
इकाई 15 संवृद्धि एवं कल्याण के उन्नयन में सकारात्मक हस्तक्षेप*

संरचना

- 15.1 अधिगम उद्देश्य
- 15.2 परिचय
- 15.3 सकारात्मक मनोविज्ञान: उभरता रुझान
- 15.4 सैद्धांतिक परिप्रेक्ष्य
 - 15.4.1 पर्मा मॉडल: मार्टिन सेलिंगमैन का कल्याण सिद्धांत
 - 15.4.2 मिहाली सिक्सजेंटमिहाली का प्रवाह सिद्धांत
 - 15.4.3 बारबरा फ्रेडरिकसन का सकारात्मक संवेगों का व्यापक और निर्माण सिद्धांत
 - 15.4.4 कैरल राइफ का मनोवैज्ञानिक कल्याण का छह-कारक मॉडल
 - 15.4.5 डायनर का व्यक्तिपरक कल्याण त्रिपक्षीय मॉडल
- 15.5 सकारात्मक हस्तक्षेप: संप्रत्यय और क्रियाविधि
- 15.6 सकारात्मक हस्तक्षेप के प्रकार
 - 15.6.1 कृतज्ञता
 - 15.6.2 आस्वादन
 - 15.6.3 अर्थ
 - 15.6.4 समानुभूति
 - 15.6.5 दयालुता
 - 15.6.6 आशावाद
 - 15.6.7 ताकतें
- 15.7 सकारात्मक हस्तक्षेपों का महत्व
- 15.8 सकारात्मक हस्तक्षेपों की आलोचना और भविष्य की दिशा
- 15.9 सारांश
- 15.10 प्रमुख शब्द
- 15.11 स्व-आकलन प्रश्नों के उत्तर
- 15.12 इकाई के अंत में प्रश्न
- 15.13 संदर्भ
- 15.14 पाठ्य सुझाव

15.1 अधिगम उद्देश्य

इस इकाई का अध्ययन करने के बाद, आप निम्नलिखित में सक्षम होंगे:

- सकारात्मक मनोविज्ञान और सकारात्मक हस्तक्षेप के आधारभूत संप्रत्ययों की व्याख्या करना;

* सुनीता देवी, वरिष्ठ सलाहकार (मनोदर्पण), शैक्षिक मनोविज्ञान और शैक्षिक आधार विभाग (डीईपीएफई), एनसीईआरटी, नई दिल्ली

- सकारात्मक मनोविज्ञान पर सैद्धांतिक परिप्रेक्ष्यों की चर्चा करना;
- संवृद्धि और कल्याण को बढ़ावा देने के लिए विभिन्न प्रकार के सकारात्मक हस्तक्षेपों का वर्णन करना; और
- सकारात्मक हस्तक्षेपों के महत्व, दायरे और आलोचना की व्याख्या करना।

15.2 परिचय

“हमने पाया है कि ऐसी विभिन्न मानवीय ताकतें हैं जो मानसिक बीमारी के विरुद्ध प्रतिरोधी या बफर के रूप में कार्य करती हैं”... इस सदी में रोकथाम का अधिकांश कार्य मानव शक्तियों के ऐसे विज्ञान के सृजन के बारे में होगा जिसका ध्येय यह होगा कि युवा लोगों में इन गुणों को समझा और सीखा जाए।”

—मार्टिन ई.पी. सेलिगमैन (Martin E.P. Seligman) (2002)

विज्ञान के रूप में मनोविज्ञान के विषय की शुरुआत के बाद से, शोधकर्ता और चिकित्सक संवृद्धि और सकारात्मक कल्याण, अधिक अनुकूलन क्षमता और सांवेगिक शक्तियों का प्रोत्साहित करने का प्रयास कर रहे हैं। वर्षों से सकारात्मक हस्तक्षेपों का उपयोग करने की सफलता दर्शाती है कि सकारात्मक संवेगों और व्यवहार पर ध्यान केंद्रित करके, जीवन की गुणवत्ता में सुधार करना और समृद्ध जीवन शैली की ओर आगे बढ़ने में लोगों की सहायता करना संभव है। अधिक दिलचस्प निष्कर्षों में से एक निष्कर्ष यह है कि सकारात्मक संवेगों, गुणों और शक्तियों पर ध्यान केंद्रित करने से अवसाद जैसी अधिक विनाशकारी सांवेगिक समस्याओं से लड़ने में भी सहायता मिल सकती है। मनोचिकित्सा में आकलन में हालिया योगदान सकारात्मक संवेगों और व्यवहारों पर ध्यान केंद्रित करना और सकारात्मक हस्तक्षेप की संभावना का विस्तार करना जारी रखे हुए हैं। दुर्चिन्ता और असहायता की तरह प्रसन्नता, आशा और आशावाद पर भी ध्यान देने की जरूरत है। इस इकाई में हम सकारात्मक मनोविज्ञान और सकारात्मक हस्तक्षेप के संप्रत्यय एवं अर्थ, इनके दायरे एवं महत्व और विभिन्न प्रकार के सकारात्मक हस्तक्षेपों के बारे में चर्चा करेंगे। हम इन हस्तक्षेपों की सीमाओं और भविष्य के शोधों के दायरे के बारे में भी विस्तार से चर्चा करेंगे।

15.3 सकारात्मक मनोविज्ञान: उभरता रुझान

सकारात्मक मनोविज्ञान का क्षेत्र हालांकि नया है तथापि मानव जीवन की शुरुआत से ही मानव चरित्र और गुणों का अन्वेषण और सर्वोत्कृष्ट मानवीय प्रकार्य का अध्ययन मौजूद रहा है। सभी धार्मिक ग्रंथ, संत और दार्शनिक प्रसन्नता और मनुष्य द्वारा अपनी क्षमता का बेहतर उपयोग करने के बारे में बात करते हैं। मनोविज्ञान के क्षेत्र में हम मानवतावादी सिद्धांतों में सकारात्मक मनोविज्ञान के संप्रत्यय का आधार देख सकते हैं। सर्वोत्कृष्ट मानसिक स्वास्थ्य प्राप्त करने के लिए अपनी समग्र चिन्ता में विलियम जेम्स, अल्फ्रेड एडलर, कार्ल युंग, कार्ल रोजर्स और अब्राहम मास्लो (William James, Alfred Adler, Carl Jung, Carl Rogers, and Abraham Maslow) जैसे मानवतावादी सिद्धांतकार बीमारी या स्वास्थ्य के अभाव के मॉडल से पीछे हटे और उन्होंने सकारात्मक मनोविज्ञान के लिए नींव तैयार की।

सेलिगमैन एवं सिक्सजेंटमिहाली (Seligman & Csikszentmihalyi) (2000) सकारात्मक मनोविज्ञान को संपन्न और समृद्ध होने में लोगों और समुदायों की सहायता करने वाले कारकों की पहचान और उनका उपयोग करने के उद्देश्यों सहित सर्वोत्कृष्ट मानवीय प्रकार्य को साकार करने के वैज्ञानिक अध्ययन के रूप में

परिभाषित करते हैं। वर्ष 1998 में मार्टिन सेलिंगमैन ने अमेरिकी मनोवैज्ञानिक संघ के अपने प्रसिद्ध अध्यक्षीय भाषण में संघ के सदस्यों को संबोधित किया और लोगों के जीवन को अधिक फलदायी और संतोषजनक बनाने के लिए मनोवैज्ञानिकों से मात्र मानसिक रोग के उपचार पर ध्यान केंद्रित करने के बजाय लोगों की प्रतिभा की पहचान करने और इसे संबल प्रदान करने में सहायता प्रदान करने का आह्वान किया। यह भाषण कार्रवाई का आह्वान बन गया, मजबूत हुआ, साथ ही व्यापक हुआ और मानवतावादी मनोवैज्ञानिकों जैसे अब्राहम मास्लो और कार्ल रोजर्स के परिप्रेक्ष्य से लंबे समय तक प्रेरित रहे विभिन्न परामर्श मनोवैज्ञानिकों के लिए आत्म बोध पर ध्यान केंद्रित करने के लिए विचार बन गया। संक्षेप में, सकारात्मक मनोविज्ञान को “सकारात्मक व्यक्तिपरक अनुभव, सकारात्मक व्यक्तिगत लक्षणों और सकारात्मक संस्थानों के विज्ञान” के रूप में परिभाषित किया गया है जो कि “व्यक्तियों, समुदायों और समाजों की समृद्धि को संभव बनाने वाले कारकों को समझने और निर्मित करने” पर लक्षित है (सेलिंगमैन एवं सिक्सजेंटमिहाली, 2000, पृ. 5)।

सकारात्मक मनोविज्ञान मुख्यतः जीवन की चुनौतियों और कमियों से निपटने के दौरान मानवीय शक्तियों, चरित्र, गुणों और जीवन में अच्छी चीजों के संवृद्धि पर केंद्रित है। इसलिए सकारात्मक मनोविज्ञान रोग निदान की देखभाल करने के साथ-साथ यथासंभव संतोषजनक जीवन निर्मित करने से संबंधित है। यह रोग निदान और रोग से बचाने वाले कारकों का पता लगाने के संबंध में काम करता है।

15.4 सैद्धांतिक परिप्रेक्ष्य

सकारात्मक हस्तक्षेपों के डिजाइन और संवृद्धि के बारे में अधिक जानकारी देने वाले और प्रभावित करने वाले सकारात्मक मनोविज्ञान के विभिन्न परिप्रेक्ष्य का नीचे वर्णन किया गया है।

15.4.1 पर्मा मॉडल: मार्टिन सेलिंगमैन का कल्याण सिद्धांत

सकारात्मक मनोविज्ञान आपको आनंद और संतुष्टि के शुरुआती क्षेत्रों से शक्तियों और गुण के उच्च क्षेत्र में और अंत में स्थायी संतुष्टि, अर्थ और उद्देश्य के शिखर तक ले जाता है।

— सेलिंगमैन, 2002

मार्टिन सेलिंगमैन ने अपनी किताब *ऑर्थोटिक हैप्पीनेस* (2002) में तीन प्रकार के सुखी जीवन का सुझाव दिया जो कि निम्नानुसार हैं:

- *प्रसन्न जीवन (The Pleasant life)*: इसमें “आनंदपूर्ण जीवन” का संदर्भ निहित है जहां लोग अपने दैनिक जीवन में विभिन्न सकारात्मक भावनाओं और संवेगों का आनंद और रस लेते हैं जैसे रुचियों, मनोरंजन और संबंधों का आनंद लेना।
- *समुचित जीवन (The Good Life)*: इसमें “संलग्नता पूर्ण जीवन” का संदर्भ निहित है जहां लोग स्वयं को विभिन्न गतिविधियों में गहराई से संलग्न करते हैं और अपने जीवन में प्रवाह का अनुभव करते हैं। उदाहरण के लिए जब आप अपने किसी पसंदीदा लेखक की कहानी पढ़ने में व्यस्त होते हैं तो आपको समय बीतने का पता ही नहीं चलता है।
- *अर्थपूर्ण जीवन (The Meaningful Life)*: इसमें “संलग्नतापूर्ण जीवन” का संदर्भ निहित है जहां लोग स्वयं को विस्तारित करके और समाज में योगदान देकर

जीवन में अर्थ और उद्देश्य प्राप्त करने का प्रयास करते हैं। जब आप सीमित व्यक्तिगत लक्ष्यों से परे जाकर समुदाय और वैश्विक स्तर पर बड़े लक्ष्यों तक जाते हैं तो इससे व्यक्ति को जीवन के लिए एक अर्थ विकसित करने में सहायता मिलती है और वह कल्याण के सकारात्मक बोध की ओर बढ़ता है।

सेलिंगमैन ने कल्याण का अपना पर्मा मॉडल (PERMA model) दिया है जिसमें नीचे बताए अनुसार पांच तत्व शामिल हैं।

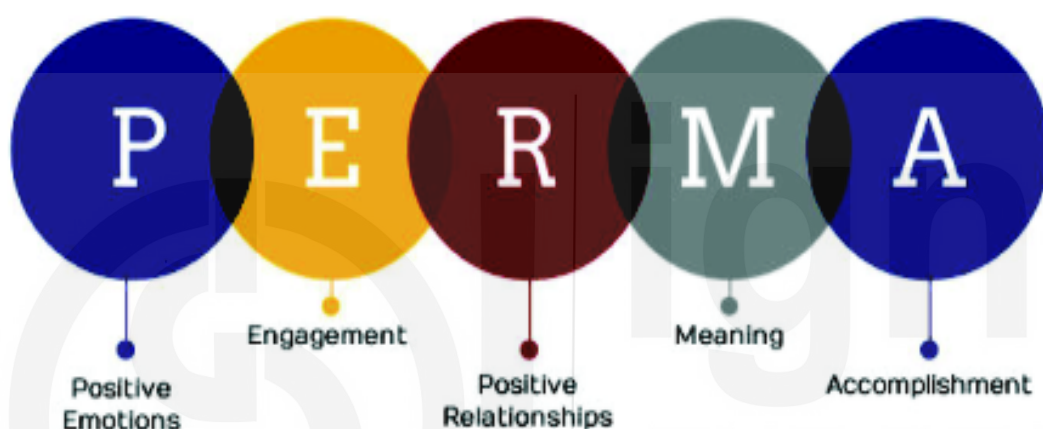
P— सकारात्मक संवेग (Positive Emotion)

E— संलग्नता (Engagement)

R— संबंध (Relationships)

M— अर्थ (Meaning)

A— उपलब्धियां (Accomplishments)



चित्र 15.1: पर्मा मॉडल के पांच पहलू

सकारात्मक संवेग

सकारात्मक संवेग केवल 'प्रसन्नता' के बारे में नहीं है, ये खुशी, स्नेह, प्रेम, आशा, कृतज्ञता, दया, देखभाल, गरिमा, प्रसन्नता, रुचि आदि से भी संबंधित है। इसका अर्थ व्यक्ति द्वारा सकारात्मक मूड और भावनाओं का अनुभव करने से है जो कि विश्राम और उद्दीपक से संबंधित है। सकारात्मक संवेगों को विकसित करने से व्यक्तियों के कल्याण और समृद्धि में सहायता मिलती है क्योंकि इससे शारीरिक, मनोवैज्ञानिक, सांवेगिक और सामाजिक विभिन्न संसाधनों के निर्माण में सहायता मिलती है जो आगे व्यक्तियों को तन्यक बनाते हैं और उनकी समग्र भलाई में सुधार करते हैं। सकारात्मक संवेगों के निर्माण के लिए काम करने से व्यक्तियों को अपने स्वचालित सोच पैटर्न और व्यवहार में सुधार करने में भी सहायता मिलती है जो आगे उनके लिए दैनिक जीवन में इन सकारात्मक संवेगों को खोजने, उनका मूल्यांकन करने और आत्मसात करने में सहायक होती है।

