

पुनर्स्थापन के रूप में मनोवैज्ञानिक कारक [PSYCHOLOGICAL FACTORS AS RESILIENCE]

मानसिक रूप से व्यक्ति का स्वस्थ होना अति आवश्यक है। अनेक बार ऐसे उत्तरदायी कारक होते हैं जिनमें व्यक्ति के पुनर्स्थापन अर्थात् अपनी विचारधारा में पुनः लौट आने में सहायक होते हैं। अतः इन कारकों के विषय में हम निम्नवत् व्याख्या करेंगे—

1. आशा (Hope)

इच्छा शक्ति अथवा संकल्प व्यक्ति के व्यक्तित्व का एक हिस्सा होता है जिसके द्वारा व्यक्ति को अपनी दृढ़ता या दृढ़ निर्णय क्षमता का ज्ञान होता है। व्यक्ति अपने द्वारा चयन किए कार्य को लगातार करता रहता है ताकि उसकी आशा के अनुरूप विभिन्न समस्याओं का समाधान ढूँढा जा सके। यहाँ व्यक्ति की आशा से अभिप्राय उसकी दृढ़ इच्छा शक्ति (Will power) से जुड़ा है। संकल्प लेने की स्थिति में व्यक्ति निरन्तर बाधाओं को पार करते हुए आगे बढ़ता ही जाता है और अपनी राह में आने वाली कठिनाइयों या कमियों का साहसपूर्वक सामना करता हुआ आगे बढ़ता रहता है। किसी कार्य के प्रति आशावान होना व्यक्ति के निर्णय लेने तथा उसका अनुसरण करने की शक्ति है। इसके माध्यम से व्यक्ति किसी निश्चित लक्ष्य को प्राप्त करने में सफल हो जाता है।

संकल्प या इच्छा शक्ति द्वारा ही व्यक्ति की स्वाभाविक प्रवृत्तियों को नियन्त्रित किया जा सकता है। संकल्प से ही मन पर नियन्त्रण सम्भव है। यह व्यक्ति को महान बनाती है। संकल्प या इच्छा शक्ति के द्वारा इच्छित समायोजन (Adjustment) यहाँ तक कि परिवेश में परिवर्तन किया जा सकता है। अच्छे संकल्प से ही समाज तथा मानवता का कल्याण हो सकता है। संकल्प की प्रक्रिया तीन स्तरों से होकर गुजरती है—संकल्प लेने से पहले मनुष्य अपनी सभी प्रवृत्तियों को रोकता है, विभिन्न विकल्पों पर विचार कर अन्त में निर्णय करता है। तत्पश्चात् संकल्प (Will) व्यक्ति को निर्देश देता है संकल्प ही अपने रास्ते से डिगने या भटकने से बचाता है। संकल्प के द्वारा ही संस्कृति, सभ्यता, विज्ञान आदि का विकास होता है तथा नए-नए आविष्कारों का जन्म तथा प्रतिभाओं का विकास होता है। आशावादी संकल्प या इच्छा शक्ति (Will power) व्यक्तित्व की दृढ़ता का परिचायक है।

तीव्र इच्छा शक्ति का होना एक मनुष्य के व्यक्तित्व के लिए सकारात्मक पहलू है। एक मनुष्य के लिए संकल्प या इच्छा शक्ति का होना निम्नलिखित कार्यों के लिए आवश्यक है—

