



विश्वविद्यालय अनुदान आयोग  
University Grants Commission  
Quality higher education for all

# व्यक्तित्व विकास

पश्चिमी और पूर्वी प्रतिबिंब

डॉ. अर्चना शुक्ला  
और  
डॉ. अमरीन फातिमा

**व्यक्तित्व विकास**



# व्यक्तित्व विकास

*पश्चिमी और पूर्वी प्रतिबिंब*

डॉ. अर्चना शुक्ला

और

डॉ. अमरीन फातिमा

कॉपीराइट © 2021 डॉ अर्चना शुक्ला और डॉ अमरीन फातिमा

सभी अधिकार सुरक्षित. इस पुस्तक का कोई भी हिस्सा लेखक की लिखित अनुमति के बिना किसी भी माध्यम से पुनः प्रस्तुत, संग्रहीत या प्रेषित नहीं किया जा सकता है- चाहे श्रवण, ग्राफिकल, यांत्रिक, या इलेक्ट्रॉनिक। इस पुस्तक के किसी भी हिस्से का कोई भी अनधिकृत पुनरुत्पादन अवैध है और कानून द्वारा दंडनीय है।

कानून द्वारा अनुमत अधिकतम सीमा तक, लेखक और प्रकाशक किसी भी व्यक्ति के प्रति सभी जिम्मेदारी और दायित्व का दावा करते हैं, जो प्रत्यक्ष या अप्रत्यक्ष रूप से इस प्रकाशन में उपलब्ध जानकारी के आधार पर कार्रवाई करने या नहीं करने वाले किसी भी व्यक्ति से उत्पन्न होता है।

भारत में मुद्रित और BUUKS द्वारा प्रकाशित।

# संदेश

100 Years  
1920-2020  
Centennial  
Celebrations

University of Lucknow  
लखनऊ विश्वविद्यालय

प्रो. आलोक कुमार राय  
कुलपति

Prof. Alok Kumar Rai  
Vice-Chancellor



लखनऊ विश्वविद्यालय  
लखनऊ-226007 (उ.प्र.) भारत  
University of Lucknow  
Lucknow-226007 (U.P.) India



## Message

I congratulate Dr. Archana Shukla and Dr. Amreen Fatima for their outstanding work to present a textbook on **Personality Growth: Western and Eastern Reflections**.

The knowledge in this book is a treasure trove of ancient wisdom; it explains the process of Personality Growth from the Eastern and Western perspectives, eloquently reflecting the educational significance and personal relevance of the personality growth in today's modern and highly complex world.

The book traces the rich and beautiful concepts of ancient Indian Psychology which finds its roots in Indian philosophy. This book provides a profound theoretical insight into the potential inherent in the human being. It educates about the practical methods to find inner joy and peace in life.

This book is special in the sense as it tries to capture the multidimensional aspects of one's true self and of pure consciousness as mentioned in Indian philosophical perspectives. It covers the syllabus of MA (Psychology) CBCS, University of Lucknow and will also be helpful for the students preparing for the UPSC, UGC NET exams and also for those appearing in various PhD Entrance Admission Tests.

I sincerely wish that the book will be of immense value for students, researchers and educators and will contribute in enhancing knowledge of the process of personality growth. I wish you both all the luck for your future endeavours.

February 10, 2021

(Prof. Alok Kumar Rai)

॥ विद्यया प्रकाशस्य वर्षशतम् ॥ *A century of leading generations to light through learning*

Telephones : 0522-2740467 [O] 0522-2740462 [R] Fax: 0522-2740467 (O), 9415684935 (M), Email: vc@lkoouniv.ac.in



## प्राक्कथन



**T** वह पाठ्य पुस्तक **व्यक्तित्व विकास: पश्चिमी और पूर्वी प्रतिबिंब** द्वारा **डॉ. अर्चना शुक्ला** और **डॉ. अमरीन फातिमा** व्यक्तित्व के भारतीय विचारों के साथ पश्चिमी दृष्टिकोण को मिलाकर व्यक्तित्व विकास पर एक सामयिक और अभिनव परिप्रेक्ष्य प्रस्तुत करता है। एक मजबूत अनुसंधान परंपरा के साथ, पश्चिमी सिद्धांत सामान्य रूप से मनोविज्ञान और व्यक्तित्व अध्ययन के क्षेत्र पर हावी दिखाई देते हैं, कभी-कभी पूर्वी दृष्टिकोण की कीमत पर। यह पाठ्यपुस्तक एक संतुलित दृष्टिकोण प्रदान करने की दिशा में एक महत्वपूर्ण कदम है जो व्यक्तिगत विकास के लिए व्यक्तित्व के महत्व को उच्च प्रकाश में समृद्ध भारतीय अवधारणाओं के साथ-साथ पश्चिमी दृष्टिकोण को भी ध्यान में रखता है।

व्यक्तित्व विकास एक सतत प्रक्रिया है जिसके द्वारा एक व्यक्ति खुद को पहचानता है और अपनी पूरी क्षमता तक पहुंचने के लिए लगातार विकसित होता है। आत्म-प्रतिबिंब की यह प्रक्रिया व्यक्ति को विकसित करने और पनपने की ओर ले जाती है, जिसके परिणामस्वरूप परिपक्वता, सफलता और खुशी के स्तर में वृद्धि होती है। यह पुस्तक मनोविज्ञान के छात्रों की अगली पीढ़ी के बीच व्यक्तित्व विकास के क्षेत्र में पूर्वी दृष्टिकोण के मजबूत योगदान के बारे में जागरूकता बढ़ाने में महत्वपूर्ण भूमिका निभाएगी।

दुनिया आज जीवन के सभी क्षेत्रों में बहुत उथल-पुथल से गुजर रही है, पारंपरिक मूल्यों को खत्म किया जा रहा है और मानसिक स्वास्थ्य के मुद्दे बढ़ रहे हैं। व्यक्तित्व विकास के संदर्भ में भारत के समृद्ध सांस्कृतिक मूल्य इन समस्याओं की जांच करने और शायद हल करने के लिए एक अतिरिक्त और मूल्यवान लेंस प्रदान कर सकते हैं। यह पुस्तक पंच कोश, त्रि-दोष, चक्र और आश्रम प्रणाली की अवधारणाओं को दर्शाती है। यह त्रिगुण के दृष्टिकोण से व्यक्तित्व को समझने के तरीके प्रस्तुत करता है और वर्णन करता है कि कैसे स्थिरप्रज्ञ व्यक्ति के गुण एक कर्मयोगी बनने का मार्ग प्रशस्त करते हैं और इस प्रकार व्यक्ति को तेजी से जटिल दुनिया में जीवित रहने और पनपने के लिए सशक्त बनाते हैं।

इस पुस्तक पर **व्यक्तित्व विकास: पश्चिमी और पूर्वी प्रतिबिंब** शैक्षणिक उपयोग और शिक्षण के संदर्भ में व्यक्तिगत विकास के अभ्यास को बढ़ावा देने में एक ट्रेंडसेटर के रूप में उभरेगा। तथ्य यह है कि यह पश्चिमी और पूर्वी दृष्टिकोण (अकादमिक पाठ्यपुस्तकों में एक दुर्लभ घटना) को मिलाकर ऐसा करता है, यह व्यक्तित्व पर साहित्य के लिए एक बहुत ही मूल्यवान अतिरिक्त बनाता है। यह स्नातक और स्नातकोत्तर के लिए पाठ्यक्रम का व्यापक कवरेज भी प्रदान करता है। लखनऊ विश्वविद्यालय में मनोविज्ञान (सीबीसीएस) पाठ्यक्रम। इस पुस्तक की सामग्री यूपीएससी, यूजीसी नेट और पीएचडी प्रवेश छात्रों को भी अच्छी तरह से सेवा प्रदान करेगी।

मैं बधाई देना चाहूंगा **डॉ. अर्चना शुक्ला** और **डॉ. अमरीन फातिमा** इस बड़ी उपलब्धि के लिए। पुस्तक में पंद्रह सुव्यवस्थित अध्याय हैं, एक छात्र के अनुकूल पुस्तक जो एक सुखद पठन देती है



एक सूचनात्मक और मनोरंजक शैली में उनके माप से जुड़ी पूर्वी और पश्चिमी व्यक्तित्व अवधारणाओं पर चर्चा करें। मैं लेखकों को शुभकामनाएं देता हूँ ताकि वे भविष्य में व्यक्तित्व विकास की इस समृद्ध अवधारणा की सैद्धांतिक और अनुप्रयुक्त समझ को सम्मिश्रण करने में महान काम करना जारी रख सकें।

डॉ. मुकुल भल्ला *मनोविज्ञान*  
के प्रोफेसर, सामान्य शिक्षा  
के डीन,  
अमेरिकन इंटरकांटीनेंटल यूनिवर्सिटी चांडलर,  
एजेड, यू.एस.ए.



---

## लेखकों के बारे में

---

### डॉ. अर्चना शुक्ला

डॉ. अर्चना शुक्ला लखनऊ विश्वविद्यालय, लखनऊ के मनोविज्ञान विभाग और महिला अध्ययन संस्थान में समन्वयक हैं। एक अकादमिक रूप से उज्ज्वल विद्वान, बीस साल के शिक्षण अनुभव के साथ मनोविज्ञान विभाग में यूजीसी अनुसंधान छात्र रहे हैं।

व्यक्तित्व विकास उनकी गहरी रुचि का एक पेपर है, जिसे वह पिछले दस वर्षों से मास्टर्स प्रोग्राम में पढ़ा रही हैं। उन्हें राष्ट्रीय और अंतर्राष्ट्रीय पत्रिकाओं में पचपन से अधिक शोध पत्र और पंद्रह का श्रेय दिया जाता है जो प्रेस में प्रकाशित हुए हैं। डॉ. शुक्ला ने राष्ट्रीय और अंतर्राष्ट्रीय प्रकाशकों के साथ पुस्तकों में सत्रह अध्याय और प्रेस में आठ अध्याय प्रकाशित किए हैं।

उन्होंने लिंग संवेदीकरण, मनोसामाजिक पुनर्वास, किशोर मुद्दों, सूफीवाद, यौन उत्पीड़न, व्यक्तित्व विकास, एंटी-ड्रग्स जागरूकता, तनाव प्रबंधन, परामर्श कौशल और 112 यूपी पुलिस जैसे संगठनों में पेरेंटिंग जैसे विभिन्न विषयों पर पचास से अधिक व्याख्यान दिए हैं; बीएसएफ; भारतीय सेना, लखनऊ मुख्यालय; एनआईपीसीसीडी; लखनऊ विधानसभा, आरपीएफ, नारकोटिक्स ब्यूरो; महिला पावर लाइन (1090); बलात्कार सेल; नाबार्ड, गवर्नर हाउस यूपी, डोर दर्शन, ई टीवी, लवली प्रोफेशनल यूनिवर्सिटी, एसआरएसएमयू और मुथूट फाइनेंस जैसे नाम हैं। वह कॉलेजों और विश्वविद्यालयों की विभिन्न चयन समितियों में एक विशेषज्ञ के रूप में रही हैं।

डॉ. शुक्ला को शोध का व्यापक अनुभव है। उनकी देखरेख में आठ पीएचडी प्रदान की गई हैं। अनुसंधान का मूल विचार ज्ञान प्राप्त करना, जनता तक पहुंचना और लिंग संवेदीकरण, मानसिक स्वास्थ्य के मुद्दों के प्रति लोगों के बीच जागरूकता बढ़ाना, हाशिए के समुदायों को मुख्य धारा में लाना है। वह विचलित आबादी पर पथ-प्रदर्शक शोध करने में विश्वास करती है।

उनकी देखरेख में महिला अध्ययन संस्थान उत्तर प्रदेश की राज्यपाल आनंदीबेन पटेल द्वारा 2020 में गर्भ संस्कार में पीजी डिप्लोमा चला रहा है।

वह मनोवैज्ञानिक सहायता और परामर्श की कार्यक्रम समन्वयक थीं और लखनऊ विश्वविद्यालय और यूपी पुलिस के बीच समझौता ज्ञापन स्थापित करने में महत्वपूर्ण भूमिका निभाई थी। उत्तर प्रदेश में पुलिस कर्मियों की ऑनलाइन काउंसलिंग के लिए। उन्होंने जेंडर स्टीरियोटाइप्स: ए लाइव्ड रियलिटी, गर्भ संस्कार पर अंतर्राष्ट्रीय वेबिनार: सेलिब्रेटिंग लाइफ पर सात दिवसीय अंतर्राष्ट्रीय वेब टॉक शो का सफलतापूर्वक आयोजन किया है और कोविड-19 के कैनवास पर खुशी: विभिन्न स्ट्रोक पर राष्ट्रीय वेबिनार का आयोजन किया है।

## डॉ. अमरीन फातिमा

डॉ अमरीन फातिमा मनोविज्ञान में डॉक्टरेट के साथ एक टॉपर और मेधावी छात्रा हैं। उसे श्रेय जाता है कि **मनोविज्ञान में स्वर्ण पदक - गुरु देवी स्वर्ण पदक 2014** लखनऊ विश्वविद्यालय द्वारा डॉक्टरेट की डिग्री प्राप्त करने वाली सर्वश्रेष्ठ महिला उम्मीदवार होने के लिए। डॉ. अर्चना शुक्ला की देखरेख में "दूरसंचार क्षेत्र के प्रबंधकों के बीच नौकरी प्रेरणा के व्यक्तित्व सहसंबंध" शीर्षक से उनकी पीएचडी थीसिस प्रदान की गई।

यूजी और पीजी स्तरों पर शिक्षण में छह से अधिक वर्षों के अनुभव के साथ, डॉ फातिमा कई प्रकाशनों के साथ "जॉब मोटिवेशन: रोल ऑफ पर्सनैलिटी इन ऑर्गनाइजेशन" पुस्तक की लेखिका हैं। एक प्रो-फाउंड शोधकर्ता के रूप में, उन्होंने पुस्तकों में बीस से अधिक अध्याय और राष्ट्रीय और अंतर्राष्ट्रीय पत्रिकाओं में पंद्रह पत्र प्रकाशित किए हैं। सेमिनार में प्रस्तुत कई लेखों और पत्रों के साथ। वह मनोविज्ञान के क्षेत्र में सलाह, परामर्श और अनुसंधान की दिशा में सक्रिय रूप से योगदान दे रही हैं। वह सही दृष्टिकोण और कड़ी मेहनत के साथ उच्च और उच्च की ओर बढ़ने में विश्वास करती है।

फातिमा एक परामर्श मनोवैज्ञानिक, एक प्रमाणित कैरियर संरक्षक और विश्लेषक भी हैं। वह वर्तमान में सहायक के रूप में काम कर रही है। बैंगलोर के एक प्रबंधन संस्थान में प्रोफेसर। लखनऊ विश्वविद्यालय और उत्तर प्रदेश पुलिस के मनोविज्ञान विभाग के संयुक्त उद्यम 112 पुलिस मनोवैज्ञानिक सहायता कार्यक्रम में ऑनलाइन काउंसलर।

जैसे विषयों पर विभिन्न कार्यशालाओं और सत्रों का आयोजन किया; कुछ प्रमुख दूरसंचार क्षेत्र के संगठनों के लिए तनाव प्रबंधन, व्यक्तित्व विकास, नौकरी प्रेरणा और नेतृत्व। वह कई शैक्षिक निकायों से जुड़ी हुई हैं, वह भारतीय साइकोलॉजी काउंसलिंग एसोसिएशन के साथ एक आजीवन सदस्य हैं, और यूनिवर्स इंटरनेशनल जर्नल ऑफ इंटरडिसिप्लिनरी रिसर्च के समीक्षक हैं। उनकी शैक्षणिक विशेषज्ञता में शामिल हैं; व्यक्तित्व मनोविज्ञान, संगठनात्मक व्यवहार और अनुप्रयुक्त सामाजिक मनोविज्ञान। इससे पहले वह कुछ सम्मानित संगठनों जैसे नेशनल पीजी कॉलेज, इग्नू लखनऊ और आईएमएस नोएडा से जुड़ी रही हैं।

---

## प्रस्तावना

---

किताब से नाराज "व्यक्तित्व विकास: पश्चिमी और पूर्वी प्रतिबिंब" मानव विकास से संबंधित पश्चिमी और पूर्वी दृष्टिकोणों को एक साथ लाने का एक प्रयास है। यह एक स्वस्थ व्यक्तित्व के सभी आयामों को शामिल करता है। संकलित कार्य की कमी को ध्यान में रखते हुए यह पुस्तक संकल्पनात्मक रही है-व्यक्तिगत विकास के प्रति जनसंख्या और छात्रों को संवेदनशील बनाने के लिए तैयार किया गया।

किसी व्यक्ति के व्यक्तिगत विकास के लिए कोई एक सूत्र नहीं है जो उस मार्ग और दृष्टिकोण को परिभाषित करता है जो हमें अपने बारे में अच्छा महसूस कराता है। हमारे पास विभिन्न प्राकृतिक शक्तियां और कमजोरियां भी हैं जो किसी के अंतर्निहित व्यक्तित्व का एक हिस्सा हैं।

इस पुस्तक के माध्यम से "व्यक्तित्व विकास" की अवधारणा के प्रति बड़े पैमाने पर समाज में जागरूकता पैदा करने का प्रयास किया गया है। एक अन्य उद्देश्य व्यक्तित्व विकास की अवधारणा के प्रति कुछ अपरिष्कृत वास्तविकताओं को लाना और लोगों को संवेदनशील बनाना है। व्यक्तित्व विकास जैसा कि नाम इंगित करता है वह किसी के आंतरिक अर्थों को दर्शाता है जो हम अपने लिए रखते हैं।

किसी का व्यक्तित्व अद्वितीय है क्योंकि यह वही है जो हमें बनाता है। इसके विपरीत यह किसी के हाथ में है कि हम किसी के व्यक्तित्व के संदर्भ में कैसे विकसित हो सकते हैं, दूसरे शब्दों में यह किसी के व्यक्तित्व को अधिक विकास उन्मुख बनाता है। ऐसा करने के लिए हम आम तौर पर किसी प्रकार के बाहरी वातावरण की ओर देखते हैं, जैसे, छुट्टी के गंतव्य, अच्छा भोजन, अच्छे लोग या किसी प्रकार की बाहरी प्रेरणा ताकि खुश और संघर्ष किया जा सके। इसके संबंध में जब किसी के पूर्वी और पश्चिमी पहलुओं का पता लगाया गया, तो उन्होंने सुझाव दिया कि व्यक्तित्व विकास भीतर से शुरू होता है।

वे सभी चीजें जो हम बाहरी वातावरण में देखते हैं, दुर्भाग्य से अंदर की ओर निहित हैं। यदि हम इन चीजों को अंदर की ओर देखना शुरू करते हैं तो केवल किसी का वास्तविक व्यक्तित्व विकास संभव है। व्यक्तित्व विकास एक गंतव्य नहीं है, बल्कि यह एक सतत प्रक्रिया है, चाहे हम इसके बारे में बात करें। *पंच कोश, त्रि-दोष आयुर्वेद या आश्रम प्रणाली* सभी एक ही संदेश देते हैं कि यह हम हैं जो किसी के व्यक्तित्व पर नियंत्रण रखते हैं। यह किसी के हाथ में है कि वह अपने व्यक्तित्व को अधिक विकास उन्मुख बनाए।

---

## पुस्तक के बारे में

---

व्यक्तित्व विकास की पुस्तक अपने आप में एक अनूठी पुस्तक है, क्योंकि इसमें उन विषयों को शामिल किया गया है जो किसी भी अन्य पुस्तकों में एकीकृत रूप में आसानी से उपलब्ध नहीं हैं। पिछले दशक में मास्टर्स स्तर पर व्यक्तित्व विकास पेपर के अपने शिक्षण में मुझे वास्तव में लगभग सभी मुद्दों पर कवरेज और सामग्री की उपलब्धता के साथ संघर्ष करना पड़ा। विशेष रूप से जब विषय छात्रों, उनके पाठ्यक्रम कवरेज से संबंधित थे। इससे पुस्तक की स्थापना हुई, इसमें पंद्रह अध्याय शामिल हैं जो लखनऊ विश्वविद्यालय के मनोविज्ञान विभाग के लिए स्नातक और स्नातकोत्तर सीबीसीएस पाठ्यक्रम को ध्यान में रखते हुए बनाए गए हैं। यह पुस्तक पाठ्यक्रम के लगभग अधिकतम पाठ्यक्रम को कवर करती है। इसके अलावा यह पुस्तक विभिन्न विश्वविद्यालयों में यूजी, यूपीएससी, यूजीसी नेट और पीएचडी प्रवेश परीक्षा के लिए भी अत्यधिक लागू है।

पुस्तक पाठ्यक्रम के कवरेज और सामान्य पढ़ने वाले दर्शकों के लिए आवश्यक मुद्दों को संबोधित करती है। व्यक्तित्व विकास में पूर्वी परिप्रेक्ष्य केवल इस एक पुस्तक में छात्र की समझ के उद्देश्य के लिए विभिन्न स्रोतों से परामर्श करने के बाद कवर किया गया है। यह छात्र अनुकूल पुस्तक भारी तकनीकी शब्दों का उपयोग किए बिना अवधारणाओं के बारे में गहन ज्ञान प्रदान करने के लिए फायदेमंद होगी। इस पुस्तक की सामग्री की जड़ें भारतीय दर्शन और धार्मिक ग्रंथों में गहरी हैं।

इस पुस्तक में शामिल विषय समृद्ध प्रवचन हैं जो हमेशा दार्शनिकों, ऋषियों, विद्वानों और शोधकर्ताओं द्वारा अयादगार रहे हैं। वर्तमान पुस्तक में सावधानी का एक नोट लिया गया है क्योंकि सभी विषयों को पाठ्यक्रम के कवरेज के संदर्भ में चुना जाता है, इस प्रकार सटीक रूप में संक्षिप्त ज्ञान होता है। जानकारी को इस रूप में एकीकृत किया गया है कि यह छात्रों को विभिन्न स्तरों पर इन विषयों पर उत्तर लिखने में सुविधा प्रदान करेगा। यह सुनिश्चित करने के लिए, पुस्तक की भाषा सरल और समझने में आसान है।

---

## सामग्री और संरचना

---

प्रारंभ में पुस्तक आधुनिक लेकिन जटिल दुनिया के लेंस के माध्यम से व्यक्तित्व विकास की प्रासंगिकता और महत्व पर प्रकाश डालती है। व्यक्तिगत विकास के संदर्भ में व्यक्तित्व के महत्व को दर्शाता है।

इसके अलावा, यह पुस्तक व्यक्तित्व की अवधारणा को आकार देने में आत्म-प्रस्तुति की भूमिका, आत्म-अभिव्यक्ति और धर्म की भूमिका के साथ व्यक्तित्व की अवधारणा, अर्थ पर प्रकाश डालती है। इसके अलावा, यह अध्याय व्यक्तित्व मनोविज्ञान के इतिहास में अवमानना दृष्टिकोण और संक्षिप्त समयरेखा पर भी प्रकाश डालता है। व्यक्तित्व किसी व्यक्ति के मनोवैज्ञानिक जीवन के सबसे अधिक ध्यान देने योग्य भागों से संबंधित है। इसमें व्यवहार, भावनाओं और विचारों सहित मनोवैज्ञानिक भागों का एक संग्रह शामिल है।

व्यक्तित्व अधूरा होगा यदि व्यक्तित्व पहलू में निष्पक्षता जोड़ना पूरी तरह से व्यक्तिपरक है मेरा- शायद चुना गया है। व्यक्तित्व माप प्रयोज्यता की संभावना को बढ़ाने के लिए जानकारी, मनोवैज्ञानिक सिद्धांत और अनुसंधान एकत्र करके किसी व्यक्ति की व्यक्तिगत विशेषताओं को समझने पर केंद्रित है।

व्यक्तिगत विकास एक सतत प्रक्रिया है जो कम उम्र से शुरू होती है, लेकिन यह ज्यादातर माता-पिता, शिक्षकों और पर्यावरण द्वारा आकार दिया जाता है। हालांकि, इसके लिए किसी को प्रक्रिया के बारे में जागरूक होने और खुद को विकसित करने और सुधारने के लिए सही कदम उठाने की आवश्यकता है। व्यक्तित्व विकास परिप्रेक्ष्य भावनात्मक रूप से, मानसिक रूप से, अधिक विचारशील, प्रेमपूर्ण और सकारात्मक व्यक्ति बनने में मदद कर सकता है।

इसके विपरीत, भारतीय परिप्रेक्ष्य में पश्चिमी दृष्टिकोण चेतना मन या मस्तिष्क की स्वतंत्रता है और स्वयं आत्म-चमकदार इकाई के रूप में मौजूद है। पूर्वी परिप्रेक्ष्य में, मानव व्यक्तित्व को त्रि-कोटोमस के रूप में माना जाता है, अर्थात्, शरीर, मन और आत्मा से मिलकर।

व्यक्तित्व के लिए व्यक्ति का पूर्वी दृष्टिकोण भागवत गीता में वर्णित शांतिप्रज्ञ प्रति-पुत्र और कर्म योगी की विशेषताओं की समझ पर केंद्रित है। इसमें आश्रम प्रणाली, पंच कोश, त्रि-दोष और चक्र के बारे में ज्ञान शामिल है।

इसी तरह, व्यक्तित्व का प्रतिबिंब सूफीवाद और बौद्ध धर्म के दर्शन में प्रथाओं के आध्यात्मिक मार्गों में स्पष्ट रूप से दिखाई देता है जो मानव विकास को वास्तविकता की वास्तविक प्रकृति की ओर ले जाने की सुविधा प्रदान करता है। आंतरिक विकास के माध्यम से पूर्वी मनोविज्ञान में, व्यक्ति पूरे के एक हिस्से के रूप में बड़े संदर्भ में अपना स्थान देखता है, जिससे स्वयं, दूसरों और पर्यावरण के साथ बेहतर संबंध हो सकते हैं। यह शुद्ध 'सामग्री रहित' जागरूकता है। यह पूर्ण आत्म-जागरूकता है जो इंद्रियों को पार करती है।

व्यक्तित्व का पूर्वी दृष्टिकोण, मन के कार्य और संचालन के अन्वेषण के साथ-साथ व्यक्ति को पीड़ा से मुक्त करने के तरीकों पर ध्यान केंद्रित करता है। हालांकि, अधिक सटीक रूप से, वे रोजमर्रा की जिंदगी के लिए "चिकित्सा" प्रदान करते हैं क्योंकि उनकी शिक्षाओं को इष्टतम कामकाज और मनोवैज्ञानिक कल्याण की दिशा में काम करने में व्यक्ति की सहायता करने के लिए डिज़ाइन किया गया है।

अंत में, मेरी पहली पीएचडी छात्रा डॉ. अमरीन फातिमा को मेरा हार्दिक धन्यवाद, जिन्होंने 2014-2015 में मानविकी में सर्वश्रेष्ठ पीएचडी के लिए गुरु देवी स्वर्ण पदक जीता है। मेरे बार-बार संपादन के बावजूद उनके धैर्य के लिए पुस्तक को संकलित करने और संपादित करने में उनके लगातार प्रयासों ने इस पुस्तक को भोर में बदल दिया। इस जिम्मेदारी को निभाने के लिए डॉ. फातिमा को धन्यवाद।

**डॉ. अर्चना शुक्ला**  
**और**  
**डॉ. अमरीन फातिमा**



---

## सामग्री तालिका

---

आगे प्रस्तावना	सातवीं ग्यारह
<b>अध्याय -1 व्यक्तित्व</b>	<b>1</b>
• व्यक्तित्व मनोविज्ञान का संक्षिप्त इतिहास	4
• व्यक्तित्व मनोविज्ञान की समयरेखा	5
• रंगमंच और आत्म प्रस्तुति	7
• धर्म और व्यक्तित्व	8
• नोमोथेटिक और इडियोग्राफिक दृष्टिकोण	11
• प्रेरक और निगमनात्मक दृष्टिकोण	14
<b>अध्याय -2 व्यक्तित्व मापन</b>	<b>16</b>
• व्यक्तित्व का आकलन	18
• व्यक्तित्व में माप के प्रकार	19
• स्व-रिपोर्ट परीक्षण	19
• क्यू-सॉर्ट	21
• दूसरों द्वारा रेटिंग और निर्णय	22
• व्यवहार अवलोकन	22
• साक्षात्कार	23
• अभिव्यंजक व्यवहार	23
• दस्तावेज़ विश्लेषण और जीवन की कहानियाँ	24
• प्रोजेक्टिव टेस्ट	24
• रोर्शच इंक्ब्लॉट टेस्ट	25
• थीमेटिक एप्परसेप्शन टेस्ट	26
• व्यक्तित्व उपायों के फायदे और नुकसान	27
<b>अध्याय -3 अस्तित्ववाद पर विक्टर फ्रैंकल</b>	<b>29</b>
• लॉगोथेरेपी की बुनियादी मान्यताएं	31
• लॉगोथेरेपी का सिद्धांत	32
• लॉगोथेरेपी के घटक	33
• लॉगोथेरेपी की तकनीकें	35
<b>अध्याय -4 आत्म-वास्तविकता पर मास्लो</b>	<b>38</b>
• मानवतावादी परिप्रेक्ष्य की बुनियादी धारणाएं	41
• मास्लो का जीवन	41
• मास्लो की जरूरतों का पदानुक्रम	42



• आत्म-वास्तविक लोगों की विशेषताएं	47
• आत्म-वास्तविकता सिद्धांत	47
<b>अध्याय -5 ट्रांसपर्सनल मनोविज्ञान</b>	<b>50</b>
• ट्रांसपर्सनल मनोविज्ञान की मूल धारणाएं	52
• ट्रांसपर्सनल सेल्फ के दृष्टिकोण	53
• ट्रांसपर्सनल मनोविज्ञान के पहलू	54
• केन विल्बर	55
• स्टैनिस्लाव ग्रोफ	56
• माइकल वाशबर्न	57
• रॉबर्टो असगियोली	58
<b>अध्याय -6 मनोविज्ञान का पूर्वी परिप्रेक्ष्य</b>	<b>60</b>
• स्वाभिमान की अवधारणा	62
• चेतना का स्तर	63
• व्यक्तित्व का त्रिगुण सिद्धांत	64
• सत्व और रजस की परस्पर क्रिया	69
• राजा और तमस की परस्पर क्रिया	70
<b>अध्याय -7 अशक्ति -अनासक्ति</b>	<b>73</b>
• अशक्ति की विशेषताएँ	76
• अनासक्ति के लक्षण	77
<b>अध्याय -8 व्यक्तित्व और हिंदू परंपरा</b>	<b>79</b>
• स्तिप्रज्ञ का अर्थ	81
• स्थिप्रज्ञ व्यक्ति के गुण और लक्षण	83
<b>अध्याय -9 कर्म योगी</b>	<b>87</b>
• कर्म योगी का अर्थ	89
• भागवत गीता में कर्म योगी का वर्णन	91
• कर्म योगी की विशेषताएं	92
• कर्म योगी की योग्यता	93
<b>अध्याय -10 पंच कोश</b>	<b>96</b>
• सात कोश	99
• कोशों के बीच बातचीत	103
• मैं कौन हूँ? पंच कोशों के संबंध में	104
<b>अध्याय -11 बौद्ध धर्म में व्यक्तित्व</b>	<b>107</b>
• बुद्धिवाद का इतिहास	109
• अस्तित्व की तीन विशेषताएं	110
• चार महान सत्य	111

• अष्टांग पथ	113
• अर्हत और बोधिसत्व	117
• विकास की बाधाएं	117
• बौद्ध धर्म में स्वयं	119
<b>अध्याय -12 सूफीवाद में व्यक्तित्व</b>	<b>122</b>
• सूफीवाद में इस्लाम	125
• सूफी अभ्यास के चार चरण	126
• सूफीवाद के मार्ग	129
• सूफीवाद में आत्म	132
• विनाश और वापसी	134
• गतिशीलता: विकास का मनोवैज्ञानिक	135
<b>अध्याय -13 स्वस्थ होने का तरीका</b>	<b>139</b>
• किसी के शरीर में चक्रों का महत्व	141
• चक्रों की प्रकृति और गुण	143
• चक्रों के व्यक्तित्व पहलू	145
• व्यक्तित्व अंतर	146
<b>अध्याय -14 मानव संविधान: वत्ता, पित्त और कफ</b>	<b>149</b>
• आयुर्वेद और दोष	152
• वात की विशेषताएं	153
• पित्त की विशेषताएं	154
• कफ की विशेषताएं	156
• दोषों के बीच असंतुलन	157
<b>अध्याय -15 आश्रम व्यवस्था</b>	<b>160</b>
• ब्रह्मचर्य आश्रम	164
• गृहस्थ आश्रम	165
• वानप्रस्थ आश्रम	166
• संन्यास आश्रम	167
शब्दावली	171
संदर्भ	181



---

# अध्याय 1

## व्यक्तित्व

---



स्रोत: Freepik

### उद्देश्य:

#### इस अध्याय को पढ़ने के बाद छात्र सक्षम होंगे:

1. व्यक्तित्व को परिभाषित करें।
2. व्यक्तित्व मनोविज्ञान की समयसीमा का वर्णन करें।
3. व्यक्तित्व में समकालीन दृष्टिकोण पर चर्चा करें।
4. व्यक्तित्व के महत्व और भूमिका को समझें।
5. इस अध्याय में व्यक्त किए गए विचार पूरी तरह से शैक्षणिक उद्देश्य के लिए हैं, सभी जानकारी एकीकृत है अध्याय में विभिन्न प्रामाणिक स्रोतों से संग्रहित किया गया है। यह ध्यान दिया जाना चाहिए कि इस अध्याय में ऐसा नहीं है लेखकों के किसी भी व्यक्तिगत विचार को शामिल करें।

जिसमें कोई अन्य व्यक्तियों और उनके आसपास की दुनिया के साथ बातचीत करता है। शब्द 'व्यक्तित्व' लैटिन शब्द से आता है *व्यक्ति*। प्राचीन दुनिया में, एक व्यक्तित्व एक अभिनेता द्वारा पहना जाने वाला मुखौटा था। जबकि कोई मुखौटे को अपनी पहचान छिपाने के लिए पहने जाने के रूप में सोचता है, नाटकीय मुखौटा मूल रूप से एक चरित्र के एक विशिष्ट व्यक्तित्व विशेषता का प्रतिनिधित्व करने या प्रोजेक्ट करने के लिए उपयोग किया जाता था।

व्यक्तित्व को लोगों द्वारा कई तरीकों से समझा गया है, फिर भी किसी को जो विकसित करने की आवश्यकता है वह यह है कि तीन मुख्य अर्थ विकसित किए गए हैं। व्यक्तित्व को तीन पहलुओं से समझा जा सकता है:

1. यह कुल योग है जिसमें एक व्यक्ति प्रतिक्रिया करता है और दूसरों के साथ बातचीत करता है।
2. एक अन्य पहलू उन औसत दर्जे के लक्षणों से संबंधित है जो एक व्यक्ति प्रदर्शित करता है।
3. अंतिम पहलू उद्देश्यों, भावनाओं, दृष्टिकोण, मूल्यों, रुचियों और दक्षताओं के एक स्थायी संयोजन को संदर्भित करता है।

इस समझ को सरल बनाने के लिए विशिष्ट तरीके हैं जिनमें लोग सोचते हैं, महसूस करते हैं और व्यवहार करते हैं, व्यक्तित्व को इन विशेषताओं के अपेक्षाकृत स्थिर संयोजन के रूप में दर्शाते हैं। जबकि, अन्य पहलू ध्यान, प्रेरणा, धारणा और सोच आदि के आसपास विकसित होते हैं।

व्यक्तित्व का व्यवस्थित अध्ययन 1930 के दशक में शुरू हुआ जब यह मनोविज्ञान में एक पहचानने योग्य और स्वतंत्र विकृति के रूप में उभरा। हालांकि व्यक्तित्व मनोविज्ञान का इतिहास प्राचीन ग्रीस का है। व्यक्तित्व के अध्ययन में प्लेटो, अरस्तू, डेसकार्टेस और मैकियावेली कई दार्शनिकों और लेखकों में शामिल हैं जिन्होंने इस अवधारणा का पता लगाया है। निम्नलिखित आरेख व्यक्तित्व अवधारणा की ऐतिहासिक यात्रा का एक संक्षिप्त अवलोकन दर्शाता है।

## व्यक्तित्व की ऐतिहासिक यात्रा

Plato	Aristotle	Machiavelli
<ul style="list-style-type: none"><li>• Plato (427-347 BCE)</li><li>• Saw human beings as the seat of Personality.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Aristotle (384-322 BCE)</li><li>• He described one's psyche as a product of biological processes.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Machiavelli (1469-1527)</li><li>• Pointed out that Personality can be best understood in terms of Social context.</li></ul>

व्यक्तित्व की संक्षिप्त यात्रा से गुजरने के बाद, व्यक्तित्व मनोविज्ञान के इतिहास को संक्षेप में फिर से देखकर एक नज़र डालना आवश्यक हो जाता है।

### व्यक्तित्व मनोविज्ञान का संक्षिप्त इतिहास

व्यक्तित्व अध्ययन के इतिहास को अकादमिक मनोविज्ञान के विकास से सदियों पहले का पता लगाया जा सकता है। 400 ईसा पूर्व में, चिकित्सा के पिता हिप्पोक्रेट्स ने व्यक्तित्व का एक सिद्धांत विकसित किया। उन्होंने कहा कि 'शारीरिक अंतर' वे व्यक्तित्व के प्रकारों से संबंधित थे। *मेलैन्कोलिक प्रकार* उदास है, उनके व्यक्तित्व में अधिक काले पित्त वाला शरीर है। *कोलेरिक प्रकार* अधिक पीला पित्त या एड्रेनालाईन है। वे चिड़चिड़े, आसानी से नाराज प्रकार के होते हैं। *कफमेटिक* शांत, आसान प्रकार के होते हैं जिनमें अधिक कफ (लिम्फ और श्लेष्म तरल पदार्थ) होते हैं। *संगुइन प्रकार* आशावादी है, स्वभाव रक्त के हास्य से जुड़ा हुआ है।

हिप्पोक्रेट्स मॉडल का एक संस्करण अभी भी अंतर्राष्ट्रीय वॉलडोर्फ स्कूल सिस्टम में उपयोग किया जा रहा है, शिक्षकों को अपने छात्रों को समझने में मदद करने के लिए एक गाइड के रूप में (विल्किंसन 1977 में फ्रेगर और फैडिमैन 2007)। 23 साल पहले प्लेटो ने अपनी किताब में लिखा था। *गणतंत्र* व्यक्तित्व की तीन प्रमुख शक्तियों का उल्लेख किया; *बुद्धि, भावनाएं और इच्छा*। प्लेटो के अनुसार, इच्छा या आत्मा भावनाओं के प्रभावों पर काबू पाने में बुद्धि की सहायता करती है।

तीसरी शताब्दी ईसा पूर्व में, अरस्तू के एक छात्र थियोफ्रास्टस ने पूछा; "ऐसा क्यों है कि जब सभी ग्रीस एक ही आकाश के नीचे स्थित हैं और सभी यूनानियों को समान रूप से शिक्षित किया जाता है? व्यक्तित्व के संबंध में हम सभी अलग हैं?" (फ्रेगर और फैडिमैन (2007)। थियोफ्रास्टस ने सुझाव दिया कि व्यक्तित्व केवल तीस लक्षणों का संग्रह हो सकता है। उन्होंने आगे सिद्धांत दिया कि ये सभी तीस लक्षण एक केंद्रीय विशेषता द्वारा व्यवस्थित हैं। उदाहरण के लिए, कंजूसी, बेईमानी और चापलूसी आदि। थियोफ्रास्टस ने सहयोग किया कि यह केवल एक केंद्रीय कोर हो सकता है जो आमतौर पर मानव जीवन के सभी पहलुओं में पाया जाता है।

एक आम आदमी की भाषा में, अक्सर इस तरह के शब्द *उनका व्यक्तित्व बहुत अच्छा है।* उसके पास एक प्यारा व्यक्तित्व है या यह *व्यक्ति का व्यक्तित्व उसका प्लस पॉइंट है* व्यक्तित्व को निरूपित करने के लिए उपयोग किया जाता है। दिलचस्प बात यह है कि व्यक्तित्व शब्द का उपयोग आमतौर पर किसी के दैनिक जीवन में शब्द के वास्तविक अर्थ को

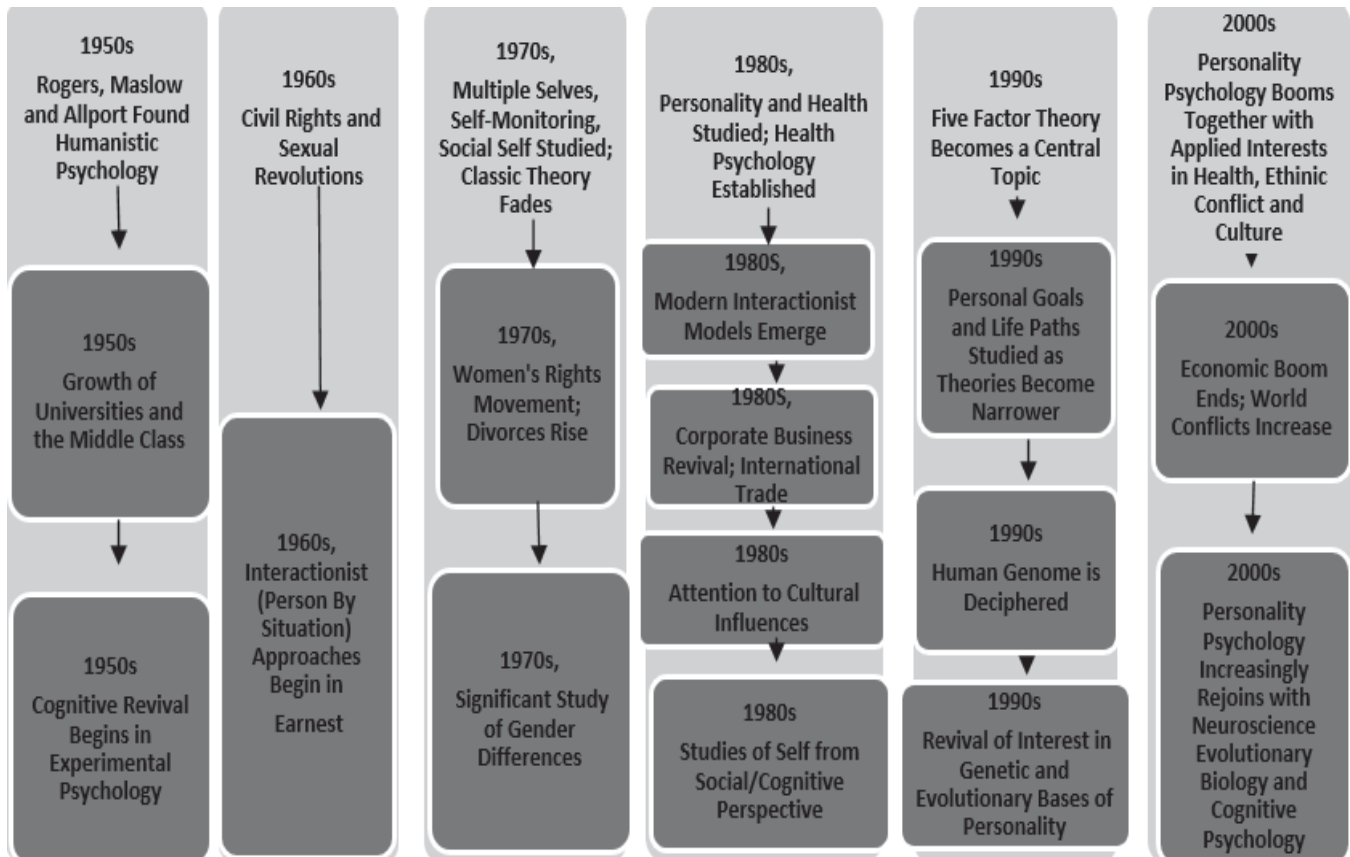
जाने बिना किया जाता है। तो, व्यक्तित्व क्या है? क्या इसे अधिग्रहित किया गया है? यह कहां से आता है? व्यक्तित्व किसी के व्यवहार, भावना, प्रेरणा और विचार का एक प्रकार का अनूठा संयोजन है जो किसी व्यक्ति के बारे में सब कुछ परिभाषित करता है। यह व्यक्तियों को विशिष्ट तरीकों से समझने, सोचने, महसूस करने और व्यवहार करने के लिए प्रेरित करता है और यह कुछ ऐसा है जो प्रत्येक को बनाता है व्यक्तिगत अद्वितीय। व्यक्तिगत विकास के दौरान ये पैटर्न व्यक्तिगत अपेक्षाओं, धारणाओं, मूल्यों और दृष्टिकोणों को दृढ़ता से प्रभावित करते हैं।

व्यक्तित्व विकास अधिकांश व्यक्तियों के जीवन में देखा जाता है। सभी मनुष्य बदलते हैं और समय के साथ परिपक्व होते हैं। प्रख्यात मनोवैज्ञानिक सिगमंड फ्रायड (1856-1939) ने इसका वर्णन किया '*साइकोसेक्सुअल स्टेज*' जो लोग अपने बचपन से किशोरावस्था के दौरान गुजरते हैं। इसके अलावा, एरिक एरिक्सन (1958-1963) ने सिद्धांत की व्याख्या की और कहा '*मनोसामाजिक अवस्थाएं*' जिसमें पूरी तरह से जीवन काल शामिल है। इस तरह, यह कहने की आवश्यकता नहीं है कि सभी व्यक्तित्व सिद्धांतकार लगातार हर किसी के व्यवहार में नियमों की तलाश कर रहे थे। इतना ही नहीं दूसरों के बारे में भविष्यवाणियां करें जैसे: "*आप उस पर भरोसा कर सकते हैं कि वह आपके साथ ईमानदार है।*" व्यक्तित्व और सोच किसी के दिन-प्रतिदिन के जीवन का एक महत्वपूर्ण और अभिन्न अंग है और सभी के लिए एक सामान्य गतिविधि है (फ्रीडमैन और शूस्टैक 2006)।

## व्यक्तित्व मनोविज्ञान की समयरेखा

कई वैज्ञानिक और दार्शनिक दृष्टिकोण / बल हैं जो बीसवीं शताब्दी की शुरुआत में उभरे हैं जो व्यक्तित्व मनोविज्ञान की उत्पत्ति के लिए जिम्मेदार हैं। व्यक्तित्व पर काम सिगमंड फ्रायड के लेखन और उनकी प्रमुख लेकिन विवादास्पद पुस्तक के साथ शुरू हुआ; "*सपनों की व्याख्या*" पब- 1900 में शुरू किया गया। 1930 के दशक तक, आधुनिक व्यक्तित्व सिद्धांत आकार ले रहे थे। दिलचस्प बात यह है कि कोई कह सकता है कि मनोविज्ञान आधी सदी से थोड़ा अधिक पुराना है, लेकिन इसकी जड़ें मानव इतिहास जितनी पुरानी हैं। नीचे उल्लिखित समयरेखा (चित्र 1.1 और चित्र 1.2) व्यक्तित्व मनोविज्ञान के ऐतिहासिक विकास में घटनाओं के अनुमानित अनुक्रम के साथ-साथ महत्वपूर्ण विश्व घटनाओं (फ्रीडमैन और शूस्टैक 2006) के समय को दर्शाती है।

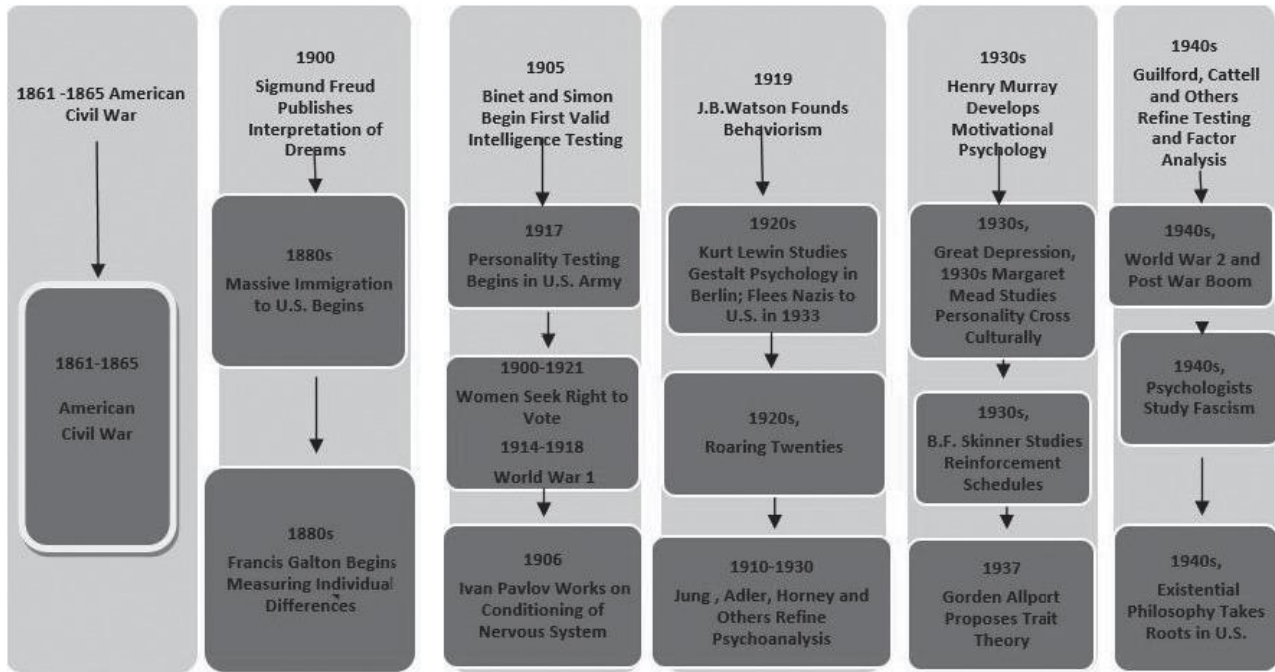




चित्र 1.1 व्यक्तित्व मनोविज्ञान की समयरेखा (1950-2000 के दशक)

उपरोक्त चित्र 1.1 संक्षिप्त समयरेखा को दर्शाता है जो वर्ष 1950 से 2000 के दशक तक व्यक्तित्व के इतिहास में प्रमुख घटनाओं का विवरण प्रदान करता है, जहां व्यक्तित्व को विकास, सामाजिक, स्वास्थ्य और संस्कृति डोमेन जैसे सार्वजनिक हितों पर लागू किया जाता है।

चित्र 1.2 संक्षिप्त समयरेखा को दर्शाता है जो इतिहास की प्रमुख घटनाओं का विवरण प्रदान करता है, वर्ष 1859 से 1940 के दशक तक, जहां व्यक्तित्व को सार्वजनिक हितों और शोधों पर लागू किया जाता है जैसे गृह युद्ध, व्यक्तिगत मतभेदों का अध्ययन, बुद्धि परीक्षण, व्यवहारवाद, प्रेरक मनोविज्ञान और कारक विश्लेषण डोमेन।



चित्र 1.2 व्यक्तित्व मनोविज्ञान की समयरेखा (1859-1940)

## व्यक्तित्व की कुछ परिभाषाएँ

व्यक्तित्व किसी व्यक्ति के मनोवैज्ञानिक जीवन के सबसे अधिक ध्यान देने योग्य भागों से संबंधित है। व्यक्तित्व के लिए कई अलग-अलग परिभाषाएं प्रस्तावित की गई हैं। कई परिभाषाओं ने इसे एक मानसिक प्रणाली के रूप में संदर्भित किया, गति, भावनाओं और विचारों सहित मनोवैज्ञानिक भागों का एक संग्रह। परिभाषाएं थोड़ी भिन्न होती हैं कि वे भाग क्या हो सकते हैं, लेकिन वे इस विचार पर आए कि व्यक्तित्व में मानसिक प्रणाली का वैश्विक संचालन शामिल है।

जंग के अनुसार (1934)),

*"व्यक्तित्व एक जीवित प्राणी की जन्मजात मूर्खता का सर्वोच्च एहसास है। यह जीवन के सामने उच्च चेतना का एक कार्य है, जो व्यक्ति का गठन करने वाले सभी की पूर्ण पुष्टि है, आत्मनिर्णय के लिए सबसे बड़ी संभव स्वतंत्रता के साथ विस्तार की सार्वभौमिक स्थिति का सबसे सफल अनुकूलन है।"*

व्यक्तित्व अनिश्चित है क्योंकि इसका अलग-अलग व्यक्तियों के लिए अलग-अलग अर्थ है। दूसरे शब्दों में, यह किसी व्यक्ति के कार्यों, विचारों और अनुभूति को संदर्भित करता है जो किसी अन्य प्राणी द्वारा साझा नहीं किए जाते हैं।

*"व्यक्तित्व एक इंसान का सार है"*

हॉल और लिंगसे, (1957) ।

एक व्यक्ति के व्यक्तित्व को किसी की सोच विशेषताओं और भावनाओं की समग्र गुणवत्ता के रूप में संकल्पित किया जा सकता है, जो सामाजिक वातावरण से संबंधित तरीकों का निर्माण करता है। कभी-कभी, एक घटना या स्थिति अलग-अलग व्यक्तियों में अलग-अलग प्रकार की प्रतिक्रियाएं पैदा करती है।

यह पहला कारण है कि व्यक्तित्व में व्यक्तिगत अंतर या विविधताओं की धारणा को इतना महत्व दिया गया है। एक ही स्थिति या घटना एक ही स्थिति से अलग-अलग प्रतिक्रियाएं ला सकती है, जिसने पर्यवेक्षकों को आंतरिक राज्यों की तलाश करने के लिए बनाया है जो समय के साथ बदल सकते हैं। इसके अलावा, बड़ी कहानी को छोटा करने के लिए ऑलपोर्ट ने व्यक्तित्व की सबसे व्यापक रूप से स्वीकृत परिभाषा दी।

व्यक्तित्व की सबसे लोकप्रिय परिभाषा ऑलपोर्ट (1937) द्वारा दी गई है जिसमें कहा गया है

*"व्यक्तित्व उन मनोवैज्ञानिक प्रणालियों के व्यक्ति के भीतर गतिशील संगठन है जो पर्यावरण के लिए अपने अद्वितीय समायोजन को निर्धारित करते हैं।"*

उन्होंने व्यक्तित्व की कुछ विशेषताओं का उल्लेख किया जो इस प्रकार हैं:

- **संगठन:** एक पूरे में सभी स्वतंत्र भागों के पैटर्न को संदर्भित करता है।
- **गतिशील:** व्यक्तित्व के निरंतर बदलते स्वरूप पर जोर। जब कोई व्यक्ति अनुभव समय-समय पर बदलता रहता है, तो उसके भीतर कुछ आमूल-चूल परिवर्तन होते हैं।
- **मनोवैज्ञानिक प्रणालियां:** व्यक्तित्व न तो विशेष रूप से मानसिक है और न ही तंत्रिका यह मन और शरीर दोनों का एक साथ संगठन कार्य है।
- **निर्धारित करना:** मनोवैज्ञानिक प्रणालियों में प्रेरक भूमिका के महत्व पर जोर देता है।
- **अनोखा:** लक्षण अत्यधिक व्यक्तिगत या अद्वितीय हैं।
- **समायोजन:** किसी की जरूरतों को प्राप्त करने की कोशिश करते हुए सामाजिक परिस्थितियों के अनुकूल होना सीखने वाले वातावरण के लिए। (हॉल और लिंगसे, 1957 में)।

इसके अलावा, मैककेचनी (1983) व्यक्तित्व को इस प्रकार परिभाषित करता है

*"शारीरिक और मानसिक गतिविधियों द्वारा व्यक्त किसी भी व्यक्ति के व्यवहार के आदतन पैटर्न और गुण और किसी व्यक्ति के विशिष्ट व्यक्तिगत गुणों को सामूहिक रूप से माना जाता है।"*

अधिक स्पष्ट रूप से किसी का व्यक्तित्व उसकी सोच, अभिनय और भावना का व्यक्तिगत पैटर्न है।

## रंगमंच और व्यक्तित्व

व्यक्तित्व शब्द एक लैटिन शब्द से लिया गया है। *व्यक्ति* जिसका अर्थ है "मुखौटा"। ग्रीक अभिनेताओं ने मंच पर अपनी पहचान छिपाने के लिए मुखौटे का इस्तेमाल किया। इस नाटकीय तकनीक को बाद में रोमनों द्वारा अपनाया गया था, जिनके लिए व्यक्तित्व को इस रूप में निरूपित किया जाता है "एक दूसरों को दिखाई देता है" जैसा कि वास्तव में नहीं है (हरलॉक 1976)। व्यक्तित्व मनोविज्ञान की जड़ों को थिएटर में वापस पाया जा सकता है। थियोफ्रास्टस, लोकप्रिय रूप से चरित्र रेखाचित्रों के आविष्कारक के रूप में जाना जाता है। (एक प्रकार के व्यक्ति का संक्षिप्त विवरण जिसे समय और स्थान पर पहचाना जा सकता है, जैसे कि कोई व्यक्ति जो सस्ता या सुव्यवस्थित या आलसी या बूरिश है (ऑलपोर्ट 1961, फ्रीडमैन और शूस्टैक 2006 में)।

प्राचीन अभिनेता, ज्यादातर रोमन और यूनानी, थिएटर में पात्रों को निभाते समय मुखौटे पहनते थे। ऐसे पात्र जो उनसे भिन्न हों। यह व्यक्ति की वास्तविक/सच्ची (बिना नकाबपोश/खुला) प्रकृति के प्रति आकर्षण को उजागर करता है। शेक्सपियर के समय तक थिएटर में मुखौटे का उपयोग समाप्त हो गया था, लेकिन भूमिका निभाने के कौशल पर अधिक ध्यान केंद्रित किया गया था। 'जैसा कि आप इसे पसंद करते हैं' शेक्सपियर (1599) ने देखा, कि "सभी दुनिया एक मंच है और सभी पुरुष और महिलाएं केवल खिलाड़ी हैं"। इस समय के दौरान, यह स्पष्ट हो गया कि एक ईर्ष्यालु राजा या ठुकराए गए प्रेमी की भूमिका को विभिन्न व्यक्तियों द्वारा समान तरीकों से कॉपी / निभाया जा सकता है। हर कोई मूल पात्रों को पहचानता और समझता है।

इसके अलावा, बीसवीं शताब्दी में, थिएटर ने एक पूरी तरह से अद्वितीय और महत्वपूर्ण कदम, नाटक को अपनाया। उसी समय के दौरान सामाजिक मनोवैज्ञानिकों और दार्शनिकों द्वारा सापेक्ष आत्म का विचार गढ़ा जा रहा था। व्यक्तित्व मनोविज्ञान उपर्युक्त मुद्दों और दृष्टिकोणों का अध्ययन करने की कोशिश करता है। यह कहा जा सकता है कि व्यक्तित्व मनोविज्ञान, सामाजिक स्थितियों और अनुभवों के महत्व पर जोर देता है। दिलचस्प बात यह है कि सामाजिक स्थितियों का यह प्रभाव अस्तित्ववादी और मानवतावादी मनोवैज्ञानिकों में भी देखा जाता है, जिन्होंने मनुष्यों के अर्थ और समझ को माना है।

## धर्म और व्यक्तित्व

रंगमंच के अलावा व्यक्तित्व मनोविज्ञान के अन्य पहलुओं को भी धार्मिक विचारों में देखा जा सकता है। पश्चिमी के अनुसार *यहूदी-ईसाई* परंपरा का मानना है कि सभी मानव जाति भगवान की छवि में बनाई गई है, प्रलोभन और नैतिक संघर्ष से प्रेरित है। लोग दिव्य उद्देश्य को पूरा करने के लिए पैदा हुए हैं। एक अन्य धारणा यह थी कि व्यक्ति की प्रकृति आध्यात्मिक है क्योंकि यह आत्मा है जो पृथ्वी पर रहते हुए शरीर में निवास करती है। हैरानी की बात है, मानव जाति की यह धारणा व्यक्तित्व मनोविज्ञान के वैज्ञानिक विश्लेषण को डिस्कनेक्ट करती है क्योंकि वे लोगों को प्रकृति के एक हिस्से के रूप में नहीं देखते हैं (प्रकृति बनाम पोषण बहस) बल्कि दिव्य व्यवस्था के एक हिस्से के रूप में।

उसी समय के दौरान पूर्वी दर्शन और धर्मों ने आत्म-जागरूकता और ध्यान जैसी आध्यात्मिक आत्म-पूर्ति तकनीकों पर ध्यान केंद्रित करने की कोशिश की। आत्म-पूर्ति तकनीकों के अलावा चेतना की परिवर्तित स्थिति पर अधिक ध्यान स्थानांतरित किया गया था। पवित्रता, आत्म-पूर्ति और मानव भावना की चिंताओं पर पूर्वी दर्शन के इस बदलाव ने आधुनिक व्यक्तित्व सिद्धांत में महत्वपूर्ण भूमिका निभाई। उपरोक्त सभी अवधारणाओं का प्रभाव अब्राहम मास्लो और कार्ल जंग जैसे मानवतावादी और अस्तित्ववादी साइकोलॉजिस्ट में आसानी से देखा जा सकता है। वर्तमान में विश्वविद्यालयों में व्यक्तित्व अनुसंधान आधुनिक प्रत्यक्षवादी विज्ञान के क्षेत्र में अधिक सुसंगत है और आध्यात्मिक मामलों पर कम है (फ्रीडमैन और शूस्टैक 2006)।

सत्रहवीं शताब्दी में पुनर्जागरण की अवधि के दौरान, मानव प्रकृति की पश्चिमी धारणाओं पर धार्मिक प्रभाव फूटने लगे। डेसकार्टेस, स्पिनोज़ा और लीबनिटज़ जैसे दार्शनिकों के लेखन के साथ उनके अनुयायियों ने 1600 के दशक में, मन और शरीर,

भावनाओं और प्रेरणा, धारणा और चेतना जैसी अवधारणाओं पर बहस की। यहां मानव मन और आत्मा की प्रकृति का अवलोकन किया गया और आगे अगली दो शताब्दियों तक विकास जारी रहा। आधुनिक व्यक्तित्व सिद्धांत में इन प्रभावों को व्यक्तिगत व्यक्तित्व के एकीकरण और एकता के साथ देखा जा सकता है। इसके अलावा, उन्हें जैविक (शरीर) और मनोवैज्ञानिक (मन) ज्ञान को एकीकृत करने के प्रयासों में भी देखा जाता है।

## व्यक्तित्व के समकालीन सिद्धांत

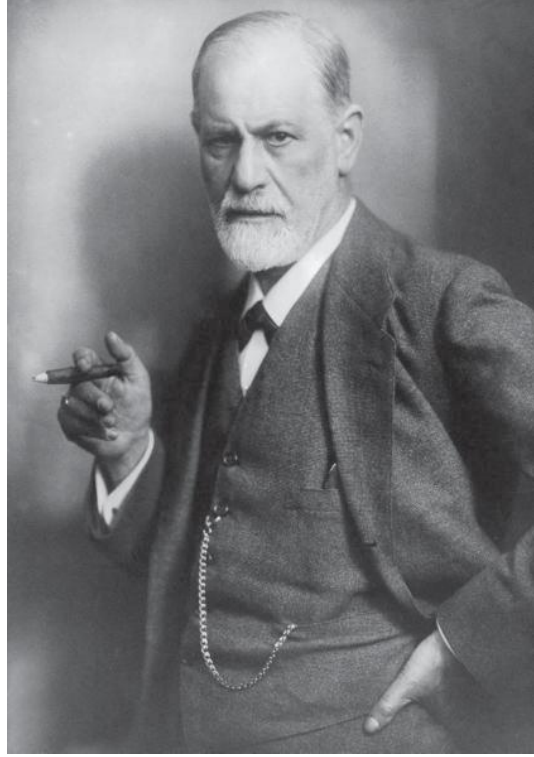
किसी व्यक्ति का व्यक्तित्व लक्षणों और पैटर्न का संयोजन है जो किसी के सोचने, व्यवहार, विचार, प्रेरणा और भावना को प्रभावित करता है। इसका उद्देश्य व्यक्तियों को लगातार विशिष्ट तरीकों से सोचना, महसूस करना और व्यवहार करना है; अधिक सटीक होने के लिए, यह वह है जो प्रत्येक व्यक्ति को अद्वितीय बनाता है। समय बीतने के साथ, ये पैटर्न व्यक्तिगत अपेक्षा, धारणाओं, मूल्यों और दृष्टिकोणों पर दृढ़ता से प्रभाव डालते हैं। व्यक्तित्व मनोविज्ञान मानव व्यक्तित्व का अध्ययन है और यह व्यक्तियों और आबादी के बीच कैसे भिन्न होता है।

व्यक्तित्व का अध्ययन 2000 से अधिक वर्षों से किया गया है, 370 ईसा पूर्व में हिप्पोक्रेट्स के साथ शुरू हुआ और आधुनिक सिद्धांतों जैसे कि मनोवैज्ञानिक परिप्रेक्ष्य और विशेषता सिद्धांत के माध्यम से फैला हुआ है। वास्तव में व्यक्तित्व क्या निर्धारित करता है? आधुनिक व्यक्तित्व मनोविज्ञान प्रभावित है और यह वास्तव में व्यक्तित्व को निर्धारित करने के बारे में नीचे सूचीबद्ध पांच दार्शनिक-सोफिकल प्रश्नों का उत्तर देने का भी प्रयास करता है:

1. **स्वतंत्रता बनाम नियतिवाद:** मूल रूप से इसका अर्थ यह है कि किसी व्यक्ति का व्यक्तित्व कितना उसके चेतन नियंत्रण में है?
2. **आनुवंशिकता बनाम पर्यावरण:** (जैविक) या बाहरी (पर्यावरणीय) की भूमिका व्यक्तित्व को निर्धारित करने में उनकी बातचीत क्या भूमिका निभाती है?
3. **विशिष्टता बनाम सार्वभौमिकता:** व्यक्तियों के बीच क्या समानता उन्हें प्रकृति में समान (एक दूसरे के समान) या अलग (अद्वितीय) बनाती है?
4. **सक्रिय बनाम प्रतिक्रियाशील** मानव व्यवहार को आकार देने में पर्यावरणीय कारकों की भूमिका, क्या मनुष्य समान रूप से आकार लेते हैं या मनुष्य इस भूमिका में अधिक सक्रिय हैं?
5. **आशावादी बनाम निराशावादी:** क्या मनुष्य अपने व्यक्तित्व को बदलने में महत्वपूर्ण भूमिका निभाते हैं; क्या वे मानव संपर्क और हस्तक्षेप के माध्यम से सीख सकते हैं और बदल सकते हैं।

फ्रायड से पहले उन्नीसवीं शताब्दी की शुरुआत में व्यक्तित्व शब्द में कोई दिलचस्पी नहीं थी। व्यक्तित्व और मानसिक विकारों को तर्कसंगत और तार्किक मनुष्यों पर अलौकिक शक्तियों के कब्जे के रूप में देखा गया था। दिलचस्प बात यह है कि मानसिक रोगियों का इलाज करने वाले चिकित्सकों को एलियनिस्ट कहा जाता था। यह सिगमंड फ्रायड (1920 के दशक) थे, जिन्होंने इस महत्व को स्थापित किया कि नियम और कारण-और-प्रभाव संरचना एक व्यक्ति में मानसिक और मनोवैज्ञानिक घटनाओं का निर्माण करती है।

फ्रायड ने अपने रोगियों के तर्कहीन और अचेतन विचारों का अध्ययन करने पर जोर दिया और बाद में सुझाव दिया कि इन तर्कहीन सोच और अचेतन विचारों में पूरी तरह से एक सामान्य पैटर्न है। उन्होंने कहा कि ज्यादातर न्यूरोटिक और मनोवैज्ञानिक रोगियों में व्यवहार का पैटर्न कुछ भी नहीं था, लेकिन व्यवहार पैटर्न का मजबूत / तीव्र संस्करण आमतौर पर सामान्य मनुष्यों में देखा जाता है। साइकोडायनामिक सिद्धांत, सिगमंड फ्रायड के साथ उभरा, इस बात पर ध्यान केंद्रित करते हुए कि मानव व्यवहार मन के विभिन्न घटकों (आईडी, अहंकार और सुपररेगो) के बीच बातचीत का परिणाम है और व्यक्तित्व मनोवैज्ञानिक विकास चरणों की एक श्रृंखला से गुजरता है।



सिगमंड फ्रायड

कार्ल जंग (1921-1933) और अल्फ्रेड एडलर (1870-1937) दोनों एक प्रख्यात मनोवैज्ञानिक थे, वे सिद्धांतों और फ्रायड के काम से प्रेरित थे। बहाल करने के लिए, जंग और फ्रायड के बीच सबसे महत्वपूर्ण अंतर जंग की सामूहिक अचेतन की धारणा है। जंग अपने समय में सबसे मूल और विवादास्पद योगदान में से एक के रूप में उभरा व्यक्तित्व सिद्धांत। वह कहते हैं, 'दुनिया का वह रूप जिसमें [एक व्यक्ति] पैदा होता है, पहले से ही उसमें जन्मजात है, एक आभासी छवि के रूप में।' (जंग, 1953, फ्रेगर और फैडिमैन 2007 में)। अल्फ्रेड एडलर द्वारा अन्य लोगों के साथ विचारों के बदलाव ने अहंकार और आंतरिक बाहरी दुनिया में इसके अनुकूलन पर अपना ध्यान केंद्रित किया। एडलर, एरिक्सन, जंग और हॉर्नी जैसे नव-फ्रायडियन सिद्धांतकारों ने फ्रायड के सिद्धांतों पर और विस्तार से बताया, लेकिन सामाजिक वातावरण और व्यक्तित्व पर संस्कृति के प्रभावों पर अधिक जोर दिया।

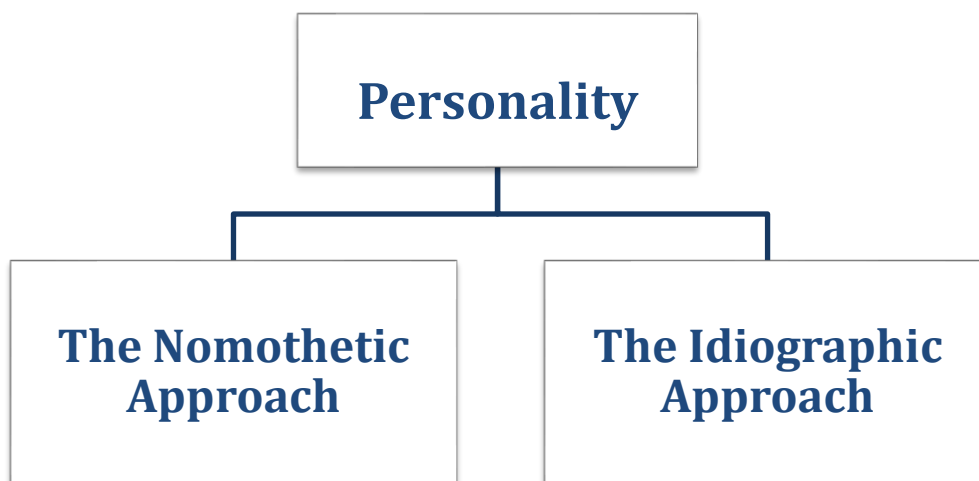
एक और मनोविश्लेषणात्मक सिद्धांतकार करेन हॉर्नी (1942) थे, जिन्होंने न्यूरोसिस का एक लोकप्रिय सिद्धांत जोड़ा। उसने कहा कि न्यूरोसिस केवल पारस्परिक संबंधों से होने वाली चिंता के कारण होता है। फ्रायड की अनुयायी होने के अलावा, वह अपने सिद्धांत पर सहमत थी और यौन मामलों के अचेतन मोटिवेशन के महत्व में भी विश्वास करती थी। हालांकि वह महिला मनोविज्ञान पर फ्रायड के विचारों से असहमत थी। वह महिला मनोविज्ञान के क्षेत्र में अग्रणी के रूप में उभरीं, जिसने उन्हें पहले महान मनोविश्लेषणात्मक नारीवादी के रूप में स्थापित किया। फ्रायड के एक और समकालीन विलियम जेम्स (1842-1910) थे, वह चेतना की तुलना में चेतना की सामग्री का अध्ययन करने में अधिक रुचि रखते थे। उन्होंने विस्तार से बताया कि मानव चेतना का केंद्रीय कार्य अमूर्त अवधारणाओं के माध्यम से वास्तविकता की समझ बनाना है।

इसके अलावा, व्यक्तित्व की अवधारणा में बहुत सारे परिवर्धन और विलोपन हुए, मानवतावादी सिद्धांतकारों ने बहस की कि किसी व्यक्ति की व्यक्तिपरक स्वतंत्र इच्छा व्यवहार के सबसे महत्वपूर्ण निर्धारकों में से एक है। अब्राहम मास्तो और कार्ल रोजर्स जैसे मानवतावादी मनोवैज्ञानिकों की राय थी कि लोग आत्म-वास्तविक बनने का प्रयास करते हैं "सबसे अच्छा संस्करण" खुद के बारे में। के क्षेत्र में उनके अत्यधिक प्रभावशाली काम के साथ

ग्रोथ साइकोलॉजी, जॉर्ज केली (1950 के दशक) और अब्राहम मास्लो (1954) और कार्ल रोजर्स (1959), मनोवैज्ञानिक स्वास्थ्य पर अध्ययन और मुद्दों के साथ खुद पर हावी थे। मास्लो के अनुसार (1968), फ्रेगर और फैडिमैन 2007 में;) यह इस प्रकार है "अगर फ्रायड ने हमें मनोविज्ञान के बीमार आधे हिस्से की आपूर्ति की और अब हमें स्वस्थ आधे से भरना होगा।

### व्यक्तित्व का अध्ययन करने के लिए समकालीन दृष्टिकोण

व्यक्तित्व के अध्ययन में दो बुनियादी दृष्टिकोण नोमोथेटिक और इडियोग्राफिक दृष्टिकोण हैं। इन दो दृष्टिकोणों का विवरण नीचे दिया गया है। (चित्र 1.3)

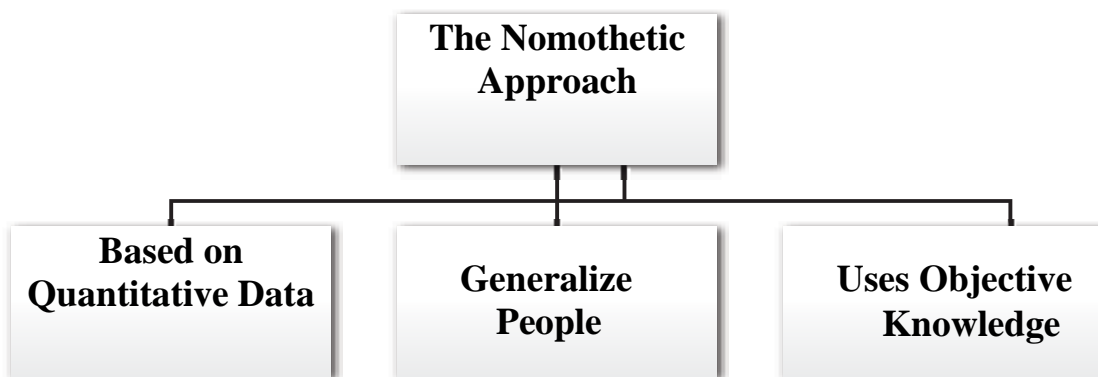


चित्र 1.3 व्यक्तित्व में दृष्टिकोण

नोमोथेटिक और इडियोग्राफिक दृष्टिकोण बड़े पैमाने पर समाज को देखने के दो अलग-अलग तरीकों का प्रतिनिधित्व करते हैं। इडियोग्राफिक और नोमोथेटिक दृष्टिकोण विभिन्न पहलुओं पर ध्यान केंद्रित करते हैं। इडियोग्राफिक एक व्यक्ति की व्यक्तिपरकता और अद्वितीय अनुभव पर जोर देता है, जबकि नोमोथेटिक दृष्टिकोण सामान्यीकृत निष्कर्ष निकालने के लिए संख्यात्मक और सांख्यिकीय निष्कर्ष से गुजरता है। यहां एक-एक करके हर एक पर चर्चा करने की कोशिश की गई है।

### नोमोथेटिक दृष्टिकोण

नोमोथेटिक ग्रीक शब्द से आया है 'Nomos' मतलब कानून। यह दृष्टिकोण तब अपनाया जाता है जब अध्ययन का उद्देश्य मुख्य रूप से लोगों के बीच समानता का विश्लेषण करने से संबंधित होता है। दूसरे शब्दों में, इस दृष्टिकोण का अर्थ सामान्य वैज्ञानिक कानूनों के अध्ययन या खोज से संबंधित है। नोमोथेटिक दृष्टिकोण प्रकृति में सामान्य कानूनों को विनियमित करने के लिए व्यक्तित्व का अध्ययन करता है। इसलिए, यह सामान्य निष्कर्षों के आधार पर दैनिक जीवन, सामाजिक स्थितियों में होने वाली घटनाओं के बारे में कानून बनाता है। इसमें, विषयों के बड़े समूह का परीक्षण किया जाता है और उनके स्कोर व्यवहार में नियमितता से संबंधित होते हैं। मनोविज्ञान के क्षेत्र में किए गए शोध ज्यादातर इस नोमोथेटिक दृष्टिकोण पर आधारित हैं। नोमोथेटिक दृष्टिकोण मात्रात्मक अनुसंधान में कई लोगों (बड़े नमूने) के मूल्यांकन के लिए बड़ी मात्रा में डेटा इकट्ठा करने के लिए डिज़ाइन किया गया है। नोमोथेटिक दृष्टिकोण का मौलिक उद्देश्य व्यवहार के स्पष्टीकरण उत्पन्न करना है जिसे सार्वभौमिक रूप से पूरी आबादी पर लागू किया जा सकता है। (चित्र 1.4)



चित्र 1.4 नोमोथेटिक दृष्टिकोण

मनोवैज्ञानिक अपने कानूनों को विकसित करने और मानव व्यवहार के बारे में सामान्य सिद्धांत बनाने के लिए इस दृष्टिकोण को देखते हैं। नोमोथेटिक दृष्टिकोण अनुसंधान के लिए मात्रात्मक डेटा एकत्र करने के लिए समूहों में कई लोगों का विश्लेषण करने की कोशिश करता है। उद्देश्य व्यवहार के स्पष्टीकरण उत्पन्न करना है जो सार्वभौमिक हो सकता है और पूरी आबादी के लिए सामान्य हो सकता है तीन प्रकार के कानूनों को निम्नानुसार वर्गीकृत किया जा सकता है:

1. समूहों में लोगों का वर्गीकरण जैसे, डीएसएम IV विभिन्न विकारों वाले लोगों को वर्गीकृत करता है।
2. सिद्धांतों की स्थापना जैसे, सीखने के नियम
3. आइसैंक की व्यक्तित्व सूची के रूप में आयामों का गठन जो लोगों के बीच तुलना का अध्ययन करता है।

इस दृष्टिकोण में वैज्ञानिक तरीकों का उपयोग किया जाता है उदाहरण के लिए। प्रयोगों और अवलोकन इकट्ठा करने के लिए। परिमाण- तारीख थी. सांख्यिकीय डेटा का विश्लेषण समूह औसत की गणना करने और लोगों के बारे में सामान्य भविष्यवाणियां बनाने के लिए किया जाता है। सटीक होने के लिए, नोमोथेटिक दृष्टिकोण को किसी भी व्यक्तित्व के मनोवैज्ञानिक रूप से प्रमुख पहलुओं का पर्याप्त रूप से वर्णन करने के लिए माना जाता है।

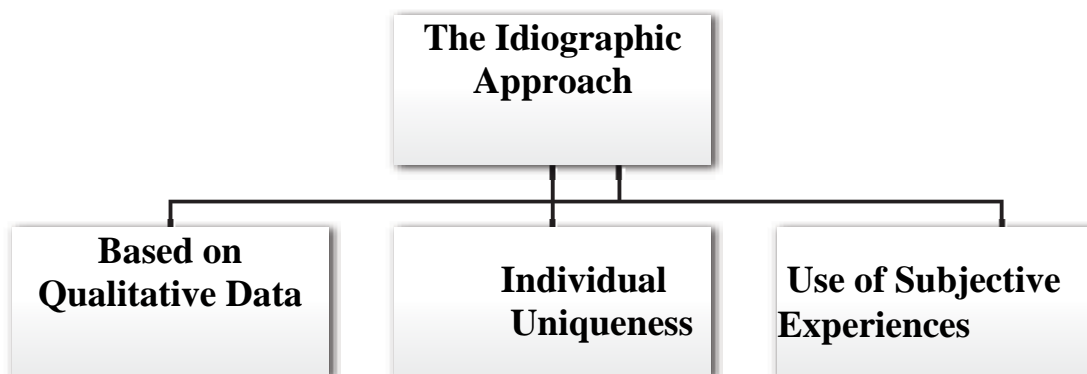
इस दृष्टिकोण में कुछ को संक्षेप में बताने के लिए कई ताकतें हैं, इसे सबसे वैज्ञानिक दृष्टिकोण माना जाता है क्योंकि इसमें सटीक माप शामिल है। आगे की भविष्यवाणी और बेहविओन का नियंत्रण भी इस दृष्टिकोण के आवश्यक पहलू हैं। बड़े समूहों की जांच की जा सकती है, निष्पक्षता सुनिश्चित की जाती है और विधियों को प्रतिकृति और सामान्यीकरण की अनुमति देने के लिए नियंत्रित किया जाता है। इस दृष्टिकोण ने मनोविज्ञान को समग्र रूप से उन्नत किया है, जिससे परीक्षण योग्य कानूनों और सिद्धांतों को विकसित करके इसे और अधिक वैज्ञानिक बना दिया गया है।

इस दृष्टिकोण की प्रमुख सीमाओं में से एक यह है कि भविष्यवाणियां व्यक्तियों पर लागू नहीं होती हैं, वे अधिक उद्देश्यपूर्ण होती हैं। इसलिए, व्यक्तिगत मतभेदों की अवधारणा को अनदेखा किया जाता है। इस दृष्टिकोण का एक और दोष जोड़ने के लिए, यह है कि इस पर पूरे व्यक्ति की दृष्टि खोने का आरोप लगाया गया है।