सकारात्मक संवेगों के निर्माण के लिए विभिन्न रणनीतियां लागू की जा सकती हैं जैसे आप जिन लोगों से प्यार करते हैं, उनके साथ समय बिताना, अपनी पसंदीदा गतिविधियों या रुचियों में व्यस्त होना, संगीत वाद्ययंत्र बजाना, हर्ष दायक और प्रेरणादायक संगीत सुनना, विचार करना और अपने जीवन के प्रति आभारी होना, दूसरों की निःस्वार्थ भाव से सहायता करना आदि।

संलग्नता

सेलिंगमैन (2012) संलग्नता को "संगीत के साथ एकाकार होने" के रूप में परिभाषित करते हैं जो कि सकारात्मक मनोविज्ञान के सह-संस्थापक चिकसेंटमिहाई के (1989) "प्रवाह" (Flow) संप्रत्यय के काफी करीब है। प्रवाह का अर्थ है कि आप जिस गतिविधि में वर्तमान में लगे हुए हैं, आप उसमें पूरी तरह से तल्लीन हैं और उस गतिविधि का आनंद लेते हैं। दूसरे शब्दों में यह 'अभी' क्षण में पूर्णतया मौजूद होना और मौजूदा गतिविधि में तल्लीन या संलग्न होना है।

यह 'प्रवाह' या 'संलग्नता' तब होते हैं जब किसी व्यक्ति के कौशल या ताकत का स्तर कार्य या चुनौती के कठिनाई के स्तर से मेल खाता है। इसलिए प्रवाह या संलग्नता प्राप्त करने के लिए यह महत्वपूर्ण है कि व्यक्ति अपनी सर्वश्रेष्ठ चारित्रिक शक्तियों का उपयोग करें जिससे संलग्नता का विचार केवल "प्रसन्न रहने" की तुलना में अधिक सम्मोहक बनता है। शोध साक्ष्य बताते हैं कि जो व्यक्ति एक सप्ताह के लिए प्रत्येक दिन अलग-अलग तरीकों से अपनी ताकतों को व्यवहार में लाते हैं तो वे आगामी सत्रों में अधिक प्रसन्न और कम उदास पाए गए। इस तरह प्रसन्नता संलग्नता का सह-उत्पाद है।

संलग्नता बढ़ाने के विभिन्न तरीके हैं, उदाहरण के लिए, वर्तमान क्षण को अवलोकन करना और उसे जीना, आपको जो शौक वाकई बेहद प्रिय हो जिनमें काम करते समय आप पूरी तरह से उनमें तल्लीन होकर समय बीतने के बारे में भूल जाते हैं उनमें भाग लेना, प्रकृति में या अपने पालतू जानवरों के साथ बालकनी के पौधों के समीप समय बिताना, अपनी दैनिक गतिविधियों या नियमित कार्यों का आनंद लेना, अपने आस-पास होने वाली घटनाओं के प्रति सचेत रहना, अपनी चारित्रिक शक्तियों का अन्वेषण करना और उन्हें व्यवहार में लाना और आप जिनमें प्रवीण हैं, उन चीजों को करना।

प्रवाह के संप्रत्यय की अधिक समझ के लिए मिहाई चिकसेंटमिहाई की पुस्तक 'फ्लो: द साइकोलॉजी ऑफ हैप्पीनेस' देखें।

संबंध

मनुष्य के लिए संबंध बेहद महत्वपूर्ण हैं क्योंकि संबंधों और सामाजिक परस्पर संपर्कों में समस्याओं से लोगों का कल्याण काफी सीमा तक प्रभावित होता है। लोग प्रेम, स्नेह और अपनेपन के बोध के लिए संबंध स्थापित करते हैं। जीवनसाथी, परिजनों, मित्रों, सहकर्मियों, वरिष्ठों, अधीनस्थों और समुदाय के साथ परस्पर संपर्क – व्यक्ति की प्रसन्नता और समग्र कल्याण के लिए बेहद महत्वपूर्ण हैं। पर्मा मॉडल में संबंध महत्वपूर्ण अन्य लोगों द्वारा समर्थित होने, प्रेम प्राप्त करने और सराहना या सम्मान प्राप्त करने के बोध को संदर्भित करते हैं। महत्वपूर्ण अन्य लोगों के साथ संबंधों में सुधार से व्यक्तिगत, पेशेवर और सामाजिक जीवन अधिक खुशहाल और आसान बनता है। इस तरह अधिकांश व्यक्तियों का यह लक्ष्य होता है कि महत्वपूर्ण निकटस्थ और प्रियजनों से संबंध बेहतर किए जाएं। शोध साक्ष्य बताते हैं कि हमें अपनी पीड़ाएं और दुख ही नहीं बल्कि प्रसन्नता और सफलता को साझा करने के लिए भी मानवीय संबंधों की जरूरत होती है।

संबंध बनाने के लिए जो कुछ चीजें की जा सकती हैं, उनमें परिचित या आसपास रहने वाले लोगों से मित्रता करना, लोगों के संपर्क में रहना, किसी क्लब या गतिविधियों के समूह में शामिल होना, जिन्हें आप पसंद करते हैं उन लोगों तक

पहुंचना, उनके बारे में जानना, स्वयं के बारे में साझा करना, जरूरतमंद लोगों की सहायता करना आदि शामिल हैं।

अर्थ

हमारे जीवन में अर्थ की खोज करना एक सहज मानवीय प्रवृत्ति है और यह हमारे अस्तित्व और/या आत्म-मूल्य के महत्व की मूलभूत आवश्यकता है। सेलिंगमैन (2012) के अनुसार अर्थ से तात्पर्य यह है कि दूसरों के प्रति अपनेपन का बोध रखा जाए और/या उनके लिए कुछ किया जाए। यह मात्र अपने हितों को पूरा करने से व्यापक है। जब कोई व्यक्ति जीवन में किसी महत्वपूर्ण चुनौती या कठिनाई से गुजर रहा होता है तो उद्देश्य होने से उन्हें आगे बढ़ने और मार्ग प्रशस्त करने में सहायता मिलती है।

हमारे व्यक्तिगत मूल्य और/या मान्यताएं अर्थ के बोध के अन्वेषण में महत्वपूर्ण भूमिका निभाते हैं। शोध साक्ष्य इस बात का समर्थन करते हैं कि जिन लोगों के जीवन में उद्देश्य होता है, उनके पास जीवन की उच्च संतुष्टि एवं बेहतर कल्याण होते हैं और वे लंबा जीवन जीते हैं। प्रत्येक व्यक्ति का जीवन में अपना अलग उद्देश्य हो सकता है जिसे बढ़िया पेशे में जाने, रचनात्मक कार्य करने, सामाजिक या राजनीतिक लक्ष्य के लिए काम करने या धार्मिक/आध्यात्मिक मान्यता के साथ-साथ स्वयंसेवा या सामुदायिक सेवाओं में भाग लेने से अलग-अलग तरीकों से प्राप्त किया जा सकता है।

जीवन में अर्थ खोजने के विभिन्न तरीके हैं जैसे किसी ऐसे लक्ष्य या संगठन के लिए काम करना जो आपके दिल के करीब हो, जिन चीजों से आप स्वयं को जोड़ते हों उन्हें निर्मित करने या अन्वेषण करने के लिए अलग और अभिनव प्रयास करना, दूसरों की सहायता करना, अपने जुनून का पालन करना, आपके लिए महत्वपूर्ण अपने दिल के करीब लोगों के साथ गुणवत्ता पूर्ण समय बिताना आदि।

ऑस्ट्रियाई न्यूरोलॉजिस्ट एवं मनोचिकित्सक और लॉगोथेरेपी के संस्थापक विक्टर फ्रैंकल (1946) की बेहद महत्वपूर्ण किताब *मैन्स सर्च फॉर मीनिंग* देखें।

उपलब्धियां

पर्मा मॉडल का पांचवां तत्व उपलब्धि है जिसे प्राप्ति, महारत या योग्यता भी कहा जाता है। जब हम कुछ हासिल करते हैं या कुछ अच्छा करते हैं तो हम सभी को गर्व महसूस होता है। उपलब्धि या अर्जित करने के इस बोध के लिए आवश्यक है कि व्यक्ति के पास लक्ष्य हो, वह इन लक्ष्यों को प्राप्त करने की दिशा में काम करे, कार्य में महारत हासिल करे और अपने लक्ष्यों को प्राप्त करने के लिए आत्म-प्रेरणा और दृढ़ संकल्प रखे। ये उपलब्धियां व्यक्ति द्वारा उच्च आत्म-महत्ता रखने में सहायता करती हैं, आत्म सम्मान को सुदृढ़ करती हैं और आत्मविश्वास का निर्माण करती हैं। इससे व्यक्ति अधिकाधिक प्राप्ति और किसी कार्य पर महारत हासिल करने की ओर बढ़ता है जिसके परिणामस्वरूप व्यक्ति में कल्याण का बोध सृजित होता है। उदाहरण के लिए क्या आपने कभी गौर किया है कि जब कोई बच्चा बिना किसी की सहायता के अपने दम पर कुछ करने में सक्षम होता है तो माता-पिता किस तरह गर्व महसूस करते हैं और उन्हें देखकर बच्चा भी अच्छा महसूस करता है और बार-बार वैसा ही करने का प्रयास करता है? बच्चा भी अधिक चुनौती पूर्ण नई चीजों को आजमाने के लिए प्रेरित महसूस करता है। इस तरह उपलब्धियां लोगों को प्रसन्न महसूस कराती हैं और बदले में वे अधिकाधिक उपलब्धि हासिल करते हैं।

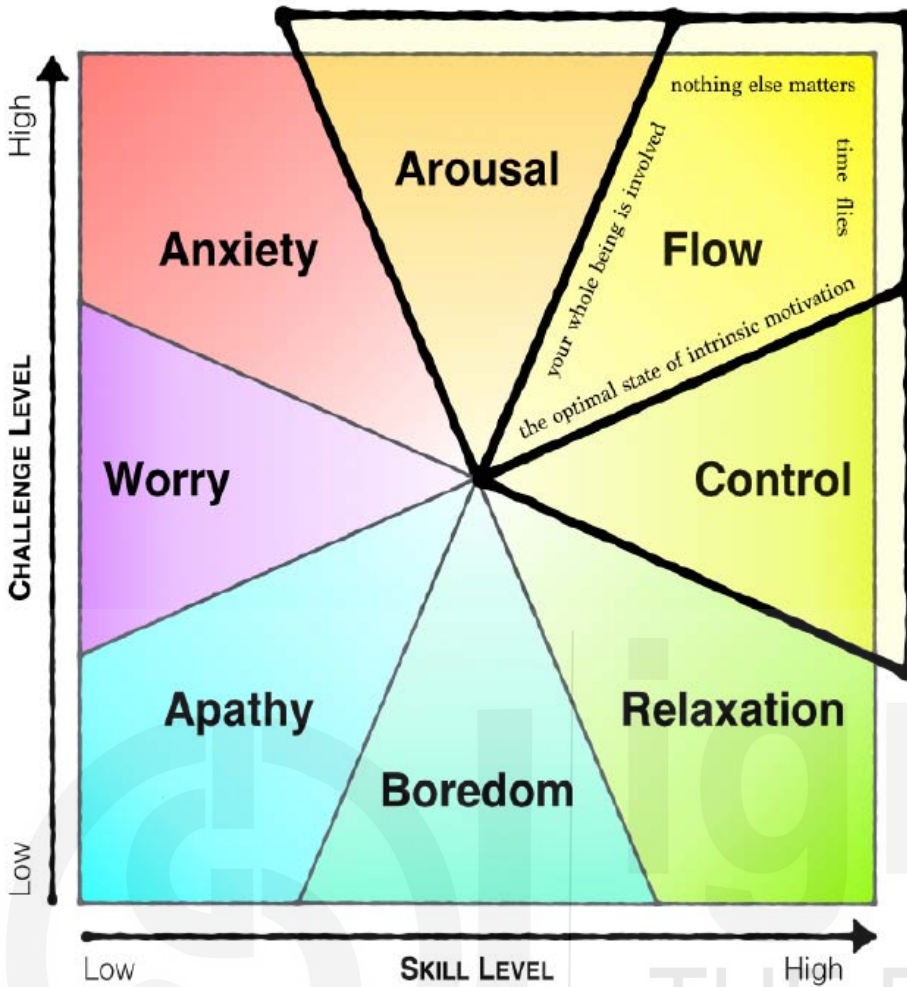
उपलब्धि के लिए लक्ष्यों को प्राप्त करने के लिए अटलता और जुनून की जरूरत होती है। चीजों को हासिल करने के लिए व्यक्ति स्मार्ट (SMART) लक्ष्य निर्धारित कर सकता है। इसका तात्पर्य ऐसे लक्ष्यों से हैं जो विशिष्ट, मापन योग्य, प्राप्य, यथार्थवादी और समयबद्ध (Specific, Measurable, Achievable, Realistic and Timebound) हों। इसके अलावा पिछली उपलब्धियों या सफलताओं पर विचार करना एवं सीखना और उपलब्धियों का उत्सव मनाने के लिए अभिनव तरीके खोजना या भविष्य की उपलब्धियों के लिए यात्रा शुरू करने के लिए स्वयं को पुरस्कृत करना महत्वपूर्ण है।

स्व आकलन प्रश्न 1

1. पर्मा कल्याण मॉडल----- द्वारा दिया गया है।
2. निम्नलिखित में से क्या पर्मा मॉडल का घटक नहीं है?
क) सकारात्मक संवेग
ख) संलग्नता
ग) प्रसन्नता
घ) उपलब्धियां
3. "प्रवाह" का संप्रत्यय किसने दिया?
4. उपलब्धि के लिए, हमें अपने लक्ष्यों को प्राप्त करने के लिए ----- की जरूरत होती है।
क) अटलता और जुनून
ख) स्थायित्व और प्रार्थना
ग) ठहराव और उदासीनता
घ) उपस्थिति और समृद्धि
5. "स्मार्ट(SMART)" का क्या अर्थ है?

