

# प्रसन्नता: सकारात्मक मनोविज्ञान का एक महत्वपूर्ण पक्ष

डॉ० अंशु अग्रवाल

असिस्टेंट प्रोफेसर,

मनोविज्ञान विभाग,

दिगंबर जैन कॉलेज बड़ौत, बागपत (उ.प्र.)

## सारांशिका

प्रसन्नता सकारात्मक मनोविज्ञान का महत्वपूर्ण पहलू है। प्रसन्नता को एक सकारात्मक भाव व सकारात्मक मनोदशा इत्यादि के रूप में परिभाषित किया गया है। प्रसन्नता को कई विद्वानों ने अलग-अलग रूप में भी प्रस्तुत किया है और इससे जुड़े अनेक कारकों इत्यादि की व्याख्या भी की गई है। सकारात्मक भाव व संवेगों को तीन पक्षों में बांटकर भी देखा गया है—भूत, भविष्य और वर्तमान के आधार पर और उनकी व्याख्या की गई है। प्रसन्नता सकारात्मक जीवन जीने की सबसे छोटी इकाई को कहा जा सकता है। अगर हम इस बात की व्याख्या इस रूप में करें, कि सकारात्मक जीवन की शुरुआत का आधार यदि प्रसन्नता को ही माना जाए तो यह अतिशयोक्ति नहीं होगी और इन्हीं सब की चर्चा करना इस शोध पत्र का मुख्य उद्देश्य है।

**मुख्य शब्द:** मनोविज्ञान, उद्देश्य, व्यवहार, स्वरूप एवं अंतर्दृष्टि

### सकारात्मक मनोविज्ञान

सकारात्मक मनोविज्ञान, मनोविज्ञान की एक नई शाखा है। मनोविज्ञान का उद्देश्य व्यवहार का वैज्ञानिक एवं विधायक रूप से अध्ययन करना है। द्वितीय विश्व युद्ध से पहले मनोविज्ञान का स्वरूप काफी सकारात्मक रूप ले रहा था। मनोविज्ञान का मुख्य उद्देश्य लोगों को अधिक रचनात्मक बनाना और उनके अंदर छिपी हुई प्रतिभाओं को पहचानना और उन्हें बढ़ावा देना था। लेकिन द्वितीय विश्व युद्ध के पश्चात की कुछ घटनाओं ने मनोविज्ञान के स्वरूप को बदलकर रख दिया द्वितीय विश्वयुद्ध ने पूरे संसार को अपनी चपेट में ले लिया और इसका असर पूरे संसार के लोगों के शारीरिक व मानसिक स्वास्थ्य पर पड़ा और इस समय मनोवैज्ञानिकों की आवश्यकता मानसिक रोगों के उपचार और उनको मानसिक और शारीरिक रूप से दोबारा खड़ा करने के लिए ज्यादा पढ़ने लगी अर्थात् मनोविज्ञान के सकारात्मक पक्ष ने अपना अस्तित्व कहीं खो दिया।

1998 में जब मार्टिन सेलिगमैन अमेरिकन साइकोलॉजिकल एसोसिएशन के अध्यक्ष बने और उन्होंने एक पुस्तक लिखी "ऑथेंटिक हैप्पीनेस" तब सकारात्मक मनोविज्ञान का अस्तित्व सामने आया और इन्हें ही सकारात्मक मनोविज्ञान का संस्थापक माना जाने लगा। इन्होंने मनोविज्ञान के उन उद्देश्यों को दोबारा याद दिलाया, कि मनोविज्ञान का उद्देश्य सिर्फ बीमारी कमजोरी इत्यादि का अध्ययन ही नहीं है बल्कि व्यक्ति में शक्ति और उसके गुणों का अध्ययन करना मनोविज्ञान का उद्देश्य है। और मनोविज्ञान में उपचार का अर्थ केवल नकारात्मकता या कमजोरियों को दूर करना नहीं बल्कि सही निर्णय कराना भी है। इनका मानना था कि मनोविज्ञान के अंतर्गत शिक्षा, भूगोल, इतिहास और अंतर्दृष्टि आदि का अध्ययन भी होना चाहिए इनके प्रयासों के बाद ही मनोविज्ञानियों का ध्यान इस बात पर गया कि व्यक्ति में किस प्रकार गुणों और शक्तियों को पहचाना जाए और उन्हें विकसित किया जाए। इस विषय में