## व्यक्तित्व के लिए इडियोग्राफिक दृष्टिकोण

समकालीन पर इडियोग्राफिक दृष्टिकोण किसी व्यक्ति के जीवन के विस्तृत अध्ययन के माध्यम से व्यक्तित्व का विश्लेषण और अध्ययन करना है। इसका उद्देश्य व्यक्तिपरक अंतर्दृष्टि और भावनाओं पर है, ताकि व्यक्तियों पर गहराई से और अद्वितीय विवरण प्राप्त किया जा सके जो गुणात्मक डेटा एकत्र करता है। (चित्र 1.5)





चित्र 1.5 इडियोग्राफिक दृष्टिकोण

व्यक्तिगत जीवन के अध्ययन की तुलना करना कठिन है क्योंकि हर व्यक्ति अपने आप में अद्वितीय है। इडियोग्राफिक दृष्टिकोण व्यक्ति की भावनाओं और अंतर्दृष्टि पर जोर देता है, यह केवल एकत्र करने का लक्ष्य है गुणात्मक डेटा विस्तृत, सार्थक और अद्वितीय जानकारी प्रदान करने के लिए। इडियोग्राफिक दृष्टिकोण व्यक्ति के बारे में गहराई से जानकारी प्राप्त करने के लिए केस स्टडीज व्यक्तिगत साक्षात्कार का उपयोग करता है।

इडियोग्राफिक दृष्टिकोण में उपयोग किए जाने वाले गुणात्मक तरीके बड़े नमूने के बारे में कोई सामान्यीकरण नहीं करते हैं, बल्कि यह किसी व्यक्ति की गहराई से जानकारी प्रदान करता है। एक व्यक्ति के व्यक्तिपरक अनुभव पर यह ध्यान सार्वभौमिक सामान्यीकरण की तुलना में मनुष्यों की समझ हासिल करने के लिए अत्यधिक मूल्यवान है। मानवतावादी मनोवैज्ञानिक, Allport (1961) का मानना था कि व्यक्तित्व परीक्षण मात्रात्मक डेटा प्रदान करते हैं जो व्यावहारिक नहीं हैं, इडियोग्राफिक दृष्टिकोण हमें मानव व्यवहार के बारे में अधिक बताते हैं। यह दृष्टिकोण महत्वपूर्ण अंतर्दृष्टि और भावनाओं पर जोर देता है।

दृष्टिकोण का फोकस गुणात्मक डेटा को शामिल करना है, व्यक्तिगत और विस्तृत तरीके से व्यक्तियों की जांच करना है। केस स्टडी, असंरचित साक्षात्कार, आत्म-रिपोर्ट, आत्मकथाएं और व्यक्तिगत दस्तावेज अनुसंधान के तरीके हैं। रोजर्स ने इसे विकसित करने की एक विधि का उपयोग किया, "*क्यू-सॉर्ट*". इसमें विषय को 100 कार्ड का एक बड़ा सेट दिया गया था, जिसमें प्रत्येक पर एक स्व-मूल्यांकन कथन लिखा गया था।

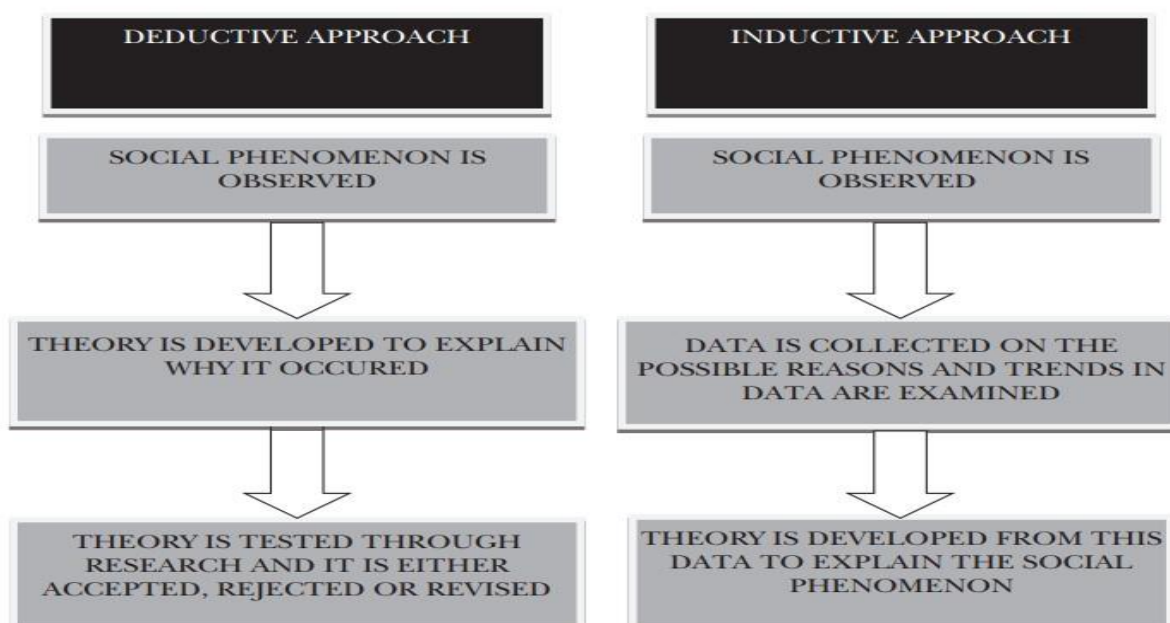
फिर विषय को क्रमबद्ध कार्ड के ढेर बनाने के लिए कहा गया था। "*मेरे जैसे ज्यादा*" एक ढेर और "*कम से कम मेरी तरह*" दूसरा ढेर और बयानों के लिए एक और ढेर जो हैं "*बीच-बीच में*". इस तकनीक के माध्यम से विषयों के व्यक्तिपरक विवरण को समझा जा सकता है। इस दृष्टिकोण की समृद्ध प्रयोज्यता के अलावा, कुछ स्पष्ट शक्तियां यह हैं कि यह इडियोग्राफिक दृष्टिकोण व्यक्ति पर केंद्रित है। प्राप्त निष्कर्ष बाद के अध्ययन के लिए विचारों या परिकल्पनाओं के एक समृद्ध स्रोत के रूप में कार्य कर सकते हैं। इसके विपरीत कुछ सीमाएं यह हैं कि व्यक्तियों का गहराई से अध्ययन करना बहुत समय लेने वाला और अपरिहार्य है।

दोनों दृष्टिकोणों को एक साथ रखने के लिए; उन्हें परस्पर विरोधी के रूप में नहीं देखा जा सकता है, बल्कि वे अधिक प्रतिस्पर्धी हैं। सबसे अच्छा एक संयुक्त दृष्टिकोण लेना है। मिलन और डेविस (1996) ने बहुत सार्थक रूप से सुझाव दिया कि अनुसंधान को नोमोथेटिक दृष्टिकोण के साथ शुरू करना चाहिए और एक बार सामान्य 'कानून' बन जाने के बाद; अगला कदम एक अधिक इडियोग्राफिक दृष्टिकोण पर जा सकता है। यह दोनों दृष्टिकोणों का सर्वश्रेष्ठ प्राप्त करने में सक्षम होगा, आगे के निष्कर्ष नोमोथेटिक दृष्टिकोण का उपयोग करके उद्देश्य सिद्धांतों पर प्रकाश डाल सकते हैं

## प्रेरक और निगमनात्मक दृष्टिकोण

दृष्टिकोण, विधि और तकनीक तीन सामान्य शब्द हैं जो अक्सर परस्पर उपयोग किए जाते हैं। दृष्टिकोण को किसी विषय वस्तु से संबंधित मूल दर्शन या विश्वास के रूप में समझा जा सकता है। इसमें अपने क्षेत्रों से संबंधित व्यक्तियों द्वारा आयोजित मान्यताओं या दृष्टिकोणों का एक सेट शामिल है (हॉफ्लर 2010)। विधि को सामग्री की समग्र दीर्घकालिक व्यवस्थित प्रस्तुति के रूप में समझा जा सकता है, इसे पूर्व निर्धारित प्रस्तुति के रूप में भी संदर्भित किया जा सकता है। जबकि तकनीक को एक तत्काल प्रक्रिया या रणनीति के रूप में परिभाषित किया जा सकता है जिसका उपयोग विधि को लागू करने के लिए किया जाता है। (हॉफ्लर 2010)।

शोध में दो व्यापक दृष्टिकोणों को आम तौर पर संदर्भित किया जाता है; मैं *निगमनात्मक और निगमनात्मक* दृष्टिकोण. प्रेरक दृष्टिकोण टिप्पणियों और सिद्धांतों से शुरू होता है जो अंत की ओर प्रस्तावित होते हैं। सरल शब्दों में, विशिष्ट से व्यापक सामान्यीकरण और सिद्धांतों तक की व्याख्या। इसमें शोधकर्ता डेटा से सिद्धांत या विशिष्ट से सामान्य की ओर बढ़ता है।



चित्र 1.6 आगमनात्मक और निगमनात्मक दृष्टिकोण

निगमनात्मक दृष्टिकोण प्रेरक अनुसंधान के लिए पहले वर्णित कदम उठाता है और उनके क्रम को उलट देता है। वे एक सामाजिक सिद्धांत से शुरू करते हैं, जिसे वे सम्मोहक पाते हैं और फिर डेटा के साथ इसके निहितार्थ का परीक्षण करते हैं। यही है, वे एक अधिक सामान्य स्तर से अधिक विशिष्ट स्तर पर जाते हैं। एक निगमनात्मक दृष्टिकोण का उद्देश्य विज्ञान-वैज्ञानिक जांच के साथ अनुसंधान करना है। शोधकर्ता अध्ययन करता है कि दूसरों ने क्या किया है, जो भी घटना का अध्ययन कर रहा है, उसके मौजूदा सिद्धांतों को पढ़ता है और फिर उन सिद्धांतों से उभरने वाली परिकल्पनाओं का परीक्षण करता है।

पूरक होने के अलावा प्रेरक और निगमनात्मक दृष्टिकोण मूल रूप से काफी अलग हैं। दोनों दृष्टिकोणों के बीच मुख्य अंतर यह है कि प्रेरक दृष्टिकोण का उद्देश्य एक सिद्धांत विकसित करना है, दूसरी ओर निगमनात्मक दृष्टिकोण का उद्देश्य मौजूदा सिद्धांत का परीक्षण करना है। प्रेरक दृष्टिकोण विशिष्ट अवलोकनों से व्यापक सामान्यीकरण और निगमनात्मक दृष्टिकोणों की ओर बढ़ता है।

## मूल्यांकन और निष्कर्ष

उपरोक्त अध्याय से गुजरने के बाद यह निष्कर्ष निकाला जा सकता है कि व्यक्तित्व शब्द लैटिन शब्द से आया है। *व्यक्ति* प्राचीन दुनिया में, शुरू में व्यक्तित्व को मुखौटे (*व्यक्ति*) अभिनेताओं द्वारा पहना जाता है। इसी तरह, रंगमंच और धर्म का व्यक्तित्व को आकार देने में एक मजबूत प्रभाव है। व्यक्तित्व अध्ययन के इतिहास का पता 1400 ईसा पूर्व में हिप्पोक्रेट्स के रूप में अकादमिक मनोविज्ञान के विकास से सदियों पहले लगाया जा सकता है।

व्यक्तित्व को कई प्रख्यात मनोवैज्ञानिकों द्वारा कई तरीकों से परिभाषित किया गया है। विभिन्न दृष्टिकोणों (मनोविश्लेषणात्मक, व्यवहारवादी, अस्तित्ववादी या मानवतावादी) ने व्यक्तित्व को अलग तरह से देखा है। मानव प्रकृति काफी जटिल है और विभिन्न / कई दृष्टिकोणों के माध्यम से जांच की जानी चाहिए। यह ध्यान रखना आवश्यक है कि, इनमें से प्रत्येक दृष्टिकोण व्यक्तित्व की कम-स्थिति में समृद्धि और विशिष्टता को जोड़ता है। सभी तीन दृष्टिकोणों ने भीतर से व्यक्ति के व्यक्तित्व के बारे में महत्वपूर्ण अंतर्दृष्टि प्रदान की।

अध्याय व्यक्तित्व मनोविज्ञान का एक संक्षिप्त इतिहास भी प्रदान करता है। व्यक्तित्व का अध्ययन करने के लिए दो सबसे लोकप्रिय समकालीन दृष्टिकोण हैं; इंडियोग्राफिक और नोमोथेटिक दृष्टिकोण। इंडियोग्राफिक दृष्टिकोण व्यक्ति के बारे में गहराई से जानकारी प्राप्त करने के लिए केस स्टडी और व्यक्तिगत साक्षात्कार का उपयोग करता है। जबकि नोमोथेटिक दृष्टिकोण में अनुसंधान के लिए मात्रात्मक डेटा एकत्र करने के लिए समूहों में कई लोग शामिल हैं। नोमोथेटिक और इंडियोग्राफिक दृष्टिकोण बड़े पैमाने पर समाज को देखने के दो अलग-अलग तरीकों का प्रतिनिधित्व करते हैं। इसी तरह, आगमनात्मक और निगमनात्मक दृष्टिकोण व्यक्तित्व परीक्षणों में दो अलग-अलग, लोकप्रिय रूप से उपयोग किए जाने वाले दृष्टिकोण हैं।



---

# अध्याय 2

## व्यक्तित्व मापन

---



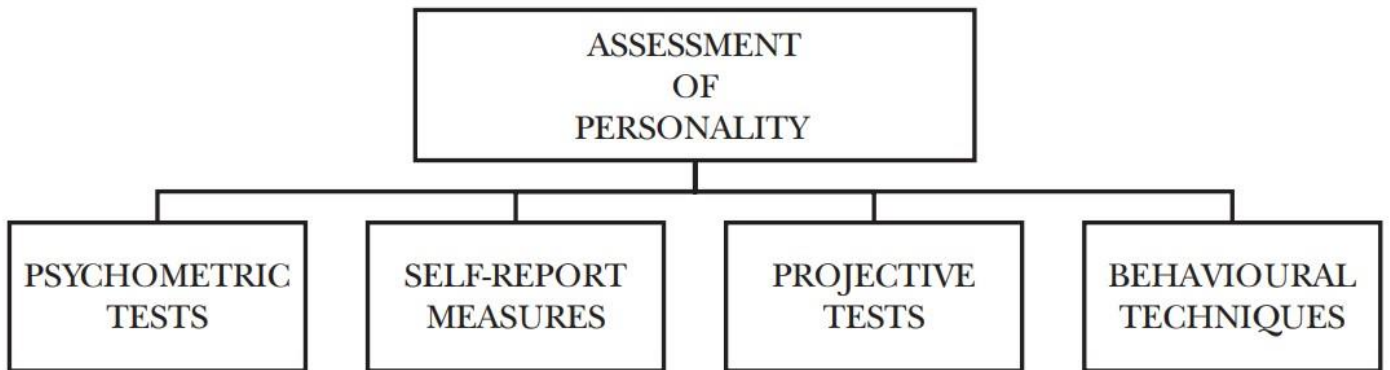
### उद्देश्य:

यह अध्याय निम्नलिखित में अंतर्दृष्टि प्रदान करता है:

1. वहीविविधव्यक्तित्वमूल्यांकनतकनीक।
2. चर्चावहीव्यापकप्रयुक्तमेंव्यक्तित्वपरीक्षण।
3. वर्णन करनावहीअनुप्रयोगऔरउपयोगकाविविधपरीक्षणमेंवहीखेतकामनोविज्ञान।
4. इस अध्याय में व्यक्त किए गए विचार पूरी तरह से अकादमिक उद्देश्य के लिए हैं, सभी जानकारी एकीकृत हैं। अध्याय में विभिन्न प्रामाणिक स्रोतों से एकत्र किए गए हैं। यह ध्यान दिया जाना चाहिए कि यह अध्याय नहीं है कोई भी शामिल हैव्यक्तिगत विचारलेखकों।

व्यक्तित्व मूल्यांकन इस धारणा पर आधारित है कि एक व्यक्ति से दूसरे व्यक्ति के व्यवहार में अधिकांश अवलोकन योग्य परिवर्तनशीलता उस सीमा में अंतर के परिणामस्वरूप होती है जिसमें व्यक्तियों के पास व्यक्तिगत विशेषताओं में अंतर होता है। मूल्यांकन विशेषज्ञ इन लक्षणों को परिभाषित करना चाहता है, उन्हें निष्पक्ष रूप से सुनिश्चित करने और उन्हें व्यवहार के सामाजिक रूप से महत्वपूर्ण पहलुओं से संबंधित करने के लिए (सरसन 2020)।

## व्यक्तित्व का आकलन



चित्र 2.1 व्यक्तित्व का मूल्यांकन

व्यक्तित्व को मापने के लिए सैद्धांतिक और पद्धतिगत दोनों कारण हैं। सैद्धांतिक रूप से, यह महत्वपूर्ण है कि सभी प्रकार के परीक्षण विचाराधीन व्यक्तित्व के पहलू को मापने के लिए उपयुक्त हैं। उदाहरण के लिए, व्यक्तियों को अपने आंतरिक विचारों, छिपे हुए व्युत्पन्नों और अचेतन प्रेरणाओं के बारे में हर बार रिपोर्ट करने के लिए कहना संभव और उचित नहीं है: ये प्रेरणाएं और इच्छाएं अपरिहार्य हैं और जागरूक स्तर पर समझा जाना मुश्किल है जिन्हें आसानी से रिपोर्ट नहीं किया जा सकता है।

इसी तरह, पद्धति गत आधार पर भी माप के विभिन्न तरीकों का होना महत्वपूर्ण है क्योंकि प्रत्येक अंतर्निहित पूर्वाग्रहों से ग्रस्त है। जैसे साक्षात्कार किसी व्यक्ति के आंतरिक विचारों, भावनाओं और व्यवहार की गहराई से जांच कर सकते हैं। मानकीकृत प्रश्नावली, या अवलोकन व्यक्ति की अभिव्यंजक शैलियों की विस्तृत समझ प्रदान कर सकता है, उन तरीकों को कैप्चर करता है कि कोई व्यक्ति पर्यावरण, सामाजिक सेटिंग्स आदि पर कैसे प्रतिक्रिया करता है। तालिका 2.1 में प्रमुख व्यक्तित्व उपायों का विस्तृत विवरण दिया गया है।

तालिका 2.1 व्यक्तित्व माप के प्रकारों का प्रतिनिधित्व करती है। जैसा कि ऊपर देखा गया है, समय अवधि में व्यक्तित्व माप शामिल हैं; स्व-रिपोर्ट, क्यू-सॉर्ट परीक्षण, दूसरों द्वारा रेटिंग, जैविक मेस-शोर, व्यवहार संबंधी उपाय, साक्षात्कार, अभिव्यंजक व्यवहार, दस्तावेज़ विश्लेषण, प्रोजेक्टिव परीक्षण और जनसांख्यिकीय जीवन शैली विश्लेषण। उपर्युक्त व्यक्तित्व उपाय किसी व्यक्ति की आंतरिक दुनिया (किसी के विचार, भावनाओं और छिपे हुए चेतन और अचेतन पदार्थ) की अधिक गहरी समझ प्रदान करते हैं।

## व्यक्तित्व में माप के प्रकार

परीक्षणों के प्रकार	उदाहरण
स्व-रिपोर्ट परीक्षण	मिनेसोटा मल्टीफेसिक व्यक्तित्व सूची (एमएमपीआई): भावात्मक संचार परीक्षण (एसीटी); बहुअक्षीय सूची; नियो-पीआई; व्यक्तित्व अनुसंधान फॉर्म (पीआरएफ); मायर्स - ब्रिग्स टाइप इंडिकेटर (एमबीटीआई)।
क्यू-सॉर्ट परीक्षण	आत्म-अवधारणा; आत्म-सम्मान, परिवार; उपचारात्मक; जेनेरेटिविटी।
दूसरों द्वारा रेटिंग और निर्णय	माता-पिता, शिक्षकों, दोस्तों, पति या पत्नी द्वारा रेटिंग; मनोवैज्ञानिकों द्वारा निर्णय।
जैविक उपाय	प्रतिक्रिया समय, त्वचा का चालन; इलेक्ट्रोएन्सेफेलोग्राम (ईसीजी); स्थिति उत्सर्जन टोमोग्राफी (पीईटी) स्कैन, चुंबकीय अनुनाद इमेजरी (एमआरआई), कार्यात्मक एमआरआई (एफएमआरआई); पोस्टमॉर्टम विश्लेषण; हार्मोनल और न्यूरोट्रांसमीटर स्तर; क्रोमोसोमल और जीन विश्लेषण।
व्यवहार संबंधी अवलोकन।	नमूनाकरण का अनुभव; वीडियोटेप कोडर्स द्वारा निर्णय।
साक्षात्कार	टाइप ए संरचित साक्षात्कार; किन्से यौन साक्षात्कार; नैदानिक (मनोरोग) सेवन साक्षात्कार।
अभिव्यंजक व्यवहार	भाषण दर; गेज पैटर्न; ढंग; इशारा; चाल; पारस्परिक दूरी।
दस्तावेज़ विश्लेषण	मनोजीवनी; सपनों की डायरी
प्रोजेक्टिव परीक्षण	एक व्यक्ति परीक्षण खींचें; रोशेंच इंक्ब्लॉट; थीमेटिक एप्सेप्शन टेस्ट (टीएटी)।
जनसांख्यिकी और जीवन शैली	उम्र; सांस्कृतिक समूह, यौन अभिविन्यास; राजनीतिक अभिविन्यास।

### तालिका 2.1 व्यक्तित्व में माप के प्रकार

इसके विपरीत व्यक्तिगत अभिव्यंजक शैली के अवलोकन को यह पकड़ने में सबसे अच्छा माना जाता है कि कोई व्यक्ति कैसा है, वह किन तरीकों से परिस्थितियों के साथ व्यवहार करता है, कोई अपने जीवन और परिवेश में क्या करता है। एक मूल्यांकन तकनीक की सीमाओं को अन्य तकनीकों द्वारा मुआवजा दिया जा सकता है। जो बदले में व्यक्तित्व की एक व्यापक तस्वीर और समझ प्राप्त करने में मदद करता है।

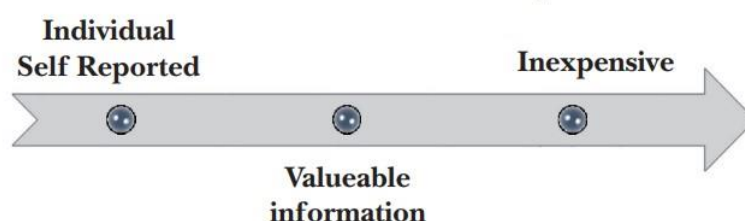


## स्व-रिपोर्ट परीक्षण

एक स्व-रिपोर्ट एक परीक्षण उपाय है जो लक्षणों, व्यवहारों, विश्वासों या दृष्टिकोणों की व्यक्ति की अपनी रिपोर्ट पर निर्भर करता है। स्व-रिपोर्ट डेटा आमतौर पर पेपर-एंड-पेंसिल या इलेक्ट्रॉनिक प्रारूप से, या कभी-कभी साक्षात्कार के माध्यम से एकत्र किया जाता है। गन्स (2020) के शब्दों में

"स्व-रिपोर्ट आमतौर पर मनोवैज्ञानिक अध्ययनों में बड़े पैमाने पर उपयोग की जाती है क्योंकि किसी व्यक्ति के बारे में बहुत मूल्यवान और नैदानिक जानकारी एक शोधकर्ता या चिकित्सक को किसी व्यक्ति की रिपोर्ट के आधार पर प्रकट होती है।"

### स्व-रिपोर्ट की विशेषताएं



चित्र 2.2 स्व-रिपोर्ट के लक्षण

स्व-रिपोर्ट आमतौर पर व्यक्तित्व परीक्षणों का उपयोग किया जाता है। इस तरह के परीक्षण आसान हैं और आम तौर पर उपयोग किए जाते हैं, वे प्रशासित करने के लिए एक्सपेन-सिव होते हैं लेकिन उनकी वैधता का लगातार मूल्यांकन किया जाना चाहिए। ऐसा ही एक लोकप्रिय व्यापक स्व-रिपोर्ट परीक्षण है *मिनेसोटा मल्टीफेसिक व्यक्तित्व सूची* (एमएमपीआई)। लगभग पांच सौ राज्यों का जवाब देते हुए, परीक्षार्थी या तो सही या गलत जवाब देता है, या कह नहीं सकता है। एमएमपीआई को मानदंड से संबंधित वस्तुओं के चयन का उपयोग करके बनाया गया था, जिसका अर्थ है कि चयनित आइटम एक लक्ष्य सेट समूह जैसे उदास लोगों और एक सामान्य नियंत्रण समूह के बीच प्रतिष्ठित हैं। इस प्रकार, यह साइकोपैथोलॉजी (मानसिक बीमारी) का आकलन करने पर केंद्रित था। एमएमपीआई इन्वेंट्री को 1989 में एमएमपीआई-2 में संशोधित किया गया था, पुरानी शर्तों को खत्म करने और संयुक्त राज्य अमेरिका की आबादी का बेहतर प्रतिनिधित्व करने वाले नमूने से मानदंड बनाने के प्रयास में। (बुचर, 1990)

व्यक्तिगत पैमाने के स्कोर को बढ़ाने और प्रभावित करने के लिए, एमएमपीआई का मूल्यांकन अक्सर स्केल स्कोर के पैटर्न को चित्रित करने के लिए एक तस्वीर या ग्राफ का उपयोग करके किया जाता है। तीन एमएमपीआई तराजू अर्थात्: हाइपोकोण्ड्रियासिस (*शारीरिक लक्षणों की शिकायत*) अवसाद (*उदास महसूस करता है*) और हिस्टीरिया (*मनोवैज्ञानिक समस्याओं को शारीरिक लक्षणों में बदलें*) वे हैं जिन पर कुछ लोग आम तौर पर बहुत अधिक स्कोर करते हैं (फ्रीडमैन और शूस्टैक 2006)। इसके अलावा, इन तीन पैमानों पर उच्च स्कोर करने वालों को चिकित्सा सुविधाओं का अधिक उपयोग करने और मनोवैज्ञानिक उपचार से लाभ उठाने की अधिक संभावना हो सकती है।

चिकित्सक को मनोवैज्ञानिक उपचार तैयार करने में मदद करने के लिए व्यक्तित्व परीक्षणों का उपयोग करने के पैटर्न का पालन करना- ऐसा ही एक मिलियन नैदानिक बहुअक्षीय सूची थी, जो थियोडोर के साइकोपैथोलॉजी के मिलियन विचारों से उत्पन्न हुई थी, व्यक्तित्व विकारों का आकलन करने का एक गहन प्रयास है। इन्वेंट्री शराब निर्भरता और व्यक्तित्व पैटर्न जैसे

नैदानिक सिंड्रोम का निदान करने में मदद करती है, जैसे कि तथाकथित पास-सिव आक्रामक; जिसमें लोग अपनी आक्रामकता को नकली सुखदता (जीवनसाथी से मीठी बातें करना लेकिन यौन संबंधों से इनकार करना) के माध्यम से छिपाते हैं।

आजकल कई आधुनिक व्यक्तित्व सूची हैं जो सामान्य व्यक्तियों में व्यक्तित्व के मूल सिद्धांतों को पकड़ने का प्रयास करती हैं। ऐसा ही एक है नियो-पीआई, व्यक्तित्व के पांच बुनियादी आयामों (कोस्टा और मैकक्रे 1992) के विचार के आसपास विकसित किया गया है। यद्यपि NEO इन्वेंटी का उपयोग व्यक्तित्व संरचना और विकास पर बुनियादी शोध के लिए दुनिया भर में किया जाता है, वे नैदानिक उपयोग के लिए भी अभिप्रेत हैं। परामर्शदाता, नैदानिक मनोवैज्ञानिक और मनोचिकित्सक अपने ग्राहकों की ताकत और कमजोरियों को समझने के लिए एनईओ इन्वेंटी द्वारा प्रदान किए गए व्यक्तित्व प्रोफाइल का उपयोग कर सकते हैं, निदान में और समस्याओं की पहचान में, तालमेल स्थापना में, प्रतिक्रिया, अंतर्दृष्टि प्रदान कर सकते हैं, चिकित्सा के पाठ्यक्रम का अनुमान लगा सकते हैं और उपचार के इष्टतम रूपों का चयन कर सकते हैं (कोस्टा और मैकक्रे 2008)।

इसके अलावा, व्यक्तित्व को मापने का दृष्टिकोण सांख्यिकीय तकनीक पर निर्भर करता है जिसे फैक-टोर विश्लेषण कहा जाता है। कारक विश्लेषण की यह तकनीक पैमानों की संख्या के बीच सहसंबंधों से शुरू होती है और फिर इस जानकारी को कुछ बुनियादी आयामों तक कम करती है जैसे; सक्रिय, आउटगोइंग के बारे में धारणाएं,

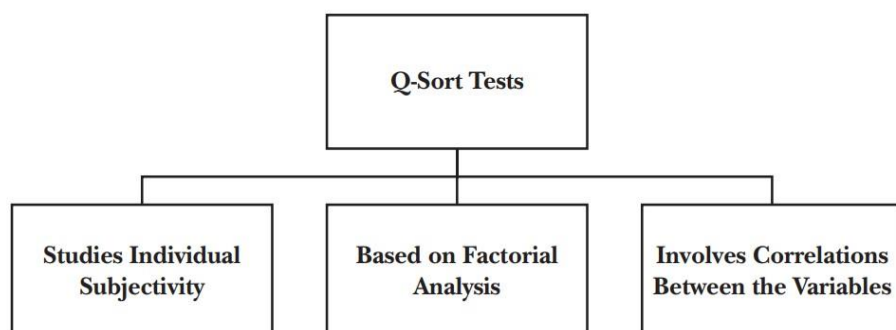
सामाजिक, गर्म, बातूनी, ऊर्जावान आदि। एक कारक बहिर्मुखता के तहत कैचर किए जाते हैं। व्यक्तित्व को मापने का यह डेटा-आधारित दृष्टिकोण जेपी गिलफोर्ड, एल थर्स्टोन और आरबी कैटेल द्वारा गढ़ा गया था।

इसके विपरीत, व्यक्तित्व अनुसंधान फॉर्म पीआरएफ द्वारा आत्म-रिपोर्ट के लिए एक पूरक दृष्टिकोण लिया गया था। पीआरएफ को 1938 में हेनरी मरे द्वारा प्रस्तावित बुनियादी जरूरतों और प्रेरणाओं को मापने के लिए विकसित किया गया है। परीक्षण सिद्धांत द्वारा संचालित है लेकिन सहसंबंध तकनीकों का उपयोग करके विकसित किया गया था। एक और सीधे सिद्धांत-आधारित व्यक्तित्व स्व-रिपोर्ट मूल्यांकन परीक्षण मायर्स ब्रिग्स प्रकार संकेतक एमबीटीआई है। कार्ल जंग के प्रकार सिद्धांत से उत्पन्न हुआ। व्यक्तित्व मूल्यांकन प्रेरक दृष्टिकोणों के बीच तनाव के साथ संघर्ष करता है जो बहुत सारे डेटा से शुरू होता है और निगमनात्मक दृष्टिकोण सम्मोहक सिद्धांत से शुरू होता है। जैसा कि हम सभी जानते हैं कि दोनों दृष्टिकोण फलदायी साबित हुए हैं। (फ्रीडमैन और शूस्टैक 2006 में उद्धृत)

## क्यू-सॉर्ट टेस्ट

प्रश्नावली की तुलना में अधिक सक्रिय आत्म-रिपोर्ट इकट्ठा करने का एक बहुत ही दिलचस्प और अनूठा तरीका क्यू-सॉर्ट परीक्षण है। क्यू सॉर्ट तकनीक (परीक्षण) में, एक व्यक्ति विभिन्न विशेषताओं का नामकरण करने वाले कार्डों का एक ढेर प्रदान कर रहा है और एक व्यक्ति को उन्हें एक आयाम पर ढेर में क्रमबद्ध करने के लिए कहा जाता है जैसे कि स्वयं की सबसे अधिक विशेषता के लिए कम से कम विशेषता। एक कार्ड बस सुझाव दे सकता है कि मूल रूप से चिंतित है या विचारशील है। परीक्षार्थी को यह बताकर कि कितने ढेर बनाने हैं और कितने कार्ड एक ढेर में डालने हैं, परीक्षक / परीक्षार्थी यह सुनिश्चित कर सकता है कि वांछित सांख्यिकीय वितरण से स्व-रिपोर्ट करें। इसके अलावा, चित्र 2.3 क्यू-सॉर्ट परीक्षणों की विशेषताओं की चित्रात्मक प्रस्तुति बताता है।

## क्यू-सॉर्ट टेस्ट की विशेषताएं



चित्रा 2.3 क्यू-सॉर्ट टेस्ट की विशेषताएं

परीक्षार्थी अपनी विशेषताओं के बीच तुलना कर सकते हैं, लेकिन वे उनकी तुलना अन्य लोगों से नहीं करते हैं। क्यू-सॉर्ट का एक लाभ यह है कि क्रमबद्ध की जा रही वस्तुओं / विशेषताओं को स्थिर रखा जा सकता है, जबकि संदर्भ को बदला जा सकता है, जैसे, खुद को छांटने / वर्णन करने के बाद, एक आदमी को अपनी पत्नी का वर्णन करने के लिए उसी क्यू-सॉर्ट कार्ड का उपयोग करने के लिए कहा जा सकता है या जिस तरह से वह एक बच्चे के रूप में था, या जिस तरह से वह बनना चाहता है। क्यू-प्रकार के बीच तुलना अध्ययन के तहत विशेषताओं के लिए व्यक्ति के दृष्टिकोण के बारे में काफी खुलासा कर सकती है (ओज़र 1993, फ्रेगर और फैडिमैन 2007 में)।

दिलचस्प बात यह है कि क्यू-सॉर्ट का उपयोग संरचित स्थितियों (फंडर, फर्र और कोल्विन, 2000) में व्यवहार को कोड करने के लिए किया जा सकता है। उदाहरण के लिए, एक पुरुष छात्र का व्यवहार व्यक्तिगत रूप से या वीडियो पर देखा जा सकता है।

एक ऐसी स्थिति में टेप जिसमें वह एक महिला छात्र से मिलता है और एक ऐसी स्थिति से तुलना करता है जिसमें वह एक पुरुष छात्र से मिलता है। पर्यवेक्षक दर्जनों बुनियादी व्यवहारों के एक सेट से उपयुक्त कार्ड का चयन करके व्यवहार का वर्णन कर सकता है जैसे: समान लगता है, चिढ़ पैदा होता है आदि। ये विधियां व्यक्तित्व का अध्ययन करने में अधिक प्रासंगिक और उद्देश्यपूर्ण व्यवहार को पकड़ने के लिए आधुनिक और अद्वितीय प्रयासों की व्याख्या करती हैं। फ्रीडमैन और शूस्टैक (2006)

## दूसरों द्वारा रेटिंग और निर्णय

1921 की शुरुआत में, लुईस टर्मन ने कैलिफोर्निया के स्कूलों में 1,500 से अधिक उज्ज्वल, प्रतिभाशाली युवा लड़कों और लड़कियों का अध्ययन शुरू किया। जबकि टर्मन ने सैंडफोर्ड बिनट इंटेलिजेंस टेस्ट विकसित किया और यह जानने में रुचि रखते थे कि बहुत उज्ज्वल बच्चे कैसे बड़े हुए, क्या वे अजीब, असामाजिक, उच्च उपलब्धि वाले या प्रेरक नेता बन जाएंगे। इन मामलों/प्रश्नों का पता लगाने के लिए, टर्मन ने इन चिल-ड्रेन का आजीवन अध्ययन किया, न केवल उनकी उच्च बुद्धि, बल्कि उनके व्यक्तित्व और सामाजिक कौशल की भी जांच की। उस समय के दौरान विश्वसनीय और वैध स्व-रिपोर्ट व्यक्तित्व परीक्षण विकसित नहीं किए गए थे। टर्मन का दृष्टिकोण शानदार साबित हुआ और आज भी व्यक्तित्व अनुसंधान में ज्यादातर अनुसरण किया जाता है।

हैरानी की बात है, इन रेटिंगों ने पूरी तरह से चेतना / सामाजिक निर्भरता का एक उत्कृष्ट पैमाना बनाया। ये रेटिंग विश्वसनीय थीं, उदाहरण के लिए, इन रेटिंग के लिए गुणांक अल्फा .76 है। इसके अलावा, जहां तक वैधता का सवाल था, ये रेटिंग मान्य थीं, उन्होंने कई अन्य व्यवहारों की भविष्यवाणी की जो ऐसी उम्र के बच्चों से उम्मीद करेंगे। विश्वसनीयता रेटिंग पूरे जीवन काल में दीर्घायु का एक अच्छा भविष्यवाक्ता साबित हुई। इसके अलावा, कर्तव्यनिष्ठ के रूप में मूल्यांकन किए गए बच्चे पैमाने पर कम रेटेड लोगों की तुलना में काफी लंबे समय तक जीवित रहते हैं (फ्रीडमैन एट अल 1993)।

इसके प्रभाव की तुलना आसानी से स्वास्थ्य के प्रसिद्ध जैविक निर्माताओं जैसे कोलेस्ट्रॉल के स्तर की डिग्री में की जा सकती है। व्यक्तियों के बारे में कुछ महत्वपूर्ण इन माता-पिता-शिक्षक रेटिंग द्वारा मापा जा रहा था, जो उस समय के उत्तरों से प्राप्त हुए थे। संक्षेप में, हम कह सकते हैं कि कभी-कभी दूसरों के निर्णय व्यक्तित्व का आकलन करने का एक प्रभावी तरीका हो सकते हैं।

## व्यवहार अवलोकन

फ्रांसिस गैल्टन, उन्नीसवीं शताब्दी में प्रसिद्ध ब्रिटिश वैज्ञानिक कई व्यक्तिगत मतभेदों को समझने वाले दृष्टिकोणों के अग्रणी थे। वह वह व्यक्ति था जिसने व्यवहार अवलोकन की तकनीकों को पेश किया। अपनी एंथ्रोपोमेट्रिक प्रयोगशाला में गैल्टन ने लोगों के सभी प्रकार के भौतिक माप एकत्र किए और नियंत्रित स्थितियों में उनकी प्रतिक्रियाओं पर अध्ययन करना शुरू कर दिया (गैल्टन 1907, फ्रीडमैन और शूस्टैक 2006 में)। उदाहरण के लिए, गैल्टन की सीटी ने उच्च पिचों पर लोगों की प्रतिक्रियाओं को प्राप्त किया और उनके उपकरणों ने उनकी पकड़ की ताकत को मापा। सर गैल्टन अपने समय और सामाजिक वर्ग के प्रचलित दृष्टिकोण से बहुत प्रभावित थे, जैसे कि उन्होंने उच्चतम कोकेशियान और सबसे कम जंगली के बारे में नस्लवादी शब्दों में बात की।

पिछली शताब्दी के दौरान कई उत्कृष्ट व्यक्तित्व शोधकर्ता अपने बौद्धिक वातावरण में व्याप्त नस्लवादी पूर्वाग्रहों से अंधे हो गए थे। आधुनिक व्यक्तित्व अध्ययन में, व्यवहार अवलोकन लोगों के अनुभवों को गिनने जितना सरल हो सकता है जैसे कि वे कितनी बार हकलाते हैं या खुद को खरोंचते हैं या वे कितने पेय लेते हैं। यह अक्सर काफी जटिल हो जाता है क्योंकि शोधकर्ता दूसरों के साथ व्यक्ति की बातचीत को समझने का प्रयास करते हैं। (नोट: वीडियोटैप यहां नियोजित किया जा सकता है)। व्यवहार अवलोकन का उपयोग मानता है

कि वर्तमान व्यवहार भविष्य के व्यवहार का एक विश्वसनीय और वैध भविष्यवक्ता है। जब वर्तमान व्यवहार का पर्याप्त नमूना एकत्र किया जाता है, तो यह धारणा सच साबित होती है (गैल्टन, 1907, फ्रीडमैन और शूस्टैक, 2006 में)

## साक्षात्कार

साक्षात्कार किसी के व्यक्तित्व के बारे में जानने का एक आसान और स्पष्ट तरीका है। मनोविज्ञान में क्लासिक साक्षात्कार मनोचिकित्सा साक्षात्कार है, जिसमें रोगी (ग्राहक) किसी के जीवन के महत्वपूर्ण या त्रिकोणीय हिस्सों के बारे में बात करता है। साक्षात्कार मूल्यांकन की वैधता का पता लगाना मुश्किल है। ऐसे कई कारण हैं कि कुछ लोग अनिच्छुक हो सकते हैं या अपनी गहरी भावनाओं, विचारों और प्रेरणाओं के बारे में बात करने के लिए तैयार नहीं हो सकते हैं। एक तरीका है जिसके द्वारा मनोचिकित्सा साक्षात्कार की वैधता का आकलन किया जा सकता है, वह है, चिकित्सा के परिणामों से। एक साक्षात्कार निदान जिसके परिणामस्वरूप एक स्पष्ट और प्रभावी उपचार होता है, एक निदान की तुलना में सही होने की अधिक संभावना होती है जिसके परिणामस्वरूप असफल उपचार होता है। साक्षात्कार बहुत मूल्यवान मूल्यांकन उपकरण हैं।

1940 और 1950 के दशक के दौरान, अल्फ्रेड किन्से ने मानव कामुकता की जांच के लिए साक्षात्कार का इस्तेमाल किया। उन लोगों के साथ विश्वास की भावना स्थापित करके जिनका उन्होंने साक्षात्कार किया। हैरानी की बात है, किन्से इस बात का खुलासा करने में सक्षम था कि उन लोगों ने कभी भी कागज पर स्वीकार नहीं किया होगा, कभी-कभी साक्षात्कार ढीले और व्यक्तिपरक हो सकते हैं, लेकिन यह एक कुशल साक्षात्कारकर्ता चौंकाने वाली जानकारी को उजागर कर सकता है जो अन्य साधनों से उपलब्ध नहीं है। यह पूरी तरह से एक साक्षात्कारकर्ता के कौशल पर निर्भर करता है कि प्रमुख प्रश्न कैसे पूछें और संवेदनशील जानकारी प्रकट होने तक पूछताछ की एक पंक्ति का पालन कैसे करें। हाल के वर्षों में साक्षात्कार अधिक व्यवस्थित और संरचित हो गए हैं। (फ्रीडमैन और शूस्टैक 2006)।

एक संरचित साक्षात्कार में प्रश्न एक व्यवस्थित, सेट या मानकीकृत क्रम में पूछे जाते हैं। साक्षात्कारकर्ता प्राप्त उत्तरों से परे साक्षात्कार अनुसूची या जांच से विचलित नहीं होगा। संरचित साक्षात्कार दोहराना आसान है क्योंकि बंद प्रश्नों के एक निश्चित सेट का उपयोग किया जाता है, जो मात्रा निर्धारित करना आसान है - इसका मतलब है कि इसके लिए परीक्षण करना आसान है। विश्वसनीयता. संरचित साक्षात्कार कम समय लेने वाले और आयोजित करने में आसान होते हैं, जिसका अर्थ है कि कई साक्षात्कार थोड़े समय के भीतर हो सकते हैं।

इसका मतलब है कि एक बड़ा नमूना प्राप्त किया जा सकता है जिसके परिणामस्वरूप निष्कर्ष प्रतिनिधि होते हैं और एक बड़ी आबादी के लिए सामान्यीकृत होने की क्षमता होती है। सबसे उपयुक्त संरचित साक्षात्कारों में से एक वह है जिसका उपयोग टाइप ए व्यवहार पैटर्न, चेसनी और रोसेनमैन (1985) का आकलन करने के लिए किया जाता है। सामान्य तौर पर, साक्षात्कारकर्ता के व्यवहार द्वारा पूर्वाग्रह के अधीन होने का अंतर-विचारों का महत्वपूर्ण नुकसान होता है। एक अंतर-दर्शक जो किसी ग्राहक / रोगी को परेशान होने की उम्मीद करता है, अक्सर साक्षात्कारकर्ता से उन अपेक्षित व्यवहारों को निकाल सकता है। इसके अलावा, स्व-रिपोर्ट प्रभावली के साथ, साक्षात्कारकर्ता सबसे अच्छी जानकारी प्राप्त कर सकता है जिसे साक्षात्कारकर्ता जानता है और प्रकट करने के लिए तैयार है। दूसरी ओर, एक अच्छा साक्षात्कारकर्ता उन तथ्यों और भावनाओं की जांच कर सकता है जिन्हें कोई अन्य तरीका ढूंढना मुश्किल है।

## अभिव्यंजक व्यवहार

आम तौर पर संरचना टाइप ए व्यवहार का आकलन करने में मदद करती है। मौखिक के अलावा, अशाब्दिक मुखर प्रतिक्रियाएं जैसे कि जोर और भाषण की दर भी नोट की जाती है। अभिव्यंजक शैली के अशाब्दिक संकेत व्यक्तित्व का आकलन करने

का एक दिलचस्प तरीका है। अभिव्यंजक शैलियों और व्यक्तित्व के आधुनिक अध्ययन ने 1930 के दशक के दौरान गॉर्डन ऑलपोर्ट और वर्नोन के काम से महत्वपूर्ण महत्व प्राप्त किया। जिस तरह से व्यक्ति चीजों को करते हैं, उदाहरण के लिए; वे अपने पर्यावरण के प्रति कैसे कार्य करते हैं या प्रतिक्रिया करते हैं, वे जो करते हैं उससे अधिक जानकारीपूर्ण है। उदाहरण के लिए; कुछ लोग जोर से बात करते हैं, कुछ धीरे से, कुछ लोग बहुत मुस्कुराते हैं और बहुत अभिव्यंजक होते हैं, जबकि अन्य गुस्से में दिखते हैं और अक्सर उदास होते हैं।

कोई भी अक्सर फोन कॉलर को उसके कहने के तरीके से पहचान सकता है 'नमस्कार' और कोई भी आसानी से अपने दोस्तों को उनकी चाल से पहचान सकता है क्योंकि वे परिसर में घूमते हैं। अभिव्यक्ति, विशेष रूप से भावनात्मक अभिव्यक्तियां व्यक्तित्व के गतिशील, प्रेरक पहलुओं से निकटता से जुड़ी हुई हैं। अभिव्यंजक शैलियां व्यक्तित्व और व्यक्तिगत करिश्मा का आकलन करने का एक शानदार तरीका है। उदाहरण के लिए, करिश्माई लोग कम घबराहट, शरीर केंद्रित प्रकार के इशारे दिखाते हैं और उनके पास अधिक धाराप्रवाह, प्रेरणादायक भाषण होता है। वे आमतौर पर अजनबियों का ध्यान और रुचि आकर्षित करते हैं। व्यक्तित्व के ऐसे पहलू का आकलन करने के लिए, अभिव्यंजक शैली स्पष्ट रूप से सबसे अच्छी तकनीकों में से एक है। एक्सप्रेस शैलियों को सांस्कृतिक कारकों द्वारा पक्षपाती कहा जाता है। (फ्रीडमैन और शूस्टैक 2006)

## दस्तावेज़ विश्लेषण और जीवन की कहानियाँ

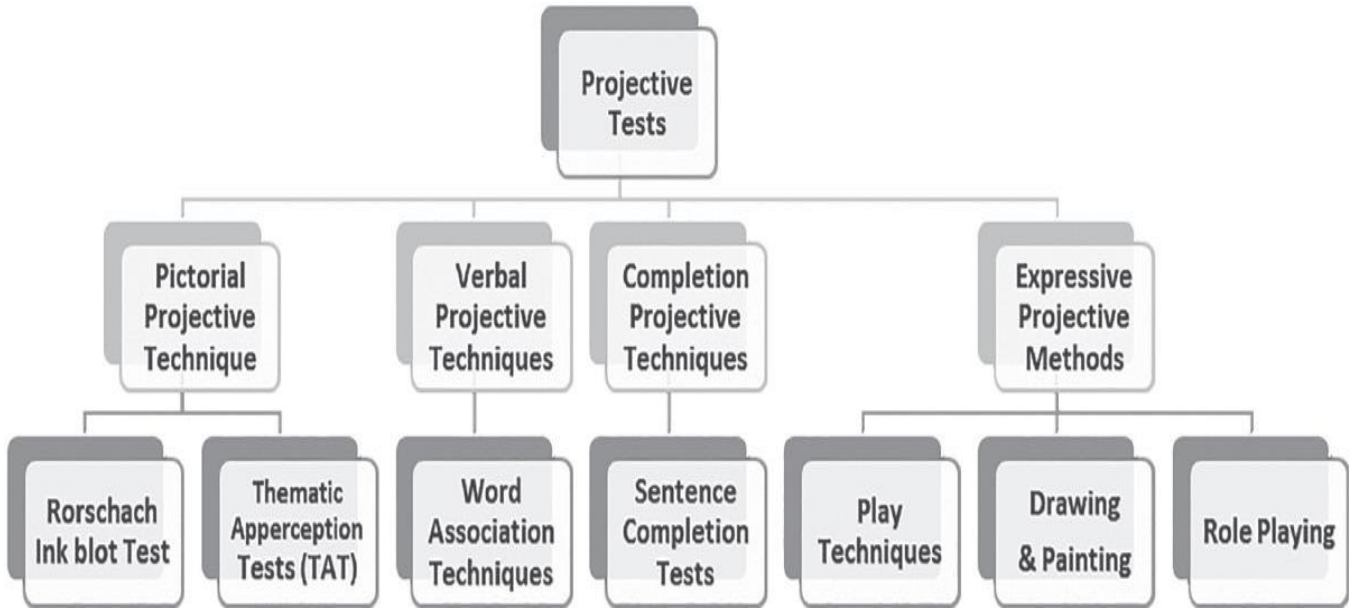
मनोवैज्ञानिक व्यवहार मूल्यांकन डायरी और अन्य व्यक्तिगत रिकॉर्ड ग्राहक / रोगी के व्यक्तित्व के बारे में जानकारी का एक समृद्ध स्रोत हैं। यह ऑलपोर्ट था जिसने पत्रों और डायरी को व्यक्तित्व परिवर्तन के अध्ययन के लिए जानकारी इकट्ठा करने के एक उत्कृष्ट स्रोत के रूप में माना (क्योंकि वे समय के साथ जारी रहते हैं) और तर्क दिया कि वे व्यक्तित्व सिद्धांत के मूल्य का एक अच्छा परीक्षण होंगे।

दस्तावेज़ विश्लेषण समय के साथ किसी व्यक्ति की व्यापक समझ इकट्ठा करने का एक ऐसा तरीका है। डेयरियां कभी-कभी उस व्यक्ति के व्यक्तित्व के बारे में एक बहुत ही उपयोगी और महत्वपूर्ण डेटा प्रदान कर सकती हैं जो अन्य समय और स्थानों में रहते थे। कई दिलचस्प और व्यावहारिक जीवनी लेखक इतिहास में महत्वपूर्ण व्यक्तियों / आंकड़ों द्वारा छोड़ी गई डायरी और पेपर ट्रेल्स पर भरोसा करते हैं। दस्तावेजों की तरह विभिन्न कारण हैं; प्रेम पत्र या रोजगार के आवेदन या आत्मकथाएं विचारों के पूरी तरह से ईमानदार प्रकटीकरण नहीं हो सकती हैं, इसके बावजूद, ऐसे दस्तावेजों का पैटर्न प्रकट साबित हो सकता है। दस्तावेज़ विश्लेषण विशेष रूप से महत्वपूर्ण और उपयोगी है जब उद्देश्य किसी व्यक्ति के जीवन की मनोवैज्ञानिक सामग्री समृद्धि को समझना है। (फ्रीडमैन और शूस्टैक 2006)।

## प्रोजेक्टिव टेस्ट

एक प्रोजेक्टिव टेस्ट एक प्रकार का व्यक्तित्व परीक्षण है जिसमें एक ग्राहक को अस्पष्ट दृश्यों, शब्दों या छवियों का जवाब देने या कुछ मामलों में आकर्षित करने की पेशकश करता है। प्रोजेक्टिव तकनीकों का उद्देश्य छिपी हुई इच्छाओं, अर्थों, अचेतन के विचारों को समझना है जो उद्देश्य परीक्षणों से आकलन करना मुश्किल है। प्रोजेक्टिव परीक्षणों में उत्तर भिन्न हो सकते हैं क्योंकि कोई सही या गलत उत्तर नहीं हैं। चित्र 2.4 प्रोजेक्टिव परीक्षणों के प्रकारों का प्रतिनिधित्व करता है।

### प्रोजेक्टिव टेस्ट के प्रकार



चित्र 2.4 प्रोजेक्टिव टेस्ट के प्रकार

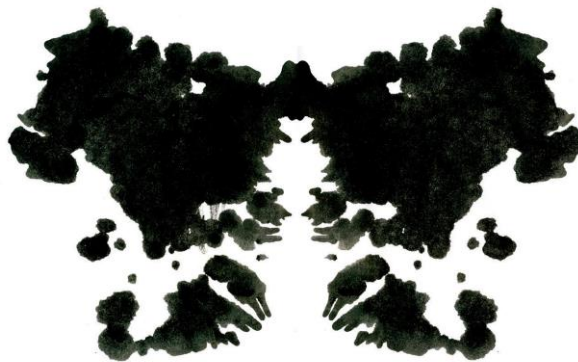
यद्यपि प्रोजेक्टिव परीक्षण करने के लिए दिशानिर्देश हैं (और यहां तक कि व्यापक प्रशिक्षण भी आवश्यक है), ऐसा हो सकता है कि दो विशेषज्ञ एक ही परीक्षण पर अलग-अलग निष्कर्ष पर आते हैं। यह, उद्देश्य परीक्षणों में लगभग असंभव है। यह प्रोजेक्टिव व्यक्तित्व मूल्यांकन व्यक्तित्व के मनोविश्लेषणात्मक दृष्टिकोण से आया है जो बताता है कि लोगों में अचेतन आवेग, इच्छाएं और विचार हैं। मनोविश्लेषक के उत्तरों की व्याख्या के माध्यम से, उन भावनाओं, इच्छाओं और संघर्षों को प्रकाश में लाना संभव था, जो अचेतन में छिपे हुए थे और रोगी के लिए समस्याएं पैदा कर रहे थे।

प्रोजेक्टिव परीक्षणों की कुछ बुनियादी धारणाएं इस प्रकार हैं:

- प्रोजेक्टिव परीक्षण मानते हैं कि व्यक्ति के पास एक बुनियादी और स्थिर व्यक्तित्व संरचना है। यह संरचना एक अद्वितीय तरीके से आयोजित आयामों, विशेषताओं या निर्माणों से बनी है। यह प्रोजेक्टिव परीक्षणों की प्रतिक्रियाओं के माध्यम से अध्ययन किया जाएगा।
- संरचना की अपरिवर्तनीयता और व्यक्ति के व्यवहार संबंधी विकारों के बीच एक संबंध है, इसलिए संरचना का विश्लेषण भविष्य के व्यवहार की भविष्यवाणी करने की अनुमति देगा।
- प्रोजेक्टिव परीक्षणों के लिए कोई भी प्रतिक्रिया महत्वपूर्ण है और इसे व्यक्ति के व्यक्तित्व के संकेत के रूप में समझा जाएगा।
- प्रोजेक्टिव परीक्षण के गुण जितने अधिक अस्पष्ट होते हैं, उतना ही व्यक्ति का व्यक्तित्व परिलक्षित होता है।
- व्यक्ति को अपने उत्तरों और आंतरिक दुनिया के बीच संबंधों के बारे में पता नहीं है, इसलिए गलत तरीके से प्रस्तुत करना गलत है।
- प्रतिक्रियाओं का विश्लेषण वैश्विक है (नकद 2017)।

प्रोजेक्टिव तकनीकों में विषयों को मौखिक रूप से व्याख्या / उत्तर देने के लिए कहना शामिल है, या दृश्य उत्तेजनाओं को भरना, वाक्यों को जोड़ना, या विशेष शब्दों के संघों की रिपोर्ट करना। यह माना जाता है कि यह कभी-कभी उन चीजों को प्रकट कर सकता है जो चेतना के बाहर भी हैं, जैसे कि अचेतन विचार और प्रेरणा विषय उत्तेजना पर अपने स्वयं के व्यक्तित्व को प्रोजेक्ट करते हैं, अक्सर व्यक्तिगत संघर्ष, प्रेरणा, मुकाबला शैली और अन्य विशेषताओं को प्रकट करते हैं। सबसे प्रसिद्ध प्रोजेक्टिव परीक्षण रोशेंच परीक्षण है, जिसे 1920 के दशक में स्विस मनोवैज्ञानिक हरमन रोशेंच (1884-1922) द्वारा बनाया गया था।

## रोशेंच इंक ब्लॉट टेस्ट





इसमें 10 कार्ड की एक श्रृंखला होती है, प्रत्येक में एक जटिल इंकब्लॉट होता है। कुछ काले और सफेद रंग में हैं, कुछ रंग में हैं। विषयों को यह वर्णन करने के लिए कहा जाता है कि वे प्रत्येक कार्ड में क्या देखते हैं। टेस्ट स्कोर कई मापदंडों पर आधारित होते हैं:

- एक व्यक्ति धब्बे के किस हिस्से पर ध्यान केंद्रित करता है?
- क्या विवरण प्रतिक्रिया निर्धारित करता है?
- प्रतिक्रियाओं की सामग्री (वे कौन सी वस्तुओं, व्यक्तियों या स्थितियों में शामिल हैं)
- वह आवृत्ति जिसके साथ पिछले परीक्षार्थियों द्वारा एक विशेष प्रतिक्रिया दी गई है।

रोशच परीक्षण के लिए कई अलग-अलग स्कोरिंग विधियां तैयार की गई हैं, जिनमें से कुछ का उद्देश्य मूल्यांकन के इस अत्यधिक प्रभाववादी रूप के लिए अधिक निष्पक्षता और वैधता प्रदान करना है। हालांकि, कई psy-choologists अभी भी अपने व्यक्तिपरक छापों के अनुसार स्वतंत्र रूप से परीक्षण की व्याख्या करते हैं। कुछ लोग परीक्षा लेते समय विषय के आचरण पर भी विचार करते हैं (सहकारी, चिंतित, रक्षात्मक, आदि)।

एक और व्यापक रूप से इस्तेमाल किया जाने वाला प्रोजेक्टिव परीक्षण है थीमेटिक एप्परसेप्शन टेस्ट (टीएटी) हेनरी मरे (1935) द्वारा पेश किया गया। परीक्षार्थियों से अनुरोध है कि वे विभिन्न प्रकार की पहचान योग्य सेटिंग्स में लोगों सहित चित्रों की एक श्रृंखला देखें और प्रत्येक में क्या हो रहा है, इसके बारे में एक कहानी का निर्माण करें।

## थीमेटिक एप्परसेप्शन टेस्ट



स्रोत: प्रायोगिक टीएटी कार्ड।

परीक्षार्थियों को न केवल यह वर्णन करने के लिए कहा जाता है कि अब तस्वीर में क्या हो रहा है, बल्कि यह भी कि वर्तमान स्थिति में क्या घटनाएं हुईं और पात्र क्या सोच रहे हैं और महसूस कर रहे हैं। उन्हें चित्रों को स्वतंत्र रूप से और कल्पनाशील रूप से व्याख्या करने के लिए प्रोत्साहित किया जाता है जितना वे चाहते हैं और पूरी तरह से खुले और ईमानदार होने के लिए प्रोत्साहित किया जाता है।

उनकी प्रतिक्रियाएं। हालांकि, स्कोरिंग विधियों को भी विकसित किया गया है जो विषय की प्रतिक्रियाओं के विशिष्ट पहलुओं पर ध्यान केंद्रित करते हैं, जिनमें शामिल हैं आक्रमण, वास्तविकता की जरूरतों और धारणाओं की अभिव्यक्ति।

एक और व्यापक रूप से लोकप्रिय, प्रोजेक्टिव परीक्षण डीएपी एक व्यक्ति मूल्यांकन तकनीक को आकर्षित करता है। साइकोलॉजिकल मूल्यांकन में चित्रों के उपयोग का पता 1920 के दशक में लगाया जा सकता है। चित्र किसी व्यक्ति के मानस में संभावित समृद्ध अंतर्दृष्टि की अनुमति देते हैं। उपयोगिता दुभाषिया के कौशल पर निर्भर करती है। उदाहरण के लिए; जब कोई बच्चा यौन शोषण, यातायात दुर्घटना या युद्ध के मैदान (जैसा कि गृह युद्ध या हिंसक पंथ में) जैसे दर्दनाक अनुभव से गुजरा है, तो साइकोलॉजिस्ट और मनोचिकित्सकों को अक्सर बच्चे के दीर्घकालिक कामकाज पर इसके प्रभावों का मूल्यांकन करने के लिए बुलाया जाता है।

ऊपर वर्णित स्थितियों में आमतौर पर इस्तेमाल की जाने वाली तकनीकों में से एक बच्चे को चित्र या चित्र की एक श्रृंखला खींचने के लिए कहना है। लोकप्रिय रूप से 'चित्र परीक्षण खींचें' के रूप में जाना जाता है। प्रोजेक्टिव परीक्षण मनोविश्लेषणात्मक सिद्धांतों के समर्थकों के लिए बहुत मूल्यवान लग रहे थे क्योंकि सिद्धांत आमतौर पर अचेतन प्रेरणाओं पर आधारित होते हैं और प्रोजेक्टिव परीक्षण ऐसी प्रेरणाओं को पकड़ने की कोशिश करते हैं। फ्रीडमैन और शूस्टैक (2006)

विश्वसनीयता और सत्यापन के संदर्भ में कमजोरियों के अलावा, प्रोजेक्टिव परीक्षणों को अधिक उद्देश्य परीक्षण विधियों की तुलना में प्रशासन करने के लिए अधिक समय और कौशल की आवश्यकता होती है। इसके अलावा, किसी व्यक्ति के व्यक्तित्व की व्यापक तस्वीर प्राप्त करने के लिए मनोवैज्ञानिकों का आकलन करने में उनकी उपयोगिता के कारण प्रोजेक्टिव परीक्षणों का व्यापक रूप से उपयोग किया जाता है। इन परीक्षणों के परिणाम तब उपयोगी होते हैं जब व्यक्तिगत अवलोकन, अन्य परीक्षण स्कोर और पिछले इतिहास के साथ परिचित ता से प्राप्त जानकारी के साथ जोड़ा जाता है। इसके अलावा, इन व्यक्तित्व मूल्यांकन तकनीकों की स्पष्ट समझ के लिए, तालिका 2.2 इन व्यक्तित्व उपायों के फायदे और सीमाओं को बताती है।

## व्यक्तित्व उपायों के फायदे और सीमाएं

<b>स्व-रिपोर्ट परीक्षण</b>	मानकीकृत करने के लिए सीधा, प्रशासन में आसान, विश्वसनीय, स्वयं के विचारों को अच्छी तरह से कैप्चर करना। लेकिन समृद्धि में सीमित, नकली होने में आसान और आत्म-ज्ञान पर निर्भर।
<b>Q सॉर्ट</b>	प्रश्नावली की तुलना में अधिक सक्रिय, विशेषताओं की रैंकिंग प्राप्त कर सकता है और कुछ वस्तुओं का उपयोग विभिन्न लक्ष्यों को रेट करने के लिए किया जा सकता है। लेकिन स्व-रिपोर्ट की समान सीमाएं हैं।
<b>दूसरों द्वारा रेटिंग्स</b>	व्यक्ति द्वारा स्व-रिपोर्ट के विपरीत कम पक्षपाती परिप्रेक्ष्य प्रदान करता है। स्पष्ट रूप से दिखाई देने वाले लक्षणों को प्रकट करता है, आसानी से बच्चों के साथ इस्तेमाल किया जा सकता है, लेकिन इस हद तक अमान्य है कि रेटर्स / दूसरों को ज्ञान की कमी है या पक्षपाती हैं।
<b>व्यवहार संबंधी अवलोकन।</b>	यह समझने की कोशिश करता है कि व्यक्ति पर्यावरण में क्या करता है, लेकिन कभी-कभी व्यक्तित्व के रूप में व्याख्या करना मुश्किल हो सकता है, या इंडी-विड्यूल्स व्यवहार की पूरी श्रृंखला का प्रतिनिधित्व नहीं कर सकता है।

<b>साक्षात्कार</b>	गहराई से जांच कर सकते हैं और अनुवर्ती प्रश्नों का उपयोग कर सकते हैं, बहुत लचीला, लेकिन साक्षात्कारकर्ता या उत्तरदाता द्वारा पक्षपाती हो सकता है, महंगा और समय लेने वाला।
<b>अभिव्यंजक व्यवहार</b>	भावनाओं सहित अद्वितीय व्यवहार शैलियों को कैप्चर करें, लेकिन कैप-चर, कोड और व्याख्या करना मुश्किल हो सकता है।
<b>दस्तावेज़ विश्लेषण</b>	समय के साथ किसी व्यक्ति का आकलन करने के लिए इस्तेमाल किया जा सकता है, विस्तृत और उद्देश्यपूर्ण हो सकता है; पूरी तरह से ईमानदार नहीं हो सकता है और महत्वपूर्ण समय या घटनाओं से उपलब्ध नहीं हो सकता है।
<b>प्रोजेक्टिव परीक्षण</b>	सतह के नीचे जाने और उन पहलुओं का आकलन करने के बहुत कम तरीकों में से एक है जो व्यक्ति स्वयं रिपोर्ट करने में सक्षम नहीं हो सकता है। आगे के अध्ययन के लिए अंतर्दृष्टि प्राप्त कर सकते हैं; लेकिन सामान्य रूप से, विश्वसनीयता और वैधता की महत्वपूर्ण समस्याएं हैं।

तालिका 2.2 व्यक्तित्व माप के फायदे और सीमाएं

## मूल्यांकन और निष्कर्ष

व्यक्तित्व माप मनोविज्ञान का एक महत्वपूर्ण पहलू है। आम तौर पर, एक मनोवैज्ञानिक व्यक्तित्व का आकलन और भविष्यवाणी करने के लिए विभिन्न उपायों का उपयोग करता है। व्यक्तित्व माप मनोवैज्ञानिकों को व्यवहार की विशेषताओं को समझने में मदद करता है। व्यक्तित्व माप परीक्षण, अनुसंधान और सिद्धांत अनुप्रयोगों के क्षेत्र में भी उपयोगी हैं। मोटे तौर पर व्यक्तित्व माप के दो प्रकार हैं जिन्हें कहा जाता है; ऑब्जेक्टिव टेस्ट और प्रोजेक्टिव टेस्ट।

स्व-रिपोर्ट को प्रशासित करना आसान है, आत्म-परीक्षणों के लिए विषयों को सीधे सवालों के जवाब देने की आवश्यकता होती है। प्रश्न-सॉर्ट परीक्षण प्रश्नावली की तुलना में अधिक सक्रिय होते हैं, परीक्षार्थियों को अपनी विशेषताओं के बीच तुलना करनी होती है और कुछ वस्तुओं का उपयोग विभिन्न लक्ष्यों को रेट करने के लिए किया जा सकता है। रेटिंग स्केल में स्व-रिपोर्ट या दूसरों द्वारा रिपोर्ट शामिल है, यह एक व्यापक तकनीक है और इसे बच्चों पर आसानी से प्रशासित किया जा सकता है।

दूसरी ओर, अवलोकन तकनीक केवल प्राकृतिक सेटिंग्स में व्यवहार अवलोकन को शामिल करती है। यह मानते हुए कि वर्तमान व्यवहार भविष्य के व्यवहार का एक विश्वसनीय और वैध भविष्यवक्ता है। *साक्षात्कार* आसान प्रतीत होता है जिसके लिए ग्राहक को आरामदायक वातावरण में किसी के जीवन की समस्या पर चर्चा करने की आवश्यकता होती है। दस्तावेज़ विश्लेषण व्यवहार का मूल्यांकन है जिसके लिए डायरी के मूल्यांकन की आवश्यकता होती है और अन्य व्यक्तिगत रिकॉर्ड ग्राहक के व्यक्तित्व के बारे में जानकारी का एक समृद्ध स्रोत हैं। अभिव्यंजक व्यवहार तकनीक टाइप ए व्यवहार का आकलन करने में समृद्ध और अत्यधिक सहायक हैं।

अंत में, प्रोजेक्टिव परीक्षण व्यक्तित्व परीक्षण हैं जिसमें ग्राहक को एक अस्पष्ट दृश्यों, शब्दों या छवियों का जवाब देना पड़ता है। वर्तमान अध्याय की समीक्षा करने के बाद, यह कहा जा सकता है कि एक अच्छी तरह से डिज़ाइन किया गया व्यक्तित्व मेस- निश्चित रूप से न केवल विशिष्ट व्यवहारों को समझने में मदद करता है, बल्कि मनोवैज्ञानिक उपचार, लागू सेटिंग्स में अनुसंधान में भी मदद करता है।



---

# अध्याय 3

## अस्तित्ववाद पर विक्टर फ्रैंकल

---



स्रोत: Shutterstock

### उद्देश्य:

**इस अध्याय को पढ़ने के बाद छात्र सक्षम होंगे:**

1. जानें अधिक करीबन वही मनोवैज्ञानिक विक्टर फ्रैंकल।
2. समझना लोगोरोगोपचार।
3. चर्चा करना उसका विचारों पर स्वतंत्रता का मजबूत लक्ष्य और मतलब का प्राण।
4. इस अध्याय में व्यक्त किए गए विचार पूरी तरह से अकादमिक उद्देश्य के लिए हैं, सभी जानकारी एकीकृत हैं। अध्याय में विभिन्न प्रामाणिक स्रोतों से एकत्र किए गए हैं। यह ध्यान दिया जाना चाहिए कि यह अध्याय नहीं है कोई भी शामिल है व्यक्तिगत विचार लेखकों।

विक्टर फ्रैंकल बीसवीं सदी के प्रख्यात मनोचिकित्सक थे। वह लॉगोथेरेपी के संस्थापक थे। उनका जन्म वर्ष 1905 वियना में हुआ था। उन्होंने अपनी एमडी और पीएचडी पूरी की। उनकी यूनिवर्सिटी से वियना, फ्रैंकल को उनके परिवार (माता-पिता, भाई और पत्नी) के साथ गिरफ्तार कर लिया गया और 1942 में एकाग्रता शिविर में भेज दिया गया। फ्रैंकल लगभग तीन वर्षों तक शिविरों में रहे जहां उन्होंने अपने माता-पिता को खो दिया और पत्नी। बाद में, फ्रैंकल ने शिविरों में अपने अनुभवों से लॉगोथेरेपी के अपने सिद्धांत को विकसित किया। उन्होंने अपना बहुत कुछ लिखा प्रसिद्ध पुस्तक 'मैन्स सर्च फॉर मीनिंग' (1946) उनके एकाग्रता शिविरों में बिताए वर्षों पर आधारित है।

फ्रैंकल के सिद्धांत का आधार एक व्यक्ति की प्राथमिक भावनाओं पर था जो कि औसत की वास्तविक खोज है जबकि मनोचिकित्सा का मूल लक्ष्य व्यक्ति को उस अर्थ का पता लगाने में मदद करना है। उनके अनुसार, मनुष्यों के पास चरम स्थितियों की एक मार्जिन दृष्टि है जो मानव चरित्र का परीक्षण करती है। सही कार्यों को चुनना और कर्तव्यों और जिम्मेदारियों के लिए प्रतिबद्धता दिखाना किसी की पसंद है। उन्होंने कहा कि स्वास्थ्य, धन या अन्य परिस्थितियों के बावजूद अर्थ खोजना प्रत्येक व्यक्ति की शक्ति के भीतर है।

फ्रैंकल का दावा है कि जीवन में दुख होगा लेकिन यहां यह व्याख्या करना महत्वपूर्ण है कि इसकी प्रतिक्रिया क्या है। दुखों को बुढ़ापे, बीमारी और मृत्यु जैसे दर्द से अलग किया जाता है। जीवन में अर्थ को तीन तरीकों से प्राप्त किया जा सकता है, काम के माध्यम से, प्यार के माध्यम से और अंत में लेकिन सबसे महत्वपूर्ण दुख है। जीवन में दर्द और मृत्यु का जीवन के मनोरंजन और मनोरंजन से अधिक अर्थ है। उन्होंने इस बात पर भी जोर दिया कि किसी के चरित्र की असली परीक्षा इस बात से पता चलती है कि वह विपरीत परिस्थितियों में कैसे काम करता है। इस संबंध में मरे 2018 कहता है,

1. "हम किसी के दृष्टिकोण को चुनने की क्षमता बनाए रखते हैं।
2. दुख होगा- यह है कि हम दुख पर कैसे प्रतिक्रिया करते हैं जो मायने रखता है।
3. उद्देश्य की शक्ति।
4. किसी के चरित्र की सच्ची परीक्षा इस बात में प्रकट होती है कि हम कैसे कार्य करते हैं।
5. मानव दयालुता सबसे आश्चर्यजनक स्थानों में पाई जा सकती है।

अब एक प्रश्न उठता है कि 'जीवन का अर्थ क्या है?'. "इस सवाल का जवाब देने के लिए फ्रैंकल का दावा है कि जीवन प्रत्येक व्यक्ति के लिए एक प्राथमिक प्रेरक के रूप में कार्य करता है और लोगो थेरेपी की अवधारणा इस प्रस्ताव पर आधारित है। यह बीमारों के लिए पीड़ा और उपचार में समर्थन के रूप में फैलता है" (गुटमैन, 2008)। लोगोथेरेपी पर एक सरसरी नज़र यहां आवश्यक हो जाती है।



## लॉगोथेरेपी की बुनियादी मान्यताएँ

फ्रैंकल एक ऑस्ट्रियाई न्यूरोलॉजिस्ट और एक मनोचिकित्सक थे। उनकी प्रसिद्ध पुस्तक में "अर्थ के लिए मनुष्य की खोज" फ्रैंकल अपने जीवन की कहानी बताता है कि कैसे वह एक व्यक्तिगत अर्थ और अपने अनुभवों को खोजने से बच गया।

शिविर। इस सिद्धांत के आधार पर उन्होंने अस्तित्ववादी चिकित्सा को "लॉगोथेरेपी" के रूप में जाना जाने वाला एक नए स्कूल के रूप में विकसित किया।

लॉगोथेरेपी विकसित करने के पीछे बुनियादी धारणाएं थीं:

- मानव जीवन में मूल प्रेरक शक्ति अर्थ की इच्छा है।
- जीवन का सबसे खराब परिस्थितियों में भी एक अर्थ है।
- जीवन में अर्थ सभी मनुष्यों को एक अनूठी शक्ति प्रदान करता है, जो उन्हें दर्द सहन करने में मदद करता है।
- जिन मनुष्यों के जीवन में इस अर्थ की कमी होती है, वे नकारात्मक भावनाओं से अंतर / शून्य को भरने की कोशिश करते हैं, जैसे, घृणा, ईर्ष्या, व्यसन, चिंता और अवसाद।
- सभी स्थितियों में एक संदेश छिपा हुआ है जो हर इंसान को सबसे बुरे से निपटने और मजबूत रहने में सक्षम बनाता है।
- सभी व्यक्ति अच्छे हैं और वे तनाव और सांसारिक असुविधाओं से मुक्त जीवन जीना चाहते हैं।

फ्रैंकल की लॉगोथेरेपी को अक्सर "मनोचिकित्सा के तीसरे विद्यालय" / और 1930 के दशक में फ्रायड के मनोविश्लेषण और समाज के भीतर शक्ति पर एल्डर के जोर दोनों की प्रतिक्रिया के रूप में उत्पन्न हुआ। यह सिर्फ "चिकित्सा" से अधिक है। (मैडसन 2020)। यह आध्यात्मिक रूप से खोए हुए लोगों के लिए एक दर्शन है, उन लोगों के लिए एक शिक्षा है जो भ्रमित हैं; यह बीमारों के लिए पीड़ा और उपचार के सामने समर्थन प्रदान करता है। (गुटमैन 2008, मैडसन 2020 में)।

फ्रैंकल (1946) के अनुसार, मनुष्य किसी ऐसी चीज़ से प्रेरित और प्रभावित होते हैं जो उनके लिए बहुत महत्वपूर्ण है जिसे " के रूप में जाना जाता है। अर्थ के लिए इच्छा" / अर्थ की इच्छा जीवन में अर्थ खोजने की इच्छा का प्रतिनिधित्व करती है। फ्रैंकल आगे कहता है कि किसी के जीवन का सबसे दयनीय या कठिन स्थिति में भी अर्थ हो सकता है। इसके अलावा, जीवन का यह अर्थ सबसे खराब परिस्थितियों को संभालने और जीना जारी रखने के लिए प्रेरणा देता है।

फ्रैंकल (1946), हमेशा मानते थे कि किसी भी स्थिति में अपने बारे में मानव के विचार और दृष्टिकोण सबसे महत्वपूर्ण हैं। सब कुछ एक आदमी से लिया जा सकता है लेकिन एक बात: मानव स्वतंत्रता किसी भी परिस्थिति में किसी के दृष्टिकोण को चुनना है। फ्रैंकल की राय शिविर में उनके अनुभवों पर आधारित थी। उन्होंने शिविर में हर जगह दर्द और पीड़ा देखी, जिसने बाद में पीड़ा के माध्यम से अर्थ खोजने के उनके दृष्टिकोण को प्रभावित किया। फ्रैंकल ने जोर देकर कहा कि जब व्यक्ति अब किसी स्थिति को नहीं बदल सकते हैं, तो उन्हें खुद को बदलने के लिए मजबूर किया जाता है।

## लॉगो थेरेपी के सिद्धांत

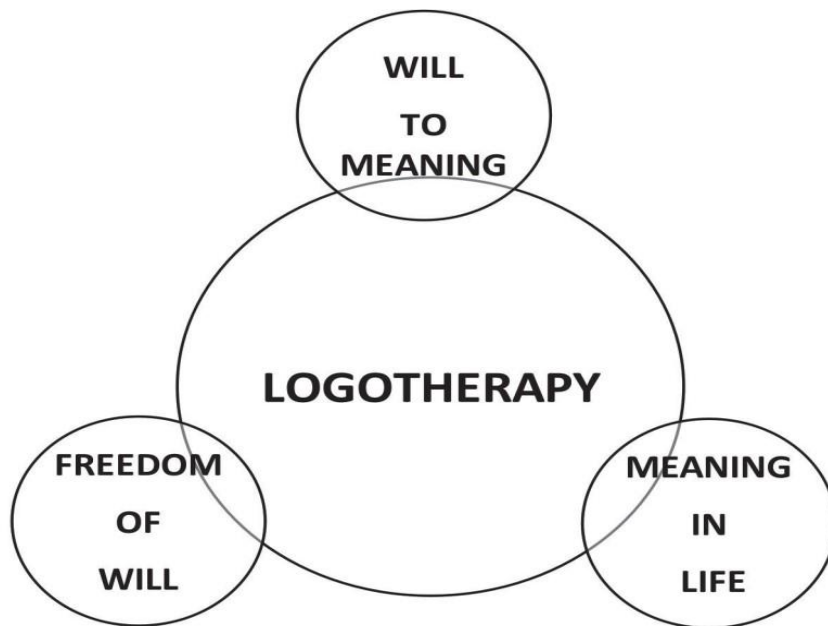
"लॉगोथेरेपी का उद्देश्य जीवन में अर्थ के लिए इच्छा को अनलॉक करना है। अधिक बार नहीं, उन्होंने पाया कि लोग जीवन के अर्थ पर विचार करेंगे जब फ्रैंकल के लिए, यह बहुत स्पष्ट है कि, "यह जीवन ही है जो मनुष्य से सवाल पूछता है। (फ्रैंकल 1988.) अत्यधिक पीड़ा, अवसाद और उदासी के संबंध में फ्रैंकल द्वारा लॉगोथेरेपी विकसित की गई थी। उनके अनुभवों ने उनके व्यक्तित्व को आकार दिया और उन्हें यह निष्कर्ष निकालने के लिए प्रेरित किया कि जीवन कठिन परिस्थितियों में भी सार्थक हो

सकता है। फ्रैंकल मनुष्यों को सुख सुख की खोज से दूर रहने की सलाह भी देता है, जो जीवन में अर्थ की खोज का प्रमुख मार्ग ब्लॉक है।

"लोगो" ग्रीक शब्द है जिसका अर्थ है "अर्थ"। फ्रैंकल की लोगोथेरेपी (1946), का उद्देश्य जीवन में व्यक्तिगत अर्थ खोजने में किसी व्यक्ति को सहायता प्रदान करना है। फ्रैंकल की लोगोथेरेपी समर्थन करने का एक तरीका है और इसे बढ़ाएं "मत्लब"जी" मनुष्यों में। लोगोथेरेपी आगे आत्मा के लिए एक संबंध प्रदान करती है और यह पता लगाने का अवसर प्रदान करती है कि हमें एक अद्वितीय मानव क्या बनाता है। लॉगोथेरेपी के मूल सिद्धांत नीचे दिए गए हैं:

- मानव जीवन का अर्थ है,
- मनुष्य अपने स्वयं के जीवन अर्थ का अनुभव करने के लिए तरसते हैं।
- मनुष्यों में किसी भी और हर परिस्थिति में अर्थ का अनुभव करने की क्षमता है (शुलेनबर्ग 2003, मेडसन 2020 में)। फ्रैंकल के लोगोथेरेपी के सिद्धांत के तीन महत्वपूर्ण घटक हैं:

### लॉगोथेरेपी के घटक



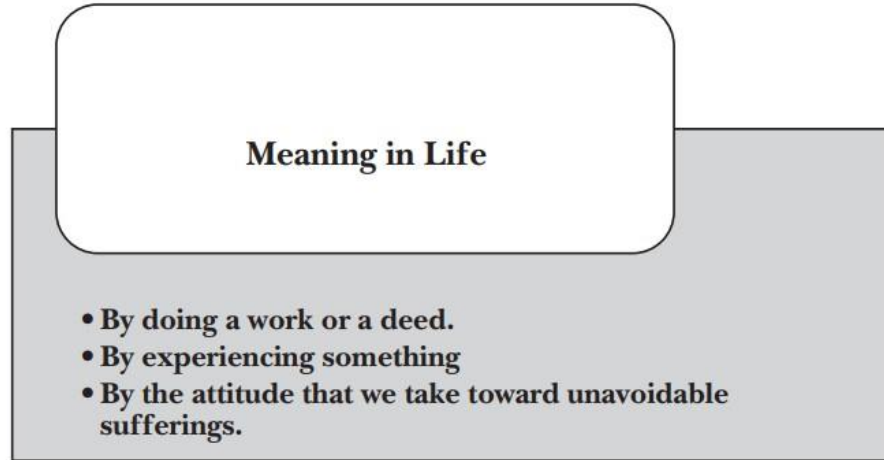
चित्रा 3.1 लोगोथेरेपी के घटक

### अर्थ के लिए इच्छा

अर्थ की इच्छा बताती है कि मनुष्य न केवल स्वतंत्र हैं, बल्कि वे जीवन में लक्ष्यों और उद्देश्यों को प्राप्त करने के लिए भी स्वतंत्र हैं। निराशा, आक्रामकता, व्यसन, अवसाद और आत्महत्या तब उत्पन्न होती है जब व्यक्ति अपनी "अर्थ की इच्छा" का एहसास नहीं कर सकते हैं। (लुईस, 2011 में मैडसन 2020)। मनुष्यों का प्राथमिक उद्देश्य अपने जीवन में अर्थ या उद्देश्य की खोज करना है। मनुष्य के रूप में हम सभी एक सार्थक कारण के लिए खुशी को पार करने और दर्द का समर्थन करने में सक्षम हैं।

## जीवन में अर्थ

लोगोथेरेपी से पता चलता है कि जीवन में अर्थ तीन अलग-अलग तरीकों से पाया जा सकता है:



चित्र 3.2 जीवन में अर्थ

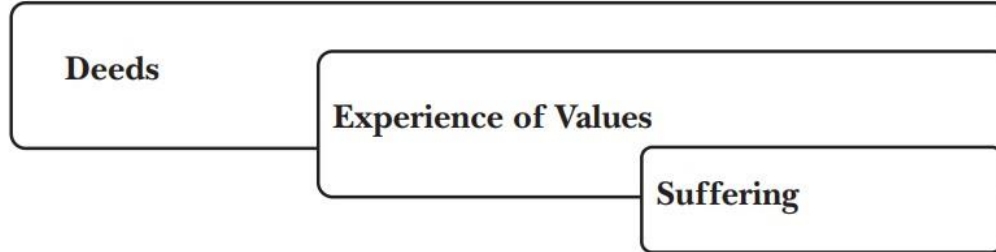
जीवन में अर्थ इस विचार को रखता है कि अर्थ केवल एक भ्रम या व्यक्तिगत धारणा के बजाय एक वस्तुनिष्ठ वास्तविकता है। मनुष्यों के पास हर स्थिति में पल के अर्थ को महसूस करके अपने सर्वोत्तम संभव स्वयं को सामने लाने की स्वतंत्रता और जिम्मेदारी दोनों हैं। (मेडसन 2020 में लुईस 2011)।

## इच्छा की स्वतंत्रता

बताते हैं कि सभी मनुष्य अपने जीवन के लिए प्रासंगिक निर्णय लेने और चुनने के लिए स्वतंत्र हैं। स्वतंत्रता को विशिष्ट संभावनाओं की सीमाओं के भीतर अपने जीवन को आकार देने के लिए एक स्थान के रूप में परिभाषित किया गया है। इस दृष्टिकोण के संबंध में, यह कहा जा सकता है कि इच्छा की स्वतंत्रता कहती है कि सभी मनुष्य अपनी प्रतिक्रियाओं को चुनने के लिए स्वतंत्र हैं, इससे कोई फर्क नहीं पड़ता कि परिस्थितियां क्या हैं।

## अर्थ पर फ्रैंकल के विचार

के बारे में बात करते हुए "अर्थ की खोज" विक्टर फ्रैंकल तीन अलग-अलग कार्रवाई बताते हैं:



चित्र 3.3 अर्थ पर विचार

खोज के तीन अर्थों में उपर्युक्त कर्म शामिल हैं; जो (कार्यों, दूसरों के लिए अच्छा प्रदर्शन करना), मूल्यों का अनुभव (रिश्ते, प्रेम, सम्मान, आदि के रूप में सुंदरता) और पीड़ा का प्रतिनिधित्व करता है (लोग इसके साथ भी अर्थ पाते हैं, जब अन्य दो मौजूद नहीं होते हैं)। फ्रैंकल का हमेशा मानना था कि खुशी अपने आप में एक अंत नहीं है, बल्कि यह एक प्रकार का उपोत्पाद है जो जीवन में अर्थ के लिए आवश्यक है।

## जिम्मेदारी पर विचार

फ्रैंकल के विचारों में, जिस तरह से कोई जीवन का जवाब देता है, जीवन में ये अनुभव जीवन में पूर्ति और अर्थ की धारणा में महत्वपूर्ण भूमिका निभाते हैं। फ्रैंकल ने उल्लेखित जिम्मेदारी के महत्व पर प्रकाश डाला है, जो निम्नानुसार है: "अस्तित्व का सार" (फ्रैंकल 1992)। फ्रैंकल के अनुसार, मनुष्य केवल आनुवंशिकता और पर्यावरण का उत्पाद नहीं हैं, बल्कि वे ऐसे व्यक्ति हैं जिनके पास निर्णय लेने और अपने जीवन की जिम्मेदारी लेने की क्षमता है। फ्रैंकल शिक्षा के महत्व को बताते हैं उनका मानना था कि शिक्षा मनुष्यों को जीवन में बेहतर निर्णय लेने के लिए अपनी क्षमताओं को विकसित करने में मदद करती है, उन्हें अधिक जिम्मेदार बनाती है और उन्हें एक स्वतंत्र व्यक्ति बनने के लिए मार्गदर्शन भी करती है।

## व्यक्तित्व पर विचार

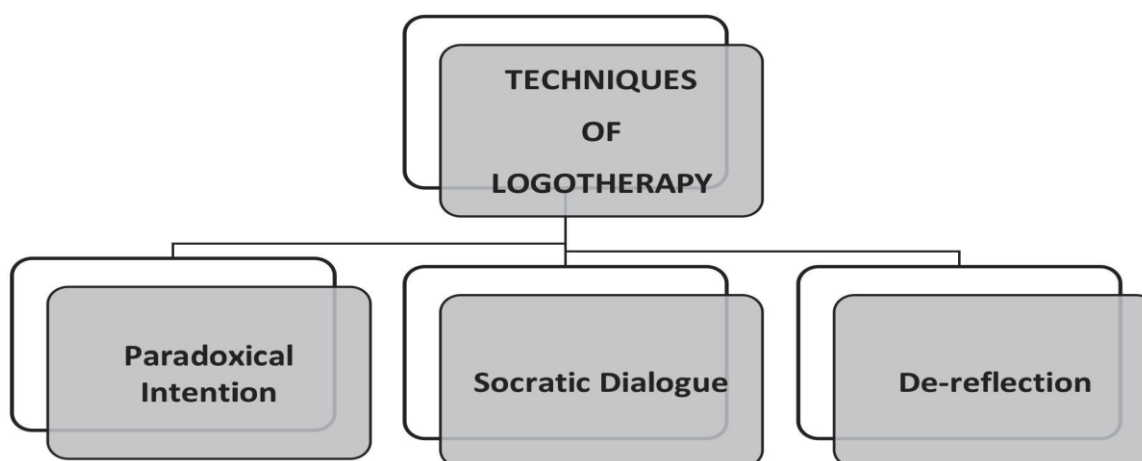
फ्रैंकल व्यक्तित्व का एक मजबूत शिक्षक है। वह चाहता है कि मनुष्य अपने कार्यों, विचारों और विचारों के लिए जिम्मेदार हो। फ्रैंकल सम्मान करता है और विचार करता है कि प्रत्येक व्यक्ति की एक विशिष्ट पहचान, उद्देश्य और जुनून है। उन्होंने व्यक्तियों को जीवन में अपना अर्थ खोजने के लिए प्रोत्साहित किया (जो व्यक्तित्व के लिए अद्वितीय और विशेष है)। जीवन में व्यक्तित्व का उल्लेख करते हुए उन्होंने कहा

*हम एक 'स्वयं' को जानना कैसे सीख सकते हैं? प्रतिबिंब से नहीं बल्कि कर्म से। अपना कर्तव्य करने की कोशिश करें और आपको जल्द ही पता चल जाएगा कि आप क्या हैं। लेकिन आपका कर्तव्य क्या है? हर दिन की मांगें।*

इसे उद्धृत करते हुए, वह काम करने वाले व्यक्ति से जुड़े महत्व और नौकरी या कार्य के बजाय काम करने के तरीके को इंगित करता है (फ्रैंकल 1986)।

## लॉगोथेरेपी की तकनीक

फ्रैंकल की लॉगोथेरेपी किसी व्यक्ति के जीवन की गुणवत्ता को विकसित करने और बढ़ाने के लिए विभिन्न अभी तक प्रभावी तकनीकों का उपयोग करती है। लॉगोथेरेपी तकनीकों को संक्षेप में प्रस्तुत किया गया है (चित्र 3.4)।



चित्र 3.4 लॉगोथेरेपी की तकनीक

## विरोधाभासी इरादा

लोगोथेरेपी की पहली तकनीक विरोधाभासी इरादा है। इस तकनीक में चिकित्सक रोगी को इच्छा या इरादा बनाने के लिए प्रोत्साहित करता है। भले ही वह इच्छा केवल कुछ सेकंड के लिए हो। विरोधाभासी हस्तक्षेप इस तरह की स्थितियों के इलाज में बहुत प्रभावी है; जुनूनी, बाध्यकारी और फ़ोबिक विकारों के साथ-साथ चिंता। यह भय और चिंता पर काबू पाने में सहायक है।

## धर्मशासित संवाद

सोक्रेटिक संवाद लोगोथेरेपी का एक लोकप्रिय शिक्षण है। इस तकनीक में लोगोथेरेपिस्ट स्वयं की खोज के लिए ग्राहक के अपने शब्दों का उपयोग करता है। चिकित्सक ग्राहक के साथ एक प्रकार की बहस या संवाद में प्रवेश करता है और इस तरह से प्रश्न उठाता है कि ग्राहक अचेतन निर्णयों, आशाओं से अवगत हो जाता है और आत्म समझ प्राप्त करता है। यह तकनीक ग्राहक को उनमें नया अर्थ खोजने में मदद करती है।

## डी-तकनीकी प्रतिबिंब

एक और, अक्सर इस्तेमाल की जाने वाली लोगोथेरेपी तकनीक है। आम तौर पर रोगी / ग्राहक को समस्या को समझने के लिए कहा जाता है और सीखने के अनुभव की तरह इसमें कुछ महत्वपूर्ण या सार्थक देखने की कोशिश की जाती है। डी-रिफ्लेक्शन तकनीक यौन रोग की समस्याओं और दृष्टिकोण संशोधन के इलाज में सहायक है। डी-रिफ्लेक्शन उपयोगी तकनीक है जो आत्म-उत्थान की अवधारणा से प्रेरित है। इस तकनीक के पीछे अंतर्निहित विचार यह है कि फोकस को स्थानांतरित करने के साथ सभी समस्याओं का आसानी से इलाज किया जा सकता है।

## मूल्यांकन और निष्कर्ष

फ्रैंकल बीसवीं शताब्दी के एक प्रख्यात मनोचिकित्सक थे। उन्होंने 1946 में अपनी प्रसिद्ध लोगोथेरेपी विकसित की। उनकी लोगोथेरेपी को अपने आप में मनोविज्ञान के स्कूल के रूप में माना जाता था। अत्यधिक पीड़ा, अवसाद और उदासी के संबंध में फ्रैंकल द्वारा लोगोथेरेपी विकसित की गई थी।

लोगोथेरेपी के मूल घटकों में शामिल हैं: *इच्छा का अर्थ* है यह कहना है कि मनुष्य न केवल स्वतंत्र हैं, बल्कि वे जीवन में लक्ष्यों और उद्देश्यों को प्राप्त करने के लिए भी स्वतंत्र हैं। *जीवन में अर्थ* यह विचार रखता है कि अर्थ एक वस्तुनिष्ठ वास्तविकता है। *इच्छा की स्वतंत्रता* यह बताता है कि सभी मनुष्य अपने जीवन के लिए प्रासंगिक निर्णय लेने और चुनने के लिए स्वतंत्र हैं।

उनके अनुभवों ने उनके व्यक्तित्व को आकार दिया और उन्हें यह निष्कर्ष निकाला कि जीवन कठिन परिस्थितियों में भी सार्थक हो सकता है। फ्रैंकल के सिद्धांत, अवधारणाएं और विश्वास उनके व्यक्तिगत अनुभवों पर आधारित थे। उनका सिद्धांत इस बात पर जोर देता है कि मनुष्य जीवन में अर्थ और खुशी की खोज खोजने का प्रयास करता है।

इसके अतिरिक्त, लोगोथेरेपी कुछ बहुत ही प्रासंगिक अभी तक लोकप्रिय तकनीकों का उपयोग करती है। ये तकनीकें हैं: *विरोधाभास- इरादा, धर्मशासित संवाद और गैर-प्रतिबिंब*। वर्तमान संदर्भ में फ्रैंकल के सिद्धांत और तकनीक काफी महत्वपूर्ण हैं। यह बताता है कि एक उद्देश्य खोजना और प्रेरित होना अनिवार्य है, इससे कोई फर्क नहीं पड़ता कि परिस्थितियां या परिस्थितियां क्या हैं, जो रवैया किसी और चीज से अधिक महत्वपूर्ण है।





---

## अध्याय 4

# आत्म-वास्तविकता पर अब्राहम मास्लो

---



### उद्देश्य:

इस अध्याय को पढ़ने के बाद निम्नलिखित के बारे में जानकारी मिलती है:

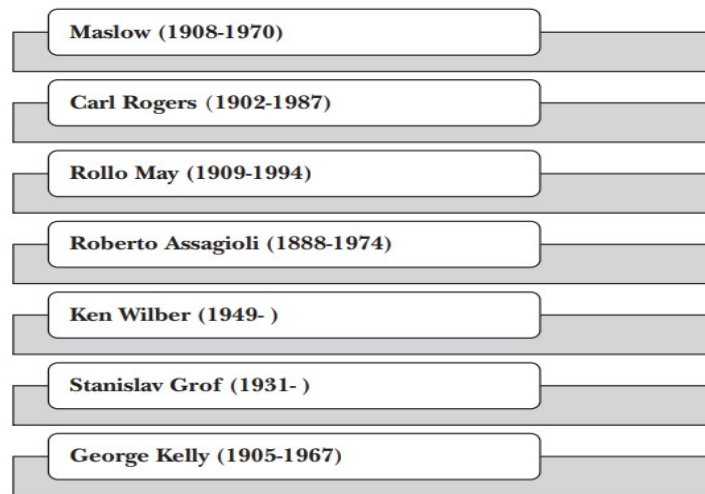
1. वहीमानवतावादी परिप्रेक्ष्य।
2. कुंजी बताता हैके घटकमानवतावादी मनोविज्ञान।
3. चर्चासिद्धांतऔरवहीविचारोंकाअब्राहममास्लो।
4. इस अध्याय में व्यक्त किए गए विचार पूरी तरह से अकादमिक उद्देश्य के लिए हैं, सभी जानकारी एकीकृत हैं। अध्याय में विभिन्न प्रामाणिक स्रोतों से एकत्र किए गए हैं। यह ध्यान दिया जाना चाहिए कि यह अध्याय नहीं हैकोई भी शामिल हैव्यक्तिगत विचारलेखकों।

मानवतावादी परिप्रेक्ष्य मनोविज्ञान के क्षेत्र में एक नए आंदोलन के रूप में शुरू हुआ। अब्राहम मास्लो इस परिप्रेक्ष्य के अग्रणी मनोवैज्ञानिक थे। यह परिप्रेक्ष्य मुख्य रूप से इस विश्वास पर जोर देता है कि एक व्यक्ति के रूप में मनुष्य अपने आप में अद्वितीय हैं और मनोचिकित्सकों द्वारा इस तरह से पहचाना जाना चाहिए-

चोलॉजिस्ट और मनोचिकित्सक।

मानवतावादी मनोविज्ञान व्यक्ति को समग्र रूप से देखने पर जोर देता है और स्वतंत्र इच्छा, आत्म-प्रभावकारिता और आत्म-वास्तविकता जैसी अवधारणाओं पर केंद्रित है। मानवतावादी विचारधारा इस विश्वास पर जोर देती है कि सभी अंतर्जातीय स्वयं को संभालने में सक्षम हैं और उचित मौका दिए जाने पर विकसित हो सकते हैं। यह विचार, मनोविज्ञान, व्यवहारवाद और मनोविश्लेषण में दो-मुख्यधारा 20 वीं शताब्दी के रुझानों के विरोध में बढ़ा। (अध्याय -1 देखें)

मनोविश्लेषण व्यवहार को चलाने वाली अचेतन प्रेरणाओं का अध्ययन करने और समझने में चिंतित था। दूसरी ओर, व्यवहारवाद कंडीशनिंग प्रक्रियाओं पर केंद्रित था जो व्यवहार का उत्पादन करते हैं। मानवतावादी मनोवैज्ञानिकों ने महसूस किया कि मनोविश्लेषण और व्यवहारवाद दोनों अपने संबंधित दृष्टिकोणों में बहुत निराशावादी थे। सबसे दुखद भावनाओं पर ध्यान केंद्रित करना या व्यक्तिगत पसंद की भूमिका पर विचार करने में विफल रहना। प्रसिद्ध मानवतावादी मनोवैज्ञानिकों का सचित्र निरूपण नीचे दिया गया है (चित्र 4.1):



चित्र 4.1 प्रसिद्ध मानवतावादी मनोवैज्ञानिक

मानवतावादी परिप्रेक्ष्य का विकास काफी हद तक प्रभावशाली सिद्धांतकारों के काम से प्रभावित था। मानवतावादी विचार ने इस विश्वास की वकालत की कि सभी मनुष्य प्रकृति में अच्छे हैं। इस विचार ने बहुत ध्यान आकर्षित किया और "मानव क्षमता आंदोलन" के दौरान, जो 1960 के दशक के दौरान संयुक्त राज्य अमेरिका में लोकप्रिय हो गया। मानवतावादी परिप्रेक्ष्य के बारे में प्रसिद्ध मनोवैज्ञानिकों और संक्षिप्त इतिहास के माध्यम से जाने के बाद, मानवतावादी मनोविज्ञान की बुनियादी मान्यताओं को समझना आवश्यक हो जाता है।

## मानवतावादी परिप्रेक्ष्य की बुनियादी धारणाएं

- मानवतावादी मनोविज्ञान मनुष्यों में अनुभव करने वाले पहलू पर केंद्रित है। मनुष्य कैसे सोचता है, समझता है, महसूस करता है और कार्य करता है, यह महत्वपूर्ण है।
- मानवतावादी मनोविज्ञान का मानना है कि व्यक्तिपरक अनुभव व्यक्तित्व को आकार देने में बहुत महत्वपूर्ण भूमिका निभाते हैं।
- मानवतावादी मनोविज्ञान अपनी प्राकृतिक सेटिंग्स में मानव व्यवहार को समझने का एक मजबूत शिक्षक है।
- मानवतावादी मनोविज्ञान के अनुसार सभी मनुष्य अच्छे हैं और वे स्वयं की पूरी जिम्मेदारी ले सकते हैं।
- मानवतावादी मनोविज्ञान यह भी बताता है कि मनुष्यों में विकसित होने और पूरी तरह से काम करने वाले व्यक्ति बनने की शक्ति है।

उपर्युक्त मान्यताओं के अलावा, मानवतावादी परिप्रेक्ष्य की एक प्रमुख धारणा यह है कि यह मनुष्यों को महत्व देता है। कहीं, 20 के दौरेन<sup>वा</sup> सदी में, मास्लो मनुष्यों के बारे में मनोविश्लेषकों और व्यवहारवादियों की धारणाओं से असहमत थे। मास्लो मानवतावादी मनोविज्ञान के एक अग्रणी मनोवैज्ञानिक थे। उन्होंने सुझाव दिया कि सभी मनुष्य कार्य करने और जो कुछ भी वे चाहते हैं बनने के लिए स्वतंत्र हैं, वे अचेतन शक्तियों से प्रेरित नहीं हैं और न ही उनके व्यवहार की भविष्यवाणी प्रयोगशाला सेट-टिंग में की जा सकती है। उन्होंने देखा कि सभी मनुष्यों में बढ़ने की प्रवृत्ति थी और उन्होंने विचारों के पिछले (मनोविश्लेषण और व्यवहारवादी) स्कूलों के विपरीत मनुष्यों की एक पूरी तरह से अलग तस्वीर चित्रित की। अब इस बिंदु पर मास्लो द्वारा दिए गए व्यक्तित्व के सिद्धांत पर एक नज़र डालना और मानवतावादी मनोविज्ञान के क्षेत्र में उनके काम की प्रमुख अवधारणाओं को समझना आवश्यक हो जाता है।

## अब्राहम मास्लो

मास्लो मानवतावादी और ट्रांसपर्सनल मनोविज्ञान के संस्थापक थे। दोनों मनोविज्ञान के नए, हालांकि महत्वपूर्ण क्षेत्र थे जो व्यवहारवाद और मनोविश्लेषण (जिसे तीसरी शक्ति के रूप में भी जाना जाता है) के लिए एक वैकल्पिक दृष्टिकोण के रूप में उभरे। दिलचस्प बात यह है कि मास्लो ने पिछले पचास वर्षों में किसी भी अन्य मनोवैज्ञानिक की तुलना में मानव प्रकृति और मानव संभावनाओं की धारणा को बदल दिया। अब्राहम मास्लो ने निष्कर्ष निकाला कि व्यक्तित्व के एक पर्याप्त, सटीक और व्यवहार्य सिद्धांत में व्यक्तिगत क्षमता की गहराई और ऊंचाइयों दोनों को शामिल किया जाना चाहिए।

मास्लो द्वारा आवश्यकता पदानुक्रम सिद्धांत अभी भी संगठनात्मक सेटिंग्स के कई क्षेत्रों जैसे प्रशिक्षण, मूल्यांकन, शिक्षा, नौकरी की प्रेरणा को समझने आदि में बहुत अधिक प्रभावित है। मास्लो का काम एक विकसित सैद्धांतिक प्रणाली के बजाय विचारों, विचारों, विचारों और परिकल्पनाओं का संग्रह था। (फैडिमैन और फ्रेगर 2007)

## मास्लो का जीवन (1908-1970)

अब्राहम मास्लो में पैदा हुआ था ब्रुकलिन, न्यूयॉर्क (1908)। उनके पिता व्यापार से एक बैरल निर्माता थे। अपनी छोटी उम्र के दौरान मास्लो एक असाधारण और शर्मीला था। वह एक उज्वल छात्र, अकेला और दुखी किशोर था। 18 साल की उम्र में, उन्होंने न्यूयॉर्क के सिटी कॉलेज में प्रवेश लिया। मास्लो ने 20 साल की उम्र में अपने एक चचेरे भाई से शादी कर ली। विवाह और मनोविज्ञान में उनका विसर्जन मास्लो के जीवन में फिर से शुरू होने की अवधि थी।

मास्लो विस्कॉन्सिन विश्वविद्यालय चले गए, जहां उन्हें मनोविज्ञान का अध्ययन करने में बहुत रुचि थी। यह जेबी वाटसन, एक व्यवहारवादी मनोवैज्ञानिक था जिसने युवा और प्रतिभाशाली मास्लो की साइट को पकड़ा। मास्लो को विस्कॉन्सिन में प्रयोगात्मक विधि में प्रशिक्षित किया गया और मनोविज्ञान प्रयोगशाला में काम किया, चूहों और अन्य जानवरों का उपयोग करके अनुसंधान किया। उन्होंने 26 वर्ष की आयु में वर्ष 1934 में डॉक्टरेट की उपाधि प्राप्त की। अपने स्नातक स्तर की पढ़ाई के बाद मास्लो न्यूयॉर्क में एडवर्ड थॉर्नडाइक के साथ काम करने के लिए लौट आए। थॉर्नडाइक कोलंबिया विश्वविद्यालय के एक प्रख्यात मनोवैज्ञानिक थे और थॉर्नडाइक द्वारा विकसित खुफिया परीक्षण पर अब्राहम मास्लो के काम से बहुत प्रभावित थे। मास्लो ने परीक्षण में 195 अंक हासिल किए, जो अब तक दर्ज किया गया दूसरा सबसे उच्च आईक्यू स्कोर है। अठारह महीने के बाद मास्लो को ब्रुकलिन कॉलेज में एक शिक्षण नौकरी मिली।

द्वितीय विश्व युद्ध के दौरान, मास्लो ने अंतरराष्ट्रीय संघर्षों को कम करने में मनोविज्ञान के महत्वहीन योगदान को माना। इसके बाद मास्लो के काम का फोकस प्रयोगात्मक से सामाजिक और व्यक्तित्व मनोविज्ञान में स्थानांतरित हो गया। वह शांति तालिका के लिए मनोविज्ञान की खोज के लिए खुद को समर्पित करना चाहते थे (हॉल 1968, फैडिमैन और फ्रेगर 2007 में)। मास्लो के अग्रणी काम को अवैज्ञानिक माना जाता था और आम तौर पर मनोविज्ञान की मुख्यधारा द्वारा खारिज कर दिया गया था। उनके विचारों को धीरे-धीरे सभी ने सराहा। 1967 में उन्हें अमेरिकन साइकोलॉजिकल एसोसिएशन के अध्यक्ष के रूप में चुना गया था।

## सिद्धांत की प्रमुख अवधारणाएँ

मास्लो की जरूरतों के पदानुक्रम के मॉडल में निम्नलिखित प्रमुख अवधारणाएं शामिल हैं।

- मास्लो ने सबसे नीचे से शीर्ष पर सबसे कमजोर तक की जरूरतों को व्यवस्थित किया।
- उच्च आवश्यकताओं के प्रभावशाली होने से पहले कम जरूरतों को कम से कम आंशिक रूप से संतुष्ट किया जाना चाहिए।
- एक ही समय में सभी जरूरतों से प्रेरित नहीं है।
- किसी भी समय एक व्यक्तित्व पर एक आवश्यकता हावी हो जाएगी। (शुल्ज़ और शुल्ज़ 2007)

## जरूरतों का पदानुक्रम (1968-1970)

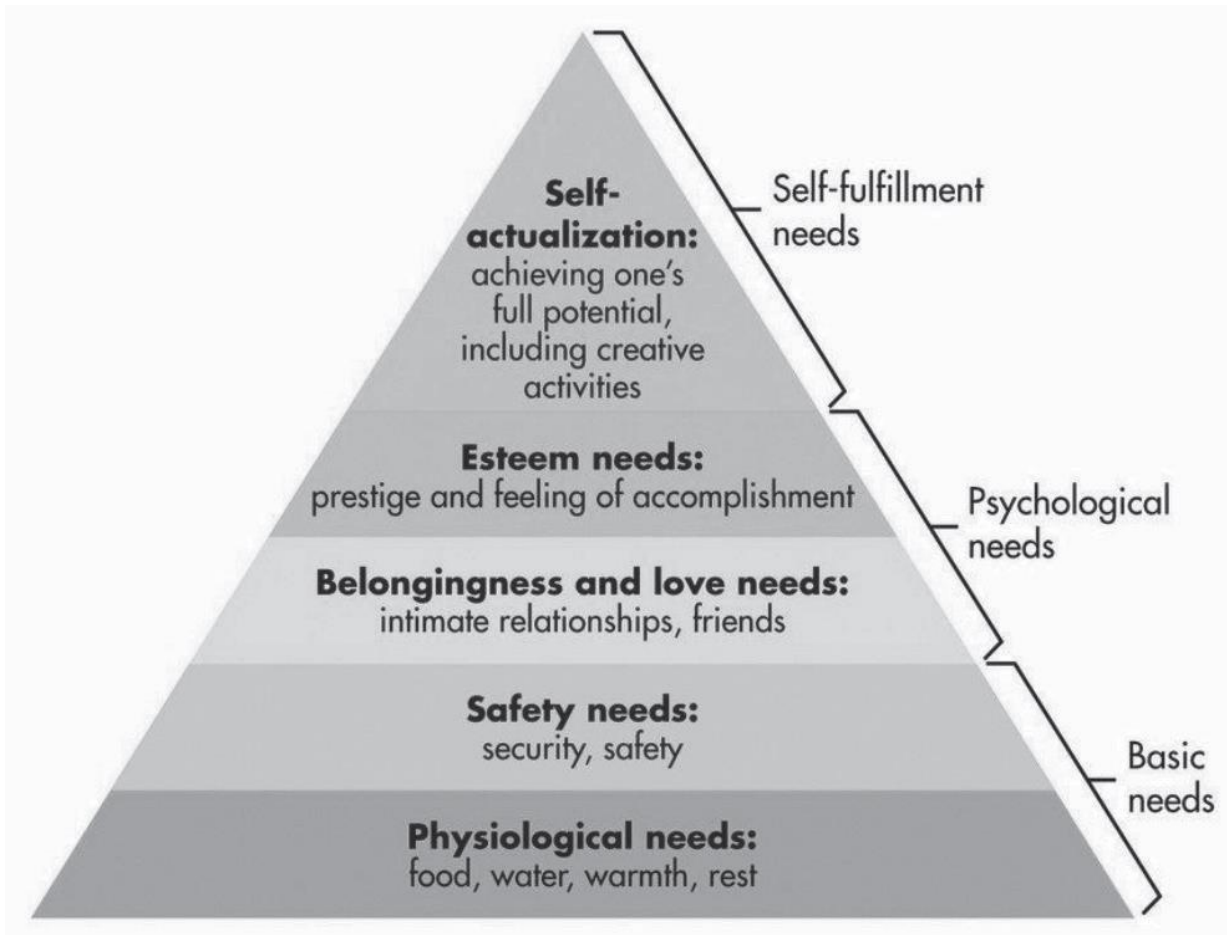
व्यक्तित्व विकास मास्लो द्वारा सुझाए गए जरूरतों के पदानुक्रम के साथ शुरू होता है, जो मनोविज्ञान के प्रमुख स्कूलों के विभिन्न दृष्टिकोणों को एकीकृत करता है। (व्यवहारवाद, मनोविश्लेषण, मानवतावादी और पारस्परिक)। उन्होंने उल्लेख किया कि कोई भी दृष्टिकोण दूसरे की तुलना में बेहतर या अधिक लागू नहीं है। उनके अनुसार प्रत्येक दृष्टिकोण का अपना स्थान और प्रासंगिकता है। शुल्ज़ और शुल्ज़ (2015) के शब्दों में। "जरूरतों को सबसे नीचे से शीर्ष पर सबसे कमजोर तक व्यवस्थित किया जाता है।" निचले स्तर पर वे आवश्यकताएं हैं जिन्हें उच्च आवश्यकताओं को प्रभावशाली होने से पहले कम से कम संतुष्ट किया जाना चाहिए।

### मास्लो की आवश्यकताओं का पदानुक्रम

मास्लो ने न्यूरोसिस और मनोवैज्ञानिक कुप्रबंधन का नेतृत्व किया क्योंकि कुछ बुनियादी जरूरतों से वंचित होने के कारण होने वाली बीमारियों की कमी होती है, कुछ विटामिनों की अनुपस्थिति बीमारी का कारण बनती है। बुनियादी का सबसे अच्छा उदाहरण

जरूरतें शारीरिक हैं: जैसे भूख, प्यास और नींद। यह अभाव जल्द या बाद में बीमारी की ओर जाता है और इन जरूरतों की संतुष्टि ही एकमात्र प्राथमिक उपचार है।

मास्लो का कहना है कि आवश्यकताओं का पदानुक्रम जो मानव व्यवहार का वर्णन करता है। मास्लो की जरूरतों का पदानुक्रम एक पिरामिड के रूप में दर्शाया गया है, किसके साथ शुरू होता है? बुनियादी जरूरतें निचले निम्नतम स्तरों पर, जबकि पिरामिड में उच्च स्तर पर अधिक कॉम-प्लेक्स आवश्यकताएं स्थित हैं। पदानुक्रम में दूसरे हैं सुरक्षा की जरूरतें, उसके बाद अपनेपन की जरूरत या प्यार की जरूरत, अगला है आत्म-सम्मान की जरूरत है। इस पदानुक्रम के शिखर (शीर्ष पर) पर आत्म-वास्तविकता की आवश्यकताएं हैं। मास्लो के पदानुक्रम के अनुसार, जब आवश्यकताओं के इन बुनियादी स्तरों को संतुष्ट किया जाता है, तो केवल किसी का ध्यान आत्म-वास्तविकता की आवश्यकता पर जाता है।



चित्र 4.2 आवश्यकताओं का पदानुक्रम

### शारीरिक आवश्यकताएं

शारीरिक आवश्यकताओं में भोजन, पेय, ऑक्सीजन, नींद और सेक्स के लिए किसी की बुनियादी आवश्यकताएं शामिल हैं। किसी भी संस्कृति में ज्यादातर लोग बिना किसी कठिनाई के इन जरूरतों को पूरा कर सकते हैं, इसके अलावा, अगर जैविक जरूरतों को ठीक से पूरा नहीं किया जाता है तो व्यक्ति उन्हें पूरी तरह से भरने के लिए लगभग पूरी तरह से समर्पित हो जाता है। शारीरिक आवश्यकताएं वे आवश्यकताएं हैं जो व्यक्ति की तत्काल चिंता की मांग करती हैं।

शारीरिक आवश्यकताएं  $\Rightarrow$  मानव अस्तित्व के लिए आवश्यक

लेकिन एक बार जब यह आवश्यकता पूरी हो जाती है, तो यह कम महत्वपूर्ण हो जाता है, अन्य ड्राइव को सतह पर लाने की अनुमति देता है, उदाहरण के लिए, एक व्यक्ति जो सचमुच प्यास से मर रहा है, उसे पीने के पानी के अलावा किसी अन्य आवश्यकता को पूरा करने में कोई बड़ी दिलचस्पी नहीं है। शारीरिक आवश्यकताएं महत्वपूर्ण हैं जिन्हें स्वास्थ्य बनाए रखने के लिए संतुष्ट किया जाना चाहिए। मास्लो में आगे निम्नलिखित को बुनियादी जरूरतों के रूप में शामिल किया गया है (चित्र 4.3)।



**चित्र 4.3 बुनियादी जरूरतें**

इसके अलावा, प्रत्येक व्यक्ति को विकास की आवश्यकताएं होती हैं (जो किसी की क्षमता और क्षमताओं को विकसित करने की आवश्यकता होती है) आत्म-वास्तविकता की आवश्यकता होती है।

### सुरक्षा की जरूरतें

सुरक्षा की जरूरत एक स्थिर, सुरक्षित, सुरक्षित और अनुमानित वातावरण में रहने के लिए व्यक्ति की आवश्यकता को दर्शाती है। हम सभी को संरचना, व्यवस्था और सीमाओं के लिए बुनियादी आवश्यकताएं हैं। लोगों को भय, चिंता, अनिश्चितता और अराजकता से भी मुक्ति की आवश्यकता है। शारीरिक जरूरतों के साथ लोगों के पास ज्यादातर एक चिकनी, स्थिर, सुरक्षात्मक समाज होता है। आधुनिक समाज में सुरक्षा की आवश्यकता काफी हद तक प्रमुख हो जाती है, केवल वास्तविक आपात स्थितियों जैसे नाटू-राल आपदाओं, महामारियों और महामारियों में।

**सुरक्षा की जरूरतें  $\Rightarrow$  समाज में सुरक्षा, स्थिरता**

मास्लो की सुरक्षा जरूरतों का वर्णन करते हुए, शुल्ज़ और शुल्ज़ (2015) कहते हैं, "मास्लो का मानना था कि शिशुओं और न्यूरोटिक वयस्कों के लिए सुरक्षा और सुरक्षा की आवश्यकताएं महत्वपूर्ण ड्राइव हैं"। आम तौर पर, यह उन लोगों में देखा जाता है जो भावनात्मक रूप से स्वस्थ होते हैं जो आसानी से अपनी सुरक्षा आवश्यकताओं को पूरा करने में सक्षम होते हैं। सुरक्षा की जरूरतें स्थिरता, सुरक्षा और स्वतंत्रता की भावना का प्रतिनिधित्व करती हैं। सुरक्षा और सुरक्षा की जरूरतें अपने जीवन को नियंत्रित करने की मानव इच्छा का प्रतिनिधित्व करती हैं। (चित्र 4.4)





**चित्र 4.4 सुरक्षा आवश्यकताएं**

दिलचस्प बात यह है कि किसी का दिन-प्रतिदिन का व्यवहार इस आवश्यकता से बहुत प्रभावित होता है और लोगों की चिंता में परिलक्षित होता है: मौद्रिक सुरक्षा, स्वास्थ्य बीमा, दुर्घटनाओं से सुरक्षा, एक अच्छा घर और एक सुरक्षित नौकरी आदि।

### **अपनेपन या प्यार की जरूरत**

ब्रह्मांड में सभी लोगों को अपनेपन और प्यार की जरूरत है। हर कोई दूसरों के साथ घनिष्ठ संबंध देखने और विभिन्न समूहों के साथ संबंधित होने के लिए प्रेरित होता है, जैसे परिवार और साथियों, सहकर्मियों और अन्य लोगों के समूह। मास्तो के अनुसार ये जरूरतें अत्यधिक गतिशील व्यक्तिवादी समाज में तेजी से निराश हैं। इसके अलावा, इन जरूरतों की हताशा आमतौर पर मनोवैज्ञानिक गलत समायोजन के मूल में पाई जाती है।

**अपनेपन की जरूरत  $\Rightarrow$  प्यार और पारस्परिक संबंध**

शारीरिक और सुरक्षा आवश्यकताओं को पूरा करने के बाद, अपनेपन की जरूरत सबसे आगे आती है। इन जरूरतों को प्यार की जरूरत भी कहा जाता है, इसे दूसरों के साथ घनिष्ठ संबंध रखने की इच्छा के रूप में परिभाषित किया जा सकता है; एक प्रेमी, या साथी के रूप में, या एक समूह के भीतर गठित सामाजिक संबंधों के माध्यम से (शुल्ज़ और शुल्ज़ 2015)। (चित्र 4.5)



**चित्र 4.5 अपनेपन की आवश्यकताएँ**

प्यार देने और प्राप्त करने की आवश्यकता को किसी अन्य व्यक्ति के साथ अंतरंग संबंध में संतुष्ट किया जा सकता है। मास्लो के लिए, भावनात्मक दुर्व्यवहार और परेशानियों के पीछे मूल कारण केवल प्यार की जरूरतों को पूरा करने में एक व्यक्ति की विफलता थी।

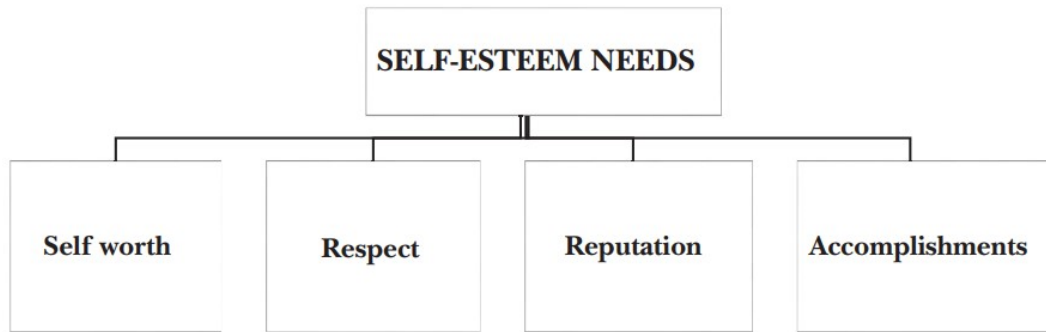
### आत्मसम्मान की जरूरत

अपनेपन और प्यार की भावना विकसित करने के बाद हम आत्मसम्मान की आवश्यकता से प्रेरित होते हैं। मास्लो (1987) ने दो प्रकार की आत्म-सम्मान की जरूरतों को सिद्धांतित किया; सबसे पहले किसी की योग्यता और अतुलनीय उपलब्धि की इच्छा है। जबकि दूसरा दूसरों के उदाहरण से सम्मान की आवश्यकता को दर्शाता है; स्थिति, प्रसिद्धि, प्रतिष्ठा और मान्यता।

**आत्मसम्मान की जरूरत → सम्मान, मान्यता और उपलब्धि**

जब ये जरूरतें पूरी नहीं होती हैं, तो व्यक्ति हीन, सप्ताह, असहाय और निराशाजनक महसूस करता है। मास्लो के अनुसार, इन सभी जरूरतों को संतुष्ट करने के बाद भी व्यक्ति अभी भी निराश महसूस कर सकते हैं।

या अधूरा जब तक कि वे आत्म-वास्तविकता (प्रतिभा और क्षमताओं का पूर्ण उपयोग) का अनुभव नहीं करते। ये आत्म-सम्मान की आवश्यकताएं एक प्रकार की संतुष्टि, उपलब्धि की भावना प्रदान करती हैं जो हमें किसी की ताकत के बारे में अधिक आश्वस्त बनाती हैं, जो हमें जीवन के सभी पहलुओं में अधिक सक्षम और उत्पादक बनाती है। (चित्र 4.6)



**चित्रा 4.6 आत्म-सम्मान की जरूरत**

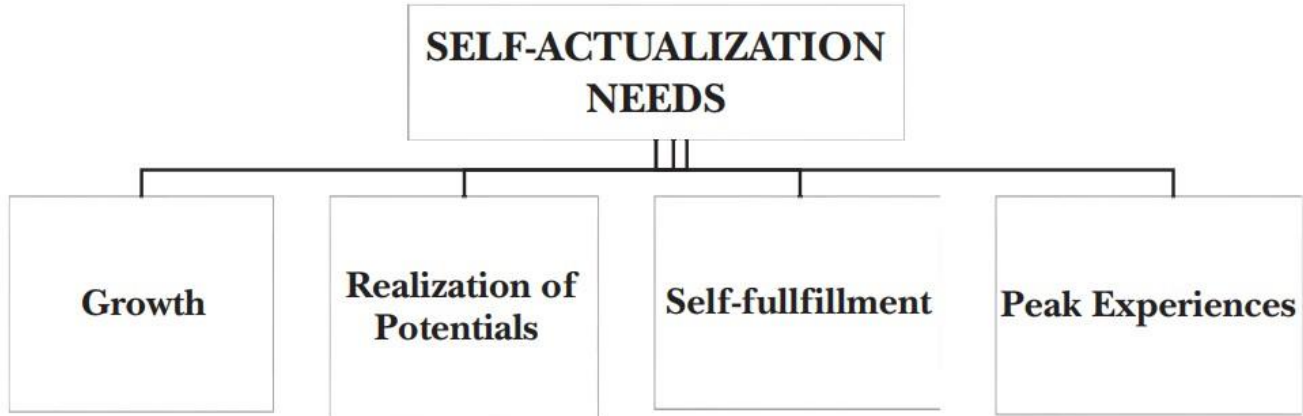
मास्लो के विचारों में, यह आवश्यकता आत्म-मूल्य की भावनाओं को प्रदान करने में महत्वपूर्ण है क्योंकि जब किसी को आत्मसम्मान की कमी होती है तो वह हीन, असहाय और डिस्कनेक्ट महसूस करता है और सामना करने की क्षमता में बहुत कम आत्मविश्वास होता है (शुल्ज़ और शुल्ज़ 2015)।

### **आत्म-वास्तविकता की जरूरत**

मास्लो ने प्रतिभाओं, क्षमताओं, क्षमताओं आदि की खोज के पूर्ण उपयोग के रूप में आत्म-वास्तविकता का उल्लेख किया। (मास्लो 1970) आत्म-वास्तविकता एक स्थिर स्थिति नहीं है, यह एक सतत प्रक्रिया है जिसमें किसी व्यक्ति की क्षमताओं का पूरी तरह से, रचनात्मक और खुशी से उपयोग किया जाता है।

### **आत्म-वास्तविकता की जरूरत → व्यक्तिगत विकास**

आत्म-वास्तविकता वाले लोग जीवन को स्पष्ट रूप से देखते हैं। ये लोग जीवन के प्रति अपने दृष्टिकोण में कम भावनात्मक और अधिक उद्देश्यपूर्ण होते हैं, आशाओं, भय या अहंकार को अपनी टिप्पणियों को विकृत करने की अनुमति देने की संभावना कम होती है। मास्लो ने निष्कर्ष निकाला कि सभी आत्म-वास्तविक लोग एक कारण के लिए समर्पित हैं। विकास के लिए ये दो आवश्यकताएं हैं। अपने से बड़ी चीज के प्रति प्रतिबद्धता और अपने चुने हुए कार्य में सफलता। आत्म-वास्तविकता वाले लोगों की प्रमुख विशेषताएं रचनात्मकता, सहजता और कड़ी मेहनत हैं। (चित्र 4.7)



**चित्रा 4.7 आत्म-वास्तविकता की आवश्यकताएं**

मास्लो के मुख्य फोकस में से एक यह है कि कोई हमेशा कुछ ऐसा चाहता है जो शायद ही कभी पूर्ण संतुष्टि की स्थिति तक पहुंचता है, बिना किसी लक्ष्य या इच्छाओं के। उनका आवश्यकता पदानुक्रम सिद्धांत यह अनुमान लगाने का एक प्रयास है कि किस प्रकार की विभिन्न इच्छाएं तब सामने आएंगी जब पुरानी इच्छाएं पर्याप्त रूप से संतुष्ट हो जाएंगी और अब व्यवहार पर हावी नहीं होंगी। जरूरतों के पदानुक्रम के मास्लो के व्यापक सिद्धांत से गुजरने के बाद, आइए हम आगे बढ़ें और समझें कि आत्म-वास्तविक लोगों की अनूठी विशेषताएं क्या हैं।

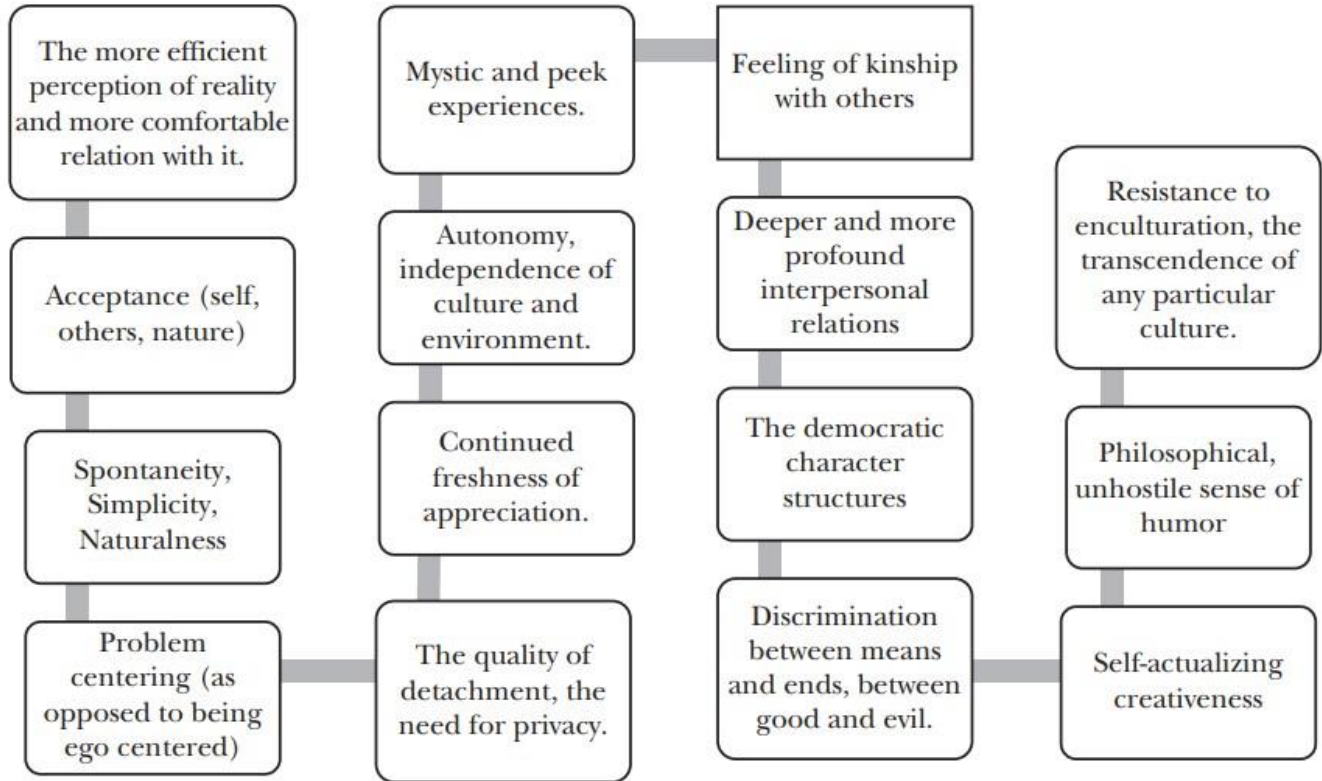
### **आत्म-वास्तविक लोगों की विशेषताएं**

मास्लो (1970) भावनात्मक रूप से स्वस्थ लोगों पर शोध ने उनके व्यक्तित्व सिद्धांत का आधार बनाया। मास्लो ने आगे तर्क दिया कि न्यूरोटिक व्यक्तियों की समस्याओं और दोषों को सूचीबद्ध करने की तुलना में सबसे अच्छी परीक्षा का अध्ययन करने से मानव प्रकृति के बारे में सामान्यीकरण करना अधिक सटीक था। अपने शोध में से एक में मास्लो ने आखिरकार व्यक्तिगत परिचितों के साथ-साथ सार्वजनिक आंकड़ों पर भरोसा करने के लिए मजबूर किया। उन्होंने आत्म-वास्तविक लोगों की निम्नलिखित विशेषताओं की सूचियों का सुझाव दिया। (चित्र 4.8)

मास्लो ने कहा कि आत्म-वास्तविकता सही नहीं थी या दोषों से भी मुक्त नहीं थी। अपने करियर और मूल्यों के प्रति उनकी प्रतिबद्धता भी अपने लक्ष्यों को पूरा करने में समय पर कठोर आत्म-वास्तविकता का नेतृत्व कर सकती है, उनके काम को भावना या जरूरतों पर वरीयता दी जा सकती है। इसी तरह, आत्म-वास्तविकता कर्ता अपनी अक्षमता को चरम तक ले जा सकते हैं। आत्म-वास्तविकता अन्य लोगों के लिए आम कई समस्याओं को साझा करते हैं जैसे अपराध, चिंता, संघर्ष और उदासी आदि। (फैडिमैन और फ्रेगर 2007)

## आत्म-वास्तविकता सिद्धांत

दिलचस्प बात यह है कि आवश्यकता सिद्धांत के पदानुक्रम के अलावा, मास्लो (1971) अपनी अंतिम पुस्तक में आगे शीर्षक है "मानव प्रकृति की दूर तक पहुंच" उन आठ तरीकों का वर्णन करता है जिनके माध्यम से व्यक्ति अपने व्यवहार को समझ और विकसित कर सकते हैं। आठ आत्म-वास्तविकता आत्म-वास्तविकता की ओर ले जाते हैं: एकाग्रता, विकास विकल्प, आत्म-जागरूकता, ईमानदारी, निर्णय, आत्म-विकास, चरम अनुभव और अहंकार रक्षा की कमी।



चित्र 4.8 आत्म-वास्तविकता वाले लोगों की विशेषताएँ

- **एकाग्रता:** सबसे पहले, आत्म-वास्तविकता का अर्थ है पूरी तरह से, स्पष्ट रूप से निस्वार्थ रूप से, पूर्ण सहवास के साथ अनुभव करना (मास्लो 1971)। आम तौर पर, कोई इस बात से अनजान होता है कि भीतर या आसपास क्या हो रहा है; हालांकि, किसी को भी उच्च जागरूकता और भागीदारी के क्षण हो सकते हैं जिन्हें मास्लो आत्म-वास्तविकता कहते हैं।
- **विकास विकल्प:** आम तौर पर, कोई जीवन को विकल्पों की एक श्रृंखला के रूप में सोचता है, इस मामले में आत्म-वास्तविकता प्रत्येक निर्णय लेने की प्रक्रिया के अलावा कुछ भी नहीं है, विकास के लिए एक विकल्प है। किसी को विकास और सुरक्षा के बीच चयन करना होगा, प्रगति और वापसी के बीच प्रत्येक विकल्प के अपने सकारात्मक और नकारात्मक पहलू हैं। विकास को चुनने के लिए खुद को नए चुनौतीपूर्ण अनुभव के लिए खोलना है, लेकिन अज्ञात और संभावित विफलताओं को जोखिम में डालना है।
- **आत्म-जागरूकता:** आत्म-वास्तविकता की प्रक्रिया के भीतर अक्सर व्यक्ति जन्मजात / आंतरिक प्रकृति के बारे में अधिक जागरूक हो जाता है और इसके अनुसार कार्य करता है। इसका मतलब है कि एक निर्णय स्वयं के लिए लिया जाता है कि क्या कोई दूसरे के दृष्टिकोण की परवाह किए बिना कुछ किताबें, विचार, फिल्में पसंद करता है।
- **ईमानदारी:** मास्लो ने ईमानदारी को आत्म-वास्तविकता के आवश्यक तत्व के रूप में देखा। दूसरों को खुश करने के लिए प्रस्तुत करने और गणना किए गए उत्तर देने के बजाय ईमानदार उत्तर देना महत्वपूर्ण है जो भीतर से आता है। ऐसा करने से व्यक्ति को अपने भीतर के जीवन को जानने का मौका मिलता है।
- **निर्णय:** पांचवां निर्णय है, जब कोई निर्णय या निर्णय को स्वीकार करना और विश्वास करना सीखता है, तो इससे बेहतर जीवन विकल्प विकसित होते हैं। मास्लो का मानना है कि प्रवृत्ति का पालन करने से प्रत्येक व्यक्ति के लिए क्या अच्छा है, इसके बारे में निर्णय लिखना पड़ता है।
- **स्वयं:** यहां यह समझना महत्वपूर्ण है कि आत्म-वास्तविकता एक निरंतर प्रो-सेस है, जो एक बार क्षमता विकसित करने का एक तरीका है। यह क्षमताओं और बुद्धि का उपयोग करने को संदर्भित करता है और "जो काम कोई करना चाहता है उसे अच्छी तरह से करने के लिए काम करना" (मास्लो 1971)। आत्म-वास्तविकता एक ऐसी चीज नहीं है जिसे कोई भी प्रस्तुत करता है या नहीं। यह किसी की क्षमता को वास्तविक बनाने की एक प्रकार की अंतहीन प्रक्रिया है।
- **चरम अनुभव:** "पीक अनुभव आत्म-वास्तविकता के क्षणिक क्षण हैं" (मास्लो 1971)। इन चरम क्षणों के दौरान व्यक्ति स्पष्ट रूप से सोचता है, महसूस करता है और सबसे स्पष्ट तरीके से कार्य करता है। दूसरों को प्यार करने और स्वीकार करने का रास्ता देना, इसके साथ आंतरिक संघर्ष और चिंता के साथ शांति में है। मास्लो ने उन लोगों को आत्म-वास्तविकता से परे जाने का आह्वान किया जो अधिक चरम अनुभवों का आनंद लेते हैं, दूसरों को धन्यवाद देते हैं।

- **अहंकार रक्षा की कमी:** आत्म-साक्षात्कार में एक करीबी कदम किसी के अहंकार की रक्षा की पहचान करना और आवश्यक होने पर उन्हें छोड़ना है। ऐसा करने के लिए किसी को उन तरीकों से अधिक आत्म-जागरूक होना चाहिए जो दमन, प्रक्षेपण और दूसरों जैसे अंतर के माध्यम से बाहरी दुनिया को समझते हैं।

मास्लो के जीवन और कार्य, व्यक्तित्व के उनके सिद्धांत और आत्म-वास्तविकता की विशेषताओं में मानवतावादी परिप्रेक्ष्य पर संक्षेप में पुनर्विचार करने के बाद, आइए मास्लो के काम की एक और बहुत ही महत्वपूर्ण अवधारणा पर जाएं - 'ट्रांसपर्सनल साइकोलॉजी'।

## मूल्यांकन और निष्कर्ष

यहां यह निष्कर्ष निकाला जा सकता है कि मानवतावादी परिप्रेक्ष्य ने मनुष्यों की ताकत, क्षमता और सकारात्मक पक्षों को सामने लाया। मानवतावादी विचारों के अनुसार मनुष्यों को सक्रिय और रचनात्मक प्राणियों के रूप में देखा जाता था, वे मनोविश्लेषणात्मक और व्यवहारवादी विचारों के विपरीत अपने कार्यों के लिए जिम्मेदार थे।

मानवतावादी सिद्धांतों की एक और महत्वपूर्ण विशेषता मानव अनुभवों पर तनाव था जिसे व्यक्तित्व के घटनात्मक दृष्टिकोण के रूप में भी जाना जाता है। घटनात्मक विचार उन विचारों को दर्शाते हैं कि सभी मनुष्य दुनिया में अपने अनुभवों और रिश्तों से बने थे, जो बदले में सभी इंडी-वाइड्यूल्स को अद्वितीय बनाता है। अब्राम मास्लो और कार्ल रोजर्स दूसरों के बीच मानवतावादी परिप्रेक्ष्य के सबसे प्रमुख सिद्धांतकार थे।

मास्लो सबसे प्रभावशाली सिद्धांतकार होने के नाते व्यक्तित्व के भीतर प्रेरणा पर जोर दिया और उन्होंने जरूरतों के पदानुक्रम मॉडल में अपने विचारों को प्रतिबिंबित किया। आवश्यकताओं के पदानुक्रम में शामिल हैं; *शारीरिक आवश्यकताएं* (भोजन, पानी, नींद, सेक्स) *सुरक्षा की जरूरतें* (सुरक्षा, आश्रय, नुकसान से सुरक्षा), *अपनेपन की जरूरत* (प्यार, विश्वास, रिश्ते, दोस्ती) *सम्मान की जरूरत* (सम्मान, प्रतिष्ठा, मान्यता, समाज में स्थिति) और *आत्म-वास्तविकता की आवश्यकता है*। (उच्चतम क्रम की आवश्यकताएं, आत्म-पूर्ति, संतुष्टि)।

मास्लो का मानना था कि मनुष्य में विकास की जबरदस्त क्षमता है। मास्लो कई मानवतावादी और ट्रांसपर्सनल मनोवैज्ञानिकों के लिए एक प्रेरणा थी। उनके आत्म-वास्तविकता सिद्धांत को प्रबंधन संगठनात्मक व्यवहार और व्यक्तित्व में सबसे अधिक स्वीकृत और सराहना किए गए सिद्धांत में से एक माना जाता है।

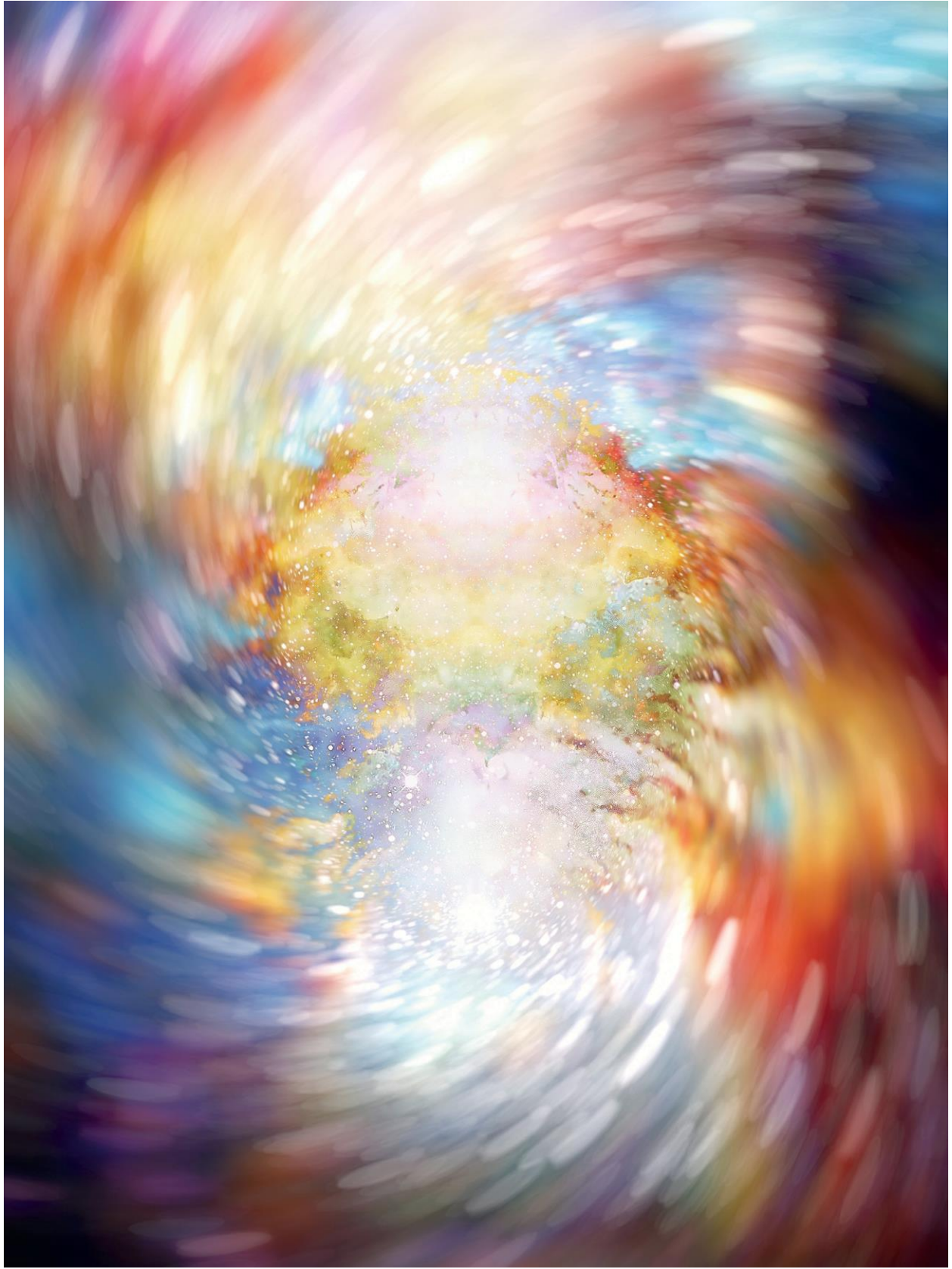


---

# अध्याय 5

## पारस्परिक मनोविज्ञान

---



स्रोत: Shutterstock

### उद्देश्य:

#### इस अध्याय को पढ़ने के बाद छात्र सक्षम होंगे:

1. वर्णन करना वही संकल्पना का ट्रांसपर्सनल मनोविज्ञान।
2. समझना वही दृष्टिकोण का ट्रांसपर्सनल मनोविज्ञान।
3. विस्तार से बताएं कि पहलू ट्रांसपर्सनल मनोविज्ञान।
4. समझना वही अर्थ और भूमिका का व्यक्तित्व।
5. इस अध्याय में व्यक्त किए गए विचार पूरी तरह से अकादमिक उद्देश्य के लिए हैं, सभी जानकारी एकीकृत हैं। अध्याय में विभिन्न प्रामाणिक स्रोतों से एकत्र किए गए हैं। यह ध्यान दिया जाना चाहिए कि यह अध्याय नहीं है कोई भी शामिल है व्यक्तिगत विचार लेखकों।

ट्रांसपर्सनल साइकोलॉजी की शुरुआत मैस्लो द्वारा की गई थी जिसे चौथी ताकत माना जाता है मनोविज्ञान में तीन (व्यवहारवाद, मनोविश्लेषण और मानवतावादी) ताकतों के अनुसार मास्लो व्यवहारवाद और मनोविश्लेषण मानव की संपूर्ण तस्वीर बनाने तक ही सीमित थे मनोविश्लेषण के रूप में व्यवहार मनोविकृति विज्ञान के अध्ययन पर आधारित था जबकि व्यवहारवाद बनाता है यह मानव स्वभाव की जटिलताओं को सीमित करने का प्रयास है लेकिन मूल्यों, चेतना और प्रेम के मुद्दों को संबोधित करने में कुछ हद तक विफल रहता है।

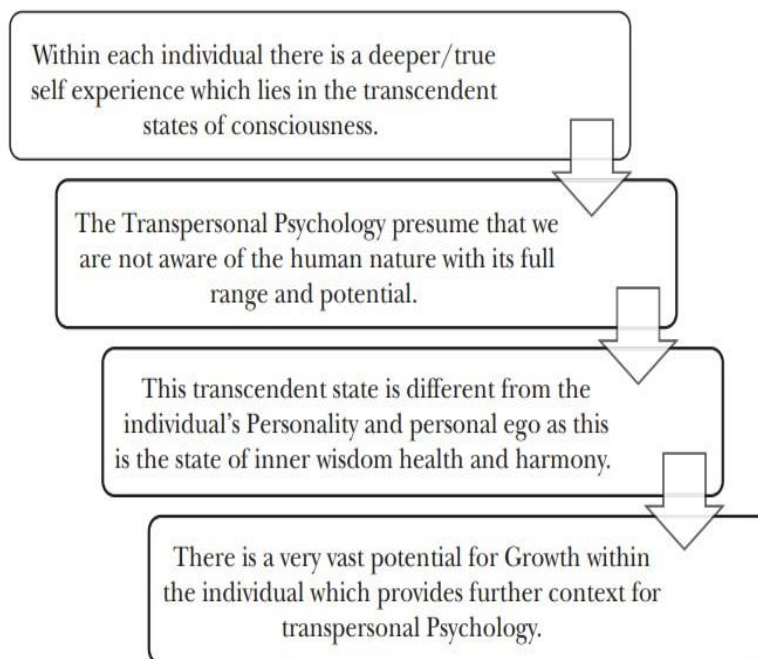
जबकि, मानवतावादी मनोविज्ञान मास्लो, रोजर्स और अन्य प्रख्यात सिद्धांतकारों के व्यापक काम से प्राप्त हुआ है, जो खुद को मनुष्यों के स्वस्थ और प्रभावी कामकाज से संबंधित हैं। मास्लो (1968) अपने मानवतावादी मॉडल की सीमाओं को बताता है। उन्होंने आगे निष्कर्ष निकाला कि शिखर अनुभव शक्तिशाली हैं क्योंकि स्वयं की भावना अधिक एकता की जागरूकता में घुल जाती है। आत्म-वास्तविकता शब्द इन अनुभवों (फ्रेगर और फैडिमैन 2007 में) के अनुरूप प्रतीत नहीं होता था।

दूसरी ओर, ट्रांसपर्सनल मनोविज्ञान, मानव अनुभव के विभिन्न आध्यात्मिक पहलू के डिस्की-प्लान की अधिक पारंपरिक चिंताओं के लिए सहयोग करता है। दिलचस्प बात यह है कि इस अनुभव को साहित्य में अवैज्ञानिक और धार्मिक रूप से आधारित भाषा के रूप में वर्णित किया गया है। ट्रांसपर्सनल मनोविज्ञान इस सामग्री के लिए एक वैज्ञानिक ज्ञान और ढांचा प्रदान करता है (मास्लो 1968, फ्रेगर में फैडिमैन 2007)।

## ट्रांसपर्सनल मनोविज्ञान की बुनियादी धारणाएं

ट्रांसपर्सनल मनोविज्ञान सुटिच (1969) में उद्घाटन के साथ शुरू हुआ। ट्रांसपर्सनल मनोविज्ञान अपने आप में अद्वितीय है क्योंकि यह मानव जीवन के आध्यात्मिक पहलुओं पर जोर देता है और इसका उद्देश्य यह समझना है कि अनुभवों के आध्यात्मिक पहलू मनुष्यों के बीच क्षमता प्राप्त करने में कैसे मदद करते हैं। ट्रांसपर्सनल मनोविज्ञान की मूल मान्यताओं को 5.1 में संक्षेपित किया गया है।

## ट्रांसपर्सनल मनोविज्ञान की बुनियादी धारणाएं



चित्र 5.1 ट्रांसपर्सनल मनोविज्ञान की धारणाएं

बुनियादी चार मान्यताओं की समीक्षा करने के बाद, आइए ट्रांसपर्सनल मनोविज्ञान के प्रमुख दृष्टिकोणों पर आगे बढ़ें।

## ट्रांसपर्सनल मनोविज्ञान के लिए दृष्टिकोण

ट्रांसपर्सनल मनोविज्ञान के प्रमुख संस्करण उनके दृष्टिकोण और विचारों में भिन्न होते हैं। नए ट्रांसपर्सनल मनोविज्ञान की सबसे महत्वपूर्ण परिभाषा के पहले अंक में प्रकाशित किया गया था *जर्नल ऑफ ट्रांसपर्सनल साइकोलॉजी*।

ट्रांसपर्सनल (या चौथा बल) मनोविज्ञान मनोवैज्ञानिकों, पेशेवर पुरुषों और अन्य क्षेत्रों की महिलाओं के एक समूह द्वारा मनोविज्ञान के क्षेत्र में एक उभरती हुई शक्ति को दिया गया शीर्षक है, जो अंतिम मानव क्षमताओं और क्षमताओं में रुचि रखते थे, जिनका प्रत्यक्षवादी या व्यवहारवादी सिद्धांत में कोई व्यवस्थित स्थान नहीं है, ("पहला बल") शास्त्रीय मनोविश्लेषणात्मक सिद्धांत ("दूसरा बल") या मानवतावादी मनोविज्ञान ("तीसरा बल")। (सुटिच 1969, फ्रेगर और फैडिमैन 2007 में)।

ट्रांसपर्सनल मनोविज्ञान में वर्णित मानव प्रकृति की अवधारणा के नीचे मूल नहीं है। यह मानव संस्कृति में बहुत पहले से मौजूद था और इसे कहा जाता है *"बारहमासी दर्शन"*। एक आधुनिक मनोवैज्ञानिक भाषा और वैज्ञानिक ढांचा बनाने के लिए विभिन्न परंपराओं और विभिन्न संस्कृतियों के विभिन्न विचारों को एक साथ लाने का कार्य अपने आप में बहुत नया है। बारहमासी मॉडल में चार बुनियादी परिसर शामिल हैं (वैले 1989, फ्रेगर और फैडिमैन 2007 में)।

- "एक उत्कृष्ट वास्तविकता या एकता सभी स्पष्ट रूप से अलग-अलग घटनाओं को एक साथ बांधती है।
- अहंकार या व्यक्तिगत आत्म एक अधिक ट्रांसपर्सनल (व्यक्तिगत से परे) आत्म और एकता का प्रतिबिंब है। हम वहां से आते हैं और उसी में आधारित हैं। हालांकि, हम किसी के मूल से अलग हो गए हैं और हमें पूरी तरह से स्वस्थ और संपूर्ण इंसान बनने के लिए उन पर लौटने की आवश्यकता है।

- तथ्य यह है कि व्यक्ति सीधे इस वास्तविकता या अधिक आत्म का अनुभव कर सकते हैं, जीवन के आध्यात्मिक आयाम के मूल में है।
- इस अनुभव में स्वयं को और बड़ी दुनिया का अनुभव करने में गुणात्मक बदलाव शामिल है। यह शक्तिशाली आत्म-मान्य अनुभव है।

## ट्रांसपर्सनल मनोविज्ञान के पहलू

ट्रांसपर्सनल साइकोलॉजी, जिसे मनोविज्ञान के क्षेत्र में चौथी शक्ति के रूप में माना जाता है, किस ढांचे के भीतर अनुभव के स्पिरि-टुअल पहलुओं को शामिल करता है? मनोविज्ञान. ट्रांसपर्सनल मनोविज्ञान मनोविज्ञान में कम ज्ञात क्षेत्रों में से एक है जो मानव क्षमता और ताकत में विश्वास करता है। यह दृष्टिकोण चेतना के विभिन्न स्तरों, उत्कृष्ट और आध्यात्मिकता की अवस्थाओं का अध्ययन करता है। यह वैज्ञानिक अध्ययन और प्रयोग के माध्यम से मानव वास्तविकता के विभिन्न पहलुओं को समझने की कोशिश करता है। ट्रांसपर्सनल मनोविज्ञान के कुछ मुख्य पहलू निम्नानुसार हैं।

- ट्रांसपर्सनल मनोविज्ञान एक दृष्टिकोण है जो मन को समझने का प्रयास करता है और जिस तरह से यह रिश्तों, मूल्यों और विश्वासों को अर्थ देता है।
- ट्रांसपर्सनल मनोविज्ञान में ज्ञान, दर्शन, साहित्य कला, अनुभूति विज्ञान और विभिन्न आध्यात्मिक परंपराओं जैसे आधुनिक मनोविज्ञान के साथ-साथ मानव मनोवैज्ञानिक विकास शामिल है।
- ट्रांसपर्सनल मनोविज्ञान मनुष्यों के अनुभवों को प्राथमिक महत्व देता है। अनुभव न तो बुरे होते हैं और न ही अच्छे, स्वस्थ या अस्वास्थ्यकर। ट्रांसपर्सनल साइकोलॉजी के अनुसार, एक्सपे-रिनेस व्यक्ति को स्वयं पहचान की भावना प्रदान करते हैं।
- ट्रांसपर्सनल मनोविज्ञान रहस्यवाद, माइंडफुलनेस, धर्म, पूर्वी और पश्चिमी दर्शन के साथ संज्ञानात्मक मनोविज्ञान और मानवतावादी मनोविज्ञान जैसे मनोविज्ञान में दृष्टिकोणों के संयोजन का सहयोग करता है।

## ट्रांसपर्सनल मनोविज्ञान के प्रमुख सिद्धांतकार

ट्रांसपर्सनल मनोविज्ञान के सबसे प्रभावशाली सिद्धांतकार और उनका विस्तार विवरण चित्र 5.2 में नीचे उल्लिखित है।



चित्रा 5.2 ट्रांसपर्सनल मनोविज्ञान के प्रभावशाली सिद्धांतकार

## केन विल्बर

केन विल्बर ट्रांसपर्सनल मनोविज्ञान के सबसे प्रमुख सिद्धांतकारों में से एक थे। उनके विचारों को आज तक भी बहुत सराहा और स्वीकार किया गया। उनकी पुस्तक का शीर्षक है "चेतना का स्पेक्ट्रम" 1977 में प्रकाशित, उस समय की बहुत प्रभावशाली पुस्तक थी। विल्बर ने अपने मॉडल में पश्चिमी और पूर्वी विचारों का सहयोग किया। विल्बर ने विकास को व्यक्ति के भीतर अलग एक उपचार प्रक्रिया के रूप में देखा। इसके अलावा इस अलगाव या विभाजन को चार स्तरों में विभाजित किया गया है; पहला चेतन या अचेतन, व्यक्तित्व या छाया के बीच विभाजन है, दूसरा मन और शरीर के बीच एक विभाजन है। अगला जीव और पर्यावरण के बीच है। और अंत में ब्रह्मांड के साथ एकता की प्राप्ति है (फ्रेगर और फैडिमन 2007)। हालांकि, प्रत्येक स्तर पर मुद्दों और समस्याओं का अलग-अलग सेट है।

विल्बर (1980, फ्रेगर और फैडिमन 2007 में उद्धृत) ने दो बुनियादी प्रक्रियाओं के संदर्भ में मानव विकास और विकास के बारे में कहा: पहला। *बाहरी चाप* व्यक्तिगत अहंकार विकास की प्रक्रियाओं को शामिल करता है। दूसरा *आंतरिक चाप* इसमें आत्म-चेतना से सुपर चेतना तक पारस्परिक, आध्यात्मिक विकास की प्रक्रियाएं शामिल हैं।

	Inner	Outer
Individual	<i>Subjective Experience</i>	<i>Behaviour</i>
Collective	<i>Culture</i>	<i>Social Systems</i>

चित्र 5.3 विल्बर का चार चतुर्थांश मॉडल

## बाहरी मेहराब

इसे सदस्यता के रूप में भी जाना जाता है, क्योंकि इसमें कोई ज्ञान, भाषा प्राप्त करता है और सांस्कृतिक रूप से सामाजिक हो जाता है। बाहरी चाप के भीतर दूसरा चरण क्या है? *मानसिक अहंकारी आत्म*, जिसमें एक सकारात्मक आत्म-अवधारणा और एक स्वस्थ, संतुलित अहंकार मानता है। अंत में एकीकृत आत्म का तीसरा चरण आता है, आत्म-वास्तविकता का चरण।

## आंतरिक आर्क।

आंतरिक मेहराब निचले हिस्से से शुरू होता है। *सूक्ष्म आत्म*, उच्च विकसित अंतर्ज्ञान और विभिन्न संवेदी धारणाओं को शामिल करना। अगला चरण, *सूक्ष्म उच्च आत्म*, इसमें महान रहस्यवादी अनुभव और दिव्य क्षेत्र के विभिन्न संस्करण शामिल हैं। अंतिम चरण हैं *कम आकस्मिक आत्म और उच्च आकस्मिक आत्म*, आध्यात्मिक प्राप्ति के उच्चतम स्तर के रूप में रहस्यमय साहित्य के रूप में चित्रित किया गया।

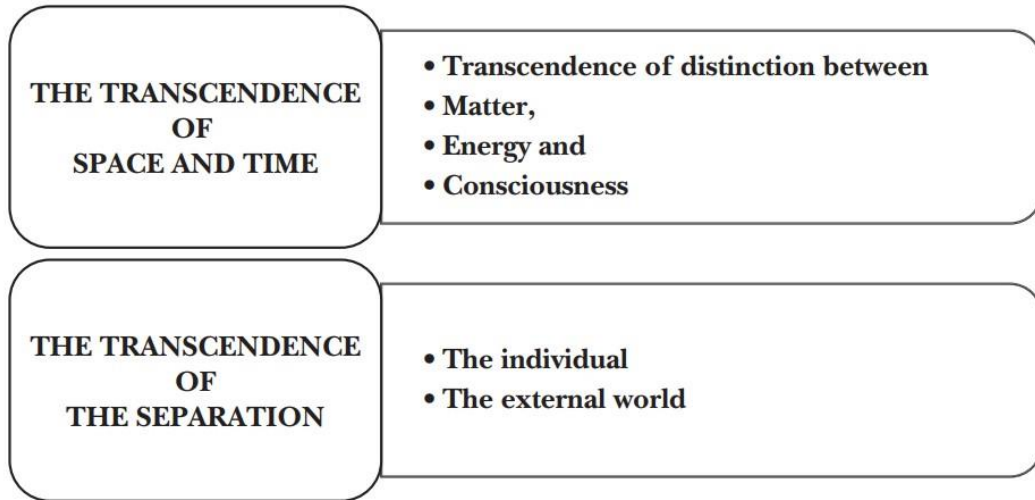
विल्बर (2000, फ्रेगर और फैडिमैन 2007 में उद्धृत) ने एक मॉडल विकसित किया जो चार चतुर्थांशों में मानव व्यवहार का एक शक्तिशाली मेटाथ्योरी बताता है। चार चतुर्थांश हैं: व्यक्तिगत और सामूहिक, आंतरिक और बाहरी। (चित्र 5.3) ऊपरी दाएं चतुर्थांश वह व्यक्ति है जिसे निष्पक्ष रूप से देखा जाता है, शरीर विज्ञान और व्यवहार को शामिल करता है।

ऊपरी बाईं ओर व्यक्तिगत व्यक्तिपरक अनुभव हैं, जिसमें मूल्य, विचार, भावनाएं और सामंजस्य शामिल हैं। निचले हिस्से में एक संस्कृति के सदस्यों द्वारा साझा की गई चेतना शामिल है। जबकि निचला दाहिना चतुर्थांश सांस्कृतिक पैटर्न का उद्देश्य सहसंबंध है। "*अंतर-व्यक्तिपरक वास्तविकताएं*". इसमें एक व्यक्ति की सामाजिक प्रणाली, संचार, सामाजिक संस्थान आदि शामिल हैं। (विल्बर 2000; फ्रेगर और फैडिमैन 2007 में;).