15.4.2 मिहाई चिकसेंटमिहाई का प्रवाह सिद्धांत

मिहाई चिकसेंटमिहाई ने प्रवाह मॉडल (Flow Model) को प्रस्तावित किया जो गतिविधि करते समय व्यक्ति की सांवेगिक स्थिति को दर्शाता है। मिहाई चिकसेंटमिहाई के सिद्धांत के पीछे की धारणा यह है कि जब व्यक्ति "प्रवाह" की स्थिति में प्रवेश करते हैं तो वे अधिक प्रसन्न होते हैं। प्रवाह को किसी भी ऐसे कार्य में उच्च स्तर के फोकस और एकाग्रता के रूप में परिभाषित किया जा सकता है जहां आपको लगता है कि 'समय उड़ रहा है'। गतिविधि आपको चुनौती का सही स्तर प्रदान करती है ताकि आप न तो ऊबें और न ही बोझ तले दब जाएं और उस चुनौती पर ध्यान केंद्रित कर सकें। स्थिति की चुनौती व्यक्ति की व्यक्तिगत क्षमताओं के अनुसार होती है। प्रवाह व्यक्ति को अंतर्निहित रूप से पुरस्कृत महसूस करने में सहायता करता है; यह लक्ष्य प्राप्ति (उदाहरण के लिए, मैच जीतना) या व्यक्ति के कौशलों में सुधार (उदाहरण के लिए, बेहतर सार्वजनिक वक्ता बनना) में सहयोगी हो सकता है।



स्रोत: <https://www.pinterest.com/pin/828873506392245599/>

15.4.3 बारबरा फ्रेडरिकसन का सकारात्मक संवेगों का व्यापक और निर्माण सिद्धांत

बारबरा फ्रेडरिकसन (Barbara Fredrickson (1998)) द्वारा विकसित यह सिद्धांत (Broaden and Build theory) प्रस्तावित करता है कि सकारात्मक संवेग (जैसे प्रसन्नता, रुचि और प्रत्याशा) व्यक्ति की चेतना को व्यापक बनाते हैं और मूल, खोज पूर्ण विचारों और कार्यों को बढ़ाते हैं। फ्रेडरिकसन का तर्क है कि जहां नकारात्मक संवेग विचार-कार्यों की सूचियों को संकीर्ण करते हैं, वहीं सकारात्मक संवेग इन प्रदर्शनों की सूचियों को विस्तृत करते हैं जिससे हमें सांवेगिक उद्दीपक की प्रतिक्रिया में संभावित संज्ञानों और व्यवहारों की विस्तृत श्रृंखला प्राप्त करने में सहायता मिलती है। सकारात्मक संवेगों का कोई तत्काल अस्तित्वगत मूल्य नहीं होता है परंतु इससे व्यक्ति को तत्काल जरूरतों और तनाव कारकों से दिमाग को बचाने में सहायता मिलती है। सकारात्मक संवेग व्यक्ति के अवधान को विस्तृत करते हैं। इस परिप्रेक्ष्य के माध्यम से सकारात्मक संवेग हमें रचनात्मक, विनोदशील, जिज्ञासु और प्रयोगात्मक बनने के लिए मुक्त होने की अनुमति देते हैं और इन व्यवहारों से नए शारीरिक, सामाजिक और बौद्धिक संसाधनों को प्राप्त करने के अवसरों का प्रवाह होता है।

15.4.4 कैरल राइफ़ का मनोवैज्ञानिक कल्याण का छह-कारक मॉडल

राइफ़ का मॉडल (Six-factor Model of Psychological Well-being) अरस्तू (Aristotle) की निकोमैचेन नैतिकता (Nicomachean Ethics) पर आधारित है, "जिस में अच्छा महसूस करना जीवन का लक्ष्य नहीं है बल्कि इसका लक्ष्य सदाचार से जीना है" और यह मात्र प्रसन्न भावनाओं तक ही सीमित नहीं है। कैरल राइफ़ ने व्यक्ति के मनोवैज्ञानिक कल्याण, संतुष्टि और खुशी के लिए महत्वपूर्ण छह कारकों को प्रस्तावित किया है। मनोवैज्ञानिक कल्याण में महत्वपूर्ण अन्य लोगों के साथ सकारात्मक संबंध, व्यक्तिगत महारत, स्वायत्तता, जीवन में उद्देश्य और अर्थ की भावना और व्यक्तिगत संवृद्धि और संवृद्धि शामिल हैं।

राइफ़ के अनुसार निम्नलिखित छह कारकों को मनोवैज्ञानिक कल्याण के प्रमुख तत्व माना जाता है:

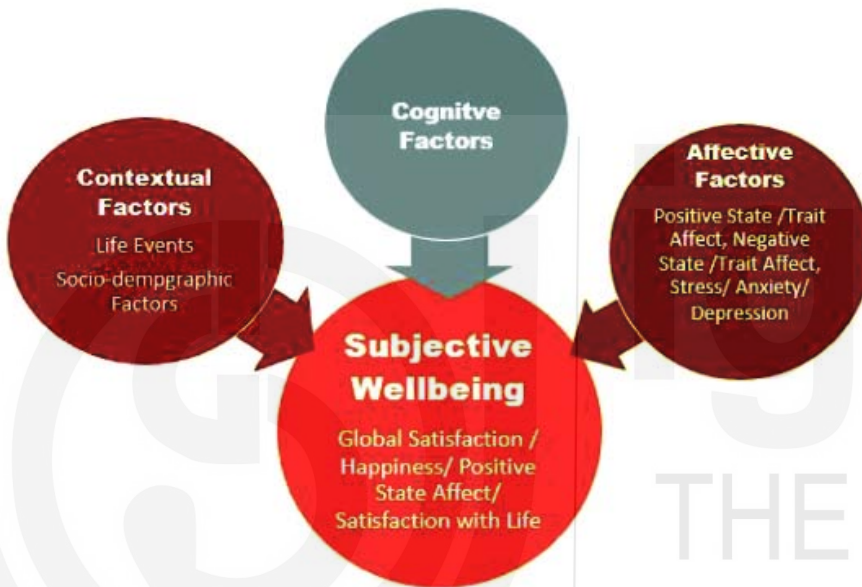
- **स्व-स्वीकृति (Self-acceptance):** इसमें स्वयं के प्रति सकारात्मक दृष्टिकोण रखना; अच्छे और बुरे दोनों गुणों से युक्त आत्म के विभिन्न पहलुओं को अभिस्वीकृत और स्वीकार करना; और पिछले जीवन के बारे में सकारात्मक महसूस करना संदर्भित है।
- **व्यक्तिगत संवृद्धि (Personal growth):** इसमें व्यक्ति के आत्म-संवृद्धि और अपनी संभावना साकार करने के लिए काम करना; आत्म जागरूकता में आगे बढ़ना; नए अनुभवों के प्रति खुला होना; और स्वयं को बढ़ाने और विस्तारित करने के लिए विचार करना शामिल है।
- **जीवन में उद्देश्य (Purpose in life):** इसमें व्यक्ति जीवन में लक्ष्य रखने पर केंद्रित रहता है और अर्थ एवं उद्देश्य का बोध रखता है।
- **पर्यावरण पर महारत (Environmental mastery):** व्यक्ति के पास पर्यावरण के प्रबंधन में महारत और योग्यता का बोध; बाहरी गतिविधियों की बहुआयामी श्रृंखला पर नियंत्रण होता है; वे आसपास के अवसरों का प्रभावी ढंग से उपयोग करते हैं; और अपनी व्यक्तिगत जरूरतों और मूल्यों के लिए उपयुक्त परिस्थितियों का चयन या निर्माण करने में सक्षम होते हैं।
- **स्वायत्तता (Autonomy):** इसमें स्वतंत्र और आत्म-निर्णायक होने; सामाजिक दबावों से निपटने में सक्षम होने; व्यक्तिगत नैतिकता द्वारा स्वयं को नियंत्रित करने और अपना मूल्यांकन करना निहित है।
- **अन्यों के साथ सकारात्मक संबंध (Positive relations with others):** यह अपने जीवन में अन्यों के साथ भरोसेमंद, गर्मजोशी से पूर्ण और संतोषजनक संबंध रखने; दूसरे के कल्याण के बारे में सोचने; समानुभूति, स्नेह और अंतरंगता होने; और मानवीय संबंधों में पारस्परिकता का मूल्य समझने से संबंधित है।

15.4.5 डायनर का व्यक्तिपरक कल्याण का त्रिपक्षीय मॉडल

डायनर (1984) अपने व्यक्तिपरक कल्याण के त्रिपक्षीय मॉडल (Tripartite Model of Subjective Well-Being) में "कल्याण के तीन अलग-अलग परंतु अकसर संबंधित घटकों: नियमित सकारात्मक प्रभाव, कभी-कभार नकारात्मक प्रभाव और संज्ञानात्मक मूल्यांकन" जैसे जीवन संतुष्टि को प्रस्तावित करते हैं। यह मॉडल कल्याण को

निम्नलिखित तीन महत्वपूर्ण घटकों के संदर्भ में व्यक्ति के जीवन की गुणवत्ता के सामान्य मूल्यांकन के रूप में मानता है:

- **जीवन संतुष्टि**, में व्यक्ति के जीवन के समग्र निर्णयों और व्यक्तिपरक कल्याण के संज्ञानात्मक घटकों के रूप में माने जाने वाले विशिष्ट जीवन क्षेत्रों (जैसे कार्य से संतुष्टि) की संतुष्टि शामिल है। सरल शब्दों में, यह इस बारे में है कि व्यक्ति की आकांक्षाओं और लक्ष्यों के अनुरूप व्यक्ति का जीवन कैसा है;
- सकारात्मक प्रभाव (सुखद भावनाएं); और
- नकारात्मक प्रभाव (पीड़ादायी भावनाएं) } **भावात्मक संतुलन** में व्यक्ति के संवेगों, मूड और भावनाओं को संदर्भ निहित है। ये पूरा सकारात्मक, पूरा नकारात्मक या सकारात्मक और नकारात्मक का संयोजन हो सकता है।



चित्र 15.2: व्यक्तिपरक कल्याण का त्रिपक्षीय मॉडल

(गालिहा, आई.सी. एवं पैस-रिबेरो, जे.एल. (Galiha, I.C. & Pais&Riberiro, J.L.) (2011) से लिया गया। व्यक्तिपरक कल्याण के संज्ञानात्मक, भावात्मक और संदर्भगत पूर्व सूचक। इंटरनेशनल जर्नल ऑफ वेलबीइंग, 2(1), 34-53, पृष्ठ 38)

15.5 सकारात्मक हस्तक्षेप: संप्रत्यय और क्रियाविधि

"सकारात्मक हस्तक्षेप गैर-चिकित्सकीय लोगों में कल्याण और समृद्धि को (शून्य से आगे बढ़ने) बढ़ाने के लिए साक्ष्य-आधारित, अभिप्रेत कार्य/या क्रियाओं की श्रृंखला (व्यवहारात्मक रणनीति) है।" (रोज, एन. 2018)।

सकारात्मक हस्तक्षेप सकारात्मक मनोविज्ञान के सिद्धांतों पर आधारित हैं और ये पिछले खंडों में वर्णित सकारात्मक मनोविज्ञान के सैद्धांतिक परिप्रेक्ष्य से उत्पन्न हैं। इसलिए इन्हें सकारात्मक मनोविज्ञान हस्तक्षेप (positive psychology interventions) (पीपीआई) भी कहा जाता है। उपरोक्त परिभाषा का विश्लेषण करने पर हम इसमें निम्नलिखित प्रमुख पहलू देख सकते हैं:

सकारात्मक हस्तक्षेप इन हस्तक्षेपों को 'सकारात्मक' कहा जाता है क्योंकि वे व्यक्ति के कल्याण, सकारात्मक संवेगों, स्वस्थ संबंधों, व्यक्तिगत संवृद्धि और संतुष्टि को बढ़ाने

पर केंद्रित हैं और इस तरह जीवन के सकारात्मक पहलुओं को उजागर करते हैं। ये हस्तक्षेप सुखद भावनाओं और रुचिकर यादों पर ध्यान केंद्रित करने, सचेतन होने या इन लक्षणों को विकसित करने के लिए व्यक्तियों द्वारा चारित्रिक शक्तियों और गुणों के अभिप्रेत उपयोग को अपनाने और प्रोत्साहित करने पर केंद्रित हैं।

साक्ष्य आधारित: विभिन्न सकारात्मक हस्तक्षेप सुदृढ़ शोध निष्कर्षों पर आधारित हैं। उदाहरण के लिए, सकारात्मक संवेग केवल कुछ समय के लिए अच्छा महसूस करने तक सीमित नहीं हैं बल्कि यह चारित्रिक शक्तियों के निर्माण और व्यक्तिगत क्षमता का उपयोग करने पर ध्यान केंद्रित करने से भी अधिक व्यापक है।

अभिप्रेत गतिविधि: सकारात्मक हस्तक्षेप इस आधार पर काम करते हैं कि सभी क्षमताएं स्वयं के भीतर निहित हैं और अभिप्रेत प्रयासों से स्वायत्तता और आत्म-प्रभावकारिता के माध्यम से अपनी पूर्ण क्षमता प्राप्त करने में व्यक्तियों की सहायता की जा सकती है। इसलिए सकारात्मक हस्तक्षेप करने के लिए व्यक्ति के पास कुछ मात्रा में प्रेरणा, दृढ़ संकल्प और आत्म-अनुशासन होना महत्वपूर्ण है।

कल्याण बढ़ाना/शून्य से आगे बढ़ना : सकारात्मक मनोवैज्ञानिक हस्तक्षेप (पीपीआई) का उद्देश्य मात्र संकट को कम करने तक सीमित नहीं है बल्कि इसका प्रमुख फोकस समग्र कल्याण और सकारात्मक दिशा में समृद्धि अर्थात् शून्य से आगे बढ़ने पर है। यदि हम सातत्य का उदाहरण लें तो इसके एक छोर पर रोग और संकट अर्थात् नकारात्मक की उपस्थिति है, मध्य बिंदु पर शून्य अर्थात् संकट की अनुपस्थिति है, और दूसरा छोर पर कल्याण और समृद्धि अर्थात् सकारात्मक उपस्थिति है। यह ध्यान दिया जा सकता है कि रोग/संकट की अनुपस्थिति का अर्थ स्वतः ही स्वास्थ्य और खुशी का होना नहीं है। यह संभव है कि जिस व्यक्ति को किसी भी प्रकार की मानसिक बीमारी या पीड़ा नहीं है, वह भी कल्याण या उत्कर्ष का अनुभव नहीं कर रहा हो, जबकि कोई व्यक्ति दुख और बीमारी के साथ भी उत्कर्ष का अनुभव कर सकता है।

