भावनाएं प्रिय या अप्रिय भावनाओं के रूप में प्रकट होती हैं। वस्तुपरक रूप में, भावनाएँ भिन्न रूपों में प्रकट होती हैं, एक विशेष कार्य में (जैसे कि भय से लड़ना या भागना), अभिव्यंजक प्रतिक्रिया में (जैसे कि हर्षित हो तो हँसना), शारीरिक परिवर्तन में (जैसे गुस्सा होने पर रक्तचाप में वृद्धि)। भावना, इस प्रकार, मानसिक और शारीरिक तंत्र से संबंधित है। किसी घटना या प्रत्याशित घटना के मूल्यांकन से भावनाएँ उत्पन्न होती हैं। भावना और भावना की प्रकृति का मूल्यांकन, उनके कारण का निर्धारण करता है।

## पाँच-कारक तंत्र

लक्षण दृष्टिकोण की लोकप्रियता के साथ, अनेकों लक्षण-आधारित व्यक्तित्व तंत्र और उपकरण का विकास हुआ। सबसे लोकप्रिय और व्यापक रूप से स्वीकृत तंत्र पाँच-कारक तंत्र है, जिसकी उत्पत्ति शाब्दिक परिकल्पना के साथ हुई थी। शाब्दिक सिद्धांत मानता है कि सामाजिक रूप से प्रासंगिक और मुख्य अधिकांश व्यक्तित्व विशेषताओं को एक प्राकृतिक भाषा अपने आप में समाहित करता है। इस प्रकार, एक प्राकृतिक भाषा के शब्दकोश में निहित व्यक्तित्व शब्दावली उस भाषा को बोलने वालों द्वारा पाई गई, व्यापक किन्तु सीमित, विशेषताओं का एक संग्रह है।

शाब्दिक परिकल्पना के आधार पर, १९३३ में बॉमगार्टन ने जर्मन भाषा में काम शुरू किया। अंग्रेजी में ऑलपोर्ट और एडबर्ट द्वारा १९३६ में काम शुरू किया गया, जिन्होंने लगभग १८,००० व्यक्तित्व संबंधी शब्दों की पहचान की थी। इन व्यक्तित्व शब्दों के कोष को केटेल (१९४३) द्वारा विभिन्न चरणों में छोटा किया गया – पहले चरण में ४५०० लक्षण संबंधी शब्द, दूसरे चरण में ३५ विशेषता संबंधी चर, और तीसरे चरण में १६ व्यक्तित्व संबंधी कारक (सहसंबद्ध कारकों के लिए कारक विश्लेषण के माध्यम से)। इस प्रगति के बाद, फिस्क (१९४९), टुप्स और क्रिस्टल (१९६१), नॉर्मन (१९६३), बोरगटा (१९६४), डिगमैन और टैकेमोटो (१९८१), और गोल्डबर्ग (१९८१) ने इस दिशा में और अधिक जांच कार्य किये और पाँच-कारक संरचना को विकसित किया।

## बड़े पाँच तंत्र (द बिग फाइव मॉडल)

गोल्डबर्ग ने इन पाँच कारकों को 'बड़े पाँच' (बिग फाइव) नाम दिया, जिस नाम से यह तंत्र (मॉडल) लोकप्रिय हुआ। तंत्र के नाम का सम्बन्ध इसकी महानता से नहीं है। इसके बजाय, नाम इस बात पर जोर देता है कि इनमें प्रत्येक कारक व्यापक हैं। वे लक्षणों का प्रतिनिधित्व नहीं करते हैं, बल्कि वो एक विस्तार हैं उनसे संबंधित सभी लक्षणों का, यानि बड़ी संख्या में पृथक और विशिष्ट व्यक्तित्व लक्षणों का एक सारांश।

बड़े पाँच तंत्र मुख्य रूप से अंग्रेजी भाषा में लक्षणों के वर्णन के साथ आगे बढ़ा। तंत्र की सार्वभौमिकता प्रमुख रूप से संस्कृतियों और भाषाओं में व्यक्तित्व नामकरण को सामान्य बनाने की क्षमता पर निर्भर करती है। अंतर्निहित सिद्धांत यह है कि यदि मानव अस्तित्व के लिए सबसे केंद्रीय कार्य सार्वभौमिक हैं, तो उन्हें पहचानने के लिए इस्तेमाल की जाने वाली शब्दावली भी वैश्विक होनी चाहिए। यदि किसी संस्कृति-विशिष्ट आयाम को अद्वितीय पाया जाता है, तो उस आयाम पर भिन्नता उस संस्कृति के लिए सामाजिक संदर्भ में विशेष रूप से प्रासंगिक होगी। गैर-अंग्रेजी भाषाओं में बड़े पाँच तंत्र का प्रतिलिपिकरण करने में, शब्दावली का अनुवाद एक चुनौतीपूर्ण कार्य है। सामान्य तौर पर, बड़े-पाँच को पश्चिमी भाषाओं और संस्कृतियों में अच्छी तरह से दोहराया गया है, लेकिन अन्य संस्कृतियों और भाषाओं के साथ जटिलता का सामना करना पड़ता है और कुछ स्वदेशी कारकों के समायोजन की आवश्यकता होती है।

प्रारंभ में, पाँच कारकों का नामकरण कुछ अन्य तरीके से किया गया था। अंततः, आम तौर पर स्वीकृत, बड़े-पाँच नामकरण को बर्हिमुखता (एक्सट्रावर्जन), सहमतता (एग्रीएबिलिटी), कर्तव्यनिष्ठा (कान्सेन्सियसनेस), मनोविक्षुब्धता (न्यूरोटिसीज़्म) और खुलापन (ओपननेस) के रूप में जाना और स्वीकृत किया गया।

बड़े-पाँच के साथ एक समस्या यह थी कि यह विभिन्न शोधों और अध्ययनों के माध्यम से विकसित हुआ था, जो कि केटेल द्वारा विकसित और स्वामित्व वाले १६PF तंत्र से भिन्न था। नतीजतन, इसके लिए बनाए गए प्रश्नावली और उपकरण भी भिन्न थे। मूल लक्षणों, जो लगातार विभिन्न अध्ययनों में आते रहे थे, के संदर्भ में बड़े-पाँच को परिभाषित करने और एक सामान्य दृष्टिकोण को अपनाने की आवश्यकता महसूस की जा रही थी। इस हेतु, पाँच कारकों के मूल लक्षणों को निर्धारित करने के लिए, १० पंचों के एक समूह ने १९८८ तक इस विषय पर प्रकाशित सभी प्रमुख लेखों की समीक्षा की और विशेषण सूची में शामिल ३०० शब्दों का उपयोग मानक भाषा के रूप में सामान्य तत्वों को खोजने के लिए किया। पंचों ने स्वतंत्र रूप से ३०० शब्दों को बड़े-पाँच श्रेणी और छठे 'अन्य' श्रेणी में वितरित किया। अंत में, ९०% या बेहतर समझौते वाले ११२ शब्दों को बड़े-पाँच श्रेणी में से किसी एक में वर्गीकृत किया। इन वर्गीकरणों की वैधता का परीक्षण मनोवैज्ञानिकों द्वारा पर्यवेक्षकों के रूप में किया गया था। मूल्यांकन अध्ययन में १४० पुरुष और १४० महिलाएं शामिल थे। यह बर्कले, संयुक्त राज्य अमेरिका में व्यक्तित्व और सामाजिक अनुसंधान संस्थान में आयोजित किया गया था।

अध्ययन के आधार पर, विशिष्ट केंद्रीय लक्षणों को प्रत्येक विस्तार के लिए उच्च और निम्न के रूप में पहचाना जाता है। बड़े-पाँच क्षेत्र में से प्रत्येक के प्रमुख केंद्रीय लक्षण निम्नानुसार हैं:

### बर्हिमुखता (एक्सट्रावर्जन)

**उच्च लक्षण** – बातूनी, दृढ़, सक्रिय, ऊर्जावान, बर्हिगामी, मुखर, प्रभावी, सशक्त, उत्साही, दिखावा, मिलनसार, दिलेर, साहसिक, भड़कीला, अधिनायक

**निम्न लक्षण** – शांत, संयमित, शर्मीला, मौन, अर्न्तगामी, एकांतप्रिय

### सहमतता (एग्रीएबिलिटी)

**उच्च लक्षण** – सहानुभूतिपूर्ण, दयालु, सराहनादायी, स्नेहमयी, कोमलहृदय, गर्मजोशी, उदार, भरोसेमंद, मददगार, क्षमाशील, सुखद, नेकदिल, मिलनसार, सहयोगी, सज्जन, निस्वार्थ, प्रशंसादायी, संवेदनशील

**निम्न लक्षण** – दोष निकालना, अनुत्साही, अमित्र, झगड़ालू, कठोरहृदय, निर्दयी, क्रूर, निष्ठुर, कृतघ्न, कंजूस

### कर्तव्यनिष्ठा (कान्सेन्सियसनेस)

**उच्च लक्षण** – व्यवस्थित, विस्तृत, योजनाबद्ध, कुशल, जिम्मेदार, विश्वसनीय, भरोसेमंद, कर्तव्यनिष्ठ, सटीक, व्यावहारिक, सुविचार, उद्यमी, सतर्क

**निम्न लक्षण** – लापरवाह, अव्यवस्थित, ओछा, गैरजिम्मेदार, चूकने वाला, गैर-भरोसेमंद, भुलकड़

## मनोविक्षुब्धता (न्यूरोटिसीज़्म)

**उच्च लक्षण** – तनावयुक्त, चिंतित, बेचैन, अस्थिर मनोदशा, चिंताजनक, अतिभावुक, भयभीत, अतिसंवेदनशील, स्व-दया, तीव्र-स्वभाव, अस्थिर, स्व-पीड़ा, हताश, भावनात्मक  
**निम्न लक्षण** – स्थिर, शांत, संतुष्ट

## खुलापन (ओपननेस)

**उच्च लक्षण** – व्यापक-रुचि, कल्पनाशील, बुद्धिमान, वास्तविक, अंतर्दृष्टिपूर्ण, जिज्ञासु, परिष्कृत, कलात्मक, चालाक, आविष्कारशील, तेज-बुद्धि, प्रवीण, परिहास युक्त, साधन-संपन्न, विवेकी

**निम्न लक्षण** – सामान्य, संकीर्ण-रुचि, सरल, उथला, बुद्धिहीन

## बड़े-पाँच (बिग फाइव) को मापने के उपकरण

बड़े-पाँच आयामों को मापने के अनेक उपकरण विकसित किए गए हैं, उनमें से तीन सबसे व्यापक रूप से मान्यता प्राप्त हैं;

- १९९२ में गोल्डबर्ग द्वारा १०० अवयवों के साथ विकसित विशेषता वर्णनात्मक विशेषण (TDA) तंत्र।
- ६० अवयवों के साथ NEO-FFI तंत्र (NEO पांच कारक सूची (फाइव-फैक्टर इन्वेंटरी)); या २४० अवयवों के साथ NEO-PI-R तंत्र (मनोविक्षुब्धता, बहिर्मुखता और खुलापन व्यक्तित्व सूची-संशोधित (न्यूरोटिसिज़्म, एक्सट्रावर्जन और ओपननेस पर्सनैलिटी इन्वेंटरी-रिवाइज्ड)), जिसे १९९२ में कोस्टा और मैकक्रे द्वारा विकसित किया गया।
- ४४ अवयवों के साथ बड़ी पांच सूची तंत्र (बीएफआई (बिग फाइव इन्वेंटरी)), जिसे १९९१ में जॉन, डोनाह्यू और केंटेल द्वारा विकसित किया गया। ६० अवयवों के साथ बड़ी पांच सूची तंत्र २ (बीएफआई-२), जिसे २०१७ में जॉन और सोटो द्वारा विकसित किया गया।

बड़े पांच आयामों को मापने के लिए उपलब्ध उपकरणों की मदद से, एक व्यक्ति अपने व्यक्तित्व को बर्हिमुखता (एक्सट्रावर्जन), सहमतता (एग्रीएबिलिटी), कर्तव्यनिष्ठा (कान्सेन्सियसनेस), मनोविक्षुब्धता (न्यूरोटिसीज़्म) और खुलापन (ओपननेस) के व्यापक पैमाने पर समझ सकता है।

## कैसे नियंत्रित करता हूँ मैं स्वयं को ?

'जो हमें करना चाहिए' और 'जो हमें नहीं करना चाहिए', इसे प्रेरित करने वाली मनोवैज्ञानिक ऊर्जा आत्म-नियंत्रण है।

आत्म-नियंत्रण की ऊर्जा निरंतर हस्तक्षेप का सामना करती है। हम अपने दैनिक जीवन में काम करते समय कई आंतरिक बाधाओं का सामना करते हैं। हम हर दिन शारीरिक व्यायाम करने का संकल्प लेते हैं, लेकिन जब किए जाने का समय आता है, हमारे अंदर सुस्ती आ जाती है। हम स्वस्थ खाने की आदतों को अपनाना चाहते हैं, लेकिन अक्सर, हम स्वादिष्ट व्यंजनों और मिष्ठानों के प्रलोभन में पड़ जाते हैं। यही हाल धूम्रपान और शराब पीने का है। नवीनतम प्रवृत्ति सामाजिक मीडिया के उपयोग की लत है। कई अवसरों पर, हमारे दिन-प्रतिदिन की बातचीत में, हम दूसरों के मामलों में शिकायत, आलोचना और हस्तक्षेप करने के अनावश्यक कार्यों में संलग्न होते हैं। जबकि हमें ऐसी चीजों से बचने की आवश्यकता का एहसास होता है, फिर भी हम खुद पर नियंत्रण रखने में असफल होते हैं।

आत्म-नियंत्रण की ऊर्जा में दो प्रतिस्पर्धी प्रेरणों के बीच लड़ाई शामिल है – निराकार और दूरस्थ प्रेरण बनाम साकार और तत्काल प्रेरण। इस प्रतियोगिता को दोहरे प्रेरण वाला संघर्ष कहा जाता है। निराकार पुरस्कार अमूर्त होने के नाते, साकार पुरस्कार जो मूर्त हैं, जितने आश्चर्य नहीं दिखाई देते हैं। दूर के लक्ष्य जिन्हें भविष्य में कभी बाद में प्राप्त किया जा सकता है, उतने मूल्यवान नहीं लगते जितने कि शीघ्र ही प्राप्त होने वाले लक्ष्य। भविष्य में प्राप्त होने वाले मूल्य तुरंत प्राप्त होने वाले मूल्यों से कम योग्य प्रतीत होते हैं। लोग जैसे परिणामों का मूल्यांकन कम करते हैं जो काफी समय बाद मिलने वाले हैं; इस प्रभाव को सामयिक घटाव के रूप में जाना जाता है।