## स्टैनिस्लाव ग्रोफ

स्टैनिस्लाव ग्रोफ एक यूरोपीय मनोचिकित्सक थे, जो साइकेडेलिक अनुसंधान और चेतना की परिवर्तित अवस्थाओं पर अपने व्यापक काम के लिए जाने जाते थे। ग्रोफ के विचारों में (1993, फ्रेगर और फैडिमैन 2007 में)। मन की तुलना होलोग्राम से की जाती है। वह कहता है कि, होलोग्राम के एक टुकड़े में मूल पूरे की सभी जानकारी होती है। उन्होंने आगे कहा कि जबकि हर कोई अलग है, व्यक्ति अपने व्यक्तित्व और सामाजिक-सांस्कृतिक प्रभावों के संबंध में, फिर भी मन में व्यक्तिगत अनुभवों के अलावा सच्चाई के समान सार्वभौमिक पैटर्न होते हैं। ग्रोफ (1975-1993), ने चित्र 5.4 में उल्लिखित साइकेडेलिक अनुभवों की मुख्य विशेषताओं का सिद्धांत दिया।

### साइकेडेलिक अनुभवों की विशेषताएं



चित्र 5.4 साइकेडेलिक अनुभवों के लक्षण

ग्रोफ (1975 में उद्धृत, फ्रेगर और फैडिमैन, 2007;) इसके अलावा, साइकेडेलिक अनुभवों को चार श्रेणियों में तोड़ दिया: अमूर्त अनुभव, मनोवैज्ञानिक अनुभव, प्रसवकालीन अनुभव और ट्रांसपर्सनल अनुभव।

- **सार अनुभव:** मूल संवेदी हैं, इसमें रंग और ध्वनियों की असाधारण ज्वलंत धारणा शामिल है।
- **मनोवैज्ञानिक अनुभव:** भावनात्मक रूप से आवेशित और पुनर्जीवित यादें हैं, जिसमें सपने की छवियों जैसे प्रतीकात्मक अनुभव शामिल हैं।



- **प्रसवकालीन अनुभव:** जन्म और मृत्यु से संबंधित अनुभव हैं। इसके भीतर जन्म के चार चरण हैं; 1) किसी के जन्म से पहले का समय गर्भ चरण में आराम करना है, 2) जन्म की शुरुआत चिंता और खतरे से जुड़ी हुई है, 3) भ्रूण जन्म नहर में चला जाता है यह जीवित रहने के लिए संघर्ष का प्रतीक है और 4) जन्म ही संघर्ष राहत और विश्राम में समाप्त होता है।
- **पारस्परिक अनुभव:** चेतना की भावना अहंकार से परे, समय और स्थान से परे विस्तार कर रही है। यहां अनुभवों में अलौकिक धारणाएं, पुरातन छवियों के दर्शन, पैतृक यादें, पूर्व अवतार की यादें आदि शामिल हैं।

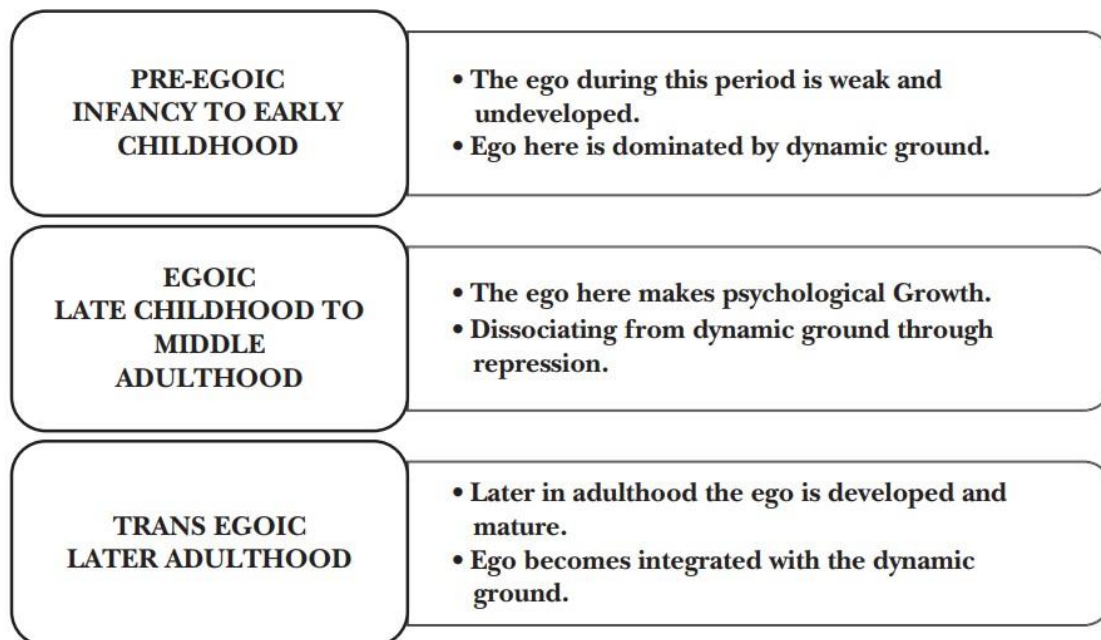
इसके अलावा, ग्रोफ (1988) बताते हैं कि ये स्तर एक दूसरे से बहुत निकटता से संबंधित हैं। उन्होंने देखा कि साइकोडायनामिक यादें प्रसवकालीन और फिर ट्रांसपर्सनल अनुभवों का नेतृत्व करती हैं। इसके विपरीत, जिन लोगों के पास गहरा आध्यात्मिक या पारस्परिक अनुभव है, उन्हें मनोवैज्ञानिक मुद्दों के साथ काम करना आसान लगता है (फ्रेगर और फैडिमैन 2007 में)।

## माइकल वाशबर्न

माइकल वाशबर्न ने अपनी प्रसिद्ध पुस्तक में मनोवैज्ञानिक विकास के ट्रांसपर्सनल सिद्धांत का वर्णन किया "अहंकार और गतिशील जमीन". वाशबर्न (1995, फ्रेगर और फैडिमैन 2007 में उद्धृत) ने माना कि "सामान्य रूप से गठित अहंकार को पार किया जा सकता है और यदि संभव हो तो उच्च, अहंकारी स्तर या जीवन की स्थिति को पार किया जा सकता है। उनके अनुसार, उच्च ट्रांस तब होता है जब अहंकार अपनी गतिशील जमीन में निहित होता है, परमात्मा का मनोवैज्ञानिक स्थान।

वाशबर्न ने विकास की तीन अवस्थाओं का विश्लेषण किया जिनका उल्लेख चित्र 5.5 में नीचे किया गया है।

## विकास की स्थिति



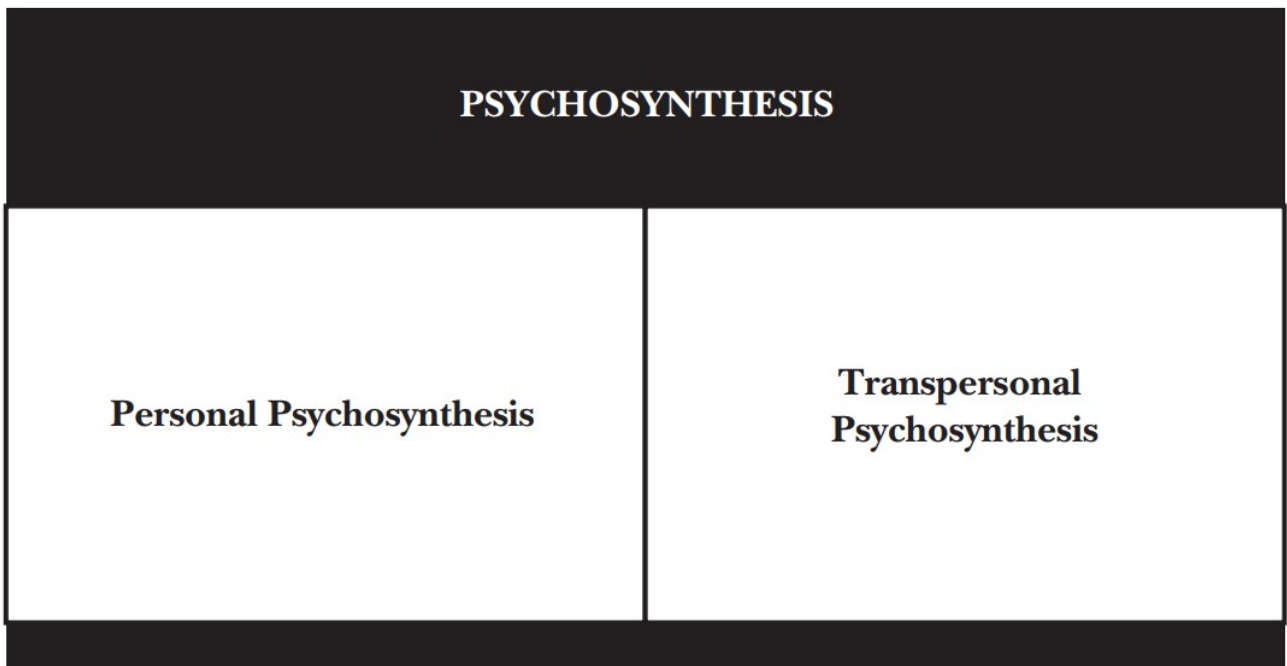
चित्र 5.5 विकास की अवस्थाएँ

व्यक्ति गतिशील जमीन को दबाना या अस्वीकार करना जारी रखता है या गतिशील जमीन पर लौट सकता है। यह चक्र अंततः तब तक जारी रहता है जब तक कि अंतिम एकीकरण प्राप्त नहीं हो जाता। (फ्रेगर और फैडिमैन 2007)

## रॉबर्टो असगियोली

रॉबर्टो असगियोली (1971) ट्रांसपर्सनल मनोविज्ञान के एक महत्वपूर्ण सिद्धांतकार थे। वह एक इतालवी साइकिया-ट्रिस्ट थे जिन्होंने जंग और फ्रायड का अध्ययन किया और साइकोसिंथेसिस की प्रणाली विकसित की। मनोविज्ञान के स्तरों के बीच अंतर किया जाता है। पहला स्तर व्यक्तिगत है जबकि दूसरा ट्रांसपर्सनल है। चित्र 5.6 मनोसंश्लेषण के दो स्तरों का प्रतिनिधित्व करता है।

### मनोचिकित्सा के स्तर



चित्र 5.6 मनोसंश्लेषण के स्तर

व्यक्तिगत मनोविज्ञान व्यक्तिगत स्वयं के चारों ओर व्यक्तित्व के एकीकरण पर जोर देता है। दूसरी ओर, ट्रांसपर्सनल साइकोसिंथेसिस में ट्रांसपर्सनल सेल्फ के साथ व्यक्तित्व का संरक्षण शामिल है। जैसा कि असगियोली (1971, फ्रेगर और फैडिमैन 2007 में उद्धृत) द्वारा सिद्धांतित किया गया है, व्यक्तित्व स्तरों पर स्वयं ट्रांसपर्सनल स्व का प्रतिबिंब है

## मूल्यांकन और निष्कर्ष

चौथी शक्ति के रूप में माना जा रहा है ट्रांसपर्सनल मनोविज्ञान मानवतावादी और सकारात्मक मनोविज्ञान से गहराई से निहित है। 1969 में उत्पन्न, ट्रांसपर्सनल साइकोलॉजी व्यक्तिगत क्षमता, चेतना पर प्रकाश डालता है और करुणा और सेवा जैसे व्यवहार से संबंधित राज्यों को पार करता है।

ट्रांसपर्सनल मनोविज्ञान मनुष्य के आध्यात्मिक पहलू को जानने की कोशिश करता है। यह समग्र रूप से मानव की गतिविधियों पर केंद्रित है। ट्रांसपर्सनल मनोविज्ञान अद्वितीय है क्योंकि यह मानव जीवन के आध्यात्मिक पहलुओं पर जोर देता है और इसका उद्देश्य यह समझना है कि अनुभवों के आध्यात्मिक पहलू मनुष्यों के बीच क्षमता प्राप्त करने में कैसे मदद करते हैं।

ट्रांसपर्सनल मनोविज्ञान मनोविज्ञान में दृष्टिकोणों के संयोजन का सहयोग करता है जैसे संज्ञानात्मक मनोविज्ञान और मानवतावादी मनोविज्ञान के साथ-साथ रहस्यवाद, माइंडफुलनेस, धर्म, पूर्वी और पश्चिम-पूर्व दर्शन। ट्रांसपर्सनल मनोविज्ञान के प्रभावशाली सिद्धांतकार थे: विल्बर, ग्रोफ, वॉशबर्न और अस्सागियोली।

हालांकि, विल्बर ने मानव विकास और विकास को दो बुनियादी प्रक्रियाओं के संदर्भ में देखा: *बाहरी चाप* (व्यक्तिगत अहंकार विकास की प्रक्रियाएं)। दूसरा *आंतरिक चाप* (आत्म-चेतना से सुपर चेतना तक ट्रांसपर्सनल, स्पिरी-टुअल विकास की प्रक्रियाएं)।

ग्रोफ के लिए बड़े पैमाने पर काम किया *साइकेडेलिक अनुसंधान और चेतना की बदली हुई अवस्थाएं*। इसके विपरीत, वाशबर्न ने विकास के तीन राज्यों का विश्लेषण किया; *बचपन से पहले की प्रारंभिक अवस्था तक, अहंकारी देर से बचपन से मध्य वयस्कता और बाद में अहंकारी वयस्कता*। जबकि असागियोली ने दोनों के बीच विस्तार से बताया *मनोचिकित्सा के स्तर*।

ज्ञान, प्राचीन प्रथाओं, आध्यात्मिकता और विज्ञान के संयोजन में आत्म-जागरूकता और कल्याण जैसी सकारात्मक अवधारणाओं में हाल ही में बढ़ी हुई रुचि, ट्रांसपर्सनल मनोविज्ञान वर्तमान आधुनिक दुनिया में अधिक प्रासंगिक हो जाता है।



---

# अध्याय 6

## मनोविज्ञान का पूर्वी परिप्रेक्ष्य

---



स्रोत: Shutterstock

### उद्देश्य:

#### इस अध्याय को पढ़ने के बाद छात्र सक्षम होंगे:

1. जानेंवही भारतीय परिप्रेक्ष्यकामनोविज्ञान।
2. चर्चा करना वही त्रिगुणसिद्धांत का व्यक्तित्व में विस्तार।
3. पूर्ववही महत्व और अर्थका स्तर का चेतना।
4. इस अध्याय में व्यक्त किए गए विचार पूरी तरह से अकादमिक उद्देश्य के लिए हैं, सभी जानकारी एकीकृत हैं। अध्याय में विभिन्न प्रामाणिक स्रोतों से एकत्र किए गए हैं। यह ध्यान दिया जाना चाहिए कि यह अध्याय नहीं है कोई भी शामिल है व्यक्तिगत विचार लेखकों।

पश्चिमी विचारों पर पूर्वी प्रभाव प्राचीन यूनानियों और रोमनों के समय से पता लगाया जा सकता है। अलेक्जेंडर द ग्रेट 4<sup>वां</sup> शताब्दी ईसा पूर्व ने अपने साम्राज्य को उत्तरी भारत तक विस्तारित करने की कोशिश की और रोमन दार्शनिक प्लॉटिनस ने इस क्षेत्र के दर्शन का अध्ययन करने के लिए एक यात्रा की।

242 ईस्वी में। इसके अलावा, 19<sup>वां</sup> में थियोसोफिकल आंदोलन<sup>वां</sup> सदी का उदय हुआ। इन विचारों की वास्तविक रुचि बौद्ध धर्म पर थी। भारतीय लेखकों के लिए, सर्वोच्च अनंत है और अक्सर प्रकृति में आत्मा के रूप में माना जाता है। भारतीय लेखकों का मानना था कि अनंत शक्ति हमेशा विभिन्न प्रकार के पहलुओं में खुद को प्रस्तुत करेगी। भारतीय विचारों के अनुसार, मानव स्वभाव के बारे में समझने की अंतर्दृष्टि वैरियू की भारतीय दार्शनिक परंपराओं से ली गई है। वेदांत, सांख्य, योग, जैन धर्म, बौद्ध धर्म और अन्य विद्वानों जैसी इन परंपराओं ने इन अवधारणाओं को गढ़ने के साथ-साथ समझने की कोशिश की है।

## स्वाभिमान की अवधारणा

स्वाभिमान अवधारणा की उत्पत्ति भारतीय मनोविज्ञान और स्वभाव से हुई है। भारतीय परंपरा के अनुसार मनोविज्ञान जीव का अध्ययन है। एक व्यक्ति चेतना, मन और शरीर के अलावा जुनून और कार्रवाई का एक समग्र और एक अनूठा मिश्रण है। भारतीय मनोविज्ञान का लक्ष्य मानवीय परिस्थितियों को सार्थक रूप से समझना है और इसका उद्देश्य इसे ऊंचा उठाने के तरीकों को लाना, सभी बादलों को इग्नो-रेंस के रूप में कम करना और व्यक्ति को आनंद की स्थिति प्राप्त करने के लिए सशक्त बनाना है। इस प्रकार, व्यक्ति को सत्य और आनंद की ओर बढ़ने में सक्षम बनाता है। यह 3Ws के माध्यम से प्राप्त किया जा सकता है।

WORK/KARMA  
MARG

WORSHIP/BHAKTI  
MARG

WISDOM/JNAN  
MARG

ये आगे मन के तीन बुनियादी पहलुओं को बहाल करते हैं अर्थात् **इच्छा, भावना और संज्ञान**। सटीक होने के लिए, इनमें से प्रत्येक अहंकार के पुनर्निर्माण के एक प्रमुख तरीके के रूप में उभरता है। प्राचीन शास्त्र व्यक्तित्व के बहु-विषयक पहलुओं को प्रदान करते हैं। ये निम्न के रूप में लागू होते हैं:

1. मानव प्रकृति की एक पूर्ण समग्र समझ।
2. मानव परिस्थितियों के व्यापक स्पेक्ट्रम का दौरा करना और खोजना।
3. समग्र लाभ के लिए छिपी हुई क्षमता को उजागर करें
4. लोगों में परोपकारिता की खेती इस प्रकार संघर्ष मुक्त परिस्थितियों की ओर ले जाती है। (राव 2012)

स्वाभाव को किस रूप में परिभाषित किया गया है? 'आवश्यक गुणवत्ता' एक व्यक्ति का। यह आत्मा की गति है, जो सभी बनने में खुद को एक आवश्यक गुण के रूप में प्रकट करती है। भागवत गीता के अनुसार, "धर्म स्वाभिमान द्वारा शासित है, जो किसी के स्वभाव का मूल है। यह स्वाभाव इसके मूल में है, यह आत्मा का सबसे शुद्ध गुण है जो इसकी चेतन, इच्छा और प्रकृति की अपनी विशिष्ट शक्ति में निहित है।" (श्रीवास्तव 2012)

उपरोक्त के अलावा, श्री अरबिंदो 1942-1990 (श्रीवास्तव 2012) में "गीता पर निबंध" इस शब्द का भी उल्लेख किया। श्री अरबिंदो के शब्दों में (1942-1990, श्रीवास्तव 2012 में) "हमारे सामने तीन शक्तियां हैं, पुरुषोत्तम, सर्वोच्च सत्य जिसमें हम बढ़ते हैं, स्वयं और जीव। किसी व्यक्ति की परम आध्यात्मिक प्रकृति को परा प्रकृति कहा जाता है। यह परा प्रकृति अज्ञान की अनुकूलन द्वारा समस्त सांसारिक मर्यादाओं से असीम है, यह किसका स्वभाव है? पुरुषोत्तम।

इसी प्रकार, इस अवैयक्तिक स्व में एक ही दिव्य प्रकृति है, लेकिन, यह अलौकिक आराम, संतुलन या निष्क्रियता की स्थिति में है। (Nivriti)। अंत में, गतिविधि के लिए प्रकृति ही प्रकृति के लिए आध्यात्मिक व्यक्तित्व बन जाता है, जीव। आध्यात्मिक व्यक्तित्व को सर्वोच्च शक्ति के विभिन्न कार्यों की अभिव्यक्ति के रूप में विशिष्ट रूप से परिभाषित किया जा सकता है, कार्यों में दानशीलता का नुकसान आध्यात्मिक व्यक्तित्व का एक और पहलू है। यहां यह स्थापित करना महत्वपूर्ण हो जाता है कि समृद्ध भारतीय परंपरा से पता चला है कि योग अहंकार हीनता और इच्छा हीनता की ओर ले जाने में एक महत्वपूर्ण भूमिका निभाता है, जिसके बिना व्यक्तित्व का विकास बिल्कुल भी संभव नहीं है। इस अवधारणा को अब अच्छी तरह से शोध किया जा रहा है और सांस्कृतिक रूप से स्वीकार किया जा रहा है।

## चेतना का स्तर

मानव जागरूकता में आंतरिक और बाहरी दोनों उत्तेजनाएं शामिल हैं, चेतना की अवधारणा को शिथिल रूप से परिभाषित किया गया है। इसे सभी ज्ञान के स्थायी आधार के रूप में माना जाता है; जागरूकता और इसे बदला नहीं जा सकता। मन शरीर और चेतना के बीच की कड़ी के रूप में उभरता है।

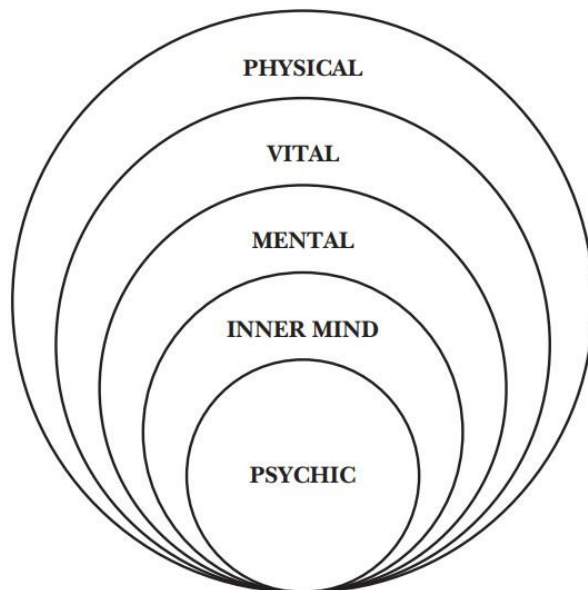
चेतना के स्तरों के संबंध में, श्री अरबिंदो 1942-1909 ने संकेंद्रित प्रणाली और एक ऊर्ध्वधर प्रणाली की एक साथ गतिविधि पर जोर दिया। यह संकेंद्रित प्रणाली छल्ले और म्यान की एक श्रृंखला की तरह है। सबसे बाहरी सर्कल, भौतिक शरीर के बारे में जागरूकता से युक्त है, जो महत्वपूर्ण (कुछ भी नहीं) मानसिक म्यान के बारे में जागरूकता के साथ शरीर या म्यान। ये तीनों प्रकार की चेतना एक-दूसरे से जुड़ी हुई हैं। (श्रीवास्तव 2012)

आंतरिक चक्र आंतरिक मन से युक्त होता है, जो सार्वभौमिक मन या सर्वोच्च ऊर्जा के संपर्क में होता है। परस्पर जुड़े कोर को मानसिक प्राणी कहा जाता है जो परमात्मा की एक चिंगारी है (सर्वोच्च ऊर्जा) सार्वभौमिक रूप से और हर चीज में पाया जाता है। इसे भी कहा जाता है आत्मान। वर्टी-कैल सिस्टम सीढ़ी की तरह काम करते हैं जिसमें विभिन्न स्तर शामिल होते हैं, साथ ही चेतना के विमान सबसे कम (असंगत) उच्चतम (आनंद की हत्या)। जैसा कि उपनिषदों में उल्लेख किया गया है, व्यक्तित्व के प्राचीन भारतीय मॉडल में पांच म्यान शामिल हैं। इन पांच मयानों का उल्लेख नीचे किया गया है:

1. अन्नमाया (खाद्य आवरण)
2. प्राणमय (महत्वपूर्ण वायु आवरण)
3. मनोमाया (मानसिक आवरण)



4. विज्ञानमय (बौद्धिक आवरण)
5. आनंदमाया (आनंद आवरण)। (पंच कोश के अध्याय का संदर्भ लें)



चित्र 6.1 चेतना के स्तर

स्रोत: श्रीवास्तव (2012) व्यक्तित्व की अवधारणा, भारतीय परिप्रेक्ष्य

*अन्नमाया*; मानव प्रणाली का एक खंड अन्ना द्वारा पोषित है, जिसका अर्थ है भोजन। *प्राणायाम*; वह खंड है जो प्राण द्वारा पोषित होता है जो जैव ऊर्जा है। साथ ही *मनोमाया*, यह वह खंड है जो शिक्षा द्वारा पोषित है। *विज्ञाननामय*; खंड अहंकार से पोषित होता है और अंत में, *आनंदमाया* भावनाओं से पोषित है। (श्रीवास्तव 2012)

## व्यक्तित्व का त्रिगुण सिद्धांत

गुणों की अवधारणा प्राचीन भारतीय इतिहास जितनी पुरानी थी, जिसकी जड़ें भागवत गीता, अध्याय 17 में हैं। शब्द 'त्रिगुण' यह दो शब्दों से बना है *तीन*+ *प्रयोग* यहाँ *तीन* मतलब तीन और *प्रयोग* अर्थात् संपत्ति, योग्यता, गुण, गुणवत्ता आदि। प्रकृति से गुण उत्पन्न होते हैं। सृजन से पहले, वे निष्क्रिय हैं और पूर्ण संतुलन की स्थिति में हैं। त्रिगुण सिद्धांत किसी व्यक्ति के मानसिक श्रृंगार को समझने में मदद करने के लिए त्रि-आयामी व्यक्तित्व पर जोर देता है। गुण को एक संपूर्ण के एकल स्टैंड के रूप में समझा जा सकता है: सरल शब्दों में प्रकृति / प्रकृति की एक विशेषता, मोड या संपत्ति।

प्रकृति की गतिशीलता तीन गुणों (गुणों) के निरंतर प्रवाह का प्रभाव है। गुण शब्द एक अंतर्निहित ऊर्जा पर लागू होता है जिसके साथ मानव मन कार्य करता है। ये गुण किसी भी क्षण किसी व्यक्ति की स्थिति को निर्धारित करते हैं। एक व्यक्ति की मानसिक और बौद्धिक क्षमता गुणों के प्रभाव को दर्शाती है। गुण का प्रभुत्व किसी व्यक्ति के व्यक्तित्व को निर्धारित करता है। (द्वायड 2017)। तीन गुण आत्मा के लिए चुंबकीय क्षेत्र का संयोजन करते हैं। इस संबंध में फ्रॉली (2004) उपयुक्त रूप से कहते हैं कि

"केवल एक दुर्लभ व्यक्ति ही एक गुण पर इस तरह से पूरी तरह से हावी हो सकता है कि अन्य गुण अपनी शक्ति खो दें।"

गुणों पर सबसे पहले चर्चा की गई थी अथर्ववेद भागवत गीता में उल्लेख किया गया और बाद में सांख्य दर्शन में शामिल किया गया। आयुर्वेद जो दर्शाता है कि एक आदमी पांच मूल तत्वों से युक्त है। मूल तत्वों को "कहा जाता है "पंच महाभूतों" में शामिल हैं: Akasa (ईंधर या अंतरिक्ष), वायु (हवा), स्लेट्स (आग), एपी (पानी) और पृथ्वी (पृथ्वी)। ये पांच तत्व व्यक्ति के भीतर विभिन्न शरीर के अंगों और प्रणालियों का निर्माण करते हैं। इसी तरह, पांच इंद्रियां (आंख, कान, त्वचा, नाक और जीभ) इंद्रियों का गठन जिसके द्वारा, मनुष्य दुनिया को विभिन्न तरीकों से समझते हैं। ये इंद्रियां न केवल मनुष्य को इसे समझने में मदद करती हैं, बल्कि ऊर्जा के रास्ते में शरीर में भी आत्मसात करती हैं। इसके अलावा, यह ऊर्जा मानव शरीर को मूल दोषों या बुनियादी हास्य के रूप में बनाती है, जिसे "भी कहा जाता है। त्रिदोष" (तीन दोष)। (लाड 1984)

'तीन विधाएं गुण अच्छाई (सत्व),  
प्रकृति से उत्पन्न राग (रजस) और नीरसता (तमस) शरीर में बंध  
जाते हैं हे पराक्रमी सशस्त्र (अर्जुन),  
शरीर में अविनाशी वासी

## भागवत गीता अध्याय 14.5

पंचमहाभूत	पूर्व-प्रमुख गुण
अकासा	सत्त्व
वायु	राजास
अग्नि	सत्त्व + राजस
पैदल	सत्त्व + तमस
पृथ्वी	टॉम

चित्र 6.2 पंचमहाभूत और पूर्व-प्रमुख गुण

ये त्रिदोष भी पंच महाभूतों से बने थे; में वत्ता दोष महाभूत इसमें हवा शामिल है (वायु) और अंतरिक्ष (Akasa), में पित्त दोष; आग (अग्नि) और पानी (पैदल) और कफ दोष पानी (पैदल) और पृथ्वी (पृथ्वी) उपरोक्त तालिका में दर्शाया गया है। त्रिदोष मनोवैज्ञानिक रूप से त्रिगुण (सत्त्व, रजस और तमस), जिनकी मानव व्यक्तित्व में स्पष्टीकरण और अभिव्यक्ति में महत्वपूर्ण भूमिका है।

व्यक्तित्व का सिद्धांत भागवत गीता के आदर्शों पर आधारित सबसे प्रभावशाली सिद्धांतों में से एक है। हालांकि, अवधारणा त्रिगुण आधुनिक समय में व्यक्तित्व का वर्णन करने के लिए लागू किया गया है। कई भारतीय, शोधकर्ताओं ने भी अपने लेखन और साहित्यिक कार्यों में अवधारणा का अध्ययन करने का इरादा किया (श्रीवास्तव 2012)। हर गुणव्यक्ति के लिए कुछ विशिष्ट गुणों का प्रतिनिधित्व करता है। एक व्यक्ति को उस विशेष से संबंधित के रूप में वर्गीकृत किया जा सकता है प्रकार का उपयोग करें

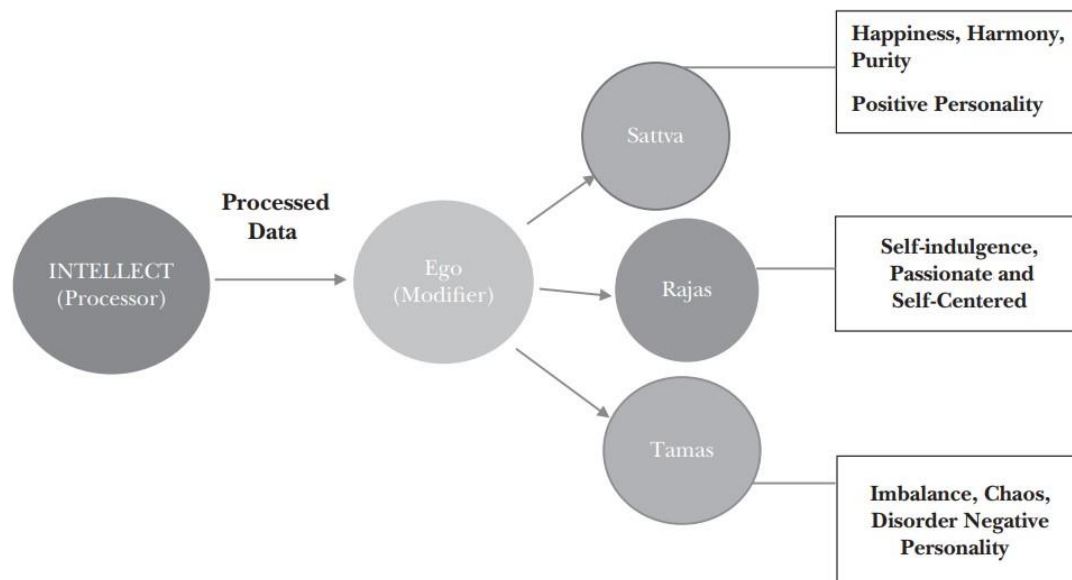
वही त्रिगुणव्यक्तित्व का सिद्धांत चेतना को विस्तृत और जानबूझकर समझाता है। दूसरे शब्दों में, यह कहना उचित होगा कि चेतना की अवधारणा किसमें निहित है? त्रिगुणसिद्धांत। चेतना को सत्त्व के रूप में जाना जाता है, जिसे किस रूप में संदर्भित किया जाता है? स्थिरता। राजास किससे जुड़ा हुआ है? गतिविधि या सक्रियण और तमस को क्या कहा जाता है? जड़त्व। एक व्यक्ति (मानस) उन कार्यों को बताया गया है जो मानसिक कार्य और मानसिक प्रोसेस (Mnaovritti Manopravrtti)।

## त्रिगुण और व्यक्तित्व

भागवत गीता, विभिन्न भागों में, अपने कुल योग में परम विकसित मानव क्षमता के मॉडल प्रदान करती है। भागवत गीता तीन गुणों का वर्णन प्रदान करती है और आगे बताती है कि हम सभी इन विशेषताओं के संयोजन में हैं (गुण; सत्व, रजस और तमस)। परांजपे के अनुसार (श्रीवास्तव 2012 में)

*"जीव, स्वभाव और प्रकृति, अहंकार, आत्मान और पुरुषा व्यक्तित्व और स्वयं से संबंधित महत्वपूर्ण अवधारणाओं के रूप में"।*

भागवत गीता के अनुसार 7.13 "यह पूरा ब्रह्मांड इन तीन विधाओं/गुणों की प्रकृति से हक्का-बक्का है, मुझे नहीं जानता कि उनसे ऊपर कौन है, जो अविभाज्य (आत्मान) है। (विश्वानंद 2016)



चित्र 6.3 त्रिगुण और व्यक्तित्व

त्रिगुण की अवधारणा से गुजरने के बाद इस संबंध में कही गई कुछ बातों पर एक नज़र डालना यहाँ अनिवार्य हो जाता है। अरबिंदो (1980) के शब्दों में कुछ कहने के लिए,

*"सभी मनुष्यों में इच्छा और गतिविधि का राजिक आवेग और प्रकाश और खुशी का सात्विक वरदान, कुछ संतुलन होता है। और सभी के पास अपनी अक्षमता और अज्ञानता का हिस्सा है।*

व्यक्ति कुछ व्यक्तित्व पैटर्न के साथ पैदा होते हैं जो लगातार पर्यावरण के साथ बातचीत करते हैं और धीरे-धीरे बदलते हैं। इन पर्यावरणीय कारकों को आगे शारीरिक, सामाजिक और मनोवैज्ञानिक में विभाजित किया जा सकता है। शारीरिक कारकों का मतलब मूल रूप से जीवन शैली, भोजन का सेवन और व्यायाम है। सामाजिक कारक परिवार, गरीबी और धन का प्रभाव डालते हैं जबकि मनोवैज्ञानिक कारक उन गुणों की नकल पर प्रहार करते हैं जिनसे कोई संबंधित है, दूसरों के साथ बातचीत

Sattva	Rajas	Tamas
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Priti</li> <li>• Pleasure</li> <li>• Prakash</li> <li>• Illumination</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Apriti</li> <li>• Disagreement</li> <li>• Pravritti</li> <li>• Activity</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Visida</li> <li>• Despair</li> <li>• Niyama</li> <li>• Restraint</li> </ul>

चित्र 6.4 त्रिगुण सिद्धांत के आयाम

ये गुण विभिन्न लोगों में या किसी व्यक्ति के भीतर विभिन्न प्रकार के स्वभाव को जन्म दे सकते हैं। दिलचस्प बात यह है कि यह मुख्य रूप से शारीरिक और मनोवैज्ञानिक दोनों मापदंडों से प्रभावित होता है। तीन गुण और उनके व्यक्तित्व के गुण नीचे दिए गए हैं।

## सत्व

सत्त्व शब्द 'सत्' से बना है जिसका अर्थ है वास्तविक या विद्यमान, यह पूर्णता का भी अनुमान लगाता है जो अच्छाई और आनंद का मार्ग प्रशस्त करता है। सत्व गुण को आध्यात्मिक गुण कहा जाता है। प्रमुख सत्व गुण वाले व्यक्ति में अच्छा और देखभाल करने की अंतर्निहित इच्छा होती है। मन और इंद्रियों का एक दृढ़ संतुलन है। सरल समझ के लिए यह 'आध्यात्मिक गुण' को दर्शाता है। दिव्य और आध्यात्मिक मूल्यों को श्रद्धांजलि अर्पित करना। जब यह गुण (सत्व) मौजूद होता है, तो ज्ञान का प्रकाश व्यक्ति के माध्यम से चमकता है (श्रीवास्तव 2012) मन स्पष्ट, शांत और शक्तिशाली होता है। सत्व स्वर्गदूत मानव है।

सात्विक बुद्धि वांछनीय और अवांछनीय, कर्तव्यपरायण और अकर्तव्यनिष्ठ कार्यों के बीच के अंतर को स्पष्ट रूप से समझती है। सत्व प्रधान व्यक्ति अपना कार्य कर्तव्य समझकर करता है। आत्म-जांच और ध्यान की सुविधा प्रदान करता है। क्रियाएं शांति और समझ के साथ की जाती हैं। ये गुण एक व्यक्ति को आसान, संतुलित, शांतिपूर्ण सामंजस्यपूर्ण बनाते हैं। सात्विक व्यक्तित्व के मुख्य गुण नीचे सूचीबद्ध हैं:

- मानसिक शक्ति
- बड़ों का सम्मान करें
- चुप लोग
- ध्यान की प्रकृति

एक सात्विक व्यक्ति हमेशा संदेह से मुक्त मन से स्पष्ट होता है। सत्व गुण द्वारा शासित व्यक्ति ईश्वर को श्रद्धांजलि अर्पित करता है और आध्यात्मिक मूल्य रखता है (मूर्ति 2011)। शक्ति, गुरुओं (गुरुओं) के प्रति सम्मान, अहिंसा, ध्यान, दया, आत्म-नियंत्रण और चरित्र शुद्धता जैसे गुण सात्विक व्यक्ति की क्रिया शक्ति हैं। इस गुण की एक और एकमात्र सीमा यह है कि यह व्यक्ति को सुख और ज्ञान के प्रति लगाव के माध्यम से बांधता है।

*"यह सत्व गुण है जो मन को सकारात्मक विचार तरंगों का उत्पादन करने के लिए तैयार करने के लिए जिम्मेदार है। सत्व गुण रजो और तमो मनसिक दोष के बीच संतुलन बनाने की कोशिश करता है।" (राव, 2003)।*

## रजस

रजस गुण सक्रिय गुणवत्ता को संदर्भित करता है। इसे एक बहिर्मुखी, ऊर्जावान मन के रूप में कहा जाता है। ऐसे व्यक्तियों को शक्ति का प्रदर्शन करने वाला, व्यस्त, भावुक कहा जाता है। राजस को व्यक्ति में जुनून और इच्छा को जन्म देने के लिए जिम्मेदार कहा जाता है। कहा जाता है कि राजस लालच, गतिविधि, काम का उपक्रम और बेचैनी पैदा करता है। रज प्रधान व्यक्ति सांसारिक सुखों से जुड़ा होता है, कर्म के शीघ्र फल की लालसा से भरा होता है, स्वार्थ के प्रभुत्व के कारण बुद्धि सही और गलत की विकृत तस्वीर प्रस्तुत करती है। (श्रीवास्तव 2012)। इसके अलावा, त्याग और वैराग्य को राजस प्रभुत्व वाले व्यक्ति में बढ़ावा नहीं दिया जाता है। नीचे दिए गए राजस व्यक्तित्व की मूल विशेषताएं हैं:

- उत्साह
- सूद
- गतिविधि और काम संचालित
- चंचलता
- इच्छा
- लालच/वासना

दुनिया में चीजों को पूरा करने के लिए राजस सबसे बड़ा प्रेरक है। इसके अलावा राजा भावुक होते हैं और उपलब्धियां राजगुण का परिणाम होती हैं, क्योंकि वे उत्तेजना और गति से प्रेरित होती हैं। अत्यधिक महत्वाकांक्षी और बेचैन होने के अलावा वे जुनूनी, उन्मत्त, ऊर्जा और अति सक्रियता से भरे होते हैं, हालांकि वे आक्रामकता, अहंकार, लगाव, निराशा को भी दर्शाते हैं, वे चिंता से ग्रस्त हैं और ये सभी गुण आत्म-जांच और ध्यान में बाधा डालते हैं।

## तमस

तमस गुण जीवन की संकीर्ण और सीमित दृष्टि की विशेषता है। और अधिक जोड़ने के लिए अज्ञानता का अत्यधिक प्रभाव होता है, भौतिक गुणवत्ता पर अतिरिक्त ध्यान दिया जाता है जो आगे चलकर नीरसता, अवसाद, इनकार और क्षतिग्रस्त जीवन का कारण बनता है। तमस आशाओं और भ्रमों से विकसित होता है। तमस अस्पष्टता, आलस्य, कल्पना और दृढ़ता पैदा करता है (श्रीवास्तव 2012)। जिन लोगों पर इस गुण का वर्चस्व होता है वे सतर्क, अति सक्रिय, आशंकित और बदला लेने वाले होते हैं। यह गुण मोहभंग और सनक को दर्शाता है। तामसिक प्रधान व्यक्ति को खुशी मिलती है जो आत्म-भ्रम और गलतफहमी में उत्पन्न और समाप्त होती है। इस विशेषता की प्रमुख सीमाओं में से एक संपत्ति और आत्म-केंद्रित प्रवृत्तियों के प्रति लगाव है। तमस निर्धारित व्यक्तित्व के मुख्य गुणों को संक्षेप में प्रस्तुत किया गया है:

- सावधानी बरतें
- भय
- बदला लेने के लिए
- कड़ी मेहनत करने वाला
- भौतिकतावादी

उपर्युक्त विशेषताओं के अलावा, तमस गुण प्रतिरोध और भारीपन की विशेषता है। तमस नकारात्मक विचारों को उत्तेजित करता है, जो व्यक्ति में उदासीनता और सुस्ती की स्थिति को प्रेरित करता है।

यहाँ यह उल्लेख करना उल्लेखनीय हो जाता है कि सभी व्यक्तियों में तीन गुणों की मिश्रित मात्रा होती है। इनमें से प्रमुख व्यक्ति की मानस प्रकृति निर्धारित करता है। जब संतुलन में तीनों

गुण मन को संरक्षित करते हैं और इस प्रकार स्वस्थ स्थिति को बनाए रखते हैं। इसके विपरीत, इस संतुलन में कोई भी गड़बड़ी एक व्यक्ति को विभिन्न प्रकार के मानसिक विकारों से पीड़ित कर सकती है। (रस्तोगी 2005)

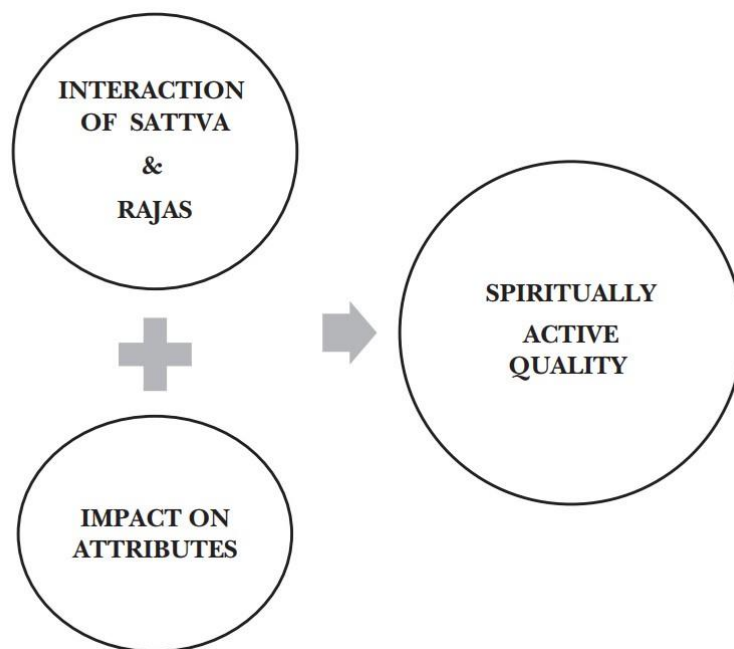
### **सत्व और रजस के बीच बातचीत: विशेषताओं पर इसका प्रभाव**

माना जाता है कि सत्व और राजस के बीच बातचीत आध्यात्मिक रूप से सक्रिय गुण है। जब राजस को सत्व द्वारा संयमित और निर्देशित किया जाता है, तो लोग अपने कार्यों, व्यवहार और विचारों में नैतिक रूप से इच्छुक और ईमानदार हो जाते हैं। इसके अलावा, इस बातचीत के परिणामस्वरूप व्यक्ति के भीतर आध्यात्मिक रूप से सक्रिय गुणवत्ता होती है जो एक व्यक्ति को प्रकृति में आश्वस्त और आध्यात्मिक बनाती है।

### **रजस और तमस के बीच बातचीत: विशेषताओं पर इसका प्रभाव**

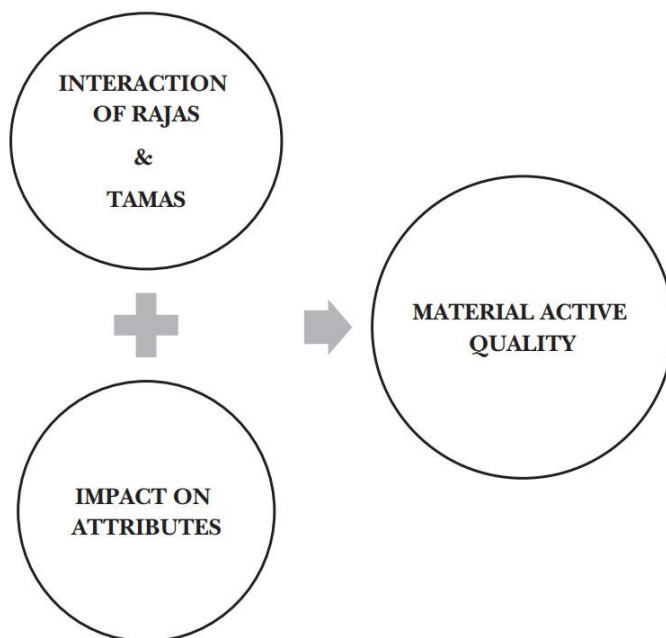
राजस और तमस के बीच बातचीत अपनी भौतिक रूप से सक्रिय गुणवत्ता या भौतिकवादी गुणवत्ता के लिए जानी जाती है। जब राजाओं की सक्रिय गुणवत्ता को तमस की भौतिक गुणवत्ता के साथ जोड़ा जाता है तो यह लोगों और घटनाओं से निपटने की क्षमता निर्धारित करता है। इसके अलावा, यह बातचीत रिश्ते बनाने और लक्ष्यों को प्राप्त करने में मदद करती है। इसे मानव संबंध गुणवत्ता (श्रीवास्तव 2012) कहा जा सकता है।

### **सत्व और रजस की परस्पर क्रिया**



चित्र 6.5 सत्व और राजस की परस्पर क्रिया

## रजस और तमस की परस्पर क्रिया



चित्र 6.6 रजस और तमस की परस्पर क्रिया

तीनों गुण हर चीज में सदा विद्यमान रहते हैं। किसी व्यक्ति में किसी एक गुण को पृथक करना असंभव होगा। इसे ऐसे समझा जा सकता है कि बिना रजस और तमस के कोई सत्व नहीं हो सकता। यही बात अन्य दो पर भी लागू होती है।

*"जब कोई शरीर में उत्पन्न होने वाले तीन गुणों से ऊपर उठता है:  
व्यक्ति जन्म, वृद्धावस्था, रोग और मृत्यु से  
मुक्त होता है और आत्मज्ञान प्राप्त करता  
है।"*

**भागवत गीता 14.20**

एक सवाल अक्सर आता है कि प्रमुख गुण क्या है? इस प्रश्न को अच्छी तरह से संबोधित किया गया है कि जैसे त्वचा पर झुर्रियों को देखने के लिए एक स्पष्ट दर्पण की आवश्यकता होती है, उसी तरह इसके लिए एक अच्छे गुरु / शिक्षक की आवश्यकता होती है। (जैन और जैन 2017)

मृत्यु होने पर उच्च लोक सात्विक व्यक्ति को प्राप्त होता है, राजसिक मध्य में रहता है और तामसिक प्रतिपुत्र निम्नतम क्षेत्रों में डूब जाता है। जागृत अवस्था के दौरान सत्व हावी होता है, स्वप्न अवस्था में रजस हावी होता है और निद्रा अवस्था के दौरान तमस हावी होता है। परमेश्वर तीनों में से किसी के भी प्रभाव में कार्य नहीं करता है। ईश्वर सभी गुणों से परे है।

किसी व्यक्ति को विरासत में मिलने वाले सभी गुणों को व्यक्ति के व्यवहार के साथ बातचीत में शारीरिक, मनोवैज्ञानिक और सामाजिक प्रभावों के परिणामस्वरूप बदला जा सकता है, जो एक निश्चित समय पर संचालित प्रकृति (व्यक्तित्व) द्वारा प्रत्यक्ष और गुप्त रूप से निर्धारित होता है। यह किसी व्यक्ति की धारणा, अनुभूति, प्रेरणा और मूल्यों को प्रभावित करता है, संक्षेप में व्यक्ति की समग्रता में। विभिन्न मनोवैज्ञानिक गुणों से संबंधित तीन गुणों के प्रभुत्व को समझने का प्रयास किया गया है।

गुण	सत्त्व	रजस	तमस
<b>संज्ञान</b>	अमूर्त स्मृति / सोच --- वास्तविक-वादी, उपयुक्त धारणा - संक्षेप में उत्पादक --- उच्च होना लचीलापन---अत्यधिक रचनात्मक में- कामुक-कलात्मक-दार्शनिक रचनात्मकता-पूर्ण ज्ञान।	ठोस स्मृति- धारणाओं से युक्त अहंकार- - बिखरी हुई सोच---इमैग-इनेशन-- - अच्छी व्यावहारिक बुद्धिमत्ता मध्यम स्तर- अतिसंवेदनशीलता जल्दी से सामाजिक हल करें / व्यावहारिक समस्याएं। में अच्छा विज्ञान और प्रौद्योगिकी---- क्लाउडेड इंटेलिजेंस	विकृत विकृत---भ्रमित सोच- --कम बुद्धिमत्ता/रचनात्मकता--- अज्ञानता की हानि
<b>सीख</b>	उच्च जागरूकता - परीक्षण और त्रुटि - अंतर्दृष्टि	वाद्य सीखने से सीखा।	समीपता
<b>नैतिकता और धर्म</b>	मजबूत-अनुरूपता सामान्य है- आत्म-कम रचनात्मकता सामान्य है।	चर - शक्ति और धन मूल्य हैं - प्रतिस्पर्धा सामान्य है।	कमजोर इच्छा शक्ति - समूह मानदंडों के अनुरूप - कामुक आनंद
<b>स्वास्थ्य और कल्याण</b>	कम अवसाद ---अधिक जागरूक और एकीकृत- नैतिक भावना और आत्म-जागरूकता- तनाव पूर्ण स्थिति को विकास को बढ़ावा देने वाले अनुभवों में परिवर्तित करती है - उच्च तनाव और अच्छा समायोजन।	उच्च अवसाद-उन्मत्त प्रकार रक्षात्मक।	हिस्टेरिकल तंत्र आसानी से अप्रिय घटना को भूल जाता है। दोषी महसूस करने से बचने के लिए अलग-अलग स्थिति में अलग-अलग व्यक्ति की तरह कार्य करें।

(सिंह, 1971), (दास, 1955)

सटीक होने के लिए, इन गुणों का किसी व्यक्ति पर भारी प्रभाव पड़ता है। यह किसी व्यक्ति के व्यक्तित्व के सभी पहलुओं तक फैला हुआ है।

त्रिगुण का सिद्धांत एक व्यक्ति पर तीन गुणों के प्रभाव को दर्शाता है। प्रत्येक गुण एक व्यक्ति के लिए आवश्यक है क्योंकि प्रत्येक की किसी के व्यक्तित्व में भूमिका होती है। निम्नलिखित पंक्तियां इस रिश्ते को बहुत अच्छी तरह से चित्रित करती हैं।

शिवानंद लिखते हैं,

" ब्रह्मा रचनात्मक पहलू का प्रतिनिधित्व करते हैं

विष्णु संरक्षक पहलू का प्रतिनिधित्व करते हैं

शिव विनाशकारी पहलू है"

सत्त्व का प्रभाव संरक्षण है; राजस सृजन है और तमस विनाश है।



## मूल्यांकन और निष्कर्ष

त्रिगुण सिद्धांत पूर्वी क्षेत्र में व्यक्तित्व के सबसे लोकप्रिय और व्यापक रूप से सराहे जाने वाले सिद्धांतों में से एक है। त्रिगुण सिद्धांत भागवत गीता पर आधारित है। त्रिगुण सिद्धांत व्यक्तित्व की एक स्पष्ट अक्षमता प्रदान करता है, यह किसी के मन की तीन आवश्यक और महत्वपूर्ण अवस्थाओं का प्रतिनिधित्व करता है जिन्हें (गुण) सत्व, रजस और तमस के रूप में जाना जाता है।

त्रिगुण सिद्धांत के अनुसार किसी का व्यक्तित्व तीन गुणों (सत्व, रजस और तमस) के प्रभुत्व से प्रभावित और निर्धारित होता है। गुण सत्व प्रकृति के तत्व का प्रतिनिधित्व करता है जो प्रकाश, अपने शुद्ध रूप में आनंद और आंतरिक संतुष्टि है। इसके अलावा, सत्व गुण जीवन के सकारात्मक दृष्टिकोण जैसे बुद्धि, ज्ञान और आध्यात्मिक मार्ग या कनेक्शन में दिखाई देता है।

इसके विपरीत, राजस गुण स्पष्ट है और जुनून, उपलब्धि की इच्छा जैसी गति की विशेषता है। यह गतिविधि, गति, चीजों की गति के सिद्धांत से प्रभावित होता है, जो लगातार आगे बढ़ रहा है। राजस गुण भी दर्द की प्रकृति को दर्शाता है।

दूसरी ओर, तमस नकारात्मकता, नकारात्मक विचारों और उदासीनता की स्थिति पर जोर देता है। तमस चीजों में निष्क्रियता को दर्शाता है। राजस आलस्य और नींद को प्रेरित करता है। तामसिक लोगों को मेट-रियाल गुणवत्ता की विशेषता है। इस गुण में मोहभंग और निराशावाद का उल्लेख है।

यहां यह ध्यान रखना महत्वपूर्ण है कि सभी गुण एक ही समय में संघर्ष और सहयोग में हैं। अंत में यह सही निष्कर्ष निकाला जा सकता है कि त्रिगुण सिद्धांत अभी भी व्यक्तित्व के सबसे प्रभावशाली सिद्धांतों में से एक है। इसी तरह, त्रिगुण की अवधारणा आधुनिक समय में भी व्यक्तित्व का वर्णन करने के लिए लागू की गई है।

त्रिगुण सिद्धांत व्यक्तियों के मानसिक संकाय और प्रत्येक स्थिति के प्रति उनकी मानसिकता के बारे में जानने के लिए उपचार पहलू में एक प्रमुख भूमिका निभाता है। जीवन के सभी क्षेत्रों में दुनिया भर में अशांति का व्यापक प्रभाव व्यक्तित्व के एक सिद्धांत को विकसित करने के लिए बहाल करता है जो दुनिया की समस्याओं को पार करता है और सबसे महत्वपूर्ण दुनिया भर में मान्य होगा।

---

अध्याय 7  
असक्ति- अनासक्ति

---



स्रोत: ऊर्जा उपचार को समझना

### उद्देश्य:

#### इस अध्याय को पढ़ने के बाद छात्र सक्षम होंगे:

1. समझना वही संकल्पना का साकी और अनासक्ति।
2. अंतर के बीच वही लक्षण का असक्ति और अनासक्ति।
3. वर्णन करना वही मुख्य घटक का Asakti और अनासक्ति।
4. इस अध्याय में व्यक्त किए गए विचार पूरी तरह से अकादमिक उद्देश्य के लिए हैं, सभी जानकारी एकीकृत हैं। अध्याय में विभिन्न प्रामाणिक स्रोतों से एकत्र किए गए हैं। यह ध्यान दिया जाना चाहिए कि यह अध्याय नहीं है कोई भी शामिल है व्यक्तिगत विचार लेखकों।

विभिन्न मनोवैज्ञानिक संरचनाओं के बीच असक्ति-अनासक्ति की अवधारणा मनोवैज्ञानिक कल्याण के संबंध में एक विशेष प्रासंगिकता है। इस अवधारणा का उपयोग सांसारिक सुखों या बंधनों से अलगाव या अनासक्ति का वर्णन करने के लिए कई तरीकों से किया गया है। अंग्रेजी में अशक्ति शब्द का अर्थ होता है

"लगाव", जबकि, अनासक्ति किसको संदर्भित करता है? "गैर लगाव". अशक्ति या लगाव अपेक्षा के साथ किसी वस्तु के प्रति किसी व्यक्ति के आकर्षण का प्रतिनिधित्व करता है। यह आकर्षण या "मोह" अक्सर निराशा और मानसिक समस्याओं का परिणाम होता है। योगिक साहित्य अशक्ति (आसक्ति) को दुखों और पीड़ा के प्रमुख के रूप में स्वीकार करता है।

भारतीय दर्शन की लगभग हर प्रणाली के अनुसार, चाहे वह रूढ़िवादी हो या हेरोडॉक्स, यथार्थवादी हो या आदर्शवादी, मानव जीवन का उद्देश्य कष्टों से मुक्ति प्राप्त करना और परम वास्तविकता के साथ स्वयं की पहचान का एहसास करना है। आत्म-साक्षात्कार के लक्ष्य को प्राप्त करने में सक्षम होने के लिए, इच्छाओं से चेतना का विघटन आवश्यक है। इच्छाएं, जो इंद्रियों के निर्देश हैं, अहंकार के साथ स्वयं की पहचान और महत्वाकांक्षा, गर्व, लगाव (अशक्ति) और माइनेस / ममता के आग्रह की चिंताओं से उत्पन्न होती हैं। (पांडे और नायडू 1992)

अनासक्ति (अनासक्ति) अशक्ति या आसक्ति के विपरीत है। मनोवैज्ञानिक दृष्टिकोण से, अस्काती-अनासक्ति द्विध्रुवीय व्यक्तित्व स्वभाव है जैसे कि बहिर्मुखता-अंतर्मुखता। दूसरे शब्दों में, असक्षी और अनासक्ति व्यक्तित्व आयाम की एक ही निरंतरता के चरम बिंदुओं को दर्शाते हैं। प्रत्येक व्यक्ति अशक्ति और अनासक्ति के विभिन्न डिग्री का संयोजन है और अधिकांश आबादी दोनों के बीच में है। यह किसी भी अन्य व्यक्तित्व विशेषताओं (झा, 2002) की तरह एक सामान्य वितरण प्रस्तुत करता है।

योगिक साहित्य के अनुसार, अशक्ति की प्रमुख प्रवृत्ति वाले व्यक्ति में आकर्षण (रग) और प्रतिकर्षण या घृणा (Dwesh). वही शरीर एक व्यक्ति के प्रति आकर्षण, अपेक्षा और अहंकार की भागीदारी के साथ एक वस्तु को दर्शाता है। इसके विपरीत Dwesh घृणा की भावनाओं और नुकसान पहुंचाने की प्रवृत्ति को दर्शाता है। इसके विपरीत शरीर और Dwesh, अशक्ति खुद को कर्ता जहाज और अहंकार की समस्याओं की भावना में व्यक्त करती है। यह तमस गुण की प्रधानता से चिह्नित है, जिसमें राजस और सत्व गुण बहुत कम हैं। यह मन की मनोदशा (अज्ञानी) स्थिति का गठन करता है, जो जुनून (काम), क्रोध (क्रोध), वासना (लोभा) और मोह (मोह) के प्रभुत्व में प्रकट होता है।

इसके अलावा, अशक्ति को राजस गुण द्वारा नियंत्रित किया जाता है, साथ ही तमस और सत्व गुणों का अनुपात कम होता है। इसे कहा जाता है Kshipa (उतार-चढ़ाव या डगमगाती हुई) मन की स्थिति। वह अवस्था जो बड़े पैमाने पर भौतिक इच्छाओं और भागीदारी, निराशा, संघर्ष, आक्रामकता और समायोजन के विभिन्न रूपों में प्रकट होती है।

समस्याएं। पुरस्कार की अपेक्षा के साथ कार्रवाई करना अस्काती की महत्वपूर्ण अभिव्यक्ति है, जिसके परिणामस्वरूप अक्सर अहंकार, अधिकार, चिंता, जुनून, घृणा, नकारात्मकता और असुरक्षा के विभिन्न रूप होते हैं।

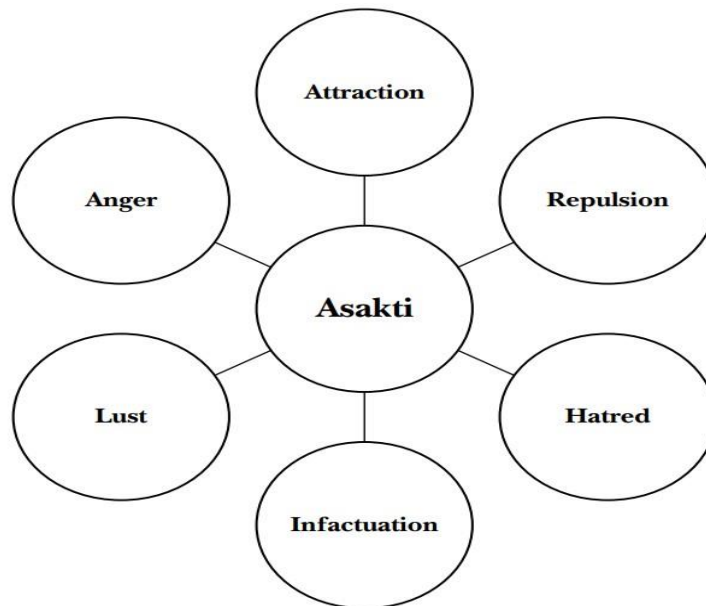
त्रिपाठी एट अल (1993) ने पाया है कि जो लोग लगाव (अशक्ति) में उच्च हैं, वे टाइप-ए व्यक्तित्व में उच्च हैं, जिसमें अवसाद, भय और अपराध शामिल हैं। एक अन्य अध्ययन में यह पाया गया है कि अशक्ति असुरक्षा, अवसाद, चिंता, शत्रुता, साथ ही तमस और राजस गुणों के साथ महत्वपूर्ण और सकारात्मक रूप से सहसंबद्ध है, जबकि इसका नकारात्मक सहसंबंध धार्मिकता और सत्व गुण के साथ पाया जाता है। ( झा, 2002)।

भागवत गीता अनासक्ति का बहुत गहराई से वर्णन करती है और उनके सभी विवरणों में अवधारणा के विभिन्न कल्पनीय रमी-उद्धरणों का काम करती है। जैसा कि पांडे और नायडू (1992) लिखते हैं, अनासक्ति (अंतिम अवस्था) को अनासक्ति क्रिया या 'निष्कामकर्म' (जिसका अर्थ है उस अंतिम अवस्था को प्राप्त करना) के संदर्भ में समझाया गया है। अनासक्ति क्रिया गतिविधि से शारीरिक अलगाव को संदर्भित नहीं करती है।

यह एक तीव्र, हालांकि उदासीन कार्रवाई है, जो सफलता या विफलता, हानि या लाभ, पसंद या नापसंद के बारे में संदेह को पोषित किए बिना, वैराग्य की भावना के साथ किया जाता है। इसके परिणामस्वरूप अभिनेता का अधिनियम के साथ पूर्ण एकीकरण होता है और परिणामस्वरूप कार्य उत्कृष्टता होती है।

### असक्ति की विशेषताएँ

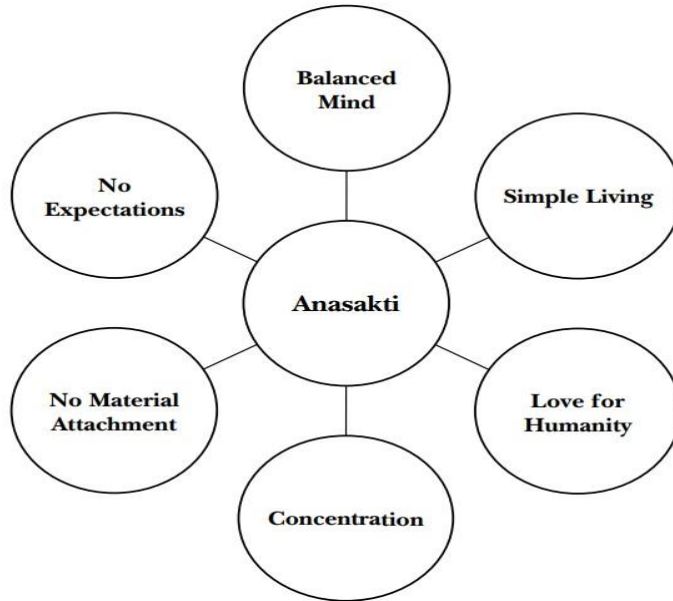
असक्ति 'अटैचमेंट' के लिए एक संस्कृत शब्द है। लगाव को स्नेह की भावना के रूप में समझा जा सकता है। हिंदू पौराणिक कथाओं में, लगाव एक नकारात्मक विशेषता है, जो भौतिकवादी संपत्ति, सुख और आराम से जुड़ा हुआ है। अशक्ति लगाव को दर्शाती है जो परिवार के साथ, समाज के साथ, व्यवसाय के साथ या किसी भी चीज के साथ हो सकता है। लगाव खुशी के बाहरी स्रोतों पर निर्भर है, जिसके परिणामस्वरूप अक्सर निराशा और अवसाद होता है। आसक्ति को जीवन में सभी तनाव, संघर्ष और चिंता का मूल कारण माना जाता है।



चित्र 7.1 असक्ति की विशेषताएँ

## अनासक्ति के लक्षण

योगसूत्र के अनुसार, जब कोई व्यक्ति तमस और रजों पर सत्व का प्रभुत्व प्राप्त करना शुरू कर देता है, तो मन की स्थिति को विक्षिप्त (दोलन) कहा जाता है। सत्व गुण के साथ ही अनासक्ति का विकास होता है। *इकाग्र* (केंद्रित) मन की स्थिति। एक अनासाक्त व्यक्ति शायद भौतिक लक्ष्यों का पीछा करने में भी अधिक प्रभावी होगा। उदाहरण के लिए, अनासक्ति पर उच्च छात्र, सफलता या विफलता के बारे में चिंताओं को उसे विचलित नहीं होने देगा जब वह परीक्षा की तैयारी कर रहा है। इस प्रकार संरक्षित ऊर्जा को हाथ में कार्य के लिए निर्देशित किया जाएगा और इसलिए, वह उचित उत्कृष्टता के साथ अपना कार्य करने में सक्षम होगा। चूंकि परिणाम संबंधी चिंताएं उसके कार्यों को नियंत्रित नहीं करती हैं, इसलिए वह सफलता या विफलता के सामने अधिक भावनात्मक समानता बनाए रखने में सक्षम होगा और अपनी विफलता के कारणों का अधिक निष्पक्ष रूप से मूल्यांकन करेगा (पांडे 1992)। अंत में, अनासक्ति तीन गुणों में किसी के व्यक्तित्व का एक हिस्सा बन जाती है। इसलिए अनासक्ति अपने वास्तविक रूप में उस राज्य का प्रतिनिधित्व करती है यदि *निरुद्ध* कहां।



चित्र 7.2 अनासक्ति के लक्षण

अनासक्ति प्रधान व्यक्ति निःस्वार्थ, परोपकारी और सभी के प्रति मित्रवत होता है। ऐसा व्यक्ति मन की संतुष्टि और शांति का अनुभव करता है। वह सही और गलत, अच्छे और बुरे के बीच भेदभाव करने के लिए अपनी नैतिक और नैतिक भावना का उपयोग करता है, वह एक आवेग से प्रभावित नहीं होता है (नायडू एट अल, 1986)। वह अपने कर्म के परिणामों से प्रभावित नहीं होता है, बल्कि कोई अहंकार की भागीदारी के बिना कर्तव्य के रूप में कार्य करता है (चिन्मयानंद, 1975)। इस प्रकार,

अनासक्ति या अनासक्ति मन की स्थिति को संदर्भित करता है जो विवेक से भरा है अर्थात्, भेदभाव करने और ठीक से मूल्यांकन करने के लिए ज्ञान।

*पांडे और नायडू (1992) के अनुसार, "अनासक्ति की विशिष्ट विशेषताएं प्रयास अभिविन्यास, सफलता और विफलता के सामने भावनात्मक समानता, बाहरी पुरस्कार प्राप्त करने के लिए अपेक्षाकृत कमजोर चिंता और उत्कृष्टता प्राप्त करने के लिए एक गहन प्रयास हैं। इसलिए, जिन लोगों को अनासक्ति पर उच्च रक्तचाप होता है, उन्हें कम संकट का अनुभव होने की उम्मीद होती है और तनाव के कम लक्षण दिखाई देते हैं।"*

ऊपर की गई चर्चा से यह स्पष्ट है कि अशक्ति-अनासक्ति एक व्यापक व्यक्तित्व प्रवृत्ति है।

## मूल्यांकन और निष्कर्ष

यह अध्याय अशक्ति और अनासक्ति की समझ प्रदान करता है। योगिक साहित्य के अनुसार, अशक्ति की प्रवृत्ति वाला व्यक्ति आकर्षण (राग) और प्रतिकर्षण या घृणा (द्वेषा) धारण करता है। अशक्ति सांसारिक आसक्ति को दर्शाती है। यह अपेक्षा के साथ किसी वस्तु के प्रति एक व्यक्ति के आकर्षण का प्रतिनिधित्व करता है। भगवत गीता के अनुसार, कार्य उत्कृष्टता केवल तभी आती है जब अभिनेता समझ जाता है कि उसकी चिंताएं केवल कार्यों में निहित हैं और उनके परिणामों में नहीं हैं, कि कार्यों को किसी भी व्यक्तिगत उद्देश्यों की पूर्ति नहीं करनी चाहिए और इन अनुभूतियों का अर्थ निष्क्रियता नहीं होना चाहिए। (पांडे और नायडू 1992)।

इस आकर्षण के परिणामस्वरूप अक्सर निराशा और मानसिक समस्याएं होती हैं। इसके अलावा, यह तमस गुण की प्रधानता द्वारा चिह्नित है, जिसमें राजस और सत्व गुण बहुत कम हैं। योगिक साहित्य अशक्ति को जीवन में दुखों और दुखों के प्रमुख के रूप में स्वीकार करता है। अशक्ति की विशेषताओं में शामिल हैं: घृणा, क्रोध, क्रोध, वासना, आकर्षण, प्रतिकर्षण आदि।

जबकि अनासक्ति में उच्च आयु वाले व्यक्तियों को बुद्धि का व्यक्ति कहा जाता है। अनासक्ति व्यक्ति स्वस्थ मन और ज्ञान के साथ मानसिक रूप से स्थिर होते हैं। अनासक्ति प्रधान व्यक्ति भारी लाभ या हानि, सफलता या विफलता, आनंद या दर्द की चरम परिस्थितियों में भी मानसिक संतुलन बनाए रखता है। उन पर सत्व गुण का प्रभुत्व है।

योगसूत्र के अनुसार, जब कोई व्यक्ति तमस और रजों पर सत्व का प्रभुत्व प्राप्त करना शुरू कर देता है, तो मन की स्थिति को विक्षिप्त (दोलन) कहा जाता है। अनासक्ति की मुख्य विशेषताएं हैं: एक संतुलित मन, ज्ञान, मानवता के लिए प्रेम, कोई उम्मीद नहीं, अनासक्ति और सरल जीवन आदि। उपरोक्त अध्याय मनोवैज्ञानिक कल्याण के संबंध में अशक्ति और अनासक्ति के महत्व पर प्रकाश डालता है।





---

# अध्याय 8

## हिंदू परंपरा में व्यक्तित्व

---



स्रोत: Shutterstock

## उद्देश्य:

### इस अध्याय को पढ़ने के बाद छात्र सक्षम होंगे:

1. समझना वही गुण का स्थितप्रज्ञ व्यक्ति जैसा उल्लेख किया में भागवत यात्रा।
2. चर्चा करना वही योग्यता का हितप्रज्ञ व्यक्ति।
3. वही उपस्थित अध्याय प्रदान करता है अंतर्दृष्टिकरी बन वही स्थितप्रज्ञ व्यक्ति।
4. इस अध्याय में व्यक्त किए गए विचार पूरी तरह से अकादमिक उद्देश्य के लिए हैं, सभी जानकारी एकीकृत हैं। अध्याय में विभिन्न प्रामाणिक स्रोतों से एकत्र किए गए हैं। यह ध्यान दिया जाना चाहिए कि यह अध्याय नहीं है कोई भी शामिल है व्यक्तिगत विचार लेखकों।

मन परा सहानुभूतिपूर्ण स्थिति को 'के रूप में जाना जाता है 'Sthitpragya'. Sthit स्थिर का अर्थ है स्थिर और प्रज्ञा ज्ञान का अर्थ है। (सिंघल 2020) मन की यह स्थिति आंतों की ग्रंथियों की गतिविधि को तेज करने और हृदय गति को धीमा करने का कार्य करती है। हालांकि यह दुनिया की जटिलताओं के बीच अभी तक अजीब लगता है।

दुनिया भर में लोग सहानुभूतिपूर्ण राज्यों में रहते हैं जो खतरे की स्थिति में या खतरे को देखते समय उड़ान और लड़ाई की प्रतिक्रिया को सक्रिय करता है। यह तनाव की बढ़ती मात्रा, कई बार चिंता और अवसाद की अवधि के साथ होता है और जो लगभग हर दिन किसी के द्वारा देखा जाता है।

भागवत गीता में, भगवान श्री कृष्ण ने स्थितप्रज्ञ का वर्णन मन की स्थिति के रूप में किया है, जहां हानि और लाभ, सकारात्मक या नकारात्मक दोनों चीजें किसी व्यक्ति को प्रभावित नहीं करती हैं। एक दुर्लभ स्थिति प्राप्त की जा सकती है, क्योंकि मानव मन बचपन से महत्वाकांक्षा, भौतिकवादी संपत्ति, कामुक सुखों के लिए प्रशिक्षित हो जाता है। संतुलन की यह स्थिति बेहद खतरनाक और हासिल करना मुश्किल लगता है।

विपत्तियों के समय यह खुशी गायब हो जाती है। हमें यह समझने की जरूरत है कि ऐसी परिस्थितियों में एक मजबूत बल की आवश्यकता होती है। संतुलन/संतुलन बनाए रखने की इस प्रक्रिया को किस रूप में निरूपित किया जाता है? स्थितप्रज्ञ/सटीक होने के लिए, परिस्थितियों के साथ समायोजित करना सबसे अच्छा है, यदि प्रतिकूल परिस्थितियां उत्पन्न होती हैं तो अच्छे / अनुकूल समय की प्रतीक्षा करें। जब दुःख के कारण उत्पन्न होते हैं, तो प्रबुद्ध मन विचलित नहीं होता है क्योंकि व्यक्ति इच्छाओं, भय और क्रोध से मुक्त होता है। इन अधिक सार्थक इच्छा की व्याख्या करने के लिए लालसा है, भय मानसिक आंदोलन है जबकि क्रोध मन की अशांत स्थिति है।

स्थितप्रज्ञ मानव मन की स्थिति है जिसका अर्थ है 'स्थिर ज्ञान'. यह अवस्था सांसारिक आसक्तियों और विरक्ति के प्रभाव से परे है। आम तौर पर, मनुष्य के रूप में कोई भी चीजों को अच्छी दिशा में जाते हुए देखकर खुश हो जाता है, इसके विपरीत, यह दुखद और कोशिश करने वाले समय में निराशाजनक है। इस खुशी को कठिनाइयों के समय में भी संरक्षित किया जाना है। (सेतुमाधवन 2010)

लोगों में संतुलन की कमी स्पष्ट है क्योंकि जीवन की कच्ची वास्तविकताओं का सामना करने के लिए वे अधिक से अधिक लाभ को महत्व देते हैं जो जीवन में सफलता, शक्ति और उपलब्धियों को परिभाषित करेगा। यह संघर्ष अंतिम सांस तक जारी है, यहां यह समझने की जरूरत है कि संतुलन की आवश्यकता है और इसे बनाए रखा जाना चाहिए। भागवत गीता में, भगवान श्री कृष्ण अर्जुन को संतुलन बनाए रखने की प्रक्रिया के बारे में बताते हैं (स्थितप्रज्ञ) जीवन की सभी स्थितियों में। (स्वामी मुकुन्दानंद, 2014)

## स्थिरप्रज्ञ का अर्थ

हितप्रज्ञ एक संस्कृत शब्द है 'स्थिराजना' जिसका अर्थ है स्थिर चेतना। 'स्थिरप्रज्ञ' (स्थिर ज्ञान)

आध्यात्मिक क्षेत्र से और गीता का एक बहुत ही महत्वपूर्ण पहलू। हितप्रज्ञ ने राग की अवधारणाओं के माध्यम से विस्तार से बताया मनुष्य के मन में विभिन्न परिस्थितियों के दौरान होने वाली आसक्ति और द्वेष को पतंजलि योगसूत्र और भागवत गीता में अच्छी तरह से समझाया गया है। हितप्रज्ञ गीता की आदर्श मूर्ति है (दुबे 2018)।

विभिन्न विचारकों द्वारा हितप्रज्ञ की अवधारणाओं के महत्व को व्यापक रूप से देखा गया है। महान विचारकों के साथ-साथ एक साधारण मनुष्य भी अपने जीवन में हितप्रज्ञ की धारणाओं को समझने और अनुकूलित करने की इच्छा रखता है। हितप्रज्ञ का प्राथमिक परिचय गीता के दूसरे अध्याय में धीर-पुरुष (जुनूनहीन मनुष्य) का उल्लेख करके शुरू होता है (श्लोक 2.13), (दुबे 2018). आइए हम वर्तमान अध्याय में हितप्रज्ञ की अत्यधिक महत्वपूर्ण अवधारणा को समझें।

भगवद गीता के दूसरे अध्याय में अर्जुन भगवान श्री कृष्ण से पूछते हैं कि जिसका मन स्थिर है उसकी परिभाषा क्या है? वह कैसे बैठता है, चलता है, वह क्या करता है? अर्जुन के सवालों का जवाब देते हुए भगवान श्री कृष्ण मानव जाति को प्रबुद्ध करते हैं और ऐसे व्यक्ति के गुणों के साथ-साथ स्वभाव का वर्णन करते हैं जिन्हें इस रूप में जाना जाता है 'स्थिरप्रज्ञ'. हितप्रज्ञ व्यक्ति वह है जिसके पास है स्थिराजना (स्थिर चेतनता), उसकी इंद्रियां और विचार उसे चोट नहीं पहुंचाते हैं। वह चिंतित और चिंतित हो जाता है, लेकिन वह उनसे प्रभावित नहीं होता है।

भगवान श्री कृष्ण से पूर्ण योग, या समाधि की स्थिति के बारे में सुनने के बाद, अर्जुन एक नातु-राल प्रश्न पूछता है। वह उस व्यक्ति के मन की प्रकृति को जानना चाहता है जो इस अवस्था में है। इसके अतिरिक्त, वह जानना चाहता है कि मन की यह दिव्य स्थिति किसी व्यक्ति के व्यवहार में कैसे प्रकट होती है। इस श्लोक 54 से शुरू करते हुए, अर्जुन भगवान श्री कृष्ण से सोलह प्रश्न पूछते हैं। जवाब में, भगवान श्री कृष्ण कर्मयोग, ज्ञानयोग, भक्तियोग, तपस्या और ध्यान आदि के गहरे रहस्यों को प्रकट करते हैं। (मुकुंदानंद 2014)।

भगवान श्री कृष्ण के अनुसार स्थिरप्रज्ञ वह व्यक्ति है जो सुख, दुख, सफलता या विफलता से परेशान नहीं है। इसका मतलब यह नहीं है कि हितप्रज्ञ व्यक्ति भावनाहीन है, बल्कि वह कुछ ऐसा है जो अपनी भावनात्मक स्थिति को नियंत्रित करना जानता है। जो व्यक्ति अपनी इंद्रियों को नियंत्रित करने में सक्षम है, जो किसी भी परिस्थिति में चिंता नहीं करता है और जो हमेशा शांत रहता है, उसे स्थिरप्रज्ञ कहा जाता है। हितप्रज्ञ वह व्यक्ति है जो किसी भी प्रकार के फल की इच्छा के बिना नौकरी या काम करता है। वह नाशवान प्राणी नहीं बन जाता और जन्मों में शरीरों को निरंतर बदलने के बजाय एक ही शरीर में वास करता है।

इसके अलावा, भागवत गीता में, अध्याय हितप्रज्ञ को सबसे महत्वपूर्ण माना जाता है। यह उस महान व्यक्ति की स्थिति और गुणों को दर्शाता है जो स्थिरप्रज्ञ की स्थिति में है। आम आदमी और महान व्यक्ति के बीच अंतर को समझाते हुए, जो स्थिरप्रज्ञ अवस्था में है, भगवान श्री कृष्ण एक बहुत ही रहस्यमय और दार्शनिक संकेत के साथ अंतर बताते हैं।

*"जो सब प्राणियों की रात है, उसी में अनुशासित मनुष्य जागता है; वह, जिसमें सभी प्राणी जागते हैं, आत्मान-संज्ञेय मनुष्य के लिए रात है।"*

-भागवत गीता अध्याय 2, श्लोक 69 (कुमार 2011)।

भगवद गीता के कुछ श्लोकों में 2.54 से 2.72 तक स्थिर ज्ञान वाले व्यक्ति की विशेषताओं को दर्शाया गया है। यह समझाया गया है कि किसी को खुद को कैसे संचालित करने की आवश्यकता है? यह भी कि इस तरह की विकसित आत्मा के अत्रि-लेकिन क्या हैं? व्यक्ति दिव्य चेतना में दृढ़ता से स्थिर है।

जैसा कि उपयुक्त रूप से कहा गया है, एक व्यक्ति जिसके पास स्थिर ज्ञान है, वह भीतर से सत्य का अनुभव करता है। कृष्ण ने इंद्रियों के नियंत्रण, मन की स्थिरता, भय और क्रोध पर नियंत्रण, आसक्ति से मुक्ति, जुनून को खारिज करने और परमेश्वर की चेतना पर ध्यान केंद्रित करने पर जोर दिया है। स्थिर ज्ञान के इस ऋषि को प्राप्त करने के लिए व्यक्ति को अपने आप में संतुष्ट रहने की आवश्यकता होती है। (सिंघल 2020)

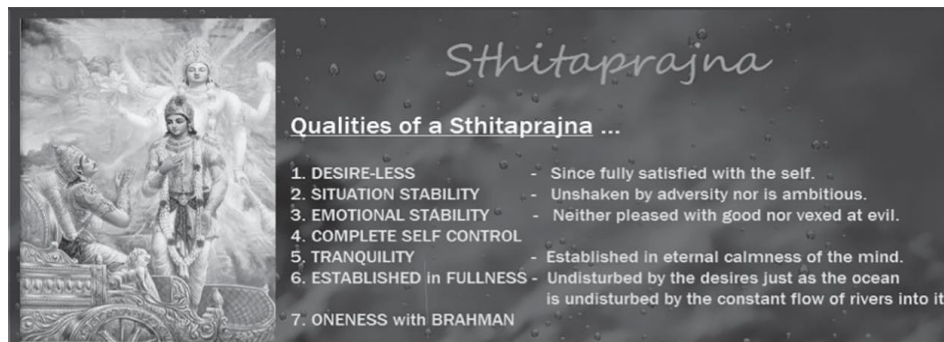
एक हितप्रज्ञ व्यक्ति इंद्रियों द्वारा शासित नहीं होता है। वह इंद्रियों के स्वाद के प्रति उदासीन है। सभी उसके नियंत्रण में हैं; वह अपने मन की शक्ति के माध्यम से पूर्ण नियंत्रण रखता है। सही मायने में एक मास्टर। उपरोक्त विवरण की व्याख्या नहीं की जा सकती है क्योंकि वह एक ऐसा व्यक्ति है जिसका जीवन में कोई आकर्षण नहीं है। इसके विपरीत, ऐसी विकसित आत्मा जीवन का अधिक आनंद लेती है क्योंकि वह आंतरिक आनंद पाती है। यह खुशी स्थायी है क्योंकि यह बाहरी परिस्थितियों और सुखों का परिणाम नहीं है।