कल्याण और समृद्धि के तत्त्व: पीपीआई कल्याण के सिद्धांतों से व्युत्पन्न होते हैं। वे प्रसन्नता, सकारात्मक संबंध और अनुभव, जीवन संतुष्टि, जुड़ाव, स्वायत्तता, जीवन का अर्थ एवं उद्देश्य खोजना, अपनी पूरी संभावना को साकार करने आदि जैसी सकारात्मक अनुभूतियों और संवेगों को बढ़ाने पर केंद्रित होते हैं और इस तरह सकारात्मक मनोवैज्ञानिक कल्याण निर्मित करते हैं।

गैर-चिकित्सकीय जनसंख्या: शोध अध्ययन सकारात्मक हस्तक्षेप की प्रभावशीलता की परख हालांकि चिकित्सकीय जनसंख्या के संदर्भ में करते हैं, फिर भी ज्यादातर इन हस्तक्षेपों का उपयोग 'सामान्य आबादी' के लिए किया जाता है जिसका अर्थ है कि जिन लोगों में कोई चिकित्सकीय लक्षण नहीं हैं।

सकारात्मक हस्तक्षेप के मूलभूत क्रियाविधि

सकारात्मक हस्तक्षेपों में अंतर्निहित मूलभूत क्रियाविधि क्या हैं? सकारात्मक हस्तक्षेप व्यक्ति के जीवन में सकारात्मक बदलाव लाने के लिए, व्यक्ति की प्रसन्नता और कल्याण में सुधार लाने के लिए विभिन्न संज्ञानात्मक, सांवेगिक और व्यवहारात्मक रणनीतियों का उपयोग करते हैं। सकारात्मक हस्तक्षेप गतिविधियां अधिक सकारात्मक विचार, सकारात्मक संवेग और सकारात्मक व्यवहार लाने में उनकी सहायता करती हैं।

ज्यादातर मनुष्य अलग-अलग तरीकों जैसे अधिक वेतन, बेहतर नौकरी, बड़ा घर, बड़ी कार, बाहर घूमना, और ऐसे अंतहीन अन्य तरीकों से खुशी पाने का प्रयास करते हैं। जीवन की घटनाओं को बदलने के लिए चूंकि अधिक प्रयास एवं समय की जरूरत होती है और कई बार ये घटनाएं व्यक्ति के नियंत्रण से बाहर होती हैं इसलिए व्यक्ति

अपने जीवन की घटनाओं (जैसे करियर, आय, स्थान, वैवाहिक स्थिति, आदि) को बदलने के बजाय अपनी प्रसन्नता में सुधार के लिए सरल संज्ञानात्मक, सांवेगिक और व्यवहारात्मक दृष्टिकोण का उपयोग कर सकता है। इससे संवर्धित स्वास्थ्य और कल्याण, बेहतर कार्य जीवन और संबंध प्राप्त होते हैं।

लोगों का कल्याण बढ़ाने के लिए उपयोग किए जाने वाले सभी सकारात्मक हस्तक्षेप अभिप्रेत प्रकृति के हैं (स्वयं या दूसरों द्वारा सृजित किए जा सकते हैं)। अन्यो में कल्याण संवर्धित करने के लिए चारित्रिक संवृद्धि और शक्ति बढ़ाने वाले कार्यक्रमों जैसे सकारात्मक हस्तक्षेपों का साभिप्राय उपयोग किया जा सकता है। सकारात्मक हस्तक्षेपों को आदत बनाने की रणनीति के रूप में इस्तेमाल किया जा सकता है क्योंकि हम सभी अपने बचपन में अलग-अलग आदतें सीखते हैं। सभी सकारात्मक हस्तक्षेपों का उद्देश्य यह है कि सर्वोत्कृष्ट स्वास्थ्य को संबल प्रदान किया जाए और मनुष्य के अधिकतम प्रकार्य को प्राप्त किया जाए।

सकारात्मक हस्तक्षेप के लिए मुख्यतः दो काम करने की जरूरत होती है:

- विशेष सकारात्मक विशेषता पर ध्यान केंद्रित करना, और
- आवश्यक ऊर्जा और प्रयास लगाकर इसे निर्मित करने की दिशा में कार्य करना।

मानव में तार्किकता, चरित्र और निश्चय के निर्माण के लिए हमारे ध्यान को स्वेच्छा से नियंत्रित करना आवश्यक है। जीवन में अच्छी चीजों पर ध्यान केंद्रित करने या ध्यान देने का यह पहला तत्व अत्यंत महत्वपूर्ण है। इसे अमेरिकी मनोविज्ञान के जनक विलियम जेम्स ने भी वर्णित किया था। जीवन में अच्छी चीजों पर ध्यान देने से सकारात्मक संवेगों में बढ़ोतरी होगी। हमारे जीवन को गहरा और संवर्धित के लिए साभिप्राय ध्यान देने के लिए प्रेम-कृपा ध्यान, शरीर स्कैन ध्यान, सचेतनता-आधारित ध्यान, दिव्य ध्यान, वैदिक ध्यान, योग ध्यान इत्यादि जैसे विभिन्न ध्यान अभ्यासों को अपनाया जाता है।

सकारात्मक हस्तक्षेपों के प्रकार्य का दूसरा तत्व यह है कि व्यवहार में बदलाव लाने के लिए उद्देश्यपूर्ण और शक्तिशाली कार्रवाई की जाए। नियंत्रण रखने का बोध स्वतंत्रता और कल्याण की भावना देता है। लक्ष्य के बिना व्यक्ति कार्य करने या व्यवहार को बदलने के लिए प्रेरित महसूस नहीं करता है। यथार्थवादी और प्राप्य लक्ष्य होने से व्यक्ति को केंद्रित रहने में सहायता मिलती है और आत्म-प्रभावकारिता का उच्च बोध विकसित होता है। जब व्यक्ति अपने व्यक्तिगत लक्ष्यों को प्राप्त करता है तो उपलब्धि का बोध उद्देश्यपूर्ण या सार्थक जीवन की ओर ले जाता है।

इस तरह यह कहा जा सकता है कि सकारात्मक हस्तक्षेपों से व्यक्तियों को अधिक सकारात्मक सोच, सकारात्मक संवेगों के स्तर में वृद्धि और सार्थक जीवन लक्ष्यों को प्राप्त करने, स्वायत्तता और आत्म-प्रभावकारिता की भावना विकसित करने जैसे सकारात्मक व्यवहार प्रदर्शित करने में सहायता मिल सकती है।

स्व आकलन प्रश्न 2

1. सकारात्मक हस्तक्षेप कल्याण को बढ़ावा देने के लिए साभिप्राय कार्य या कार्य श्रृंखला नहीं है। सही/गलत
2. सकारात्मक हस्तक्षेप करने के लिए व्यक्ति के पास कुछ मात्रा में इनका होना महत्वपूर्ण नहीं है।
क) प्रेरणा

ख) दृढ़ संकल्प

ग) अहंवाद

घ) आत्म-अनुशासन

3. 'सामान्य जनसंख्या' का अर्थ वे लोग हैं जिनमें कोई चिकित्सकीय लक्षण नहीं हैं।
सही/गलत
4. सकारात्मक हस्तक्षेप निम्नलिखित में से किसकी प्राप्ति में सहायता नहीं करते हैं
क) सकारात्मक चिंतन
ख) सकारात्मक संवेग
ग) सकारात्मक व्यवहार
घ) सकारात्मक परिस्थितियां

15.6 सकारात्मक हस्तक्षेप के प्रकार

सकारात्मक हस्तक्षेपों के तहत विभिन्न हस्तक्षेप शामिल हैं जिन्हें सात मुख्य श्रेणियों में विभाजित किया जा सकता है: कृतज्ञता, आस्वादन, अर्थ, समानुभूति, दयालुता, आशावाद और ताकतें। आइए नीचे इनमें से प्रत्येक पर चर्चा करें।

15.6.1 कृतज्ञता

कृतज्ञता का अर्थ हमारे जीवन में हमारे पास मौजूद सभी अच्छी चीजों के लिए आभारी होना है। इसमें लोगों या चीजों के प्रति प्रशंसा और कृतज्ञता व्यक्त करना शामिल है; इससे बदले में हमारे भीतर सकारात्मक भावनाएं पैदा होती हैं। कृतज्ञता की भावना को बढ़ाने के लिए अनुसंधान के आधार पर विभिन्न गतिविधियां डिजाइन की गई हैं। 'कृतज्ञता की मनोवृत्ति' विकसित करने के लिए आप कुछ गतिविधियां कर सकते हैं जैसे कृतज्ञता जर्नल रखना, कृतज्ञता या धन्यवाद पत्र लिखना, जो अच्छा हुआ उसे लिखना, तीन अच्छी चीजें लिखना आदि।

नीचे कृतज्ञता बढ़ाने के लिए कुछ गतिविधियां दी गई हैं।

- कृतज्ञता जर्नलिंग:** आप अपने जीवन में जिन चीजों के लिए आभारी हैं, उन्हें लिखें। इस तरह प्रतिदिन लिखते रहें। इससे आपको चिंतन में सहायता मिलेगी। आपको इसे दूसरों से साझा करने की जरूरत नहीं है।
- कृतज्ञता पत्र:** किसी ऐसे व्यक्ति के प्रति आभार पत्र लिखें जिसके प्रति आप यह महसूस करते हों कि वह आपके जीवन में सकारात्मक बदलाव लाया और आप उसके प्रति कृतज्ञ महसूस करते हैं। इस पत्र को (यदि संभव हो तो) संबंधित व्यक्ति को व्यक्तिगत रूप से देने के लिए मुलाकात (कृतज्ञता भेंट) करें।
- कृतज्ञता पात्र:** दिन में कम से कम तीन ऐसी चीजों के बारे में सोचें जिनसे आप आभारी महसूस करते हों। ये चीजें किसी अपने दोस्त के साथ चाय पीने जैसी आम चीजें या नौकरी में पदोन्नति पाने या ट्रॉफी जीतने जैसी महत्वपूर्ण चीजें हो सकती हैं। ऐसा प्रतिदिन करें, कागज की छोटी-छोटी पर्चियों पर उन चीजों को लिख लें जिनके लिए आप आभारी हैं और इन्हें किसी पात्र में डाल दें।

कुछ समय बाद, आपके पास आभारी होने के असंख्य कारणों से भरा एक पात्र होगा

जिससे आप प्रसन्न महसूस करेंगे और आपके जीवन का आनंद उठाएंगे। इससे आपको अच्छी चीजों पर ध्यान देने और आपके पास जो उपलब्ध है उसकी सराहना करने में सहायता मिलेगी बजाय इसके कि आप उसके लिए शिकायत या आक्रोश प्रकट करें जो आपके पास नहीं है। आप जब भी उदास या खिन्न महसूस करें तो इस कृतज्ञता पात्र को खोलें, इसमें से कुछ परिचियां निकालकर स्वयं को बताएं कि आपके जीवन में कौन और क्या अच्छा है।

अच्छी भावनाएं सृजित करने के लिए आप अपने आभार पात्र को सजा सकते हैं और कागज और कलम तैयार रखें ताकि दिन के अंत में आप इसे आसानी से लिख सकें।

स्रोत://positivepsychology.com/gratitude-exercises/

कृतज्ञता पत्र उस व्यक्ति को दिया जाना चाहिए जिसके प्रति इसे लिखा गया है, अधिमानतः यह व्यक्तिगत रूप से दिया जाना चाहिए और उसे जोर से पढ़ा जाना चाहिए (ल्यूबोमिस्की, डिकरहोफ, बोहेम और शेल्डन (Lyubomirsky, Dickerhoof, Boehm, & Sheldon), 2011)। अध्ययनों में पाया गया है कि व्यक्ति के प्रति कृतज्ञता का पूरा विवरण लिखना सहायक होता है परंतु संबंधित व्यक्ति को पत्र देने से और भी अधिक सकारात्मक प्रभाव पड़ता है (वोंग (Wong) एवं अन्य 2018)।

कुल मिलाकर, सभी कृतज्ञता गतिविधियां सकारात्मक संवेगों को बढ़ाकर और दुर्बलता एवं अवसाद के लक्षणों को कम करके स्वास्थ्य और कल्याण को बढ़ाती हैं। शोध के प्रमाण बताते हैं कि कृतज्ञता का व्यवहार करने वाले लोग अधिक सतर्क, ऊर्जावान, दृढ़निश्चयी, उत्साही, सहायक, हर्षित, आशावादी होते हैं और ऐसा नहीं करने वाले लोगों की तुलना में अधिक सार्थक जीवन बिताते हैं (जैसे वोंग (Wong) एवं 2018)।

कृतज्ञ लोगों में उद्विग्नता, उदासी, एकाकीपन और भौतिकवाद कम होते हैं (एम्मंस एवं मैकुलॉ (Emmons & McCullough), 2003)। हालांकि यह समझना महत्वपूर्ण है कि ऐसी गतिविधियों को एक बार या कभी-कभार गतिविधि के रूप में करना ज्यादा सहायक नहीं हो सकता है और इसके प्रभाव अल्पकालिक होंगे। इसलिए यह महत्वपूर्ण है कि अधिक स्थायी दीर्घकालिक प्रभावों के लिए, इन गतिविधियों का दैनिक जीवन में व्यवहार या उपयोग किया जाए।

15.6.2 आस्वादन

ब्रायंट और वेरॉफ (Bryant and Veroff) (2007) ने आस्वादन (Savouring) को अपने जीवन के सकारात्मक अनुभवों को देखने, सराहने और संवर्धित के रूप में वर्णित किया है। आस्वादन से आपको धीमे होने और दृष्टि, ध्वनि, गंध, स्वाद, और स्पर्श जैसी अपनी इंद्रियों एवं विचारों या संवेगों पर साभिप्राय ध्यान देने में सहायता मिलती है। आस्वादन का मुख्य उद्देश्य यह है कि अपने अनुभवों के प्रति केंद्रित और जागरूक हुआ जाए और इनके सुखद प्रभावों को लंबा किया जाए। अनुभव के प्रत्येक भाग पर साभिप्राय ध्यान देने में सहायता करना आस्वादन का मूल सिद्धांत है। सकारात्मक हस्तक्षेपों के आस्वादन के विभिन्न लक्ष्य हो सकते हैं जो संवेदी अनुभवों से भिन्न हो सकते हैं जैसे कि भोजन या गंध से संबंधित अन्य मानसिक और संज्ञानात्मक रूप से उन्मुख उद्दीपक जैसे स्मृतियां और अन्य भावनात्मक अनुभव। शोधकर्ताओं का सुझाव है कि नियमित रूप से आस्वादन का अभ्यास करने वाले व्यक्ति अधिक खुश होते हैं और जीवन में उच्च स्तर की संतुष्टि के साथ-साथ ऐसा नहीं करने वाले लोगों की तुलना में उनमें अवसाद ग्रस्त होने के लक्षण कम होते हैं। आस्वादन संबंधी हस्तक्षेपों की प्रभावशीलता कई कारकों पर निर्भर करती है जैसे कि हम जिस अनुभव पर ध्यान