अनुसंधान से पता चलता है कि एक प्रलोभन की उपस्थिति भी हमारे इच्छा को अवांछित व्यवहार करने के लिए प्रेरित करती है। हाथ में एक स्मार्टफोन हो तो सामाजिक मीडिया के उपयोग करने के प्रलोभन से बचना असंभव लगता है। जो लोग मिताहार कर रहे होते हैं, उनमें भोजन देखने या सूंघने मात्र से भी खाने की इच्छा उत्पन्न हो जाती है। शोध यह भी बताते हैं कि एक बार यदि लोगों में प्रलोभन आ जाये तो उन्हें खुद को नियंत्रित करना

मुश्किल लगता है। नियंत्रण तभी संभव होता है जब हम बहुत मेहनत करते हैं और समय पर अपने लक्ष्यों के बारे में सचेत रूप से सोचते हैं। कोई भी चीज़, जो किसी व्यक्ति को कमजोर बनाती है, के संपर्क में आने से बचना प्रलोभनों का प्रतिरोध करने का एक प्रभावी तरीका है। आकांक्षी लक्ष्यों के बारे में स्वयं को याद दिलाते रहना, दृष्टिकोण में स्थिरता सुनिश्चित करने का एक प्रभावी तरीका है। तत्काल प्रलोभनों पर काबू पाने के लिए और साकार एवं तत्काल उद्देश्यों की तुलना में निराकार एवं दूरस्थ उद्देश्यों को बढ़ावा देने के तरीकों को खोजने के लिए, अपने मन में हमें अतिरिक्त काम करने की आवश्यकता है।

अध्ययन बताते हैं कि जब लोग एक व्यवहार कार्य को नियंत्रित करने पर काम कर रहे होते हैं, तो वे अन्य व्यवहार कार्यों को प्रबंधित करने की अपनी क्षमता में स्वयं को कमजोर महसूस करते हैं। अध्ययन से यह भी पता चलता है कि शारीरिक और मानसिक थकान के कारण जैसे-जैसे दिन बढ़ता जाता है, आत्म-नियंत्रण की शक्ति कम होती जाती है।

## आत्म-नियंत्रण की युक्तियाँ

- » प्रलोभनों पर अंकुश लगाने के लिए संपर्क से बचें
- » होशपूर्वक दूर के लक्ष्यों को बढ़ावा दें
- » एक समय में एक ही नए कार्य पर ध्यान दें
- » कोई नया कार्य तब करें जब ऊर्जा अधिक हो
- » अपनी गलतियों का विश्लेषण करना सीखें

## कितनी सकारात्मक भावनाएँ हैं मेरी अपने लिए ?

आत्मविश्वास स्वयं में विश्वास है कि हम कुछ कार्य कर सकते हैं, या हम एक विशिष्ट परिणाम सुनिश्चित कर सकते हैं। लेकिन आत्म-मान एक आंतरिक भावना है कि हम अपने बारे में कितना सकारात्मक महसूस करते हैं। आत्म-मान स्वयं का आंतरिक मूल्यांकन है।

आत्म-मान के दो अलग रूप हैं – लक्षणात्मक आत्म-मान और अवस्थात्मक आत्म-मान। सामान्य तौर पर, कोई व्यक्ति स्वयं के बारे में कितना सकारात्मक या सुखद महसूस करता है, वह उस व्यक्ति का लक्षणात्मक आत्म-मान है। विशेष रूप से, किसी विशिष्ट परिस्थिति में, कोई व्यक्ति अपने बारे में कितना सकारात्मक या सुखद सोचता है, वह उस व्यक्ति का अवस्थात्मक आत्म-मान है।

एक व्यक्ति, सामान्य रूप से, स्वयं के बारे में उत्कृष्ट महसूस कर सकता है और उच्च लक्षणात्मक आत्म-मान का अनुभव कर सकता है। फिर भी, वही व्यक्ति एक विशिष्ट स्थिति में स्वयं के बारे में बुरा महसूस कर सकता है और निम्न अवस्थात्मक आत्म-मान का अनुभव कर सकता है। इसका कारण उस स्थिति में किसी बात को पसंद न करने जितना सरल हो सकता है। दिन गुजरने के क्रम में एक व्यक्ति के अवस्थात्मक आत्म-मान में उतार-चढ़ाव हो सकता है।

हम सभी हर समय उच्च आत्म-मान को बनाये रखना पसंद करेंगे, लेकिन व्यवहार में ऐसा संभव नहीं होता है। अध्ययन बताता है कि आत्म-मान जीवन में व्यक्तिगत अनुभवों और घटनाओं का परिणाम है। सकारात्मक परिणाम उच्च आत्म-मान की ओर ले जाते हैं, और प्रतिकूल परिणाम निम्न आत्म-मान की ओर ले जाते हैं। ऐसा नहीं है कि उच्च आत्म-मान सकारात्मक परिणाम की ओर ले जाता है, या निम्न आत्म-मान प्रतिकूल परिणामों की ओर ले जाता है।

मनुष्य सामाजिक प्राणी है, और सामाजिक स्वीकृति की इच्छा सार्वभौमिक लगती है। मानव प्रकृति के कई पहलू मानव इतिहास की लंबी अवधि में विकसित हुए। हमारे पूर्वज शिकारी और एकत्रितकर्ता के रूप में रह रहे थे और इसलिए, लोगों के एक सहायक समूह में रहना

उनके लिए बहुत महत्वपूर्ण था। एक मानव जो लोगों के एक सहायक समूह में नहीं रह रहा होगा, उसके लिए जीवन जीना बहुत ही मुश्किल रहा होगा। समूह या समाज द्वारा अस्वीकृत किया जाना उनके लिए मृत्युदंड की तरह था। हमारा मस्तिष्क इसी तरह के वातावरण में विकसित हुआ है, जो हमारे अस्तित्व का एक महत्वपूर्ण हिस्सा है। आधुनिक समाज में, सामाजिक स्वीकृति या अस्वीकृति का परिणाम मृत्यु नहीं होता है। परन्तु, मनुष्य दूसरों के द्वारा स्वीकृति और अस्वीकृति की धारणा के प्रति अत्यधिक संवेदनशील है क्योंकि यह उद्विगतासी चरण में बहुत ही महत्वपूर्ण था। आत्म-मान की भावना हमें समाज द्वारा स्वीकृति और अस्वीकृति के संकेतों की निगरानी करने में मदद करता है।

शोध से पता चलता है कि आत्म-मान एक आंतरिक पैमाना है जो किसी व्यक्ति का दूसरों द्वारा 'मूल्यवान और स्वीकृत' बनाम 'अवमूल्यन और अस्वीकृत' किये जाने के स्तर की निगरानी करता है। दूसरों की प्रतिक्रियाओं को देखने के अलावा, यह किसी के स्वयं के व्यवहार पर भी नज़र रखता है। यह हमें संकेत देता है कि क्या हमारा व्यवहार अन्य लोगों को हमें अस्वीकार करने के लिए प्रेरित कर सकता है। जब हमें संकेत मिलते हैं कि दूसरों की नज़र में हमारा मूल्य और हमारी स्वीकार्यता बढ़ रही है, तो हम अच्छा महसूस करते हैं, और हमारा अवस्थात्मक आत्म-मान बढ़ता है। हम जो कुछ भी कर रहे होते हैं उसे जारी रखते हैं। लेकिन जब हमें संकेत मिलते हैं कि दूसरों की नज़र में हमारा मूल्य और हमारी स्वीकार्यता कम हो रही है और दूसरे हमें अस्वीकार कर सकते हैं, तो हमें बुरा लगता है। हमारा अवस्थात्मक आत्म-मान ऐसी स्थिति में गिरता है, और हम विश्लेषण करना शुरू करते हैं कि आगे क्या करना है। आत्म-मान एक मापक है, जो हमें हमारी सामाजिक स्वीकार्यता के बारे में जानकारी देता है। यह जानकारी हमें अपने बारे में अच्छी या बुरी भावनाओं के रूप में आती है।

## आत्म-सकारात्मकता की युक्तियाँ

- » स्वयं पर विश्वास रखें
- » आशा और साहस के बारे में सोचें
- » स्वयं और अन्य के साथ करुणापूर्ण व्यवहार करें
- » यथार्थ प्रतिपुष्टि दें और लें
- » चर्चा में संलग्न हों, तर्क में नहीं
- » अन्य की आकांक्षाओं के लिए सहानुभूति दिखाएं

## कितना आत्म-प्रवृत्त व्यक्ति हूँ मैं ?

लोग, सामान्य रूप से, स्वयं के प्रति अत्यधिक अनुकूल धारणाएँ रखते हैं। वे अपने बारे में ऐसा महसूस करते हैं और इस तरह से कार्य करते हैं जैसे वे जो हैं उससे बेहतर हैं, वो अपने से जुड़े संबंधों, सामानों और उपलब्धियों का औसत से बेहतर मूल्यांकन करते हैं।

स्वयं के प्रति झुकाव व्यापक है; लगभग हम सभी स्वाभाविक रूप से इसके लिए प्रवण हैं। हममें से ज्यादातर लोग सोचते हैं कि हम औसत से बेहतर हैं, लेकिन यह कभी सच नहीं हो सकता। हमारी अधिकांश क्षमताएं लगभग सामान्य रूप से वितरित हैं। यदि हम औसत की एक रेखा खींचते हैं, तो लगभग बराबर लोगों को नीचे और ऊपर रखा जाएगा। अधिकांश लोगों को औसत की रेखा के आसपास रखा जाएगा। लेकिन व्यवहार में, हम में से ज्यादातर सोचते हैं कि हम औसत से बेहतर हैं, और हमारे साथ जुड़ी चीजें (उपलब्धियाँ, सामान, दोस्त, बच्चे, व्यक्तिगत विशेषताएँ, आदि) औसत से बेहतर हैं। जब हम अच्छा प्रदर्शन करते हैं, तो उसे हम अपनी क्षमता और प्रयासों के सन्दर्भ में उल्लेखित करते हैं; लेकिन जब हम खराब प्रदर्शन करते हैं या जब चीजें गलत हो जाती हैं, तो हम बहाने ढूँढते हैं या दूसरों द्वारा की गयी गलतियाँ खोजते हैं। हम यह भी सोचते हैं कि हम दूसरों के साथ अपने व्यवहार में निष्पक्ष हैं और बिना किसी पक्षपात के कार्य करते हैं। कुछ लोग खुद को नकारात्मक रूप से देखते हैं, लेकिन ऐसे व्यक्तियों की संख्या कम है, और उनके स्वयं के विचार कुछ विशिष्ट कारणों से हैं।

लोग आत्म-प्रवृत्ति के साथ कार्य करने को प्रेरित होते हैं जो मुख्य रूप से स्वयं के बारे में बेहतर महसूस करने के लिए और दूसरों को स्वयं की सकारात्मक छवि प्रस्तुत करने के लिए की जाती है। स्वयं के बारे में अवास्तविक सकारात्मक सोच हमें सकारात्मक भावनाओं को बनाने और नकारात्मक भावनाओं से बचने में मदद करती है। इसके अलावा, हम जन सामान्य में अपनी छवि को प्रबंधित करने के लिए भी आत्म-प्रवृत्ति के साथ काम करते हैं। हमें लगता है कि अगर हम दूसरों के सामने अपनी अधिक सकारात्मक विशेषताओं को प्रगट करेंगे, तो अन्य हमें अनुकूल रूप से स्वीकार करेंगे, और हम जीवन में बेहतर स्थिति में होंगे। आत्म-प्रवृत्ति, इस अर्थ में, सकारात्मक भावनाओं को पैदा करने वाला माना जाता है और हमें कठिन परिस्थितियों में भी प्रेरित रहने में मदद करता है।

कृत्रिम रूप से इस तरह स्वयं का बढ़ा कर मूल्यांकन करने की कीमत बहुत अधिक है। स्वयं की क्षमताओं का बढ़ा कर किया गया मूल्यांकन व्यक्ति को गलत रास्ते पर ले जा सकता है, गलत लक्ष्यों का पीछा करने को प्रेरित कर सकता है, और असफलताओं और हताशा का अनुभव करा सकता है। अगर हम लगातार खुद को श्रेष्ठ और सही समझते रहें, तो हम अपने रिश्ते को खराब कर सकते हैं।

कुछ व्यक्ति बहुत अधिक आत्म-प्रवृत्ति दिखाते हैं। ऐसी प्रवृत्ति के चरम मामलों में उपचार की आवश्यकता हो सकती है। लेकिन ऐसे लोग भी हैं जिनकी आत्म-प्रवृत्ति सामान्य से ऊपर पर विकार के स्तर से कम है। ऐसे लोग स्वयं को विशिष्ट रूप से प्रतिभाशाली मानते हैं और अपने लिए उच्च स्तर का ध्यान, प्रशंसा और व्यवहार चाहते हैं। वे अपनी श्रेष्ठता और उपलब्धियों को बढ़ावा देने के लिए बहुत प्रयास करते हैं। वांछित मान्यता प्राप्त करने में सफल होने पर वे खुशी महसूस करते हैं, लेकिन असफलताएँ मिलने पर निराश, असुरक्षित और संवेदनशील हो जाते हैं।

व्यक्ति, जो स्वयं के स्वभाव को नियंत्रित करने में सफल होते हैं, विनम्र माने जाते हैं। वे खुद को वास्तविक रूप से देखते हैं। वे अपनी ताकत और कमजोरियों को जानते हैं और अनावश्यक आत्म-संवर्धन की गतिविधियों में संलग्न नहीं होते हैं। वे समझते हैं कि वे विशिष्ट आयामों पर दूसरों की तुलना में बेहतर हो सकते हैं। फिर भी, कुछ दूसरे पहलुओं में अन्य उनसे बेहतर हो सकते हैं। वे केवल कुछ क्षेत्र में उत्कृष्ट होने के कारण विशेष व्यवहार की तलाश नहीं करते हैं। वे अपनी सकारात्मक विशेषताओं को उस परिप्रेक्ष्य में रखते हैं।