यह आंतरिक प्रसन्नता कभी न खत्म होने वाली इच्छाओं की गला घोटने वाली पकड़ से मुक्ति के कारण है। यह स्थिति कभी निराशा की ओर नहीं ले जाती है। किसी भी प्रकार की ईर्ष्या से मुक्ति है, सांसारिक परेशानियां निस्वार्थ सेवाओं के जीवन के लिए प्रयास करती हैं। चिंता और अवसाद की अनुपस्थिति देखी जाती है क्योंकि कोई सभी स्थितियों में मुख्य मनोवैज्ञानिक संतुलन की कला में महारत हासिल करता है।

कोई सुख के पीछे नहीं भागता है, जो कुछ भी उसके रास्ते में आता है उसे बिना उत्तेजना के और बिना किसी पछतावे के स्वीकार करता है, लेकिन इसे निष्क्रिय स्वीकृति के रूप में गलत नहीं समझा जाना चाहिए। (सिंघल 2020) व्यक्ति जो कुछ भी उचित है उसे प्राप्त करने का प्रयास करता है, इस प्रकार ये व्यक्ति को दुःख से मुक्त होने की सुविधा प्रदान करते हैं।

## स्थिरज्ञ व्यक्ति के गुण और लक्षण

स्थितप्रज्ञा, एक आदर्श मानव जिसमें कुछ गुण हैं जो उसे आदर्श, अद्वितीय और दूसरों से अलग बनाते हैं। भगवान श्री कृष्ण और अर्जुन के बीच बातचीत के आधार पर, स्थितप्रज्ञ व्यक्ति में निम्नलिखित गुण होते हैं।

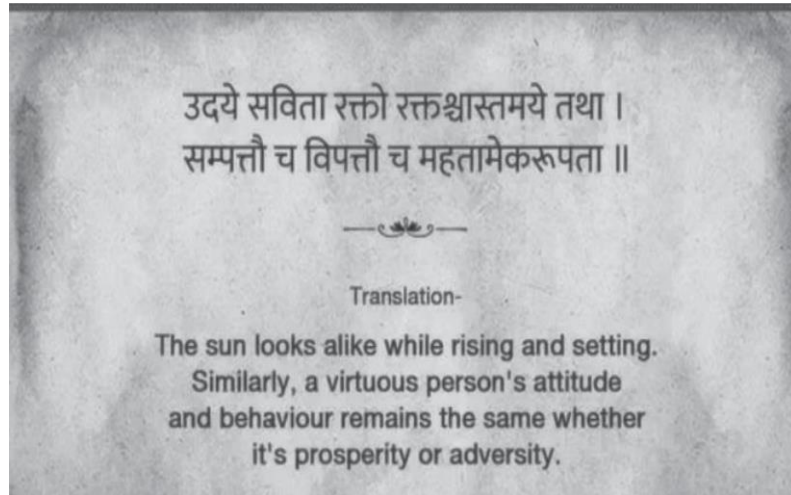


स्रोत: छटरपति(2020)।

हितप्रज्ञ का सबसे सराहनीय गुण यह है कि वह इच्छाहीन है। मन की सभी इच्छाएं केवल स्वयं के भीतर ही संतुष्ट होती हैं और वह भौतिकवादी चीजों की इच्छाओं से प्रेरित नहीं होता है। यह गुण हितप्रज्ञ को अपने ज्ञान में स्थिर बनाता है। भगवान कृष्ण अर्जुन को उपदेश देते हैं कि " वह स्वयं से पूरी तरह से प्रसन्न है, इस वजह से, मुझे कुछ भी नहीं चाहिए। मेरे पास कुछ अनंत है। ये छोटी-मोटी बातें मेरे लिए क्या कर सकती हैं। यह वास्तविक विचार है।" (सिंघल (2020))

हितप्रज्ञ स्वार्थी नहीं है। वह सभी लालसाओं और स्वार्थी इच्छाओं को छोड़ देता है। वह स्वयं को परमेश्वर (परमेश्वर) के प्रति साकार करने और समर्पण करने से संतुष्ट रहता है। हितप्रज्ञ सभी भौतिकवादी चीजों से भटकते मन को नियंत्रित करने में सक्षम है, यही कारण है कि वह असुविधा या पीड़ा से प्रभावित नहीं होता है और वह विलासिता या आराम के लिए प्रयास नहीं करता है।

स्तिप्रज्ञ चिंता, निराशा, संदेह, मोह, किसी भी प्रकार के संबंध, राग या घृणा से मुक्त है। जब स्थिप्रज्ञ सभी लालसाओं से मुक्त हो जाता है, तो वह किसी भी चीज को न तो स्वीकार करता है और न ही अस्वीकार करता है - चाहे वह अच्छा हो या बुरा। जैसे एक सागर नदियों के पानी के निरंतर प्रवाह से अबाधित रहता है, वैसे ही तीर्थप्रज्ञ भी इससे प्रभावित नहीं होता है। "उसके चारों ओर वांछनीय वस्तुएं"। कुंडकुंडाचार्य ने इस शब्द का प्रयोग किया है। 'समता' स्थितप्रज्ञ के लिए। समता का अर्थ समता है जो मृत्यु और पुनर्जन्म के चक्र को समाप्त करके सभी दर्द और दुख को समाप्त करने का एक साधन है (वोहरा 2020)।



स्रोत: छात्रों के लिए कुछ महान श्लोक क्या हैं

स्थितिजन्य स्थिरता वह गुण है जो हितप्रज्ञ को आम आदमी से अलग बनाता है। हितप्रज्ञ आपदा या कठिनाई से प्रभावित नहीं होता है। उसे सुख की लालसा नहीं होती और वह आसक्तियों से मुक्त हो जाता है। इसी तरह, भावनात्मक स्थिरता एक और गुण है जो स्थिप्रज्ञ में देखा जाता है। वह किसी भी स्थिति या घटना का आकलन किए बिना और उसे समझे बिना उस पर प्रतिक्रिया नहीं देता है। हमें लंबे अभ्यास और नियंत्रण के बाद इस तरह की भावनात्मक स्थिरता मिलती है।

"जो अपनी वस्तुओं से इंद्रियों को वापस लेने में सक्षम है, जैसे एक कछुआ अपने अंगों को अपने खोल में वापस लेता है, वह दिव्य ज्ञान में स्थापित होता है।"

इसके अलावा, हितप्रज्ञ के पास खुद पर एक पूर्ण आत्म-नियंत्रण है। वह अपने इंद्रियों के साथ सहज है और वह उनसे अनासक्त है। हितप्रज्ञ सभी परिस्थितियों में अप्रभावित रहने में सक्षम है क्योंकि उसने सच्चे आत्म का एहसास किया है और इसमें विकसित हुआ है। हितप्रज्ञ एक आदर्श मानव है जो इच्छाहीन, भावनात्मक रूप से स्थिर है, एक पूर्ण आत्म-नियंत्रण है, आकर्षण से मुक्त है और घृणा शांति को प्राप्त करती है। शांति शांति और आंतरिक-शांति का सुझाव देती है जो साधना के बाद प्राप्त होती है।

इसके अलावा, स्तिप्रज्ञ ने अहंकार की परिपूर्णता की भावना स्थापित की है। इच्छाएं हितप्रज्ञ के भीतर किसी भी प्रकार की अशांति पैदा नहीं करती हैं क्योंकि वह शांत और स्थिर है। हालांकि, स्तिप्रज्ञ सभी वांछनीय वस्तुओं के बीच में रहता है, इसके बावजूद वह अपनी सभी इंद्रियों के नियंत्रण में है और वह शांति प्राप्त करने में सक्षम है। वह अब दुनिया की सभी वांछनीय वस्तुओं की इच्छा नहीं करता है। यह अवस्था व्यक्ति के अस्तित्व, अस्तित्व, आत्म-साक्षात्कार और मोक्ष के प्रति जागरूकता की ओर ले जाती है।



## मूल्यांकन और निष्कर्ष

वर्तमान अध्याय की समीक्षा करने के बाद, यह सही कहा जा सकता है कि विभिन्न विचारकों द्वारा हितप्रज्ञ की अवधारणाओं के महत्व को व्यापक रूप से देखा और संबोधित किया गया है। महान विचारकों के साथ-साथ एक साधारण मनुष्य भी अपने जीवन में हितप्रज्ञ की धारणाओं को समझने और अनुकूलित करने की इच्छा रखता है। शब्द "हितप्रज्ञ" भागवत गीता में इसका बड़ा महत्व है। जैसा कि यह शब्द भगवान कृष्ण द्वारा दिया गया था।

भगवान कृष्ण ने स्तिप्रज्ञ व्यक्ति का वर्णन किया जो किसी भी नकारात्मक या सकारात्मक चीजों से प्रभावित नहीं है। वह एक ऐसा व्यक्ति है जो जीवन में नुकसान और लाभ दोनों से परेशान नहीं है। संपूर्ण विश्व में स्तिप्रज्ञ एक आदर्श मानव है।

हितप्रज्ञ को मानव मन की एक आदर्श स्थिति के रूप में देखा जाता है, जहां सांसारिक प्रार्थनाओं का कोई प्रभुत्व नहीं है। स्तिप्रज्ञ शांति का प्रतिनिधित्व करता है जो सभी उपद्रवों से मुक्त है। हितप्रज्ञ व्यक्ति सुख या दुख से प्रभावित नहीं होता है। उन्होंने पूर्ण संतुलन 'संतुलन' की कला हासिल कर ली है।

मनुष्य के लिए, इस स्थिति को अभ्यास और धैर्य के माध्यम से प्राप्त किया जा सकता है। राग द्विशा की भावना को सीमित करके। व्यक्ति के भीतर राग और द्वेष को रोकने की प्रक्रिया का उल्लेख भागवत गीता में किया गया है। जैसा कि यह राग और द्वेष ही है जो अन्य मानसिक मुद्दों के साथ क्रोध, क्रोध, तनाव जैसे सभी प्रकार के उपद्रव और समस्याओं को विकसित करता है।

भागवत गीता की शिक्षाएं सार्वभौमिक रूप से लागू होती हैं। इन शिक्षाओं के अनुयायी जो कुछ भी करते हैं उसमें सफल होने की सबसे अधिक संभावना है। इस प्रकार, संकट से खुशी और निराशा से आशा की ओर बढ़ना।

इन शिक्षाओं के अनुयायी स्थिर ज्ञान प्राप्त करते हैं, जीवन और मृत्यु के तथ्य को स्वीकार करते हैं। यह जीवन और उसकी बेहतरी के प्रति किसी की रुचि को बढ़ाता है। हितप्रज्ञ की स्थिति को प्राप्त करना मुश्किल हो सकता है। आंशिक रूप से पालन किए जाने पर भी निर्धारित सिद्धांतों से बहुत लाभ हो सकता है, जिससे बहुत अधिक संतोषजनक और सार्थक जीवन हो सकता है।

---

# अध्याय 9

## कर्म योगी

---



स्रोत: Pinterest

### उद्देश्य:

#### इस अध्याय को पढ़ने के बाद छात्र सक्षम होंगे:

1. जानेंकरीबनवहीमतलबकाकर्मयोगी।
2. समझनावहीलक्षणकाकर्मयोगी।
3. राज्यवहीयोग्यताकाकर्मयोगीअनुसारतकभागवतयात्रा।
4. इस अध्याय में व्यक्त किए गए विचार पूरी तरह से अकादमिक उद्देश्य के लिए हैं, सभी जानकारी एकीकृत हैं। अध्याय में विभिन्न प्रामाणिक स्रोतों से एकत्र किए गए हैं। यह ध्यान दिया जाना चाहिए कि यह अध्याय नहीं है कोई भी शामिल हैव्यक्तिगत विचारलेखकों।

वह शब्द 'कर्म' कार्रवाई को संदर्भित करता है जबकि, 'योग' एक राज्य को दर्शाता है। कर्मयोग का अर्थ उस साधना से होता है जिसमें भगवान के भक्तों द्वारा आत्म-परिवर्तन और मुक्ति प्राप्त करने के लिए किए गए कार्य शामिल होते हैं।

कर्मयोग में भगवत गीता के सिद्धांतों के आधार पर शांति पूर्वक जीवन जीने का एक तरीका / अभ्यास का उल्लेख किया गया है; इस संसार के पाप कर्मों से मुक्त जीवन। कर्मयोग के आवश्यक सिद्धांत का वर्णन भागवत गीता और उपनिषदों में किया गया है। सरल शब्दों में 'दूसरों के लाभ के लिए किए गए निस्वार्थ कार्य। भगवान कृष्ण की शिक्षाओं के अनुसार भगवद गीता में, कर्म योगी वह व्यक्ति है जो पूरी दुनिया का भला करता है, पूरे विश्व और उसके सभी प्राणियों को निस्वार्थ रूप से प्यार करता है। (चतुर्वेदी 2013)

कर्म किसी के शरीर को नियंत्रित करने, नियंत्रित करने, इच्छाओं को पूरा करने के लिए किया जाता है, जैसे; सेवा करना और कुछ कार्य करना, या आध्यात्मिक रूप से जुड़ना। योग को आम तौर पर शरीर को शुद्ध करने और शरीर को स्वस्थ रखने के लिए इसे करने के व्यायाम के रूप में देखा जाता है। भागवत गीता में, यह शब्द बहुत गहरा महत्व रखता है। योग को भगवान कृष्ण द्वारा समझाया गया है "योगः कर्मसु कौशलम्" जिसका अर्थ है 'कौशलम्' एक दुर्लभ कौशल, या कुछ करने में प्रवीणता या तकनीक। योग करने वाले की पहचान योगी के रूप में की जाती है (जैसा कि गीता संजीवनी 2020 में उद्धृत किया गया है)।

## कर्म योगी का अर्थ

'कर्मयोगी सद्मार्ग पर हैं, अपने व्यक्तिगत धर्म का पालन कर रहे हैं और आने वाले समय के साथ भाग्य को स्वीकार कर रहे हैं। यह एक उदाहरण से अच्छी तरह से स्पष्ट हो गया है कि यदि कर्म योगी एक गृहस्थ है, तो वह उस भूमिका को उतना ही स्वीकार करेगा जितना वह धन, नाम या प्रसिद्धि के रूप में किसी भी एहसान या शुल्क की मांग किए बिना जरूरतमंदों के लिए एक मामूली सेवक की भूमिका स्वीकार करेगा। (चतुर्वेदी 2013)

कर्मयोगी को समझने से पहले यह समझना आवश्यक है कि कर्मयोग का अर्थ क्या है, क्योंकि कर्मयोग कर्मयोगी के मौलिक गुणों का गठन करता है। कर्म एक संस्कृत शब्द से निकला है जिसका अर्थ है "कार्य" जबकि, योग का अर्थ है "काम की निपुणता" या "सर्वोच्च आत्म के साथ स्वयं का मिलन"। इसलिए, कर्मयोग का अर्थ है "कार्रवाई का अनुशासन"। कर्मयोग एक व्यक्ति और समाज के लिए बड़े पैमाने पर प्रगति की दिशा का सुझाव देता है। जैसा कि भागवत गीता में उल्लेख किया गया है, कर्म एक व्यक्ति द्वारा किए गए कर्मों (अच्छे या बुरे) और कार्यों पर प्रकाश डालता है। प्राप्ति के मार्ग हैं और कर्मयोग उनमें से एक है। कर्म के मूल दो प्रकार नीचे संक्षेप में दिए गए हैं;

- निष्काम कर्म- जिसमें फल या प्रतिफल की किसी भी अपेक्षा के बिना कार्य किया जाता है।
- सकाम कर्म- जिसमें अनुकूल परिणाम या परिणाम की उम्मीदों के साथ काम किया जाता है। कर्म किसी के शरीर को नियंत्रित करने और उसकी इच्छाओं को पूरा करने के लिए किया जाता है।

आगे कृष्ण ने कहा कि कर्म योग और भक्ति योग (ईश्वर और ईश्वर के लिए प्रेम) आध्यात्मिक मास्टर) और ज्ञान योग (आत्म-प्रतिबिंब और ध्यान) प्यार के पूर्ण तरीके हैं। हमें यह समझने की आवश्यकता है कि संसार के लिए सबसे महत्वपूर्ण कर्म का योग है, अच्छा करने का योग अर्थात् कर्म (चतुर्वेदी 2013)।

आम तौर पर, योग को शारीरिक और मानसिक व्यायाम के एक रूप के रूप में देखा जाता है जैसे कि श्वास नियंत्रण, श्वास लेना और छोड़ना, या शरीर की अलग-अलग मुद्राएं होना। भागवत गीता के अनुसार, योग का बहुत अधिक महत्व और गहरा महत्व है। योग करने वाले व्यक्ति को क्या कहा जाता है? 'योगी' / यहां यह बताना आवश्यक है कि योगी संन्यासी से अलग है, योगी बनने का मतलब संन्यासी बनना नहीं है। (जैसा कि गीता संजीवनी 2020 में उद्धृत किया गया है)

कर्मयोग मोक्ष के मार्ग के लिए सावधानीपूर्वक एकाग्रता और क्षमता के साथ लागू किए गए अच्छे कार्यों का सुझाव देता है। (मोक्ष) / भगवद गीता में, भगवान कृष्ण अर्जुन को अनुकूल परिणामों के किसी भी इरादे के बिना अपने कौशल, तकनीक और क्षमता को लागू करके ईमानदारी से अपना काम करने की सलाह देते हैं।

अर्जुन के लिए भगवान कृष्ण का सुंदर संदेश। यहां भगवान कृष्ण कह रहे हैं:

*"दूसरी ओर, वह अपनी इच्छा शक्ति से इंद्रियों और कर्म के अंगों को नियंत्रित कर रहा है और अनासक्त रहता है, उन अंगों के माध्यम से निस्वार्थ कर्म का योग करता है, अर्जुन, वह उत्कृष्टता प्राप्त करता है।"* (गीता संजीवनी 2020 में उद्धृत)

इसके अनुसार भगवद गीता, कर्मयोग प्राप्त करने के उपाय सुझाता है मोक्ष (मोक्ष) / कर्मयोग मनुष्य को पर्याप्त रूप से मजबूत बनने के लिए प्रेरित करता है, ताकि सांसारिक सुख, अस्थायी जीवन और साथी-यथार्थवादी खुशी अब उन्हें प्रभावित न करे। जैसा कि गीता में उल्लेख किया गया है, एक भी क्षण ऐसा नहीं है जहां कोई व्यक्ति कर्म से दूर रहता है, वह कर्म करने के लिए पैदा हुआ है, लेकिन यह निश्चित रूप से महत्वपूर्ण है कि वह अपेक्षाओं के बिना अपने कर्म को कितने प्रभावी ढंग से करता है। कर्म योग में स्वार्थी कृत्यों का कोई स्थान नहीं है। इसका उद्देश्य मानव जाति को जनम-मृत्यु चक्र से छुटकारा पाने और मोक्ष प्राप्त करने में मदद करना है जिसके लिए वह पूरे जीवन संघर्ष कर रहा है।

*"कर्म योग ध्यान के बारे में नहीं है, बल्कि यह अच्छे कर्म के साथ भगवान को समर्पित करने का मार्ग है। मनुष्य को एक सामाजिक प्राणी कहा जाता है और भौतिकवादी तत्वों का त्याग करने और 'मोह', परिवार से, सुखों से, धन से, निकट और प्रियजनों आदि से लगाव को छोड़ने के लिए खुद को पर्याप्त मजबूत बनाना उसके लिए आसान नहीं है।"* (गीता संजीवनी 2020 में उद्धृत)।

## भागवत गीता में कर्मयोग का वर्णन



स्रोत: Pinterest

भागवत गीता लगभग 700 श्लोकों का संग्रह है जो श्री कृष्ण और अर्जुन के बीच एक संवाद है। श्रीकृष्ण ने ये श्लोक महाभारत के समय कुरुक्षेत्र के रणक्षेत्र में कहे थे।

भागवत गीता में रोचक बात यह है कि कर्मयोग दो प्रकार के होते हैं। इन दो प्रकारों का उल्लेख नीचे किया गया है:

- पहले में परिवार के साथ रहना, सांसारिक कार्यों को करने के अलावा, शास्त्र-आधारित साधना करना, या बिना शादी किए, घर पर रहना शामिल है।
- दूसरे में मठ में रहना, सांसारिक कर्म करने के अलावा सेवा करना, शास्त्र-आधारित साधना करना शामिल है। ये दोनों कर्मयोगी हैं।

भागवत गीता में कर्म संन्यासी की तुलना में कर्मयोगी को श्रेष्ठ माना गया है। कर्मयोगी कर्म संन्यासी से श्रेष्ठ है क्योंकि कर्मयोगी जिसकी साधना स्क्रिप-चर के अनुसार नहीं होती, जब उसे तत्वदर्शी संत का सत्संग प्राप्त होता है, तो वह तुरन्त अपनी आधारहीन साधना को त्याग कर शास्त्र आधारित साधना का पालन करके अपना कल्याण करता है/अपना कल्याण करवाता है। (जैसा कि श्रीमद्भागवत गीता 2020 में उद्धृत किया गया है)

जब कर्म संन्यास की तुलना की जाती है; जिसमें भक्त अपने घरों से निकलते हैं। कर्मयोग का कहना है कि भक्त बच्चों के साथ घर पर रहते हुए या शादी किए बिना, घर पर या घर में सांसारिक कार्य कर सकते हैं।

एक मठ। इसी प्रकार कर्म योग को कर्म संन्यास की तुलना में श्रेष्ठ माना गया है। कर्म योगी के कुछ उदाहरणों में शामिल हैं: राजा अम्बरीश, राजा जनक, कबीर साहिब जी, श्री नानक देव जी, संत नामदेव जी, संत रविदास जी आदि। इसके अलावा, यह उल्लेख किया गया है कि दोनों के लिए समान उपलब्धियां हैं (कर्म सन्न्यास और कर्म योग) साधना के प्रकार। (जैसा कि श्रीमद्भागवत गीता 2020 में उद्धृत किया गया है)।

## कर्म योगी की विशेषताएं

भागवत गीता में कर्मयोगी के लक्षणों/विशेषताओं (अध्याय 3 के श्लोक 17 से 21 में) का उल्लेख किया गया है। भगवान श्री कृष्ण अर्जुन को एक कर्म योगी के बारे में बताते हैं:

"जो मनुष्य स्वयं के प्रति समर्पित है और केवल स्वयं में आत्म और सामग्री से संतुष्ट है, उसका कोई अनिवार्य कर्तव्य नहीं है। (3.17) कर्मयोगी को इस संसार में (किसी कर्म को करने से) कोई वस्तु रुचि नहीं है, न ही कर्म न करने से उसे कोई हानि होती है- न ही उसे किसी वस्तु के लिए किसी प्राणी पर निर्भर रहने की आवश्यकता है। (3:18) इसलिए क्या तू हमेशा बिना किसी आसक्ति के अनिवार्य काम करता है; आसक्ति रहित कर्तव्यों को करने से व्यक्ति सर्वोच्च को प्राप्त होता है (3.19) निस्संदेह कर्म से जनक और अन्य ने पूर्णता प्राप्त कर ली; साथ ही, मनुष्यों के मार्गदर्शन के लिए, तुम्हें वह कर्म करना चाहिए (3.20) जो कुछ भी श्रेष्ठ व्यक्ति करता है, उसका अनुसरण दूसरों द्वारा किया जाता है। वह जो कार्य से प्रदर्शित करता है, उसका अनुसरण लोग करते हैं। (3.21)". (वारी 2019)



स्रोत: अनुदान 2015, ध्यान के साथ शुरू करने के लिए 7 युक्तियाँ

कर्मयोगी की सबसे महत्वपूर्ण विशेषता यह है कि वह बुद्धि और अभ्यास द्वारा अपनी सांसारिक इच्छाओं को नियंत्रित करने में सक्षम है। कर्मयोगी वह है जो किसी भी प्रकार की अपेक्षाओं या पुरस्कारों के बारे में सोचे बिना अपने कर्मों (गतिविधियों) में खुद को विकसित करने पर ध्यान केंद्रित करता है। सच्चा कर्मयोगी बिना आसक्ति के अपने कर्तव्यों को पूरा करने की कोशिश करता है, उन गतिविधियों के प्रति तटस्थ रहता है जो सफलता या विफलता का कारण बन सकते हैं। कर्म योगी इस तरह के कौशल का उपयोग करता है; आत्म-नियंत्रण, धैर्य, मन और इंद्रियों का नियंत्रण। कर्मयोगी सांसारिक इच्छाओं पर आत्म-नियंत्रण का अभ्यास करता है और वह अपने मन और इंद्रियों को नियंत्रित करने में सक्षम होता है। इसके अलावा, ध्यान और योग के अभ्यास के साथ, कर्म योगी खुद को संतुलित करता है और किसी भी स्थिति में अपनी भौतिकवादी, लौकिक इच्छाओं पर विजय प्राप्त करता है।

कर्मयोगी की एक और अनिवार्य विशेषता निडरता है। कर्मयोगी बिना किसी भय के अपने कर्म (कर्म) करता है। कर्मयोगी ईश्वर के लिए सब कुछ करता है। वह अपनी आत्मा और मन को ईश्वर को समर्पित कर देता है। वह अपनी जिम्मेदारियों और कर्मों को बिना किसी लगाव के पूरा करने में विश्वास करता है (*Moh*) या दूसरों द्वारा किसी भी प्रकार की प्रशंसा।

कर्मयोगी का एक और पहलू यह है कि उनके कार्य खुद को बेहतर बनाने के लिए आयोजित किए जाते हैं, वे किसी और के लिए नहीं होते हैं। इसके अलावा, कर्म योगी अपनी भावनाओं को बढ़ाने पर ध्यान केंद्रित करता है, जो उसे मुक्त करने में सहायता करता है *काम, क्रोध, लोभ*, काम, क्रोध और लालच। कर्म योग करने वाला समझ जाता है कि ये तीनों नरक के प्रवेश द्वार हैं और उसे कभी मोक्ष नहीं देंगे और वह हमेशा संघर्ष करता रहेगा। *जनम- मृत्यु चक्र* (गीता संजीवनी 2020 में उद्धृत)।

## कर्म योगी की योग्यता



स्रोत: शटरस्टॉक, 2003-2021



जैसा कि स्वामी शिवानंद (2011) द्वारा सुझाया गया है:

*"कर्मयोगी होने के लिए आवश्यक पहली योग्यता यह है कि वह काम, लालच, क्रोध और अहंकार से पूरी तरह से मुक्त होना चाहिए (इन दोषों के निशान स्वीकार नहीं किए जाते हैं)। कर्मयोगी को अपने कर्मों (कर्म) के लिए किसी भी प्रकार के पुरस्कार या फल की उम्मीद नहीं करनी चाहिए। इसी तरह, किसी भी प्रकार की मान्यता, प्रशंसा, नाम या प्रसिद्धि उसे नहीं चाहिए।"*

इसके अलावा, कर्म योगी में एक प्रवाहहीन चरित्र होना चाहिए। उसे विनम्र और घृणा, ईर्ष्या, स्वार्थ, लालच और अन्य नकारात्मक चीजों से मुक्त होने की आवश्यकता है। कर्मयोगी हमेशा सत्य के अलावा कुछ नहीं बोलता है, उसे निर्भय और दूसरों से मधुर बोलना चाहिए। कर्म को बेईमान, अभिमानी और ईर्ष्यालु नहीं होना चाहिए। वह एक ऐसे व्यक्ति हैं जो कभी भी दूसरों से सम्मान और सम्मान की उम्मीद नहीं करते हैं।

इसके अतिरिक्त, कर्म योगी की प्रकृति में एक सौहार्दपूर्ण, रमणीय, प्रेमपूर्ण, सुखद और मिलनसार प्रकृति होनी चाहिए। कर्मयोगी को जाति, पंथ या रंग के भेदभाव के बिना हर किसी के साथ बातचीत करने और घुलने-मिलने में सक्षम होना चाहिए। इसके अलावा, कर्म योगी को विनम्र, सहानुभूतिपूर्ण और सहिष्णु स्वभाव की आवश्यकता होती है। ताकि वह दूसरों की आदतों और तौर-तरीकों को ढाल और समायोजित कर सके। वह एक ऐसा व्यक्ति होना चाहिए जिसके पास सर्वस्पर्शी दिल और समान रूप से अच्छी दृष्टि के साथ संतुलित दिमाग हो। इसके अलावा उसे अपने सभी अंगों पर पूरा नियंत्रण रखना चाहिए। उसे शब्द की विलासिता से दूर एक बहुत ही शांत और सीधा जीवन जीना चाहिए। जैसा कि भागवत गीता अध्याय XII-4 में उल्लेख किया गया है:

*"इंद्रियों को नियंत्रित करना और वश में करना, हर चीज के बारे में समान रूप से, सभी के कल्याण में, ये भी मेरे पास आते हैं।" (स्वामी शिवानंद 2011 द्वारा उद्धृत)*

इसके बाद कर्म योगी को एक स्वस्थ और मजबूत भौतिक शरीर की आवश्यकता होती है। ताकि वह दूसरों की सेवा कर सके और उसे सांसारिक सुख (मोह) से अनासक्त होना चाहिए।

*"उसे कभी नहीं कहना चाहिए: "यह शरीर मेरा है। यहां तक कि सियार और मछली भी दावा करते हैं: "उसे हमेशा एक महान कार्य के लिए अपने शरीर का बलिदान करने के लिए तैयार रहना चाहिए। उसे स्वास्थ्य के उच्च मानक को बनाए रखने के लिए नियमित प्राणायाम, शारीरिक व्यायाम और आसन करना चाहिए। उसे अच्छा, पौष्टिक और पर्याप्त भोजन लेना चाहिए। (स्वामी शिवानंद 2011)"*

अंत में, सच्चे कर्म योगी में धीरज की शक्ति होती है। उसे स्वयं पर, ईश्वर पर, शास्त्रों में और अपने गुरु के वचनों पर पूर्ण विश्वास होना चाहिए। कर्म योगी वह व्यक्ति है जो हमेशा देश और मानवता की सेवा करने के लिए तैयार रहता है। यही गुण व्यक्ति को वास्तविक कर्मयोगी बनाते हैं।

## मूल्यांकन और निष्कर्ष

इस अध्याय के अंत में, भागवत गीता में कर्मयोग के अर्थ, कर्मयोग के वर्णन का अध्ययन करने के बाद, यह निष्कर्ष निकाला जा सकता है कि कर्मयोग मुख्य रूप से कर्मयोगी के मौलिक गुणों का गठन करता है।

शब्द *कर्म* एक संस्कृत शब्द से निकला है जिसका अर्थ है "*कार्य*" जबकि, योग का अर्थ है "*काम की निपुणता*" या "*सर्वोच्च आत्म के साथ स्वयं का मिलन*"। इसलिए, कर्मयोग का अर्थ है "*कार्रवाई का अनुशासन*". कर्मयोग व्यक्ति और समाज के लिए सही दिशा का सुझाव देता है। इसी प्रकार कर्मयोग करने वाले व्यक्ति को कर्मयोगी कहा जाता है। कर्मयोगी वह व्यक्ति है जिसके पास पूर्ण आत्म-नियंत्रण है और वह दोषों से मुक्त है। कर्मयोगी वह है जिसने अपना जीवन ईश्वर की सेवा में समर्पित कर दिया है।

कर्मयोगी की ये विशेषताएं और योग्यताएं उन्हें एक सच्चा, अद्वितीय व्यक्ति बनाती हैं (*एक योगी*)। कर्मयोगी बुद्धि का व्यक्ति है उसमें धैर्य, भक्ति, विश्वास, त्याग, निस्वार्थता जैसे गुण हैं और एक सच्चे योगी को ढूंढना एक कठिन काम है।

वर्तमान अध्याय कर्मयोगी की विशेषताओं और गुणों को समझने का प्रयास करता है। कर्मयोगी के ये गुण, किस सिद्धांत पर बल देते हैं? *सरल जीवन और उच्च विचार*। कर्मयोगी की विशेषताओं और योग्यता को जानकर, कोई भी सफल जीवन के लिए उनमें से कुछ को अनुकूलित करने का प्रयास कर सकता है।

दुनिया में परिवार, दोस्तों के परिचित और हर किसी के आसपास के वनस्पति और जीव शामिल हैं। यहां एक दिलचस्प सवाल, क्या परिवार और दोस्तों के साथ घर पर रहकर कर्मयोगी बन सकता है, जवाब है **हाँ पहला कदम ईजीओ को त्यागना है। निःस्वार्थता ही संसार का धर्म बन जाए तो पृथ्वी पर स्वर्ग होगा। जब प्रभु की पूजा के रूप में कार्य किया जाता है, तो वह कर्म से योग में परिवर्तित हो जाता है और आप कर्मयोग बन जाते हैं।** (चतुर्वेदी 2013)।

---

# अध्याय 10

## पंच कोश

---



*Self*  
brahman

*Bliss Body*  
anandamayakosha

*Wisdom Body*  
vijnyanamayakosha

*Emotion Body*  
manomayakosha

*Energy Body*  
pranamayakosha

*Physical Body*  
annamayakosha

# The Five Koshas

## उद्देश्य:

### इस अध्याय को पढ़ने के बाद छात्र सक्षम होंगे:

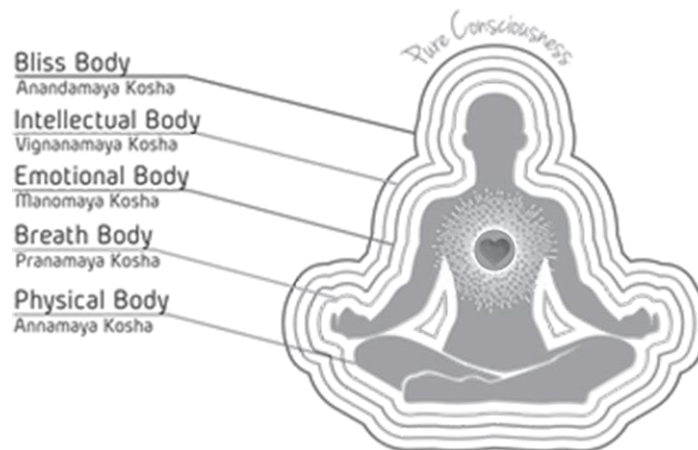
1. पंच कोशों के बारे में और अधिक समझें।
2. किसी के अस्तित्व में पांच कोशों के कार्यों को परिभाषित करें।
3. पंचकोशों की विशेषताएँ बताइये।
4. इस अध्याय में व्यक्त किए गए विचार पूरी तरह से शैक्षणिक उद्देश्य के लिए हैं, सभी जानकारी एकीकृत है, अध्याय में विभिन्न प्रामाणिक स्रोतों से संग्रहित किया गया है। यह ध्यान दिया जाना चाहिए कि इस अध्याय में ऐसा नहीं है लेखकों के किसी भी व्यक्तिगत विचार को शामिल करें।

योग का दर्शन मनुष्य के व्यापक दृष्टिकोण को बताता है। योगिक दृष्टिकोण इस बात पर जोर देता है कि किसी व्यक्ति का अस्तित्व का केंद्र किसी व्यक्ति की इकाई / देवत्व (आध्यात्मिक वास्तविकता) की चिंगारी की तरह है। *आत्मान*।

योगदर्शन में कई अवधारणाएँ हैं जो हमें मानव प्रकृति के बारे में मार्गदर्शन करती हैं। पंच कोशा की अवधारणा उनमें से एक है, यह योगदर्शन में अत्यधिक महत्वपूर्ण है। इसे मानव अस्तित्व के आवश्यक आवरण के रूप में देखा जाता है।

पंच कोशा एक संस्कृत शब्द है जिसे संदर्भित करता है " *पांच म्यान*" या परतें। इसी तरह, पंच कोशा का अर्थ है पांच म्यान या किसी के अस्तित्व की पांच परतें। पंच कोशा या पांच म्यान की अवधारणा को कई प्राचीन ग्रंथों में समझाया गया था जैसे *उपनिषद्*, *विवेकाकुदमणि* और *पंचदासी*। पंच कोशा या पांच म्यान मानव विकास और विकास की विभिन्न परतें हैं। एक योगिक दृष्टिकोण से मानव मन, शरीर और ऊर्जा, जटिल इकाई हैं जिन्हें कोशा में विभाजित किया गया है। योगदर्शन के अनुसार, मनुष्य को पांच म्यान (कोशा) का आशीर्वाद प्राप्त है। इन मयानों में शारीरिक और मानसिक दोनों गुण शामिल होते हैं जो समग्र रूप से एक साथ काम करते हैं।

पांच म्यान ों में किसी व्यक्ति के व्यक्तिपरक अनुभव के विभिन्न पहलू शामिल थे। इन आवरणों में भौतिक शरीर से शुरू होने वाला एक विस्तृत स्पेक्ट्रम होता है, जो धीरे-धीरे विकास, मन और आत्मा के अधिक सूक्ष्म और उदात्त स्तरों तक विकास के अंतिम चरण में विकसित होता है। सभी जीवित जीवों में पांच ऊर्जा परतें या म्यान होते हैं जिन्हें किस रूप में जाना जाता है? *पंच कोशा* जो किसी की आत्मा का निर्माण करते हैं। कोशा अलग-अलग गति से गूँजता है और वे संवाद करते हैं और एक-दूसरे से परे जाते हैं जो सांसारिक से अस्तित्व के आध्यात्मिक विमानों तक फैले हुए हैं। (योगवृत्ति 2017)



स्रोत: अद्वैत आत्म योग, शिवानंद स्वामी

प्रत्येक मनुष्य में पांच अलग-अलग म्यान होते हैं जिन्हें पंच कोश के रूप में जाना जाता है। पंच कोश व्यक्ति की आत्मा को समाहित करता है। व्यक्ति की आत्मा (*आत्मान*) पंच कोशों के पांच आवरणों के अंदर लपेटा जाता है। *अरिषदवर्ग* (हमारे भीतर छह आंतरिक दुश्मनों का गिरोह)। कोश या म्यान किसी व्यक्ति की जागरूकता के सूक्ष्म क्षेत्रों को कवर करते हैं जो इसके आंतरिक हैं। पंच कोश में पांच परतें होती हैं जो किसी के आत्मान का निर्माण करती हैं।

सरल शब्दों में, मानव आत्मा या आत्मा में पांच म्यान / कोश / परतें शामिल हैं *अरिषदवर्ग* अर्थात्: *अन्नमय कोशा* (खाद्य आवरण), *प्राणमय कोशा* (महत्वपूर्ण वायु आवरण), *मनोमय कोशा* (मन की म्यान), *विज्ञानमय कोशा* (बुद्धि म्यान) और *आनंदमय कोशा* (ब्लिस म्यान)। इनके अलावा मानव अस्तित्व की दो और परतें हैं जिनका नाम *चित्त कोशा* (आध्यात्मिक ज्ञान) और *सत कोशा* (अंतिम राज्य) योगवृत्ति (2017)। आत्मा इन पांच या सात मयानों के अंदर लिपटी हुई है। मनुष्य के पूर्ण आध्यात्मिक विकास के लिए सभी सात मयानों को विकसित करने की आवश्यकता है।

## सात कोश

1. Annamaya Kosha	<b>Food Sheath</b> (The Outermost Layer)
2. Pranamaya Kosha	<b>Vital Air Sheath</b> (The Life Force)
3. Manomaya Kosha	<b>Mind Sheath</b> (Mind which is different from intelligence)
4. Vigyanamaya Kosha	<b>Intellect Sheath</b>
5. Anandamaya Kosha	<b>Bliss Sheath</b> (Joy not connect with body)
6. Chitta Kosh	<b>Spiritual Wisdom</b> (Body of Consciousness)
7. Sat Kosh	<b>Final State of uniting with the infinite.</b> (Purity beyond human perception)

चित्र 10.1 कोश

अरिषदवर्ग में मन की छह भावनाएं शामिल हैं जिन्हें मनुष्य के दुश्मन माना जाता है। *वाइकर*, वाइकर्स का गठन: (*इस* जैसावासना और इच्छाएं, (*क्रोध*) क्रोध और क्रोध, (*लोभ*) लालच, (*मोह*)

भावनात्मक लगाव, (माडा या अहंकर) अहंकार या अभिमान और (मत्स्य) ईर्ष्या या ईर्ष्या। शरीर एक अस्थायी घर की तरह है और आत्मा इन पांच म्यानों (पंच कोश) से घिरी हुई है।

## फूड शीथ (अन्नमय कोश)

अन्न कोशा का प्रतिनिधित्व करता है ' भोजन. यह कोशा भोजन के स्रोत से पोषित होता है। फूड शीथ प्रसिद्ध कहावत बताता है " हम शारीरिक रूप से वही बन जाते हैं जो हम खाते हैं". शरीर किसी के अस्तित्व के भौतिक आवरण का प्रतिनिधित्व करता है। शरीर एक वाहन की तरह है जिसके माध्यम से हम दुनिया के साथ बातचीत करते हैं। अन्नमय कोशा में किसी की धारणा के पांच अंग होते हैं जैसे, (दृष्टि, सुनना, गंध, स्वाद, स्पर्श) और कार्रवाई के अन्य पांच अंग जैसे, (प्रचलन, हरकत, अभिव्यक्ति, उत्सर्जन, प्रजनन). अन्नमाया म्यान धीमी गति से चलने वाली आवृत्ति के साथ घना होता है। यह सहयोग में मौजूद है, अन्य कोशों के साथ निकट संपर्क में है। सभी म्यान एक-दूसरे से संबंधित हैं और वस्तुतः एक इकाई से जुड़े हुए हैं। जो प्रथाएं कोशों की सहायता करती हैं, वे भौतिक शरीर का भी समर्थन करती हैं।

अन्नमय कोशा भौतिक शरीर और उसके कार्यों से मेल खाती है। इस परत के माध्यम से रहने वाला व्यक्ति खुद को त्वचा, मांस, वसा, हड्डियों और गंदगी के द्रव्यमान से देखता है। विभिन्न योग आसन एक संतुलन, ऊर्जा प्रदान करके और बाधाओं को दूर करके कोषा का समर्थन करते हैं। योग आसन, शरीर के लिए प्रभावी ढंग से काम करते हैं। आसा-नास लचीलापन, विश्राम और समग्र फिटनेस बनाए रखने में मदद करता है।

उन्होंने कहा, 'अन्नमाया कोष की पूर्ण सफाई, पूर्णता और विस्तार उपवास, योगासन, तत्वशुद्धि और तपस्या जैसी तकनीकों के माध्यम से किया जाता है। पश्चिमी या एलोपैथिक दवाएं इस कोशा को प्रभावित करती हैं और उस पर प्रभाव डालती हैं'। (योगवृत्ति 2017)

## महत्वपूर्ण वायु म्यान (प्राणमय कोश)

प्राण शरीर से संबंधित प्राथमिक और सबसे महत्वपूर्ण बल है। यह सभी कोशों को ऊर्जा देता है और यह जीवन के लिए महत्वपूर्ण है। प्राणमय कोष ऊर्जा आवरण है, जो भौतिक शरीर के विकास, आकार और अन्य कार्यों को नियंत्रित करता है। प्राणमय म्यान ऊर्जा क्षेत्र है जो स्वस्थ और अस्वास्थ्यकर दोनों जीवों में भिन्न होता है। रोग पैटर्न ऊर्जा शरीर में देखा जा सकता है।

चूंकि यह जलवायु, ब्रह्मांडीय विकिरण, मानव इंटरैक्शन आदि से प्रभावित होता है। प्राणमय कोष में श्वास और अन्य पांच प्राण होते हैं जैसे, प्राण, अपान, उदाना, समानता और व्यान. ये प्राण भौतिक शरीर के विभिन्न कार्यों को जोड़ते हैं और वे किसी के जीवन के लिए अपरिहार्य हैं। इसी तरह, शरीर की गति और मानसिक विचार इस पर निर्भर हैं। प्राण संचार, लसीका और तंत्रिका तंत्र में प्रवाहित होता है। प्राणिक धारा भौतिक शरीर और विभिन्न आवरणों के बीच बहती है। नाड़ियाँ (सूक्ष्म ट्यूब)। प्राण मानसिक, महत्वपूर्ण, मानसिक और आध्यात्मिक ऊर्जा के रूप में है। (योगवृत्ति 2017)

योगिक साहित्य में 72,000 मार्गों के अस्तित्व का उल्लेख है जिनके साथ प्राण मानव शरीर के भीतर चलता है। ये मार्ग दिखाई नहीं देते हैं, लेकिन रेडियोधर्मी फास्फोरस के साथ डुबोए गए एक्यूंपंक-चर सुइयों के उपयोग से अप्रत्यक्ष रूप से कुछ की उपस्थिति साबित हुई है। मार्गों को कहा जाता है नाड़ियाँ योग में। लगभग 72,000 हैं। नाड़ियाँ ऊर्जावान केंद्रों, या मानव शरीर में चक्रों के साथ जुड़ा हुआ है। यद्यपि

प्राणमय म्यान सूक्ष्म है, भौतिक शरीर के रूप की तरह। वही *नाड़ियाँ* सूक्ष्म नलियों की तरह होते हैं जो ट्रांस-मिट ले जाते हैं। *कुछ भी नहीं* धाराओं।

कुंडलिनी प्रणाली में 72,000 शामिल हैं *नाड़ियाँ* के साथ *सुषुम्ना, इडा और पिंगला* प्राणमय कोष के स्थान हैं। सुषुम्ना महत्वपूर्ण है क्योंकि *कुंडलिनी* इस से गुजरता है *नाडी*। प्राणमय कोष में क्रिया के पांच अंग शामिल हैं; हाथ, पैर, भाषण का अंग, निकासी के अंग और पीढ़ी का अंग। ये पांच अंग इसे एक महत्वपूर्ण म्यान बनाते हैं। इसके अतिरिक्त, एक्यूपंचर, रेकी, मैग्नेटो-थेरेपी और होम्योपैथिक जैसी तकनीकें पनामा कोष के साथ अच्छी तरह से काम करती हैं।

## मन म्यान (मनोमाया कोश)

मनोमय कोशा को व्यक्ति का मन कहा जाता है। यह प्राणमय और अन्नमय कोषों को नियंत्रित और प्रभावित करता है। मनोमय कोष को एक मानसिक स्तर के रूप में समझा जा सकता है जो व्यक्तियों की सहज आवश्यकताओं और इच्छाओं का ध्यान रखता है। इसके अलावा, इन इच्छाओं और जरूरतों में शामिल हैं:

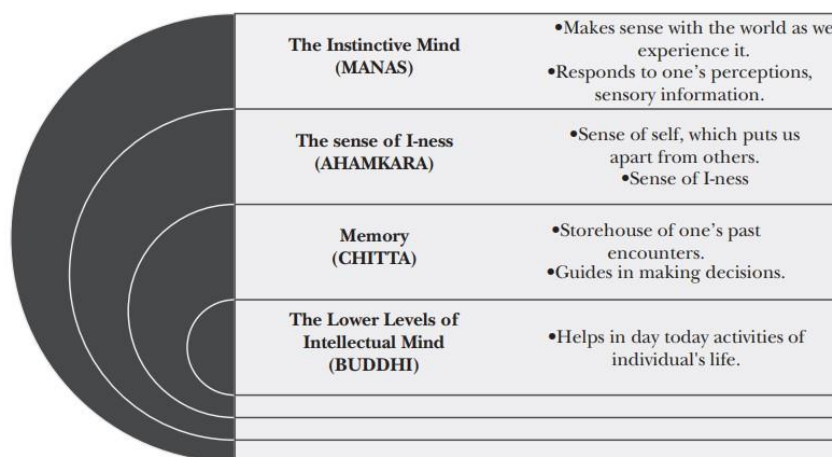
- खतरे से बचाव की जरूरत
- भोजन प्राप्त करना
- एक साथी / साथी को ढूंढना और वसंत को पोषित करना आदि।

मनोमय कोशा किसी की इंद्रियों के इनपुट के जवाब में कार्य करता है जैसे; देखना, सुनना, सूंघना, संवेदन करना, चखना और छूना। ये इंद्रियां लगातार बाहरी दुनिया की निगरानी और उपयोग करती हैं ताकि उन घटनाओं के बारे में जानकारी प्रस्तुत की जा सके जो हमें रुचि दे सकती हैं। यह कोशा एक मानसिक संकाय की तरह है जो सेन-सोरी इनपुट प्राप्त करता है और आगे उस जानकारी को अच्छे या बुरे के रूप में व्याख्या करता है। इस प्रकार यह मानव अस्तित्व के लिए केंद्रीय है।

पांच संवेदी अंगों स्वाद (जीभ), गंध (नाक), दृष्टि (आंख), श्रवण (कान) और स्पर्श (त्वचा) के साथ मन मनोमय कोष या "मन-म्यान" का गठन करता है। मनोमय कोशा को ' के नाम से भी जाना जाता है। *बंदर का दिमाग* जो एक विचार से दूसरे विचार में कूद जाता है। यह इस ग्लास लेंस के माध्यम से है कि हम बाहरी दुनिया को महसूस करते हैं। इसी प्रकार किसी की पसंद-नापसंद को पांचों इंद्रियां महसूस करती हैं। जीवन में सुख और दर्द का सभी व्यक्ति का अनुभव किसी के मन से सभी को सकारात्मक और नकारात्मक दोनों तरीकों से प्रभावित करता है। यह सभी विविधताओं का मूल कारण है। व्यक्ति का बंधन और मुक्ति सभी मन से जुड़े हुए हैं। मनोमय कोष सभी संवेदी निर्देशों को स्वीकार करता है, उन्हें अच्छे या बुरे के रूप में व्याख्या करता है और हमेशा अच्छे के लिए तरसता है। यह मानव निर्वाह की कुंजी है। (योगवृत्ति 2017)



## मानसिक मन के चार भाग



चित्र 10.2 मानसिक मन के चार भाग

जैसा कि चित्र 10.2 से स्पष्ट है, मन म्यान में चार परस्पर जुड़े हुए भाग होते हैं। ये चार भाग किसी व्यक्ति के कुशल कामकाज के लिए लगातार एक दूसरे का सहयोग और सहयोग करते हैं। संवेदी ज्ञान के बारे में किसी की धारणाओं का जवाब देने वाला मन होता है। यह हमें निष्कर्ष पर आने में मदद करता है जैसे कि "यह क्या है", "यह मेरे लिए अच्छा होगा या बुरा" आदि। इसी तरह, आई-नेस की भावना या *ahmankara*, सुझाव देता है कि अगर हमें बाहरी दुनिया से खुद को बचाना है या अगर हम दुनिया से लाभ उठाना चाहते हैं, तो पहले स्वयं की भावना होना महत्वपूर्ण है। स्वयं की इस भावना को क्या कहा जाता है? *ahmankara* योगियों द्वारा।

स्मृति एक व्यक्ति को जीवन के सफल कामकाज के लिए जानकारी को बहाल करने में मदद करती है। स्मृति जानकारी से भरे एक भंडार की तरह है। यह जानकारी (मेमोरी में संग्रहीत) कई तरीकों से मदद करती है, उदाहरण के लिए क्या चुनना है, जब कोई किसी स्थिति का सामना करता है तो कौन सा निर्णय लेना है और इसी तरह। जबकि बौद्धिक स्तर या बुद्धि संचालन का सबसे महत्वपूर्ण स्तर है। बुद्धि तर्कसंगत चिंतन का निचला स्तर है, जो मानस (मनुष्य) की सेवा में निरंतर कार्य कर रहा है। बुद्धि अपनी उच्च क्षमताओं से बहुत नीचे है, लेकिन यह दिन-प्रतिदिन की गतिविधियों को संभालने में बहुत मूल्यवान है। आगे के उपचार जैसे; इस कोशा के लिए अरोमा थेरेपी, म्यूजिक थेरेपी, प्लेसिबो थेरेपी के साथ होम्योपैथिक दवाएं फायदेमंद हैं।

## बुद्धि म्यान (विज्ञानमय कोष)

विज्ञानमय का अर्थ है जानना। इस स्तर को बुद्धि के उच्च स्तर के रूप में माना जाता है, जो ज्ञान, अच्छी बुद्धि, अंतर्ज्ञान, उच्च ज्ञान और मानसिक क्षमताओं को पुनः प्रेषित करता है। विज्ञानमय उच्च चित्त को सुग्री देता है, इस अवस्था में अचेतन मन से भ्रम और संदेह दूर हो जाते हैं और *ahmankara* आई-नेस की भावनाएं हमारे अंदर टिकी हुई हैं। विज्ञानमय कोषा चौथा म्यान है, यह अंतर्दृष्टि, रचनात्मक प्रेरणा का क्षेत्र है। नकारात्मक / कच्चे भावनाओं को प्यार, क्षमा, करुणा और खुशी से बदल दिया जाता है।

योग और ध्यान के अभ्यासों के माध्यम से, इस कोश को विकसित किया जा सकता है। विज्ञानमय कोशा को पश्चिमी रहस्यवाद में उच्च सूक्ष्म शरीर के रूप में जाना जाता है और इसे व्यापक रूप से सूक्ष्म यात्रा से जुड़ा हुआ कहा जाता है। दूसरे शब्दों में, इसका अर्थ है मानव मन की सीमाओं से परे जाना और ट्रांसपर्सनल मन के विभिन्न आयामों में यात्रा करना। विज्ञानमय कोशा (बुद्धि म्यान) में शामिल हैं

बुद्धि, अलग करने, समझने और तर्क करने की क्षमता। यह म्यान किसी व्यक्ति के प्रति-ग्रहण के अंगों से जुड़ा होता है। शब्द 'विज्ञान का अर्थ है ज्ञान या बुद्धि।

यह म्यान बताता है कि सभी सहज ज्ञान युक्त जागरूकता और गहरी चेतना के उच्च चरणों को प्राप्त करने में सक्षम हैं। इस म्यान में उच्च मन की अनुभूति स्थापित होती है। विज्ञानमय म्यान के माध्यम से हर कोई तर्कसंगत रूप से सब कुछ समझ सकता है, ज्ञान प्राप्त कर सकता है, न्याय कर सकता है और भेदभाव कर सकता है। यह कोशा काफी हद तक अचेतन के क्षेत्र में टिका हुआ है। यह एक प्रकार से व्यक्ति के ज्ञान का भंडार है। यह नाड़ियों या तंत्रिका धाराओं के नेटवर्क द्वारा संकीर्णमन मन, उच्च मन और सार्वभौमिक मन को जोड़ता है। (योगवृत्ति 2017)

ध्यान की अवस्था के दौरान, जब आंखें बंद होती हैं, उस विशेष बिंदु पर आराम होता है, तो विज्ञानमय कोश सबसे आगे आता है और सक्रिय हो जाता है, जबकि मनोमय कोश की कार्यप्रणाली न्यूनतम हो जाती है। इसके अलावा, जब मन स्थिर हो जाता है और ध्यान के अंतिम चरणों के दौरान बुद्धि स्थिर हो जाती है तो इसे समाधि कहा जाता है। की भावना 'मैं' और 'मेरा' तर्क चौथे, विज्ञानमय कोश का गठन करता है। सभी प्रकार की ध्यान तकनीक, परामर्श और मनोचिकित्सा इस कोश के साथ काम करते हैं।

## ब्लिस शीथ (आनंदमय कोश)

धन्य शरीर आनंद = आनंद को दर्शाता है, यह कोशा शुद्ध आत्मा या आत्मा (परमात्मा का अवतार) के साथ निकट संपर्क में है। यह एक आनंदमय म्यान है; यह किसी के आवश्यक अस्तित्व की खुशियों से संबंधित है। पांचवां कोशा होने के नाते, यह आत्मा के लिए सबसे महत्वपूर्ण है। यह म्यान निद्रा और समाधि की अवस्था के समान है। वेदांतिक दर्शन में आनंदमय कोश या आनंद म्यान, सन्नहित आत्म के पांच स्तरों में सबसे सूक्ष्म और आध्यात्मिक है।

आनंदमय कोशा आनंद को दर्शाता है, आनंद की स्थिति। आनंद और आनंद जो शरीर या मन से जुड़ा नहीं है। आनंद या आनंद केवल एक भावना नहीं है, बल्कि यह शांति का अवर्णनीय अनुभव है, प्रेम और परमानंद परम चेतना के संपर्क में रहने से आता है। आनंदमय कोश जीवन में उच्चतम स्तर बताता है। इसमें एक संयोजन शामिल है, जिसमें आत्मा के स्वर्गीय पहलू शामिल हैं; *शनिवार* (सच्चाई) *परचा* (जीवित और जागरूक प्रकृति जो जीवित को निर्जीव के साथ अलग करती है) और *आनंद* (निरंतर आनंद)। आनंदित होना इस म्यान की एक प्रमुख विशेषता है। (योगवृत्ति 2017)

यह कोशा आत्मा की दर्पण छवि के समान है। यह कोशा किसराज्य को दर्शाता है? *मुक्त* में या मुक्ति। केवल संत और कम संख्या में लोग ही इस अवस्था को प्राप्त करने में सक्षम हैं। योग के सभी रूप हमें आनंदमय कोश को जानने और उसके संपर्क में आने और शुद्धतम चेतना का अनुभव करने में मदद करते हैं। इस कोश का ज्ञान व्यक्ति के जीवन और उसके अस्तित्व को सार्थकता प्रदान करता है। आनंदमय कोशा आत्मा के सबसे निकट और निकटतम स्थित है। यह कोशा अचेतन मन से जुड़ा हुआ है।

## कोशों के बीच अंतर-संचार

पांच कोशों में शामिल हैं: खाद्य म्यान (*अन्नमय कोशा*), वायु महत्वपूर्ण म्यान शरीर (*प्राणमय कोशा*), मन म्यान (*मनोमय कोशा*), बुद्धि म्यान (*विज्ञानमय कोशा*) और आनंद म्यान (*आनंदमय कोशा*)। ये म्यान या परतें अलग नहीं हैं, बल्कि वे अटूट रूप से जुड़े हुए हैं। एक कोश से ऊर्जा दूसरे में प्रवाहित होती है, उदाहरण के लिए मनोमय कोशा में विचार प्राणमय कोश में महत्वपूर्ण ऊर्जा के प्रवाह को उत्तेजित करते हैं, जो तंत्रिका और हार्मोनल मार्गों के माध्यम से भोजन म्यान को उत्तेजित करता है।

इसके अलावा, मनोमय कोशा के विचार और धारणाएं प्राणमय और आनंदमय कोश में भावनाओं, विचारों और इरादों के रूप में खुद को व्यक्त करती हैं। इसी प्रकार मनोमय कोशा को अन्नमय कोशा में शारीरिक क्रियाओं के रूप में व्यक्त किया गया है। इसके अलावा विज्ञानमय कोशा आनंदमय कोशा के आनंद के साथ है और मनोमाया, प्राणमय और अन्नमय कोशों की गतिविधियों से प्रेरित है। कोश अलग-अलग इकाई नहीं हैं, बल्कि वे आपस में जुड़े हुए हैं और एक-दूसरे के साथ समन्वय में हैं। वे एक साथ किसी के संपूर्ण अस्तित्व को शामिल करते हैं और किसी के व्यक्तित्व का निर्माण करते हैं।

### पंच कोशों का परस्पर संपर्क

कोश	राज्य	प्रकार	क्रिया
अन्ना-माया कोश	कार्बनिक शरीर	खाओ, पीओ और खुश रहो	फिल्में देखें और डाउनलोड करें, सोशल मीडिया पर तस्वीरें अपलोड करें, पार्टियों में जाएं आदि।
प्राण-माया कोश	ऊर्जा निकाय	स्वास्थ्य चेतना, जीवन शक्ति साधक	कसरत, स्वास्थ्य क्लब, योग और ध्यान केंद्र का दौरा करें।
मनो-माया कोश	मानसिक शरीर, विचार और भावनाएं	दार्शनिक, सामाजिक चेतना	सामाजिक कारणों, घटनाओं में सक्रिय भागीदारी करने में दूसरों की मदद करें।
विज्ञान-माया कोश	बौद्धिक शरीर, आध्यात्मिक भेदभाव और ज्ञान	ऋषि, वैज्ञानिक	ज्ञान की तलाश करना/
आनंद-माया कोश	आनंद का शरीर, शुद्ध चेतना	स्वयं और भगवान का एहसास	आनंदमय होने की स्थिति, शरीर अभी भी जागरूकता के भीतर है।
चित्त-माया कोश	चेतना का शरीर	उदाहरण में शामिल हैं:	सिद्धरूद्ध स्वामी, रमण महर्षि।
आत्मा-माया कोश	शुद्ध आत्मा का शरीर	(मानव धारणा से परे पवित्रता।	विजुअलाइजेशन)

### मैं कौन हूँ? पंच कोशों के संबंध में

मैं कौन हूँ? यह किसी के अस्तित्व का एक महत्वपूर्ण प्रश्न है। इस प्रासंगिक प्रश्न का उत्तर किसी के जीवन को सार्थक बनाता है। इसी तरह, इस प्रश्न को किसी के अस्तित्व के पांच कोशों के संबंध में देखा जा सकता है, जो आगे ज्ञान योग (*प्रतिबिंब का गहरा और परिवर्तनकारी अभ्यास*) / उनकी आत्म-पहचान के संबंध में पांच कोशों को संक्षेप में नीचे दिया गया है।

**अन्नमय कोश-** अन्नमय कोश खाद्य म्यान का प्रतिनिधित्व करता है। खाद्य आवरण भौतिक शरीर को पोषण और शक्ति प्रदान करता है। यह भौतिक शरीर किसी के व्यक्तित्व के लिए आवश्यक है, इसके बिना कोई भी इस दुनिया में रहने में असमर्थ है। लेकिन सवाल यह है कि क्या मैं भौतिक शरीर हूँ? किसी के जन्म के दिन से, अपने आप को केवल भौतिक शरीर के रूप में विश्वास करें और देखें। (हम किसी के माता-पिता को देखते हैं, एक अच्छा दिखने वाला व्यक्तित्व है, लोग कहते हैं कि वह सुंदर है, वह सुंदर है। हर कोई बिना किसी प्रश्न के अपने दैनिक जीवन में शारीरिक पहचान को स्वीकार करता है। (योगवृत्ति 2017)

इसके विपरीत, योग के अनुसार व्यक्ति का शरीर लगातार बढ़ रहा है और बदल रहा है। विज्ञान आगे बताता है कि मानव शरीर के अणु और पदार्थ सात साल के बाद बढ़ते हैं, बदलते हैं और पूरी तरह से बदल जाते हैं। इसके अलावा, किसी का शरीर शारीरिक परिवर्तनों की श्रृंखला से गुजरता है, बचपन से बुढ़ापे तक दिखावे में परिवर्तन। लेकिन दिलचस्प बात यह है कि शरीर में परिवर्तन की इस श्रृंखला के बावजूद किसी की भावना 'मैं' नहीं बदले, क्या आप जानते हैं क्यों?

जब हम किसी के शरीर के बारे में "मेरी आँखें", "मेरा मुँह", या "मेरा चेहरा" के रूप में बात करते हैं, तो यह बताता है कि गहराई से हर कोई जानता है, कि ये शरीर के अंग हर किसी के हैं। सभी शरीर के अंग नहीं हैं और न ही शरीर एक इकाई के रूप में है। शरीर "मैं" नहीं है, लेकिन यह "मैं" से संबंधित है। इस प्रकार, किसी का भौतिक शरीर आवश्यक नहीं है, बल्कि यह दुनिया में अभिनय के लिए एक उपकरण की तरह है। योग और ध्यान के माध्यम से सभी को इस यंत्र या वाहन की देखभाल करनी चाहिए।

**प्राणमय कोश-** यह महत्वपूर्ण वायु ऊर्जा किसी के शरीर को बनाए रखती है लेकिन यह म्यान निरंतर प्रवाह की स्थिति में है (*कभी-कभी अधिक और कभी-कभी कम ऊर्जा*)। इसी तरह, इसके साथ स्वास्थ्य की स्थिति के साथ-साथ किसी का स्नेह, धारणा लगातार बदल रही है। इसकी निरंतर बदलती स्थिति, निरंतर उतार-चढ़ाव और अस्थायी प्रकृति के बावजूद, इसमें कुछ ऐसा है जो कभी नहीं बदलता है। "मैं" की एक निरंतर और स्थायी भावना बनी हुई है। इस प्रकार, यहां भी महत्वपूर्ण वायु म्यान आवश्यक नहीं हो सकता है। "1"। कुछ ऐसा है जो इस सब के पीछे काम करता है और ऊर्जा और भावनाओं के निरंतर प्रवाह का निरीक्षण करता है।

**मनोमय कोश-** मनोमय कोशा मानव मन का प्रतिनिधित्व करता है जो लगातार बदल रहा है। कभी-कभी किसी का मन बहुत चंचल और अस्थिर हो सकता है। लेकिन अगर हम अपने मन के प्रति चौकस हैं, सतर्क हैं तभी कोई अपने मन के भीतर के परिवर्तनों को महसूस कर सकता है। ध्यान की तकनीक जैसे *अंतर मौना*, विशेष रूप से मन के उतार-चढ़ाव को देखने के लिए डिज़ाइन किए गए हैं। निश्चित रूप से, यह आवश्यक "मैं" नहीं हो सकता है, क्योंकि कोई केवल उस चीज़ का निरीक्षण कर सकता है जो स्वयं के लिए बाहरी है।

इसलिए, मनोमय कोष या मन चाहे कोई भी सोचता हो या बौद्धिक क्षमताओं से कितना जुड़ा हुआ महसूस करता हो, आवश्यक "मैं" नहीं हो सकता है। कुछ ऐसा है जो बैक-ग्राउंड से काम कर रहा है और सब कुछ देख रहा है। आवश्यक "मैं" समझने के लिए एक व्यक्तिगत मन से परे है। लोग आम तौर पर "मेरा मन" कहते हैं, जो फिर से गहराई से बताता है, कि लोग "किसी के मन" को आवश्यक "मैं" नहीं मानते हैं। इस प्रकार, हमें किसी के मन के साथ अधिक पहचान नहीं करनी चाहिए, बल्कि मन को समझने की कोशिश करनी चाहिए।

**विज्ञानमय कोश और आनंदमय कोश-** ये कोश, पहचान के संदर्भ में अधिक अस्पष्ट / अस्पष्ट हैं। सहज ज्ञान युक्त चमक या पलश सुखद और सुखद होते हैं, जो अभी भी किसी के अस्तित्व के मूल में परिधीय हैं। ये अनुभव हर किसी के लिए 'होते हैं', लेकिन साथ ही वे सुझाव देते हैं कि वे आवश्यक "मैं" नहीं हैं।

**कोश से परे** -आवश्यक "मैं", या स्वयं (*आत्मान*) पांच कोशा या म्यान से परे है, यह किसी का है *आवश्यक प्राणी*। इस प्रकार, यदि हम किसी के अस्तित्व के गहरे ज्ञान को जानना और समझना चाहते हैं, तो हमें बिना किसी संदेह के, रूढ़ियों को अस्तित्वगत प्रश्न पर प्रतिबिंबित करना चाहिए- मैं कौन हूँ? उत्तर जानने के लिए, किसी को गहराई और गहराई में जाना चाहिए जब तक कि वह अपनी प्रिज्म-टाइन महिमा में सही उत्तर खोजने में सक्षम न हो। योग पंच 'पांच' कोशों को समझने और उनके संपर्क में आने में बहुत महत्वपूर्ण भूमिका निभाता है। यह योग के गहरे उद्देश्यों में से एक है, सभी को अपने आवश्यक "मैं" के बारे में जागरूक करना। इसे समझना, किसी के जीवन में प्रमुख रूप से महत्वपूर्ण है क्योंकि यह उनके व्यक्तित्व में सकारात्मकता के साथ प्रतिबिंबित, प्रतिध्वनित और कंपन करेगा जिसके परिणामस्वरूप खुशी और आनंद होगा। (योगवृत्ति 2017)

## मूल्यांकन और निष्कर्ष

पंच कोश को पांच म्यान या पांच लिफाफे के रूप में देखा जा सकता है और अक्सर किसी के होने के स्पेक्ट्रम में पांच परतों के रूप में संदर्भित किया जाता है। पांच म्यान किसी के मानसिक और आध्यात्मिक विकास के लिए ज्ञान के एक पूर्ण प्रतिमान की तरह हैं।

सभी मनुष्यों की आत्मा में अरिषदवर्ग की पांच कार्डिनल परतें या म्यान शामिल होते हैं जिन्हें कहा जाता है; वही *अन्नमय कोशा* है फूड शीथ कहा जाता है जो भौतिक शरीर को पोषण और ताकत प्रदान करता है। यह भौतिक शरीर किसी के व्यक्तित्व के लिए आवश्यक है, इसके बिना हम इस दुनिया में जीवित नहीं रह पाएंगे। वही *प्राणमय कोशा* महत्वपूर्ण वायु म्यान है, जो मूल रूप से किसी के शरीर को ऊर्जा प्रदान करता है। यह म्यान लगातार उतार-चढ़ाव की स्थिति में है।

*मनोमय कोशा* मन म्यान है जो मानसिक प्रक्रियाओं को शामिल करता है, स्तर जो व्यक्तियों की सहज आवश्यकताओं का ख्याल रखने से संबंधित हैं। इसी तरह, *विज्ञानमय कोशा* बुद्धि म्यान को बुद्धि, अच्छी बुद्धि, अंतर्ज्ञान, उच्च ज्ञान और मानसिक क्षमताओं का प्रतिनिधित्व करता है। यह सभी उच्च प्रक्रियाओं से संबंधित है *चित्ता* अंत में, *आनंदमय कोशा* इसे ब्लिस शीथ कहा जाता है। यह किसी के आवश्यक अस्तित्व की खुशियों से संबंधित है और यह म्यान नींद या समाधि की स्थिति की तरह है।

वर्तमान अध्याय में पंच कोशों की विस्तृत चर्चा के बाद, यहां यह कहना सही हो सकता है कि कोश व्यक्तिगत मतभेदों, वरीयताओं और व्यवहार के बारे में गहरा ज्ञान देते हैं। विभिन्न ध्यान और योगिक तकनीकों के अभ्यास के साथ, कोई भी इन पांच कोशों के बारे में जागरूकता और समझ विकसित कर सकता है।

---

# अध्याय 11

## बौद्ध धर्म में व्यक्तित्व

---



स्रोत: भगवान बुद्ध वॉलपेपर

### उद्देश्य:

#### इस अध्याय को पढ़ने के बाद छात्र सक्षम होंगे:

1. बौद्ध धर्म के बारे में और जानें
2. बौद्ध धर्म की विशेषताएँ बताइये।
3. बौद्ध धर्म के महान मार्गों को समझें और विस्तृत करें।
4. इस अध्याय में व्यक्त किए गए विचार पूरी तरह से शैक्षणिक उद्देश्य के लिए हैं, सभी जानकारी एकीकृत है, अध्याय में विभिन्न प्रामाणिक स्रोतों से संग्रहित किया गया है। यह ध्यान दिया जाना चाहिए कि इस अध्याय में ऐसा नहीं है लेखकों के किसी भी व्यक्तिगत विचार को शामिल करें

बौद्ध धर्म सिद्धार्थ गौतम की महान शिक्षाओं पर आधारित है। बौद्ध धर्म कई अलग-अलग तरीकों से विकसित हुआ और अभी भी एक जीवित विश्वास है, जो जीवन की मान्यताओं के लिए सरल परिभाषाएं प्रदान करता है। बौद्ध धर्म एक विश्वास को दर्शाता है जिसे सिद्धार्थ गौतम ने भारत में लगभग 2,500 साल पहले स्थापित किया था।

बौद्ध धर्म आज दुनिया के सबसे बड़े धर्मों में से एक है। इसका एक विस्तृत इतिहास और मान्यताओं की प्रणाली है। बौद्ध धर्म को अक्सर दर्शन या जीवन के तरीके के रूप में देखा जाता है। बौद्ध का कोई अंतिम विश्वास या प्रस्ताव नहीं है क्योंकि कोई पूर्ण सत्य नहीं है। बौद्ध शिक्षाएं मानवीय वास्तविकताओं के अनुकूलन और समायोजन को बताती हैं। बौद्ध धर्म का उद्देश्य आत्म-अहंकार के कारण होने वाले असंतोष और अपर्याप्तता को मिटाना है। काटज़ (1980), मोलिनो (1998), रामास्वामी और शेख (1989), जैसा कि फ्रेगर और फैडिमन (2007) में उद्धृत किया गया है, ने बौद्ध मनोविज्ञान का सहयोग किया है:

*"बौद्ध धर्म का मनोविज्ञान पृथक आत्म की अनुपस्थिति, सभी चीजों की नश्वरता और दुःख के तथ्य की धारणा पर टिका हुआ है। मनुष्य आत्म-भ्रम के कारण पीड़ित है, उस पर अधिकार करने का प्रयास करता है जो अनिवार्य रूप से उखड़ जाना चाहिए और इच्छा के कारण। बुद्ध केवल एक आक्षेप के साथ नहीं रुके। उन्होंने घोषणा की कि इलाज उच्च स्तर तक पहुंचना है, जिसमें आत्म-ज्ञान ने भ्रम, लगाव और इच्छा को मिटा दिया है।"*

## बौद्ध धर्म का इतिहास

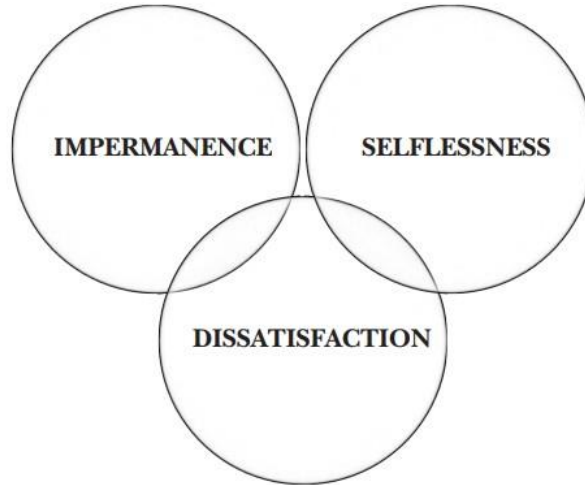
बौद्ध धर्म सिद्धार्थ गौतम की शिक्षाओं पर आधारित है, जिन्हें बुद्ध के नाम से जाना जाता है। बुद्ध शब्द का अर्थ है "जो जाग रहा है" जिसने पूर्ण मानवता प्राप्त कर ली है। गौतम बुद्ध से पहले बुद्ध सिद्धांत के अनुसार कई अन्य बुद्ध आए और अभी भी बुद्ध आने वाले हैं। गौतम बुद्ध का जन्म एक राजकुमार गौतम के रूप में हुआ था; लगभग 563 ईसा पूर्व वह पूर्वोत्तर भारत में शाक्य राज्य के राजकुमार थे, (आज नेपाल का एक हिस्सा)। (फ्रेगर और फैडिमैन 2007)। 16 साल की उम्र में उन्होंने एक सुंदर राजकुमारी को मार डाला और अपने महल में आराम और विलासिता से घिरा जीवन बिताया। उनतीस वर्ष की आयु में अपने इकलौते पुत्र के जन्म के बाद गौतम ने अपना विलासितापूर्ण जीवन और राज्य छोड़ दिया। उन्होंने छह साल तक कई शिक्षकों के साथ अध्ययन किया, साथ ही दो प्रभावशाली योग शिक्षकों ने गंभीर तपस्वी प्रथाओं को सीखा।



गौतम बुद्ध के अनुभव से मध्य मार्ग की बौद्ध अवधारणा आई; भोग या आत्म-यातना की पूर्ण भावना के बिना एक स्वस्थ और उपयोगी अनुशासन की तलाश। गहन ध्यान के साथ, बुद्ध ने पूर्ण और गहन परिवर्तन किया जिसने जीवन के प्रति उनके दृष्टिकोण को बदल दिया। पैंतीस साल की उम्र में वह बन गया 'गौतम बुद्ध'. उन्होंने दुनिया के साथ अपनी समझ साझा करने का फैसला किया। उन्होंने अपने अनुयायियों के साथ भारत में 45 वर्षों तक एक स्थान से दूसरे स्थान तक पैदल यात्रा की। 483, बीसी (फ्रेगर और फ़ैडिमैन 2007) में अस्सी साल की उम्र में उनकी मृत्यु हो गई।

बुद्ध ने कभी भी एक ऐसे व्यक्ति से अधिक नहीं होने का दावा नहीं किया, जिसकी प्राप्ति, प्राप्ति और उपलब्धियां उनकी विशुद्ध मानवीय क्षमताओं का परिणाम थीं। बौद्ध धर्म का केंद्रीय दृष्टिकोण यह है कि प्रत्येक व्यक्ति के पास यह बुद्ध-प्रकृति है, एक पूर्ण मनुष्य के रूप में विकसित होने और बुद्ध बनने की क्षमता है।

## अस्तित्व की तीन विशेषताएं



चित्र 11-1 अस्तित्व की तीन विशेषताएँ

## अनस्थिरता

नश्वरता दुनिया की हमेशा बदलती प्रकृति को दर्शाती है। नश्वरता की अवधारणा से पता चलता है कि उदाहरण के लिए इस दुनिया में कुछ भी हमेशा के लिए नहीं रहता है; पेड़, इमारतें, चंद्रमा, सूर्य और संपूर्ण एकछंद, हर चीज का एक सीमित अस्तित्व है। नश्वरता को किसी के विचारों और विचारों पर भी लागू किया जा सकता है। नश्वरता की अवधारणा दुनिया के लिए स्थायी सत्य है। बौद्ध का कहना है कि इस पूरे ब्रह्मांड की प्राथमिक विशेषता परिवर्तन है। हालांकि, मनुष्यों में दुनिया को स्थिर के रूप में कल्पना करने की एक मजबूत प्रवृत्ति है। नश्वरता की अवधारणा का अर्थ कोई अनौपचारिक अधिकार या स्थायी सत्य नहीं है, बल्कि केवल एक निश्चित समय और स्थान के लिए उपयुक्त स्तर की समझ है क्योंकि परिस्थितियां बदलती हैं, जो एक पल में सही लगता है वह दूसरे पर गलत हो जाता है।

बौद्ध धर्म का कोई निश्चित सिद्धांत नहीं है, नश्वरता की अवधारणा को समझने के लिए यह जानना है कि कुछ भी पूरी तरह से बुद्ध नहीं बनता है, यहां तक कि बुद्ध या सत्य भी परिवर्तन का विषय है और अभी भी प्रगति कर सकता है। दूसरे शब्दों में, सब कुछ उसी वास्तविकता की एक निरंतर बदलती अभिव्यक्ति है जो बुद्ध भी है।

## निस्स्वार्थता

कई धर्मों ने स्वयं या आत्मा की अवधारणा को सिखाया है, स्वयं अपरिवर्तनीय और अविनाशी है। दिलचस्प बात यह है कि नश्वरता की बौद्ध धारणा आंतरिक आत्म पर भी लागू होती है। निस्स्वार्थता की अवधारणा के अनुसार व्यक्ति को तत्वों के संग्रह के रूप में देखा जाता है, जिनमें से सभी अस्थायी और चंचल हैं। बुद्ध व्यक्ति को पांच बुनियादी कारकों शरीर, धारणा, संवेदना, चेतना और मानसिक गतिविधियों (विचार, इरादा आदि) से बना मानते हैं। शब्द 1 एक उपयोगी उपकरण की तरह है जो विशेषताओं और लक्षणों के एक निरंतर बदलते संयोजन को संदर्भित करता है जो एक व्यक्ति को बनाता है।

शरीर और व्यक्तित्व नश्वर हैं, लगातार बदलती प्रक्रियाएं हैं। बौद्ध धर्म में एक व्यक्ति को कुछ भी नहीं देखा जाता है, लेकिन इन घटक प्रक्रियाओं की अस्थायी बातचीत द्वारा गठित पैटर्न। स्वयं का कोई भी पहलू हमेशा के लिए नहीं चलता है, हालांकि किसी के विचारों और कार्यों के परिणाम जारी रह सकते हैं। न केवल मनुष्य की सभी चीजों में, पेड़ों, पहाड़ों, पौधों और जानवरों की तरह एक अलग अनन्त आत्म की कमी होती है। सबसे पहले, वे एक-दूसरे पर अन्योन्याश्रितता, या सभी चीजों के साथ सह-अस्तित्व के संदर्भ में मौजूद नहीं हो सकते हैं। दूसरा, सभी चीजें कंपोजिट, या प्रक्रियाओं के अस्थायी संग्रह हैं। (फ्रेगर और फैंडिमैन 2007)।

## असंतोष

असंतोष बौद्ध धर्म में अस्तित्व की तीसरी विशेषता है। यहां असंतोष भी दुख को संदर्भित करता है। असंतोष की अवधारणा जन्म, मृत्यु, क्षय, दुःख दर्द, दुःख और निराशा को गले लगाती है। बौद्ध धर्म कहता है कि यह पीड़ा हमारे आस-पास की दुनिया से नहीं बल्कि स्वयं से आती है। दुख सीमित अहंकार, व्यक्तियों की सापेक्ष चेतना में निहित है। यह केवल आत्म-परिवर्तन के माध्यम से है कि हम दुनिया के साथ और भीतर से वास्तविक संतुष्टि की भावना का अनुभव कर सकते हैं। बुद्ध ने उपदेश दिया कि पीड़ा का स्रोत व्यक्ति के भीतर है और आगे निष्कर्ष निकाला कि मानव जाति के बुनियादी असंतोष के बारे में कुछ किया जा सकता है।

## चार महान सत्य

चार नोबेल सत्यों में शामिल हैं; असंतोष का अस्तित्व, असंतोष की जड़ के रूप में लालसा, लालसा का उन्मूलन और अष्टांग मार्ग। इन चार नोबेल सत्यों का वर्णन नीचे दिया गया है। चित्र 11-2 बौद्ध धर्म में उल्लिखित चार महान सत्यों का उल्लेख करता है।



चित्र 11.2 चार महान सत्य

## असंतोष का अस्तित्व

पहला सत्य यह है कि असंतोष या पीड़ा का अस्तित्व औसत व्यक्ति की अपरिहार्य स्थिति है। गौतम बुद्ध ने असंतोष की स्थिति को समझने और खुद को मुक्त करने के साधन के रूप में इस्तेमाल किया। हान (1998) असंतोष को इंगित करता है कि जब हम किसी की पीड़ा या असंतोष को पहचानने की कोशिश करते हैं, तो हमारे भीतर का बुद्धा इसे देखेगा, पता लगाएगा कि इसके बारे में क्या लाया है और कार्रवाई का एक तरीका निर्धारित करता है जो इसे शांति, आनंद और मुक्ति में बदल सकता है। (फ्रेगर और फैडिमैन 2007 में)।