केंद्रित कर रहे हैं वह सार्थक है या नहीं, इसे अन्य लोगों की उपस्थिति में करना, इसके बारे में लिखना, हास्य का उपयोग आदि।

शूएलर और पार्क्स (Schueller and Parks)(2014) ने आस्वादन संबंधी हस्तक्षेपों की दो उप श्रेणियां सुझाईं। पहली उप श्रेणी में, व्यक्तियों को आस्वादन के सामान्य सिद्धांतों पर ध्यान केंद्रित करना सिखाया जाता है और ऐसा करने के लिए कहा जाता है और फिर उन्हें इनका व्यवहार करने और इन्हें सामान्य कौशल बनाने के लिए प्रोत्साहित किया जाता है। उदाहरण के लिए, प्रतिदिन 2–3 मिनट के लिए दो सुखद अनुभवों के बारे में विचार करना, उन्हें अपनी पसंदीदा चॉकलेट खाने में ज्यादा समय लेने के लिए कहना। रैपिंग, बनावट, स्वाद और गंध पर ध्यान देते हुए आप चॉकलेट के अलग-अलग हिस्सों पर ध्यान केंद्रित कर सकते हैं। इन सभी हिस्सों को देखें, अनुभव को सुदीर्घ करें और देखें कि ये सभी हिस्से कैसे एक साथ जुड़े हुए हैं। बेहद सरल होने के बावजूद, आस्वादन की ऐसी तकनीकों का व्यवहार करने से व्यक्ति के कल्याण के स्तर में सुधार परिलक्षित होता है। आप विभिन्न परिस्थितियों में इस तरह के आस्वादन का व्यवहार कर सकते हैं और इसे सामान्य कौशल के रूप में उपयोग कर सकते हैं।

आस्वादन की दूसरे प्रकार की गतिविधियों में, व्यक्तियों को एकाग्र होना सिखाया जाता है और उन्हें विशिष्ट कौशल या गतिविधि के रूप में इसका व्यवहार करने के लिए प्रोत्साहित किया जाता है। उदाहरण के लिए, "सचेतन फोटोग्राफी" हस्तक्षेप में (कुंटज़ (Kuntz), 2012) व्यक्तियों को प्रतिदिन कम से कम 15 मिनट के लिए ऐसी तस्वीरें लेने के लिए निर्देश दिए जाते हैं जो उन्हें सार्थक, रचनात्मक और सुंदर लगती हों। केवल दो सप्ताह तक ऐसा करने से व्यक्तियों में ऐसी गतिविधियां नहीं करने वालों की तुलना में अधिक सकारात्मक संवेग पाए गए। सक्रिय-रचनात्मक प्रतिक्रिया आस्वादन के विशिष्ट कौशल का एक अन्य उदाहरण है जहां व्यक्ति किसी मित्र या प्रियजनों को अच्छे अनुभव या अच्छे समाचार का आनंद बढ़ाने और आस्वादन में सहायता करता है (गेबल (Gable) एवं अन्य, 2004)।

आस्वादन गतिविधियों को समय के आधार पर भी वर्गीकृत किया जा सकता है। इस आधार पर आस्वादन को तीन तरह से विभाजित किया जा सकता है:

1. अतीत का आस्वादन, इसे स्मरण या अतीत की यादों के रूप में भी जाना जाता है। उदाहरण के लिए बचपन के मित्र के साथ स्कूल या कालेज की सुखद यादें याद करना।
2. वर्तमान का आस्वादन या 'वर्तमान' क्षण का आनंद लेना। उदाहरण के लिए आइसक्रीम की महक, गंध और स्वाद में लीन होकर इसका आनंद लेना।
3. भविष्य का आस्वादन जिसे प्रत्याशा भी कहा जाता है। उदाहरण के लिए अपनी आगामी परीक्षा के लिए परीक्षा हाल और अच्छे अंकों और उसके बाद अपने मित्रों या परिवार के साथ अपने पसंदीदा जगह पर घूमने जाने की कल्पना करना।

स्मिथ, हैरिसन, कर्टज़ और ब्रायंट (Smith, Harrison, Kurtz, and Bryant) (2014) ने काल वाचक उन्मुखीकरण के आधार पर आस्वादन से संबंधित हस्तक्षेपों की समीक्षा की और इन्हें समूह बद्ध किया।

अतीत-केंद्रित आस्वादन संबंधी हस्तक्षेप

- अगले तीन दिनों के लिए रोज 15 मिनट का समय निकालें और अपने जीवन की किसी भी सकारात्मक घटना और अनुभव के बारे में सोचें। इससे संबंधित विचारों

और संवेगों पर चिंतन करें। उदाहरण के लिए पूर्व छात्रों से मेल-मिलाप या पारिवारिक समारोह की अपनी सकारात्मक स्मृतियों और अनुभवों को साझा करना। पिछली सकारात्मक घटनाओं और अनुभवों का आस्वादन कल्याण और प्रसन्नता को बढ़ाने में प्रभावी पाया गया है। (ल्युबोमिस्की, सूसा, एवं डिकरहोफ (Lyubomirsky, Sousa, & Dickerhoof), 2006)।

- तीन सकारात्मक घटनाओं या अच्छी चीजों पर ध्यान दें और उन्हें लिख लें और उन कारणों के बारे में सोचें जिनके चलते ये घटित हुए। इससे छह महीने तक प्रसन्नता का स्तर बढ़ सकता है। (सेलिगमैन, स्टीन, पार्क, और पीटरसन (Seligman, Steen, Park, & Peterson), 2005)।

वर्तमान-केंद्रित आस्वादन हस्तक्षेप

- प्रतिदिन 20 मिनट की सैर पर जाएं और यथासंभव अधिकाधिक सकारात्मक तत्वों पर ध्यान देने का प्रयास करें। दैनिक जीवन की यह सरल गतिविधि एक सप्ताह के बाद प्रसन्नता स्तर बढ़ा सकती है और सकारात्मक ध्यान अपनाने में आपकी सहायता कर सकती है (ब्रायंट एवं वेरॉफ (Bryant & Veroff), 2007)।
- सचेतन फोटोग्राफी। अपना कैमरा लें और रोजाना कम से कम 15 मिनट के लिए कुछ सार्थक सृजनात्मक और सुंदर तस्वीरें क्लिक करें। यह गतिविधि कुछ ही समय में मूड में सुधार कर सकती है। (कर्ट्ज (Kurtz), 2012)।

भविष्योन्मुखी आस्वादन हस्तक्षेप

- सकारात्मक कल्पना: प्रत्येक दिन चार ऐसी सकारात्मक घटनाओं की कल्पना करें जिनकी कल होने की संभावना है और अगले दो सप्ताह तक ऐसे करें। यह गतिविधि आपके सकारात्मक प्रभाव को बढ़ा सकती है। (क्वॉयडबैक, वुड, और हैनसेन (Quoidbach, Wood, & Hansenne), 2009)
- अभाव से लाभान्वित होना: आप जब भी सकारात्मक चीज़ या घटना के बारे में सोचते हैं तो उसकी क्षण भंगुरता पर ध्यान केंद्रित करें जिससे आस्वादन अनुभव बेहतर बन सकता है और सकारात्मक संवेग उच्च स्तर पर पहुंच सकते हैं। (ओ'ब्रायन एवं एल्सवर्थ (O'Brien & Ellsworth), 2012)

स्रोत: <https://positivepsychology.com/savoring/>

15.6.3 अर्थ

अर्थ (Meaning) हमारे जीवन में बेहद महत्वपूर्ण है क्योंकि यह हमारे जीवन में दो महत्वपूर्ण कार्य करता है। सर्वप्रथम, इससे हमें अधिक तन्यक होने और प्रतिकूल परिस्थितियों से फिर वापसी करने के लिए आवश्यक आधार मिलता है और दूसरे इससे हमें दिशा का बोध मिलता है जिससे हमें अपने लक्ष्यों और उद्देश्यों को निर्धारित करने और उन्हें प्राप्त करने में सहायता मिलती है। अर्थ आधारित सकारात्मक हस्तक्षेप मूल रूप से इस बारे में व्यक्ति की समझ बनाने पर केंद्रित हैं कि उनके जीवन में अर्थ किससे आता है और इस अर्थ को प्राप्त करने के लिए वे क्या कर सकते हैं। प्रसन्नता और अच्छा जीवन जीने और संतुष्टि महसूस करने की क्षमता के लिए सार्थक या उद्देश्यपूर्ण जीवन आवश्यक है। हालांकि जीवन का उद्देश्य या अर्थ खोजना एक दिन का काम नहीं है बल्कि अकसर यह धीमी प्रक्रिया होती है। यह क्रमिक बोध है जो समय बीतने के साथ आता है (रेनी (Rainey), 2014)।

जीवन के अर्थ या उद्देश्य खोजने में व्यक्तियों को सुगमता प्रदान करने वाले सकारात्मक हस्तक्षेपों में विभिन्न गतिविधियां शामिल होती हैं जैसे व्यक्ति द्वारा किए जाने वाले काम या नौकरी के प्रकार या पेशे के अर्थ पर विचार करना अथवा अपने काम को पुनः गढ़ना। अन्वेषण करें कि आप अपने काम को और अधिक सार्थक कैसे बना सकते हैं, इस बारे में सोचना कि आप अपने काम में और अधिक अर्थ लाने के लिए कौन से छिटपुट बदलाव ला सकते हैं। सार्थक लक्ष्य और योजना निर्धारित करें अथवा अपने जीवन पर बस लिखें और विचार करें।

जीवन में अपना 'क्यों' खोजें: जीवन में अपना उद्देश्य/अर्थ खोजने के लिए 4 प्रश्न:

निम्नलिखित प्रश्नों के उत्तर दें:

- 1) आप किससे जीवंत महसूस करते हैं? (ऐसी चीजें जिससे आप उत्साहित महसूस करते हैं या जिनके बारे में आप वाकई इतने फिक्रमंद हैं कि आप इसके लिए प्रयास करने को तैयार हैं)
- 2) आपके जन्मजात गुण क्या है? (ऐसी चीजें जो आपको स्वाभाविक रूप से आसान लगती हैं)
- 3) आपको कहां ऐसा महसूस होता है कि आप इसमें सर्वाधिक मूल्य जोड़ते हैं? (जैसे आपके कार्यस्थल, करियर, संगठन या उद्योग में)
- 4) आप अपने जीवन को कैसे मापेंगे? (आपके मूलभूत मूल्य और उन मूल्यों के अनुसार आपके प्रयास/आपके कार्य?)
- 5) जहां आप अच्छा प्रदर्शन करते हैं, उन क्षेत्रों को लिखें?
- 6) आप कौन सी चीजें करते रहना जारी रखना चाहेंगे?
- 7) किसी ऐसे विशिष्ट क्षेत्र का पता लगाएं जिसमें आप सुधार करना चाहते हैं। इस क्षेत्र को बेहतर बनाने के लिए आप आज कौन सी छोटी सी चीज कर सकते हैं?

स्रोत: डू यू नो युअर "वाई": 4 क्वश्चेन टु फाइंड युअर पर्पज, मार्गी वारेल्ल (Margie Warrell)।

30 अक्तूबर, 2013. <https://www.forbes.com/sites/margiewarrell/2013/10/30/know-your-why-4-questions-to-tap-the-power-of-purpose/#40868cc973ad>

15.6.4 तदनुभूति

तदनुभूति (Empathy) से अभिप्राय यह देखना और महसूस करना है कि दूसरे व्यक्ति किस परिस्थिति से गुजर रहा है, स्वयं को दूसरे व्यक्ति की परिस्थिति में रखने से आपको दूसरे व्यक्ति के परिप्रेक्ष्य से देखने और समझने में सहायता मिलती है। तदनुभूति संबंध के भीतर समझ को बढ़ावा देकर सामाजिक संबंधों को मजबूत करती है। लोगों में तदनुभूति पोषित करके सार्थक सामाजिक संबंध बनाए जा सकते हैं जो कि प्रसन्नता के लिए आवश्यक हैं (सेगल, 2011)। तदनुभूति विकसित करने के लिए विभिन्न गतिविधियों का उपयोग किया जा सकता है। इन गतिविधियों में प्रेमपूर्ण दया ध्यान शामिल है जिसमें व्यक्ति स्वयं और/या दूसरों के प्रति सकारात्मक भावनाएं और संवेग सृजित करने के लिए ध्यान तकनीक का उपयोग करता है। शोध में पाया गया

कि यह गतिविधि करने से लोगों में अवसाद के लक्षण कम होते हैं और उनके जीवन की संतुष्टि में सुधार होता है और सामान्य रूप से सकारात्मक संवेगों और व्यवहार में वृद्धि होती है (फ्रेडरिकसन, कोहन, कॉफ्फी, पेक, एवं फिंकल (Fredrickson, Cohn, Coffey, Pek, & Finkel), 2008)। कुछ अन्य तदनुभूति आधारित सकारात्मक हस्तक्षेप परिप्रेक्ष्य लेने पर केंद्रित हैं। यह हस्तक्षेप दो लोगों के बीच गलतफहमी को कम करता है और इस तरह मजबूत सामाजिक बंधन को बढ़ावा देता है। निष्कर्ष यह भी बताते हैं कि तदनुभूति को बढ़ावा देने से क्षमा को बढ़ावा मिल सकता है और इस तरह लोगों की प्रसन्नता और अधिक समग्र कल्याण में बढ़ोतरी हो सकती है (गेरेस, डे, कैसी, एवं मोहर (Gerace, Day, Casey, & Mohr), 2015)।

तदनुभूति निर्मित करने वाली गतिविधियां

1. कहानी के अंदर

हम सबकी कोई पसंदीदा किताब, फिल्म या टेलीविजन शो जरूर होगा। यह गतिविधि आपको कहानी के अंदर के चरित्रों से जोड़ेगी!