- (i) एक मानसिक रोगी के लिए आवश्यक है कि वह अपने मन में आशावादी सोच को स्थान दे।
- (ii) मनोवैज्ञानिक चिकित्सक का सदैव ही यह प्रयास रहता है कि व्यक्ति को इस प्रकार की चिकित्सा प्रदान की जाए जिससे वह मन में दृढ़ इच्छा शक्ति या संकल्प ले सके।
- (iii) रोगी की देखभाल की तीव्र इच्छा शक्ति या संकल्प का भाव होना स्वास्थ्य मनोविज्ञान का उत्तरदायित्व है।
- (iv) रोगी के प्रति समर्पण भाव का होना अत्यन्त आवश्यक है। अतः रोगी की देखभाल या उपचार किस प्रकार किया जाए, इसके लिए मानसिक एवं शारीरिक दोनों प्रकार की ऊर्जा की आवश्यकता होती है। उपर्युक्त बिन्दुओं के आधार पर यह निष्कर्ष निकलता है कि स्वास्थ्य में वृद्धि सम्बन्धी मनोवैज्ञानिक व्यवहारों की सहायता से व्यक्ति को आशावान बनाया जा सकता है। जिससे वह स्वयं के पुनर्स्थापन में अपनी दृढ़ इच्छा शक्ति या संकल्प की सहायता ले सके।

2. आशावादी विचार (Optimism)

इसके अन्तर्गत मानसिक स्वास्थ्य से सम्पन्न व्यक्ति में निम्न गुणों का समावेश होना आवश्यक है ताकि आशावादी विचारों के द्वारा व्यक्ति के स्वास्थ्य पर सकारात्मक प्रभाव पड़ सके। इस सम्बन्ध में हम अग्र बिन्दुओं पर चर्चा करेंगे—

(i) जीवन के प्रति स्वस्थ दृष्टिकोण—मानसिक दृष्टि से स्वस्थ व्यक्ति कल्पनावादी या अतिशयतावादी नहीं होता वरन् सदैव ही उसकी आकांक्षाओं, संवेगों एवं विचारों में सन्तुलन स्थापित रहता है और वह अपने व्यक्तित्व का सन्तुलित विकास करता है।

(ii) जीवन से जुड़ी मानसिक अभिवृत्ति—व्यक्ति की अभिवृत्ति में उच्च एवं निम्न स्थिति का स्थान नहीं होता और न ही उसके अन्दर हीन भावना ग्रन्थि के दोष उत्पन्न होते हैं। जिसके कारण व्यक्ति अपनी बुद्धि के अनुसार कार्य करता है और स्वयं की प्रवृत्तियों में भी कोई विरोधाभास नहीं होता है। अन्य शब्दों में कहा जा सकता है कि ऐसा व्यक्ति जीवन के प्रति यथार्थ दृष्टिकोण एवं स्वस्थ अभिवृत्ति को अपनाता है।

(iii) उचित आत्म-मूल्यांकन की क्षमता—मानसिक दृष्टि से स्वस्थ व्यक्ति अपने गुणों की पहचान कर सकता है तथा अपनी सीमाओं का उचित मूल्यांकन भी भली-भाँति कर पाता है। मानसिक स्वास्थ्य एक ऐसी विधा है जिसके अन्तर्गत व्यक्ति पारस्परिक अन्तःक्रियाओं में अपनी इच्छाओं एवं योग्यताओं को दर्शा सकता है और उन्हीं के आधार पर सामान्य अन्तःक्रियाएँ करने में सफल रहता है।

(iv) भविष्य के लिए आशावान—ऐसा व्यक्ति अपने आत्मविश्वास तथा उत्साह के साथ संघर्षमय परिस्थितियों का डटकर सामना करता है और इन परिस्थितियों में बड़े धैर्य के साथ विजय प्राप्त करने के लिए आशावान रहता है।

(v) समायोजनशीलता—मानसिक दृष्टि से स्वस्थ व्यक्ति विभिन्न परिस्थितियों में चाहे वे कितनी भी जटिल हों, समायोजन प्रभावपूर्ण तरीके से होता है। वह विभिन्न समायोजन परिस्थितियों में बड़े ही शान्तिपूर्ण ढंग से स्वयं और दूसरों को प्रसन्नचित्त रखने का प्रयास करता है।