## अंधेरा त्रय (डार्क ट्रायड)

आत्म-प्रवृत्ति के व्यक्तित्व संबंधी ऐसे अनेकों लक्षण हैं जो सामाजिक रूप से प्रतिकूल हैं। फिर भी, सामान्य रूप में सबसे अधिक पहचाने जाने वाले ऐसे तीन व्यक्तित्व लक्षण हैं – मैकियावेलियनवाद (मैक्यावेलिनिज्म), आत्ममोह (नार्सिसिज्म), और मनोरोग (साइकोपैथी)। शोधकर्ताओं (डेलरो एल पॉलहस और केविन एम विलियम्स) ने इन तीनों को एक साथ अंधेरा त्रय (डार्क ट्रायड) के रूप में पहचाना। अंधेरा त्रय के लक्षण प्रदर्शित करने वाले लोगों में असहमति एक सामान्य तत्व है।

आत्ममोह का संबंध विशेषाधिकार, वर्चस्व और श्रेष्ठता से है। आत्ममोही उच्च आत्म-संवर्धन गतिविधियों, मजबूत आत्म-भ्रमपूर्ण भव्यता और स्वयं के प्रति कमजोर अंतर्दृष्टि का प्रदर्शन करते हैं। आत्ममोही को एक खतरे से अधिक एक पारस्परिक अड़चन के रूप में माना जाता है। आत्ममोह की कुछ विशेषताओं को एक सीमित अर्थ में, व्यक्तिगत जीवन, पारस्परिक जीवन और संगठनात्मक संदर्भों में एक मिश्रित देन माना जाता है।

मनोरोगी का संबंध उच्च रोमांच और आवेग के साथ है। यह कम सहानुभूति और चिंता से भी संबंधित है। मनोरोगियों का आवेगी और विश्वासघाती व्यवहार जब कम चिंता और सहानुभूति की भावना के साथ जुड़ता है तो अनिश्चित हो जाता है। मनोरोगी भी स्वयं के प्रति भव्यता और कमजोर अंतर्दृष्टि का प्रदर्शन करते हैं। मनोरोगियों के लिए अनुकूलन चुनौतीपूर्ण है, लेकिन उनके सकारात्मक आत्म-दृष्टिकोण और चिंता की कमी कुछ हद तक अनुकूलन के संकेत हैं।

मैकियावेलियनवाद का संबंध अनुत्साही और जोड़-तोड़ वाले व्यवहार से है, जो अधिक जमीनी और वास्तविकता आधारित गतिविधियों को प्रदर्शित करता है। उनके लिए, अंतिम लक्ष्य आवश्यक है, और हेरफेर उचित है। व्यक्तिगत जीवन, पारस्परिक जीवन और संगठनात्मक संदर्भों में ऐसे व्यक्तियों को एक मिश्रित देन माना जाता है।

अंधेरा त्रय युवा, पुरुष, शक्ति, उपलब्धि, संबद्धता, आत्म-संवर्धन, अपरिपक्व रक्षा शैलियों, स्वार्थ, बहादुरी, नेतृत्व, मुखरता और व्यावहारिक नैतिक निर्णय के साथ एक सकारात्मक संबंध दर्शाता है। भयावह और अप्रत्याशित चीजों को करने और किसी समस्या का समाधान नहीं मिलने पर परेशान महसूस करने के साथ भी अंधेरा त्रय एक सकारात्मक संबंध दिखाता है।

अंधेरा त्रय जीवन की संतुष्टि, कर्तव्यनिष्ठा, सहमतता, करुणा और सहानुभूति के साथ एक नकारात्मक संबंध दर्शाता है।

## प्रकाश त्रय (लाइट ट्रायड)

शोधकर्ताओं के एक वर्ग (स्कॉट बैरी कॉफ़मैन, डेविड ब्रायस याडन, एलिजाबेथ हाइड, और एली त्सुकायमा) ने महसूस किया कि मानव प्रकृति के अंधेरे पक्षों पर बहुत अधिक ध्यान दिया जा रहा है। इसके विपरीत, मानव प्रकृति के रोशन पक्षों की अनदेखी की जा रही है। उन्होंने महसूस किया कि जहां सामाजिक रूप से प्रतिकूल रवैया रखने वाले लोग काफी संख्या में हैं, वहीं समाज में नित्य जीवन में संत विचार रखने वाले लोग भी मौजूद हैं, जो निष्पक्ष, सामाजिक रूप से प्रवृत्त लोग हैं। ये वे लोग हैं जो कुछ अच्छा करने में खास रणनीति के अनुरूप नहीं चलते हैं, बल्कि उनमें प्यार और एक दूसरे के देखरेख की एक स्वाभाविक, बिना शर्त और सहज प्रवृत्ति होती है। इस दिशा में अनुसंधान ने प्रकाश त्रय के सिद्धांत को जन्म दिया, जिसने तीन अलग-अलग कारकों के रूप में मानवतावाद (ह्यूमनिज्म), मानवता में विश्वास (फेथ इन ह्यूमैनिटी) और कांटियवाद (कांटियनिज्म) को नामांकित किया।

मानवतावाद, प्रत्येक व्यक्ति की गरिमा और योग्यता को महत्व देने की गुणवत्ता है (काफी हद तक आत्ममोह के विपरीत)। मानवतावाद में उच्च आस्था वाले लोग दूसरों की प्रशंसा करने, दूसरों की सफलता की सराहना करने, दूसरों को मूल्यवान मानने और विविध पृष्ठभूमि वाले अन्य लोगों को सुनने में आनंद लेने की प्रवृत्ति प्रदर्शित करते हैं।

मनुष्यता में विश्वास, मनुष्यों की मौलिक अच्छाई में विश्वास करने का गुण है (काफी हद तक मनोरोग के विपरीत)। मानवता में अधिक विश्वास रखने वाले लोग, दूसरों में सर्वश्रेष्ठ को देखने की प्रवृत्ति प्रदर्शित करते हैं। वे निष्पक्ष व्यवहार के लिए दूसरों पर भरोसा करते हैं, लोगों को ज्यादातर अच्छा मानते हैं, और उन्हें चोट पहुंचाने पर भी दूसरों को आसानी से माफ कर देते हैं।

कांटियवाद, लोगों को अपने आप में एक अंत मानने का गुण है, एक अंत की प्राप्ति का साधन नहीं (काफी हद तक मैकियावेलियनवाद के विपरीत)। कांटियवाद में उच्च आस्था वाले लोग आकर्षण की तुलना में ईमानदारी पसंद करने की प्रवृत्ति प्रदर्शित करते हैं। वे किसी कार्य को पूरा करने हेतु दूसरों के साथ जोड़-तोड़ करने में स्वयं को सहज महसूस नहीं करते हैं। वे अपनी प्रतिष्ठा को नुकसान पहुंचाने की कीमत पर भी प्रामाणिकता से

चिपके रहना पसंद करते हैं, और दूसरों के साथ बात करने के दौरान शायद ही कभी वापसी में कुछ पाने के बारे में सोचते हैं।

प्रकाश त्रय वृद्ध, महिला, धार्मिकता, आध्यात्मिकता, जीवन में संतुष्टि, करुणा, सहानुभूति, संतोषजनक संबंधों, क्षमता, स्वायत्तता, प्रामाणिकता, जिज्ञासा, प्रेम, दया, समूह कार्य, क्षमा, कृतज्ञता, आशावाद और आत्मसम्मान के साथ एक सकारात्मक संबंध दर्शाता है। परिष्कृत रक्षा शैलियों, दूसरों की स्वीकृति, अनुभव के प्रति खुलापन, अधिक जानकारी प्राप्त करने और चुनौतियों को एक अवसर के रूप में देखने आदि के साथ भी, प्रकाश त्रय एक सकारात्मक जुड़ाव दिखाता है।

उपलब्धि और आत्म-संवर्धन के प्रेरणों के साथ प्रकाश त्रय का सम्बन्ध नकारात्मक पाया जाता है। इस कारण से, जब अन्य लोग कम सफल रह रहे हों, तो यह किसी व्यक्ति के सफल होने की महत्वाकांक्षाओं को सीमित कर सकता है। ऐसे व्यक्ति किसी अन्य व्यक्ति द्वारा, जो अंधेरा त्रय का उच्च लक्षण रखते हैं, संभावित शोषण और भावनात्मक जोड़-तोड़ के शिकार हो सकते हैं।

हम में से प्रत्येक के अंदर थोड़ा प्रकाश और अंधेरा है; सम्मिश्रण अनुपात एक व्यक्ति से दूसरे व्यक्ति में भिन्न हो सकता है। अंधेरा त्रय के उच्च लक्षणों का अधिक प्रदर्शन करने वाले लोगों में उन तत्वों के आवर्धित संस्करण होते हैं जो हम सभी के अंदर हैं।

अनुसंधान बताता है कि औसत व्यक्ति अपने तर्कसंगत विचारों, व्यवहारों और भावनाओं में अंधेरा त्रय की बजाय प्रकाश त्रय की ओर अधिक झुके हुए हैं। अति क्षुद्रता दुर्लभ है।

## आत्म-प्रवृत्ति की युक्तियाँ

- » स्वयं को वास्तविक रूप में देखें
- » सकारात्मक गुणों को सही परिप्रेक्ष्य में रखें
- » दूसरों के दृष्टिकोण से चीजों को समझने की कोशिश करें
- » उच्च प्रतिकूल स्व-कृत्यों के प्रति सतर्क रहें
- » उदारता को दुष्प्रयोग से बचाएँ

## कितना भय उन्मुख व्यक्ति हूँ मैं ?

भय एक कथित आशंका, खतरे, दर्द, या नुकसान से उत्पन्न होने वाली भावना है, जो सक्रिय होने पर, मस्तिष्क में प्रतिक्रियाओं की एक श्रृंखला शुरू करता है और शरीर में रसायनों का स्राव जारी करता है। सार्वभौमिक भय उद्विगासी कारणों से प्राप्त हुआ माना जाता है, लेकिन विशिष्ट भय को सीखने का परिणाम माना जाता है। हम में से अधिकांश सांप, मकड़ियों और जंगली जानवरों के डर से प्रतिक्रिया करते हैं। विकासवादी चरण में ये हमारे पूर्वजों के लिए वास्तविक खतरा थे जब वे शिकारी और एकत्रितकर्ता का जीवन जी रहे थे। चूंकि हम उन व्यक्तियों के वंशज हैं, इसलिए ये डर हमारी प्रणाली का हिस्सा हैं।

भय एक चेतावनी प्रणाली जैसा है, हमारे सिर पर एक एंटीना की तरह, जो हमें खतरों के लिए संकेत देता है और उन चीजों से बचने की ओर ले जाता है जो हमें चोट दे सकती हैं। डर स्वयं को बचाने के लिए मानव प्रेरण का हिस्सा है। उद्विगास के चरण के दौरान हमारे पूर्वज खतरों और धमकियों के प्रति सचेत रहकर ही जीवित रहने और प्रजनन करने का कार्य कर पाए होंगे। डर अपने को बचाने की कार्रवाई करने हेतु उन्हें सतर्क करने की भूमिका निभा रहा था। हमारे पूर्वज, जिनकी भय प्रणाली प्रभावी नहीं थी, वे जीवित नहीं रह पाए होंगे और प्रजनन नहीं कर पाए होंगे। हमारे पूर्वजों में से केवल वे ही बच पाए होंगे, जिनके पास भय और खतरे का पता लगाने की एक अच्छी प्रणाली थी। आधुनिक मानव, मानव-वंश की उसी शाखा के वंशज हैं, इसलिए डर हम सभी के लिए सामान्य है। उद्विगास इस विचार का समर्थन करता है कि डर का अनुभव करना और प्रत्याशित खतरों पर प्रतिक्रिया करना बेहतर है बनिस्पत कि प्रतीक्षा करें और वास्तविक खतरों का जवाब देने में विफल रहें।

अतार्किक भय को फोबिया कहा जाता है। फोबिया एक चरम और तीव्र भय है जिसमें वास्तविक खतरा थोड़ा या नहीं के समान होता है। यह एक तरह का चिंता संबंधी विकार है। जिन व्यक्तियों को फोबिया है, वे शायद महसूस करते हैं कि उनका डर तर्कहीन है; फिर भी, वे अपनी प्रतिक्रियाओं को नियंत्रित नहीं कर सकते। ऐसे लोग अपने जीवन को इस तरीके से आकार देने की कोशिश करते हैं जिसमें वे उन चीजों से बच सकें जिन्हें वो खतरनाक समझते हैं। फोबिया का कारण कोई भी वस्तु, व्यक्ति, जानवर, गतिविधि या

स्थिति हो सकती है। यह आनुवंशिक या अनुभव संबंधी कारणों की वजह से हो सकता है। फोबिया मानसिक विकार हैं जिसके लिए चिकित्सकीय निदान की आवश्यकता है। फोबिया के कुछ उदाहरण हैं, एकरोफोबिया: ऊंचाई का डर, क्लाउस्ट्रोफोबिया: बंद या तंग जगहों का डर, एरोफोबिया: उड़ान का डर, हीमोफोबिया: रक्त या चोट लगने का डर, अर्कनोफोबिया: मकड़ियों का डर।

## भय की युक्तियाँ

- » जानकारी तलाशें
- » अनुभव बढ़ाएं
- » सामना या पलायन करें; स्थिर न हों

## कितना आक्रामक व्यक्ति हूँ मैं ?

क्रोध, नापसंद, शत्रुता, हिंसा को व्यक्त करने वाली भावना आक्रामकता है। मानव एक बहुत ही आक्रामक प्रजाति है। हम में से अधिकांश, विभिन्न समयों पर, किसी न किसी रूप में आक्रामकता का प्रदर्शन करते हैं। कुछ लोग आक्रामकता को दबा सकते हैं और नियंत्रित कर सकते हैं, लेकिन आक्रामकता व्यक्त करने का झुकाव हमेशा पृष्ठभूमि में मौजूद होता है, यह मानव प्रकृति में निहित है।