अगली बार जब आप अपनी पसंदीदा किताब पढ़ रहे हों या कोई फिल्म देख रहे हों, तो रुकें और स्वयं से निम्नलिखित प्रश्न पूछें:

- आपको क्या लगता है कि चरित्र 'A' फिलहाल क्या महसूस कर रहा है?
- आपको ऐसा क्यों लगता है कि चरित्र 'A' ऐसा महसूस करता है?
- चरित्र 'B' के बारे में आपके क्या विचार हैं, क्या आप कल्पना कर सकते हैं कि वह किस परिस्थिति से गुजर रहा है?
- यदि आप चरित्र 'A' या 'B' होते तो आप क्या चीज अलग तरह से करते? स्वयं को कहानी के अंदर रखकर, आप दूसरों के प्रति तदनुभूति का अभ्यास करेंगे।

2) आंखों पर पट्टी बांधने की चुनौती

एक दिन निम्नलिखित काम आंखों पर पट्टी बांधकर करें:

- अपने दांत ब्रश करना
- स्वेटशर्ट ढूंढना और पहनना
- एक गिलास पानी लेना
- बाहर निकलना और अपने प्रांगण में कुछ ढूंढना

आइए देखें कि क्या आप ऐसा करने में सक्षम हैं या नहीं और फिर उपरोक्त गतिविधियों के बारे में निम्नलिखित प्रश्नों पर विचार करें:

- यह चुनौती आसान थी या मुश्किल?
- यह कठिन क्यों थी?
- क्या देख नहीं पाने से आप भयभीत हुए?
- क्या आप जानते हैं कि बहुत से लोग देख नहीं सकते हैं?
- क्या आप नेत्रहीन होने की कल्पना कर सकते हैं?
- आपका जीवन कैसे अलग होगा?
- यदि आप अंधे हों तो आप अपने मित्रों से कैसे व्यवहार की अपेक्षा करेंगे?

स्रोत: <https://www.downtoearthvitality.com/activities-that-build-empathy-in-kids>

15.6.5 दयालुता

मात्र दूसरों के प्रति ही नहीं बल्कि स्वयं के प्रति भी दयालु और विचारशील होना कल्याण का एक शानदार तरीका हो सकता है। दयालुता (Kindness) गतिविधियों में व्यक्तियों को स्वयं के प्रति (गलतियों के लिए स्वयं को क्षमा करना, स्वास्थ्य की अच्छी देखभाल करना, स्वयं को कुछ 'निजी' समय देना) और अन्य लोगों के प्रति (जैसे छोटे उपहार देना, जरूरतमंदों को चीजें देना, किसी को निशुल्क पढ़ाना, अनाथ बच्चों या वृद्धाश्रम में वृद्ध लोगों के पास जाना और उनके साथ समय बिताना) दयालुता के साभिप्राय कार्य करने के लिए कहा जाता है।

यह जरूरी नहीं है कि आप मात्र पैसा खर्च करके ही लोगों की सहायता करें। हाथ में सामान पकड़े व्यक्ति के लिए दरवाजा खोलना, किसी प्यासे को पानी पिलाना या मेट्रो अथवा बस में अपनी सीट किसी अधिक जरूरतमंद व्यक्ति को देने जैसे दयालुता के छोटे-मोटे काम भी किए जा सकते हैं। ऐसा पाया गया है कि दयालुता का कार्य चाहे बड़ा हो या छोटा, असीम आनंद और प्रसन्नता देता है। शोध में यह भी पाया गया कि दयालुता प्रसन्न लोगों की एक सामान्य विशेषता है और ऐसा देखा गया है कि प्रसन्न लोग दूसरों की अधिक सहायता करते हैं। इस तरह यह एक गोलाकार चक्र है जहां एक घटक दूसरे को सुदृढ़ करता है।

“समाज अनुकूल खर्च” (Prosocial spending) या किसी उदात्त लक्ष्य पर पैसा खर्च करना दयालु सकारात्मक हस्तक्षेप का अन्य उदाहरण है। जैसे किसी बेघर व्यक्ति या बच्चे के लिए एक समय का भोजन खरीद देना, किसी बच्चे की शिक्षा का खर्च उठाना, अनाथ आश्रम के लिए किताबें-वर्दी-कपड़े आदि दान करना, किसी सहकर्मी के लिए मूवी टिकट खरीदना या हमें सुरक्षित रखने के लिए अपने प्राणों का बलिदान करने वाले सैनिकों के परिवार के लिए कुछ करना। शोध में इस बात के सुदृढ़ साक्ष्य हैं कि स्वयं के बजाय दूसरों पर पैसा खर्च करने से कल्याण और प्रसन्नता को बढ़ावा मिलता है (डन, एकिन एवं नॉर्टन (Dunn, Aknin & Norton), 2008)। ये सभी उदाहरण इस लोकप्रिय धारणा के विरुद्ध जाते हैं कि “पैसा खुशी नहीं खरीद सकता” हालांकि इसमें इस बात पर बल दिया जाता है कि अगर पैसे को दूसरों के कल्याण या दयालुता पर खर्च किया जाता है तो वास्तव में इससे खुशी खरीदी जा सकती है और यही कारण है कि आप देखेंगे कि कई परोपकारी लोग सामाजिक उत्थान या अपने पसंदीदा लक्ष्यों के लिए धन दान करते हैं। अजीम प्रेमजी, रतन टाटा, बिल गेट्स, वॉरेन बफेट आदि ऐसे ही परोपकारी लोगों में शामिल हैं और यह सूची काफी लंबी है। हालांकि ये सभी उदाहरण प्रसिद्ध लोगों के हैं परंतु यदि आप अपने आसपास देखते हैं तो आप पाएंगे कि ऐसे बहुत से लोग हैं जो दूसरों की कई तरह से सहायता करते हैं। यह सहायता चाहे छोटी हो या बड़ी, इससे कोई अंतर नहीं पड़ता, सबसे ज्यादा यह बात मायने रखती है कि सामाजिक प्राणी के रूप में आप दूसरों के प्रति कितने दयालु हैं।

“अकसर हम प्रेमपूर्ण स्पर्श, मुस्कान, प्रेमपूर्ण शब्दों, सुनने के धैर्य, प्रामाणिक तारीफ या देखभाल के छिटपुट कार्यों की शक्ति को कम आंकते हैं, हालांकि इन सभी कार्यों में व्यक्ति का जीवन बदलने की संभावना होती है।”

— लियो बुस्काग्लिया (Leo Buscaglia)

दयालुता विकसित करने के लिए गतिविधियां

1. प्रेम फैलाना

अपने सहपाठियों/मित्रों या परिजनों के साथ बैठें। प्रत्येक व्यक्ति को कागज के कोरे टुकड़े के ऊपर अपना नाम लिखने दें। फिर कागज के उस टुकड़े को उनकी पीठ पर टेप से चिपका दें। अब आप सभी कमरे में घूमें और प्रत्येक व्यक्ति के कागज के टुकड़े पर उसके बारे में एक सकारात्मक बात लिखें। अंत में, जोड़ी बनाएं और एक-दूसरे के सामने एक-दूसरे के पेपर जोर से पढ़ें। वे लोग उन सभी अच्छी बातों को सुनना पसंद करेंगे जो दूसरों ने उनके बारे में कही हैं!

2. स्वयं को न भूलें!

आपके द्वारा किए जाने वाले ऐसे किसी भी नकारात्मक स्व-वार्तालाप पर ध्यान दें जिससे आपको अपने बारे में अच्छा महसूस न हो। प्रत्येक नकारात्मक विचार का मुकाबला करने के लिए सकारात्मक दृढ़ वचन लिखें। उदाहरण के लिए, "मैं पढ़ाई में अच्छा नहीं हूँ" को ऐसा कहा जा सकता है "मैं सदैव नई चीजें सीखने के लिए उत्सुक हूँ!" फिर इन स्टिकी नोट्स को बाथरूम दर्पण जैसी उन जगहों पर चिपकाएं जहां आप उन्हें प्रत्येक दिन देख सकते हैं और जब भी आपके मन में नकारात्मक विचार आए तो इसे सकारात्मक विचार से प्रतिस्थापित करें!

स्रोत: <https://ideas.demco.com/blog/8-simple-activities-to-teach-kindness/>

15.6.6 आशावाद

कैंब्रिज एडवांस्ड लर्नर्स शब्दकोश के अनुसार आशावाद (Optimism) "आशावादी होने की प्रवृत्ति है और किसी स्थिति में बुरे हिस्से के बजाय अच्छे हिस्से पर बल देने या यह महसूस करने की प्रवृत्ति है कि भविष्य में बुरी चीजों की तुलना में अच्छी चीजें अधिक होने की संभावना है।" दूसरे शब्दों में आशावाद व्यक्ति का ऐसा दृष्टिकोण है जो उसकी ऐसी मान्यता या आशा को प्रतिध्वनित करता है कि किसी गतिविधि या कार्य का परिणाम या समग्र समापन सकारात्मक और अनुकूल होगा।

आशावाद की गतिविधियों में व्यक्तियों से सकारात्मक उम्मीदें रखने और भविष्य के बारे में सकारात्मक तरीके से सोचने के लिए कहा जाता है। उदाहरण के लिए 'भविष्य में सर्वोत्तम संभावित आत्म' गतिविधि में लोग 10-15 मिनट तक इस बारे में लिखते हैं कि वे भविष्य में अपने सर्वोत्तम संभावित आत्म को किस तरह देखते हैं। इसी तरह की एक अन्य गतिविधि में प्रतिभागियों को यह मान लेना होता है कि वे प्रसन्न, लंबा और फलदायी जीवन बिताते हैं और अपनी स्वयं की जीवनी की तरह अपना 'जीवन सारांश' लिखना होता है। इस गतिविधि का उद्देश्य यह है कि यदि व्यक्ति अपना आदर्श जीवन बनाने के लिए जीना चाहते हैं या कुछ अलग करना चाहते हैं तो वे अपने दैनिक जीवन की दिनचर्या को परखें और इस पर विचार करें। इन सरल गतिविधियों का व्यवहार करने से लोगों के व्यक्तिपरक कल्याण में भी काफी सुधार होता है और रोगों में कमी आती है।

अपने आशावाद को बढ़ावा देने के लिए निम्नलिखित गतिविधियां करें:

1. दर्पण तकनीक का उपयोग करें

क्या आपने गुप्त दर्पण तकनीक के बारे में सुना है? यदि हां तो क्या आपने कभी इसे

आजमाया है? यदि हां तो आपका अनुभव कैसा रहा? यदि नहीं तो आइए इस आसान और सहायक तकनीक को समझें और आजमाएं।

सुबह उठने के बाद और रात को सोने से पहले शीशे के सामने खड़े हो जाएं। स्वयं को देखें और स्वयं को बताएं कि आपको अपने बारे में क्या पसंद है। यह पसंद आपकी आंखों, नाक या बालों, मुस्कान के बारे में हो सकती है; यह इस बारे में भी हो सकती है कि आप कितने दयालु, आभारी, मेहनती, प्रामाणिक, सहायक हैं आदि, और इससे स्वयं को आत्मविश्वास दें, स्वयं की प्रशंसा करें और स्वयं को बताएं कि आप कितने महान हैं।

अपने दिमाग को स्वयं को सकारात्मक फ्रेम में देखने दें। इससे आपको अपनी मानसिकता बदलने और अपना आत्मविश्वास निर्मित करने में सहायता मिलेगी। आप अपने और अपने जीवन के बारे में अधिक सकारात्मक और आशावादी महसूस करेंगे।

2. केवल सकारात्मक शब्दों का उपयोग करें

सुनिश्चित करें कि जब आप दूसरों से या स्वयं से बात करते हैं तो केवल सकारात्मक शब्द खोजें एवं कहें और किसी भी नकारात्मक शब्द से बचें। 'नहीं', 'नहीं कर सकते', 'ऐसा नहीं' जैसे नकारात्मक शब्दों के प्रति सतर्क रहें और उन्हें अधिक सकारात्मक शब्दों से प्रतिस्थापित करें। इससे आपकी विचार प्रणाली प्रभावित होगी और आपका मस्तिष्क अधिक सकारात्मक भाषा के प्रति अभ्यस्त होना शुरू हो सकता है।

3. प्रेरक पुस्तक पढ़ें

यदि आप पाते हैं कि आपको प्रेरित करने वाला कोई नहीं है तो कोई प्रेरक पुस्तक उठाएं और उसे पढ़ें। आप देखेंगे कि किसी अन्य व्यक्ति की सफलताओं और वहां पहुंचने के लिए उनके द्वारा पार की गई चुनौतियों के बारे में पढ़ने के बाद आप आशावादी और प्रेरित महसूस करेंगे।

स्रोत: <https://www.thelawofattraction.com/positive-thinking-exercises/>

15.6.7 ताकतें

ताकत (Strength) व्यक्ति की ऐसी व्यक्तिगत विशेषताएं हैं जो उन्हें फिर से ऊर्जावान बनाती हैं और उन्हें अपना सर्वोत्कृष्ट प्रदर्शन प्राप्त करने में सक्षम करती हैं और सबसे महत्वपूर्ण यह है कि इससे आपको 'अपना प्रामाणिक स्वरूप' महसूस करने में सहायता मिलती है। ऐसी बहुत संभावना है कि आपकी ताकतें वे चीजें हैं जिनमें आप अच्छे हैं। लोग अकसर ताकत को क्षमता, प्रतिभा या कौशल के रूप में समझकर भ्रमित हो जाते हैं परंतु सकारात्मक मनोविज्ञान में ये एक ही चीज नहीं हैं। ताकतें नैतिक रूप से मूल्यवान हैं। साथ ही अपनी ताकत का उपयोग करने के लिए आपको स्वयं को मजबूर करने की जरूरत नहीं है, आप इनके उपयोग के लिए स्वाभाविक रूप से प्रेरित होंगे। अनुभवजन्य शोध साक्ष्य बताते हैं कि संवर्धित तन्यकपन, बेहतर जीवन शक्ति, बेहतर आत्मविश्वास और आत्म-सम्मान, बेहतर प्रसन्नता और तनाव में कमी जैसी अपनी "ताकतों" का प्रतिदिन उपयोग करना आपके मनोवैज्ञानिक कल्याण के लिए कई तरह से लाभदायक है (मेयर्स, और वैन वोरकॉम (Meyers, & van Woerkom), 2017)। इससे मात्र आपकी प्रसन्नता ही नहीं बढ़ती है बल्कि शोध से पता चलता है कि इससे आपके काम के निष्पादन में भी सुधार होता है, आप अधिक संलग्न होते हैं और आपके द्वारा लक्ष्यों को प्राप्त करने की संभावना बढ़ जाती है (बौस्किला-याम एवं क्लुगर (Bouskila-Yam & Kluger), 2011)।