एलनकार 2004 ने यह भी कहा है कि "सकारात्मक मनोविज्ञान नैदानिक मनोविज्ञान के लिए एक पूरक का कार्य करता है ना कि इसे स्थानापन्न करता है"।

सकारात्मक मनोविज्ञान के संबंध में कुछ मनोवैज्ञानिकों ने ऐसा भी कहा है कि सकारात्मक मनोविज्ञान का इतिहास तो हमारे पास बहुत कम है लेकिन इसका अतीत बहुत पुराना है (पिटरसन 2000)। अगर हम अतीत की बात करें तो पश्चिम में सुकरात, कन्फ्यूशियस आदि दार्शनिकों व चिंतकों ने हमेशा इन प्रश्नों के हल ढूँढने का प्रयास किया कि, अच्छा जीवन क्या है? एक अच्छे व्यक्ति के क्या गुण होने चाहिए? उन गुणों को बढ़ाने के लिए क्या कार्य करने चाहिए? वास्तविक सुख और खुशी को किस प्रकार प्राप्त किया जा सकता है? अगर भारतीय वेदों और शास्त्रों को पढ़ा जाए तो उनमें भी इन्हीं सब प्रश्नों के उत्तरों को खोजने का प्रयास किया गया है। सकारात्मक मनोविज्ञान धर्म को भी महत्व देता है जबकि मनोविज्ञान का इतिहास पढ़ें तो उसमें धर्म को इतना महत्व नहीं दिया गया है। सकारात्मक मनोविज्ञान में व्यक्ति के समग्र व्यक्तित्व और सामाजिक कुशल क्षेत्र तथा उसकी प्रसन्नता से संबंधित कारकों के अध्ययन पर बल दिया गया है। अर्थात् प्रसन्नता और कुशल क्षेत्र सकारात्मक मनोविज्ञान के महत्वपूर्ण पक्ष हैं।

मार्टिन सेलिगमैन ने 2002 में बताया कि –"व्यक्ति में प्रसन्नता और कुशलक्षेम को समझना और उसे बढ़ाना सकारात्मक मनोविज्ञान का केंद्रीय उद्देश्य है।" अर्थात् अब मनोवैज्ञानिकों का उद्देश्य व्यक्ति के जीवन को परिपूर्ण बनाना और उनमें विगत अनुभव को विशेष रूप से ध्यान में रखना हो गया था। सकारात्मक मनोविज्ञान की नींव इसी विचारधारा से पड़ी कि व्यक्ति में प्रसन्नता का अध्ययन महत्वपूर्ण रूप से किया जाना चाहिए।

प्रसन्नता को समझने व उसकी व्याख्या करने के लिए यह आवश्यक है कि उन कारकों का अध्ययन किया जाए जो महत्वपूर्ण रूप से सकारात्मक भावों और सकारात्मक अवस्थाओं की व्याख्या करते हैं



और उन्हें समझने में मदद करते हैं। मनोवैज्ञानिकों ने प्रसन्नता को एक मनोदशा के रूप में और जब उस मनोदशा में उसका अर्थ जुड़ जाता है तो उसे कुशल क्षेम के रूप में परिभाषित किया है। सकारात्मक मनोविज्ञान का मानना है यदि किसी रोगी का उपचार भी करना है तो उस व्यक्ति का उपचार इस पूर्वधारणा को ध्यान में रखकर नहीं करना चाहिए की रोग से कैसे छुटकारा पाया जाए, बल्कि इस पूर्वधारणा को ध्यान में रखकर करना चाहिए कि उसमें प्रसन्नता के स्तर को इतना बढ़ाया जाए कि नकारात्मक भाव स्वयं ही लुप्त हो जाए (फ्रेडरिकसन 2002)।