आक्रामकता मानव प्रकृति की उन विशेषताओं में से एक है जो उद्विकासी चरण के दौरान विकसित हुई, जब हमारे पूर्वज शिकारी और एकत्रितकर्ता का जीवन जी रहे थे। आज भी, हम पाते हैं कि जानवर अपनी और अपनी संतानों की रक्षा के लिए या अपने क्षेत्र की रक्षा के लिए या भोजन प्राप्त करने के लिए आक्रामकता का उपयोग करते हैं। उद्विकासी चरण के दौरान मनुष्य का सच यही रहा है। उन्हें अपनी और अपनी संतानों की रक्षा करनी थी; उन्हें भोजन प्राप्त करना था; उन्हें अपने क्षेत्र और संसाधनों की रक्षा करनी थी। उस जीवन को जीने में, उन्हें ज्यादातर आक्रामकता का उपयोग कर खतरों को दूर रखना पड़ता था। गैर-आक्रामक व्यक्ति और उनकी संतान उस दर से जीवित नहीं रह पाए और प्रजनन नहीं कर पाए और, समय की धारा में, किसी समय में विलुप्त हो गए। हमारे पूर्वजों में से केवल वे ही जीवित रहे और प्रजनन कर पाए जो उद्विकासी चरण के दौरान आक्रामकता का प्रभावी ढंग से उपयोग करने में सक्षम थे। मानव-वंश की उसी शाखा के वंशज आधुनिक मानव हैं और, इसलिए, हम सभी के लिए आक्रामकता आम है।

आधुनिक मानव के पास समाज, संस्कृति, सरकार, पुलिस, सेना, कानून और न्याय प्रणाली है। ज्यादातर स्थितियों में, अधिक आक्रामकता व्यक्त करने की आवश्यकता नहीं है; यह फायदेमंद नहीं है; इसके बजाय, वे विपरीत काम करते हैं। आधुनिक मानव जीवन के परिवेश में आक्रामकता का कोई तात्पर्य नहीं होने के बावजूद, मनुष्यों के बीच आक्रामक व्यवहार एक आम दृश्य है। सच तो यह है कि लगभग ६० लाख वर्षों के मानव अस्तित्व काल में, सभ्य जीवन के लगभग १०,००० वर्षों में हमारे मस्तिष्क में बहुत बदलाव नहीं आया है। हम मानव प्रकृति की उन्हीं मूल विशेषताओं को प्रदर्शित करते रहते हैं। अगर सरकार, पुलिस, सेना, कानून जैसे आधुनिक समाज के स्तंभ अपने कर्तव्य निभाने में विफल होते हैं

तो आक्रामकता व्यापक रूप से दिखाई देती है। चार प्रकार की आक्रामकता देखी जाती है – शारीरिक, मौखिक, डराना (शक्ति और पद के अनुसार), और निष्क्रिय (गैर-अनुपालन के माध्यम से)।

एक विशेष स्थिति में एक आक्रामक प्रतिक्रिया, जो कि स्थिति से निपटने के लिए आवश्यक प्रतिक्रिया से अधिक है, एक अतिप्रतिक्रिया है। हम सभी सामान्य व्यवहार के हिस्से के रूप में अपने हितों का ध्यान रखते हैं। जब हमारी योजना के अनुसार चीजें नहीं होती हैं तो हम हताश और निराश महसूस करते हैं। ऐसी स्थितियों में, हम प्रतिक्रिया करते हैं क्योंकि संबंधित विचार हमारी भलाई के अवरोधक हैं, जो किसी भी मानव के लिए स्वाभाविक है। लेकिन अक्सर, हम पाते हैं कि लोग छोटी-छोटी निराशाओं और असुविधाओं पर भी अधिक आक्रामक तरीके से प्रतिक्रिया देते हैं। इस प्रकार की अतिप्रतिक्रिया पर्यवेक्षकों को हैरान कर देती हैं।

अतिप्रतिक्रिया के सबसे सामान्य कारणों में से एक अपमान है। जब लोग अपने द्वारा निर्धारित मानकों की तुलना में अपमानजनक तरीके से व्यवहार प्राप्त करते हैं, तो वे अधिक आक्रामक तरीके से प्रतिक्रिया करते हैं।

अतिप्रतिक्रिया का एक और सामान्य कारण दोषी बताया जाना है। एक व्यक्ति, जब किसी भी चीज के लिए दोषी ठहराया जाता है, विशेष रूप से दूसरों की उपस्थिति में, तो वह तीव्र प्रतिक्रिया करता है।

अतिप्रतिक्रिया का एक उतना ही मजबूत कारण निंदा है। जब किसी भी चीज के लिए एक व्यक्ति की निंदा की जाती है, विशेष रूप से दूसरों की उपस्थिति में, तो वह तीव्र प्रतिक्रिया करने की प्रवृत्ति दिखाता है।

अतिप्रतिक्रिया का एक और निश्चित कारण उत्पीड़न है। एक व्यक्ति, जब पीड़ित होने या दुर्व्यवहार किए जाने की भावना विकसित करता है या गलत फायदा उठाये जाने या हल्के में लिए जाने जैसा महसूस करता है, तो तीव्र प्रतिक्रिया करता है।

अंततः, लोग दूसरों को सिर्फ एक मजबूत संदेश भेजने के लिए अतिप्रतिक्रिया करते हैं, ताकि वो उनके साथ छेड़छाड़ न करें। ऐसे मामलों में, इरादा किसी भी प्रतिकूलता के लिए असहिष्णुता के संदेश भेजने का होता है।

अतिप्रतिक्रिया, ज्यादातर समय, अप्रभावी और विपरीत होता है। उनकी कीमत, पुरस्कार की तुलना में कहीं अधिक होती है; फिर भी, लोग अतिप्रतिक्रिया व्यक्त करते हैं। जब लोग अतिप्रतिक्रियाशील होते हैं, तो वे अपनी उस चेतना की उच्च अवस्था में प्रतीत होते हैं। ऐसे व्यक्ति अपने उद्देश्यों के साथ इतने दृढ़ हो जाते हैं कि वे सामाजिक मानदंडों, नैतिक मानकों, अन्य की भावनाओं जैसे अन्य प्रासंगिक विचारों की उपेक्षा करते हैं। ऐसे व्यक्ति एक आवेगपूर्ण सोच की प्रक्रिया में संलग्न होते हैं और अपने मन में समस्या की गंभीरता को बढ़ाते हैं। इसलिए, वे स्थिति की वास्तविक आवश्यकता से कहीं अधिक दृढ़ता से प्रतिक्रिया करते हैं।

लोग आंतरिक अतिप्रतिक्रिया में भी संलग्न होते हैं और बार-बार अपने मन में विशिष्ट घटनाओं या स्थितियों का विश्लेषण करते हैं। वे अपने द्वारा की गई टिप्पणियों और दूसरों के द्वारा की गई टिप्पणियों का अतिविश्लेषण करते हैं। वे अपने कामों के लिए आवश्यकता से ज्यादा क्षमाप्रार्थी होते हैं। यह आंतरिक अतिप्रतिक्रिया केवल अनुभव करने वाले व्यक्ति को ज्ञात होता है; अन्य लोग इससे पूरी तरह अनभिज्ञ हो सकते हैं।

कुछ लोगों ने तर्क दिया है कि मजबूत भावनाओं की अभिव्यक्ति हमारे भावनात्मक स्वास्थ्य के लिए अच्छी है क्योंकि यह क्रोध और आक्रामक भावनाओं को कम करने का एक सक्रिय और स्वस्थ तरीका है। प्रसिद्ध मनोवैज्ञानिक, सिग्मंड फ्रायड की सोच थी कि रेचन (केथार्सिस), भावनाओं को निकाल फेंकना, फायदेमंद है क्योंकि लोगों की भावनाएं प्रेशर कुकर जैसी एक बंद हाइड्रोलिक प्रणाली में स्थित होती है। उनका मानना था कि जब भावनात्मक दबाव बढ़ता है, तो लोग मनोवैज्ञानिक समस्याओं का अनुभव करते हैं और तनाव को दूर करने की आवश्यकता महसूस करते हैं। रेचन (केथार्सिस) आज भी प्रचलित है। एक नियंत्रित वातावरण में, लोग एक निष्क्रिय वस्तु के प्रति अपना गुस्सा व्यक्त करते हैं, न कि उस व्यक्ति के प्रति जो परेशानी का कारण है। कुछ आधुनिक शोधकर्ता का सुझाव है कि आक्रामकता को निकालने की प्रक्रिया आक्रामक विचारों और भावनाओं को और अधिक सक्रिय कर देती है, इस कारण रेचन (केथार्सिस) मददगार नहीं होता है।

आधुनिक सभ्य दुनिया में, अतिप्रतिक्रिया सहायक नहीं है, या फिर इसके लाभ नगण्य हैं। अतिप्रतिक्रिया की सराहना नहीं की जाती है और इसका असर अक्सर उल्टा होता है। अतिप्रतिक्रिया के शिकार व्यक्ति शायद ही कभी इस तरह के व्यवहार में लिप्त लोगों को भूलते और माफ करते हैं।

## आक्रामकता की युक्तियाँ

- » शांति और खुशी के बारे में सोचें
- » स्वस्थ शरीर और मन के लिए प्रयास करें
- » प्रतियोगिता को सही मायनों में आगे बढ़ाएं
- » तत्काल प्रतिक्रिया को रोकें
- » संभावित परिणामों का विश्लेषण करें
- » स्वयं और दूसरों के अधिकारों के प्रति सचेत रहें

## क्या विश्व एक पूर्वाग्रहित स्थान है ?

पूर्वाग्रह एक पूर्वकल्पित, अनिष्पक्ष, अनुचित, राय या भावना है, जो तथ्यों या अनुभवों से वियोजित है। पूर्वाग्रह को व्यक्तिगत स्तर के साथ समूह स्तर पर भी व्यापक रूप से पाया जाता है।

हमारे दैनिक जीवन में, हम नफरत और व्यक्तिगत हिंसा की कई घटनाओं का सामना करते हैं। हम स्वयं को अच्छा, निष्पक्ष और शांति पसंद व्यक्ति मानते हैं। फिर भी, कहीं न कहीं, हम किसी न किसी तरह के भेदभावपूर्ण व्यवहार में शामिल होते हैं। प्रजाति, राष्ट्रीयता, जातीयता, धर्म, संप्रदाय, जाति, लिंग, यौन अभिविन्यास, आदि पर आधारित पूर्वाग्रह और भेदभाव, समूह स्तर पर व्यापक हैं। लाखों लोग उन युद्धों में जान गंवा चुके हैं जिनमें किसी न किसी तरह का पूर्वाग्रह रहा है। चरम व्यवहार के सामान्य कारण व्यक्तिगत प्राथमिकता या व्यक्तिगत पूर्वाग्रह या समूह प्राथमिकता या समूह पूर्वाग्रह हो सकते हैं। विशिष्ट सामाजिक और मनोवैज्ञानिक प्रक्रियाएं भी लोगों को चरम व्यवहार विकसित करने के लिए प्रेरित करती हैं।

व्यक्तिगत स्तर पर, यदि कोई व्यक्ति अपने आप को एक उच्चतर श्रेष्ठ व्यक्ति के रूप में देखता है, तो वैसे व्यक्ति के पूर्वाग्रही व्यवहार विकसित करने की संभावना होती है। व्यक्ति अपनी क्षमताओं के बारे में असुरक्षा की भावना के कारण भी पक्षपातपूर्ण व्यवहार विकसित करता है; ऐसा व्यक्ति अन्य लोगों को अधिक कठोर दृष्टिकोण से जाँचने को प्रेरित होता है। एक व्यक्ति जिसके आत्मसम्मान को चोट पहुंची है, उसके पूर्वाग्रहपूर्ण व्यवहार विकसित करने की और दूसरों के साथ भेदभाव करने की अधिक संभावना है। एक समूह का सदस्य दूसरे प्रतिस्पर्धी समूह के सदस्यों के प्रति पक्षपातपूर्ण व्यवहार विकसित करने के लिए प्रवृत्त होता है। व्यक्तिगत पूर्वाग्रह के गंभीर मामले कुछ व्यक्तित्व विकार के कारण हो सकते हैं।

समूह स्तर पर पूर्वाग्रही व्यवहार अधिक जटिल है। समूहों के बीच संघर्ष तब होता है जब वे कुछ दुर्लभ संसाधनों, जैसे कि भोजन, भूमि, नौकरी, आदि के लिए, या यहां तक कि सांस्कृतिक पहचान को बनाए रखने के लिए, प्रतिस्पर्धा करते हैं। एक समूह के सदस्य

अन्य समूहों के सदस्यों के लिए नकारात्मक भावनाओं का विकास करते हैं। एक समूह के सदस्य उस समूह से संबद्धता का निर्माण करते हैं जिससे वे संबंधित हैं, क्योंकि साहचर्य उन्हें कई लाभ प्रदान करता है, जैसे कि सामूहिक संसाधन, पारस्परिक सहायता, सहभागिता और सान्निध्य। एक समूह के सफल होने के लिए आवश्यक है कि सदस्य एक-दूसरे के साथ सम्मानपूर्वक सहयोग और व्यवहार करें। अन्य समूहों के सदस्यों की तुलना में, एक सहयोगी समूह अपने सदस्यों को साथी सदस्यों पर भरोसा करने का मानसिक आश्वासन प्रदान करता है। एक स्वीकृत नियम के तौर पर, व्यक्ति यह मान लेते हैं कि जो लोग उनके समूह का हिस्सा नहीं हैं, वे भरोसेमंद नहीं हो सकते। इस तरह की धारणा हमें अन्य समूहों को संदेह और अविश्वास के साथ देखने को प्रेरित करती है, जो आगे चलकर संघर्ष का कारण बन सकता है और अंततः पूर्वाग्रह को जन्म दे सकता है।