लोगों को अपनी ताकतों को समझने, उपयोग करने और/या निर्मित करने में सहायता करने के लिए विभिन्न गतिविधियां सुझाई गई हैं। शक्ति-आधारित गतिविधि का उपयोग करने में शोधकर्ताओं ने कुछ आशंकाएं भी व्यक्त की हैं जैसे "पहचानें और उपयोग करें" रणनीति से व्यक्ति ताकत पर निर्भरता और कठोरता की ओर बढ़ सकता है (पाक्स एवं टिटोवा (Parks & Titova), 2016)। उनका सुझाव है कि शक्ति-आधारित सकारात्मक हस्तक्षेपों का उपयोग करते समय सतर्क रहना और अपने 'व्यावहारिक ज्ञान' का उपयोग करना महत्वपूर्ण है ताकि यह सुनिश्चित हो सके कि इनका समुचित रूप से उपयोग किया जाए। उदाहरण के लिए ईमानदारी को ताकत माना जाता है लेकिन कुछ स्थितियों में ईमानदार होने से किसी की भावनाओं को ठेस पहुंच सकती है या यह संघर्ष का कारण बन सकती है। इसलिए इनके उपयोग में श्वार्ट्ज और शार्प (Schwartz and Sharpe) (2005) द्वारा वर्णित "व्यावहारिक ज्ञान" को विकसित करना भी महत्वपूर्ण है – "व्यावहारिक ज्ञान" से अभिप्राय उस क्षमता से है जिसमें व्यक्ति ताकत का उपयोग उपयुक्त और लाभकारी होने पर ही करता है।

ताकतें विकसित करने के लिए गतिविधियां

1. सकारात्मक शक्ति-आधारित परिचय – 'आप अपने सर्वश्रेष्ठ रूप में'

अपने अब तक के जीवन पर चिंतन करें और उस अवसर के बारे में लिखें जब आपको लगता है कि आपने अपना सर्वश्रेष्ठ प्रदर्शन किया। उस समय आपने कौन-सी व्यक्तिगत ताकतें प्रदर्शित कीं?

- अपने सर्वश्रेष्ठ रूप में अपना वर्णन करते हुए 300-शब्द का परिचय लिखें।
- इस परिचय का आरंभ, मध्य और अंत होना चाहिए।
- इसमें विभिन्न अवसरों के संग्रह के बजाय समय का एक कोई विशेष क्षण के बारे में होना चाहिए।
- इसे सकारात्मक शैली में लिखा जाना चाहिए।

गतिविधि के पूरा होने पर निम्नलिखित प्रश्नों पर विचार करें:

क. यह कहानी किस ताकत/किन ताकतों को दर्शाती है?

ख. क्या आप अक्सर इस ताकत का उपयोग करते हैं?

ग. क्या आपके द्वारा बताई गई कहानी में मौजूद ताकत और मूल्य आपके जीवन के विभिन्न क्षेत्रों में परिलक्षित होते हैं?

घ. उन तरीकों के बारे में सोचें, जिनसे आप अपने दैनिक जीवन में इन शक्तियों को अधिक प्रधानता दे सकते हैं?

2. दूसरों में ताकतें तलाशना

आइए अपना ध्यान केंद्रित करें और दूसरों में सकारात्मक ताकतों की तलाश करें। उपर्युक्त गतिविधि में आप में से कुछ लोगों को अपनी ताकत को पहचानना मुश्किल हो सकता है; परंतु दूसरों में ताकत तलाशना सीखने से आपको अपनी व्यक्तिगत ताकत को पहचानने और स्वीकार करने में सहायता मिल सकती है।

निम्नलिखित में से प्रत्येक व्यक्ति के लिए तीन ताकतों की सूची बनाएं और सोचें कि

ये व्यक्ति अपनी शक्तियों का सफलतापूर्वक उपयोग किस तरह करते हैं।

- करीबी मित्र
- परिजन
- कोई ऐसा व्यक्ति जिसकी आप प्रशंसा करते हों
- कोई परिचित

स्रोत: <https://positivepsychology.com/strength-based-skills-activities>

स्व आकलन प्रश्न 3

1. कृतज्ञता का अर्थ है अपने जीवन में आपके पास मौजूद सभी अच्छी चीजों के लिए आभारी होना। सही/गलत
2. निम्नलिखित में कौन सा आस्वादन का मुख्य उद्देश्य नहीं है?
क) केंद्रित अवधान
ख) अपने अनुभवों के बारे में जागरूक होना
ग) इसके सुखद प्रभावों को कम करना
घ) इसके सुखद प्रभावों को लंबा करना।
3. अर्थ हमारे जीवन में बेहद महत्वपूर्ण है जैसे
क) इससे हमें अधिक तन्यक होने के लिए आवश्यक आधार मिलता है
ख) इससे हमें दिशा का बोध मिलता है जिससे हमें अपने लक्ष्य निर्धारित करने और उन्हें प्राप्त करने में सहायता मिलती है
ग) उपरोक्त दोनों
घ) उपरोक्त में से कोई नहीं
4. तदनुभूति पूर्ण होने से आपको दूसरे व्यक्ति का परिप्रेक्ष्य समझने में सहायता नहीं मिलती है।
सही/गलत
5. समाज अनुकूल खर्च ————— का उदाहरण है।
क) फिजूल खर्च
ख) दयालुता
ग) क्षमा
घ) उपरोक्त में से कोई नहीं
6. आशावाद ————— होने की प्रवृत्ति है।
क) सहायक
ख) आशा से भरे होने
ग) सचेतन
घ) सावधान
7. व्यक्ति द्वारा ताकत का उपयोग इसके उपयुक्त और लाभकारी होने पर किए जाने की क्षमता को ————— के रूप में जाना जाता है।
क) व्यावहारिक ज्ञान
ख) पारंपरिक ज्ञान

15.7 सकारात्मक हस्तक्षेपों का महत्व

मनोवैज्ञानिकों ने हालांकि मानव व्यवहार के सकारात्मक पक्ष पर पहले भी ध्यान दिया है, फिर भी 1990 के दशक में इस ओर ध्यान अधिक बढ़ा है और विभिन्न कारणों से वर्तमान समय में भी यह रुझान जारी है। हमारे समाज में मौजूद अत्यधिक आर्थिक विषमता और लोगों द्वारा महसूस किए जाने वाले व्यक्तिपरक संकट का उच्च स्तर इसके मुख्य कारणों में से एक है। सिक्सजेंटमिहाली (1999) ने अपने एक लेख "अगर हम इतने अमीर हैं तो हम खुश क्यों नहीं हैं (if we are so rich, why aren't we happy)?" में लोगों की दयनीय स्थिति पर प्रकाश डाला। पिछले कुछ दशकों में भौतिकवादी मूल्य बढ़ा है फिर भी प्रसन्नता और कल्याण सूचकांक नीचे गिर रहा है जिसे मायर्स (Myers) (2000b) द्वारा "समृद्धि के विरोधाभास"(paradox of affluence) में खूबसूरती से अभिव्यक्त किया गया है।

आधुनिक समय में संयुक्त परिवार प्रणाली के क्षय और परिवार की संरचना में परिवर्तन जैसे एकल अभिभावक, तलाक की उच्च दर, दोनों प्रकार्य में माता-पिता, "बेहतर जीवन शैली" की तलाश में परिवारों द्वारा अपने मूल स्थानों को छोड़ना, बाल शोषण की उच्च दर, निर्धनता, आत्महत्या, जीवनशैली से जुड़ी बीमारियों की बढ़ती संख्या, कोविड-19 जैसे नए वायरस के आक्रमण आदि ने लोगों के कल्याण और प्रसन्नता सूचकांक में कमी लाने में योगदान दिया है। सेलिगमैन (Seligman) (1998) के अनुसार, चार दशक पहले की तुलना में हमारे दोगुने अमीर होने के बावजूद हमारे उदास होने की संभावना दस गुना अधिक है। इन सब कारणों ने शून्य से स्वास्थ्य और कल्याण सातत्य के सकारात्मक पक्ष की ओर बढ़ने के लिए सकारात्मक हस्तक्षेपों को अपनाने और व्यवहार करने की सख्त जरूरत को जन्म दिया है।

सकारात्मक मनोविज्ञान का उद्देश्य प्रसन्नता है। सकारात्मक मनोविज्ञान के प्रतिपादकों में से एक मार्टिन सेलिगमैन (Martin Seligman) लिखते हैं, "सकारात्मक मनोविज्ञान 'प्रसन्नता के बारे में है...' उन्होंने यह स्वीकार किया है कि 'प्रसन्नता' एक 'मनमर्जी से अत्यधिक उपयोग किया जाने वाला शब्द है,' वह और अधिक स्पष्ट रूप से बताते हैं कि इसका क्या अर्थ है: "मैं 'प्रसन्नता' और 'कल्याण' को मृदु, व्यापक शब्दों के रूप में उपयोग करता हूँ ताकि संपूर्ण सकारात्मक मनोविज्ञान उद्यम के लक्ष्यों का वर्णन किया जा सके" (पृष्ठ 127)। उन्होंने सकारात्मक मनोविज्ञान पर अपनी पुस्तक के शीर्षक के रूप में "प्रामाणिक खुशी (Authentic Happiness)" को चुना। प्रसन्नता प्राप्त करने के विभिन्न तरीके हैं जैसे सुखद जीवन के लिए सकारात्मक संवेगों को प्रोत्साहित करना, अच्छे जीवन के लिए ताकतों और गुणों का संवृद्धि करना और सार्थक जीवन के लिए दूसरों की बेहतरी के लिए अपनी ताकतों और गुणों का उपयोग करना।

मनोवैज्ञानिक पोषक तत्वों की सहायता से समग्र सर्वोत्कृष्ट स्वास्थ्य प्राप्त किया जा सकता है जो कि उच्च स्तरीय कल्याण के लिए महत्वपूर्ण हैं। अपनेपन का बोध, स्वतंत्रता या स्वायत्तता का बोध, क्षमता या महारत का बोध, आत्म-प्रभावकारिता और आत्म-नियंत्रण इन पोषक तत्वों में शामिल हैं। इन्हें कठिन समय के दौरान व्यक्ति के तन्धकता और प्रकार्य में सुधार के लिए आवश्यक माना जाता है। नियमित अभ्यासों से इन 'पोषक तत्वों' का रोपण किया जा सकता है, हमारे मन का भी उसी तरह प्रशिक्षण किया जा सकता है जिस तरह हम अपने शरीर की मांसपेशियों को प्रशिक्षित करते हैं।

15.8 सकारात्मक हस्तक्षेपों की आलोचना और भविष्य की दिशा

- सकारात्मक हस्तक्षेप सकारात्मक मनोविज्ञान के क्षेत्र से प्राप्त होते हैं। सकारात्मक मनोविज्ञान की आलोचना की जाती है कि यह “नई बोतलों में पुरानी शराब” है क्योंकि यह मानवतावादी मनोविज्ञान पर अत्यधिक निर्भर है और परामर्श मनोविज्ञान के बेहद समान है।
- सकारात्मक मनोविज्ञान के बारे में एक आम गलतफहमी है कि यह एक परिपक्व विज्ञान नहीं है और जो लोग सकारात्मक मनोविज्ञान का अध्ययन या व्यवहार करते हैं, वे पॉलीआन्ना (Pollyanna) चिंतन में संलग्न होते हैं जो कि सकारात्मकता पूर्वाग्रह को संदर्भित करता है अर्थात् मात्र सकारात्मक पक्ष पर अधिक ध्यान केंद्रित करने और चीजों के दूसरे पक्ष की अनदेखी करने की प्रवृत्ति।
- सकारात्मक हस्तक्षेप पर शोध की इस आधार पर भी आलोचना की गई है कि वास्तव में “सकारात्मक हस्तक्षेप” क्या है। हस्तक्षेपों को “सकारात्मक” के रूप में वर्गीकृत करने के लिए मानकों के स्पष्ट समूह के बिना यह समझना मुश्किल है कि हम किस हस्तक्षेप को सकारात्मक माना जाए और किसे नहीं।
- इसके अलावा सकारात्मक हस्तक्षेपों को स्वयं सहायता रणनीतियों से अधिक नहीं माना जाता है। इसलिए सकारात्मक मनोवैज्ञानिकों के लिए अत्यधिक खिंचाव के बारे में जागरूक होना और इस क्षेत्र को प्रामाणिक वैज्ञानिक विषय के रूप में बरकरार रखना बेहद महत्वपूर्ण है।
- सकारात्मक मनोवैज्ञानिकों को सकारात्मक हस्तक्षेपों का सार्वभौमिक रूप से स्वीकृत वर्गीकरण तैयार करना चाहिए जो साक्ष्य आधारित और अनुभवजन्य रूप से प्रभावी प्रमाणित हो।
- अब तक किए गए अधिकांश शोध और संप्रत्यय सामूहिक स्तर पर नहीं बल्कि व्यक्ति के उत्कर्ष पर केंद्रित हैं। सामाजिक संबंधों और संरचनाओं की जटिल प्रणालियां और नेटवर्क व्यक्ति के कल्याण को अत्यधिक प्रभावित करते हैं। ऐसे में व्यवस्थित उपागम पर ध्यान केंद्रित करने और साक्ष्य सूचनात्मक प्रणाली पर आधारित सकारात्मक हस्तक्षेप को प्रस्तुत करने के लिए अनुसंधान की जरूरत है।
- सकारात्मक मनोविज्ञान हमारे स्वास्थ्य और प्रसन्नता के लिए जिम्मेदार के रूप में जीवन के प्रति हमारे दृष्टिकोण पर ध्यान केंद्रित करता है जबकि यह पर्यावरण और परिस्थितियों के महत्व की अनदेखी करता है, हालांकि व्यक्ति के स्वास्थ्य और कल्याण में पर्यावरण और परिस्थितियां भी समान रूप से महत्वपूर्ण हैं।

इसलिए यह महत्वपूर्ण है कि भविष्य में इन प्रासंगिक प्रश्नों और आलोचना पर ध्यान केंद्रित करते हुए शोध किए जाएं ताकि सकारात्मक मनोविज्ञान को अध्ययन के साक्ष्य आधारित क्षेत्र के रूप में स्थापित किया जा सके।