(vi) व्यावसायिक दृष्टि से सन्तुष्ट—मानसिक स्वास्थ्य ठीक होने पर व्यक्ति में अपने व्यवसाय की ओर अच्छा दृष्टिकोण होता है। ऐसा व्यक्ति हर तरह की समस्याओं को पूरा करने में लगा रहता है और उसे काम करने की आदत पड़ जाती है। उसे अपने कार्य के प्रति पूर्ण सन्तुष्टि का अनुभव होता है। परिणामस्वरूप उसकी कार्यक्षमता में और अधिक वृद्धि होती है तथा अन्त में वह अपने निश्चित उद्देश्य प्राप्त करता है।

(vii) लैंगिक परिपक्वता—मानसिक दृष्टि से स्वस्थ व्यक्ति अपनी लैंगिक इच्छाओं की सन्तुष्टि केवल समाज द्वारा मान्य तरीकों और स्रोतों से करता है।

(viii) स्वस्थ सांवेगिक विकास की पूर्णता—मानसिक दृष्टि से स्वस्थ व्यक्ति में उचित मात्रा में सांवेगिक पूर्णता पायी जाती है। व्यक्ति विभिन्न सांवेगिक ग्रन्थियों; जैसे—उन्माद, ईर्ष्या, स्नेह, मन आदि की अभिव्यक्ति सामाजिक मान्यताओं एवं मर्यादाओं को ध्यान में रखकर करता है।

(ix) निर्धारित लक्ष्य की प्राप्ति के लिए चिन्तन—मानसिक दृष्टिकोण को अपनाकर व्यक्ति सदैव अपने सामान्य लक्ष्य की पूर्ति हेतु चिन्तन करता है और आगे के लक्ष्य की प्राप्ति के लिए प्रयत्नशील रहता है तथा उन लक्ष्यों को प्राप्त करने हेतु अपनी पूर्ण क्षमता के सन्दर्भ में चिन्तन भी करता है। व्यक्ति की इच्छा-शक्ति धीरे-धीरे अत्यन्त बलवती होती जाती है और अपने लक्ष्य की ओर पूर्ण विश्वास के साथ अग्रसर होने लगता है।

(x) आत्मविश्वास से ओत-प्रोत—मानसिक रूप से स्वस्थ व्यक्ति में पर्याप्त मात्रा में आत्मविश्वास होने लगता है। मनोवैज्ञानिक उपचार उसके जीवन की विभिन्न कठिन एवं संघर्षपूर्ण परिस्थितियों को पार करने में सहायक होते हैं और व्यक्ति अपना धैर्य बनाए रखता है।

(xi) सामाजिक मान-मर्यादाओं के प्रति सचेत—स्वास्थ्य में वृद्धि सम्बन्धी व्यवहार व्यक्ति को सदैव समाज की मान-मर्यादाओं के प्रति सचेत रखता है। व्यक्ति केवल अधिकार-प्राप्ति की ओर ही सचेत नहीं होता वरन् समाज के प्रति अपने दायित्वों की पूर्ति भी करना चाहता है तथा अपने कर्तव्यों के प्रति सचेत रहते हुए परहित का भी पूर्ण ध्यान रखता है।

(xii) सकारात्मक विचारों में वृद्धि—मानसिक स्वास्थ्य व्यक्ति को सदैव सकारात्मक विचारों के प्रति सचेत करता रहता है। व्यक्ति सामाजिक बुराइयों से दूर होकर सदैव उत्तम कार्यों को करने के लिए प्रेरित होता रहता है। व्यक्ति का सकारात्मक दृष्टिकोण न केवल उसको वरन् समाज को भी एक नई दिशा प्रदान करता है।

3. सकारात्मक आत्म (Positive Self)

मानसिक एवं सामाजिक दृष्टिकोण व्यक्ति के स्वास्थ्य पर सकारात्मक एवं नकारात्मक दोनों प्रकार से प्रभाव डालते हैं। इस विषय को मुख्यतः अग्रवत् रूप में स्पष्ट किया जा सकता है—