व्यक्ति, समूहों की तुलना में, अधिक सहयोगी पाए जाते हैं। दो प्रतिस्पर्धी समूहों के व्यक्ति अच्छे दोस्त हो सकते हैं और व्यक्तिगत स्तर पर सहयोग कर सकते हैं। फिर भी, अपने-अपने समूहों के सदस्य के रूप में, वे एक-दूसरे के खिलाफ संघर्ष और पूर्वाग्रह कर सकते हैं। व्यक्तिगत स्तर पर संघर्ष प्रबंधनीय लगता है, लेकिन समूह स्तर पर यह टकराव कहीं अधिक गंभीर और असहनीय प्रतीत होता है। समूह स्तर पर कई व्यक्तियों की भागीदारी, समस्या को और अधिक गंभीर बना देती है। एक समूह के सभी व्यक्तियों को समान रूप से देखा जाता है, भले ही उस समूह के व्यक्ति अलग-अलग हों। एक ऐसा समूह जो वंचित या सुविधाहीन है, किसी दूसरे समूह को जो विशेषाधिकार या सुविधा से युक्त है, पूर्वाग्रह की दृष्टि से देख सकता है; और दूसरा समूह भी पहले को वैसी ही दृष्टि से देख सकता है। जब दो समूह सांस्कृतिक और नैतिक मूल्यों और मानकों को साझा नहीं करते हैं, तो पूर्वाग्रह की उनकी भावनाएं अधिक तीव्र हो जाती हैं।

## पूर्वाग्रह की युक्तियाँ

- » अपरिहार्य स्थितियों में समायोजन करें
- » विद्यमान अवस्था में सुधार हेतु प्रयास करें
- » प्रतिस्पर्धी समूहों के लिए सम्मानजनक स्थिति तलाशें
- » समूहों में व्यक्तिगत परिचितों से लाभ उठाएं
- » संघर्ष कम करने के लिए निष्पक्ष प्राधिकारी को शामिल करें

## कितना अपराधबोध उन्मुख व्यक्ति हूँ मैं ?

अपराधबोध एक हीन व्यवहार की बुरी भावना है – कुछ गलत करना, असफल होना, कुछ मूर्खतापूर्ण कार्य करना। शर्म अपराधबोध से परे एक तीव्र बुरी भावना है जो अपमान, संकट, अफसोस और आत्म-घृणा की भावना की ओर ले जाती है।

अपराधबोध और शर्म को सामान्यतः एक समान माना जाता है, लेकिन वे गुणात्मक रूप से भिन्न हैं। शर्म अपराधबोध की तुलना में अधिक गहरा और अंधकार युक्त है। जबकि दोनों कुछ बुरे व्यवहार के साथ शुरू होते हैं, कोई व्यक्ति अपराधबोध या शर्म का अनुभव करता है, यह इस बात पर निर्भर करता है कि वह व्यक्ति बुरे व्यवहार के बारे में कैसा सोचता है। जब एक व्यक्ति को लगता है कि उसने कुछ अत्यधिक गलत किया है, तो अपराधबोध का एहसास होता है। लेकिन जब कोई व्यक्ति मानता है कि बुरा व्यवहार इतना बुरा है कि वो एक गलत व्यक्ति है, तो शर्म की भावना आती है।

जब लोग अपराधबोध महसूस करते हैं, तो वे माफी मांगने, रिश्तों को सुधारने, समस्या को ठीक करने और क्षति को पूर्ववत करने का प्रयास करते हैं। अपराधबोध, इस अर्थ में, कार्यात्मक है। एक अपराधबोधी व्यक्ति के उचित और समाज-समर्थक तरीके से व्यवहार करने की संभावना होती है।

जब लोग शर्म महसूस करते हैं, तो वे समाज से पीछे हट जाते हैं, आत्म-केंद्रित हो जाते हैं, और खुद को दोष देते हैं। वे अपना नियंत्रण खो देते हैं और जल्दी गुस्सा जाते हैं। शर्म, इस अर्थ में, अकार्यात्मक है। एक शर्मिंदा व्यक्ति के दुर्व्यवहार करने की संभावना अधिक होती है।

## अपराधबोध की युक्तियाँ

- » अपराधबोध का प्रयोग सिर्फ सुधार पाने के लिए करें
- » किसी को शर्म की सीमा तक न पहुँचाएँ
- » अपराधबोध या शर्म का अनुभव होने पर मदद लें
- » अपराधबोध या शर्म से बाहर आने में दूसरों की मदद करें

## कितना चिंता उन्मुख व्यक्ति हूँ मैं ?

चिंता या परेशानी एक स्वाभाविक भावना है जो तब होती है जब हमारे हितों पर कोई खतरा आता है; यह हमारे स्वभाव में उद्विक्तासी कारणों से है। चिंता वास्तविक मुद्दों या अवास्तविक भय और सोच से उत्पन्न हो सकती है जो नींद, भूख, एकाग्रता और चैन में बाधा डाल सकती है।

चिंता की प्रक्रिया में एक सक्रिय घटना, एक समर्थन करता विश्वास और परिणामी भावना शामिल होते हैं। चिंता की भावना मानव प्रकृति का हिस्सा है जो हमें हमारे आसपास के वातावरण के लिए अपने व्यवहार के प्रति सचेत करती है। सीमित चिंता उपयोगी हो सकती है और हमें चीजों को करने के लिए प्रेरित कर सकती है, जैसे नौकरी के लिए चिंता हमें कर्तव्यों का सही तरीके से निर्वहन करने के लिए सजग रखती है।

अत्यधिक चिंता हमारी तर्कसंगत सोच की क्षमता को बाधित करती है, हमें यह सोचने पर मजबूर करती है कि चीजें कितनी बुरी हो सकती हैं और उनसे कैसे बचा जाए। जो लोग चिंता से ग्रस्त होते हैं वे अक्सर भ्रमित, दोषी, शर्म महसूस करते हैं, और अपनी भावनाओं को साझा करने से बचते हैं। लगातार चिंता के लिए पेशेवर उपचार की आवश्यकता होती है।

आत्म-चिंता स्वयं के लिए आवश्यकता से अधिक ध्यान है। आत्म-चिंता की स्थिति में, एक व्यक्ति स्वयं से सम्बंधित वर्तमान मुद्दों और कार्यों में उलझ जाता है और इन मुद्दों और कार्यों के इर्द गिर्द ही अपने विचारों को निर्देशित करता है। ऐसे नकारात्मक विचारों पर अत्यधिक ध्यान देने से नकारात्मक सोच और भी बढ़ जाती है, और लोग अपनी अपर्याप्तता पर ध्यान केंद्रित करने लगते हैं। जब चिंता प्रदर्शन के बारे में होती है, तो इसमें स्व-मूल्यांकन और दूसरों द्वारा की जाने वाले मूल्यांकन की चिंता शामिल होती है। इन सब से चिंता बढ़ती है, जो नकारात्मक परिणाम की उम्मीद होने पर और बढ़ जाती है। हम सभी चिंताओं से निपटने की कोशिश करते हैं। यदि हम अपने प्रयासों में सफल होते हैं, तो हम में आत्मविश्वास की भावना आती है, और यह चिंता को कम करती है; अगर हम अपने प्रयासों में विफल होते हैं, तो चिंता के स्तर और अपर्याप्तता पर ध्यान बढ़ जाता है।

सामाजिक चिंता, संकोच और शर्मिंदगी का आपस में निकट का संबंध है, तीनों की उत्पत्ति दूसरों द्वारा स्वयं के मूल्यांकन के चिंता की संवेदनशीलता से होती है।

शर्मिंदगी की भावना अनाड़ीपन या दूसरों द्वारा अवांछित मूल्यांकन से आती है। यह कुछ गलत कामों या अनुचित उक्तियों के बोध से आता है। यह आमतौर पर अचानक और संक्षिप्त रूप में आता है।

सामाजिक चिंता दूसरों द्वारा मूल्यांकन के डर से आती है, यहां तक कि बिना किसी विशेष कारण के भी। यह इस विश्वास से आता है कि व्यक्ति हमेशा किसी वास्तविक या निहित या अनुमानित सामाजिक मूल्यांकन का शिकार रहता है। भले ही कुछ भी गलत न हुआ हो, पर दूसरे क्या सोच रहे होंगे, यह चिंता हम पर हावी रहती है।

संकोच की भावना तब आती है जब सामाजिक चिंता के साथ संयमित और संरक्षित सामाजिक व्यवहार जुड़ती है। संकोची व्यवहार में घबराहट, संदेह और समाज से पूर्ण वापसी शामिल हो सकता है।

सामाजिक रूप से चिंतित लोग सामाजिक खतरों और सामाजिक मूल्यांकन के संकेतों के लिए अत्यधिक चौकस या सतर्क होते हैं। नाराजगी या अस्वीकृति के संकेतों से सामना होने पर वे रक्षात्मक रूप से पीछे हटने का काम करते हैं। वे बाहरी संकेतों के भय की तुलना में आंतरिक शारीरिक संकेतों (हृदय गति, रक्तचाप आदि) के लिए अधिक चौकस होते हैं। कुछ उत्तेजना सभी के लिए आम हैं, लेकिन सामाजिक रूप से चिंतित लोग आत्म-केंद्रित होने के कारण इन्हें अधिक महसूस करते हैं। शारीरिक घबराहट, पिछली असफलताएं, और वर्तमान कल्पना का खतरा उनके विचारों पर हावी रहता है। सोचने की श्रृंखला उनकी तैयारी और प्रदर्शन में हस्तक्षेप करती है। अस्वीकृति के संकेत, आंतरिक उत्तेजना और प्रतिकूल परिणामों पर ध्यान, सामाजिक रूप से चिंतित लोगों को सामाजिक माहौल में परेशान करता है और लगातार बीमार बनाता है।

सामाजिक रूप से चिंतित लोग सबसे खराब परिणाम की कल्पना करते हैं, यहां तक कि सुरक्षित स्थितियों में भी। वे खुद को अधिक कठोर रूप से आंकते हैं और प्रतिकूल परिणामों के लिए खुद को दोषी मानते हैं। वे हमेशा अपनी समस्याओं के बारे में सोचते रहते हैं। वे अपने दिमाग में घटना को दोहराते हैं और अपनी कथित खामियों को लेकर

परेशान रहते हैं। वे अनुमोदन मांगने के बजाय रक्षात्मक रूप से अस्वीकृति से बचना पसंद करते हैं। वे तटस्थ राय व्यक्त करते हैं और आसानी से हाँ में हाँ मिलाते हैं। वे आम तौर पर अज्ञात के साथ बातचीत से बचते हैं और सामाजिक अवसरों का लाभ उठाने के लिए तैयार नहीं होते हैं। एक व्यक्ति से दूसरे व्यक्ति और एक स्थिति से दूसरी स्थिति में सामाजिक चिंता के अनुभव का स्तर भिन्न होता है। अत्यधिक सामाजिक चिंता इस से संबंधित विकार को जन्म देता है, जिसके कारण सामाजिक मूल्यांकन की आशंकाएं स्पष्ट और लगातार होती हैं, जो सामान्य गतिविधि में हस्तक्षेप करती हैं।

## चिंता की युक्तियाँ

- » चिंता को आवश्यकता का एक संकेतक मानें
- » आवश्यकता को पहचानें
- » विश्वसनीय से चर्चा करें
- » एक समाधान पर निर्णय लें और कार्य करें
- » सबसे बुरे से निपटने के लिए स्वयं को तैयार करें
- » अनावश्यक विचारों से बचने के लिए व्यस्त रहें

## कितना आहत उन्मुख व्यक्ति हूँ मैं ?

आहत एक भावनात्मक दर्द है, पीड़ा, उदासी, नाखुशी और परेशानी का। हम आहत की भावना को कई तरह से व्यक्त करते हैं, जैसे कि चोट लगी, दिल टूटा, पीठ में छुरा घोंपा, धोखा दिया, छल किया, आदि।

आहत कथित संबंधपरक मूल्य का एक कार्य है। जब हमें लगता है कि दूसरा व्यक्ति हमारे संबंधपरक मूल्य का आकलन, हम जैसा चाहते हैं उससे कम कर रहा है, तो हम आहत होते हैं।

प्रत्येक व्यक्ति के जीवन में कुछ रिश्ते ऐसे होते हैं, जो बहुत महत्व रखते हैं और जिनके लिए वो बहुत कुछ न्योछावर करता है। ऐसे सम्बन्ध के साथ कुछ भी गलत होना उस व्यक्ति के लिए अस्वीकार्य और परेशानी देने वाला होता है।

प्रत्येक व्यक्ति के जीवन में कुछ रिश्ते ऐसे होते हैं, जो कुछ हद तक कम महत्व वाले होते हैं, जहां सम्बन्ध मुख्य रूप से एक दूसरे को जानने और स्थिति बनाए रखने के बारे में होता है। इस तरह के रिश्तों में कुछ भी गलत होना अवांछनीय होगा, लेकिन उस व्यक्ति के लिए अस्वीकार्य और ज्यादा परेशानी देने वाला नहीं होता।

हर व्यक्ति के जीवन में कुछ रिश्ते ऐसे होते हैं, जिनका महत्व न्यूनतम होता है और इस तरह के सम्बन्ध के साथ अगर चीजें गलत होती हैं तो वो परेशानी वाला नहीं होता है।

हमारे लिए सभी के साथ समान महत्व वाले संबंध बनाए रखना संभव नहीं है और, इसलिए, विभिन्न संबंधों को अलग-अलग स्तर के साथ निभाना बिलकुल उचित है। समस्या तब शुरू होती है जब हमारे द्वारा उच्च स्तर पर मूल्यांकित सम्बन्ध दूसरों द्वारा समान स्तर पर मूल्यांकित नहीं किया जाता है; यह आहत की भावना का कारण बनता है। दूसरे शब्दों में, किसी व्यक्ति या किसी समूह से कथित संबंधपरक मूल्य हमें हमारे चाहत से यदि कम प्राप्त हो रहे हों, तो हम आहत की भावना का अनुभव करते हैं।

शारीरिक चोट हमें दर्द देती है। अगर हमें दर्द महसूस नहीं हो, तो हम खुद को घायल करते रहेंगे और हमें इसका एहसास भी नहीं होगा। दर्द हमारे शरीर में होने वाली कुछ गलत चीजों की ओर हमारा ध्यान आकर्षित करती है। शारीरिक दर्द हमारे आसपास के खतरों के लिए चेतावनी का काम करती है। अपने शारीरिक कल्याण की रक्षा के लिए यह हमें अपने व्यवहार को विनियमित करने में हमारी मदद करती है। आहत की भावना एक सामाजिक दर्द है जो चेतावनी के समान कार्य करती है और हमें हमारी भावनात्मक भलाई के लिए खतरों से बचाती है। आहत होने की भावना हमें अपने सामाजिक रिश्तों में ऐसा काम नहीं करने की चेतावनी देती है जो अन्य लोगों के प्रति हमारे संबंधपरक मूल्य को कम करे या क्षति पहुंचाए।