### सकारात्मक भाव के तीन पक्ष

व्यक्ति में अनेक प्रकार के संवेग पाए जाते हैं अर्थात् उत्तेजना की अवस्थाएं, इन्हें तीन स्तर पर बांटा जा सकता है— भूत, वर्तमान, और भविष्य। इनमें जीवन संतुष्टि, संतोष, गर्व और शांति भूतकाल से संबंधित भाव हैं। आशा, उम्मीद, आशावादिता, विश्वास, भरोसा और आत्मविश्वास भविष्य से संबंधित भाव हैं।। वर्तमान से संबंधित भावों को दो भागों में बांटा गया है— एक वह जो केवल क्षणिक सुख प्रदान करते हैं और एक वह जो लंबे समय तक सुख प्रदान करते हैं। क्षणिक सुख का संबंध इंद्रियों से प्राप्त सुख और शारीरिक सुख से उत्पन्न सकारात्मक भावों को माना गया है। दीर्घकालीन संतुष्टि का संबंध ऐसे कार्यों से माना गया है, जो लंबे समय तक सकारात्मक भाव को बनाए रखते हैं जैसे— दूसरों की सहायता करना, शिक्षा प्रदान करना, मदद करना, आदि।

### प्रसन्नता के आधार

व्यक्ति के जीवन में प्रसन्नता का एक महत्वपूर्ण स्थान है। प्रसन्नता की व्याख्या कई आधार पर की गई है। प्रथम प्रसन्नता को सुखवाद के सिद्धांत के आधार पर परिभाषित किया गया है इस सिद्धांत के अनुसार व्यक्ति सुख के अनुभवों को दोहराना चाहता है और दुख के अनुभवों को कम करना चाहता है। बहुत से दार्शनिकों का यह भी मानना था कि यह भगवान की इच्छा होती है कि व्यक्ति सुखी रहे उसे कृत्रिम तरीके से खुशियां व सुख प्राप्त करने का प्रयास नहीं करना चाहिए। अतः व्यक्ति शारीरिक आवश्यकताओं की पूर्ति और विलासिता पूर्ण जीवन की व्याख्या सुख के रूप में करता है।

मनोवैज्ञानिकों ने भी सुखवाद के सिद्धांत के आधार पर प्रसन्नता की व्याख्या करने का प्रयास किया है फ्रायड ने 1928 में अपनी एक बुक लिखी "फ्यूचर ऑफ एन इल्यूजन" जिसमें इन्होंने बताया कि यदि व्यक्ति यह विश्वास रखता है कि अगर आज हम अच्छे कार्य करेंगे तो आने वाले जीवन में ईश्वर हमें पुरस्कृत करेंगे और इस विश्वास के साथ वह अपने आक्रामक और यौन इच्छाओं को नियंत्रित करता है अर्थात् स्वयं के लिए आत्म पुनर्बलन की विधि अपनाता है (पिटरसन 2000)। यह विश्वास उसे सुसंस्कृत जीवन चलाने के लिए एक भ्रम मात्र है और उन्होंने इसे एक आशावादी भ्रम का नाम दिया है। और उस व्यक्ति को इसी प्रकार सुख की प्राप्ति होती है। व्यक्ति अपने इन्हीं कार्यों द्वारा उत्पन्न भावों की व्याख्या प्रसन्नता के रूप में करता है।

प्रसन्नता की व्याख्या संज्ञानात्मक मनोवैज्ञानिकों द्वारा भी की गई है, जिनमें मार्गरेट मैटलिन व डेविड स्टैंज ने 1978 में एक पोलियाना

सिद्धांत का प्रतिपादन किया जिसमें उन्होंने बताया कि व्यक्ति की चिंतन प्रक्रिया आशावादी से ही परिपूर्ण होती है इसलिए अधिकतर व्यक्ति अपने जीवन की सकारात्मक घटनाओं को नकारात्मक घटनाओं की अपेक्षा अधिक याद रखते हैं। इस सबके अलावा मनोवैज्ञानिकों ने एक और दृष्टिकोण प्रसन्नता से संबंधित दिया है जिसमें इनका मानना है कि व्यक्ति यदि स्वयं को व्यस्त कर ले और उन कार्यों को समय दे जिसमें उसे आनंद की प्राप्ति होती है उन क्रियाकलापों द्वारा भी प्रसन्नता की वृद्धि होती है और व्यक्ति अपने जीवन को अर्थ प्रदान कर पाता है जिससे उसमें संतुष्टि का भाव उत्पन्न होता है।