## असंतोष की जड़ के रूप में लालसा

बौद्ध धर्म के इस दूसरे सत्य के अनुसार, आम तौर पर लोग नकारात्मक और दर्दनाक के प्रति आसक्ति, आनंददायक और घृणा में फंस जाते हैं। लालसा मन की एक अस्थिर स्थिति पैदा करती है जो कभी भी पूरी तरह से संतोषजनक नहीं होती है यदि किसी की इच्छाएं असंतुष्ट होती हैं, तो हर कोई वर्तमान को बदलने के लिए प्रेरित होता है। यदि संतुष्ट हैं, तो सभी भय बदल जाते हैं। जो बहुत निराशा और असंतोष लाता है, क्योंकि सब कुछ बदल रहा है आनंद या पूर्ति अस्थायी है, इसलिए, आम तौर पर उनके पास जो कुछ भी है उससे असंतुष्ट होना पड़ता है। लालसा जितनी मजबूत होती है, उतना ही तीव्र व्यक्ति का असंतोष होता है क्योंकि हर कोई कहीं न कहीं जानता है कि यह पूर्ति नहीं टिकेगी।

## लालसा का उन्मूलन

बौद्ध सिद्धांत के अनुसार, दुनिया को सीखना और स्वीकार करना संभव है, असंतोष के बिना, लालसा के उन्मूलन का मतलब सभी इच्छाओं को समाप्त करना नहीं है। यदि कोई सोचता है कि उसकी खुशी इच्छाओं, जरूरतों की पूर्ति पर निर्भर करती है तो वह इच्छाओं द्वारा नियंत्रित होता है। इसका मतलब यह भी है कि हर किसी को एक प्रकार की अस्वास्थ्यकर लालसा होती है। स्वस्थ इच्छाएं जैसे भोजन, नींद आदि। जीवित रहने के लिए आवश्यक बुनियादी इच्छाएं हैं। यदि सब कुछ

किसी की इच्छाओं और जरूरतों को तुरंत संतुष्ट किया जाता है, हर कोई आसानी से आत्मसंतोष की निष्क्रिय स्थिति में गिर सकता है। स्वीकृति का तात्पर्य एक समान मानसिकता वाले दृष्टिकोण या पूर्ण इच्छाओं का आनंद लेने से है, बिना उन अपरिहार्य अवधियों को विलाप किए जब किसी के सभी सपने सच नहीं होते हैं। हर कोई चीजों को स्वीकार करना सीखता है जैसे वे हैं। फिर वर्तमान में सही तरीके से कार्य करके कोई भी परिणामों के बारे में चिंतित हुए बिना चीजों को बेहतर बनाने की कोशिश कर सकता है।

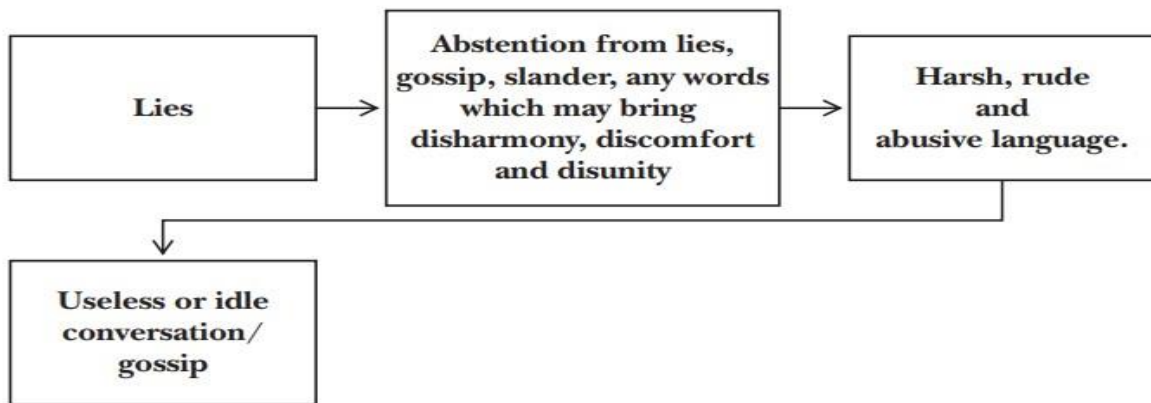
## अष्टांग पथ

अष्टांग मार्ग में सही भाषण, सही कार्रवाई, सही आजीविका, सही प्रयास, सही मन-पूर्णता, सही एकाग्रता, सही विचार और सही समझ शामिल है। इस अष्टांग पथ के पीछे मूलभूत सिद्धांत यह है कि किसी की सोच और कार्य के कुछ तरीके दूसरों को नुकसान पहुंचाते हैं और खुद को सीमित या घायल करते हैं। (फ्रेगर और फैडिमैन 2007)। इसके अलावा, नैतिक आचरण, मानसिक अनुशासन और ज्ञान बौद्ध प्रशिक्षण के तीन आवश्यक तत्व हैं। इसके अलावा आठ गुणा पथ इन तीन श्रेणियों के अंतर्गत आता है। नैतिक आचरण का निर्माण सभी मनुष्यों और जीवित प्राणियों के लिए सार्वभौमिक प्रेम और करुणा की बुनियादी बौद्ध शिक्षाओं पर किया गया है।

1. सही भाषण
2. सही कार्रवाई
3. सही आजीविका
4. सही प्रयास
5. सही माइंडफुलनेस
6. सही एकाग्रता
7. सही विचार
8. सही समझ

## सही भाषण

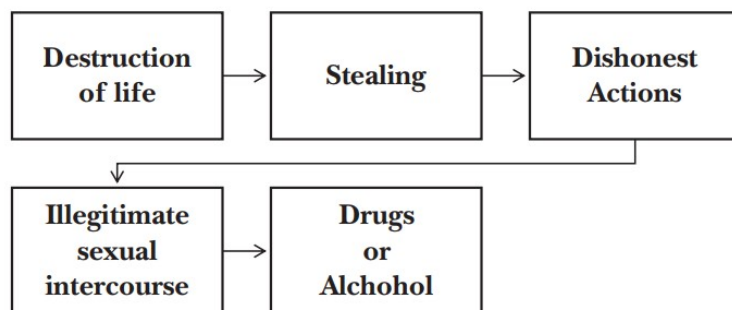
बौद्ध धर्म कहता है कि हर किसी को सच बोलना चाहिए। सभी को उन शब्दों को अनुकूलित करने की कोशिश करनी चाहिए जो सौम्य, मैत्रीपूर्ण, सुखद, विनम्र और उपयोगी हैं। हर किसी को अपनी बातों पर ध्यान देना चाहिए और लापरवाही से नहीं बोलना चाहिए। भाषण का अधिकार निम्नलिखित बताता है (चित्र 11.3)।



चित्र 11.3 सही भाषण

## सही कार्रवाई

सही कार्रवाई का अर्थ है नैतिक, सम्मानजनक और शांतिपूर्ण आचरण। बौद्ध धर्म में उल्लेख किया गया है कि हर किसी को हमेशा दूसरों को शांतिपूर्ण और सम्मानित जीवन जीने में मदद करनी चाहिए। इसे प्राप्त करने के लिए, व्यक्ति को निम्नलिखित से दूर रहना चाहिए (चित्र 11.4)

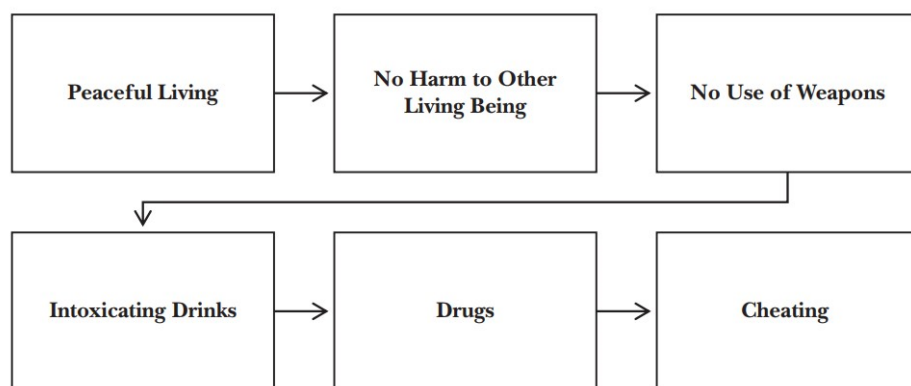


### 11.4 सही कार्रवाई

## सही आजीविका

बौद्ध धर्म के अनुसार हर कोई किसी भी माध्यम से जीवन यापन करने से बच सकता है जो किसी को या किसी भी चीज़ को नुकसान पहुंचाता है। उदाहरण के लिए; हथियार, ड्रग्स, मादक पेय, जहर, जानवरों की हत्या या धोखा। यहां आदर्श किसी को नुकसान पहुंचाए बिना गर्व के साथ जीना है।

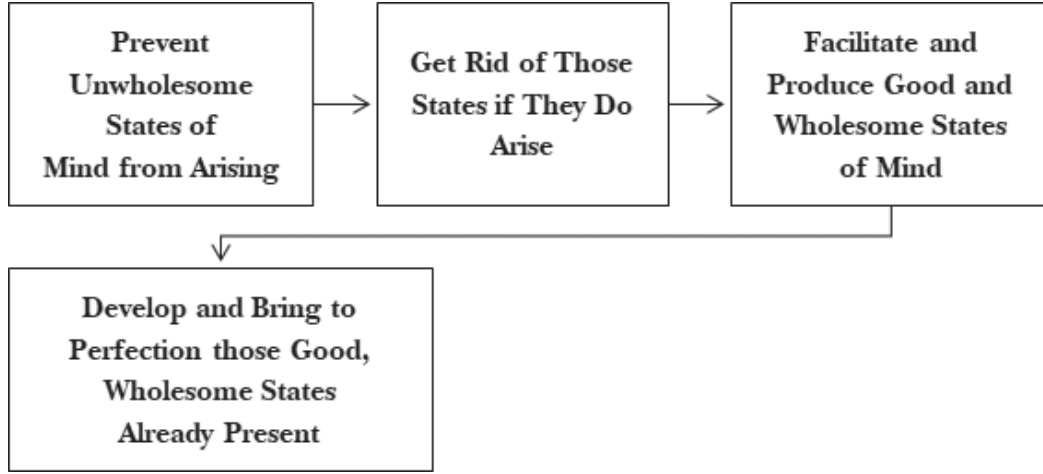
चित्र 11.5 बौद्ध धर्म में वर्णित सही आजीविका के मूल पहलुओं को बताता है। यहाँ यह ध्यान रखना महत्वपूर्ण है कि बौद्ध धर्म किसी को भी ऐसी किसी भी गतिविधि में संलग्न होने से रोकता है जो दूसरों को नुकसान पहुंचाती है; चाहे इंसान हो, जानवर हो या दुनिया की कोई भी प्रजाति हो।



### रेखाचित्र 11.5 सही आजीविका

## सही प्रयास

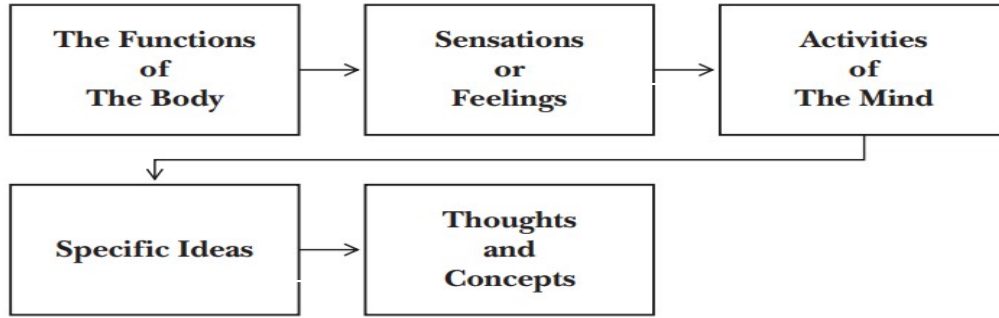
सही प्रयास का अर्थ है मन की अस्वास्थ्यकर अवस्थाओं को रोकने के लिए अपनी इच्छा का उपयोग करना, उन अच्छी स्वस्थ अवस्थाओं में पूर्णता लाना।



चित्र 11.6 सही प्रयास

## सही माइंडफुलनेस

सही माइंडफुलनेस निम्नलिखित के प्रति जागरूकता और ध्यान का प्रतिनिधित्व करती है।

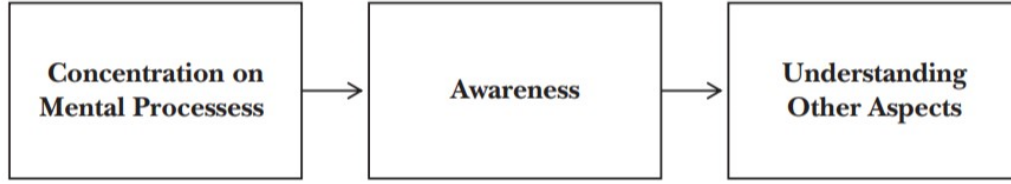


चित्रा 11.7 सही माइंडफुलनेस

सही माइंडफुलनेस को बढ़ावा देने और सुविधाजनक बनाने के लिए बौद्ध धर्म के विभिन्न स्कूलों में विभिन्न प्रकार की दवा तकनीकों का निर्माण किया गया है। माइंडफुलनेस तकनीकों में से कुछ में शामिल हैं; श्वास, संवेदनाओं, विचारों और मानसिक गतिविधियों पर एकाग्रता।

## सही एकाग्रता

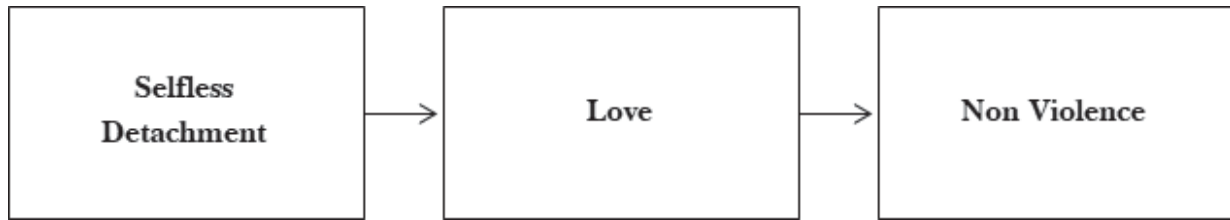
सही एकाग्रता मानसिक प्रक्रियाओं या फोकस के विकास पर जोर देती है, जो आगे पथ के अन्य पहलुओं को पूरा करने में मदद करती है।



चित्र 11.8 सही एकाग्रता

हालांकि, बौद्ध मनोविज्ञान मन की गतिविधियों और इसकी विशिष्ट सामग्री के बीच विश्लेषण करता है। मन की गतिविधियों के बारे में, किसी को अपनी सोच प्रक्रियाओं के बारे में पता होना चाहिए जैसे; क्या किसी के मन में दूसरों के लिए घृणा, द्वेष, वासना, व्याकुलता या कोई नकारात्मक आवेग है? विशिष्ट अवधारणाओं पर ध्यान केंद्रित करने और समझने में कोई भी सीख सकता है कि वे कैसे दिखाई देते हैं और गायब हो जाते हैं। इन नकारात्मक आवेगों को कैसे विकसित किया जाता है और उन्हें कैसे दबाया जाता है। सही एकाग्रता सही रास्ते को पूरा करने में मदद करती है। (फ्रेगर और फैडिमैन 2007)।

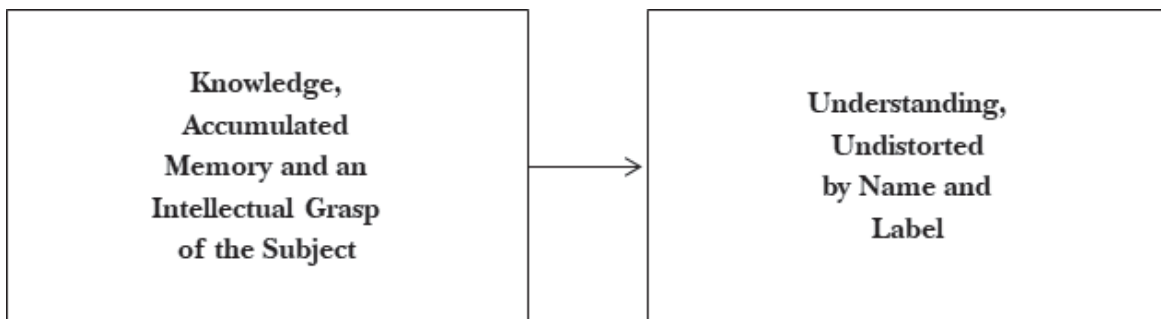
### सही विचार



चित्र 11.9 सही विचार

बुद्धि सही विचार और सही समझ से बनी है। सही विचार आत्म-विरक्ति, प्रेम और अहिंसा को संदर्भित करता है। जबकि सही समझ में उन चीजों/परिवेश की समझ शामिल है जो वे हैं, जो चार महान सत्यों के साथ मिलकर और गहराई से काम करने से प्राप्त होती है (चित्र 11.9)।

### सही समझ



चित्र 11.10 सही समझ

दिलचस्प बात यह है कि बौद्ध मनोविज्ञान समझ के दो स्तरों को स्वीकार करता है।

1. ज्ञान ने स्मृति और विषय की बौद्धिक समझ को संचित किया।
2. गहरी समझ, जिसमें एक चीज स्पष्ट रूप से देखी जाती है, नाम और लेबल से विकृत नहीं होती है। यह जागरूकता तभी संभव है जब मन अशुद्धियों से मुक्त हो और ध्यान के माध्यम से पूरी तरह से विकसित हो। बौद्ध शिक्षाओं के अनुसार अनुभव स्थिर नहीं है, बल्कि यह किसी के अस्तित्व की प्रगतिशील, गतिशील और हमेशा बदलती स्थिति है। मास्लो की आत्म-वास्तविकता की अवधारणा की तरह। (फ्रेगर और फैडिमैन 2007)।

## अर्हत और बोधिसत्व

अरहतजिसने इस संसार से पूरी तरह मुक्त होने के लिए परिवार, भौतिक संपत्ति और आराम के प्रति आसक्ति की सभी सीमाओं को पूरी तरह से काट दिया है। अर्हत का शाब्दिक अर्थ 'वही है जिसने दुश्मन को मार डाला है', या वह जिसने गहन आध्यात्मिक अनुशासन की प्रक्रिया में सभी सांसारिक जुनूनों पर काबू पा लिया है। दूसरे शब्दों में, अर्हत सांसारिक तपस्वी है, जिसने अभिमान, स्वार्थ, घृणा और लालच से स्वतंत्रता / मुक्ति प्राप्त की है। उन्होंने ज्ञान और करुणा विकसित की है। (फ्रेगर और फैडिमैन 2007) अर्हत, लालसाओं के उन्मूलन के माध्यम से कष्टों से निर्वाण या मुक्ति का पीछा करता है। जिस व्यक्ति ने निर्वाण को एक पूर्ण सत्य या अंतिम वास्तविकता के रूप में बदल दिया है। इस बदलती दुनिया से परे एक राज्य।

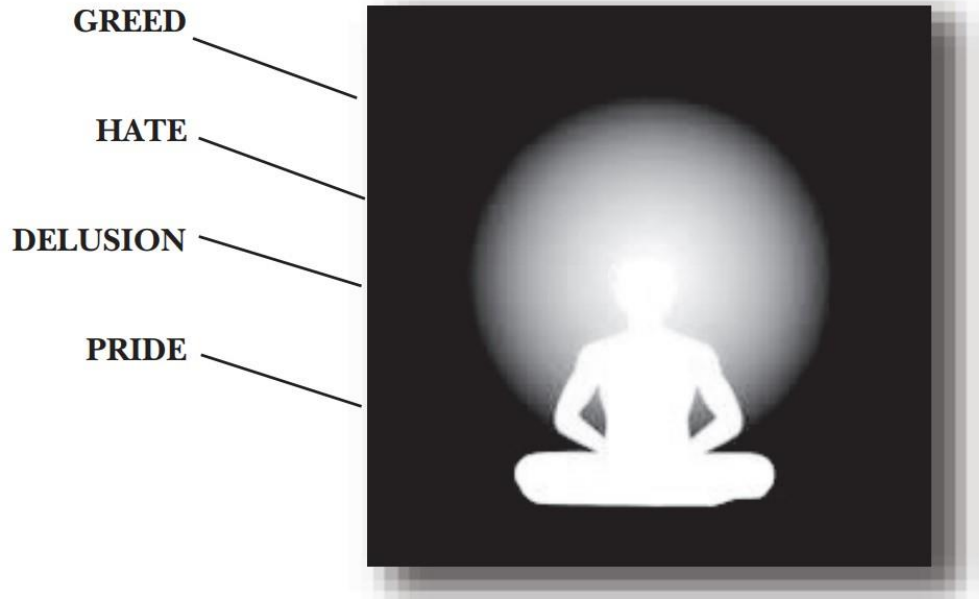
बोधिसत्व का अर्थ है "आत्मज्ञान - होना"। बोधिसत्व एक अत्यंत करुणामय प्राणी है जिसने संसार में तब तक रहने की प्रतिज्ञा की है जब तक कि अन्य सभी को कष्टों से मुक्त नहीं कर दिया जाता। अपने वास्तविक अर्थ में, निःस्वार्थता का सिद्धांत, बोधिसत्व यह महसूस करता है कि हर कोई अन्य सभी संवेदनशील प्राणियों का हिस्सा है और जब तक सभी प्राणी दुखों से मुक्त नहीं होते, तब तक कोई भी कभी भी पूर्ण मुक्ति प्राप्त नहीं कर सकता है। बोधिसत्व तब तक निर्वाण में प्रवेश नहीं करने की प्रतिज्ञा करता है जब तक कि हर संवेदनशील, कांच का हर ब्लेड प्रबुद्ध न हो जाए।

## विकास के लिए बाधाएं

बौद्ध धर्म के अनुसार विकास के लिए मुख्य बाधा या बाधा मौलिक रूप से मनोवैज्ञानिक हैं। विकास में सड़क अवरोध के रूप में कार्य करने वाली तीन मुख्य प्रवृत्तियां हैं; लालच, घृणा और भ्रम, इन के अलावा एक और बड़ी बाधा गर्व है।



## विकास के लिए बाधाएं



### लालच

मनुष्य के भीतर की एक बड़ी समस्या लालच की होती है। आम तौर पर, हर कोई उससे अधिक चाहता है जो उनके पास पहले से ही है: अधिक पैसा, अधिक भोजन, अधिक आनंद और अधिक भौतिकवादी चीजें। दूसरों के बीच बच्चे सबसे लालची होते हैं, उनकी लालसा को संतुष्ट करना लगभग असंभव है क्योंकि कैंडी का एक टुकड़ा दूसरे की इच्छा को उत्तेजित कर सकता है। बौद्ध धर्मग्रंथों ने लालच के प्रभुत्व वाले लोगों का वर्णन किया है; घमंड, असंतोष, धूर्तता, समृद्ध, मीठे भोजन और अच्छे कपड़ों के प्यार को दिया गया कॉनज़ (1959) फ्रेगर और फैडिमैन (2007) में उद्धृत।

### घृणा करना

नफरत के प्रभुत्व वाले लोगों में तेज स्वभाव होता है और वे जल्दी गुस्सा करते हैं। इन लोगों के लिए जीवन दुश्मनों के साथ लड़ने, वास्तविक और काल्पनिक चोटों के लिए दूसरों पर वापस आने और संभावित हमले के खिलाफ खुद का बचाव करने का एक निरंतर दौर है। जिन लोगों में नफरत प्रबल होती है, वे दुर्भावना रखते हैं, दूसरों को नीचा दिखाते हैं और अहंकार, ईर्ष्या और कंजूसी से पीड़ित होते हैं। कॉनज़ (1959) में उद्धृत फ्रेगर और फैडिमैन (2007)।

### भ्रम

भ्रम भ्रम, जागरूकता की कमी और खालीपन की एक सामान्य स्थिति को संदर्भित करता है। जिन लोगों में भ्रम सबसे मजबूत है, उन्हें अक्सर यह मुश्किल लगता है कि वे अपनी, प्रतिक्रियाओं और विचारों को कुछ भी करने का मन बनाते हैं।

वे अपने नहीं हैं, बल्कि दूसरों से उधार लिए गए हैं। भ्रम के प्रभुत्व वाले लोग सब कुछ ध्यान से और लापरवाही से करते हैं। उनके व्यवहार को आलस्य, हठ, भ्रम, चिंता और उत्तेजना-क्षमता द्वारा वर्गीकृत किया गया है। - कोन्जे (1959) फ्रेगर और फैडिमैन 2007 में उद्धृत)। बौद्ध सोच के अनुसार, भ्रम, इसकी सबसे खराब प्रवृत्तियों पर, अच्छी तरह से काम कर सकता है जिसे पश्चिमी मनोविज्ञान न्यूरोसिस या मनोविकृति कहता है।

इसके अलावा, बौद्ध चिंतन में मनोविकृति को भी किसी व्यक्ति की प्रवृत्ति के अस्थायी तीव्रीकरण के रूप में जाना जाता है। इसे एक क्षणिक अवस्था के रूप में माना जाता है, सभी मानसिक शारीरिक स्थितियों के रूप में। दिलचस्प बात यह है कि बौद्ध दृष्टिकोण में कोई भी सभी तीन बाधाओं (लालच, घृणा और भ्रम) को दूर कर सकता है या उनसे छुटकारा पा सकता है।

लालच को करुणा में बदला जा सकता है, नफरत को प्यार में और भ्रम को विस-डोम में बदला जा सकता है। आत्म-अनुशासन और निम्नलिखित बुद्ध उपदेशों का अनुशासन हर इंसान को लालच का सामना करने और नियंत्रित करने का अवसर प्रदान करता है। बौद्ध शिक्षाएं करुणा, सभी के लिए सम्मान पर बहुत जोर देती हैं। यह एहसास कि सभी चीजें बुद्ध हैं और बुद्ध भ्रम की समस्याओं के लिए मारक है। हर चीज को सबसे गहरी देखभाल और ध्यान देने की आवश्यकता होती है, क्योंकि सब कुछ बुद्ध की प्रकृति की अभिव्यक्ति है (फ्रेगर और फदिमाम 2007)।

## अभिमान

अभिमान बौद्ध धर्म में विकास के लिए चौथी महत्वपूर्ण बाधा है। अभिमान शुरुआत में शिक्षक के प्रति सम्मान की कमी में परिलक्षित होता है, जो बाद में शिक्षकों की विकृतियां पैदा करता है। बौद्ध धर्म में एक जेन शिक्षक अपने छात्रों को अपने स्वयं के गर्व और अहंकार को नोटिस करने और स्वीकार करने के लिए मार्गदर्शन और नेतृत्व करने का प्रयास करेगा। जैसा कि बौद्ध धर्म में उल्लेख किया गया है, गौरव की स्थिति प्रशिक्षण की यात्रा के दौरान छात्र / छात्र के भीतर किसी भी समय प्रवेश कर सकती है,

शिक्षकों के इस स्तर पर, कई छात्र स्वीकार करते हैं और मानते हैं कि उन्होंने सब कुछ सीख लिया है और उन्होंने बौद्ध धर्म को पूरी तरह से समझ लिया है और अब शिक्षक की कोई आवश्यकता नहीं है। यह इस चरण के दौरान है, जहां शिक्षक जोर देता है कि छात्रों को नियमित कार्य और कर्तव्यों को जारी रखना चाहिए, ताकि यह सुनिश्चित किया जा सके कि गर्व और महत्वाकांक्षा बौद्ध धर्म की प्रारंभिक गहरी समझ को विकृत न करें। (फ्रेगर और फैडिमैन 2007) बौद्ध धर्म के विकास में बाधाओं से गुजरने के बाद, स्वयं, शरीर, बुद्धि और भावनाओं पर बौद्ध धर्म के विचारों को नीचे संक्षेप में प्रस्तुत किया गया है।

## बौद्ध धर्म में स्वयं

दिलचस्प बात यह है कि बौद्ध धर्म में कम और बड़े आत्म के बीच अंतर देखा जा सकता है। कम आत्म को अहंकार कहा जाता है, किसी के मन और शरीर की चेतना। हालांकि, कम आत्म व्यक्ति की सीमाओं पर केंद्रित रहता है, व्यक्ति और बाकी दुनिया के बीच अलगाव की भावना। बौद्ध धर्म कहता है कि अन्य प्राणियों और प्रकृति के साथ एकता की भावना विकसित करने के लिए चेतना के इस स्तर को पार किया जाना चाहिए। यह कम आत्म पर्याप्तता की कमी से बनाया गया है।

जितना अधिक असुरक्षित या अपर्याप्त व्यक्ति अहंकार का अधिक विस्तार महसूस करता है। जैसे-जैसे मनुष्य संपूर्ण और एकीकृत व्यक्ति बनते जाते हैं, किसी का आत्म-कम हो जाता है और अंत में उसकी ताकत कम हो जाती है। मनुष्य कभी भी अपने अहंकार से छुटकारा नहीं पा सकता है, लेकिन परिपक्व व्यक्ति के नियंत्रण में है

अहंकार, वे इससे भागते नहीं हैं, बल्कि इसे नियंत्रित करते हैं। कोई भी संभवतः इस महान आत्म की पहचान कर सकता है, अधिक से अधिक आत्म उतना ही बड़ा है जितना कि सभी प्राणियों और सृष्टि को गले लगाने वाला पूरा ब्रह्मांड। फ्रेगर और फैडिमैन (2007)।

## बौद्ध धर्म में शरीर

मध्य मार्ग की बौद्ध अवधारणा शरीर के बारे में किसी के दृष्टिकोण और विचारों में केंद्रीय महत्वपूर्ण महत्व की है। इसमें न तो सभी सांसारिक इच्छाओं का पूर्ण भोग शामिल है और न ही चरम तपस्या या आत्म-त्याग। बौद्ध धर्म शरीर को दूसरों की सेवा और सत्य की खोज के लिए एक वाहन के रूप में देखता है। इस शरीर की देखभाल इसी समझ के साथ की जानी चाहिए। (फ्रेगर और फैडिमैन 2007)।

## बौद्ध धर्म में बुद्धि

छात्र के लिए बौद्ध धर्म के शिक्षण में पहला महत्वपूर्ण कदम बौद्ध ग्रंथों और बौद्धिक समझ (ऑक्स-हर्डिंग चित्रों की टिप्पणियों में उल्लिखित बौद्ध शिक्षाओं) का अध्ययन करना है। हालांकि, अकेले निर्भरता कभी-कभी सच्ची जागरूकता में बाधा बन सकती है। सबसे विद्वान बुद्ध शिष्यों, आनंद को ज्ञान तक पहुंचने में दूसरों की तुलना में लगभग पांच गुना अधिक समय लगा। बुद्ध के निधन के बाद, अन्य शिष्य आनंद के पास गए, जिनकी स्मृति इतनी अच्छी थी कि वे बुद्ध की सभी बातों को शब्द के लिए पढ़ सकते थे। लेकिन तर्क के प्रति उनका प्यार, उनके सीखने में उनका गर्व और अपने शिक्षक के प्रति उनका लगाव उनके ज्ञानोदय के रास्ते में रोड़ा था। शुद्ध बुद्धि और अमूर्त तर्क महत्वपूर्ण हैं, लेकिन अकेले बुद्धि और तर्क स्वयं और आसपास की दुनिया को समझने के लिए पर्याप्त नहीं हैं। बुद्धि अनिवार्य रूप से शक्तिहीन है जब यह किसी की गहरी जरूरतों को पूरा करने की बात आती है। (फ्रेगर और फैडिमैन 2007)।

## बौद्ध धर्म में भावनाएं

बौद्ध प्रशिक्षण का महत्वपूर्ण लक्ष्य किसी की भावनाओं को नियंत्रित करना सीखना है, न कि उनके द्वारा टोल किया जाना है। बौद्ध परिप्रेक्ष्य में ज्यादातर सभी भावनाओं को अच्छा माना जाता है, लेकिन कुछ लोग उन्हें सही या उचित रूप से अनुभव करते हैं। लोग अक्सर छोटी-छोटी बातों पर क्रोधित और क्रोधित हो जाते हैं और अपनी भावनाओं को दबाते हैं और इन भावनाओं को ले जाते हैं।

यह प्रशिक्षण के माध्यम से है कि एक ज़ेन मास्टर सभी दिन-प्रतिदिन की गतिविधियों में ध्यान जागरूकता की स्थिति विकसित करना सीखता है। इसके अलावा जैसे-जैसे छात्र विभिन्न स्थितियों के लिए भावनात्मक प्रतिक्रियाओं के बारे में अधिक से अधिक जागरूक हो जाता है, भावनाएं उस पर अपनी पकड़ खो देती हैं। बौद्ध धर्म कंपासियन को आदर्श भावनात्मक स्थिति के रूप में मानता है, इसे भावनाओं की स्थिति के रूप में संदर्भित किया जाता है। सभी जीवित प्राणियों के लिए प्यार और एकता की भावना, गैर-द्वंद्व फ्रेगर और फैडिमैन (2007) के अनुभव का फल।

## मूल्यांकन और निष्कर्ष

बौद्ध धर्म को दुनिया के महान धर्मों में से एक माना जाता है। बौद्ध धर्म का विकास लगभग वर्षों पहले रेत पर हुआ था। परम आत्मज्ञान के मार्ग के रूप में। बौद्ध धर्म सिद्धार्थ गौतम की महान शिक्षाओं पर आधारित है। बौद्ध धर्म कई अलग-अलग तरीकों से विकसित हुआ और अभी भी एक जीवित विश्वास है, जो जीवन की मान्यताओं के लिए सरल परिभाषाएं प्रदान करता है।

बौद्ध धर्म के बारे में अद्वितीय पहलू यह है कि यह महत्वपूर्ण द्वंद्वत्मकता की भावना, वास्तविक और आदर्श की सराहना और दोनों के बीच मान्यता पैदा करता है। बौद्ध धर्म के आदर्शों की आकांक्षा करने के अलावा, स्टू-डेंट्स वास्तविकता की सीमाओं को स्वीकार करते हैं।

बौद्ध धर्म का केंद्रीय दृष्टिकोण बताता है कि प्रत्येक व्यक्ति के पास यह बुद्ध-प्रकृति है और प्रत्येक व्यक्ति में एक पूर्ण मनुष्य के रूप में विकसित होने की क्षमता है। अस्तित्व की तीन विशेषताएं हैं: *नश्वरता*, *निःस्वार्थता* और *असंतोष* दुनिया की बदलती प्रकृति पर विचार करें।

इसके अलावा, चार महान सत्य; *असंतोष का अस्तित्व*, *असंतोष की जड़ के रूप में लालसा*, *लालसा का उन्मूलन* और *अष्टांग पथ*, सांसारिक कष्टों का वर्णन करते हुए, मनुष्य जीवन की सुख-सुविधाओं को प्राप्त करने की इच्छा रखता है और सभी बाधाओं को दूर करने और सांसारिक आसक्तियों से परे जाने की इच्छा रखता है। इसी तरह, आठ गुना पथ किसी की समझ, जागरूकता, निस्वार्थता और साथी-यथार्थवादी दुनिया की बुनियादी वास्तविकता के बारे में धारणाओं पर जोर देते हैं।

बौद्ध धर्म विकास के मार्ग में प्रमुख बाधाओं का भी सुझाव देता है जैसे; *घृणा*, *लालच*, *भ्रम* और *गर्व*। बौद्ध धर्म के अनुसार सभी के लिए केवल प्राप्ति, सम्मान, स्वीकृति, निस्वार्थता, प्रेम और देखभाल मानव जाति की सभी समस्याओं के लिए बहुत ही बुनियादी समाधान हैं।

---

# अध्याय 12

## सूफीवाद में व्यक्तित्व

---



स्रोत: Shutterstock

### उद्देश्य:

#### इस अध्याय को पढ़ने के बाद छात्र सक्षम होंगे:

1. सूफीवाद परिप्रेक्ष्य को परिभाषित करें।
2. सूफीवाद के मुख्य घटक बताइये।
3. समझें कि सूफीवाद में व्यक्तित्व को किस प्रकार देखा जाता है।
4. सूफीवाद की प्रथाओं का विस्तार से वर्णन करें। इस अध्याय में व्यक्त किए गए विचार पूरी तरह से शैक्षणिक उद्देश्य के लिए हैं, सभी जानकारी एकीकृत है, अध्याय में विभिन्न प्रामाणिक स्रोतों से संग्रहित किया गया है। यह ध्यान दिया जाना चाहिए कि इस अध्याय में ऐसा नहीं है, लेखकों के किसी भी व्यक्तिगत विचार को शामिल करें।

सूफियों ने शुरू से ही मानव अस्तित्व और अनुभवों की गहराई और चौड़ाई का पता लगाने की कोशिश की, इस विश्वास के साथ कि सभी अविकसित हैं। सूफी मानव विकास को एक भावनात्मक परिप्रेक्ष्य के रूप में देखते हैं, क्योंकि सभी एक अकार्बनिक अवस्था से सब्जी, पशु और मानव में विकसित होते हैं।

राज्यों। उनका मानना है कि अंततः समय के साथ सभी उच्च आध्यात्मिक अवस्थाओं में बढ़ते या विकसित होते रहते हैं। सूफीवाद यह भी बताता है कि मनुष्य अक्सर फ्रायड और अन्य मनोवैज्ञानिकों द्वारा वर्णित विरोधाभासी मजबूरियों से पकड़े जाते हैं। सूफियों का दृष्टिकोण आगे बताता है कि सभी के पास विकास के लिए एक सहज ड्राइव है, लेकिन यह पशु प्रवृत्ति, ड्राइव और स्वार्थी उद्देश्यों द्वारा खंडन किया जाता है। (फ्रेगर और फैडिमैन (2007)।

शब्द 'सूफी' अरब में 'के कई अर्थ हैं जैसे 'शुद्धता' और 'ऊन'. आम तौर पर, सभी सूफी आंतरिक और बाहरी (मन और शरीर) शुद्धता की तलाश करते हैं। प्रारंभ में सूफी फैसी कपड़ों के बजाय खुरदरे पैच वाले ऊनी वस्त्र पहनते थे। यहां एक और अर्थ निकाला जा सकता है कि 'row' समर्पित मुसलमानों के एक समूह से विकसित हुआ, जो मदीना में अपने पैगंबर मुहम्मद के घर के सामने एक पंक्ति में बैठते थे। वे जब भी हो सके उनके साथ जाते थे और यह भी कहा जाता है कि इस समूह को पैगंबर से गूढ़ निर्देश प्राप्त हुए और पहले सूफियों के रूप में जाना जाता था।

दिलचस्प बात यह है कि सूफीवाद के अभ्यास का वर्णन करने के लिए विभिन्न शब्दों का उपयोग किया जाता है। सूफियों को किस नाम से भी जाना जाता है? दरवेश, एक फारसी शब्द, जो फारसी शब्द से उत्पन्न होता है "द्वारा". यह माना जाता है कि एक दरवेश वह है जो भौतिक और आध्यात्मिक दुनिया की दहलीज के बीच खड़ा है, लगातार पूर्ण आध्यात्मिक क्षेत्र में प्रवेश करने की मांग करता है। एक और शब्द है "गरीबी" कहां से आता है अरबी शब्द 'गरीबी' जो सूफियों द्वारा प्रचलित सरल जीवन शैली का प्रतीक है। कई शुरुआती सूफी भटकने वाले मेंडिकेंट थे, जो भोजन और आश्रय के लिए दान पर निर्भर थे। इसके अलावा, एक और अर्थ है "आंतरिक गरीबी" भौतिक संपत्ति के प्रति लगाव की कमी के रूप में संदर्भित (फ्रेगर और फैडिमैन 2007)।

दिलचस्प बात यह है कि मनोविज्ञान में यह कहना फैशनेबल और यथार्थवादी दोनों है कि मानव व्यवहार को समझने के लिए कितना कम ज्ञात है और कितना अधिक शोध की आवश्यकता है। सूफीवाद स्पष्ट रूप से दावा करता है कि ऐसे शिक्षक हैं जो जानते हैं कि क्या महत्वपूर्ण है, वे जानते हैं कि अपने छात्रों को कैसे पढ़ाना है और उन्हें वास्तविक इंसान बनने के लिए अपनी प्राकृतिक अवस्थाओं में फिर से जागृत करना है। यहां यह समझना महत्वपूर्ण है कि सूफियों का उद्देश्य व्यवहार को स्पष्ट करना नहीं है बल्कि उनका कार्य संचारित करना है। *उपयोगी ज्ञान* जैसा कि अल गज़ाली (1963) द्वारा उल्लेख किया गया है, फ्रेगर और फैडिमैन (2007) में उद्धृत किया गया है। ज्ञान

जो स्वयं, व्यक्तित्व, सीमाओं को समझने और स्वयं के भीतर दिव्य चिंगारी को जानने/जोड़ने में सहायक होता है।

हालांकि, सूफी की शिक्षाओं के लिए कोई विशेष एकल दृष्टिकोण नहीं है। सूफीवाद का ज्ञान विभिन्न रूपों में प्रकट होता है, जैसे कविता, कहानियां, अनुष्ठान, अभ्यास, रीडिंग, अध्ययन, मंदिर और प्रार्थनाएं। अरस्तेह और शेख (1989) ने फ्रेगर और फैडिमन (2007) में उद्धृत किया। सूफी अभ्यास में प्रिन-सिपल्स की निम्नलिखित व्यापक रूपरेखा का वर्णन किया।

- सत्य या ईश्वर तक पहुंचने के कई तरीके हैं, क्योंकि कई व्यक्ति हैं। सभी तरीकों में अहंकार का परिवर्तन और सृष्टि की सेवा शामिल है।
- कोई दूसरों के साथ सद्भाव में तभी रह सकता है जब वह न्याय की आंतरिक भावना विकसित करता है। यह केवल तभी होता है जब; स्वार्थ और अहंकार कम हो जाता है।
- प्रेम मृत्यु दर का एक अंतर्निहित सिद्धांत है। प्यार आत्म-कार्य से निकलता है और दूसरों की सेवा में खुद को व्यक्त करता है।
- मूलभूत सत्य आत्म-ज्ञान है। स्वयं का ज्ञान ईश्वर के ज्ञान में पनपता है।

## इस्लाम और सूफीवाद

इस्लाम तीन अर्थों को दर्शाता है:

- समस्त सृष्टि का उसके रचयिता (ईश्वर) के प्रति समर्पण।
- विभिन्न महान पैगम्बरों के माध्यम से प्राप्त ईश्वर के संदेश के प्रति मनुष्य की अधीनता।
- पैगंबर मोहम्मद के अनुयायियों को उनके माध्यम से प्राप्त ईश्वर के मार्गदर्शन के प्रति समर्पण।

पैगंबर मोहम्मद ने 610 ईस्वी में अपना प्रारंभिक रहस्योद्घाटन किया था। इस्लाम के लिए अरबी शब्द हैं "शांति" और "आत्मसमर्पण"। मुस्लिम युग 622 से शुरू होता है, उस वर्ष में जब पैगंबर मोहम्मद मक्का से मदीना के लिए रवाना हुए थे। इस्लाम को कुरान (इस्लाम की पवित्र पुस्तक) में मूल के रूप में वर्णित किया गया है क्योंकि एकेश्वरवादी धर्म प्रकट हुआ है, अब्राहम, मूसा और यीशु जैसे शिक्षकों के निरंतर उत्तराधिकार में। इस्लाम और सूफीवाद की प्रथाओं के बीच समानता को इस अर्थ में देखा जा सकता है कि इस्लाम प्रथाओं का एक बाहरी या बाहरी सेट प्रस्तुत करता है जो सूफीवाद की आंतरिक प्रथाओं का समर्थन करता है। यह कहा जा सकता है कि

*इस्लाम के बिना सूफीवाद लालटेन के बिना खुले में जलने वाली मोमबत्ती की तरह है। ऐसी हवाएं हैं जो उस मोमबत्ती को उड़ा सकती हैं, लेकिन यदि आपके पास लौ की रक्षा करने वाले गिलास के साथ एक लालटेन है, तो मोमबत्ती सुरक्षित रूप से जलती रहेगी।*

इस्लाम जीवन के एक ऐसे तरीके का सुझाव देता है जो किसी को ईमानदार होने, दान देने, दूसरों की सेवा करने, अन्य धर्मों और अन्य गुणों का सम्मान करने पर जोर देता है जो आध्यात्मिक अभ्यास के लिए एक ठोस आधार बनाते हैं (ओज़ाक 1987, फ्रेगर और फैडिमन 2007 में उद्धृत)।



## सूफीवाद की प्रमुख अवधारणाएँ

सूफीवाद को ज्ञान के एक तरीके और सरल जीवन के लिए प्यार के तरीके के रूप में चित्रित किया गया है। सभी रहस्यवाद के साथ, सूफीवाद सीमित जागृत अवस्था से परे आध्यात्मिक अवस्थाओं का अनुभव करने का मार्ग दिखाता है। जिन लोगों ने इस स्थिति का अनुभव किया है, उन्होंने इसे परम सत्य के साथ संबंध के बारे में गहराई से जानने के रूप में वर्णित किया है।

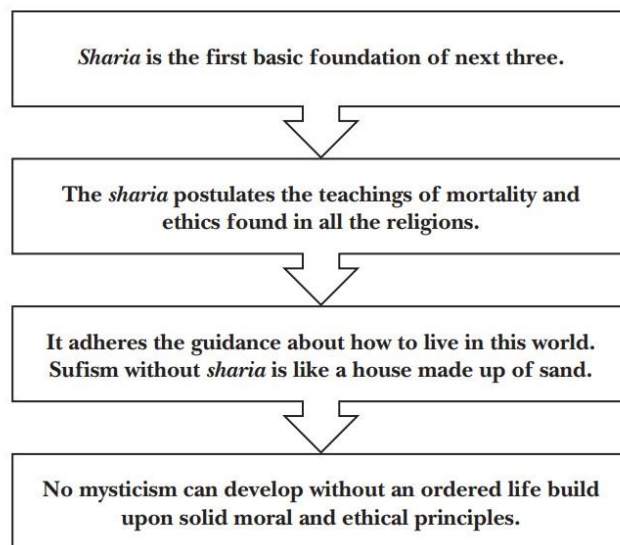
## सूफी अभ्यास के चार चरण

इब्र अरबी (1980) ने फ्रेगर और फैडिमन (2007) में उद्धृत किया है, जिसमें सूफीवाद के अभ्यास और अंडर-स्टैंडिंग के चार चरणों का वर्णन किया गया है:

1. शरिया (बाहरी धार्मिक कानून),
2. तारिका (रहस्यमय पथ के रूप में जाना जाता है),
3. हकीकत (सच्चाई) और
4. मारिफा (गनोसिस) ओज़ाक 1988;

अंतिम तीन पहले चरण पर निर्माण करते हैं। सूफीवाद के उपर्युक्त सभी चार चरणों का विस्तृत विवरण आगे बताया गया है। चित्र 12-1 शरिया के मुख्य पहलुओं को विस्तृत करता है।

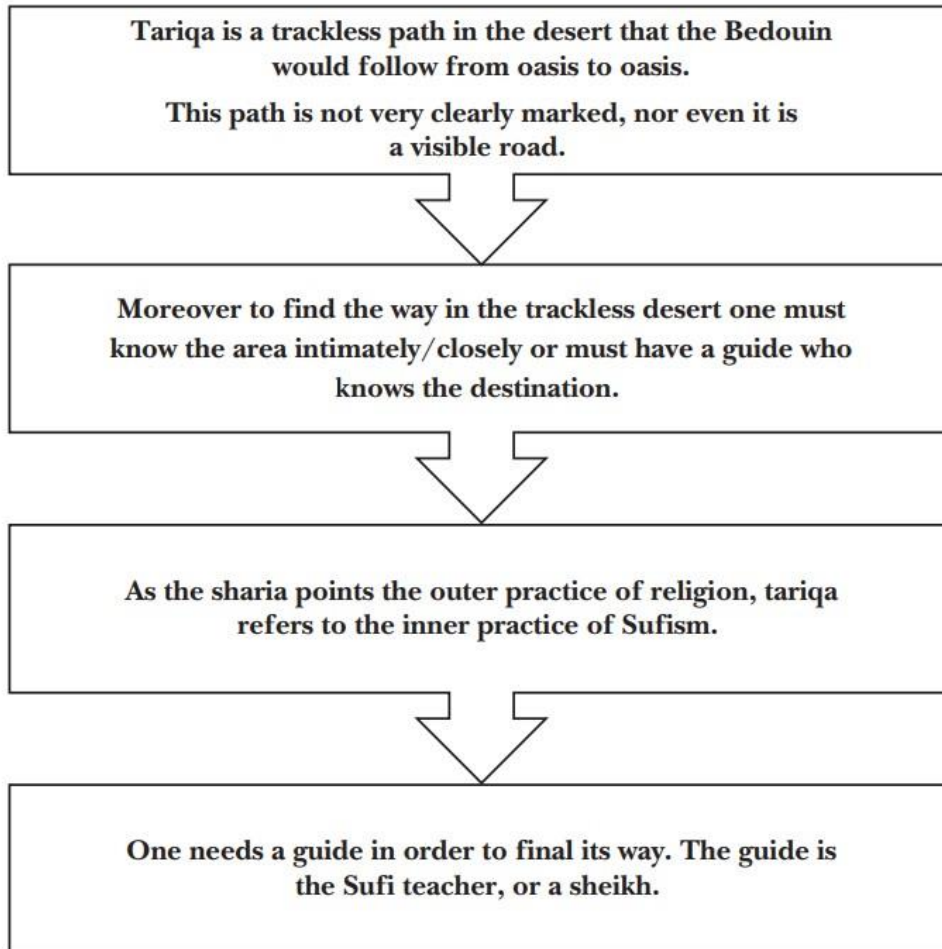
### शरिया के मुख्य पहलू



चित्र 12.1 शरिया के मुख्य पहलू

अरबी में *शरीयत* "सड़क" के लिए खड़ा है, क्योंकि यह एक सीधी और स्पष्ट सड़क है, एक अच्छी तरह से यात्रा मार्ग जिसका कोई भी अनुसरण कर सकता है।

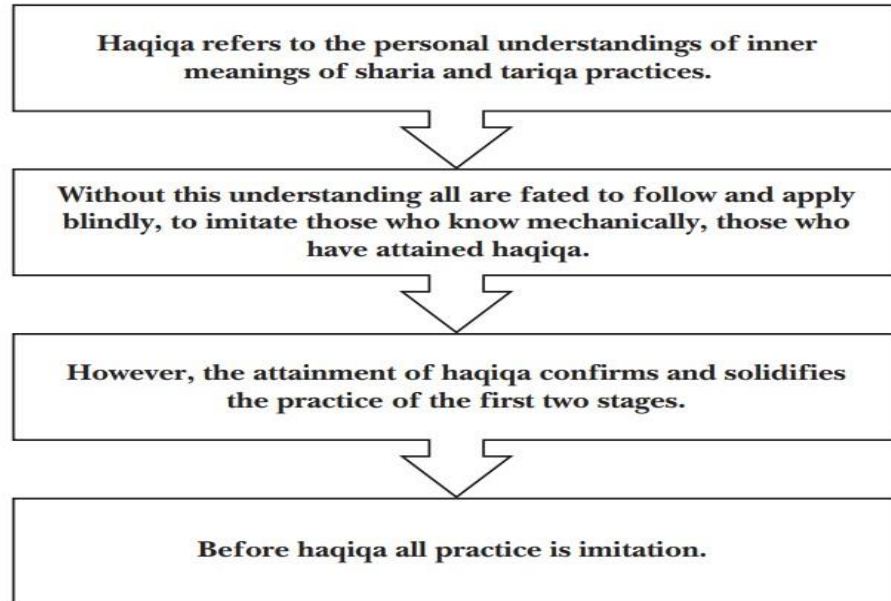
## तारिका के पहलू



चित्र 12.2 तारिका के पहलू

यहां इसके बीच के अंतर को समझना महत्वपूर्ण है *शरीयत* और *तारिका*; शरिया किसी के बाहर को साफ और आकर्षक बनाता है, जबकि *तारिका* हमें भीतर से स्वच्छ और पवित्र बनाता है। इनमें से प्रत्येक दूसरे का समर्थन करता है।

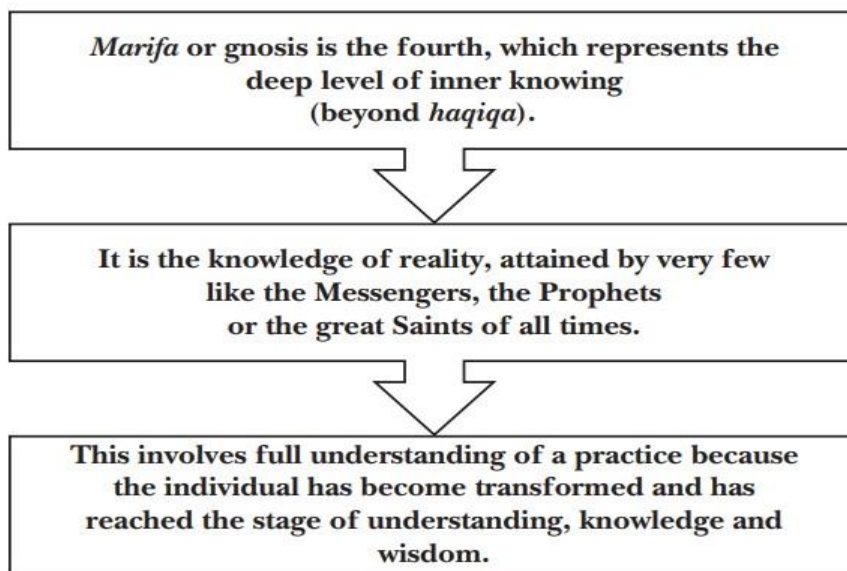
### हकीका के पहलू



चित्र 12.3 हकीका के पहलू

हकीका शरिया और तारिका की प्रथाओं के व्यक्तिगत अर्थ और समझ को बताता है।

### मारिफा के पहलू



चित्र 12.4 मारिफा के पहलू

आगे, इब्र अरबी (1980 में फ्रेगर और फैडिमन (2007) में उद्धृत) ने इन चार चरणों को इस प्रकार वर्णित किया; शरिया कॉन्-नोट्स " *तुम्हारा और मेरा*" इसका मतलब है शरिया गारंटी के व्यक्तिगत अधिकार और नैतिक संबंध। तारिका का अगला चरण, का प्रतिनिधित्व करता " *मेरा तुम्हारा है और तुम्हारा मेरा है*। सूफियों से अपेक्षा की जाती है कि वे एक-दूसरे के साथ भाइयों और बहनों की तरह व्यवहार करें। (अपने घरों, अपने दिल और अपने पर्स को एक-दूसरे के लिए खोलने के लिए)।

हकीका दर्शाता है " *न मेरा और न तुम्हारा*, यहाँ एक व्यक्ति को पता चलता है कि सब कुछ परमेश्वर से आता है, सभी केवल देखभाल करने वाले हैं। हर किसी से उन संसाधनों का उपयोग करने की अपेक्षा की जाती है जो भगवान ने सभी को दिए हैं। जिन्होंने किस राज्य को प्राप्त कर लिया है? *हाकिका* संपत्ति के प्रति लगाव से परे, प्रसिद्धि और पदों सहित सामान्य रूप से एक्सटर-नल से परे चले गए हैं। जो पहुंचते हैं *मारिफा*, अनुभव " *न मैं और न तुम*। भविष्यद्वक्ताओं और संतों ने महसूस किया है कि सब कुछ भगवान है और कुछ भी भगवान से अलग नहीं है।

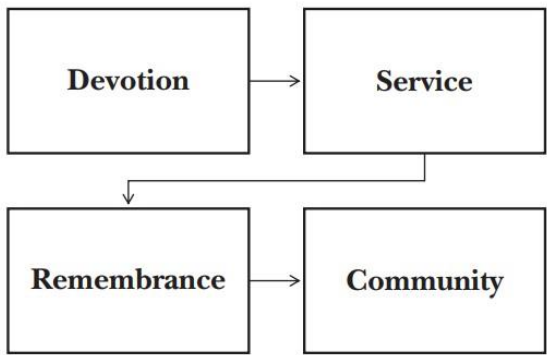
पहला चरण अभ्यास के बाहरी रूप का प्रतिनिधित्व करता है जो वास्तव में क्या है। *करता है*। कई परंपराओं में छात्रों को बस एक विशेष पैटर्न का पालन करने के लिए कहा जाता है, बिना किसी महत्वपूर्ण विस्तार के क्या करना है। नतीजतन, उनका अभ्यास उथला और यांत्रिक हो जाता है। इसके अलावा दूसरे चरण में अभ्यास का आंतरिक अर्थ और कार्य शामिल है। तीसरा चरण अभ्यास में विकसित अनुभव का सुझाव देता है। एक अनुभव जिसे गहरा होने में कई साल लग सकते हैं। यह अनुभव जीवन के गहरे स्तर और अर्थ को प्रैक्ट-टिस में लाता है। अंतिम चरण एक अभ्यास की पूरी समझ को दर्शाता है क्योंकि एक व्यक्ति रूपांतरित हो गया है और समझ, ज्ञान और ज्ञान के उच्च स्तर तक पहुंच गया है। (फ्रेगर और फैडिमैन 2007)।

## सूफीवाद के मार्ग



स्रोत: सूफी शिक्षाएं तालीमात-ए सूफियाह

सूफीवाद का कोई एक रास्ता नहीं है। जैसा कि पैगंबर ने कहा, "ईश्वर तक पहुंचने के जितने मार्ग हैं, उतने ही आत्माएं भी हैं।" सूफीवाद के सबसे आम विषयों में से हैं: *भक्ति, सेवा, स्मरण और समुदाय*। ये डिस्की-प्लाइन्स आपस में जुड़े हुए हैं और प्रत्येक एक दूसरे का समर्थन करता है। चित्र 12.5 सूफीवाद के मूल मार्गों को बताता है।



चित्र 12.5 सूफीवाद के मार्ग

### भक्ति

सूफीवाद को दिल के रास्ते के रूप में जाना जाता है। महान सूफी कवियों ने ईश्वर के प्रति आत्मा के प्रेम और लालसा के बारे में स्पष्ट रूप से लिखा है। जैसा कि फ्रेगर और फैडिमन (2007) द्वारा उल्लेख किया गया है, एक सूफी मास्टर ने इस प्रेम का वर्णन इस प्रकार किया है:

*"एक देवक्रषि जो एक सच्चा प्रेमी है, उसकी आँखें भगवान के अलावा कुछ नहीं देखती हैं; उसका हृदय उसके सिवा और कुछ नहीं जानता; परमेश्वर वह आँखें हैं जिनके द्वारा वह देखता है, वह हाथ जिससे वह पकड़ता है, और वह जीभ जिससे वह बोलता है। अगर वह प्यार में नहीं होता, तो वह गुजर जाता, अगर उसका दिल एक पल के लिए भी प्यार से रहित हो जाता, तो देवरिश जीवित नहीं रह सकता था। प्रेम देवक्रषि का जीवन है, उसका स्वास्थ्य है, उसका आराम है। प्रेम देवरिश को बर्बाद कर देता है, उसे रोने पर मजबूर कर देता है; मिलन उसे फलता-फूलता है, उसे जीवन में लाता है..... - अल-गज़ाली (1971)*

सबसे महान, प्रसिद्ध सूफी कवि रूमी ने प्रेम को एकमात्र शक्ति के रूप में वर्णित किया जो कारण, ज्ञान के भेद और सामान्य चेतना के अलगाव की सीमाओं को पार कर सकता है। उसने जो प्यार अनुभव किया वह एक कामुक आनंद नहीं था। इसे उपयुक्त रूप से सभी चीजों के लिए और स्वयं सृष्टि के लिए प्यार के रूप में वर्णित किया जा सकता है। प्रेम एक निरंतर विस्तारित क्षमता है जो प्रमाणिकता में समाप्त होती है, इस मान्यता में कि वास्तव में सभी प्राणी प्यार और प्यार दोनों करते हैं।

की धारणा *भगवान प्रिय के रूप में* साई और सूफी दोनों लेखन में आम है जो रहस्यमय अनुभवों से आता है। जैसा कि कोई व्यक्ति अपनी ऊर्जा को परमेश्वर के प्रेम में लगाता है, बदले में प्रेम किए जाने की प्रतिक्रिया प्रतीत होती है। जैसे किसी के व्यक्तिगत संबंध में प्रेम करने का कार्य दूसरे में प्रेम को सामने लाता है / जागृत करता है। पुरानी सूफी कहावत के अनुसार; यदि आप परमेश्वर की ओर दो कदम बढ़ाते हैं, तो परमेश्वर आपके पास दौड़ता है। (फ्रेगर और फैडिमैन 2007)।

## सेवा

दूसरी पथ सेवा को आगे सूफीवाद में भक्ति की बहन के रूप में समझा जा सकता है। दूसरों की सेवा करना किसी की आध्यात्मिक यात्रा में सूफीवाद का एक महत्वपूर्ण पहलू है। सूफीवाद में दूसरों की निस्वार्थ सेवा आवश्यक मानी जाती है। लेकिन यह सेवा इनाम की इच्छा के बिना निस्वार्थ होनी चाहिए। ऐसी ही एक सबसे बड़ी सेवा है दूसरों के घायल दिल को ठीक करने में मदद करना। जैसा कि फ्रेगर और फैडिमन (2007) में एक सूफी मास्टर द्वारा उल्लेख किया गया है कि "हर तरह का शब्द या नज़र आपके दिल को नरम कर देती है और हर आहत शब्द या कार्य आपके दिल को बंद या कठोर कर देता है।"

## याद

सूफीवाद में ईश्वर का स्मरण अत्यंत महत्वपूर्ण है। ईश्वर के स्मरण का अर्थ है भक्ति और सेवा। इसके अलावा, सूफी लगातार भगवान की याद प्राप्त करने की कोशिश करते हैं, कभी भी यह याद नहीं करते हैं कि सभी भगवान के सामने मौजूद हैं, यह महसूस करते हुए कि भगवान हमारे भीतर हर सेकंड हमारे साथ है। जैसा कि कुरान में उल्लेख किया गया है, भगवान कहते हैं "मैं आपकी अपनी जुगलर नस की तुलना में आपके करीब हूँ" फ्रेगर और फैडिमन (2007)।

एक प्रार्थना केवल इस उपर्युक्त स्मरण का एक प्रकार का अभ्यास है, जैसे ध्यान, आध्यात्मिक मंत्र और आध्यात्मिक अध्ययन। इसी तरह, सूफी प्रथाओं में से एक को कहा जाता है "ढिकरुल्लाह" या भगवान की याद। इस अभ्यास में निन्यानबे दिव्य नामों की पुनरावृत्ति शामिल है, यह अभ्यास अन्य सूफी प्रथाओं से कुछ अलग है। स्मरण के अभ्यास में शरीर की गति शामिल होती है जैसे सिर की दाईं से बाईं ओर सरल गति और उत्तम मोड़ "धंवर" मेवलेवी दरवेशों के बारे में। साथ ही चुपचाप या जोर से दूसरों द्वारा जप करना।

## समुदाय

यह देखना काफी दिलचस्प है कि सूफी विचार सभी सूफी एक ही परिवार का हिस्सा हैं। सूफी समूह एक परिवार है, चाहे वह कहीं से भी आया हो। शिक्षक को माता-पिता के रूप में देखा जाता है, जबकि सभी दरवेश भाई और बहन हैं। एक आदर्श सूफी समुदाय आम समस्याओं को बदल देता है जैसे; भाई-बहन की प्रतिद्वंद्विता और खराब पेरेंटिंग कई परिवारों में अभ्यास, धैर्य, अनुभव, प्रेम, सेवा और करुणा के अवसरों के साथ दिखाई देती है। दरवेश एक-दूसरे के लिए दर्पण की तरह थे, हमेशा स्वयं और परिवार के अन्य सदस्यों के लिए स्पष्ट और पारदर्शी थे। आत्मा की सुंदरता और दूसरों की ताकत पर ध्यान केंद्रित करना।

लेकिन कभी-कभी लंबी और कठिन यात्रा के बीच दरवेश एक-दूसरे को तुलना के रूप में देखते हैं। जैसा कि फ्रेगर और फैडिमन (2007) द्वारा सहयोग किया गया था।

*"एक बार एक आदमी एक सूफी शिक्षक के पास आया और पूछा, इन समयों में सच्चे साथी दुर्लभ हैं, मैं भगवान में एक साथी खोजने के लिए कहाँ हूँ? शिक्षक ने उत्तर दिया, यदि आप चाहते हैं कि एक साथी आपके लिए प्रदान करे और आपका बोझ उठाए, तो ऐसे बहुत कम हैं। हालांकि, अगर आप भगवान में एक साथी चाहते हैं जिसका बोझ आप उठाएंगे और जिसका दर्द आप सहन करेंगे तो मेरे पास एक भीड़ है जिससे मैं आपको परिचित करा सकता हूँ।"*

## सूफीवाद में आत्म



स्रोत: सूफी ध्यान के आठ शक्तिशाली आध्यात्मिक हृदय अभ्यास

सूफीवाद में स्वयं की अवधारणा का निरीक्षण करना पेचीदा है। हालांकि सूफीवाद में स्वयं को " के रूप में जाना जाता है "एनएएफएस" नहीं तो अहंकार। आत्म या अहंकार किसी के मानस का एक हिस्सा है जो आध्यात्मिक मार्ग की ओर ले जाता है। यह सिखाता है कि आध्यात्मिक मार्ग तक पहुंचने के लिए, व्यक्ति को इस आत्म से मुक्त होना होगा (एनएएफएस) और जब कोई व्यक्ति स्वतंत्र होता है और अब इस स्वयं का अनुभव नहीं करेगा, जिससे स्वयं परमात्मा में हो जाता है।

### स्वयं (नफ्स)

अरबी शब्द " नफ्स " स्वयं या अहंकार को संदर्भित करता है। यह एक स्थिर संरचना नहीं है; यह किसी के मानस की एक सतत जीवंत प्रक्रिया है। यहां यह बताना महत्वपूर्ण है कि एनएएफएस एक चीज नहीं है। अरबी में इससे संबंधित विभिन्न शब्द हैं जैसे: सांस, आत्मा, सार, प्रकृति और स्वयं। यह एक ऐसी प्रक्रिया को संदर्भित करता है जो शरीर और आत्मा की बातचीत से आती है ओज़क (1987) फ्रेगर और फैडिमैन (2007) में उद्धृत। स्वयं, निम्नतम स्तर पर, आत्म-केंद्रित चेतना का उत्पाद है "संकीर्णतावादी अहंकार। आदर्श आत्म तक पहुंचने के लिए स्वयं को रूपांतरित किया जाना चाहिए। एक जंगली घोड़े की तरह, एनएएफएस सबसे पहले शक्तिशाली और अनियंत्रित सक्षम है। लेकिन जैसे-जैसे स्वयं रूपांतरित, प्रशिक्षित और तैयार होता जाता है, यह एक व्यक्ति की सेवा करने में सक्षम हो जाता है।

स्वयं की कई श्रेणियां हैं (फ्रेगर 1999; अल गज़ाली 1963; अरस्तेह 1973; नूरबख्श 1992; ओजाक 1981, 1987; ट्रिघम 1971; फ्रेगर और फैडिमैन 2007)। स्वयं की विभिन्न श्रेणियों में शामिल हैं: 1. कमांडिंग या अत्याचारी स्व, 2. अफसोसपूर्ण आत्म, 3. स्वयं को प्रेरित किया, 4. सामग्री या शांत आत्म, 5. प्रसन्न आत्म, 6. 7. स्वयं को परमेश्वर को प्रसन्न करना और 7. शुद्ध आत्म।

## **कमांडिंग या अत्याचारी स्व**

सूफीवाद में अत्याचारी या संकीर्णतावादी आत्म को किस रूप में देखा गया है? " *खुद को कमांडिंग करना*" या " *स्वयं जो बुराई को उकसाता है*". यह स्वयं मनुष्यों को किसी के कार्य के साथ-साथ किसी के विचारों पर हावी होने और नियंत्रित करने के लिए पीछा करता है। इस स्तर पर व्यक्ति अपने अनियंत्रित स्वार्थ को चित्रित करता है, मृत्यु दर, मानवता और सहानुभूति की कोई भावना नहीं है। इस चरण में मादक अहंकार या निम्न व्यक्तित्व होता है। "यह शक्तिशाली और अक्सर बेहोश आवेगों या ड्राइव से बना है। ये ड्राइव हावी, तर्क या निर्णय लेते हैं और किसी की प्रकृति में बलों के रूप में परिभाषित किए जाते हैं जिन्हें नियंत्रण में लाया जाना चाहिए। वे किसी को एक मार्ग या अनुशासन का पालन करने से रोकते हैं। फ्रेगर और फेडिमैन (2007)।

यहां अत्याचारी आत्म का वर्णन मनोविश्लेषणात्मक सिद्धांत में आईडी के विवरण जैसा दिखता है। दोनों धारणाएं आक्रामकता और वासना के समान रूप से करीब हैं। क्रोध, लालच, कामुक भूख, जुनून और ईर्ष्या इस स्वयं के कुछ उदाहरण हैं। इसी तरह हर स्तर पर लोग झूठ और इनकार के आदी हैं। उनके जीवन में नकारात्मकता का बोलबाला है जैसे; लालच, वासना, शक्ति, धन, ईर्ष्या आदि। हालांकि, वे समस्या को स्वीकार करने से इनकार करते हैं। उन्होंने परिवर्तन की कोई आवश्यकता स्वीकार नहीं की है क्योंकि वे बिना किसी आशा की झूठी स्थिति में रहना पसंद करते हैं।

## **अफसोसजनक आत्म**

सूफीवाद के अनुसार, स्वयं के प्रारंभिक स्तर पर, मनुष्य सही मार्ग के बारे में अनजान और बेपरवाह हैं। लेकिन धीरे-धीरे जैसे-जैसे विश्वास का प्रकाश बढ़ता है, सब कुछ स्पष्ट हो जाता है और आत्म जागरूकता पहली बार बढ़ती है। इसी तरह, कोई बड़े पैमाने पर दुनिया पर स्वार्थ, आत्म केंद्रित दृष्टिकोण के नकारात्मक प्रभाव को देखना और समझना शुरू कर देता है। यहां यह कहना उल्लेखनीय है, कि स्वयं की यह खेदजनक भावना, एक हद तक फुड के सुपर अहंकार से मिलती-जुलती है। अक्सर यह अत्यधिक आलोचनात्मक और आत्म-दोष हो सकता है। यहां एक व्यक्ति अभी भी सांसारिक इच्छाओं और जरूरतों पर हावी है लेकिन पश्चाताप करता है या दुराचार के लिए माफी मांगता है। अक्सर उच्च आवेगों का पालन करने की कोशिश करता है। इसी तरह, स्वयं का यह स्तर, फ्रायड के मनोविश्लेषणात्मक सिद्धांत में सुपर अहंकार के पहलुओं के साथ समन्वय करता है। इसमें अत्यधिक आत्म-आरोप, आत्म-अपमान और रक्षात्मकता शामिल हो सकती है, जो अत्यधिक अहंकार / घमंड के रूप में दिखाई देती है। उदाहरण के लिए, प्रशंसा, मान्यता, गर्व या दूसरों को नियंत्रित करने के लिए अतृप्त भूख।

## **प्रेरित आत्म**

प्रेरित स्वयं सूफीवाद में स्वयं का तीसरा चरण है। जो व्यक्ति मंच पर पहुंचता है वह प्रार्थना, ध्यान और अन्य विभिन्न आध्यात्मिक गतिविधियों में वास्तविक आनंद लेने के लिए तैयार होता है। इस स्तर पर एक व्यक्ति करुणा, प्रेम, सेवा, आध्यात्मिकता और नैतिक मूल्यों के मार्ग जैसे आदर्शों का पालन करने के लिए प्रेरित होता है। यह चरण वास्तविक सूफीवाद के अभ्यास की शुरुआत में पहला बेंचमार्क है। यहां एक व्यक्ति अहंकार की इच्छाओं की शक्तियों से पूरी तरह से मुक्त नहीं है, लेकिन आंतरिक प्रेरणा का नया स्तर पहली बार अहंकार की शक्ति को महत्वपूर्ण रूप से कम करता है। इन उच्च मूल्यों का पालन करना और तदनुसार जीना महत्वपूर्ण है अन्यथा, वे मुरझा जाएंगे और मर जाएंगे।

प्रेरित आत्म में शामिल व्यवहार सौम्यता, करुणा, रचनात्मक कार्य और नैतिक कार्य हैं, आम तौर पर प्रेरित स्वयं से प्रेरित व्यक्ति को भावनात्मक रूप से परिपक्व के रूप में देखा जाता है। यह एक महत्वपूर्ण चरण है क्योंकि यह सबसे खतरनाक हो सकता है यदि इस चरण की प्रेरणा और ऊर्जा अहंकार को खिलाती है, तो व्यक्ति गर्व और भव्यता के साथ फुलाया जा सकता है। यह उसी के समान है *मन व्यक्तित्व* जंग द्वारा वर्णित कोई व्यक्ति जिसने शक्तिशाली आर्किटाइप्स को छुआ है, वह महान ऊर्जा



प्राप्त कर सकता है या *कहां* जो तब स्वयं के बजाय अहंकार की सेवा करता है। (फ्रेगर और फैडिमैन (2007)। यहाँ एक शेख का मार्गदर्शन और सलाह इस चरण के तहत एक साधक के लिए काफी महत्वपूर्ण है।

### **सामग्री या शांत आत्म**

निर्मल आत्म के इस चरण में, आकांक्षी / साधक शांति में है। पहले के चरणों के संघर्ष और कठिनाइयां अब खत्म हो गई हैं। पुरानी सांसारिक इच्छाएं और आसक्ति अब किसी व्यक्ति को पकड़ नहीं रही हैं। यहां यह देखना दिलचस्प है, कि यह चरण पहले उल्लिखित कृतज्ञता और विश्वास के स्तर जैसा दिखता है।

यहाँ अहंकार आत्म, जाने देना शुरू कर देता है, एक व्यक्ति विश्वास के मार्ग का अनुसरण करता है और परमात्मा के करीब आता है। स्वयं के इस स्तर में, कोई उदार, आभारी और भरोसेमंद होता है। विकास की दृष्टि से, यह संक्रमण की अवधि है। स्वयं अब शुरू कर सकता है "*विघटन*" और आत्म-सीमाओं के साथ पिछली सभी चिंताओं को आगे जाने दें, यह हो सकता है "*पुनः एकीकृत करें*" सार्वभौमिक स्व के एक पहलू के रूप में। - अरस्तेह (1973) फ्रेगर और फैडिमैन (2007) में उद्धृत;

### **प्रसन्न आत्म**

प्रसन्न आत्म वह चरण है जहां एक व्यक्ति न केवल स्वयं के साथ बल्कि जीवन की कठिनाइयों और कठिनाइयों के साथ भी संतुष्ट / संतुष्ट होता है, यह महसूस करते हुए कि वे भगवान से आए हैं। प्रसन्न आत्म का यह स्तर दुनिया के सामान्य अनुभव से बहुत अलग है, अनिवार्य रूप से आनंद प्राप्त करने और दर्द से बचने में व्यस्त है। जब भगवान के प्रति प्रेम और कृतज्ञता इस स्तर तक पहुंच जाती है, तो यह कहा जाता है कि कोई प्रसन्न आत्म के चरण तक पहुंच गया है। इस अवस्था में ईश्वर द्वारा जो कुछ भी दिया जाता है उससे व्यक्ति प्रसन्न और संतुष्ट होता है। ईश्वर की ओर से जो कुछ भी आता है, उसके प्रति व्यक्ति आभारी होता है।

### **भगवान को आत्म-प्रसन्न करना**

जिन लोगों ने परमेश्वर को प्रसन्न करने के इस चरण को प्राप्त कर लिया है, वे समझते हैं कि कार्य करने, सोचने और विश्वास करने की सभी शक्तियां ईश्वर से उत्पन्न होती हैं। वे अब किसी भी चीज से डरते नहीं हैं और वे अब दुनिया में किसी भी चीज की मांग नहीं करते हैं। इन व्यक्तियों ने वास्तविक आंतरिक एकता और पूर्णता प्राप्त की है इब्र 'अरबी इसे *आंतरिक विवाह / स्वयं और आत्मा के मिलन का चरण*। लोग दुनिया के साथ कठिनाई का सामना करते हैं क्योंकि वे बहुलता का अनुभव करते हैं। एक टूटा हुआ दर्पण एक ही छवि के एक हजार अलग-अलग प्रतिबिंब बनाता है यदि दर्पण को फिर से पूरा किया जा सकता है तो यह एकल छवि को प्रतिबिंबित करेगा, अपने भीतर की बहुलता को ठीक करने से लोगों को दुनिया को संपूर्ण और एकीकृत रूप से अनुभव करने में सक्षम बनाता है (फ्रेगर और फैडिमैन (2007)।

## शुद्ध आत्म

वे बहुत कम व्यक्ति शुद्ध आत्म के इस अंतिम स्तर को प्राप्त करते हैं। यह शुद्ध आत्म उत्कृष्ट है, केवल एक को छोड़कर कोई अहंकार या पृथक आत्म नहीं है- *भगवान के साथ मिलन*। स्वयं के इस चरण में, व्यक्ति को सच्चाई का एहसास हुआ है। हर कोई जानता है कि " *भगवान के अलावा कोई भगवान नहीं है*। यहां के सूफी जानते हैं कि केवल परमात्मा ही मौजूद है। ईश्वर के अलावा कुछ भी मौजूद नहीं है और यह कि कोई भी भावना, व्यक्तित्व या अलगाव केवल एक भ्रम है। यह किस चरण के बराबर है? " *फना* " (फ्रेगर और फैडिमैन (2007)।

## विनाश और वापसी

सूफी द्वारा वर्णित चेतना की दो अवस्थाएं हैं जो हैं:

1. *विनाश*
2. *लौटना*

पहला राज्य विनाश संघ को संदर्भित करता है या ' *फना* ' जिसमें एक व्यक्ति की पहचान पूरी वास्तविकता के साथ विलीन हो जाती है। इस अवस्था में स्वयं और ईश्वर के बीच कोई बाधा नहीं है। यह बिना किसी बाधा के एक स्पष्ट स्थिति है। यहां एक व्यक्ति पानी की एक बूंद की तरह है जो समुद्र का हिस्सा होने या हवा का एक स्तंभ होने के बारे में जानता है जो हवा के प्रति सचेत है। वापसी या दृढ़ता की दूसरी स्थिति में, " *रह गया* " सांसारिक स्थिति और पुरस्कारों के बारे में चिंतित हुए बिना एक दुनिया का हिस्सा है। सभी चीजों में ईश्वरीय तत्वों के बारे में जागरूकता इतनी अधिक है कि परमेश्वर की शेष सृष्टि की देखभाल करने के लिए व्यक्तिगत मुद्दे गौण हो जाते हैं। - अर्बेरी (1966), इब्र 'अरबी (1981) फ्रेगर और फैडिमैन (2007) में उद्धृत।

एक अर्थ में सूफीवाद मुख्य रूप से आत्म-परिवर्तन का एक हिस्सा है जो समाप्त होता है " *फना* " और " *रह गया* "। " *फना* " किसी की संकीर्ण आत्म-अवधारणा, सामाजिक आत्म और सीमित बुद्धि का विघटन है। जब *रह* स्वयं का पुनर्मिलन या एक पूरी तरह से एकीकृत इंसान का पुनर्जन्म है।

## गतिशीलता मनोवैज्ञानिक विकास (व्यक्तिगत विकास के चरण)

सूफी शिक्षकों और विद्वानों ने व्यक्तिगत विकास के दौरान विभिन्न चरणों का सुझाव दिया है। प्रत्येक चरण साधक के चरित्र और धारणा के विभिन्न पहलुओं का मार्गदर्शन करता है।

### प्रारंभिक जागृति

प्रारंभिक जागृति के चरण में, एक व्यक्ति शुरुआत में नोटिस करता है कि बाहरी दुनिया असंतुष्ट है। आगे किसी के जीवन का पुनर्मूल्यांकन करने का फैसला करता है। इस एहसास या पुनर्मूल्यांकन के परिणामस्वरूप अक्सर व्यक्तिगत संकट होता है जो अस्तित्व के अर्थ के बारे में घबराहट के साथ युग्मित होता है। फिर प्रारंभिक जागृति व्यक्तिगत मूल्यों के एक फंडा-मानसिक पुनः अभिविन्यास लेती है।

अरस्तेह (1980) फ्रेगर और फैडिमन (2007) में उद्धृत, बताते हैं कि इस चरण को बदलने की इच्छा की विशेषता है। साधक जीवन (अनुभवों) की पुनः जांच करता है, एक ऐसा कार्य जिसके लिए अवांछनीय मूल्यों, हितों, रुचियों, विचारों, विचारों और कर्मों की निरंतर पहचान और परिवर्तन की आवश्यकता होती है। पहला कदम उन सभी को क्षमा करना है जिनके द्वारा साधक गलत महसूस करता है। सूफीवाद में क्षमा के लिए करुणा है और सूफीवाद क्षमा को आंतरिक परिवर्तन और शुद्धिकरण के लिए एक शक्तिशाली साधन मानता है।

### धैर्य और कृतज्ञता

धैर्य और कृतज्ञता के स्तर पर एक व्यक्ति समझता है कि, आत्म-विकास समय की मांग करता है और दिए गए समय के लिए आभारी महसूस करता है। यहां धैर्य किसी के दोषों की निष्क्रिय स्वीकृति को पार करता है, यह तब भी प्रयास जारी रखने की इच्छा है जब आंतरिक परिवर्तन के प्रयासों को पर्याप्त रूप से पुरस्कृत नहीं किया जाता है। एक व्यक्ति व्यक्तित्व को धीरे-धीरे उसी तरह से नया रूप देने की कोशिश करता है जैसे एक पेड़ को बार-बार आकार दिया जाता है और पोषित किया जाता है। धैर्य किसी के विश्वास को कार्रवाई में डालने की कुंजी है, जब तक कि सफलता नहीं मिल जाती। कृतज्ञता इस समझ से संबंधित है कि सभी चीजें भगवान से संबंधित हैं, जैसे बुद्धि, स्वास्थ्य और स्वयं जीवन। कृतज्ञता के उच्चतम स्तरों में से एक सुखद या दर्दनाक लाभ या हानि प्राप्त करने वाली हर चीज की सराहना करना है। - अरस्तेह (1980) फ्रेगर और फैडिमन ((2007) में उद्धृत।