हमारे सामाजिक रिश्ते हमारी भलाई के लिए आवश्यक हैं। उद्विकासी इतिहास के दौरान, मानव स्वयं की रक्षा करने, एक दूसरे की देखभाल करने और भोजन एकत्र करने और साझा करने के लिए सहायक समूहों के सदस्य के रूप में रहते थे। उद्विकासी चरण के दौरान, सामाजिक अस्वीकृति मृत्युदंड की तरह थी; एक अकेले मानव का जीवित रहना अपने आप में चुनौतीपूर्ण था। दूसरों द्वारा स्वीकृति या अस्वीकृति हमेशा मनुष्यों के लिए महत्वपूर्ण थी। अस्वीकृति की कोई भी भावना आज भी हमें पीड़ा देती है; यह अन्य महत्वपूर्ण व्यक्तियों के प्रति अपने व्यवहार में हमें सावधान रहने के लिए सचेत भी करती है।

आमतौर पर व्यक्त भावनाओं के आधार पर, आहत की भावना की कुछ विशिष्ट श्रेणियां हैं।

अस्वीकृति: एक व्यक्ति को दूसरे व्यक्ति से स्पष्ट संकेत मिलना कि वह उसके साथ कुछ भी नहीं करना चाहता है।

उपेक्षित या टाला जाना: एक व्यक्ति को दूसरे व्यक्ति से स्पष्ट संकेत मिलना कि वह उसे उपेक्षित करता है या दूरी रखना चाहता है, हालांकि यह अस्वीकृति नहीं है।

आलोचना: एक व्यक्ति का दूसरे व्यक्ति द्वारा आलोचना किये जाने की भावना को विकसित करना।

विश्वासघात: एक व्यक्ति का दूसरे व्यक्ति द्वारा धोखा दिए जाने की भावना को विकसित करना।

नीच छेड़-छाड़: एक व्यक्ति का दूसरे व्यक्ति द्वारा दुर्भावनापूर्ण मजाक किये जाने की भावना को विकसित करना।

हल्के में लिया जाना: एक व्यक्ति का दूसरे व्यक्ति द्वारा गंभीरता से नहीं लेने या सराहना नहीं करने या गलत फायदा उठाने जैसी भावना को विकसित करना।

## आहत की युक्तियाँ

- » अंतर्निहित तथ्यों का विश्लेषण करें
- » तुच्छ मुद्दों पर न झल्लाएँ
- » अपने व्यवहार का आत्मनिरीक्षण करें
- » आवश्यक होने पर कारण का सामना करें
- » भावनात्मक सहारा लें
- » दर्द के बजाय खुशियों पर ध्यान दें
- » क्षमा करें – स्वयं को और दूसरों को

## कितना तनावग्रस्त व्यक्ति हूँ मैं ?

तनाव एक लगातार दबाव की भावना है जो चुनौती या हमारे कल्याण पर खतरे से आती है।

आधुनिक जीवन बहुत तनावपूर्ण है, और हम में से अधिकांश वित्त, स्वास्थ्य, काम, शिक्षा, कानूनी, दैनिक परेशानियाँ, संबंध, आदि से संबंधित मुद्दों के कारण तनाव महसूस करते हैं। कुछ पेशे अपने स्वभाव से तनावपूर्ण हैं, जैसे पुलिस, सैन्य, खनन, कार्गो-जहाज, आदि। तनाव से हमारा मनोवैज्ञानिक और शारीरिक कल्याण प्रभावित होता है। तनाव ध्यान केंद्रित करने और प्रदर्शन करने की हमारी क्षमता में हस्तक्षेप करता है। जब तनाव का स्तर अधिक होता है, तो हमें दैनिक कार्यों को करने में मुश्किलें आती हैं और हम चुनौतीपूर्ण परिस्थितियों से बचना शुरू करते हैं। हमें अपने जीवन का आनंद लेना मुश्किल लगता है। तनाव से उच्च रक्तचाप, वजन बढ़ना, अपच, अनिद्रा जैसी स्वास्थ्य समस्याएं होती हैं। लोग चिड़चिड़ा और विरोधी व्यवहार करते हैं और अक्सर खिन्नचित्त रहते हैं। तनाव का परिणाम वित्तीय लागत भी होता है, जैसे कि उत्पादकता में कमी, काम से अनुपस्थिति और स्वास्थ्य देखभाल सम्बन्धी खर्च।

तनाव की दो श्रेणियाँ हैं – तत्कालिक तनाव और चिरकालिक तनाव।

तत्कालिक तनाव तब होता है जब लोग अपने हितों पर तत्काल खतरे का अनुभव करते हैं; यह जानवरों द्वारा भी अनुभव किया जाता है। देर से पहुँचना, यातायात में अटक जाना, छोटी-मोटी दुर्घटनाएँ, छोटी-मोटी प्रतिकूल खबरें, छोटे वित्तीय नुकसान आदि जैसी घटनाएँ हमारे लिए तनाव का कारण बनती हैं। इसी तरह, जब जानवर अपने निवास में जीवन पर खतरा महसूस करते हैं, तो वे तनाव महसूस करते हैं। लेकिन एक बार जब घटना समाप्त हो जाती है, तो हमारा शरीर सामान्य स्थिति में लौट जाता है, और तत्कालिक तनाव दूर हो जाता है, कुछ मामलों में इनका मामूली प्रभाव कुछ लम्बे समय तक रह सकता है।

चिरकालिक तनाव भिन्न है और लगभग हमेशा पृष्ठभूमि में मौजूद होता है और किसी भी समय बढ़ सकता है। यह मनुष्यों के लिए एक अनूठा तनाव है; अधिकांश जानवर इसका अनुभव नहीं करते हैं। केवल मानव आवास के इर्द गिर्द रहने वाले जानवर या मनुष्यों द्वारा दुर्व्यवहार किए गए जानवर चिरकालिक तनाव के लक्षण दिखाते हैं।

आधुनिक मानव एक ऐसे वातावरण में रहते हैं जो उस वातावरण से बिल्कुल भिन्न है जिसमें हमारे मस्तिष्क का विकास हुआ। हमने अपने अस्तित्व का लगभग ९९% जीवन शिकारियों और एकत्रितकर्ताओं के रूप में जीया है। हमारा मस्तिष्क उस तरह के वातावरण में रहने की चुनौतियों का सामना करने के लिए विकसित हुआ है। हमारे व्यवस्थित जीवन की अवधि हमारे अस्तित्व की अवधि के १% से कम है, और आधुनिक जीवन के पर्यावरण की अवधि लगभग नगण्य है। हमारी वर्तमान स्थिति और जीवन शैली में हमें शहरों, भीड़ों, यातायात, वाहनों, शोरों, आधुनिक कार्यस्थलों, आधुनिक घरों, आधुनिक स्कूलों, विद्युतीय और इलेक्ट्रॉनिक उपकरणों आदि का निरंतर सामना करना पड़ता है। हमारा मस्तिष्क इस वर्तमान परिवेश और जीवन शैली के लिए सही मायनों में अनुकूलित नहीं है। हमारी वर्तमान रहन-सहन की परिस्थितियाँ कई चुनौतीपूर्ण और तनावपूर्ण स्थितियों का सामना करती हैं जिनका हमने उद्विकासी दौर में सामना नहीं किया था। हमारा मस्तिष्क, लगातार विकसित होते हुए भी, इन चुनौतियों और तनावों से निपटने के लिए अभी तक पर्याप्त रूप से विकसित नहीं हुआ है।

आधुनिक मानव अपना जीवन बहुत अनिश्चितता के साथ जीते हैं। जानवर एक तात्कालिक-परिणाम के माहौल में रहते हैं और क्रमानुसार अपने व्यवहारों के परिणामों को देखते हैं। हम एक विलम्बित-परिणाम के माहौल में रहते हैं। हम उन कार्यों में बहुत अधिक समय, प्रयास और ऊर्जा का निवेश करते हैं जिनका परिणाम दूर भविष्य में मिलेगा, बिना यह जाने कि क्या ये सभी निवेश भविष्य में फलदायी होंगे।

आधुनिक मानव अपने दिमाग में कई कथित और प्रत्याशित समस्याओं को ले कर जीते हैं। वे ऐसे मुद्दों का समाधान नहीं ढूँढ सकते क्योंकि वे उनके वर्तमान जीवन में मौजूद ही नहीं हैं।

जब किसी व्यक्ति को वास्तविक रूप में अधिक तनावपूर्ण स्थिति का सामना करना पड़ रहा हो, तो उसके तनाव का स्तर बढ़ सकता है। इसके अतिरिक्त, किसी घटना को यदि

कोई व्यक्ति अधिक नुकसानदायक मान कर देख रहा हो तो उसका तनाव बढ़ सकता है। इसके अलावा, यदि कोई व्यक्ति मामले से निपटने के लिए स्वयं को अक्षम समझता हो या स्थिति का सामना गैरप्रभावी तरीके से करने की कोशिश कर रहा हो, तो भी बढ़े हुए तनाव की उत्पत्ति हो सकती है।

तनाव के अनुभव का स्तर व्यक्तित्व प्रकारों के अनुसार भिन्न हो सकता है। ए प्रकार (टाइप ए) के लोग अधिक तनाव का अनुभव करते हैं। ऐसे लोग कम से कम समय में अधिक से अधिक करने के लिए लगातार संघर्षरत रहते हैं। वे हमेशा तत्कालिकता की भावना रखते हैं, और वे बहुत अधिक करने की कोशिश करते रहते हैं। अगर चीजें वैसी नहीं होतीं जैसी वे चाहते हैं, तो वे हताशा में पड़ जाते हैं। परिणामस्वरूप वे अधिक तनाव का अनुभव करते हैं। बी प्रकार (टाइप बी) के लोग वो हैं जिनमें ए प्रकार वाले गुणों की कमी होती है, ऐसे लोग कम तनाव का अनुभव करते हैं।

मनोविक्षुब्धता वाली व्यक्तित्व विशेषताएं उच्च स्तर के तनाव से जुड़ी हैं। जिन लोगों में मनोविक्षुब्धता का स्तर उच्च होता है वो क्रोध, चिंता, दुख, आहत, निराशा जैसी नकारात्मक भावनाओं का अधिक अनुभव करते हैं। ऐसे लोग साधारण स्थितियों का अधिक नकारात्मक तरीके से मूल्यांकन करते हैं और उन्हें आवश्यकता से अधिक खतरों और चुनौतियों से भरा मानते हैं। हमारे द्वारा अनुभव किए जाने वाले तनाव का स्तर इस बात पर बहुत ज्यादा निर्भर करता है कि हम उन्हें कैसे समझते हैं।

## तनाव की युक्तियाँ

- » जीवन के यथार्थवादी उद्देश्यों को आगे बढ़ाएं
- » तर्कहीनता को जीवन का अंश मानें
- » अपरिहार्य का आशावादिता से सामना करें
- » नहीं कहना सीखें
- » सौंपना और संचालन करना सीखें
- » विश्राम और मनन के लिए समय निकालें
- » कुछ गलत हो जाने पर आत्म-करुणा दिखाएं

## कैसे प्रबंधन करता हूँ मैं अपने प्रभाव का ?

प्रभाव वह असर है जो एक व्यक्ति अन्य व्यक्तियों के विचारों और भावनाओं पर डालता है; यह हमारे सभी सामाजिक संबंधों के पीछे की प्रेरणा है। दूसरे व्यक्ति हमें कैसे देखते हैं यह निर्धारित करता है कि समुदाय हमें कैसे स्वीकार करता है, और हम अन्य व्यक्तियों को कैसे देखते हैं यह निर्धारित करता है कि हम समाज में कैसे संलग्न होते हैं।

व्यक्तिवाद एक अवधारणा है जो हमें बताती है कि हमें इस बारे में परेशान नहीं होना चाहिए कि दूसरे हमारे बारे में क्या सोचते हैं; हमें स्वयं जैसा होना चाहिए और हम जैसे हैं उसी तरह अपने जीवन को जीना चाहिए। फिर भी, हममें से लगभग सभी इस बात के लिए चिंतित रहते हैं कि दूसरे हमारे बारे में क्या सोचते हैं। हममें से अधिकांश लोग दूसरों पर बनाये गए अपनी छवि के बारे में चिंतित रहते हैं, और अगर दूसरे हमें अवांछित तरीकों से देखते हैं तो हम परेशान हो जाते हैं।

हममें से कुछ लोग दावा करते हैं कि वो इस बारे में परेशान नहीं होते कि दूसरे क्या सोचते हैं, लेकिन व्यवहार में, हम सभी अपने को सक्षम, नैतिक और पसंद किये जाने वाले व्यक्ति के रूप में देखा जाना पसंद करते हैं। अगर कोई हमें दुष्ट, अक्षम और अनैतिक मानता है, तो हमें यह पसंद नहीं आता है। स्वयं की नकारात्मक धारणा से प्यार करने वाले व्यक्ति को मनोरोगी माना जाएगा। सामान्य स्थिति में, अपने बारे में दूसरों की प्रतिकूल राय को हम दूर करने या समाप्त करने की कोशिश करते हैं। हालांकि, जब हम अपने प्रति दूसरों की नकारात्मक धारणा को पूर्वाग्रह या किसी गलत प्रेरण से प्रेरित मानते हैं, तो हम परेशान होना बंद कर देते हैं और उसी के साथ जीना शुरू कर देते हैं।

मानव जीवन का एक अनिवार्य हिस्सा सामाजिक जीवन है; हमें एक सक्षम सामाजिक जीवन जीने के लिए सामाजिक संपर्क और मेल-जोल की आवश्यकता होती है। एक दूसरे के लिए जो धारणा हम बनाते हैं वो हमारी सामाजिक मेल जोल को सुगम बनाते हैं। लोग एक दूसरे के साथ बातचीत, एक दूसरे के लिए बनाई गई राय को ध्यान में रखते हुए, करते हैं। एक छवि के बिना किसी के साथ संवाद में संलग्न होना संभव नहीं है, अन्यथा यह एक दिशाहीन या नासमझी की मुलाकात होगी। इस बात की पूरी संभावना है कि जो राय हम