सुखवाद के सिद्धांत के विपरीत अरस्तु और अन्य कई दार्शनिकों ने प्रसन्नता की व्याख्या एक और सिद्धांत द्वारा की है जो स्वयं से सत्य बोलने पर आधारित है। जिसमें उनका मानना है कि व्यक्ति को अपने गुणों को पहचानना चाहिए और उसे उन गुणों को विकसित करना चाहिए जिसमें उसे वास्तविक खुशी और आनंद की प्राप्ति होती है। अर्थात् व्यक्ति को मानवता के लिए और दूसरों के लिए जो वह अच्छा कर सकता है उसे उन कार्यों को करने में अपना समय देना चाहिए इससे उसकी कुशल क्षेम और जीवन संतुष्टि में वृद्धि होगी।

### प्रसन्नता के प्रभाव

प्रसन्नता संवेगों का ही एक पक्ष है और यह एक मनोदशा है, अनेक अध्ययनों में यह ज्ञात हुआ है की प्रसन्नता व दीर्घायुता में सकारात्मक संबंध पाया गया है (डेनर 2001) और जब व्यक्ति में सकारात्मक भावों की अधिकता होती है तो इससे व्यक्ति के शारीरिक और सामाजिक वातावरण का दायरा बढ़ जाता है और नए विचार मस्तिष्क में आते हैं और इससे व्यक्ति की उत्पादकता भी बढ़ जाती है। सकारात्मक भाव व्यक्ति को जीतने की तरफ प्रेरित करते हैं, और वे अपनी समस्याओं का समाधान बहुत आसानी से खोज पाते हैं। प्रसन्नता का हमारी , कार्यक्षमता और संवेगों पर सकारात्मक प्रभाव पड़ता है। फ्रेडरिकसन (2002) का मानना है कि सकारात्मक भाव व्यक्ति में उत्पादन स्तर और सृजनात्मकता को भी बढ़ा देते हैं। सकारात्मक मनोदशा व्यक्ति के विकास उसकी कार्य करने की क्षमता नई परिस्थिति में समस्या समाधान करने की क्षमता को बढ़ा देती हैं।

### निष्कर्ष

उपरोक्त विवरण से ज्ञात होता है प्रसन्नता सकारात्मक मनोविज्ञान का एक महत्वपूर्ण पक्ष है। प्रसन्नता एक ऐसी इकाई है जिसको यदि व्यक्ति में बढ़ाने का कार्य दिन प्रतिदिन किया जाए तो वह सकारात्मक जीवन जीने में एक दिशा का कार्य करती है। प्रसन्नता के साथ व्यक्ति जीवन की बड़ी से बड़ी मुश्किलों को आसानी से हल कर लेता है, उसके मानसिक, शारीरिक और सामाजिक स्वास्थ्य पर प्रसन्नता का सकारात्मक प्रभाव पड़ता है सकारात्मक मनोभाव व्यक्ति की कार्यशैली इत्यादि को तीव्र गति से बदल देते हैं सकारात्मक भावों को प्रशिक्षण के माध्यम से व्यक्ति में बढ़ाने का प्रयास किया जा सकता है। अर्थात् सकारात्मक मनोविज्ञान में प्रसन्नता का एक महत्वपूर्ण स्थान है।

### संदर्भ ग्रंथ सूची

- B. Fredrickson (2002). Positive emotions. In C. R. Snyder and S. Lopez (eds), Handbook of Positive Psychology (pp. 120-34). New York: Oxford University Press.
- Carr, A. (2004), Positive Psychology: The Strength of Happiness And Human Strengths. Routledge Publication Newyork.
- Danner, D., Snowdon, D. and Friesen, W. (2001). Positive emotions early in life and the longevity: findings from the nun study. Journal of Personality and Social Psychology 80: 804-13.
- Freud, S. (1928). The Future of an Illusion. London: Hogarth.
- Matlin, J. And Stang, D. (1978). The Pollyanna Principal. Cambridge, MA: Schenkman.
- Peterson, C. (2000). The Future of Optimism. American Psychologist. 55: 44-55.
- Seligman, M. (1998). Learnt optimism: How to change your mind and your life (2nd edn). New York: Pocket Books.
- Seligman, M. (2002). Authentic Happiness: using the new positive psychology to realise your potential for lasting fulfillment. New York: Free Press.