(i) व्यक्ति के मानसिक स्वास्थ्य पर सामूहिक जीवन का प्रभाव।

(ii) सामूहिक रूप में एक-दूसरे के ऊपर पड़ने वाला प्रभाव।

(iii) व्यक्ति की मानसिकता का सामूहिक जीवन पर प्रभाव।

मानव व्यवहार ही सामाजिक मनोविज्ञान की आधारशिला है जो व्यक्ति के स्वास्थ्य की ओर उन्मुख होता है। यहाँ हम सकारात्मक-आत्म (Positive self) के सन्दर्भ में ओटो क्लाहनवर्ग के विचारों को स्पष्ट करेंगे—
स्वास्थ्य मनोविज्ञान व्यक्ति के अन्य व्यक्तियों से सम्बन्धित व्यवहार का मनोवैज्ञानिक अध्ययन है।" इसी प्रकार स्फोर्टी के शब्दों में, "मानसिक स्वास्थ्य उसी प्रणाली का अध्ययन करता है जिसमें व्यक्ति सकारात्मक एवं सकारात्मक विचारों से जुड़ता है और अपने कार्यों को सम्पादित करता है अर्थात् यह मनोविज्ञान व्यक्तियों के व्यवहार को चित्रित करता है।"

विभिन्न समुदायों में व्यक्ति अपने व्यवहार का प्रदर्शन स्वाभाविक रूप से करता है जो कि उसके मानसिक स्वास्थ्य को दर्शाता है। सकारात्मक मानसिक स्वास्थ्य की उन्नति के सन्दर्भ में सामुदायिक सेवा सम्बन्धी उपचार व्यक्ति को यदि प्राप्त होता है तब वह सकारात्मक-आत्म से पूर्ण हो जाता है। सकारात्मक आत्म के लिए व्यक्ति निम्न प्रयास उसके स्वास्थ्य में भी सकारात्मक वृद्धि करते हैं—

- (i) संघर्ष एवं तनाव का सामना करने की विभिन्न तकनीकों का अर्जन उसके उत्तम स्वास्थ्य में वृद्धि करता है।
- (ii) शारीरिक एवं मानसिक मंदन या विकलांग व्यक्तियों के परिजनों को उचित परामर्श एवं सही मार्गदर्शन करना आदि सम्मिलित है।
- (iii) मनोसामाजिक व्यवहारों एवं विकास के विषय में सकारात्मक रवैया अपनाना भी सकारात्मक-आत्म में वृद्धि करता है।
- (iv) मनोवैज्ञानिक समस्याओं के समाधान हेतु पूर्वानुमान लगाने की क्षमता स्वयं में उत्पन्न करना भी सकारात्मक-आत्म से प्रेरित होना है।
- (v) मानसिक स्वास्थ्य की आवश्यकताओं तथा महत्व के विषय में लोगों को शिक्षित करना सकारात्मक सोच में वृद्धि करना है।
- (vi) मानसिक रोगों एवं अनुचित रूढ़िवादी सोच से दूर रहना तथा अन्धविश्वासों का खण्डन करना एवं उनसे बचना सकारात्मक-आत्म में वृद्धि करता है।
- (vii) मानसिक रूप से अस्वस्थ व्यक्तियों का उपचार उनकी देखभाल तथा मानसिक स्वास्थ्य सम्बन्धी कार्यक्रमों का आयोजन भी सकारात्मक प्रेरणा प्रदान करता है।
- (viii) सकारात्मक विचारधारा के अन्तर्गत समाज के निर्बल वर्गों की सहायता करना, मानसिक समस्याओं से बचाना आदि भी सम्मिलित है।
- (ix) विभिन्न विद्यालयों एवं सामाजिक संस्थाओं में मानसिक स्वास्थ्य, देखभाल सेवाएँ संचालित करना सकारात्मक सोच की ओर उन्मुख करता है।
- (x) विभिन्न प्रकार की परिस्थितियों में उत्पन्न बालकों एवं अन्य व्यक्तियों को संक्रमणयुक्त वस्तुओं से दूर रखना आदि मानसिक स्वास्थ्य में सकारात्मक वृद्धि करना है।