15.9 सारांश

इस इकाई में आपने सकारात्मक हस्तक्षेप के संप्रत्यय और अर्थ के बारे में जाना और यह भी जाना कि व्यक्तियों की संवृद्धि और कल्याण को बढ़ावा देने के लिए इसका उपयोग कैसे किया जा सकता है। सकारात्मक मनोविज्ञान से संबंधित सैद्धांतिक

रूपरेखाओं का वर्णन किया गया जिनके आधार पर विभिन्न सकारात्मक हस्तक्षेप जैसे कृतज्ञता, दया, आशावाद, ताकत, आस्वादन आदि विकसित किए जाते हैं। सकारात्मक कल्याण (शून्य से आगे बढ़ने) को प्रोत्साहित करने और सामान्य आबादी में समृद्धि के लिए उपयोग किए जाने वाले साक्ष्य-आधारित, साभिप्राय कार्य या कार्यों की श्रृंखला जैसे सकारात्मक हस्तक्षेप के तत्वों को समझाया गया। आपने प्रत्येक सकारात्मक मनोवैज्ञानिक निर्मिति में सकारात्मक हस्तक्षेपों के लिए विभिन्न गतिविधियों के बारे में भी जाना। अंत में, भविष्य के अनुसंधान के लिए कुछ सुझावों सहित सकारात्मक हस्तक्षेपों के संबंध में आलोचना का वर्णन किया गया।

15.10 प्रमुख शब्द

समानुभूति अन्य व्यक्तियों की भावनाओं या परिप्रेक्ष्य को समझने और साझा करने की क्षमता है।

समृद्धि स्वस्थ रूप से बढ़ने या ठीक होने, सफलतापूर्वक विकसित होने या बढ़ने की प्रक्रिया है।

कृतज्ञता हमारे जीवन में हमारे पास मौजूद सभी अच्छी चीजों के लिए धन्यवाद पूर्ण या आभारी होने का दृष्टिकोण है।

आशावाद किसी गतिविधि या कार्य या समग्र परिणाम के सकारात्मक और अनुकूल होने के प्रति आशा पूर्ण होने की प्रवृत्ति है।

सकारात्मक हस्तक्षेप सकारात्मक संवेगों, कल्याण, व्यक्ति की संवृद्धि, बेहतर रचनात्मकता, स्वस्थ संबंधों, व्यक्तिगत संतुष्टि और अन्य वांछित परिणामों को बढ़ाने के लिए की जाने वाली साक्ष्य-आधारित एवं साभिप्राय गतिविधियां हैं।

सकारात्मक मनोविज्ञान सर्वोत्कृष्ट मानव कार्यप्रणाली को साकार करने का वैज्ञानिक अध्ययन है।

आस्वादन ध्यान केंद्रित करने और हमारे अनुभवों के बारे में जागरूक होने और इसके सुखद प्रभावों के संवर्धन को संदर्भित करता है।

ताकत व्यक्तियों की ऐसी व्यक्तिगत विशेषताओं को संदर्भित करती है जो उन्हें फिर से ऊर्जावान करती है, उन्हें 'अपना प्रामाणिक स्वरूप' जैसा महसूस कराती हैं और उन्हें अपना सर्वोत्कृष्ट प्रदर्शन प्राप्त करने में सक्षम बनाती हैं।

15.11 स्व-आकलन प्रश्नों के उत्तर

स्व आकलन प्रश्नों के उत्तर 1

1. मार्टिन सेलिंगमैन
2. आनंद
3. मिहाई चिकसेंटमिहाई
4. अटलता और जुनून
5. विशिष्ट, मापने योग्य, प्राप्य, यथार्थवादी और समयबद्ध

स्व आकलन प्रश्नों के उत्तर 2

1. सही
2. अहंवाद
3. सही
4. सकारात्मक परिस्थितियां

स्व आकलन प्रश्नों के उत्तर 3

1. सही
2. इसके सुखद प्रभावों को छोटा करना
3. उपरोक्त दोनों
4. गलत
5. दयालुता
6. आशावान
7. व्यावहारिक ज्ञान

15.12 इकाई के अंत में प्रश्न

1. 'सकारात्मक हस्तक्षेप' को परिभाषित करें। सकारात्मक हस्तक्षेपों की विशेषताओं को विस्तार से स्पष्ट करें।
2. सकारात्मक हस्तक्षेपों के प्रकार्य क्रियाविधि की व्याख्या करें।
3. विभिन्न प्रकार के सकारात्मक हस्तक्षेप क्या हैं? इन हस्तक्षेपों को करने के लिए सुझाई गई कुछ गतिविधियों का विस्तार से वर्णन करें।
4. मार्टिन सेलिंगमैन द्वारा दिया गया कल्याण का पर्मा (PERMA) मॉडल क्या है? पर्मा मॉडल के प्रत्येक घटक को प्राप्त करने के लिए विभिन्न घटकों और कुछ रणनीतियों की व्याख्या करें।

15.13 संदर्भ

Bouskila-Yam, O., & Kluger, A. (2011). Strength-based performance appraisal and goal

setting. *Human Resource Management Review*, 21, 137-147. 10.1016/j.hrmr.2010.09.001.

Brown, K. W., & Ryan, R. M. (2003). The benefits of being present: mindfulness and its role in psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 84(4), 822-848.

Brunstein, J. C. (1993). Personal goals and subjective well-being: A longitudinal study. *Journal of Personality and Social Psychology*, 65(5), 1061-1070.

- Bryant, F. B., & Veroff, J. (2007). *Savoring: A new model of positive experience*. Mahwah, NJ: Lawrence Erlbaum Associates Publishers.
- Diener, E. (2000). Subjective well-being: The science of happiness and a proposal for a national index. *American Psychologist*, 55(1), 34-43.
- Duckworth, A. L., Steen, T. A., & Seligman, M. E. (2005). Positive psychology in clinical practice. *Annual Review of Clinical Psychology*, 1, 629-651.
- Dunn, E.W., Aknin, L.B., & Norton, M.I. (2008). Spending money on others promotes happiness. *Science*, 319(5870), 1687-8. doi: 10.1126/science.1150952. Erratum in: *Science*. 2009 May 29;324(5931):1143. PMID: 18356530.
- Emmons, R. A., (2003). Personal goals, life meaning, and virtue: Wellsprings of a positive life. In C. Keyes & J. Haidt (Eds.), *Flourishing: Positive psychology and the well-lived life* (pp. 105-128). Washington: American Psychological Association.
- Emmons, R. A. & McCullough, M. E. (2003). Counted blessings versus burdens: an experimental investigation of gratitude and subjective well-being in daily life. *Journal of Personality and Social Psychology*, 84, 377-389.
- Fox, K. R. (1999). The influence of physical activity on mental well-being. *Public Health Nutrition*, 2(3a), 411-418.
- Fredrickson, B. L., Cohn, M. A., Coffey, K. A., Pek, J., & Finkel, S. M. (2008). Open hearts build lives: positive emotions, induced through loving-kindness meditation, build consequential personal resources. *Journal of Personality and Social Psychology*, 95(5), 1045-1062.
- Gable, S. L., & Haidt, J. (2005). What (and why) is positive psychology?. *Review of General Psychology*, 9(2), 103-110.
- Gerace, A., Day, A., Casey, S., & Mohr, P. (2015). Perspective taking and empathy: Does having similar past experience to another person make it easier to take their perspective? *Journal of Relationships Research*, 6, 1-14.
- James, W. (1890/1923). *The principles of psychology*. New York: Holt.
- Kurtz, J. L. (2012). Happiness promotion: Using mindful photography to increase positive emotion and appreciation. In J. J. Froh & A. C. Parks (Eds.), *Activities for teaching positive psychology: A guide for instructors* (pp. 133-136). American Psychological Association. <https://doi.org/10.1037/14042-021>
- Lyubomirsky, S., Sousa, L., & Dickerhoof, R. (2006). The costs and benefits of writing, talking, and thinking about life's triumphs and defeats. *Journal of Personality and Social Psychology*, 90(4), 692-708. doi: 10.1037/0022-3514.90.4.692. PMID: 16649864.
- Lyubomirsky, S., Dickerhoof, R., Boehm, J.K., & Sheldon, K.M. (2011). Becoming happier takes both a will and a proper way: An experimental longitudinal intervention to boost well-being. *Emotion*, 11, 391-402.
- Lyubomirsky, S., & Layous, K. (2014). The how, why, what, when, and who of happiness.

In J. Gruber & J. Moskowitz (Eds.), *Positive emotion: Integrating the light sides and dark sides* (pp. 473-495). New York: Oxford University Press.

Maddux, J. E. (2009). Self-efficacy: The power of believing you can. In S. J. Lopez & C.

R. Snyder (Eds.), *Oxford Handbook of Positive Psychology*, 2nd edition (pp. 335-343). New York: Oxford University Press.

Meyers, M.C. & van Woerkom, M. (2017). Effects of a Strengths Intervention on General and Work-Related Well-Being: The Mediating Role of Positive Affect. *Journal of Happiness Studies*, 18, 671–689. <https://doi.org/10.1007/s10902-016-9745-x>

O'Brien, E. & Ellsworth, P. C. (2012). Saving the Last for Best: A Positivity Bias for End Experiences. *Psychological Science*, 23(2), 163-165. doi:10.1177/0956797611427408.

Ouweneel, E., Le Blanc, P. M., & Schaufeli, W. B. (2013). Do-it-yourself: An online positive psychology intervention to promote positive emotions, self-efficacy, and engagement at work. *Career Development International*, 18(2), 173-195.

Parks, A. C., & Biswas-Diener, R. (2013). Positive interventions: Past, present and future.

In T. Kashdan, & J. Ciarrochi (Eds.), *Mindfulness, acceptance, and positive psychology:*

The seven foundations of well-being (pp. 140-165). Oakland, CA: New Harbinger.

Parks A. C. & Titova L. (2016). Positive Psychology Interventions: An Overview. In A. Woods & J. Johnson (Eds.), *The Wiley Handbook of Positive Clinical Psychology: An Integrative Approach to Studying and Improving Well-being* (pp. 307-320). Hoboken, NJ: John Wiley & Sons.

Pawelski, J. O. (2005). *Mitigation and construction: Toward a balanced meliorism*. Unpublished manuscript, University of Pennsylvania.

Peterson, C. (2006). *A primer in positive psychology*. New York: Oxford University Press.

Rainey, Larissa. (2014). "The Search for Purpose in Life: An Exploration of Purpose, the Search Process, and Purpose Anxiety". Master of Applied Positive Psychology (MAPP) Capstone Projects. 60. https://repository.upenn.edu/mapp_capstone/60

Ryan, R. M., Huta, V., & Deci, E. L. (2008). Living well: A self-determination theory perspective on eudaimonia. *Journal of Happiness Studies*, 9(1), 139-170.

Ryff, C. D., & Keyes, C. L. M. (1995). The structure of psychological well-being revisited. *Journal of Personality and Social Psychology*, 69(4), 719-727.

Retrieved from <https://mappalicious.com/2018/02/03/a-definition-of-positiveinterventions>

Quoidbach, J., Wood, A. & Hansenne, M. (2009). Back to the future: The effect of daily practice of mental time travel into the future on happiness and anxiety. *The Journal of Positive Psychology*, 4, 349-355. 10.1080/17439760902992365.

Schueller, S. M. (2010). Preferences for positive psychology exercises. *Journal of Positive Psychology*, 5(3), 192-203.

Segal, E. (2011). Social Empathy: A Model Built on Empathy, Contextual Understanding, and Social Responsibility That Promotes Social Justice. *Journal of Social Service Research*, 37, 266-277. 10.1080/01488376.2011.564040.

Seligman, M. (2011). *Flourish: A Visionary New Understanding of Happiness and Wellbeing*. New York, USA. Free Press.

Seligman, M. E. (2002). *Authentic happiness*. New York: Free Press.

Seligman, M. E., & Csikszentmihalyi, M. (2000). Positive psychology: an introduction. *American Psychologist*, 55(1), 5-14.

Seligman, M. E., Steen, T. A., Park, N., & Peterson, C. (2005). Positive psychology progress: empirical validation of interventions. *American Psychologist*, 60(5), 410-421.

Sheldon, K. M., & Elliot, A. J. (1999). Goal striving, need satisfaction, and longitudinal well-being: the self-concordance model. *Journal of Personality and Social Psychology*, 76(3), 482-497.

Sin, N. L., & Lyubomirsky, S. (2009). Enhancing well-being and alleviating depressive symptoms with positive psychology interventions: A practice-friendly meta-analysis. *Journal of Clinical Psychology*, 65(5), 467-487.

Smith, J. L., Harrison, P. R., Kurtz, J. L., & Bryant, F. B. (2014). Nurturing the capacity to savor: Interventions to enhance the enjoyment of positive experiences. In Parks, A. C. (Ed.), *The Wiley-Blackwell handbook of positive psychological interventions* (pp. 42-65). Oxford, UK: Wiley-Blackwell.

Oxford, UK: Wiley-Blackwell.

Westerhof, G. J., & Keyes, C. L. (2010). Mental illness and mental health: The two continua model across the lifespan. *Journal of Adult Development*, 17(2), 110-119.

Wong, Y. J., Owen, J., Gabana, N. T., Brown, J. W., McInnis, S., Toth, P. & Gilman, L. (2018) Does gratitude writing improve the mental health of psychotherapy clients? Evidence from a randomized controlled trial, *Psychotherapy Research*, 28:2, 192-202, DOI: 10.1080/10503307.2016.1169332

15.14 पाठ्य सुझाव

Baumgardner, S. & Crothers, M. (2015). *Positive Psychology*. Pearsons

Bridget Grenville-Cleave. (2012). *Introducing Positive Psychology: A Practical Guide*. Icon Books.

Compton, W. C. (2005). *Introduction to Positive Psychology*. Belmont, CA: Wadsworth.

Hodges, S. D., Clark, B., & Myers, M. W. (2011). Better living through perspective taking. In R. Biswas-Diener (Ed.), *Positive psychology as a mechanism for social change*. Dordrecht, Netherlands: Springer Press.

Kumar, U, Archana & Prakash, V. (2015). *Positive Psychology: Applications in work, Health and Well-being*. Pearsons India.

Seligman, M. E. P. (2002): *Authentic happiness – Using the new positive psychology to realize your potential for lasting fulfillment*. Atria Paperback.

Snyder, C. R., Lopez, S. J. & Pedrotti, J.T. (2011). *Positive Psychology: The Scientific and Practical Explorations of Human Strengths*. Sage Publications.



ignou
THE PEOPLE'S
UNIVERSITY