दूसरों के लिए बनाते हैं वह गलत हो सकती है। फिर भी, बातचीत में संलग्न होने का कोई अन्य तरीका नहीं है। यदि हम दूसरों को मित्रवत, भरोसेमंद और रोचक मानते हैं, तो हमारी प्रतिक्रिया एक तरह की होगी। यदि हम दूसरों को अमित्रवत, अविश्वसनीय और अरोचक मानते हैं, तो हमारी प्रतिक्रिया दूसरे प्रकार की होगी। चूँकि व्यक्ति की छवि हमारे सामाजिक संबंधों में इतनी अहम भूमिका निभाती है, इसे लेकर हम बहुत चिंतित रहते हैं।

प्रभाव के सम्बन्ध में चिंता नितांत उचित है, लेकिन इसके नकारात्मक पक्ष भी हैं। यह सामाजिक चिंता का कारण बनता है। सामाजिक चिंता की भावना इस बात से आती है कि दूसरे हमारे बारे में किस तरह की धारणा बना रहे हैं। दूसरों को प्रभावित करने की हमारी बढ़ी हुई इच्छा या फिर दूसरों को प्रभावित करने की हमारी क्षमताओं का कमजोर होने का स्वमूल्यांकन, सामाजिक चिंता की भावना को बढ़ा देता है। रोजगार साक्षात्कार में, नए लोगों से मिलने में, सामाजिक कार्यक्रम में, सार्वजनिक सम्बोधन में घबराहट महसूस करना सामाजिक चिंता का संकेत है। हालांकि यह अवांछनीय है, पर सामाजिक चिंता में एक उद्देश्य निहित है; यह हमें एक अपरिचित स्थिति के खतरों से सचेत करता है, जहाँ हमें विशेष ध्यान देने की आवश्यकता है। जब तीव्रता अधिक हो तो सामाजिक चिंता एक खतरा बन जाती है। यह बातचीत में परेशानी का कारण बनती है और लोगों को सामाजिक स्थितियों से बचने के लिए प्रेरित करती है। इस तरह के लोग चिंता के एक चक्र में फँस जाते हैं और साथ ही उच्च तनाव की ओर बढ़ते हैं; यह स्थिति तब तक बनी रहती है जब तक कि वे समस्या को दूर करने के लिए उसका सामना नहीं करते।

प्रभाव के बारे में चिंता लोगों को जोखिम भरे और हानिकारक व्यवहार में भी संलग्न होने को प्रेरित करती करती है, जो स्वयं और दूसरों के लिए खतरा बनती है। कुछ युवा दूसरों को प्रभावित करने के लिए खतरनाक करतब और तेज़ वाहन चालन में संलग्न होते हैं; वे सेल्फी के लिए भी बहुत जोखिम उठाते हैं।

लोग अंतिम उद्देश्यों के अनुरूप अपने प्रभाव का प्रबंधन करने की कोशिश करते हैं। अलग-अलग समय में, अपने बारे में लोग अलग-अलग सही बातें बताते हैं ताकि वो अपना ऐसा प्रभाव बना सकें जो उन्हें उनके लक्ष्यों को प्राप्त करने में मदद कर सके। कुछ लोग काम से बचने के लिए खुद को थका हुआ और बीमार बना कर पेश करते हैं। कुछ खुद को असहिष्णु और अधिक मांग करने वाले के रूप में पेश करते हैं। कुछ स्वेच्छा से नकारात्मक छवि छोड़ते हैं। कुछ लोग वांछनीय छवि बनाने के लिए अपने बारे में

अतिरंजित और झूठी बातें बोलते हैं। वे अन्य लोगों से वांछित कार्य करवाने के लिए जो कुछ भी आवश्यक हो करने के लिए तैयार रहते हैं, भले ही इसमें धोखा और बेईमानी शामिल हो। वे कार्य को पूरा करवाने में माहिर होते हैं। ऐसे व्यक्ति मैकियावेली विशेषताओं में उच्च होते हैं।

## प्रभाव की युक्तियाँ

- » प्रभाव बनाने के प्रयासों को सामान्य मानें
- » प्रभाव के लिए अत्यधिक चिंता से सावधान रहें
- » झूठे प्रभाव की अभिव्यक्ति से बचें
- » कार्य को पूरा करने के लिए कुछ भी कर जाने से बचें

## कितने संतोषजनक हैं मेरे संबंध ?

संबंध दो या दो से अधिक व्यक्तियों या समूहों या संस्थाओं के आपसी मिलन का तरीका है। प्रत्येक मिलन अनोखा है। हालांकि कुछ प्रतिमान सामान्य होते हैं, पर प्रत्येक रिश्ते की सफलता और विफलता के कारण भिन्न होते हैं।

आधुनिक मानव के जीवन में अनेकों महत्वपूर्ण और मूल्यवान चीजें सहेजने को हैं, जैसे परिवार, मित्र, स्वास्थ्य, धन, शिक्षा, पेशा, धर्म, आदि। परंतु हमारे जीवन के सबसे महत्वपूर्ण चीजों में से एक है हमारे संबंध, जिन्हें बनाये रखने के लिए हम उनके महत्व के अनुसार निरंतर प्रयास करते रहते हैं।

हमारे जीवन में जितने भी संबंध हैं, वे दो परिवर्तनशील कारकों से प्रभावित होते हैं – व्यक्तियों की व्यक्तित्व संबंधी विशेषताएँ और संबंधों की प्रकृति।

व्यक्तित्व संबंधी विशेषताएं संबंधों की सफलता को निर्धारित करने में महत्वपूर्ण भूमिका निभाती हैं। एक व्यक्ति जो सहमत है, सहज है, भरोसा करता है, और देने की प्रवृत्ति रखता है, उसके संबंधों के अधिक संतोषजनक होने की संभावना है। इसके विपरीत, एक व्यक्ति जो असहमत, शत्रुतापूर्ण, संदिग्ध और स्वार्थी है, उसके संबंधों के कम संतोषजनक होने की उम्मीद है। जिन व्यक्तियों में मनोविक्षुब्धता की प्रवृत्ति अधिक होती है, उनके संबंध कम संतोषजनक होते हैं। व्यक्तियों की व्यक्तित्व संबंधी विशेषताएँ आपस में कैसे मिलती हैं, इनका भी महत्वपूर्ण योगदान संबंधों की सफलता में होता है। उदाहरण के लिए, बहिर्मुखी और अंतर्मुखी व्यक्तियों के मामले में, संबंध बेहतर होता है अगर दोनों व्यक्ति समान हैं। लेकिन अग्रणी और शिथिल व्यक्तियों के मामले में, संबंध बेहतर होता है अगर दोनों व्यक्ति विपरीत स्वभाव के हैं।

संबंधों की प्रकृति कहीं अधिक जटिल है और इसमें कई प्रक्रियाएं शामिल हैं।

प्रत्येक संबंध, उस रिश्ते में जुड़े व्यक्तियों के लिए, पुरस्कार और लागत दोनों लाता है। साथी, भावनात्मक समर्थन, वित्तीय सहायता, देखभाल, सलाह, उपहार, आदि एक रिश्ते के

पुरस्कार हैं। जबकि झुंझलाहट, संघर्ष, कुंठाएं, दुर्व्यवहार, हिंसा, आदि एक रिश्ते की लागत हैं। प्रत्येक संबंध पुरस्कार और लागत का एक संयोजन है। एक संबंध किसी व्यक्ति के लिए फायदेमंद होता है यदि लागत से अधिक पुरस्कार होते हैं, और एक संबंध किसी व्यक्ति के लिए हानिकारक होता है यदि पुरस्कार से अधिक लागत होती है। किन्तु यह एक शून्य-योग लेखा नहीं है; रिश्ते में दोनों व्यक्ति एक ही समय में लाभ या हानि में हो सकते हैं। पुरस्कार और लागत उम्मीदों का एक कार्यवाही है।

किसी संबंध में लाभ कमाने वाला व्यक्ति आवश्यक रूप से संतुष्ट नहीं होता है। रिश्ते में सिर्फ लाभ कमाना काफी नहीं है। संबंध में, प्रत्येक व्यक्ति आंतरिक अपेक्षा स्तर के माध्यम से लाभों के स्तर को मापता है। आंतरिक अपेक्षा स्तर एक अपेक्षित लाभ है जिसे एक व्यक्ति रिश्ते से प्राप्त करने के लिए रखता है। जब किसी रिश्ते में लाभ आंतरिक अपेक्षा स्तर से अधिक होता है, तो व्यक्ति अपेक्षित लाभ से अधिक प्राप्त करता है और संतुष्ट महसूस करता है। लाभ आंतरिक अपेक्षा स्तर से जितना अधिक होता है, व्यक्ति उतना ही संतुष्ट होता है। लेकिन जब लाभ आंतरिक अपेक्षा स्तर से कम होता है, तो व्यक्ति असंतुष्ट महसूस करता है, भले ही वह व्यक्ति लाभ कमा रहा हो। लाभों के मानक एक व्यक्ति से दूसरे व्यक्ति में भिन्न होते हैं। एक व्यक्ति की रिश्ते के साथ जारी रहने की प्रतिबद्धता न्यूनतम लाभ के लिए किसी के सहिष्णुता स्तर पर निर्भर करती है। भले ही लाभ मामूली या शून्य या नकारात्मक हो, पर व्यक्ति किसी रिश्ते के लिए प्रतिबद्ध रह सकता है।

एक व्यक्ति द्वारा किसी संबंध को तोड़ने की प्रक्रिया विकल्पों पर निर्भर करती है, किसी व्यक्ति के पास क्या विकल्प हैं। किसी संबंध से बाहर निकलने का निर्णय अंततः वर्तमान संबंध में लाभ के आंतरिक अपेक्षा स्तर, वर्तमान संबंध में लाभ के न्यूनतम सहिष्णुता स्तर और वैकल्पिक संबंध में लाभ के संभावित स्तर पर निर्भर करता है। आमतौर पर, वर्तमान संबंध में लाभ का न्यूनतम सहिष्णुता स्तर एक व्यक्ति के लिए टूटने की बिंदु होती है जब वह विकल्प से मिलने वाले लाभों के संभावित स्तर की तुलना वर्तमान के स्तर से करता है।

एक खुश और स्थिर संबंध में, एक व्यक्ति के लाभ सभी तीन मापदंडों पर अधिक होते हैं – लाभों के आंतरिक अपेक्षा का स्तर, लाभों के न्यूनतम सहिष्णुता का स्तर और लाभों के वैकल्पिक संभावना का स्तर।

ऐसी स्थिति हो सकती है जहां किसी व्यक्ति के वास्तविक लाभ, लाभों के आंतरिक अपेक्षा स्तर से नीचे हैं, लेकिन लाभों के न्यूनतम सहिष्णुता स्तर और लाभों के वैकल्पिक संभावना स्तर से ऊपर हैं। ऐसे मामले में, न्यूनतम अपेक्षा पूरी हो रही होती है, और उपलब्ध विकल्प बदतर हैं। ऐसे में, एक व्यक्ति रिश्ते में बने रहने को प्राथमिकता देता है।

एक टूटे संबंध में, किसी व्यक्ति के लाभ तीनों मापदंडों पर कम होते हैं – लाभों के आंतरिक अपेक्षा का स्तर, लाभों के न्यूनतम सहिष्णुता का स्तर और लाभों के वैकल्पिक संभावना का स्तर। चरम मामलों में, जहां लाभ आंतरिक अपेक्षा स्तर और न्यूनतम सहिष्णुता स्तर से बहुत कम होते हैं, लोग विकल्प के बिना भी संबंध तोड़ देते हैं।

कुछ लोग खुशहाल संबंध से बाहर निकल जाते हैं। ऐसे मामले तब होते हैं जब लाभ आंतरिक अपेक्षा स्तर और न्यूनतम सहिष्णुता स्तर से ऊपर होते हैं, लेकिन संभावित वैकल्पिक स्तर से काफी नीचे होते हैं। ऐसी स्थिति में, विकल्प से प्रत्याशित लाभ वर्तमान के वास्तविक लाभ से बहुत ज्यादा प्रतीत होते हैं।

आमतौर पर, एक संबंध में शुरुआत में पुरस्कार अधिक मिलते हैं। परन्तु, जैसे-जैसे समय आगे बढ़ता है, लागत बढ़ती जाती है, और संतुष्टि समतल होती जाती है। एक सफल रिश्ते की निरंतरता के लिए, लागतों को कम करने और पुरस्कारों में वृद्धि करने के निरंतर प्रयासों की आवश्यकता होती है। उसके अभाव में लोग असंतुष्ट हो जाते हैं, और रिश्ते में खटास आ जाती है। एक सफल रिश्ते का सबसे महत्वपूर्ण पहलू एक पुरस्कार देने वाला साथी होता है।

भारत जैसे देश में, आम तौर पर, एक व्यवस्थित विवाह के वैवाहिक संबंध अलग तरह से कार्यशील होते हैं। ऐसे मामलों में, रिश्ते में निरंतरता के लिए प्रतिबद्धता की शक्ति सामाजिक और सांस्कृतिक मूल्यों से पाई गयी दिखती है।

## सम्बन्ध की युक्तियाँ

- » उच्च अनुक्रियाशीलता प्रदर्शित करें
- » आलोचना को रोकें
- » आपसी विश्वास और निर्भरता को विकसित करें
- » गलतियों और सुधारों के लिए सहिष्णुता दिखाएं
- » अच्छे कार्यों और प्रयासों के लिए दूसरों की प्रशंसा करें
- » एक अच्छी प्रतिष्ठा के साथ जीवन जीने में दूसरों की मदद करें

## कितना प्रसन्न व्यक्ति हूँ मैं ?

प्रसन्नता जीवन में लंबे समय तक चलने वाली शांति और संतुष्टि है। प्रसन्नता शायद एक व्यक्ति के जीवन की सभी घटनाओं का योग है और, इस अर्थ में, जीवन की सबसे मूल्यवान् प्राप्ति है।