### भय और आशा

इसे इस रूप में समझा जा सकता है कि परमेश्वर का भय दण्डित/नरक में भेजे जाने का भय नहीं है, बल्कि अपने प्रेम के प्रेम को खोने का भय है। जैसा कि शफी (1985) का कहना है कि सूफीवाद का सार आशा है। परमेश्वर के द्वारा जो स्वीकार किया जाएगा वह आशा, छोटे प्रयास, प्रार्थना और सेवा है।

## आत्म-इनकार और गरीबी

आध्यात्मिक प्राप्ति के मार्ग में एक व्यक्ति आत्म-इनकार और गरीबी का अभ्यास कर सकता है। आत्म-इनकार में खुद को गलत काम करने से प्रतिबंधित करना शामिल है। जब साधक आत्म-जागरूक होता है, तो साधक विकसित होता है और अपनी इच्छाओं और आवेगों को समझना सीखता है। इससे सांसारिक अनासक्ति या सांसारिक कामनाओं की प्राप्ति होती है। अनासक्ति को आंतरिक निर्धनता की स्थिति के रूप में वर्णित किया गया है। साधक अमीर या गरीब, धनी या गैर-धनी हो सकता है, लेकिन जैसे-जैसे वह जागरूक होता जाता है, वह धन या संपत्ति से जुड़ा नहीं होता है।

## भगवान पर भरोसा

जो लोग परमेश्वर पर भरोसा करते हैं, उन्होंने ईश्वर की एकता में विश्वास को स्वीकार कर लिया है। उनके लिए परमेश्वर ही सब कुछ है और वे परमेश्वर से सब कुछ खोजते हैं। सूफी सच्चे प्रयासों के महत्व को स्वीकार करते हैं लेकिन मानते हैं कि सफलता केवल भगवान की कृपा से दी जाती है। अल-गहज़ाली (1985), विश्वास के तीन डिग्री को इंगित करता है।

1. एक अच्छे डॉक्टर जैसे कुशल पेशेवर पर जो भरोसा किया जाता है।
2. एक बच्चे का अपनी मां में विश्वास या माता-पिता पर पूर्ण निर्भरता।
3. पूर्ण आत्मसमर्पण, अपनी इच्छा का समर्पण ताकि कोई मृतकों के धोबी के हाथ में लाश की तरह हो। (इसमें जो कुछ भी होता है / कोई उम्मीद नहीं होती है उसके लिए कोई प्रतिरोध शामिल नहीं है)।

अपने लिए अभिनय करने और ईश्वर में भरोसा करने के बीच संतुलन पैगंबर मोहम्मद के कथन से पकड़ा गया है। *भगवान पर भरोसा रखें, लेकिन पहले अपने ऊंट को बांध लें।* विश्वास यह मानने से उत्पन्न होता है कि किसी के प्रयास बड़ी प्रणाली का हिस्सा हैं, जिसके विवरण से आप अनजान हैं।

## प्यार, तड़प, अंतरंगता और संतुष्टि

प्रेम, तड़प, अंतरंगता और संतुष्टि के इस चरण में जो व्यक्तित्व विकसित हो रहा है, उसकी केवल एक ही इच्छा है जो ईश्वर से प्रेम करने के अलावा और कुछ नहीं है। सूफी को पता चलता है कि यह एकमात्र इच्छा है जो कभी अस्तित्व में थी। अरस्तेह ने उल्लेख किया कि कोई प्रिय के दायरे में मौजूद है और प्रेम के तंत्र के संदर्भ में खुद को प्रकट करता है, सूफी अब मानस की गहराई में मौजूद प्रेम की कला का अभ्यास करने में सक्षम है, यह यहां है कि सूफी विचार ने एक महान योगदान दिया है और डार्विन, फ्रायड और मार्क्स के विपरीत जिनके सिद्धांत सभी संघर्ष के सिद्धांतों पर आधारित थे। (फ्रेगर और फैडिमैन 2007)।

सूफीवाद ने प्रयोगात्मक रूप से साबित कर दिया कि मनुष्य में तर्कसंगत और तर्कहीन संघर्षों का सबसे बड़ा मध्यस्थ, सामाजिकता, इतिहास प्रेम था। फ्रायड हमें बताता है कि मानस निरंतर संघर्ष से बंधे हैं; सूफीवाद मानस के पूर्ण एकीकरण का वादा करता है। संतुष्टि उन सभी चीजों के ज्ञान से प्रेरित होती है जो सुखद या अप्रिय हैं जो भगवान से आ रही हैं। जब वे परमेश्वर के साथ प्रेम को स्वीकार करते हैं और आनंद लेते हैं। सूफी दुनिया में जो कुछ भी उनके पास आता है, उससे संतुष्ट हुए बिना नहीं रह सकते।

## इरादा, ईमानदारी और सच्चाई

इरादे, ईमानदारी और सच्चाई का चरण इरादे की चिंता से प्रभावित होता है, न कि कार्रवाई के वास्तविक रूप से। जैसा कि एक प्रसिद्ध हदीस में कहा गया है, *"इरादा कार्रवाई को अर्थ देता है।"* (शेख मुजप्फर फ्रेगर और फदीमन), शहर के गरीब पक्ष

में चलने वाले किसी व्यक्ति के उदाहरण का उल्लेख किया और घोषणा की " *कि इन गरीब लोगों को अस्पताल की सख्त जरूरत है। अगर मेरे पास दस लाख डॉलर होते, तो मैं उन्हें यहां एक अस्पताल के लिए फंड बनाने में लगा देता।* यदि वह व्यक्ति ईमानदारी से इस इच्छा में रुचि रखता था, तो पैसा अस्पताल निधि निर्माण में जाएगा। फिर इच्छित उदारता की घोषणा एक अस्पताल के निर्माण के बराबर है। यह इरादे की ईमानदारी है जो यहां मायने रखती है। जहां किसी के कार्य सफल होते हैं या नहीं, यह भगवान की इच्छा है।

## चिंतन और आत्म परीक्षा

सूफीवाद कहता है कि कई विकर्षण हो सकते हैं जो किसी को वास्तविकता को समझने के लिए आत्म-परीक्षा और अवमानना से रोकते हैं। सूफीवाद पैगंबर मोहम्मद की एक प्रसिद्ध हदीस में मन को शांत करने और साफ करने के संबंध में योग और बौद्ध धर्म में आवाज उठाने के समानांतर है, वह सिखाता है। *चिंतन का एक घंटा एक साल की प्रार्थना के लायक है।*"

## मौत की याद

मृत्यु को प्रतिबिंबित करना / विचार करना किसी को अवांछनीय आदत और दृष्टिकोण से मुक्त करने में एक मजबूत उपकरण हो सकता है। अपनी मृत्यु के बारे में देखना वर्तमान अनुभवों के बारे में अधिक जागरूक होने का एक अभ्यास है, यह व्यक्तिगत विकास की प्रक्रिया शुरू करने का एक तरीका है (फैडिमैन और फ्रेगर 1997)। अल-गज्जली ने चक्र का वर्णन किया है जो सांत्वना और पश्चाताप से शुरू होता है, मृत्यु पर प्रतिबिंब के साथ समाप्त होता है, यह आसानी से दूसरे रास्ते पर जा सकता है। मौत पर प्रतिबिंब मनोवैज्ञानिक चरण की ओर ले जाता है जो बातचीत से पहले होता है। - अल-गज्जाली (1972), फ्रेगर और फैडिमैन (2007) में उद्धृत।

## विकास के लिए बाधाएं

सूफीवाद के दृष्टिकोण से विकास के लिए मुख्य बाधाएं निम्न आत्म (Nafs) जिसे ध्यान-हीनता (भूलने की बीमारी) के रूप में चर्चा की जाती है। सूफी ध्यान देने और याद रखने में असमर्थता को मानवता की समस्याओं के रूप में मानते हैं। यह लापरवाही सभी मानवीय कमजोरियों और मनोविज्ञान की रक्षा करती है, यह कुछ ऐसा है जो किसी के श्रृंगार में बनाया गया है, यह किसी के दिव्य मूल की दृष्टि खोने की प्रवृत्ति है।

## संरचना (शरीर)

अल-गज्जली के विचारों में किसी को शरीर को एक प्रकार के वाहक के रूप में और आत्मा को सवार के रूप में सोचना चाहिए। *"आत्मा को शरीर की देखभाल करनी चाहिए, जैसे मक्का के रास्ते में एक तीर्थयात्री अपने ऊंट की देखभाल करता है; लेकिन अगर तीर्थयात्री अपना पूरा समय अपने ऊंट को खिलाने और सजाने में लगाता है, तो कारवां उसे पीछे छोड़ देगा और वह रेगिस्तान में नष्ट हो जाएगा।"* (फ्रेगर और फैडिमैन 2007)।

इस्लाम और सूफीवाद शरीर की देखभाल को बढ़ावा देते हैं, इसके लिए चिंता पर हावी हुए बिना। दोनों तप और सुखवाद के बीच एक मध्य आधार सिखाते हैं, एक दृष्टिकोण उल्लेखनीय रूप से बौद्ध धर्म की तरह तब तक नहीं देखता है जब तक कि कोई जागने में असमर्थ न हो। जब तक आपको भूख न लगे, तब तक न खाएं। शरीर को ढंकने और ठंड और गर्मी से बचाने के लिए ही कपड़े पहनें। - इब्न-अरबी (1992), फ्रेगर और फदीमान (2007) में उद्धृत।

## मूल्यांकन और निष्कर्ष

मानव विकास के बारे में सूफी दृष्टिकोण एक विकासवादी दृष्टिकोण है। सूफियों का दृष्टिकोण आगे बताता है कि हर किसी के पास विकास के लिए एक सहज ड्राइव होती है, लेकिन यह किसी की पशु प्रवृत्ति, ड्राइव और किसी के स्वार्थी उद्देश्यों से विरोधाभासी है। सूफीवाद का मानना है कि अंततः समय के साथ हम उच्च आध्यात्मिक अवस्थाओं में बढ़ते या विकसित होते रहते हैं।

सूफीवाद को किस रूप में भी जाना जाता है? *तसव्वुफ़* अरबी भाषी दुनिया में, इस्लामी रहस्यवाद का एक रूप है जो ईश्वर के साथ आत्मनिरीक्षण और आध्यात्मिक निकटता को आकार देता है। सूफीवाद पूजा की एक व्यापक शैली है जो आंतरिक ध्यान पर केंद्रित है। सूफीवाद इस्लाम का एक रहस्यमय रूप है, अभ्यास का एक स्कूल जो भगवान की आंतरिक खोज पर जोर देता है। सूफीवाद यह भी बताता है कि मनुष्य अक्सर फ्रायड और अन्य मनोवैज्ञानिकों द्वारा वर्णित विरोधाभासी मजबूरियों से पकड़े जाते हैं।

दिलचस्प बात यह है कि सूफीवाद या इसकी शिक्षाओं के लिए कोई विशेष एकल दृष्टिकोण नहीं है। सूफीवाद का ज्ञान विभिन्न रूपों में प्रकट होता है, जैसे कविता, कहानियां, अनुष्ठान, अभ्यास, पठन और अध्ययन, मंदिर और प्रार्थना। सूफी अभ्यास के चार चरण हैं; *शरीयत* पहला मार्ग सूफीवाद के बारे में धार्मिक कानून का है, *तारिका* दूसरा होना सूफीवाद के मार्ग को दर्शाता है।, *हकीकासत्य*, भक्ति और अंत के बारे में सीखना, *मारिफा* पूर्ण निस्वार्थता की स्थिति है।

सूफीवाद का मार्ग सबसे कठिन है फिर भी आपस में जुड़ा हुआ है और इसकी आवश्यकता है *भक्ति, सेवा, स्मरण और समुदाय*। सूफीवाद में स्वयं की अवधारणा का निरीक्षण करना पेचीदा है। सूफीवाद में स्वयं को कहा जाता है "एनएएफएस" नहीं तो *अहंकार*। स्वयं की श्रेणियों में शामिल हैं: *अत्याचारी आत्म, अफसोसपूर्ण आत्म, प्रेरित आत्म, निर्मल आत्म, प्रसन्न आत्म, भगवान और शुद्ध आत्म को प्रसन्न करने वाला*। सूफीवाद में आत्म किसी के मानस का एक हिस्सा है जो हमें आध्यात्मिक मार्ग पर ले जाता है।

रूमी मसनवी में लिखते हैं,

*'हर पल अपने आप से एकजुट मत बनो, जैसे कीचड़ में फंसा गधा। आप दूर से एक मृगमरीचिका देखते हैं और आप भागते हैं: आप अपनी खोज के साथ प्यार में पड़ जाते हैं।'*



---

# अध्याय 13

## स्वस्थ होने का तरीका

---





स्रोत: सती गतिशील चक्र ध्या

### उद्देश्य:

इस अध्याय को पढ़ने के बाद छात्र सक्षम होंगे:

1. जानें अधिक करीबन वहीचक्रप्रणाली।
2. विस्तृतवहीप्रकारकाचक्रऔरउनकेकार्यों।
3. राज्यवहीअर्थकाचक्रमेंएक काशरीर।
4. समझनावहीप्रासंगिकताकाचक्रमेंवहीव्यक्तित्व।
5. इस अध्याय में व्यक्त किए गए विचार पूरी तरह से अकादमिक उद्देश्य के लिए हैं, सभी जानकारी एकीकृत हैं। अध्याय में विभिन्न प्रामाणिक स्रोतों से एकत्र किए गए हैं। यह ध्यान दिया जाना चाहिए कि यह अध्याय नहीं हैकोई भी शामिल हैव्यक्तिगत विचारलेखकों।

जिस तरह से मनुष्य अपनी दुनिया को समझता है, दूसरों के साथ उसकी बातचीत, उसकी भावनाएं, व्यवहार और किसी के विचार सभी उन्हें अद्वितीय और दूसरों से अलग बनाते हैं। किसी व्यक्ति के मेमो भी इस बात को नियंत्रित करने में बहुत महत्वपूर्ण भूमिका निभाते हैं कि वह प्रत्येक पहलू में क्या करता है।

अनुभव। चक्रों को मानव व्यक्तित्व और विकास का मूल आधार माना जाता है। ऊर्जा चैनलों का एक जटिल नेटवर्क चक्र प्रणाली है। शब्द 'चक्र' एक संस्कृत शब्द है जिसका अर्थ है 'व्हील/सर्कल'। यह व्यक्ति के पूरे शरीर में स्थित ऊर्जा के गोलाकार घूमने वाले पहियों को संदर्भित करता है। चक्र शरीर के भीतर केंद्रित ऊर्जा प्रणाली है जो उनके बीच संतुलन बनाए रखती है, जिससे किसी की भलाई सुनिश्चित होती है।

व्यक्ति के भीतर एक प्रणाली से जुड़ी मुख्य विशेषताओं को कहा जाता है 'चक्र'। ये चक्र किसी के मौलिक आधार रहे हैं, जिस पर योग का विज्ञान लगभग हजार वर्षों से आधारित था। योग, ध्यान और आयुर्वेद में इसे शरीर के भीतर पहियों या प्रकाश, ऊर्जा के रूप में उल्लेख किया गया है।

"चक्र संख्या में सात होते हैं और किसी की रीढ़ के साथ संरेखित होते हैं (रीढ़ के आधार से शुरू होकर सिर के मुकुट क्षेत्र तक)। ये चक्र एक प्रकार की अदृश्य ऊर्जा हैं, जिन्हें प्राण के रूप में जाना जाता है, यह जीवन की महत्वपूर्ण शक्ति है, हमें जीवित और जीवित रखती है। फंडन (2019)

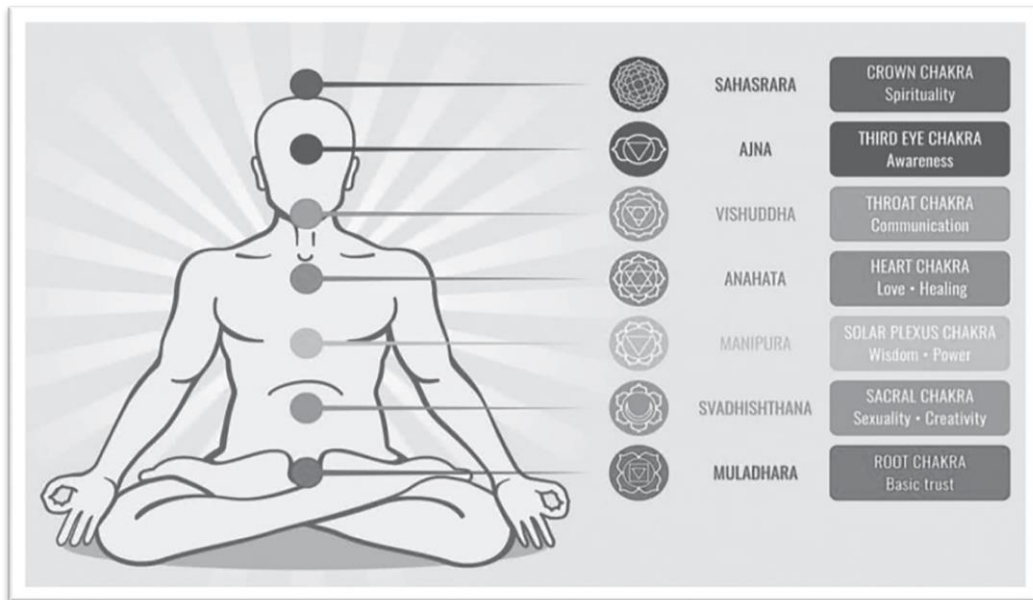
## किसी के शरीर में चक्रों का महत्व

जैसा कि पहले उल्लेख किया गया है 'चक्र' का अर्थ है पहिया संस्कृत। इन चक्रों को पहियों की तरह माना जाता है जो शरीर में सकारात्मक ऊर्जा का प्रवाह कर रहे होते हैं। रीढ़ की हड्डी के साथ-साथ चलने वाले सात मुख्य चक्र पाए जाते हैं (रीढ़ की हड्डी में एकट्ट-सहयोगी नहीं)। चक्रों को व्यक्ति में ऊर्जा के भंवर की तरह पहिया की एक श्रृंखला के रूप में देखा जाता है। ये चक्र शरीर में बड़े पैमाने पर तंत्रिका केंद्रों के अनुरूप हैं (फोंडिन 2019)। योग आगे इसे भौतिक शरीर के भीतर एक सूक्ष्म ऊर्जा के रूप में वर्णित करता है जो नाड़ियों नामक चैनलों में बहती है। एक निश्चित बिंदु पर जहां ये नाड़ियाँ प्रतिच्छेद करती हैं, वहां एक चक्र होता है। चक्र शरीर के ऊर्जा केंद्र हैं, जो रीढ़ के साथ स्थित हैं। यहां ऊर्जा को किस रूप में संदर्भित किया जाता है? 'जीवन शक्ति'।

हालांकि, सभी सात चक्र शरीर में सह-अस्तित्व में हैं। चक्र एक विशिष्ट रंग और ऊर्जा का प्रसार और संचार करते हैं। प्रत्येक चक्र एक अलग आवृत्ति पर कंपन करता है और एक अलग फ्रिक्शन के साथ जुड़ता है। इसी तरह, किसी के अस्तित्व के पहलू प्रत्येक चक्र से गहराई से संबंधित हैं, जो हैं आध्यात्मिक, भावनात्मक, मनोवैज्ञानिक और शारीरिक कार्यों के लिए विशिष्ट। दूसरी

ओर, कोई भी रुकावट और खराबी चक्रों से भौतिक हो सकता है, मनोवैज्ञानिक और भावनात्मक विकार। किसी का मन, शरीर, आत्मा और आत्मा सहज रूप से परस्पर जुड़े हुए हैं। चक्र एक ऊर्जा मॉड्युलेटर या ट्रांसड्यूसर के रूप में काम करते हैं।

किसी की भलाई और अच्छा स्वास्थ्य कुछ मायनों में इन ऊर्जा केंद्रों के संतुलन पर निर्भर है। दिलचस्प, जो आसन अभ्यास उदाहरण के मुख्य लक्ष्यों में से एक है; *चक्रों को ऊर्जावान, पुनर्जीवित, पुनर्स्थापित और स्थिरता प्रदान करना*।



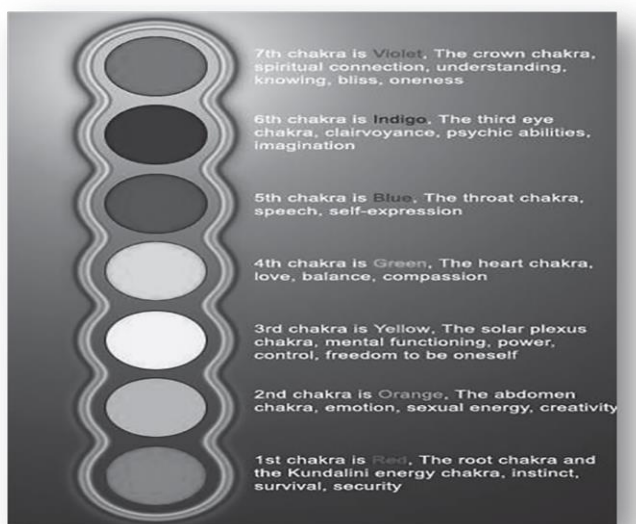
चक्र व्यक्तित्व की बुनियादी अंतर्निहित विशेषताओं, मानसिक गुणों, शारीरिक और महत्वपूर्ण पहलुओं को दर्शाते हैं। चक्र विघटन केंद्र हैं। वे मानव शरीर, ऊर्जा प्रणाली और मानसिक प्रणाली के संविधान और गठन में प्रतिनिधित्व करते हैं। वे किसी की मानसिक और आध्यात्मिक जागरूकता को भी प्रभावित करते हैं। चक्र सभी आयामों से जुड़े हुए हैं (कोश) व्यक्ति का। रीढ़ की हड्डी के माध्यम से स्थित, निचले छोर से शुरू होकर मानव शरीर में सात चक्र होते हैं। इन चक्रों का वर्णन नीचे दिया गया है:

1. मूलधारा चक्र
2. स्वाधिष्ठान चक्र
3. मणिपुर चक्र
4. अनाहत चक्र
5. विशुद्धि/विशुद्ध चक्र
6. अजना चक्र
7. सहस्रार चक्र (विवेकानंद 2006)

चक्र व्यक्तित्व और मस्तिष्क के क्षेत्रों के साथ तंत्रिका तंत्र के मार्गों के साथ अपने प्रत्यक्ष शारीरिक संबंध के साथ मन को सीधे प्रभावित करते हैं।

## चक्रों की प्रकृति और गुण

चक्र निरंतर घूमने और घूमने वाले, शक्ति और प्रकाश के पहियों की तरह हैं। वे शरीर के भीतर ऊर्जा को शामिल करने और प्रबंधित करने के लिए उत्तरदायी हैं जो इष्टतम स्तर पर किसी के कामकाज को सुनिश्चित करते हैं। नीचे वर्णित सात चक्र उनके मूल गुणों के साथ हैं।



स्रोत: पाइन्रेस्ट

**मूलधारा चक्र:** मूलधारा चक्र पेरिनियम के तल पर स्थित है। यह चक्र ग्राउंडिंग और अस्तित्व की जरूरतों को पूरा करता है। मूलधारा चक्र व्यक्ति की पहली तीन कशेरुकाओं, ब्लैड-डेर और आंत/बृहदान्त को घेरता है। जब यह चक्र खुला होता है तो सभी सुरक्षित, सुरक्षित और निडर महसूस करते हैं। (फोंडिन 2019)। यह चक्र किसी के जीवित रहने, सुरक्षा का प्रतिनिधित्व करता है और रीढ़ की हड्डी के तल पर आराम करते हुए पृथ्वी के सबसे करीब है। मूलधारा चक्र से संबंधित रंग लाल है और यह हमें संदेश देता है कि "मैं मौजूद हूँ" / इसके अलावा इस चक्र को स्वस्थ रखने के लिए नृत्य, जॉगिंग और जंपिंग जैसे व्यायाम फायदेमंद होते हैं। (रेकी 2020)

**स्वाधिष्ठान चक्र:** स्वाधिष्ठान चक्र थैली में स्थित है। आनंद, भावनात्मक संतुलन और कामुकता का प्रतिनिधित्व करता है। स्वाधिष्ठान चक्र नाभि के ठीक नीचे स्थित होता है। यह किसी की रचनात्मकता या किसी की रचनात्मक ऊर्जा की अभिव्यक्ति के लिए जिम्मेदार है। इस चक्र से जुड़ा रंग नारंगी है। यह चक्र हमें संदेश देता है कि "मैं चाहता हूँ"। स्वाधिष्ठान चक्र जल तत्व से जुड़ा हुआ है। पेट दर्द, प्यार भरी साझेदारी और योग इस चक्र (रेकी 2020) के कार्य को बढ़ा सकते हैं।

**मणिपुर चक्र:** मणिपुर चक्र पेट बटन या नाभि के पीछे रीढ़ की हड्डी के क्षेत्र में स्थित है। यह इच्छा शक्ति और दावे को दर्शाता है। पीला रंग इस चक्र से जुड़ा हुआ रंग है और यह चक्र दुनिया में किसी की क्षमता से संबंधित है। प्राकृतिक तत्व अग्नि है। तीसरे चक्र का संदेश है "मैं नियंत्रित करता हूँ" (रेकी 2020)। मणिपुर चक्र का स्वस्थ प्रवाह हमें किसी के भाग्य, शक्ति और सपनों की उपलब्धि को नियंत्रित करने में मदद करता है।

**अनाहत चक्र:** अनाहत चक्र हृदय के पीछे रीढ़ की हड्डी के साथ इंगित किया जाता है। यह चक्र प्रेम, स्वीकृति, करुणा, सहज ज्ञान और संबंध की उत्पत्ति के लिए जिम्मेदार है। इस चक्र का रंग हरा है क्योंकि यह करुणा और हृदय के केंद्र में होने से संबंधित है। यह चक्र हवा से ढका हुआ है और यह सुझाव देता है "मुझे प्यार है"। स्वस्थ रिश्ते, परिवार, सुंदरता और प्रकृति की सराहना इस चक्र के स्वास्थ्य को बढ़ाती है।

**विशुद्धि/विशुद्धि चक्र:** विशुद्धि/विशुद्धि चक्र गले के क्षेत्र में स्थित होता है। इसे गले का केंद्र या संचार, रचनात्मकता, सच्चाई और विश्वसनीयता का केंद्र कहा जाता है। विशुद्धि चक्र का रंग नीला होता है। जब यह चक्र इष्टतम स्तर पर घूम रहा होता है, तो किसी के पास यह पूछने की क्षमता होती है कि किसी को क्या चाहिए। कोई भी इस चक्र की मदद से दुनिया में सच्चाई पर भी विचार कर सकता है और संचार के माध्यम से (रेकी 2020; रेकी 2020)। पांचवां चक्र बताता है "मैं व्यक्त करता हूँ"। गायन, जप और श्वास व्यायाम जैसी गतिविधियाँ इस चक्र के स्वास्थ्य को बढ़ाने और संतुलित करने में फलदायी हैं।

**अजना चक्र:** अजना चक्र (उच्चारण अज्ञेय), आंख भौंहों के मध्य के पीछे मस्तिष्क के मध्य में। यह चक्र ज्ञान, कल्पना, दुनिया में सत्य का विश्लेषण और अनुभव करने की क्षमता का स्थान है। चक्र का जुड़ा हुआ रंग इंडिगो है। इस चक्र के मुख्य गुण अंतर्दृष्टि, अंतर्ज्ञान, जागरूकता और मार्गदर्शन हैं। यह जो संदेश देता है वह है "मैं गवाह हूँ"। योग और ध्यान के अभ्यास इसके स्वस्थ प्रवाह में सहायता करने में सहायक होते हैं।

**सहस्रार चक्र:** सहस्रार चक्र या सातवां चक्र सिर के मुकुट पर होता है। इस चक्र को आध्यात्मिक शरीर माना जाता है। यह उच्च चेतना, शुद्ध अलौकिक प्रेम और शुद्ध अस्तित्व की स्थिति से जुड़ा हुआ है। यह अंतरिक्ष के बीच मौन है और आध्यात्मिक कनेक्शन का प्रतिनिधित्व करता है। यह बैंगनी या सफेद प्रकाश जैसे हल्के रंग के साथ सहसंबद्ध है। सिर के थोड़ा ऊपरी शीर्ष पर स्थित, यह मिलन, आनंद, सभी के साथ एक होने के ज्ञान को दर्शाता है और "" का संदेश देता है। मैं वही हूँ जो मैं हूँ। (रेकी 2020)

रीढ़ के माध्यम से स्थित पहले तीन चक्र पदार्थ के चक्र हैं। इन तीन चक्रों में शामिल हैं मूलधारा चक्र, दृढ़ता, स्थिरता, संतुलन, मानसिक स्वास्थ्य और किसी की बुनियादी जरूरतों का प्रतिनिधित्व करता है (फोंडिन 2019)। वही स्वाधिष्ठान रचनात्मकता के लिए चक्र और कामुकता का केंद्र है मणिपुर चक्र चमकदार रत्न और व्यक्तिगत शक्ति के स्रोत के लिए खड़ा है। सातों के मध्य/केंद्र में स्थित चौथा चक्र पदार्थ और आत्मा के बीच एक कड़ी के रूप में कार्य करता है। निचले और ऊपरी चक्रों को जोड़ना। (पदार्थ और आत्मा)। वही अनाहाटा चक्र को आध्यात्मिक माना जाता है, यह किसी के शरीर, मन, भावनाओं और आत्मा के बीच एक मंच की तरह है। यहां यह ध्यान रखना महत्वपूर्ण है कि जब हम किसी के शुरुआती तीन चक्रों पर काम करते हैं, तो हम आध्यात्मिक चक्रों को पूरी तरह से खोलते हैं।

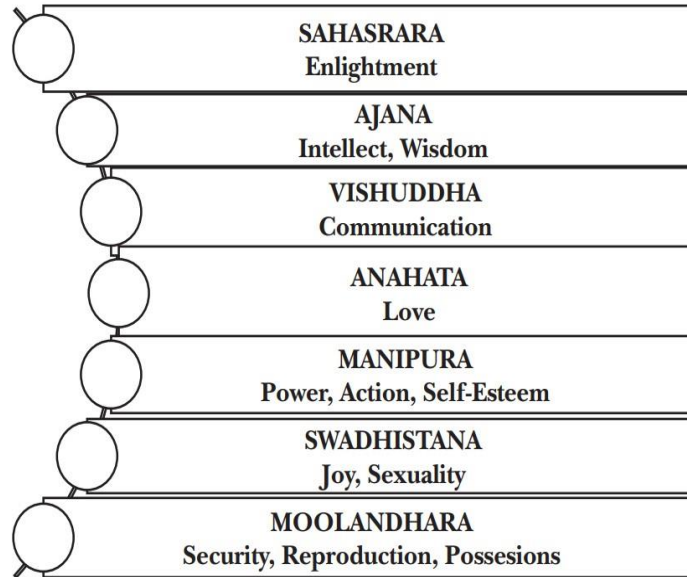
इसके अलावा, पांचवां (विशुद्धि/विशुद्धि), छठा। (अजना) और सातवां (सहस्रार) आत्मा के चक्र के रूप में प्रतीक है। वही विशुद्धि/विशुद्धि चक्र किसी की मौखिक अभिव्यक्ति को दर्शाता है। यह किसी की बोलने की क्षमता के लिए जिम्मेदार स्रोत है। वही अजना चक्र भौंहों के बीच में होता है। इस चक्र को " भी कहा जाता है " तीसरी आँख" चक्र। (फोंडिन 2019)। अंत में, सहस्रार चक्र या " तुम- रेत की पंखुड़ियों वाले कमल" आत्मज्ञान, ज्ञान, ज्ञान और अपने उच्च स्वयं, दूसरों और परमात्मा के साथ रहस्यवादी संबंध का चक्र है।

## चक्रों के व्यक्तित्व पहलू

चक्र किसी के व्यक्तित्व में महत्वपूर्ण भूमिका निभाते हैं। वे व्यक्तित्व के मौलिक और बुनियादी स्रोत हैं। जब शरीर के भीतर सभी चक्र खुले होते हैं, तो उनमें से ऊर्जा स्वतंत्र रूप से प्रवाहित होती है और एक प्रकार का सामंजस्य होता है जो मन और शरीर के बीच प्रबल होता है। एक स्पष्ट समझ प्रदान करने के लिए चित्र 13.1 चक्रों के व्यक्तित्व पहलू को बताता है।

नीचे चक्रों की विशेषताएं और मानव शरीर में उनका महत्व दिया गया है:

1. **मूलधारा चक्र/मूल चक्र:** सामान्य रूप से धन और भौतिक संपत्ति प्राप्त करने के साथ व्यक्तिगत सुरक्षा, कामुकता के पहलू से संबंधित है।
2. **स्वाधिष्ठान चक्र/त्रिक चक्र:** आनंद, खुशी, हास्य, कामुकता का आनंद और सामान्य रूप से आनंद की तलाश से संबंधित है।



### 13.1 चक्रों का व्यक्तित्व पहलू

3. **मणिपुर चक्र/सौर जाल चक्र:** व्यक्तिगत शक्ति, गतिशील, चीजों को पूरा करने के लिए कार्रवाई और आत्मसम्मान से संबंधित है।
4. **अनाहत चक्र/हृदय चक्र:** हृदय चक्र प्रेम, करुणा, सकारात्मक भावनाओं और संवेदनशीलता से संबंधित है।
5. **विशुद्धि चक्र/कंठ चक्र:** संचार और पारस्परिक संबंधों से संबंधित है।
6. **अजना चक्र/तृतीय नेत्र चक्र:** बुद्धि, अंतर्ज्ञान, ज्ञान, कुछ उच्च शक्तियों और मानसिक क्षमताओं से संबंधित है।

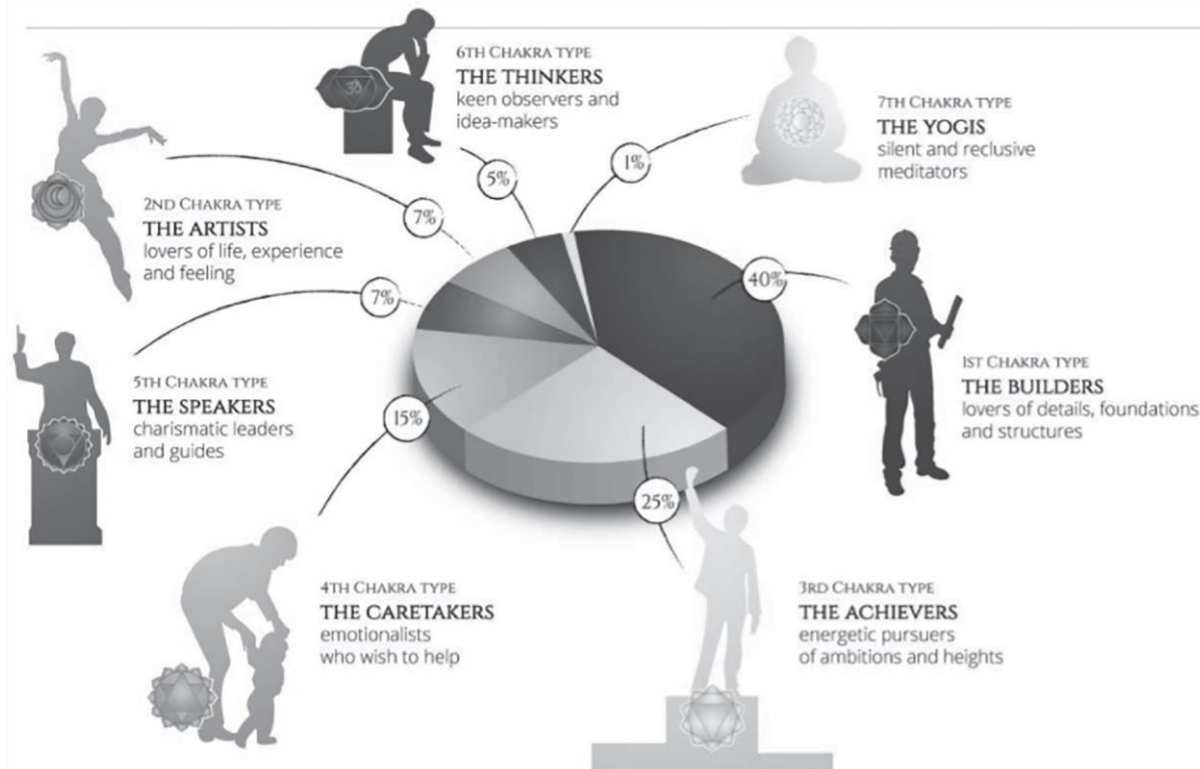
- **सहस्रार चक्र/** आत्मज्ञान का मूल, अन्य सभी अंदरूनी हिस्सों की उच्चतम प्राप्ति।

चक्रों के साथ सहयोग करने पर व्यक्तित्व व्यक्तित्व विशेषताओं के एक समूह का प्रतिनिधित्व करता है (व्यक्तित्व के त्रिगुण सिद्धांत में चर्चा की गई)। चक्रों के प्रत्येक पहलू के विकास की अलग-अलग डिग्री हैं। प्रत्येक व्यक्ति में चक्र प्रणाली की अलग-अलग गतिविधि होती है, जो प्रत्येक के पहलुओं की अभिव्यक्ति की अलग-अलग शक्तियों का नेतृत्व करती है (विवेकानंद 2006)।

## व्यक्तित्व अंतर

जब हम चक्रों के दृष्टिकोण से व्यक्तित्व अंतर का अध्ययन करने की कोशिश करते हैं। चक्रों के प्रत्येक पहलू के विकास की अलग-अलग डिग्री हैं। प्रत्येक चक्र प्रणाली की एक अलग प्रकार की गतिविधि भी है।

- मूल चक्र: बिल्डर्स
- त्रिक चक्र: कलाकार
- सौर जाल चक्र: द अचीवर्स
- हृदय चक्र: देखभाल करने वाले
- गला चक्र: वक्ता।
- तीसरा नेत्र चक्र: विचारक
- मुकुट चक्र: योगी



स्रोत: तुबली 2021 7 चक्र व्यक्तित्व प्रकार

इसके अलावा, चक्रों के भौतिक घटक, जैसे तंत्रिकाएं, जाल, अंतःस्रावी ग्रंथियां और आसपास के जोड़ चक्रों की अन्य गतिविधियों में शामिल होते हैं। वे शरीर, ऊर्जा और मन परिसर में एक महत्वपूर्ण कड़ी बनाते हैं। ये चक्र मनोदैहिक बीमारी में एक महत्वपूर्ण भूमिका निभाते हैं और आवश्यक मार्ग हैं जिसके द्वारा योग के शारीरिक अभ्यास मुख्य जीवन शक्ति को प्रभावित करते हैं। योग अभ्यास सीधे किसी के चक्रों पर कार्य करते हैं और किसी के व्यक्तित्व गुणों को विकसित करते हैं। इसके अतिरिक्त, यौगिक शिक्षाओं का एक खंड है जैसे; *प्राणायाम*, ऊर्जा प्रणाली, शुद्धिकरण, विस्तार और ऊर्जा के संतुलन के साथ काम करता है। यह व्यक्ति के शारीरिक, मानसिक और आध्यात्मिक कल्याण के लिए महत्वपूर्ण माना जाता है।



## मूल्यांकन और निष्कर्ष

चक्र मुक्त प्रवाह वाली सकारात्मक ऊर्जा का पहिया हैं। चक्रों को क्लैरवॉयंटली के रूप में माना जाता है, जो व्यक्ति में जीवन शक्ति या जीवन के भंवर की तरह पहिए की एक श्रृंखला है। चक्र व्यक्ति के शरीर, ऊर्जा प्रणाली और मानसिक प्रणाली की संरचना में रहते हैं। वे व्यक्तित्व, मानसिक गुणों, शारीरिक और महत्वपूर्ण पहलुओं के मूलभूत गुण हैं।

चक्र किसी के शरीर में विभिन्न कार्यों के लिए जिम्मेदार होते हैं जैसे: *मूलधारा* चक्र, किसी की बुनियादी जरूरतों का प्रतिनिधित्व करता है। *स्वाधिष्ठान* चक्र कामुकता का केंद्र है। *मणिपुर* चक्र व्यक्ति की शक्ति का स्रोत है। *अनाहाटा* चक्र एक प्रकार का मार्ग या मंच है जो किसी के संविधान, चेतना और आत्मा को जोड़ता है। *विशुद्धि/विशुद्धि* चक्र किसी की मौखिक अभिव्यक्ति को दर्शाता है। *अजना चक्र* अंतर्ज्ञान का केंद्र है जिसे तीसरी आंख भी कहा जाता है। *सहस्रारा* चक्र या " *हजार पंखुड़ी कमल*" अंतर्दृष्टि, ज्ञान और रहस्यवादी कनेक्शन का चक्र है।

इस अध्याय के अंत में, यह निष्कर्ष निकाला जा सकता है कि चक्रों के कामकाज से किसी का स्वास्थ्य और कल्याण काफी हद तक प्रभावित होता है। संतुलित आहार और पोषण चक्रों की ऊर्जा और प्रवाह की बुनियादी आवश्यकता है। क्रोध, ईर्ष्या और बेईमानी जैसी नकारात्मक भावनाएं किसी के स्वस्थ ऊर्जा प्रवाह को अवरुद्ध करती हैं।

इसके विपरीत, यदि हम जानबूझकर किसी की शारीरिक, भावनात्मक, मानसिक ऊर्जा को प्रसारित करने की कोशिश करते हैं, तो हम ऊर्जा के प्रवाह को कम कर सकते हैं। योग का अभ्यास, जिसमें शारीरिक आसन, सांस लेने की तकनीक के साथ-साथ जप और ध्यान चक्र प्रणाली की सफाई और संतुलन के तरीके हैं।

व्यक्तित्व के सात प्रकार शक्तिशाली होते हैं ताकि किसी की अधिकता और कमियों को संतुलित किया जा सके। वे इस अर्थ में अधिक सार्थक हैं कि वे हमारे लिए जीवन की विविधताओं को उजागर करते हैं। जीवन के खतरों और चुनौतियों को देखने के लिए एक पूरी तरह से नया और प्रभावी तरीका। इसके अलावा, ये चक्र समग्र रूप से मानवता के गहरे संबंध के लिए एक प्रवेश द्वार खोलते हैं।

इस प्रकार, हर किसी को गैर-आलोचनात्मक बनाना, दूसरों के मूल्य को स्वीकार करना, उन लोगों के प्रति सम्मान करना जो विचलन को बनाए रखते हैं। धारणा और सोचने के तरीके में उनके अंतर के बावजूद, दूसरे शब्दों में एक दूसरे के लिए जगह बनाना। अंत में, इसके साथ ही व्यक्ति विनम्र हो जाता है और कृतज्ञता का अभ्यास करता है- उन तरीकों को पहचानता है कि कैसे दूसरे किसी व्यक्ति को प्रेरित कर सकते हैं, प्रेरित कर सकते हैं, सिखा सकते हैं और पूर्ण बना सकते हैं।

---

अध्याय 14  
मानव संविधानः  
वात पित्त और कफ

---



स्रोत: दोषों को समझना – वात, पित्त और कफ

### **उद्देश्य:**

**इस अध्याय को पढ़ने के बाद छात्र सक्षम होंगे:**

1. वर्णन करना वही मानवीय संविधान में लिहाज का त्रिदोष।
2. समझना वही भूमिका का ऊनपित्त और कफ।
3. विस्तृत वही विविध कार्यों का वही तीन दोष।
4. इस अध्याय में व्यक्त किए गए विचार पूरी तरह से अकादमिक उद्देश्य के लिए हैं, सभी जानकारी एकीकृत हैं। अध्याय में विभिन्न प्रामाणिक स्रोतों से एकत्र किए गए हैं। यह ध्यान दिया जाना चाहिए कि यह अध्याय नहीं है कोई भी शामिल है व्यक्तिगत विचार लेखकों।

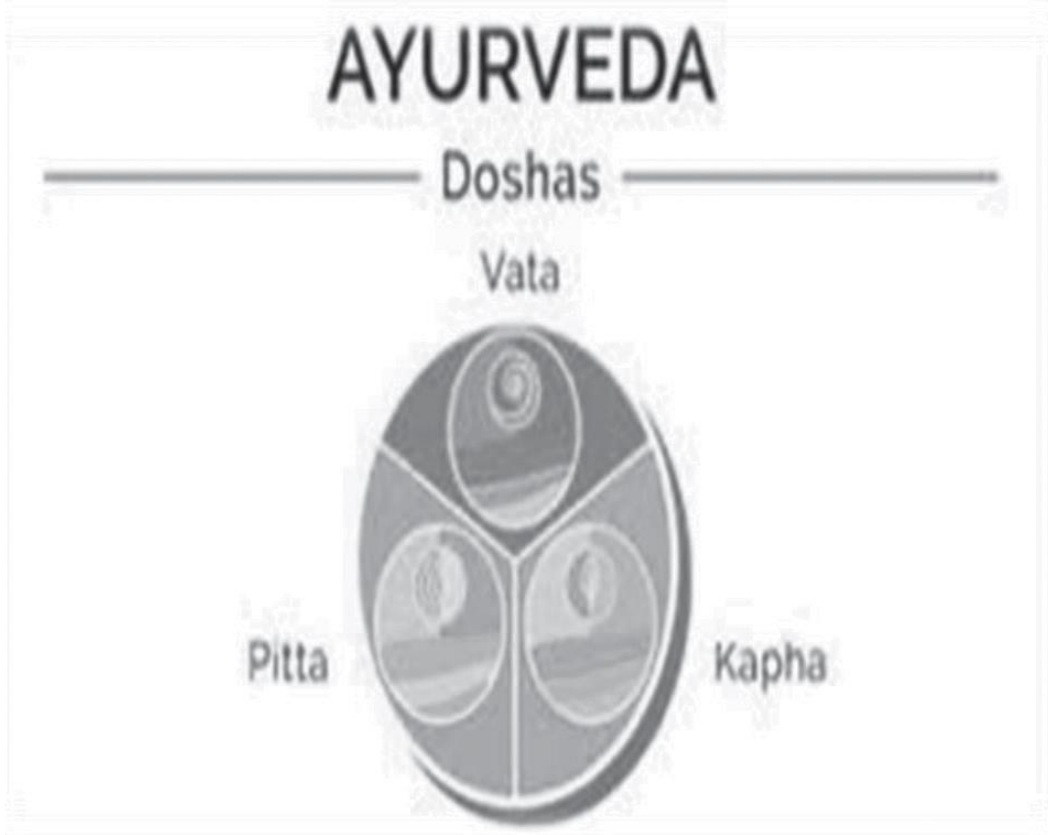
कई विद्वानों द्वारा युर्वेद को सबसे पुराना चिकित्सा विज्ञान माना जाता है। इस प्राकृतिक चिकित्सा प्रणाली के सिद्धांत पिछले कुछ वर्षों में हाल ही में बढ़ रहे हैं। आयुर्वेद में रोकथाम के पहलुओं पर बहुत जोर दिया गया है और यह सही जीवन शैली, आहार और जड़ी बूटियों के उपयोग के साथ स्वास्थ्य के संतुलन को बढ़ावा देता है।

दिलचस्प बात यह है कि जैसे हर किसी के पास एक अद्वितीय उंगली प्रिंट होता है, वैसे ही ऊर्जा का एक विशेष पैटर्न होता है। जो एक व्यक्ति को भावनात्मक, मानसिक और शारीरिक विशेषताओं के संयोजन के रूप में दर्शाता है जिसमें किसी का संविधान शामिल होता है। संतुलन स्वाभाविक है जबकि असंतुलन विकार है जैसे कोई भी स्वास्थ्य आदेश है और बीमारी विकार है। (लैड 2020)

आयुर्वेद तीन बुनियादी प्रकार की ऊर्जा या कार्यात्मक सिद्धांतों की व्याख्या करता है। के रूप में जाना जाता है "हास्य" या दोष अर्थात्; वात, पित्त और कफ। तीन दोष या हास्य मानव शरीर के सभी कामकाज के लिए जिम्मेदार हैं। ये तीन दोष किसी के शरीर के भीतर अच्छे स्वास्थ्य को बनाए रखने के लिए एक संतुलन बनाते हैं। जीवन शैली, तनाव, परिस्थितियों, पर्यावरण, पोषण आदि जैसी बाहरी शक्तियों से बाल-शरीर लगातार प्रभावित होता है। इसके अलावा, एक अच्छे स्वास्थ्य को बनाए रखने और प्राप्त करने के लिए लोग तीन दोषों के बीच संतुलन बनाने का प्रयास और संघर्ष करते हैं।

हालांकि, तीन दोषों में असंतुलन के परिणामस्वरूप कई बीमारियों और स्वास्थ्य संबंधी मुद्दों का उदय होता है जिन्हें इन दोषों या हास्य के साथ वर्गीकृत किया जा सकता है। हास्य के विकृत होने के कारण रोग होते हैं। एक व्यक्ति में एक से अधिक हास्य दूषित हो सकते हैं और एक से अधिक श्रेणियों (वर्मा 2001) से जन्मजात विकारों से पीड़ित हो सकते हैं। मनुष्य की रक्षा करने और जन्मजात विकारों / बाहरी समस्याओं जैसे वायरस, बैक्टीरिया और संक्रमण आदि के खिलाफ प्रतिरोध विकसित करने के लिए उचित संतुलन और स्थिरता की आवश्यकता होती है।

## आयुर्वेद और दोष



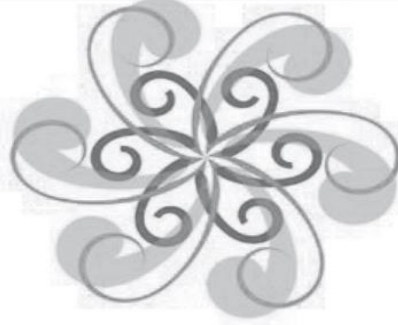
स्रोत: शांति योग

आयुर्वेद एक संस्कृत शब्द से उत्पन्न हुआ है 'ठीक' और 'देखिए'। शब्द 'ठीक' है जीवन का अर्थ है और 'देखना' ज्ञान या विज्ञान है। आयुर्वेद विज्ञान या जीवन के ज्ञान का प्रतिनिधित्व करता है। आयुर्वेद सबसे पुरानी और प्रमुख स्वास्थ्य देखभाल में से एक है जो भारत में उत्पन्न हुई थी। संस्कृत में, आयुर्वेद का अर्थ है "जीवन का विज्ञान"। आयुर्वेदिक ज्ञान की उत्पत्ति भारत में 5,000 साल पहले हुई थी और इसे अक्सर कहा जाता है "सभी उपचारों की माँ" लाड (2020)। आयुर्वेद एक स्वास्थ्य रखरखाव शाखा है जो प्रकृति के अधिकांश जन्मजात सिद्धांतों के उपयोग का सुझाव देती है। आयुर्वेद के अनुसार, पूरे ब्रह्मांड में पांच मौलिक तत्व शामिल हैं; वायु, जल, पृथ्वी, अग्नि और आकाश। इसी प्रकार मनुष्य इन पांच तत्वों से मिलकर बना है।

आयुर्वेद तीन मौलिक प्रकार की ऊर्जा या कार्यात्मक सिद्धांतों को बताता है जो हर एक में मौजूद हैं। ये तीन कार्यात्मक सिद्धांत वात, पित्त और कफ हैं। ये सिद्धांत किसी के शरीर के प्राथमिक जीव विज्ञान से संबंधित हो सकते हैं। वात गति की ऊर्जा का प्रतिनिधित्व करता है। पित्त पाचन और चयापचय की ऊर्जा से युक्त होता है। कफ में स्नेहन और संरचना की ऊर्जा होती है। हालांकि, प्रत्येक व्यक्ति में इन गुणों का संयोजन होता है, लेकिन, इन तीनों में से, एक प्राथमिक है, दूसरा दूसरा है और तीसरा सबसे कम प्रमुख है। आइए इन तीन ऊर्जाओं पर विस्तार से चर्चा करें।

आयुर्वेद के दर्शन का मानना है कि संपूर्ण ब्रह्मांड (ब्रह्मांड) ऊर्जा का एक अंतःक्रिया है जो मौलिक पांच तत्व हैं; स गति, वायु, अग्नि, जल और पृथ्वी। इसी तरह, वात, पित्त और कफ इन पांच तत्वों के संयोजन हैं जो पैटर्न के रूप में प्रकट होते हैं जो सभी सृष्टि में मौजूद हैं। (लैड 2020)

## वात की विशेषताएं



vata

the energy of movement

स्रोत: दोषों को समझना – वात, पित्त और कफ

वात दोष आंदोलन से जुड़ी ऊर्जा का प्रतिनिधित्व करता है। वात अंतरिक्ष और वायु से बना है। यह आंदोलनों को नियंत्रित और नियंत्रित करता है जैसे; श्वास, पलक झपकना, मांसपेशियों, ऊतक आंदोलन, हृदय का स्पंदन, साइटोप्लाज्म और कोशिका झिल्ली में सभी आंदोलन। वात शरीर की सभी गति के लिए महत्वपूर्ण है और यह स्वास्थ्य के लिए बेहद महत्वपूर्ण है। संतुलन में, वात रचनात्मकता और लचीलेपन को बढ़ावा देता है। संतुलन से बाहर, वात भय और चिंता पैदा करता है।

वात दोष के प्रभुत्व वाले व्यक्ति को तेज दिमाग, लचीलापन और रचनात्मकता का आशीर्वाद प्राप्त होता है। मानसिक रूप से, ये लोग आमतौर पर अवधारणाओं को जल्दी से समझ लेते हैं लेकिन उन्हें जल्दी से, सतर्क, बेचैन और सक्रिय रूप से भूल जाते हैं। वात प्रधान लोग बहुत तेजी से चलते हैं, बात करते हैं और सोचते हैं, लेकिन वे आसानी से थक जाते हैं। वे अन्य प्रकारों की तुलना में कम इच्छाशक्ति, आत्मविश्वास, साहस और उतार-चढ़ाव के लिए सहिष्णुता रखते हैं। वे अस्थिर और अस्थिर महसूस करते हैं। जब असंतुलन होता है, तो वे भयभीत, घबराए हुए और चिंतित हो सकते हैं (लाड 2020)।

आमतौर पर, इस दोष में उच्च लोग सलाद और कच्ची सब्जियों जैसे खाद्य पदार्थों की ओर आकर्षित होते हैं, इसके विपरीत उनका गठन गर्म, पके हुए खाद्य पदार्थों, मीठे और नमकीन स्वाद से संतुलित होता है। वात बृहदान्त्र में रहता है, साथ ही मस्तिष्क, कान, हड्डियों, जोड़ों, त्वचा और जांघों में भी रहता है। वात लोग निमोनिया और गठिया जैसे वायु सिद्धांत से जुड़े विकारों के प्रति अधिक संवेदनशील होते हैं।

वात दोष से जुड़े अन्य सामान्य विकार हैं, जोड़ों में दर्द, शुष्क त्वचा और बाल, तंत्रिका विकार, कब्ज और मानसिक भ्रम। शरीर में वात उम्र के साथ बढ़ता जाता है जैसा कि त्वचा के सूखने और झुर्रियों से प्रदर्शित होता है। वात की विशेषताएं आमतौर पर सूखी होती हैं, इसलिए प्रमुख वात वाले लोगों को उन खाद्य पदार्थों से बचना चाहिए जो ठंडे, सूखे, हल्के, कड़वे होते हैं। उन्हें संतुलित भोजन और नींद का सेवन करना चाहिए। इसके अतिरिक्त, इन लोगों को खुद को गर्म, आरामदायक और अच्छी तरह से हाइड्रेटेड रखना चाहिए।

वात लोगों को हमेशा अच्छी तरह से पके हुए खाद्य पदार्थों का सेवन करना चाहिए, जई और चावल वात के लिए अच्छे होते हैं क्योंकि वे बहुत सारे पानी और मक्खन या घी के साथ पकाए जाने पर सूख नहीं रहे हैं। सभी अच्छी तरह से पकी हुई सब्जियां किसके लिए सबसे अच्छी हैं?

वात। इसके अलावा, मीठे और रसदार फलों की भी सलाह दी जाती है। वात लोगों को आमतौर पर दिन में तीन से चार बार के अंतराल के भीतर छोटे भोजन को शामिल करना चाहिए। वात के लिए भोजन के समय में नियमितता आवश्यक है। डेयरी उत्पादों के साथ नट्स और बीज वात के लिए अच्छे हैं। सभी मसाले अच्छे हैं, लेकिन इसका अधिक उपयोग नहीं किया जाना चाहिए। चूंकि वात लोग नशे की लत से ग्रस्त होते हैं, इसलिए उन्हें चीनी, कैफीन और तंबाकू से बचना चाहिए (लाड 2020)।

वात को सूर्योदय से पहले सक्रिय माना जाता है। यह समय जागने के लिए सबसे उत्तम माना जाता है। जैसा कि सुबह की शुरुआत में जब तंत्रिका तंत्र सक्रिय होता है, मस्तिष्क के कार्य सबसे मजबूत बिंदु पर होते हैं और आंत्र प्रणाली को खाली करने का सबसे अच्छा समय भी होता है। वात की तंत्रिका ऊर्जा को सकारात्मक विचारों के लिए लगाया जाना चाहिए और इसलिए, ध्यान के साथ शांत गहरी सांस लेना इस समय चमत्कार कर सकता है। यह पूरी प्रणाली को संतुलित करता है। सूर्यास्त से पहले की अवधि दिन के काम को पूरा करने और कार्यों को पूरा करने के लिए सकारात्मक ऊर्जा का प्रतिनिधित्व करती है (गांधी 2020)।

## पित्त की विशेषताएं



the energy of transformation

स्रोत: दोषों को समझना – वात, पित्त और कफ

पित्त दोष अग्नि और जल का प्रतिनिधित्व करता है। अग्नि और जल के दो बहुत विपरीत गुणों को एक साथ रखने में पित्त की समान रूप से महत्वपूर्ण भूमिका है। पित्त पाचन, अवशोषण, आत्मसात, पोषण, चयापचय और शरीर के तापमान के लिए जिम्मेदार है। जब पित्त संतुलन में होता है तो व्यक्ति की समझ और बुद्धिमत्ता को बढ़ाता है। जब इसमें संतुलन की कमी होती है तो यह क्रोध, घृणा और ईर्ष्या पैदा करता है।

पित्त में अग्नि के गुण होते हैं। जैसे आग गर्म और तेज होती है, वैसे ही पित्त लोगों के पास गर्म शरीर, कलम से चलने वाले विचार और तेज बुद्धि होती है। जब वे संतुलन से बाहर हो जाते हैं, तो वे बहुत उत्तेजित और अल्पकालिक हो सकते हैं। उनके शरीर का प्रकार आमतौर पर मध्यम ऊंचाई और निर्माण होता है, जिसमें पतवार या तांबे की त्वचा होती है। इनमें कई तिल और झाड़ियां हो सकती हैं। वात प्रधान त्वचा की तुलना में उनकी त्वचा गर्म और कम झुर्रीदार होती है।

लोग। पित्त लोगों के बाल सिल्की होते हैं, लेकिन वे समय से पहले सफेद होने या बालों के झड़ने जैसी समस्याओं से पीड़ित हो सकते हैं। उनकी आंखें मध्यम आकार की होती हैं और नेत्रश्लेष्मला तेज नाक (लैड 2020) के साथ नम होता है।

इसके अतिरिक्त, पित्त लोगों में मजबूत चयापचय के साथ एक अच्छा पाचन होता है। पित्त प्रधान लोगों को अच्छी भूख लगती है, वे भरपूर भोजन, तरल पदार्थ और गर्म मसाले पसंद करते हैं। उनकी वरीयता के विपरीत, उनका संविधान मीठे और कड़वे स्वाद से संतुलित है।

पित्त लोग मध्यम अवधि के साथ सामान्य रूप से सोते हैं। पित्त लोगों में धूप, गर्मी और कठिन शारीरिक श्रम के लिए कम सहनशीलता होती है। पित्त प्रधान लोग मानसिक रूप से मजबूत, सतर्क और बुद्धिमान होते हैं, उनके पास समझने की उत्कृष्ट शक्ति होती है। दूसरी ओर, ये लोग काफी आसानी से उत्साहित होते हैं और स्वभाव से आक्रामक होते हैं। जब असंतुलन होता है तो वे नफरत, क्रोध और ईर्ष्या की ओर बढ़ते हैं। पित्त लोगों के साथ जुड़ी सबसे आम बीमारियां बुखार, सूजन संबंधी रोग और पीलिया हैं। सामान्य लक्षणों में त्वचा पर चकत्ते, जलन, अल्सर, बुखार, सूजन या जलन जैसे नेत्रश्लेष्मलाशोथ, कोलाइटिस या गले में खराश शामिल हैं।

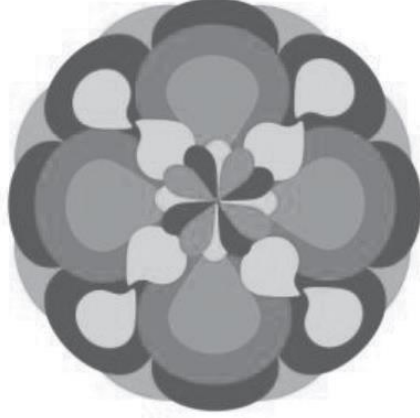
ग्रीष्मकाल, गर्म मौसम पित्त का मौसम है। इस समय के दौरान सनबर्न, जहर आइवी, कांटेदार गर्मी और छोटे गुस्से आम हैं। मौसम बदलते ही ये विकार कम हो जाते हैं। पित्त लोगों को सलाह दी जाती है कि वे ठंडे खाद्य पदार्थों को शामिल करके जीवनशैली में बदलाव करें। जौ, चावल, जई और गेहूं अच्छे अनाज हैं और सब्जियों को उनके आहार का एक महत्वपूर्ण हिस्सा बनाना चाहिए। उन्हें टमाटर, मूली, मिर्च, लहसुन और कच्चे प्याज से बचने की सलाह दी जाती है।

इसी तरह, सलाद और कच्ची सब्जियां पित्त प्रधान लोगों के लिए अच्छी हैं। नारियल, जैतून और सूरजमुखी के तेल की थोड़ी मात्रा पित्त के लिए अच्छी होती है। मीठे डेयरी उत्पाद इन लोगों के लिए एक अच्छा विकल्प हैं क्योंकि इसका शीतलन प्रभाव होता है। दही का उपयोग किया जा सकता है यदि इसे मसालों, थोड़ा स्वीटनर और पानी के साथ मिश्रित किया जाता है। पित्त लोगों को गर्म मसालों से बचना चाहिए जैसे; इलायची, दालचीनी, धनिया, सौंफ और हल्दी के साथ थोड़ी मात्रा में जीरा और काली मिर्च मिलाएं। जबकि, कॉफी, शराब और तंबाकू से इन लोगों को पूरी तरह से बचना चाहिए (लाड 2020)।

पिट्टा दोपहर के चरम के दौरान सक्रिय होता है। यह खाने के लिए सबसे अच्छा समय माना जाता है। मध्यरात्रि के आसपास पित्त भी चरम पर होता है। जो लोग ओवरहीटिंग से बचना चाहते हैं, उन्हें देर तक सोने से बचना चाहिए। पित्त की ऊर्जा मुख्य रूप से ऊतक स्तर पाचन के लिए होती है। (गांधी 2020)।



## कफ की विशेषताएं



kapha

the energy of lubrication & structure

*स्रोत: दोषों को समझना – वात, पित्त और कफ*

कफ दोष शक्ति, धीरज और सहनशक्ति का प्रतिनिधित्व करता है। कफ स्नेहन बल है जो विरोधी तत्वों जल और पृथ्वी को एक साथ रखता है। कफ शरीर को स्थिर बनाता है, संरचनाएं मांसपेशियों, कण्डरा, स्नायुबंधन और वसा के साथ अच्छी तरह से आयोजित होती हैं। यह जोड़ों, मस्तिष्क (सीएसएफ) और रीढ़ की हड्डी के लिए सुरक्षात्मक आवरण और द्रव सदमे अवशोषक भी बनाता है। (गांधी 2020)। जब यह उचित संतुलन में होता है, तो कफ लोग मीठे, प्यार करने वाले, स्थिर और जमीन से जुड़े होते हैं।

कफ प्रधान लोगों की त्वचा आम तौर पर तैलीय या चिकनी होती है। कफ लोगों का वजन आसानी से बढ़ जाता है और उनका मेटाबॉलिज्म धीमा हो जाता है। वे व्यायाम की उपेक्षा करते हैं। उनकी त्वचा मोटी होती है और उनके शरीर अच्छी तरह से विकसित होते हैं। इसके अलावा, कफ लोगों की बड़ी आंखें, लंबी पलकें और भौंह होती हैं। वे आमतौर पर गहरी और लंबी नींद लेते हैं। कफ लोग मीठे, नमकीन और तैलीय खाद्य पदार्थों की ओर आकर्षित होते हैं। लेकिन कड़वे और तीखे लोग अपने संविधान को अच्छी तरह से संतुलित करते हैं।

कफ लोग शांत, सहनशील और क्षमाशील स्वभाव के होते हैं। उनकी दीर्घकालिक स्मृति काफी अच्छी है लेकिन वे समझने में धीमी हैं। यदि असंतुलन होता है, तो कफ लोग लालच, ईर्ष्या, लगाव और स्वामित्व का अनुभव करते हैं। कफ लोगों से जुड़ी आम बीमारियां फ्लू, साइनस कंजेशन और श्लेष्म से जुड़ी अन्य बीमारियां हैं। इसी तरह, सुस्ती, अधिक वजन बढ़ना, मधुमेह, जल प्रतिधारण और सिरदर्द जैसी स्वास्थ्य समस्याएं भी आम हैं। कफ लोग अधिक चिड़चिड़े या उत्तेजित हो सकते हैं क्योंकि चंद्रमा पूर्ण हो जाता है क्योंकि उस समय जल प्रतिधारण की प्रवृत्ति होती है (लैड 2020)।

सर्दी सबसे बड़े कफ संचय का समय है, उस मौसम के दौरान कफ-संतुलन आहार और जीवन शैली में बदलाव सबसे महत्वपूर्ण हैं। कफ लोग कड़वा, कसैला और तीखा स्वाद पसंद करते हैं। कफ लोगों को डेयरी उत्पादों और सभी प्रकार के वसा, विशेष रूप से, तले हुए, तैलीय और भारी खाद्य पदार्थों से बचना चाहिए। कफ प्रधान लोगों को पित्त या वात की तुलना में कम अनाज की आवश्यकता होती है। भुना हुआ और पका हुआ अनाज उनके लिए सबसे उपयुक्त है। कफ के लिए सभी सब्जियां अच्छी होती हैं लेकिन पत्तेदार साग और जमीन के ऊपर उगाई जाने वाली सब्जियां सबसे अच्छी होती हैं। कफ लोग कच्ची सब्जियां खा सकते हैं, हालांकि उबली हुई या

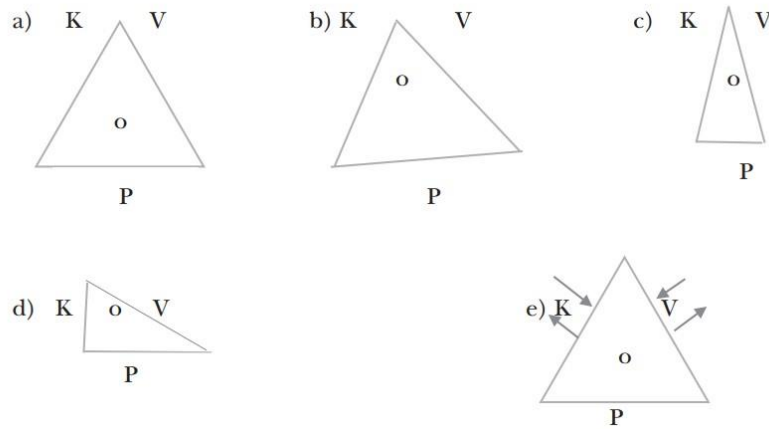
इसके अलावा, नट्स, सूरजमुखी और कद्दू के बीज कफ डोमी-नेंट लोगों के लिए अच्छे होते हैं।

इन लोगों को मिठाई से बचना चाहिए, वे कच्चे शहद का उपयोग कर सकते हैं, जो गर्म हो रहा है। हालांकि, वे नमक को छोड़कर सभी मसालों का उपयोग कर सकते हैं, अदरक और लहसुन उनके लिए सबसे अच्छा है। कफ दोष वाले व्यक्ति पर अन्य दो दोषों का बहुत कम प्रभाव होता है। कफ सुबह और सूर्योदय के तुरंत बाद सक्रिय होता है। इस समय के दौरान सोने की सिफारिश नहीं की जाती है, क्योंकि नींद कफ को प्रेरित करती है और मन को सुस्त, सिस्टम सुस्त बना देती है, जिससे वजन कम करना मुश्किल हो जाता है। इसके अलावा, कफ लोगों के लिए यह सलाह दी जाती है कि वे अपने भोजन को हल्का रखें। भारी भोजन अधिक कफ पैदा करता है और इसके परिणामस्वरूप सुस्ती होती है। यह स्पष्ट है कि इस समय व्यायाम शरीर को बहुत लाभ पहुंचाता है (गांधी 2020)।

## दोषों के बीच असंतुलन

मानव शरीर में पांच मौलिक तत्व शामिल हैं जो सभी के लिए आम हैं। किसी की प्रकृति को निर्धारित करने वाले पांच मूलभूत सिद्धांतों में शामिल हैं; वायु, आकाश, पृथ्वी, जल और अग्नि। आयुर्वेद में आगे उल्लेख किया गया है कि पांच तत्वों के इस संयोजन ने तीन दोषों का गठन किया: *वात*, *पित्त* और *कफ*। इसी तरह, हर मानव शरीर सभी तीन दोषों से बना है, लेकिन हर किसी के भीतर संयोजनों का एक अलग सेट है।

ये संयोजन किसी के आनुवंशिक रूप से विरासत में मिले शारीरिक और व्यक्तित्व लक्षणों के लिए जिम्मेदार हैं। दिलचस्प बात यह है कि किसी के जीवन के दौरान, ये संविधान शारीरिक, मानसिक और भावनात्मक स्थितियों के आधार पर बदल सकते हैं। इस प्रकार, किसी के दोष को समझना और पहचानना और उसके अनुसार एक दिनचर्या विकसित करना बेहद महत्वपूर्ण है। इसका मतलब है किसी के दोषों के आधार पर आहार और दैनिक दिनचर्या अपनाना।



चित्र 14-1, दोषों/हास्य के संतुलन को दर्शाता है: क) त्रिभुज की सभी भुजाएँ समान हैं, यह दर्शाता है कि सभी तीन हास्य उचित संतुलन में हैं या संतुलन में हैं; ख) वात और पित्त कफ से थोड़े अधिक होते हैं, इसलिए थोड़ा असंतुलन की स्थिति होती है; ग) एक ऐसी स्थिति का सुझाव देता है जहाँ पित्त बहुत कम है, जिसमें त्रिभुज की छोटी भुजाएँ इसलिए अत्यधिक असंतुलन की स्थिति दिखाती हैं; घ) कफ वात और पित्त की तुलना में बहुत कम है, जो असंतुलन की एक और स्थिति दर्शाता है; इ) दर्शाता है कि मनुष्य लगातार बाहरी कारकों से प्रभावित होते हैं और वे समय, स्थान, पोषण, व्यवहार, जलवायु आदि के साथ बदलते हैं। अपने परिवेश के साथ सद्भाव में रहने से हमें एक स्वस्थ संतुलन बनाने में मदद मिलेगी। (वर्मा 2001:)

चित्र-14-1 में तीन हास्य या दोषों के बीच संतुलन और असंतुलन की स्थिति को दर्शाया गया है। त्रिकोण शरीर और मन का प्रतिनिधित्व करता है। जबकि, त्रिभुज में तीन भुजाएँ तीन हास्यका प्रतिनिधित्व करती हैं और त्रिभुज के केंद्र में वृत्त किसी की आत्मा है, जो किसी की चेतना और उसके होने का एक कारण है। इसके अलावा, एक व्यक्ति जो स्वस्थ है और एक मजबूत संविधान के साथ धन्य है, त्रिकोण के सभी पक्ष समान होंगे, जो उचित संतुलन (ए) की स्थिति को दर्शाते हैं।

इसके विपरीत, कमजोर संरचना वाले व्यक्ति के पास अलग-अलग लंबाई में त्रिभुज की तीन भुजाएं होंगी (चित्र 14.1 बी-डी देखें)। आम तौर पर, अधिकांश लोगों में एक या केवल दो हास्य होते हैं जो थोड़ा हावी होते हैं, या वर्चस्व के प्रति संवेदनशीलता रखते हैं। एक या दो हास्य के थोड़े से वर्चस्व की यह प्रवृत्ति किसी व्यक्ति के मौलिक स्वभाव या (प्रकृति) के लिए जिम्मेदार है (वर्मा 2001)।

हास्य में विसंगतियां मनुष्यों में हास्य प्रकृति की बड़ी विविधता के लिए जिम्मेदार हैं। इसी तरह, बाहरी कारक प्रभाव रखते हैं और हास्य को बदलते हैं। हम इन बाहरी कारकों को काफी हद तक समायोजित और अनुकूलित कर सकते हैं और खुद को अस्वास्थ्यकर से स्वस्थ, कमजोर से मजबूत, या इसके विपरीत बदल सकते हैं। यहां सही पोषण और स्वस्थ जीवन शैली लोगों को स्वस्थ बनाने में महत्वपूर्ण भूमिका निभाती है (वर्मा 2001)।

वात हवा का प्रतिनिधित्व करता है। वात लोग आमतौर पर पोषक तत्वों की कमी से पीड़ित होते हैं। वे ठंडी जलवायु में बीमार पड़ गए। वात के असंतुलित होने पर इन लोगों को चिंता, अनियमित भूख, सूजन, कब्ज, कम वजन, गठिया और तंत्रिका तंत्र विकार आदि का अनुभव हो सकता है। पित्त अग्नि और जल का प्रतिनिधित्व करता है। पित्त प्रधान लोग अक्सर गर्म मौसम में असहज होते हैं क्योंकि गर्मियों के दौरान उन्हें बहुत पसीना आता है।

पित्त में असंतुलन इस तरह की समस्याएं पैदा कर सकता है; अल्सर या एसिड रिफ्लक्स, बालों का झड़ना, उच्च रक्तचाप, सूजन, माइग्रेन, गुस्से के नखरे, अधीरता और क्रोध। कफ सबसे सूक्ष्म दोष होने के कारण पृथ्वी और जल को पुनः प्राप्त करता है। जब कफ में असंतुलन होता है, तो इसके परिणामस्वरूप चिंताएं हो सकती हैं जैसे; प्रेरणा की कमी, बोरियत, अधिक वजन, मधुमेह, उच्च कोलेस्ट्रॉल, रक्तचाप, अवसाद और सुस्त पाचन। किसी भी हास्य का उल्लंघन स्वास्थ्य संबंधी विकार पैदा कर सकता है।

## मूल्यांकन और निष्कर्ष

आयुर्वेद तीन मौलिक प्रकार की ऊर्जा या कार्यात्मक सिद्धांतों को बताता है जो हर एक और हर चीज में मौजूद हैं। एक का शरीर तीन हास्य से युक्त होता है। (त्रिदोष) अर्थात्; वात, पित्त और कफ। ये तीन हास्य किसी के शरीर के भीतर अच्छे स्वास्थ्य को बनाए रखने के लिए एक संतुलन बनाते हैं। जीवन शैली, तनाव, परिस्थितियों, पर्यावरण, पोषण जैसी बाहरी शक्तियों से संतुलन लगातार प्रभावित होता है। ये हास्य प्राथमिक जीव विज्ञान से संबंधित हैं।

वात आंदोलन से जुड़ी ऊर्जा के लिए जिम्मेदार है। वात अंतरिक्ष और वायु से बना है। जब संतुलन में नहीं होता है तो वात भय और चिंता पैदा करता है। वात के प्रभुत्व वाले लोग तेज दिमाग, लचीलेपन और रचनात्मकता के धनी होते हैं। इन लोगों को अच्छी तरह से पके हुए खाद्य पदार्थ खाने की सलाह दी जाती है।

पित्त किसी के पाचन, अवशोषण, आत्मसात, पोषण, चयापचय और शरीर के तापमान के लिए जिम्मेदार होता है। अग्नि और जल के दो बहुत विपरीत गुणों को एक साथ रखने में पित्त की समान रूप से महत्वपूर्ण भूमिका है। जब पित्त में संतुलन की कमी होती है तो यह क्रोध, घृणा और ईर्ष्या पैदा करता है। पित्त में अग्नि के गुण होते हैं। इन लोगों को चावल खाने की सलाह दी जाती है, जई और गेहूं अच्छे अनाज और सब्जियां हैं।

कफ ताकत, धीरज और सहनशक्ति के लिए जिम्मेदार है। कफ स्नेहन बल है जो विरोधी तत्वों जल और पृथ्वी को एक साथ रखता है। कफ शरीर को स्थिर बनाता है, संरचनाएं मांसपेशियों, कण्डरा, स्नायुबंधन और वसा के साथ अच्छी तरह से आयोजित होती हैं। जब कफ में संतुलन की कमी होती है, तो लोग लालच, ईर्ष्या, लगाव और स्वामित्व का अनुभव करते हैं। इन लोगों को भुने और पके हुए अनाज, पत्तेदार साग और सब्जियां खाने की सलाह दी जाती है।

इस अध्याय के अंत में, यह निष्कर्ष निकाला जा सकता है कि ये हास्य किसी के वातावरण, आहार, जलवायु आदि से लगातार प्रभावित होते हैं। स्पष्ट रूप से देखकर, कोई भी मूल हास्य को समझ सकता है और उचित पोषक तत्वों, आहार और व्यायाम के साथ संतुलन बनाए रख सकता है।

---

अध्याय 15  
आश्रम व्यवस्था

---



स्रोत: Shutterstock

### उद्देश्य :

इस अध्याय को पढ़ने के बाद छात्र सक्षम होंगे:

1. समझना साफ साफ करीबन वही आश्रम प्रणाली।
2. परिभाषित वही लक्षण का ब्रह्मचर्य, गृहस्थ, वानप्रस्थ और संन्यास आश्रम।
3. वर्णन करना वही अर्थ का आश्रम में प्राण।
4. इस अध्याय में व्यक्त किए गए विचार पूरी तरह से अकादमिक उद्देश्य के लिए हैं, सभी जानकारी एकीकृत हैं। अध्याय में विभिन्न प्रामाणिक स्रोतों से एकत्र किए गए हैं। यह ध्यान दिया जाना चाहिए कि यह अध्याय नहीं है कोई भी शामिल है व्यक्तिगत विचार लेखकों।

आश्रम का शाब्दिक अर्थ है 'रुकने या आराम करने की गति'। आश्रम का अर्थ होता है, ठहराव या ठहराव बिंदु। आश्रम शब्द संस्कृत शब्द से लिया गया है 'शर्म की बात है' जिसका अर्थ है स्वयं पर जोर लगाना। शाब्दिक अर्थ बताने के लिए, एक 'आश्रम' एक विश्राम या ठहराव स्थान है। 'आश्रम', किसी के जोश को दर्शाते हैं-

यह अंतिम मुक्ति के रास्ते पर है जो एक हिंदू का अंतिम लक्ष्य है।

आश्रम (आम) हिंदू सामाजिक संस्था की दूसरी सबसे महत्वपूर्ण संस्था है। क्रिया मूल से लिया गया शब्द "म्" जिसका मतलब कड़ी मेहनत या प्रयास करना है। इस प्रकार, आश्रम वे चरण हैं जहां कड़ी मेहनत या प्रयास किए जाते हैं। दूसरे शब्दों में, आश्रम प्रशिक्षण और शिक्षा से संबंधित है।

प्राचीन और मध्ययुगीन युगों की समृद्ध भारतीय विरासत चार आयु-आधारित जीवन चरणों पर चर्चा करती है। ये नैतिक सिद्धांतों के भारतीय दर्शन के महत्वपूर्ण घटक हैं जहां इसे मानव जीवन पुरुष के चार उचित लक्ष्यों के साथ जोड़ा गया है। ये आश्रम एक प्रभावशाली जीवन काल के फ्रेम वर्क के रूप में कार्य करते हैं जहां यह एक स्वदेशी विकास मनोविज्ञान का एक अनिवार्य हिस्सा बन जाता है। इसमें मानव जीवन काल शामिल है जिसे चार अवधियों (चंद्र) में विभाजित किया गया है।

100 साल अपेक्षित मानव जीवन काल है जिसमें कुछ महत्वपूर्ण चरण शामिल हैं। 100 वर्षों के व्यक्ति के जीवन को मानते हुए, आश्रम जीवन को चार चरणों में विभाजित किया गया है, जिसमें प्रत्येक पच्चीस वर्ष शामिल हैं। चार आश्रम हैं जैसे:

- I. **ब्रह्मचर्य**-बचपन से 25 वें वर्ष तक स्नातक जीवन।
- II. **गृहस्थ** गृहस्थ, 26 वें वर्ष से 50 वें वर्ष तक।
- III. **वानप्रस्थ**-51 वें वर्ष से 75 वें वर्ष तक जंगल में सेवानिवृत्त जीवन,
- IV. **संन्यास**-एक तपस्वी का जीवन 76 वें वर्ष से जीवन के 100 वें वर्ष तक

इस विभाजन को लोकप्रिय रूप से कहा जाता है "जीवन के आश्रम"। यह आश्रम प्रणाली हिंदू धर्म में धर्म की अवधारणा के पहलुओं में से एक है। यह पुरुषशास्त्र की अवधारणा या हिंदू दर्शन के उद्देश्यों के साथ एकीकृत है। जैसा कि भारतीय शास्त्रों में उल्लेख किया गया है कि मानव अस्तित्व का एकमात्र उद्देश्य नकारात्मकता को दूर करना और हमेशा के लिए शांति, खुशी और आनंद प्राप्त करना है।