प्रसन्नता, हजारों वर्षों से दुनिया के विभिन्न संस्कृतियों में, तलाशने का विषय रहा है। दार्शनिक प्रवचनों ने विभिन्न विवरणों के साथ इस विषय की गहराई को प्रस्तुत किया है। परन्तु आधुनिक मानव जीवन के परिप्रेक्ष्य से, प्रसन्नता का अध्ययन एक देर से विकसित विधा है। कई प्रश्नों के उत्तर अभी मिलने बाकी हैं, लेकिन शोध से ये पता चलता है कि प्रसन्नता के वास्तविक कारण सामान्य मान्यताओं से अलग हैं।

प्रसन्नता को प्रभावित करने वाले कारकों को चार वर्गों के अंतर्गत व्यवस्थित किया जा सकता है – जीवन की परिस्थितियाँ, आनुवंशिक बनावट, जीवन के प्रति दृष्टिकोण और सर्वोच्च शक्ति में विश्वास।

### जीवन की परिस्थितियाँ

चुनौतीपूर्ण परिस्थितियों में रहते हुए किसी व्यक्ति का प्रसन्न रहना मुश्किल है। जीवन के सामान्य मानकों की प्राप्ति और जीवन मानकों को सुनिश्चित रखने के लिए न्यूनतम स्तर की आय, लोगों के खुश रहने की आवश्यकता होती है। जीवन मानक और न्यूनतम आय स्तर, एक समाज से दूसरे समाज में भिन्न हो सकते हैं। पर इन के अभाव में, सभी संस्कृतियों में, लोग अपने जीवन से कम संतुष्ट रहते हैं। जिन लोगों की आय का स्तर सीमा रेखा से ऊपर है और जिन्होंने जीवन के सामान्य मानकों को प्राप्त कर लिया है, वैसे लोगों के लिए खुशी अलग तरह से काम करती है। अविकसित या विकासशील समाजों में, जीवन की परिस्थितियाँ, जैसे स्वास्थ्य, धन, शिक्षा, पेशे, घर, कार, उपकरण, व्यक्तिगत और पारिवारिक मुद्दे आदि, प्रसन्नता के स्तर में प्रमुख भूमिका निभाती हैं।

इसके विपरीत, विकसित समाजों में, जीवन की परिस्थितियों के ऐसे कारक लोगों की प्रसन्नता में एक छोटी सी भूमिका निभाते हैं। इसका कारण यह है कि विकसित समाजों में, लोग जीवन के न्यूनतम मानकों के सुरक्षित होने की मानसिक शांति का आनंद लेते हैं। जीवन जीने के स्तर से जुड़ी कोई भी नई अच्छी चीज, जैसे नया घर या कार या उपकरण या वस्त्र आदि, लोगों को खुशी देती है, लेकिन ऐसी खुशी अल्पकालिक होती है। सुखात्मक अनुकूलन के कारण ऐसी खुशियाँ समय के साथ फीकी पड़ जाती हैं। हम जीवन में आने वाले सुखद बदलावों के आदी हो जाते हैं, और इस तरह के बदलावों से मिलने वाला आनंद समय के साथ समाप्त हो जाता है; और हम फिर से जीवन में प्रसन्नता के निर्धारित स्तर पर लौट जाते हैं।

## आनुवंशिक बनावट

किसी व्यक्ति की आनुवंशिक बनावट, प्रसन्नता अनुभव करने के निर्धारण में, संभवतः सबसे महत्वपूर्ण भूमिका निभाती है। एक व्यक्ति के व्यक्तित्व संबंधी लक्षणों के निर्धारण में जीन की महत्वपूर्ण भूमिका होती है। जिन लोगों की मस्तिष्क संरचना अधिक सकारात्मक भावनाओं को बढ़ावा देती है, वो अधिक खुशी का अनुभव करते हैं। लेकिन जिन लोगों की मस्तिष्क संरचना अधिक नकारात्मक भावनाओं को बढ़ावा देती है, वो कम आनंद का अनुभव करते हैं। कुछ लोगों के मस्तिष्क की एक अतिसंवेदनशील संरचना होती है, जैसे लोग नकारात्मक भावनाओं पर अधिक तेज़ी से प्रतिक्रिया देते हैं। इस क्षेत्र में अनुसंधान ने, निर्णायक रूप से यह स्थापित किया है कि प्रसन्नता के अनुभव स्तर के निर्धारण में आनुवंशिक बनावट महत्वपूर्ण भूमिका निभाती है। कुछ लोग नैसर्गिक रूप से उच्च स्तर के आनंद का अनुभव करने के लिए संरचित हैं। इसके विपरीत, कुछ लोग नैसर्गिक रूप से कम आनंद का अनुभव करने के लिए संरचित हैं।

## जीवन के प्रति दृष्टिकोण

जीवन के प्रति हमारा दृष्टिकोण, प्रसन्नता अनुभव करने में एक अत्यंत महत्वपूर्ण भूमिका निभाता है। विषयपरक कल्याण हमारे जीवन में खुशियाँ लाती है, जो मुख्यतः हमारा अपने

जीवन का मानसिक और भावनात्मक मूल्यांकन है। जीवन में हम क्या करते हैं और कैसे करते हैं ये अत्यंत महत्वपूर्ण है, एक प्रसन्न व्यक्ति और अप्रसन्न व्यक्ति के बीच अंतर निर्धारित करने में यह बड़ी भूमिका निभाता है। विषयपरक कल्याण में उन्नति खुशी की उच्च भावना की ओर ले जाता है, और यह उन्नति मुख्य रूप से अच्छे सामाजिक जीवन, स्वस्थ संबंधों और आंतरिक लक्ष्यों की प्राप्ति से आता है। सामाजिक जीवन और संबंधों के महत्व की चर्चा हम पिछले अध्यायों में कर चुके हैं। अनुसंधान इस बात की पुष्टि करता है कि प्रसन्न लोग अपने सामाजिक जीवन की गुणवत्ता सुनिश्चित करने में अधिक समय और प्रयास लगाते हैं। वे उन संबंधों में निवेश करते हैं जिनमें आसपास, समुदाय, लोग, दोस्त, परिवार, साझेदार आदि शामिल होते हैं।

इसके अतिरिक्त, जिन लक्ष्यों को हम अपने लिए निर्धारित करते हैं और जीवन में आगे बढ़ाते हैं, उनका भी एक महत्वपूर्ण असर हमारे जीवन पर पड़ता है। खुशहाल लोग जीवन के आंतरिक लक्ष्यों पर ध्यान केंद्रित करते हैं, जो अंतर्निहित हैं, आंतरिक हैं, और स्वयं से संबंधित हैं, जैसे व्यक्तिगत विकास, स्वास्थ्य, शौक, परिवार, दोस्त, समाज-सेवा, आदि। बाह्य लक्ष्य, इसके विपरीत, अप्रधान, बाहरी और बाहर के प्रभावों से संबंधित हैं, जैसे धन, प्रसिद्धि, हैसियत आदि। धन कमाना एक बाह्य लक्ष्य है, लेकिन उस धन का उपयोग, जो चाहिए उसे पाने के लिए करना, एक आंतरिक लक्ष्य है। आंतरिक लक्ष्य स्व मान्य और स्वीकृत हैं, लेकिन बाह्य लक्ष्यों को दूसरों से सत्यापन और समाज द्वारा स्वीकृति की आवश्यकता होती है। इस संसार में जीने के लिए अधिकांशतः हमें अनेक बाहरी लक्ष्यों का पीछा करना पड़ता है। उन बाहरी लक्ष्यों से बचने का कोई तरीका नहीं है, लेकिन उन बाहरी लक्ष्यों के साथ अगर आंतरिक लक्ष्यों को जोड़ा जाय तो जीवन खुशहाल हो जाएगा। अगर बाह्य लक्ष्य आंतरिक लक्ष्यों का संयुक्त परिणाम हों तो और भी अच्छा होगा। जीवन के आंतरिक और बाह्य लक्ष्य मुख्य रूप से जीवन के आंतरिक और बाह्य प्रेरणाओं से उत्पन्न होते हैं। बाह्य प्रेरणाएँ इस सांसारिक जीवन को जीने के क्रम में हममें उत्पन्न होती हैं, जो हमें एक आरामदायक और सक्षम जीवन के लिए बाह्य लक्ष्यों के महत्व का एहसास कराती हैं। किन्तु इन्हीं कारणों से, आंतरिक प्रेरणाओं का महत्त्व घट जाता है। बच्चे आंतरिक और बाह्य दोनों प्रेरणाओं के साथ पैदा होते हैं और जैसे-जैसे बढ़ते हैं, दोनों के बीच संतुलन विकसित करते हैं। परन्तु, विकसित होने के क्रम में, उनमें से अधिकांश इस संतुलन को खो देते हैं।

तीन मुख्य कारण जो इस संतुलन के विकास को रोकते हैं, वे हैं माता-पिता में भय और अति-सुरक्षा की भावना, गैर-विशिष्ट प्रतिपुष्टि और पुरस्कार पर केंद्रित ध्यान। माता-पिता, अपने डर और अति-सुरक्षा के कारण, बच्चे में अंतर्निहित उत्सुकता को दबा देते हैं। माता-पिता और शिक्षक, ज्यादातर समय, बच्चे को सामान्य प्रतिपुष्टि देते हैं, जो बच्चे के लिए भ्रम पैदा करता है। विशिष्ट प्रतिपुष्टि के बिना, एक बच्चा मूल हितों को अलग कर समझने और आगे बढ़ाने में असमर्थ होता है। सीखने का सबसे अच्छा तरीका अपनी रुचि के अनुसार सीखना है। लेकिन बच्चों को प्रेरित करने के लिए, माता-पिता और शिक्षक अक्सर बच्चे के प्रयासों और शिक्षा को पुरस्कारों से जोड़कर मान्यता प्रदान करने की कोशिश करते हैं। इस तरह के पुरस्कार बच्चे का ध्यान आंतरिक हितों से हटाकर बाहरी पुरस्कारों पर केंद्रित करते हैं। बाह्य प्रेरणाओं के साथ आंतरिक प्रेरणाओं को विकसित करने की सबसे अच्छी रणनीति है, बाह्य प्रेरणाओं के साथ आंतरिक प्रेरणाओं को जोड़ना। यह बंधन सुनिश्चित करता है कि आंतरिक प्रेरणाओं को अगर विशेष रूप से आगे नहीं बढ़ाया जा सकता, तो भी वो गुम नहीं होते, बल्कि आंतरिक और बाह्य प्रेरणाओं का एक संतुलित विकास होता है। आंतरिक प्रेरणाओं को विशिष्ट सकारात्मक प्रतिपुष्टि, उनके विकास में मदद के लिए, दी जानी आवश्यक है। हालांकि, यह बिल्कुल संभव है कि सांसारिक उद्देश्यों की खोज में हमें ऐसी आंतरिक प्रेरणाएं महत्वपूर्ण ना लगे।

## सर्वोच्च शक्ति में विश्वास

सर्वोच्च शक्ति में विश्वास प्रसन्नता के अनुभव में एक बहुत ही शक्तिशाली भूमिका निभाती है, जैसा कि विभिन्न समाजों में युगों से व्यापक रूप में पाया गया है। कुछ लोग इस विश्वास से सहमति नहीं रखते, लेकिन विश्वासियों की संख्या उन लोगों की तुलना में बहुत ही अधिक है। इस विश्वास ने शाश्वत न्याय में आश्वस्त विश्वास के साथ एक सार्थक जीवन जीने में मनुष्यों की मदद की है। सर्वोच्च शक्ति में विश्वास, मानव जीवन में सकारात्मकता और प्रसन्नता का एक वास्तविक स्रोत है।

## प्रसन्नता की युक्तियाँ

- » आंतरिक प्रेरणाओं को पहचानें और अपनाएं
- » बाह्य लक्ष्यों के साथ आंतरिक लक्ष्यों को आगे बढ़ाएं
- » अहम रिश्तों को विकसित करें और महत्व दें
- » एक सक्रिय सामाजिक जीवन के लिए प्रयासरत रहें
- » सर्वोच्च शक्ति में विश्वास रखें

## आभार और संदर्भ

१. हैंडबुक ऑफ़ इंडिविजुअल डिफरेंसेस इन सोशल बिहेवियर – मार्क आर लेअरी एंड रिक एच हॉयल – द गिल्फोर्ड प्रेस।
२. हैंडबुक ऑफ़ पर्सनैलिटी, थ्योरी एंड रिसर्च – ओलिवर पी जॉन, रिचर्ड डब्ल्यू रॉबिन्स एंड लॉरेस ए पेरविन – द गिल्फोर्ड प्रेस।
३. पर्सनालिटी इन एडल्टहुड, ए फाइव-फैक्टर थ्योरी पर्सपेक्टिव – रॉबर्ट आर मैकक्रे एंड पॉल टी कोस्टा, जूनियर – द गिल्फोर्ड प्रेस।
४. द हाउ ऑफ़ हैप्पीनेस – सोंजा लुबोमिरस्की – द पेंगुइन प्रेस।
५. द डार्क ट्रायड ऑफ़ पर्सनैलिटी: नार्सिसिज्म मेक्रियावेलियनिज्म, एंड सायकोपैथी – डेलरॉय एल पोलहस एंड केविन एम् विलियम्स – जर्नल ऑफ़ रिसर्च इन पर्सनैलिटी 36 (2002) 556-563, एकेडेमिक प्रेस – [www.sciencedirect.com](http://www.sciencedirect.com) ।
६. द लाइट वर्सेज डार्क ट्रायड ऑफ़ पर्सनालिटी: कॉन्ट्रास्टिंग टू वेरी डिफरेंट प्रोफाइल्स ऑफ़ ह्यूमन नेचर – स्कॉट बैरी कॉफमन, डेविड ब्रायस यादेन, एलिजाबेथ हायड एंड एली सुकायामा – <https://www.frontiersin.org/articles/10.3389/fpsyg.2019.00467/full> । । इंट्रोड्यूसिंग द लाइट ट्रायड – स्कॉट बैरी कॉफमन, मार्च १५, २०१९ इन ब्लॉग – <https://scottbarrykaufman.com/introducing-the-light-triad/> ।
७. अंडरस्टैंडिंग द मिस्ट्रीज ऑफ़ ह्यूमन बिहेवियर – मार्क लिअरी – द ग्रेट कोर्स।
८. हाउ टू विन फ्रेंड्स एंड इन्फ्लुएंस पीपल – डेल कार्नेगी।
९. हाउ टू स्टॉप वरियिंग एंड स्टार्ट लिविंग – डेल कार्नेगी।