इस चरण को प्राप्त करने के लिए, कड़ी मेहनत के बाद एक बहुत ही संगठित दैनिक दिनचर्या का पालन करना पड़ता है। काम, जुनून और लालच को दूर करने से खुद को मोक्ष यानी जन्म चक्र से मुक्ति की ओर ले जाया जाता है। वर्गीकृत करने के लिए।

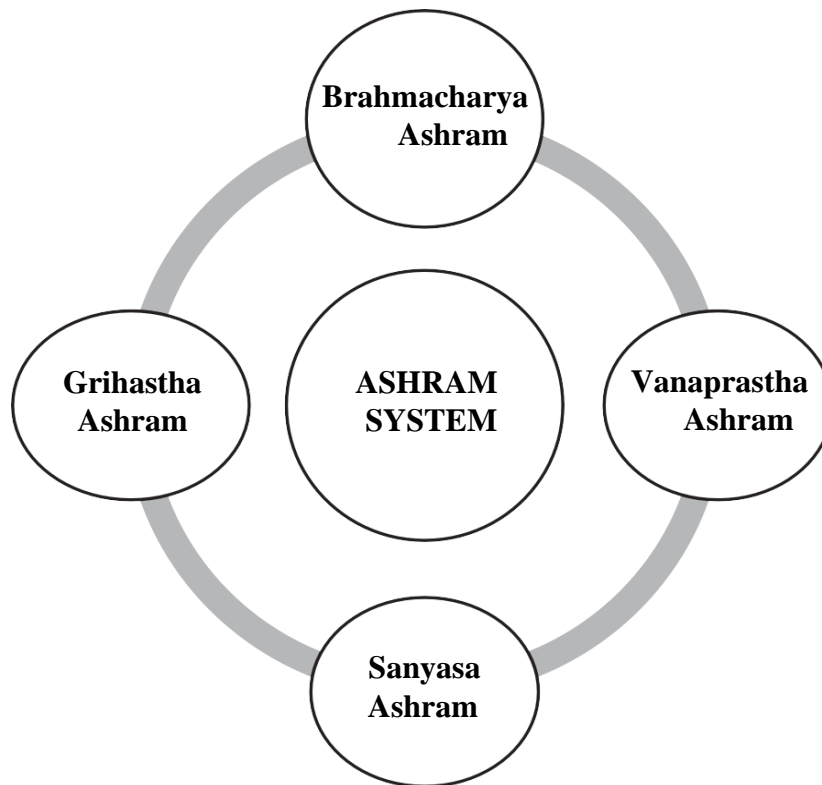
इन चारों के रूप में काम करना होगा *धर्म, अर्थ, काम, मोक्ष*. यहां इनके औसत पर एक सरसरी नज़र डालना आवश्यक हो जाता है। धर्म सभी चरणों के लिए आवश्यक है।

धर्म ईमानदारी और न्याय के साथ जीवन के कर्तव्यों का पालन करना है। समृद्धि प्राप्त करने के लिए अर्थ है यह मार्ग काम की प्राप्ति, इच्छाओं की पूर्ति की ओर जाता है, बदले में अनंत शांति, मोक्ष और मोक्ष की ओर ले जाता है। आश्रम का अर्थ मुख्य रूप से एक ऐसा स्थान है जहां कोई योग, ध्यान और अन्य आध्यात्मिक अभ्यासों का अभ्यास करता है। ध्यान स्वतंत्र बनने, कठोर बुनियादी आदतों का पालन करने पर है। जीवन की विलासिता से रहित। अस्तित्व और मानवता के उद्देश्य के लिए तैयार रहें।

अब अगला सवाल जो मन में उठता है कि आश्रमों की यह व्यवस्था क्या है? यह प्रणाली तब उभरी जब जैन धर्म और बौद्ध धर्म लोकप्रिय हो रहे थे, आश्रमों की इस प्रणाली को ब्राह्मणों द्वारा विकसित किया गया था। आश्रम शब्द का अर्थ होता है "*आत्म-परोपकार के लिए कड़ी मेहनत*". भारतीय परिप्रेक्ष्य में इस कड़ी मेहनत को सर्वोच्च बिल्ली-रूपक का दर्जा दिया गया है। प्रत्येक आश्रम की कल्पना एक व्यक्ति की प्रशिक्षण अवधि के रूप में की जाती है, जिसे जीवन यात्रा में अगले चरण के लिए अर्हता प्राप्त करने के लिए निर्धारित मानदंडों के भीतर खुद को लागू करना पड़ता है जो उसे अंतिम लक्ष्य की ओर ले जाता है। इसे पुनः स्थापित करते हुए वेद व्यास ने महाभारत में दावा किया था कि "*आश्रम सीढ़ी की छड़ें हैं, इस पर कदम से कदम चढ़ना मनुष्य को ब्रह्मा के करीब ले जाएगा।*"

## आश्रम प्रणाली

चित्र 15.1 आश्रम प्रणाली





जैसा कि चित्र 15.1 में कहा गया है, आश्रम प्रणाली में चार चरण शामिल हैं: *ब्रह्मचर्य* या कुंवारा जीवन, *गृहस्थ* जो पारिवारिक जीवन का प्रतिनिधित्व करता है, *वानप्रस्थ* सामाजिक जीवन का प्रतीक है और *सन्यास*, कुल अलगाव के चरण के रूप में जाना जाता है। इसके अलावा, इन लक्ष्यों को जीवन के चार चरणों से गुजरकर ही पूरा किया जा सकता है।

"एक आदमी का जीवन काल एक सौ साल माना जाता है, उस समय को विभाजित करके उसे जीवन के तीन उद्देश्यों को इस तरह से शामिल करना चाहिए कि वे एक-दूसरे का समर्थन करें। अपनी युवावस्था में उसे लाभदायक उद्देश्यों (अर्थ) में भाग लेना चाहिए, उदाहरण के लिए, अपने प्रमुख आनंद (काम) के लिए सीखना और अपने बुढ़ापे में धर्म और मोक्ष के लिए सीखना। (कामसूत्र 1.21-1.2.4, ओलिवेले)

छांदोग्य उपनिषद और वेदांत स्तोत्र जीवन के सभी चार चरणों को बहुत ही सार्थक रूप से चित्रित करते हैं- गृहस्थ, गृहस्थ, सेवानिवृत्त / तपस्वी। उपनिषदों के कुछ अध्याय, उदाहरण के लिए बृहदारण्यक उपनिषद के भजन 4.4.22, मानव जीवन के केवल तीन चरणों को निर्दिष्ट करते हैं – *ब्रह्मचर्य*, *गृहस्थ* और *वानप्रस्थ*। यहाँ यह उल्लेख करना उल्लेखनीय है कि इस प्रणाली में वे जीवन के सभी चरणों (चंद्र) पर लिंग, वर्ग या जाति प्रतिबंधों का कोई उल्लेख नहीं करते हैं।

### **ब्रह्मचर्य आश्रम**

इस आश्रम का लक्ष्य उचित अनुशासन के साथ रहना, सभी प्रकार के ज्ञान प्राप्त करना और भौतिक, मानसिक और आध्यात्मिक शक्ति प्राप्त करना है, जबकि भौतिकवादी इच्छाओं से दूर रहते हुए जो अक्सर किसी के विचारों, वाणी और कार्यों में व्यक्त होते हैं। जीवन के पहले 25 साल पारंपरिक रूप से इस आश्रम के लिए देसी रहे हैं। ब्रह्माचार्य दो शब्दों से मिलकर बने हैं, ब्रह्मा और चर्य। ब्रह्मा दर्शाता है *वेद*, *ज्ञान*, *ईश्वर* और *चर्य* है *प्राप्त करना*, *पालन करना*, *अनुसरण करना* और *उपयोग करना* जीवन में वह सब दिया जाता है।



स्रोत: जीवन के चार चरण

अतः वर्तमान परिप्रेक्ष्य में ब्रह्माचार्य को भौतिकवाद और अध्यात्मवाद दोनों का ज्ञान प्राप्त करना है। प्राचीन गुरुकुल शिक्षा पाठ्यक्रम में ठीक यही जीवन शैली शामिल थी जिसमें छात्र थे

ब्रह्मचारी के नाम से जाना जाता है। जीवन के इस पहले आश्रम के दौरान ब्रह्मचारी भी बिन ब्याही रहे। इसलिए, ब्रह्मचारी शब्द विवाह में प्रवेश नहीं करने का पर्याय बन गया। गुरुकुल प्राचीन भारत में लोकप्रिय एक निवास स्कूली शिक्षा प्रणाली थी। गुरु (शिक्षक) और शिष्य (छात्र) एक ही घर में या एक-दूसरे के पास रहते थे। इस रिश्ते को पवित्र माना जाता था और छात्रों से कोई शुल्क नहीं लिया जाता था। छात्र आमतौर पर 8 साल की उम्र से अपने शुरुआती 20 के दशक तक गुरुकुल में भाग लेते थे (महर्षि गौडवरी 2007)।

यहां तक कि वर्तमान समय में, सादगी, कड़ी मेहनत, दृढ़ता और अनुशासित कार्य करके, आधुनिक शिक्षा प्रणाली के साथ-साथ इस उचित आचार संहिता का पालन किया जा सकता है ताकि दुनिया को रहने के लिए एक बेहतर जगह बनाने के लिए आत्मविश्वास और स्वतंत्र छात्रों का उत्पादन करने के लिए दोनों दुनिया के सर्वश्रेष्ठ को लाया जा सके।

ब्रह्म वह है जिसे वेदों में भगवान कहा गया है, मुख्य हिंदू धर्मग्रंथ। हे चर्य ( चय# ), जिसका अर्थ है बातचीत, संलग्न करना, आगे बढ़ना, व्यवहार करना, अनुसरण करना, अनुसरण करना। यह अक्सर गतिविधि, आचरण या व्यवहार के तरीके के रूप में अनुवादित किया जाता है। ब्रह्मचर्य एक साधन है, अंत नहीं। इसमें आमतौर पर स्वच्छता, अहिंसा, सरल जीवन, अध्ययन, ध्यान और कुछ खाद्य पदार्थों (केवल सात्विक भोजन खाना), मादक पदार्थों और हर कीमत पर सेक्स नहीं करना शामिल होता है।

### **गृहस्थ आश्रम**

वैदिक काल में, पारिवारिक जीवन में प्रवेश करने का अधिकार शिक्षा समाप्त करने और ऊपर उल्लिखित ब्रह्मचर्य आश्रम से ठीक से गुजरने के बाद ही दिया गया था। आमतौर पर, जीवन के इस हिस्से की उम्र 25 से 50 वर्ष तक उपयुक्त मानी जाती थी। एक ऐसे व्यक्ति से शादी करना जो किसी के व्यक्तित्व, आदतों और अपेक्षाओं की पुष्टि करेगा, सबसे महत्वपूर्ण माना जाता था।



स्रोत: दुवेदी 2019

आज भी इनमें से कुछ तत्व जीवनसाथी की तलाश में महत्वपूर्ण माने जाते हैं। जो बात समान रूप से महत्वपूर्ण हुआ करती थी, वह यह थी कि शादी करने के बाद, जोड़े अपने जीवन में 5 यज्ञ और 8-भाग योग के मार्ग का पालन करेंगे, संतान पैदा करेंगे और उपदेश देने के बजाय उदाहरण द्वारा अपने बच्चों में समान मूल्यों को विकसित करने के लिए अपनी पूरी कोशिश करेंगे। गृहस्थ भी मुख्य कार्य बल थे और समाज के अन्य सभी वर्गों और अन्य तीन आश्रमों में रहने वाले सभी लोगों की देखभाल करते थे।

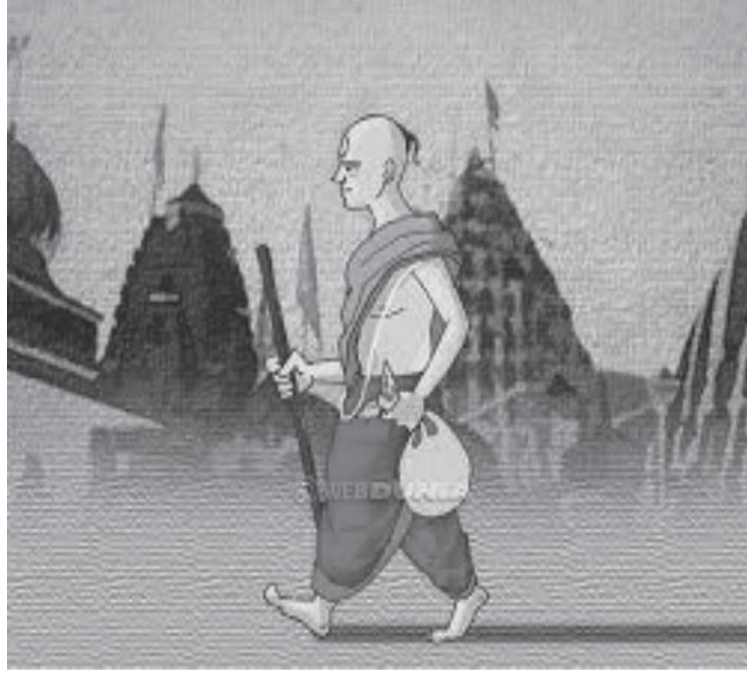
इसलिए इस आश्रम को जीवन का सबसे महत्वपूर्ण और सबसे अच्छा हिस्सा माना जाता है। हालांकि, ऋषियों ने यह बहुत स्पष्ट कर दिया है कि जीवन का यह हिस्सा केवल विलासिता और कामुक सुखों का नहीं था, बल्कि इस एकता का उपयोग समाज के उत्थान के लिए किया जाना था और आत्म-साक्षात्कार और अंततः मोक्ष के लिए एक कदम के पत्थर के रूप में इस्तेमाल किया जाना था।

नियमित रूप से साधना और हवन करने वाले गृहस्थ माता-पिता और अन्य बुजुर्गों का ध्यान नहीं रखते थे और जो अन्य सभी प्राणियों की देखभाल नहीं कर सकते थे और पर्यावरण को सम्मान की दृष्टि से नहीं देखा जाता था। यदि इस विचारधारा और आचार संहिता का दिन-प्रतिदिन के जीवन में पालन किया जाता है, तो परिणाम व्यक्तिगत और पारिवारिक जीवन में स्थायी खुशी, शांति होगी और इसके परिणामस्वरूप एक बेहतर समुदाय, राष्ट्र और दुनिया होगी।

हिंदू धर्म के प्राचीन और मध्ययुगीन युग के ग्रंथों ने दावा किया कि गृहस्थ चरण समाजशास्त्रीय संदर्भ में सभी चरणों में सबसे आवश्यक है, क्योंकि इस चरण में मनुष्य न केवल एक सदाचारी जीवन का पीछा करते हैं, बल्कि वे भोजन और धन का समर्थन करते हैं जो लोगों को जीवन के अन्य चरणों में बनाए रखता है, साथ ही साथ मानव जाति को जारी रखता है। संस्कृत का शब्द गृहस्थ ( गृहस्थ) दो मूल शब्दों गृह (गृह-आस्था) का एक समग्र "गृह-आस्था" है। गृह और आस्था (अ३थ). गृह का अर्थ होता है घर परिवार, घर जबकि अस्थ का मतलब है समर्पित, व्यस्त होना, होना। गृहस्थ का अर्थ है घर, परिवार या बस गृहस्थ के साथ रहना और व्यस्त रहना।

### **वानप्रस्थ आश्रम**

ऐतिहासिक रूप से, इस आश्रम की आवश्यकताओं को पूरा करने का आदर्श तरीका सचमुच घर छोड़ना था जब कोई 50 वर्ष से अधिक उम्र का होगा और दादा-दादी बन जाएगा और शेष जीवन समाज की सेवा करते हुए शारीरिक और आर्थिक रूप से अपनी जरूरतों का ख्याल रखते हुए बिताएगा। ऐसा प्रतीत होता है कि उस समय में समाज ने इतना मजबूत समर्थन प्रदान किया और व्यक्तिगत आवश्यकताएं इतनी कम थीं कि जीवन के इस परिवर्तन ने किसी के लिए कोई समस्या पैदा नहीं की।



स्रोत: हिंदू धर्म में 4 आश्रम क्या है

हालांकि, आज की जीवन शैली इतनी बदल गई है कि इस तरह का एक कठोर परिवर्तन न तो संभव है और न ही किसी के लिए फायदेमंद है। इसके विपरीत, यह केवल गृहस्थ पर अधिक बोझ डाल सकता है। वास्तव में, ऐसा प्रतीत होता है कि जीवन के हिस्से में पूरा जोर इस व्यक्ति और जोड़े से पूछने पर है, जो अब बड़े हो गए हैं, जीवन और कनेक्शन के बारे में कुछ वित्त और ज्ञान, शारीरिक सेवा, मार्गदर्शन प्रदान करने, दान करने आदि के रूप में समाज को सेवा प्रदान करने में सक्षम होने के लिए। एक गृहस्थ के रूप में जिम्मेदारियों को पूरा करते समय वे कभी भी प्रदान कर सकते थे।

वानप्रस्थ जीवन के तीसरे चरण और एक अन्य महत्वपूर्ण चरण का प्रतिनिधित्व करता है जो आम तौर पर पोते-पोतियों के जन्म, अगली पीढ़ी में गृहस्थ जिम्मेदारियों के क्रमिक संक्रमण, तेजी से जड़ी-बूटियों जैसी जीवन शैली और सामुदायिक सेवाओं और आध्यात्मिक खोज पर अधिक जोर देने के साथ चिह्नित होता है। वानप्रस्थ चरण अंततः संन्यास में परिवर्तित हो गया, आध्यात्मिक प्रश्नों के लिए पूर्ण त्याग और समर्पण का एक चरण। वैदिक आश्रम प्रणाली के अनुसार वानप्रस्थ 51 से 75 वर्ष की आयु के बीच रहता था।

अक्सर देखा जाता है कि रिटायरमेंट के बाद ज्यादातर लोग अपना समय उद्देश्यहीन तरीके से बिताते हैं, अंततः बेकार महसूस करते हैं, उदास हो जाते हैं, बीमार हो जाते हैं और लंबे समय तक नहीं रहते हैं। यदि जीवन का यह स्वर्णिम काल बड़े पैमाने पर समुदाय की सेवा करते हुए आत्म-उत्थान के उद्देश्य से व्यतीत किया जाता है, तो जीवन उपयोगी लगेगा, आशा होगी। यह निश्चित रूप से एक बेहतर स्वास्थ्य और दीर्घायु का परिणाम होगा।

### **संन्यास आश्रम**

संन्यास शब्द का शाब्दिक अर्थ है ईश्वर प्राप्ति और धर्म का जीवन जीना। संन्यासी वह है जो उच्च आचार संहिता के साथ जीवन जीता है। यह जीवन का अंतिम चरण है, पारंपरिक रूप से 75 से जीवन के अंत तक। अधिकांश लोग जीवन के इस पड़ाव पर पहले बताए गए 3 चरणों (आश्रमों) से गुजरने के बाद पहुंचते हैं।



स्रोत: हिंदू गाथा

हालांकि, ऐसी दुर्लभ आत्माएं हैं जो ब्रह्माचार्य से सीधे संन्यास जा सकती हैं। इसके लिए इंद्रियों, आवाज़ों के सभी रूपों, गहन अनुशासन पर पूर्ण नियंत्रण की आवश्यकता होती है जिसका वास्तविक जीवन में पालन करना बहुत मुश्किल है। एक सच्चे संन्यासी को यम और नियम का पालन करना होता है, नियमित साधना, हवन, प्राणायाम और ध्यान के अन्य उच्च चरणों की दिनचर्या होती है। इस चरण में एक व्यक्ति वास्तव में केवल उपदेश देने से अधिक अपने जीवन के उदाहरण से समाज को प्रभावित कर सकता है। गीता के अनुसार एक स्थायी संन्यासी वह है जो घृणा, इच्छा और द्वैत (विपरीत) से ऊपर है।

"संन्यास में शामिल हैं: अहिंसा (अहिंसा), अक्रोध (ओथर्स द्वारा दुर्व्यवहार किए जाने पर भी क्रोधित न हों), निरस्त्रीकरण (कोई हथियार नहीं), पवित्रता, कुंवारापन (कोई विवाह नहीं), अव्यति (अवांछित), अमाती (गरीबी), आत्म-संयम, सच्चाई, सर्वभूत (सभी प्राणियों के प्रति दया), अस्तेय (चोरी न करना), अपरिग्रह (उपहारों को स्वीकार न करना, गैर-अधिकार) और शौच (शरीर की पवित्रता)।

## मूल्यांकन और निष्कर्ष

यह अध्याय जीवन के मूल चार आश्रमों पर प्रकाश डालता है। ये आश्रम एक प्रभावशाली जीवन काल के फ्रेम वर्क के रूप में कार्य करते हैं जहां यह मानव जीवन और मनोविज्ञान के स्वदेशी विकास का एक अनिवार्य हिस्सा बन जाता है।

ये नैतिक सिद्धांतों के भारतीय दर्शन के महत्वपूर्ण घटक हैं जहां इसे मानव जीवन पुरुष के चार उचित लक्ष्यों के साथ जोड़ा गया है। ये आश्रम एक प्रभावशाली जीवन काल के फ्रेम वर्क के रूप में कार्य करते हैं। आश्रम प्रणाली हिंदू धर्म में धर्म की अवधारणा के पहलुओं में से एक है। यह पुरुषार्थ की अवधारणा या हिंदू दर्शन के उद्देश्यों के साथ एकीकृत है।

इन चारों आश्रमों में मानव जीवन के बुनियादी पड़ाव समाहित हैं। ये चरण हैं; *ब्रह्माचार्य* यह दो शब्दों से मिलकर बना है, ब्रह्मा और चर्य। जीवन के पहले 25 वर्षों को पारंपरिक रूप से इस आश्रम के लिए नामित किया गया है। इस दौरान व्यक्ति आश्रमों में रहता है। गुरुकुल (प्राचीन काल में), गुणवत्तापूर्ण शिक्षा प्राप्त करने पर केंद्रित है और एकल या अविवाहित रहता है।

*गृहस्थ आश्रम* विवाह के साथ शुरू होता है, शिक्षा पूरी करने के बाद एक व्यक्ति शादी करता है और इस चरण में प्रवेश करता है। यह महत्वपूर्ण है क्योंकि यह माना जाता है कि किसी ऐसे व्यक्ति से शादी करके जो किसी के व्यक्तित्व, आदतों और अपेक्षाओं की पुष्टि करेगा, जीवन में प्रमुख रूप से महत्वपूर्ण है।

*वानप्रस्थ आश्रम* ब्रह्मचर्य और गृहस्थ आश्रम की आवश्यकताओं को पूरा करने और सभी सांसारिक जिम्मेदारियों को पूरा करने के बाद एक व्यक्ति घर छोड़ देता है। वह शेष जीवन समाज की सेवा करते हुए बिताते हैं, जबकि अभी भी शारीरिक और आर्थिक रूप से अपनी जरूरतों का ख्याल रखते हैं। *संन्यास आश्रम* यह जीवन का अंतिम चरण है, जहां व्यक्ति को ईश्वर और धर्म की अनुभूति होती है।

भारतीय शास्त्रों के अनुसार मानव अस्तित्व का एकमात्र उद्देश्य नकारात्मकता को दूर करना और हमेशा के लिए शांति, खुशी और आनंद प्राप्त करना है। इसी प्रकार, आश्रम प्रणाली का लक्ष्य उचित अनुशासन के साथ रहना, सभी प्रकार के ज्ञान प्राप्त करना और शारीरिक और मानसिक स्वास्थ्य प्राप्त करना है।



## शब्दावली

### A

क्षमता लक्षण - लक्षण जो हमारे कौशल का वर्णन करते हैं और हम अपने लक्ष्यों की ओर कितनी कुशलता से काम करने में सक्षम होंगे। वास्तविकता की प्रवृत्ति - स्वयं को वास्तविक बनाने, बनाए रखने और बढ़ाने के लिए बुनियादी मानव प्रेरणा।

आक्रामक ड्राइव- नष्ट करने, जीतने और मारने की मजबूरी।

आक्रामक व्यक्तित्व-व्यवहार और दृष्टिकोण लोगों के खिलाफ जाने की विक्षिप्त प्रवृत्ति से जुड़े हैं, जैसे कि दबंग और नियंत्रित तरीका।

विश्लेषणात्मक मनोविज्ञान- जंग का व्यक्तित्व का सिद्धांत।

एनिमा और एनिमस आर्किटाइप- पुरुष मानस के स्त्री पहलू; महिला मानस के मर्दाना पहलू। विनाश - पूरी तरह से नष्ट या नष्ट होने की स्थिति या तथ्य: कुछ को नष्ट करने का कार्य-

वस्तु या नष्ट होने की स्थिति।

अंतर मौना- आंतरिक मौन, बौद्ध अभ्यास का एक मौलिक हिस्सा भी है जिसे विपश्यना के रूप में जाना जाता है, जिसका उपयोग संशोधित तरीके से किया जाता है।

चिंता - फ्रायड के लिए, एक स्पष्ट कारण के बिना भय और भय की भावना: वास्तविकता चिंता मूर्त खतरों का डर है; न्यूरोटिक चिंता में आईडी और अहंकार के बीच संघर्ष शामिल है; नैतिक चिंता में आईडी और सुपररेगो के बीच संघर्ष शामिल है।

आर्किटाइप्स - सामूहिक अचेतन में निहित सार्वभौमिक अनुभवों की छवियां।

अरिषदवर्ग- मन के छह जुनून या इच्छा के दुश्मन, इस जैसा (वासना), क्रोध (क्रोध), लोभा (लालच), मोह (भ्रम), माडा (अभिमान) और मत्स्य (ईर्ष्या), नकारात्मक विशेषताएं जो मनुष्य को आत्मान (वास्तविकता जो उसका सच्चा अस्तित्व है) को महसूस करने से रोकती हैं।

आश्रम प्रणाली: हिंदू धर्म में प्राचीन और मध्ययुगीन युगों के भारतीय ग्रंथों में चर्चा की गई चार आयु-आधारित जीवन चरणों में से एक है। ये चार आश्रम हैं: ब्रह्मचर्य (विद्यार्थी), गृहस्थ (गृहस्थ), वानप्रस्थ (सेवानिवृत्त) और संन्यास (त्याग)।

आत्मान - ब्रह्मांड का आध्यात्मिक जीवन सिद्धांत, खासकर जब इसे इंडि-विड्यूल के वास्तविक आत्म में अमर माना जाता है।

आयुर्वेद- चिकित्सा की एक प्राकृतिक प्रणाली है, जिसकी उत्पत्ति भारत में 3,000 साल पहले हुई थी।

### B

बुनियादी चिंता - अकेलेपन और असहायता की एक व्यापक भावना; न्यूरोसिस की नींव। एरिक्सन के लिए बुनियादी ताकत, प्रेरित विशेषताओं और विश्वासों को जो प्रत्येक विकास चरण में संकट के संतोषजनक समाधान से प्राप्त होते हैं।

व्यवहार संशोधन - चिकित्सा का एक रूप जो वांछित व्यवहार परिवर्तन लाने के लिए सुदृढीकरण के सिद्धांतों को लागू करता है।

व्यवहार आनुवंशिकी - आनुवंशिक या वंशानुगत कारकों और व्यक्तित्व लक्षणों के बीच संबंधों का अध्ययन।

ब्रह्मचारी - वेदों का एक छात्र, विशेष रूप से ब्रह्मचर्य के लिए प्रतिबद्ध।

### C

चक्र- संस्कृत में, "चक्र" शब्द का अर्थ है "डिस्क" या "पहिया" और यह आपके शरीर में ऊर्जा केंद्रों को संदर्भित करता है।

स्पिनिंग ऊर्जा के ये पहिए या डिस्क प्रत्येक कुछ तंत्रिका बंडलों और प्रमुख अंगों के अनुरूप होते हैं।



कोलेरिक प्रकार- व्यक्तित्व प्रकार के लोग जो आसानी से क्रोधित होते हैं या आम तौर पर बुरे स्वभाव के होते हैं। कार्डिनल लक्षण - सबसे व्यापक और शक्तिशाली मानव लक्षण।

केस स्टडी - किसी व्यक्ति का एक विस्तृत इतिहास जिसमें विभिन्न स्रोतों से डेटा होता है।

कैथार्सिस - भावनाओं की अभिव्यक्ति जो परेशान करने वाले लक्षणों को कम करने की उम्मीद है। केंद्रीय लक्षण - मुट्ठी भर उत्कृष्ट लक्षण जो किसी व्यक्ति के व्यवहार का वर्णन करते हैं।

संज्ञानात्मक जटिलता - एक संज्ञानात्मक शैली या पर्यावरण का निर्माण करने का तरीका जो लोगों के बीच मतभेदों को समझने की क्षमता की विशेषता है।

संज्ञानात्मक आवश्यकताएं - जन्मजात को जानने और समझने की आवश्यकता है।

सामूहिक अचेतन - मानस का सबसे गहरा स्तर जिसमें मानव और पूर्व-मानव प्रजातियों के विरासत में मिले अनुभवों का संचय होता है।

सामान्य लक्षण - लक्षण सभी व्यक्तियों के पास कुछ हद तक होते हैं।

मुआवजा - हीनता को दूर करने के लिए एक प्रेरणा, विकास के उच्च स्तर के लिए प्रयास करने के लिए। अनुरूप व्यक्तित्व-व्यवहार और दृष्टिकोण लोगों की ओर बढ़ने की न्यूरोटिक प्रवृत्ति से जुड़े हैं, जैसे कि स्नेह और अनुमोदन की आवश्यकता।

## D

धर्म एक महत्वपूर्ण हिंदू, बौद्ध और योगिक अवधारणा है, जो ब्रह्मांड को नियंत्रित करने वाले कानून या सिद्धांत का उल्लेख करता है। किसी व्यक्ति के लिए अपने धर्म का निर्वाह करना उसके लिए इस कानून के अनुसार कार्य करना है। ध्यान- योग का सातवां अंग है, जो आसन (शारीरिक मुद्रा), प्राणायाम (सांस नियंत्रण) पर आधारित है, प्रत्याहार (इंद्रियों का नियंत्रण, ध्यान को अंदर की ओर ले जाना), और धारणा (एकाग्रता)।

कमियां - दोषपूर्ण होने की गुणवत्ता या स्थिति या कुछ आवश्यक गुणवत्ता या तत्व की कमी: कमी होने की गुणवत्ता या स्थिति। असंतोष - खुशी, या संतुष्टि की कमी।

दरवेश: एक मुस्लिम (विशेष रूप से सूफी) धार्मिक व्यवस्था का सदस्य जिसने गरीबी और तपस्या की प्रतिज्ञा ली है। दरवेश पहली बार 12 वीं शताब्दी में दिखाई दिए; वे अपने जंगली या उत्साही रितु-अल के लिए जाने जाते थे और इस रूप में जाने जाते थे *नृत्य*, *भंवर* नहीं तो *Howling dervishes* उनके आदेश के अभ्यास के अनुसार।

दस्तावेज़ विश्लेषण- गुणात्मक अनुसंधान का एक रूप है जिसमें दस्तावेजों की व्याख्या शोधकर्ता / परीक्षक द्वारा की जाती है। दोष- आयुर्वेदिक चिकित्सा में तीन ऊर्जाओं में से प्रत्येक को शरीर में प्रसारित करने और शारीरिक गतिविधि को नियंत्रित करने के लिए माना जाता है, उनके अलग-अलग अनुपात व्यक्तिगत स्वभाव और शारीरिक संरचना को निर्धारित करते हैं और (जब असंतुलित) विशेष शारीरिक और मानसिक विकारों के स्वभाव का कारण बनते हैं।

## E

अहंकार - फ्रायड के लिए, व्यक्तित्व का तर्कसंगत पहलू, वास्तविकता सिद्धांत के अनुसार वृत्ति को निर्देशित और नियंत्रित करने के लिए जिम्मेदार है।

ज्ञानवर्धक- अज्ञानता और गलत सूचना से मुक्त।

## F

कारक विश्लेषण - कई उपायों के बीच सहसंबंधों पर आधारित एक सांख्यिकीय तकनीक, जिसे अंतर्निहित कारकों के संदर्भ में समझाया जा सकता है।

फकीर- फकीर या फकीर का मतलब मूल रूप से एक मेंडिकेंट दरवेश था। रहस्यमय उपयोग में, फकीर शब्द भगवान के लिए मनुष्य की आध्यात्मिक आवश्यकता को संदर्भित करता है, जो अकेले आत्मनिर्भर है।

फना- सूफीवाद में "निधन" या "विनाश" (स्वयं का) है। इसका अर्थ है "मरने से पहले मरना", एक अवधारणा जिसे रूमी जैसे प्रसिद्ध उल्लेखनीय मुस्लिम संतों द्वारा उजागर किया गया है। कुछ सूफी इसे ईश्वर के समक्ष मानव अहंकार के विनाश के रूप में परिभाषित करते हैं, जिससे स्वयं दुनिया में भगवान की योजना का एक साधन बन जाता है (Bakaa).

स्त्री मनोविज्ञान-हॉर्नी के लिए, नारीत्व और महिलाओं की भूमिकाओं के पारंपरिक आदर्श में निहित मनोवैज्ञानिक संघर्षों को शामिल करने के लिए मनोविश्लेषण का एक संशोधन।

काल्पनिक अंतिमवाद - यह विचार कि एक काल्पनिक या संभावित लक्ष्य है जो हमारे व्यवहार का मार्गदर्शन करता है।

निर्धारण - एक ऐसी स्थिति जिसमें कामेच्छा का एक हिस्सा मनोवैज्ञानिक चरणों में से एक में निवेश ति रहता है - एक तकनीक जिसमें रोगी जो कुछ भी मन में आता है उसे कहता है। दूसरे शब्दों में, यह एक प्रकार है

जोर से दिन के सपने देखना।

पूरी तरह से काम करने वाला व्यक्ति- रोजर्स का शब्द आत्म-वास्तविकता के लिए, स्वयं के सभी पहलुओं को विकसित करने के लिए।

कार्यात्मक विश्लेषण - व्यवहार के अध्ययन के लिए एक दृष्टिकोण जिसमें व्यवहार की आवृत्ति का आकलन करना शामिल है, जिस स्थिति में यह होता है, और इसके साथ जुड़े सुदृढीकरण।

उद्देश्यों की कार्यात्मक स्वायत्तता - यह विचार कि सामान्य, परिपक्व वयस्क में उद्देश्य बचपन के अनुभवों से स्वतंत्र होते हैं जिनमें वे मूल रूप से दिखाई देते थे।

## G

किसी चीज़ के लिए लालच-तीव्र और स्वार्थी इच्छा, विशेष रूप से धन, शक्ति, या भोजन।

गृहस्थ - का अर्थ है "घर, परिवार में रहना और कब्जा करना" या "गृहस्थ"। यह हिंदू आश्रम प्रणाली के चार आयु-आधारित चरणों में एक व्यक्ति के जीवन के दूसरे चरण को संदर्भित करता है। यह ब्रह्मचर्य (स्नातक छात्र) जीवन चरण का अनुसरण करता है, और एक विवाहित जीवन का प्रतीक है, जिसमें एक घर को बनाए रखने, एक परिवार को पालने, अपने बच्चों को शिक्षित करने और परिवार-केंद्रित और धार्मिक सामाजिक जीवन जीने के कर्तव्यों के साथ है।

विकास (होने) की जरूरतें - उच्च आवश्यकताएं; यद्यपि विकास की आवश्यकताएं अस्तित्व के लिए घाटे की जरूरतों की तुलना में कम आवश्यक हैं, लेकिन उनमें मानव क्षमता की प्राप्ति और पूर्ति शामिल है।

## H

हठ योग- योग की एक शाखा है। संस्कृत शब्द *हा हा* शाब्दिक अर्थ है "बल" और इस प्रकार यह भौतिक तकनीकों के एक समूह को संदर्भित करता है।

हठयोगी- हठयोग करने वाला व्यक्ति।

हकीका सूफीवाद में "चार चरणों" में से एक है, शरिया (एक्सोटेरिक पथ), तारिका (गूढ़ पथ), हकीका (रहस्य-काल सत्य) और मारिफा (अंतिम रहस्यमय ज्ञान)।

जरूरतों का पदानुक्रम - अमेरिकी मनोवैज्ञानिक अब्राहम मास्लो द्वारा प्रस्तावित एक सिद्धांत जो इच्छा के बल और आवश्यकता से मानव इच्छाओं को वर्गीकृत करता है। यह अक्सर पिरामिड के रूप में व्यवस्थित होता है, जिसमें सबसे महत्वपूर्ण आवश्यकताएं नीचे होती हैं।

पांच जन्मजात जरूरतों का पदानुक्रम- जन्मजात जरूरतों की एक व्यवस्था, सबसे मजबूत से सबसे कमजोर तक, जो व्यवहार को सक्रिय और निर्देशित करती है।

मानव संविधान- आधुनिक चिकित्सा में, शरीर के संविधान को "रूपात्मक संरचना और कार्य गतिविधियों में व्यक्तिगत मनुष्यों की अंतर्निहित और स्थिर रूप से स्थिर विशेषताओं" के रूप में परिभाषित किया गया है।

## I

फ्रायड के लिए, व्यक्तित्व का पहलू प्रवृत्ति के साथ जुड़ा हुआ है; मानसिक ऊर्जा का स्रोत, आईडी ऑपरेशन- आनंद सिद्धांत के अनुसार काम करता है।

नश्वरता - केवल सीमित अवधि के लिए स्थायी होने की स्थिति या तथ्य।

पहचान संकट- किशोरावस्था के दौरान अहंकार की पहचान प्राप्त करने में विफलता। असंगतता किसी व्यक्ति की आत्म-अवधारणा और उसके अनुभव के पहलुओं के बीच एक विसंगति है।

स्वतंत्र चर- एक प्रयोग में, उत्तेजना चर या स्थिति प्रयोगकर्ता मैनिपु-लेट को निर्भर चर पर इसके प्रभाव को जानने के लिए करता है।

व्यक्तिगत मनोविज्ञान- एडलर का व्यक्तित्व का सिद्धांत। व्यक्तित्व के सभी जागरूक और अचेतन पहलुओं के एकीकरण के परिणामस्वरूप मनोवैज्ञानिक स्वास्थ्य की एक स्थिति।

हीन भावना - एक ऐसी स्थिति जो तब विकसित होती है जब कोई व्यक्ति सामान्य हीन भावनाओं की भरपाई करने में असमर्थ होता है।

अंतर्मुखता - मानस का एक दृष्टिकोण जो किसी के अपने विचारों और भावनाओं के प्रति अभिविन्यास की विशेषता है।

## J

जल- पानी

जनम-मृत्यु चक्र- जीवन और मृत्यु का चक्र।

## K

कर्म- एक ऐसा शब्द है जिसका अर्थ है किसी व्यक्ति के कार्यों के साथ-साथ स्वयं के कार्यों का परिणाम। यह कारण और प्रभाव के चक्र के बारे में एक शब्द है। कर्म के सिद्धांत के अनुसार, किसी व्यक्ति के साथ जो होता है, वह हैप-पेन है क्योंकि उन्होंने इसे अपने कार्यों से पैदा किया है।

कर्म योगी- भागवत गीता में भगवान कृष्ण की शिक्षाओं के अनुसार, कर्म योगी वह व्यक्ति है जो पूरे विश्व का भला करता है, पूरे विश्व और उसके सभी प्राणियों से निस्वार्थ प्रेम करता है।

कोश- एक कोशा जिसे आमतौर पर "म्यान" कहा जाता है, वेदांतिक दर्शन के अनुसार आत्मा का एक आवरण है, या स्वयं है।

## M

मेलेंकोलिक प्रकार- अवसाद का उपप्रकार। उदासीन अवसाद वाले लोग अक्सर अत्यधिक निराशा और अपराध बोध महसूस करते हैं।

चयापचय- एक शब्द है जिसका उपयोग कोशिकाओं और जीव की जीवित स्थिति को बनाए रखने में शामिल सभी रासायनिक प्रतिक्रियाओं का वर्णन करने के लिए किया जाता है।

मोह- सांसारिक सुखों/वस्तुओं का आसक्ति।

मोक्ष, जिसे भारतीय दर्शन और धर्म में मुक्ति कहा जाता है, मृत्यु और पुनर्जन्म (संसार) के चक्र से मुक्ति।

मारिफा आध्यात्मिक सत्य के रहस्यमय सहज ज्ञान का वर्णन करता है, जो प्रकट या तर्कसंगत रूप से प्राप्त होने के बजाय उत्साही अनुभवों के माध्यम से पहुंचा जाता है।

## N

नाड़ियां- संस्कृत में नाड़ियों का अर्थ पाइप, तंत्रिका, रक्त वाहिका या नाड़ी होता है। यह उन चैनलों के लिए एक शब्द है, जिनके माध्यम से, पारंपरिक भारतीय चिकित्सा और आध्यात्मिक ज्ञान में, ऊर्जाएं जैसे प्राण भौतिक शरीरवही सूक्ष्म शरीर और कारण शरीर। कहा जाता है कि प्रवाह होता है।

नफस - एक है अरबी शब्द में घटित होता है कुरान. जैसा कि शाब्दिक अर्थ है स्वयं, और इस रूप में अनुवाद किया गया है "चित्त", अहंकार नहीं तो आत्मा.

## P

चरम अनुभव - एक धार्मिक या रहस्यमय अनुभव के समान तीव्र परमानंद का एक क्षण, जिसके दौरान स्वयं को पार किया जाता है।

कफसंबंधी प्रकार - व्यक्तित्व प्रकार के लोग शांत, आसानी से जाने वाले लोग जो भावनात्मक प्रकोप, अतिरंजित भावनाओं, क्रोध, कड़वाहट या क्षमा से ग्रस्त नहीं होते हैं जैसा कि अन्य स्वभाव हैं। प्रकृति- प्रकृति या प्रकृति संस्कृत भाषा से आती है जिसका अर्थ है "प्रकृति"। यह हिंदू धर्म में एक प्रमुख सिद्धांत है, जिसे इसके सांख्य स्कूल द्वारा तैयार किया गया है, और तीन अलग-अलग जन्मजात गुणों (गु) के साथ मौलिक पदार्थ को संदर्भित करता है जिसका संतुलन सभी देखे गए अनुभवजन्य का आधार है।

वास्तविकता।

पृथ्वी-पृथ्वी के लिए एक संस्कृत नाम है और साथ ही हिंदू धर्म और बौद्ध धर्म की कुछ शाखाओं में एक देवी (देवी) का नाम है। प्रक्षेपण एक रक्षा तंत्र है जिसमें किसी और को परेशान करने वाले आवेग को जिम्मेदार ठहराना शामिल है।

प्रोजेक्टिव तकनीक- जांच के अप्रत्यक्ष और असंरचित तरीके हैं जो मनोवैज्ञानिकों द्वारा विकसित किए गए हैं और उत्तरदाताओं के प्रक्षेपण का उपयोग उद्देश्यों, आग्रहों या इरादों को रेखांकित करने के लिए करते हैं जो सीधे पूछताछ के माध्यम से सुरक्षित नहीं हो सकते हैं क्योंकि उत्तरदाता या तो उन्हें प्रकट करने का विरोध करता है या खुद को समझने में असमर्थ है। प्राणायाम- श्वास नियमन का अभ्यास है। यह योग का एक मुख्य घटक है, जो शारीरिक और मानसिक कल्याण के लिए एक व्यायाम है।

मनोविश्लेषण सिगमंड फ्रायड के मानसिक विकारों के इलाज के लिए व्यक्तित्व और चिकित्सा प्रणाली का सिद्धांत फ्रायड के विकास के मनोवैज्ञानिक चरण, मौखिक, गुदा, फेलिक और जननांग चरण जिनके माध्यम से सभी बच्चे गुजरते हैं। इन चरणों में, आईडी वृत्ति की संतुष्टि कोर की उत्तेजना पर निर्भर करती है-

शरीर के प्रतिक्रिया क्षेत्र।

पुरुष- पुरुष संस्कृत पुरुष्णा एक जटिल अवधारणा है जिसका अर्थ वैदिक और उपनिषद काल में विकसित हुआ है। स्रोत और ऐतिहासिक समयरेखा के आधार पर, इसका अर्थ है ब्रह्मांडीय अस्तित्व या स्वयं, चेतना और सार्वभौमिक सिद्धांत। पुरुषशास्त्र का अर्थ है "मानव खोज की वस्तु"। चार पुरुषधर्म (धार्मिकता, नैतिक मूल्य), अर्थ (समृद्धि, आर्थिक मूल्य), काम (आनंद, प्रेम, मनोवैज्ञानिक मूल्य) और मोक्ष (मुक्ति, आध्यात्मिक मूल्य) हैं।

## Q

क्यू सॉर्ट- क्यू-पद्धति, प्रतिभागी दृष्टिकोण का व्यवस्थित अध्ययन।

## R

स्मरण - एक स्मृति है जो आपके पास किसी व्यक्ति या किसी चीज़ की है।

प्रतिगमन - एक रक्षा तंत्र जिसमें जीवन की पहले, कम निराशाजनक अवधि में पीछे हटना और उस अधिक सुरक्षित समय की आमतौर पर बचकाना व्यवहार विशेषता प्रदर्शित करना शामिल है।

सुट्टीकरण - एक इनाम जोड़कर एक प्रतिक्रिया को मजबूत करने का कार्य, इस प्रकार संभावना बढ़ जाती है कि प्रतिक्रिया दोहराई जाएगी।

विश्वसनीयता - एक मनोवैज्ञानिक मूल्यांकन उपकरण के लिए प्रतिक्रिया की स्थिरता।

दमन - एक रक्षा तंत्र जिसमें चिंता का कारण बनने वाली किसी चीज़ के अस्तित्व से अचेतन इनकार शामिल है।

उत्तरदाता व्यवहार- विशिष्ट पर्यावरणीय उत्तेजनाओं द्वारा की गई या प्राप्त प्रतिक्रियाएं।

## S

- सुरक्षा की आवश्यकता - सुरक्षा और भय से स्वतंत्रता के लिए एक उच्च-स्तरीय आवश्यकता। माध्यमिक लक्षण कम से कम महत्वपूर्ण लक्षण हैं, जो एक व्यक्ति अस्पष्ट रूप से और असंगत रूप से प्रदर्शित कर सकता है।
- संगुइन प्रकार - मुख्य रूप से अत्यधिक बातूनी, उत्साही, सक्रिय और सामाजिक होने के रूप में वर्णित किया गया है।
- संन्यासी - एक ब्राह्मण जिसने भिखारी के रूप में जीवन के चौथे और अंतिम चरण को प्राप्त कर लिया है, उसका पुनर्जन्म नहीं होगा, बल्कि इसके बजाय सार्वभौमिक आत्मा में समाहित हो जाएगा।
- आत्म-वास्तविकता - स्वयं का पूर्ण विकास।
- स्वार्थ - दूसरों की परवाह किए बिना, अपने या अपने स्वयं के लाभ, आनंद या कल्याण के लिए अत्यधिक या विशेष रूप से चिंतित होना है।
- आत्म-नियंत्रण - हमारे व्यवहार को निर्धारित करने वाले चर पर नियंत्रण रखने की क्षमता। आत्म-प्रभावकारिता - जीवन के साथ मुकाबला करने में पर्याप्तता, दक्षता और क्षमता की हमारी भावना।
- आत्म-सुदृढीकरण किसी की अपनी अपेक्षाओं या मानकों को पूरा करने, पार करने या कम होने के लिए स्वयं को पुरस्कार या दंड प्रदान करना।
- स्व-रिपोर्ट सूची - एक व्यक्तित्व मूल्यांकन तकनीक जिसमें विषय अपने व्यवहार और भावनाओं के बारे में सवालों के जवाब देते हैं।
- संवेदना की तलाश - विविध, उपन्यास और जटिल संवेदनाओं और अनुभवों की आवश्यकता। कैटेल के लिए भावनाएं, पर्यावरण-मोल्ड स्रोत लक्षण जो व्यवहार को प्रेरित करते हैं।
- छाया आर्किटाइप- व्यक्तित्व का अंधेरा पक्ष; आदिम पशु वृत्ति शरिया को "शरिया" या "शरिया" के रूप में जाना जाता है, एक इस्लामी धार्मिक कानून है जो न केवल धार्मिक अनुष्ठानों को नियंत्रित करता है।
- लेकिन इस्लाम में दिन-प्रतिदिन के जीवन के पहलू भी। शरिया, जिसका शाब्दिक अनुवाद किया गया है, का अर्थ है "रास्ता।
- पीड़ा - दर्द, संकट या कठिनाई से गुजरने की स्थिति।
- सूफी- वह व्यक्ति है जो सूफीवाद के रूप में जाने जाने वाले इस्लाम में विश्वास करता है। एक सूफी का आध्यात्मिक लक्ष्य ईश्वर का प्रत्यक्ष, व्यक्तिगत अनुभव करना है।

## T

- तत्वशुद्धि - आंतरिक शुद्धि। तपश्चर्य-तपस्या का अभ्यास।
- तारिका- सूफीवाद का एक स्कूल या आदेश है, या विशेष रूप से इस तरह के आदेश के रहस्यमय शिक्षण और आध्यात्मिक प्रथाओं के लिए एक अवधारणा है जिसका उद्देश्य खोज करना है। *हाकिका*, जिसका अनुवाद "अंतिम सत्य" के रूप में किया जाता है।
- त्रिदोष- शरीर के तीन हास्य या बल हैं, जो संतुलन में होने पर स्वास्थ्य लाते हैं, और संतुलन से बाहर होने पर बीमारियों का कारण बनते हैं।
- लक्षण- ऑलपोर्ट के लिए, विशिष्ट विशेषताएं जो व्यवहार का मार्गदर्शन करती हैं। लक्षणों को एक दूषित पर मापा जाता है और सामाजिक, पर्यावरणीय और सांस्कृतिक प्रभावों के अधीन होते हैं। कैटेल के लिए, कारक विश्लेषण की विधि से प्राप्त प्रतिक्रिया प्रवृत्तियां, जो व्यक्तित्व के अपेक्षाकृत स्थायी भाग हैं।
- त्रिगुण सिद्धांत- व्यक्ति के मानसिक श्रृंगार की समझ में सहायता के लिए त्रि-आयामी व्यक्तित्व का एक समग्र ढांचा है, गुण शब्द अंतर्निहित ऊर्जा या प्रवृत्ति को संदर्भित करता है जिसके साथ 'प्रकृति' बनाई जाती है और जिसके साथ मानव मन कार्य करता है।
- तसाववुफ- नैतिक और आध्यात्मिक आदर्शों को साकार करने की प्रक्रिया के लिए एक अरबी शब्द है; शाब्दिक अर्थ "सूफी

बनना," तसाववुफ का अनुवाद आम तौर पर सूफीवाद के रूप में किया जाता है।

## U

उपनिषद- हिंदू धर्म के दार्शनिक-धार्मिक ग्रंथ हैं। उपावास- उपवास।

बिना शर्त सकारात्मक संबंध - किसी व्यक्ति के व्यवहार की परवाह किए बिना दी गई स्वीकृति। रोजर्स के व्यक्ति-कैंटर्ड थेरेपी में, चिकित्सक ग्राहक को बिना शर्त सकारात्मक संबंध प्रदान करता है।

अद्वितीय लक्षण - एक या कुछ व्यक्तियों के पास मौजूद लक्षण।

## V

वानप्रस्थ- वैदिक आश्रम प्रणाली का हिस्सा है, जो तब शुरू होता है जब कोई व्यक्ति अगली पीढ़ी को घरेलू जिम्मेदारियां सौंपता है, एक सलाहकार की भूमिका निभाता है, और धीरे-धीरे दुनिया से हट जाता है। यह अवस्था आम तौर पर गृहस्थ (गृहस्थ) का अनुसरण करती है, लेकिन एक पुरुष या महिला गृहस्थ चरण को छोड़ने का विकल्प चुन सकते हैं, और ब्रह्मचर्य (छात्र) चरण के बाद सीधे वानप्रस्थ में प्रवेश कर सकते हैं, जो सैन यास (तपस्वी) और आध्यात्मिक गतिविधियों की प्रस्तावना के रूप में है।

## W

भलाई - आरामदायक, स्वस्थ या खुश होने की स्थिति।

अर्थ की इच्छा- फ्रैंकल का मानना था कि मनुष्य "अर्थ की इच्छा" नामक किसी चीज़ से प्रेरित होते हैं, जो जीवन में अर्थ खोजने की इच्छा के बराबर है।

## Y

योग- संस्कृत की जड़ से लिया गया है 'Yuj', अर्थ 'जुड़ना' या 'जुआ बोलना' या 'एकजुट होना'। योग शास्त्रों के अनुसार, योग का अभ्यास सार्वभौमिक चेतना के साथ व्यक्तिगत चेतना के मिलन की ओर जाता है, जो मन और शरीर के बीच एक पूर्ण सामंजस्य का संकेत देता है।

योगासन- योग की शारीरिक मुद्राएं।



## संदर्भ

- चक्रों के लिए एक शुरुआती गाइड। (1921). <https://thesurreywellbeingclinic.com/a-beginners- गाइड-टू-चक्र/> अभिनव। (2016). *ई-तत्व और आय*, स्टाइल बर्प: शैली अपने रास्ते पर क्या मिलती है। से प्राप्त किया गया <https://styleburp.wordpress.com/2016/04/06/e-elements-earnings/>
- अद्वैत आत्म योग। (2012). *स्वामी शिवानंद*. से प्राप्त किया गया <http://elmisattva-nonduality.blogspot.com/2012/12/atman-is-distinct-from-pancha-koshas-by.html>
- ऐकेन, एलआर (1999)। *व्यक्तित्व मूल्यांकन: विधि और अभ्यास* (3<sup>RD</sup> एड।)। सिएटल, डब्ल्यूए: होग्रेफ एंड ह्यूबर प्रकाशन।
- अल-गज़ाली, एम (1971)। *गज़ाली का इह्या उम-ईद-दीन (आल्हा मुलाना फजलुल करीम, ट्रांस।)* डेका, बांग्लादेश: मिशन ट्रस्ट।
- अल-गज़ाली, एम (1972)। *धार्मिक विज्ञान का पुनरुत्थान* (बी बेहारी, ट्रांस।)। फ़ार्नहम, सर्वेक्षण, इंग्लैंड: सूफी। अल-गज़ाली, एम (1975)। *भाईचारे के कर्तव्यों पर* (एम हॉलैंड ट्रांस। लंदन: लैटिमेर।
- अल-गज़ाली, सबीह अहमद, और कमाली। (1963). *अल-गज़ाली का तहफुत अल-फलासिफा दार्शनिकों की असंगति*. पाकिस्तान: दार्शनिक कांग्रेस।
- अल-गज़ाली, एम (1964)। *खुशी की कीमिया* (सी फील्ड, ट्रांस।)। लाहौर, पाकिस्तान: मुहम्मद अशरफ। - ऑलपोर्ट, जीडब्ल्यू, और वर्नोन, पीई (1933)। *अभिव्यंजक आंदोलन में अध्ययन*. न्यूयॉर्क: मैकमिलन।
- ऑलपोर्ट, जीडब्ल्यू (1937)। *व्यक्तित्व: एक मनोवैज्ञानिक व्याख्या*. न्यूयॉर्क: होल्ट। ऑलपोर्ट, जीडब्ल्यू (1961)। *व्यक्तित्व में पैटर्न और विकास*। होल्ट: रेनहार्ट और विंस्टन।
- अंबाडी, एन, और रोसेंथल, आर (1993)। *आधा मिनट: अशाब्दिक व्यवहार और शारीरिक आकर्षण के पतले स्लाइस से शिक्षक मूल्यांकन की भविष्यवाणी करना*। जर्नल ऑफ सोशल साइकोलॉजी, 64, 431-441। <https://doi.org/10.1037/0022-3514.64.3.431>
- अरास्तेह, ए आर (1973)। *सूफी तरीके से विभाजन का मनोविज्ञान*. रशब्रुक विलियम्स (सं। सूफी अध्ययन: पूर्व और पश्चिम, न्यूयॉर्क: डटन।
- अरास्तेह, ए (1980)। आत्मनिर्भरता के लिए विकास: एक सूफी योगदान। बोस्टन, एमए: रूटलेज और केगन पॉल। - अरास्तेह, ए, और शेख, ए (1989)। *सूफीवाद: सार्वभौमिक स्व का मार्ग*। ए. शेख एंड के. शेख (संपादन) में, *उपचार के लिए पूर्वी और पश्चिमी दृष्टिकोण*। न्यूयॉर्क: जॉन विली।
- असागियोली, आर (1971)। *मनोसंश्लेषण: सिद्धांतों और तकनीकों का एक मैनुअल*। पेंसिल्वेनिया: वाइकिंग प्रेस।
- असागियोली, आर (1973)। *इच्छा का कार्य*। न्यूयॉर्क: वाइकिंग प्रेस।
- अरबिंदो, एस (1980)। *व्यक्तित्व की अवधारणा: भारतीय परिप्रेक्ष्य*. के, श्रीवास्तव में। औद्योगिक मनोचिकित्सा जर्नल, 21 (2), 89-93। <https://doi.org/10.4103/0972-6748.119586>
- अरबिंदो, एस (1947)। *गीता पर निबंध*. खंड 13. कलकत्ता: आर्य पब्लिशिंग हाउस। अरबिंदो एस (1990)। *जीवन दिव्य*. एसएबीसीएल, पांडिचेरी: श्री अरबिंदो आश्रम।
- बेगले, शेरोन। (2017)। *व्यक्तित्व परिवर्तन का विज्ञान*. से प्राप्त किया गया <https://www.mindful.org/> व्यक्तित्व-परिवर्तन का विज्ञान /
- बुचर, जेएन, ग्राहम, जेआर, विलियम्स, सीएल, और बेन-पोराथ, वाई एस (1990)। *MMPI-2 सामग्री स्केल का विकास और उपयोग*. मिनेसोटा प्रेस विश्वविद्यालय।
- सेर्डन, एजी (2017)। *प्रोजेक्टिव टेस्ट: आपको जो कुछ भी जानने की जरूरत है उसके साथ एक पूर्ण गाइड*. से प्राप्त किया गया <https://blog.cognifit.com/projective-tests/>



चक्र की मूल बातें, रेकी लेख (2020), IARP.org, से पुनः प्राप्त <https://iarp.org/chakra-basics/> चंद्रा, सुभाष। डा। *प्राचीन भारत में आश्रम प्रणाली*. संस्कृत विभाग, दिल्ली विश्वविद्यालय,

भारत, से पुनः प्राप्त <http://sanskrit.du.ac.in/web/uploads/pdf/MA%20Documents/Eresources/>

पेपर%20No%20-%20104/UnitIII\_AshramSystem.pdf

चतुर्वेदी, पुष्पा। (2013). *कौन हैं कर्म योगी?* Speakingtree.in से प्राप्त किया गया <https://www.speaktree.in/> इन/ब्लॉग/कौन-इज-ए-कर्म-योगी

छत्रपति। (2012). *स्टिप्रज्या के गुण*, योगविचार। से प्राप्त किया गया <http://yogavichara.blogspot.com/p/qualities-of-sthitaprajna-explained.html>

छत्रपति। (2012). *Sthitprajya*. योगविचार। से प्राप्त किया गया <http://yogavichara.blogspot.com/p/qual-siddhant-samajaya.html>

चिन्मयानंद, स्वामी। (1975). *पवित्र गीता*. बॉम्बे सेंट्रल: चिन्मय ट्रस्ट। से प्राप्त किया गया [http://](http://yogavichara.blogspot.com/p/qualities-of-sthitaprajna-samajaya.html)

[yogavichara.blogspot.com/p/qualities-of-sthitaprajna-samajaya.html](http://yogavichara.blogspot.com/p/qualities-of-sthitaprajna-samajaya.html)

कॉन्जे, ई (1959)। *इंडो-ईरानी जर्नल*। 3(3),232-234, से पुनः प्राप्त <http://www.jstor.org/stable/24646044> - कोस्टा, पीटी, और मैक्रे, आरआर (1985)। *चार तरीके पांच कारक बुनियादी, व्यक्तित्व और व्यक्तिगत अंतर हैं*: चोरी:

13, 653-665, से पुनः प्राप्त [https://doi.org/10.1016/0191-8869\(92\)90236-I](https://doi.org/10.1016/0191-8869(92)90236-I)

कोस्टा, पीटी, और मैक्रे, आरआर (1992, 2008)। में, हॉवर्ड। फ्रीडमैन, और मरियम। डब्ल्यू शुस्टैक। (2006). *क्लासिक सिद्धांत और आधुनिक अनुसंधान*. नई दिल्ली, भारत: पियर्सन एजुकेशनस। (संस्करण 2003 में प्रकाशित: पहला प्रिंट 2006.)

दास, आरसी (1987)। *व्यक्तित्व की गीता टाइपोलॉजी: एक सूची*. जे इंडियन साइकोलॉजी.6 (1-2), 7-12.

दास, आर.सी. (1991). *व्यक्तित्व की गीता सूची का मानकीकरण*. जे इंडियन साइकोल, 9,47-55, से पुनः प्राप्त [https://www.researchgate.net/publication/317033255\\_Construction\\_of\\_Personality\\_Measurement\\_Scale\\_based\\_on\\_the\\_guon-trayya\\_concepts\\_of\\_the\\_Bhagavad\\_gita](https://www.researchgate.net/publication/317033255_Construction_of_Personality_Measurement_Scale_based_on_the_guon-trayya_concepts_of_the_Bhagavad_gita)

Scale\_based\_on\_the गुण-त्रय्य\_concepts\_of\_the\_Bhagavad गीता

दास (1955)। सुश्री तेजल वी. दुल्ला में। (2014). *भारतीय दर्शन और व्यक्तित्व के लिए एक नया दृष्टिकोण- एक अध्ययन।*

इंडियन जर्नल ऑफ एप्लाइड रिसर्च, वॉल्यूम 4, 5। doi:10.15373/2249555X/MAY2014/115

दुबे, मनीष। (2018). *एक ब्रिजिंग साइंस एंड आध्यात्मिकता: न्यूटल एक्सिस एंड स्टिप्रज्याटा (स्थिर ज्ञान) का तुलनात्मक विश्लेषण*। वैज्ञानिक अनुसंधान और विकास के लिए अंतर्राष्ट्रीय जर्नल, खंड 5, 12।

दुवेदी, राधेशम। डॉ (2019)। गृहस्थ आश्रम की व्यापकता। से प्राप्त किया गया <https://www.pravakta.com/> गृहस्थ-आश्रम की व्यापकता/

सूफी ध्यान के आठ शक्तिशाली आध्यात्मिक हृदय अभ्यास। से प्राप्त किया गया <https://upliftconnect.com/> 8-शक्तिशाली-आध्यात्मिक-हृदय-अभ्यास-सूफी-ध्यान/

प्रायोगिक टीएटी कार्ड 1. (2008). *दक्षिण अफ्रीका में एक संशोधित टीएटी के प्रभाव*. से प्राप्त किया गया <https://www.semanticscholar.org/paper/The-effects-of-a-modified-TAT-in-South-Africa.-Scott/004f35f598a4824991bd5f2CAA276401be2edf5e/चित्रा/7>

फैडिमन, जेम्स, और रॉबर्ट, फ्रेगर। (संपादित करें) (1997). आवश्यक सूफीवाद. न्यूयॉर्क: हार्पर सैन्स फ्रांसिस्को। फ्रेगर, आर,

और फैडिमन, जे (2007)। *व्यक्तित्व और व्यक्तिगत विकास* (6 वां संस्करण), भारत: पियर्सन एजुकेशन। (संस्करण 2005 में प्रकाशित: पहला प्रिंट 2007.)

फ्रॉली, डेविड। डॉ., और रानाडे, सुभाष। डॉ (2004)। *आयुर्वेद प्रकृति चिकित्सा*। दिल्ली: मोतीलाल बनारसीदास पब्लिशर्स प्राइवेट लिमिटेड।

फ्रॉडिन, मिशेल। (2020). *मूल चक्र: मूलाधारा*. से प्राप्त किया गया <https://chopra.com/articles/> चक्र क्या है जीवन के चार चरण से प्राप्त किया गया <http://kids.baps.org/thingstoknow/hinduism/37.htm>

फ्रॉडिन, मिशेल। (2020). *मूल चक्र: मूलाधारा*. से प्राप्त किया गया <https://chopra.com/articles/> चक्र क्या है

जीवन के चार चरण से प्राप्त किया गया <http://kids.baps.org/thingstoknow/hinduism/37.htm>

फ्रैंकल, विक्टर (1946)। इच्छा का अर्थ। ऑस्ट्रिया: Amazon.com

फ्रैंकल, विक्टर (1965)। *खुशी की खोज*। से प्राप्त किया गया <https://www.pursuit-of-happiness.org/> खुशी का इतिहास/विक्टर फ्रैंकल/#:~:text=Frankl%20लिखता है%20%E2%80%9CLet%20us%20पूछें,%E2%80%9D%20(Frankl%2C1965).

फ्रैंकल, विक्टर (1967)। मनोचिकित्सा और अस्तित्ववाद। न्यूयॉर्क, एनवाई: वाशिंगटन स्कायर प्रेस। फ्रैंकल, विक्टर। (1986). *डॉक्टर और आत्मा*. (3<sup>RD</sup> एड।)। न्यूयॉर्क, एनवाई: विंटेज बुक्स।

फ्रैंकल, विक्टर। (1988). *अर्थ की इच्छा: लोगोथेरेपी की नींव और अनुप्रयोग*. न्यूयॉर्क, एनवाई पेंगुइन बुक्स।

फ्रैंकल, विक्टर। (1992). *अर्थ के लिए मनुष्य की खोज*। (4<sup>वां</sup> एड।)। बोस्टन, एमए: बीकन प्रेस।

फ्रायड, सिगमंड। (1919-1920). *अंतर्राष्ट्रीय प्रमुखता*। से प्राप्त किया गया [www.sparknotes.com](http://www.sparknotes.com)

Freepik. व्यक्तित्व मुखौटा छवि। से प्राप्त, [https://www.freepik.com/free-vector/realistic-composition\\_6478141.htm](https://www.freepik.com/free-vector/realistic-composition_6478141.htm)

फ्रीडमैन, एच.एस., टकर, जे.एस., श्वार्ट्ज, जे.ई., मार्टिन, एल.आर., टॉमलिनसन-केसी, सी., विंगर्ड, डी.एल., और क्रिकी, एम.एच. (1993-1995)। *बचपन की ईमानदारी और दीर्घायु: स्वास्थ्य व्यवहार और मृत्यु का कारण*, जर्नल ऑफ़ पर्सनैलिटी एंड सोशल साइकोलॉजी, 68 (4), 696-703। <https://doi.org/10.1037//0022>.

फ्रीडमैन, हॉवर्ड। एस, और शुस्टैक, मरियम। डब्ल्यू (2006)। *क्लासिक सिद्धांत और आधुनिक अनुसंधान*. नई दिल्ली, भारत: पियर्सन एजुकेशनस। (संस्करण 2003 में प्रकाशित: पहला प्रिंट 2006.)

- फुंडर, डीसी, फर्, आरएम, और कोल्विन, सीआर (2000)। *रिवरसाइड बिहेवियरल क्यू-सॉर्ट: सामाजिक व्यवहार के विवरण के लिए एक उपकरण*। में, हॉवर्ड। फ्रीडमैन, और मरियम। डब्ल्यू शुस्टैक। (2006). *क्लासिक सिद्धांत और आधुनिक अनुसंधान*. नई दिल्ली, भारत: पियर्सन एजुकेशनस। (संस्करण 2003 में प्रकाशित: पहला प्रिंट 2006.)

गैल्टन, एफ (1907 ए)। *संपादक को पत्र: एक वोट, एक मूल्य*. प्रकृति 75 414.

गांधी, जेड (2020)। *वास्तव में 3 आयुर्वेदिक दोष क्या हैं?* से प्राप्त किया गया <https://vedix.com/blogs/articles/> आयुर्वेदिक दोष

हंस, स्टीवन। (2020). *मनोविज्ञान में स्व-रिपोर्ट डेटा का उपयोग*. से प्राप्त किया गया <https://www.verywellmind.com/> आत्म-रिपोर्ट की परिभाषा-425267

ग्रोफ, एस (1985)। *मस्तिष्क से परे: मनोचिकित्सा में जन्म, मृत्यु और उत्थान*, अल्बानी: स्टेट यूनिवर्सिटी ऑफ़ न्यूयॉर्क प्रेस।

गुटमैन, डी (2008)। *जीवन में अर्थ खोजना, मिडलाइफ़ और उससे परे: लोगोथेरेपी से ज्ञान और आत्मा*। प्रेगो इंक।

गुटमैन। (2008). *जीवन में अर्थ खोजना, मिडलाइफ़ और उससे आगे। में*। मेलिसा, मैडसन. लोगोथेरेपी: विक्टर फ्रैंकल का अर्थ का सिद्धांत। से प्राप्त किया गया <https://positivepsychology.com/> विक्टर-फ्रैंकल-लोगोथेरेपी /

गोदावरी, गौतम। महर्षि। (2021). <https://vedaeducation.in/>

हॉल, सीएस (1968)। फ्रेजर और जे फैडिमैन (2007) में। *व्यक्तित्व और व्यक्तिगत विकास* (6 वां संस्करण), भारत: पियर्सन एजुकेशन। (संस्करण 2005 में प्रकाशित: पहला प्रिंट 2007.)

हॉल, सीएस, लिंडसे जी (1978)। *व्यक्तित्व के सिद्धांत (तीसरा संस्करण)*। न्यूयॉर्क: जॉन विली एंड संस।

हॉल, सी.एस., लिंडसे, G., & कैम्बेल, जे.बी. (1998). *व्यक्तित्व के सिद्धांत (4 वां संस्करण)*। न्यूयॉर्क: विली।

हैमर, ए एल (एड) (1996)। *परिचय*. ए.एल. हैमर (एड.) में। *एमबीटीआई अनुप्रयोग*। पालो अल्तो, सीए: परामर्श मनोवैज्ञानिक प्रेस।

हान्ज, टीएन (1976)। *माइंडफुलनेस का चमत्कार*। बोस्टन: बीकन प्रेस। प्याज,

पसंद। जापान। (1987). *शांति की प्राप्ति*. बर्कले, सीए: पैरालेक्स प्रेस।

प्याज, पसंद। जापान। (1988). *समझ का दिल*. बर्कले, सीए: पैरालेक्स प्रेस। प्याज, पसंद। जापान।

(1992). *शांति को छूना*/बर्कले, सीए: पैरालेक्स प्रेस।

प्याज, पसंद। जापान। (1993). *कमल का खिलना*/बोस्टन: बीकन प्रेस।

हान्द, टीएन (1998)। *माइंडफुलनेस और मनोचिकित्सा [कैसेट रिकॉर्डिंग] (एसटीसी डब्ल्यू 103)*, बोल्डर, सीओ: सच लगता है।

- हरे, एपी, और ब्लमबर्ग, एच एच (1988)। *सामाजिक संपर्क का नाटकीय विश्लेषण*, प्रेगर पब्लिशर्स, जर्नल ऑफ पर्सनैलिटी एंड सोशल साइकोलॉजी, वॉल्यूम 65 (1), 176-185।

हिन्दू गाथा । ब्लॉगस्पॉट, से पुनर्प्राप्त [http://hindugatha.blogspot.com/2010/11/blog-post\\_894.html](http://hindugatha.blogspot.com/2010/11/blog-post_894.html) हिंदू धर्म में 4 आश्रम क्या हैं। से प्राप्त किया गया <https://m.dailyhunt.in/news/india/>

उर्दू/वेबदुनिया+हिंदी-ई-पेपर हिनवेब/हिंदू+धर्म+मी+4+आश्रम+v Yavastha+Kya+ टू-न्यूसिड-158518402

- हॉफलर, एम., ग्लॉस्टर, ए.टी., और होयर, जे(2010)। *मनोचिकित्सा में कारण प्रभाव: इसके प्रभाव अतिसामान्यीकरण का प्रतिकार करते हैं*, मनोचिकित्सा अनुसंधान. <https://religion.cas.lehigh.edu/content/> सूफीवाद और वेब

हरलॉक, ई.बी. (1976)। *व्यक्तित्व विकास*. टीएमएच संस्करण। नई दिल्ली: मैकग्रा हिल।

इब्र 'अरबी, एम (1980)। *शक्ति के स्वामी की यात्रा*(आर हैरिस, ट्रांस। न्यूयॉर्क: आंतरिक परंपराएं।

इब्र 'अरबी, एम (1992)। *साधक को क्या चाहिए*(टी बायरक अल जेराही और आर हैरिस अल जेराही, ट्रांस। पुटनी, वी टी: थ्रेशोल्ड बुक्स।

जैन और जैन। (2017). से पुनः प्राप्त किया गया। <https://www.ukessays.com/essays/psychology/triguna-prakriti-con-सेट-एंड-एप्लिकेशन-साइकोलॉजी-निबंध.php>

झा, एम.के. (2002)। *अशक्ति-अनासक्ति के कुछ मनोवैज्ञानिक सहसंबंध*. पीएचडी थीसिस टीएम भागलपुर विश्वविद्यालय, भागलपुर को प्रस्तुत की गई, व्यक्तित्व और सामाजिक मनोविज्ञान जर्नल, खंड 65 (1), 176-185।

जंग, कार्ल। (1934). *आर्किटाइप्स और सामूहिक अचेतन*. कलेक्टेड वर्क्स वॉल्यूम 9 भाग 1), प्रिंसटन, एन.जे: बोलींगेन।

जंग, सी जी (1953). *एकत्रित कार्य*. खंड 12, मनोविज्ञान और कीमिया। कापिलु, पी

(1965)। *जैन शिक्षण के तीन स्तंभ*. बोस्टन: बीकन प्रेस।

कापिल्यू, पी (एड)। जैन के तीन स्तंभ। आर फ्रेजर में, और जे फैडिमन। (2005). *व्यक्तित्व और व्यक्तिगत विकास*(6 वां संस्करण), न्यूयॉर्क: पियर्सन प्रेंटिस हॉल।

कार्टज़, एनएच (एड)। (1980). *बौद्ध और पश्चिमी मनोविज्ञान*। आर फ्रेजर, और जे फैडिमैन में। (2005). *व्यक्तित्व और व्यक्तिगत विकास*(6 वां संस्करण), न्यूयॉर्क: पियर्सन प्रेंटिस हॉल।

किन्से, ए.सी., पोमेरॉय, डब्ल्यू.बी., और मार्टिन, सी.ई. (1948). मानव पुरुष में यौन व्यवहार। फिलाडेल्फिया: सॉन्डर्स।

कुमार, पोपिंदर। (2011). *इंद्रियों पर नियंत्रण*से पुनर्प्राप्त किया गया। <https://www.speakingtree.in/blog/control-on-senses> लाड, वसंत। डॉ (2020) *आयुर्वेद: एक संक्षिप्त परिचय और गाइड*, आयुर्वेदिक संस्थान। से प्राप्त किया गया

<https://www.ayurveda.com/resources/articles/ayurveda-a-brief-introduction-and-guide>, लाड, वसंत।

(1984). *आयुर्वेद: स्वयं का विज्ञान*, सांता फे: लोटस प्रेस।

लेंट, टिमोथी। के (2018). *एक त्रासदी को एक जीत में बदलना: विक्टर फ्रैंकल को एक श्रद्धांजलि* (1905-1997), <https://lentsblog.org/>

लुईस, एमएच (2011)। विद्रोही शक्ति: विक्टर फ्रैंकल के लोगोथेरेपी और अस्तित्वगत विश्लेषण का अवलोकन। में मेलिसा, मैडसन. (2020). *लोगोथेरेपी: विक्टर फ्रैंकल का अर्थ का सिद्धांत*. से प्राप्त किया गया <https://positivepsychology.com/viktor-frankl-logotherapy/>

भगवान बुद्ध वॉलपेपर. [https://www.google.com/search?q=Lord+Buddha+Wallpapers&tbm=isch&ved=2ahUKEwiUhdX-ypvwAhXksksFHchUBEAQ2cCegQIABAA&oq=Lord+Buddha+Wallpapers&gs\\_lcp=CgNpbWcQAzICCAAYAgAGAMgIIADICAAAYAggAMgIIADICCAAYAAyA](https://www.google.com/search?q=Lord+Buddha+Wallpapers&tbm=isch&ved=2ahUKEwiUhdX-ypvwAhXksksFHchUBEAQ2cCegQIABAA&oq=Lord+Buddha+Wallpapers&gs_lcp=CgNpbWcQAzICCAAYAgAGAMgIIADICAAAYAggAMgIIADICCAAYAAyA)

- ggAMgIADoECAAQzQzoFCAAQsQnQ3kBYk5EFYIKUBWgAcAB4BIABuQKIAekRkgEIMC4  
xMi4xLjGYAQCgAQGqAQnd3Mtd2l6LWltZ7ABAMABAQ&sclient=img&ei=XoaGYJTeNeTlrtoPyK  
mRgAQ&bih=682&biw=1519&hl=en-GB#imgsrc=fTfkNrPZQOFrOM

मैडसनमेलिस्सा। (2020). *लोगोथेरेपी: विक्टर फ्रैंकल का अर्थ का सिद्धांत*. से प्राप्त किया गया <https://positivepsychology.com/viktor-frankl-logotherapy/>

मास्लो, ए (1968). *मानव प्रकृति की दूर तक पहुंच. मनोवैज्ञानिक दृश्य*, 2, 14-16.

मास्लो, ए एच (1968)। *मानव क्षमता और स्वस्थ समाज*. ओटो, (एड.), मानव क्षमता: चुनौती और वादा, 64-79, सेंट लुइस, एमओ: ग्रीन।

मास्लो, ए एच (1968)। *होने के मनोविज्ञान की ओर* (दूसरा संस्करण), न्यूयॉर्क, एनवाई: वैन नोस्ट्रैंड। मास्लो,

ए एच (1970)। प्रेरणा और व्यक्तित्व (दूसरा संस्करण)। न्यूयॉर्क: हार्पर एंड रो।

मास्लो, ए एच (1971)। *मानव प्रकृति की दूर तक पहुंच*, न्यूयॉर्क, एनवाई: वाइकिंग।

मास्लो, ए एच (1987 ए)। *आत्म-वास्तविक लोगों में रचनात्मकता*। ए एच मास्लो में, *प्रेरणा और व्यक्तित्व*, 158-167 (तीसरा संस्करण, रेव.), सी मैकरेनॉल्ड्स (एड। न्यूयॉर्क, एनवाई: हार्पर और रो। [1958 में ईस्ट लांसिंग मिशिगन में मास्लो द्वारा दिए गए एक व्याख्यान का एक असंपादित संस्करण, इस संशोधन में जोड़ा गया]

मास्लो, ए एच (1987)। *प्रेरणा और व्यक्तित्व* (तीसरा संस्करण, रेव। मैकरेनॉल्ड्स (सं। न्यूयॉर्क, एनवाई: हार्पर और रो।

मैकक्रे, आर आर, और कोस्टा, पीटी, जूनियर (2008)। *व्यक्तित्व का पांच-कारक सिद्धांत*। ओलिवर, जॉन। - पी, रॉबिन्स, आर डब्ल्यू, और पर्विन, ए एल (2008)। *व्यक्तित्व की पुस्तिका: सिद्धांत और अनुसंधान (3 संस्करण)*। न्यूयॉर्क, लंदन: गिलफोर्ड प्रेस।

मैककेचनी, जे (एड) (1983)। *वेबस्टर की अंग्रेजी भाषा की नई बीसवीं शताब्दी शब्दकोश* (2<sup>मरा</sup>इना

संस्करण)। न्यूयॉर्क; साइमन और शूस्टर।

- मिलन, टी एंड डेविस, आरडी (1996)। *व्यक्तित्व के विकार: डीएसएम IV और उससे परे (दूसरा संस्करण)*। न्यूयॉर्क: जॉन विली एंड संस।

मोलिनो, ए (एड)। (1998). *सोफे और पेड़: मनोविश्लेषण और बौद्ध धर्म में संवाद*. फ्रेगर, आर, और फैडिमन, जे (2005) में। *व्यक्तित्व और व्यक्तिगत विकास* (6 वां संस्करण), न्यूयॉर्क: पियर्सन प्रेंटिस हॉल।

मुकुन्दानंद, स्वामी। (2014). *भगवद गीता- भगवान का गीत*, अध्याय 3; कर्मयोग, स्वामी मुकुंदनाद की टिप्पणी, से पुनः प्राप्त <https://www.holy-bhagavad-gita.org/chapter/3>

मुकुंदनाद, स्वामी। (2014). *भगवद गीता- भगवान का गीत*, अध्याय 2, सांख्ययोग, श्लोक 54, स्वामी मुकुंदनाद की टिप्पणी, से पुनः प्राप्त <https://www.holy-bhagavad-gita.org/chapter/2/verse/54> मरे, शॉन। (2018). *विक्टर फ्रैंकल की पुस्तक मैन्स सर्च फॉर मीनिंग से 5 सबक*। से प्राप्त किया गया [https://](https://www.linkedin.com/pulse/5-lessons-from-viktor-frankls-book-mans-search-meaning-sean-murray)

[www.linkedin.com/pulse/5-lessons-from-viktor-frankls-book-mans-search-meaning-sean-murray](https://www.linkedin.com/pulse/5-lessons-from-viktor-frankls-book-mans-search-meaning-sean-murray) नायडू,

आर.के., थापा, के., और दास, एम.एम. (1986). *स्वदेशी अवधारणा को मापने पर*, अप्रकाशित पांडुलिपि,

इलाहाबाद, इलाहाबाद विश्वविद्यालय।

नूरबख्श, जे (1978)। *खंडहर की मधुशाला में*, न्यूयॉर्क: खानिकाही-निमातुल्लाही। नूरबख्श, जे

(1979)। *सूफियों के स्वर्ग में* न्यूयॉर्क: खानिकाही-निमातुल्लाही।

नूरबख्श, जे (1981)। *सूफीवाद: अर्थ, ज्ञान और एकता*, यॉर्क: खानिकाही-निमातुल्लाही। नूरबख्श, जे (1992)।

*सूफीवाद का मनोविज्ञान*, यॉर्क: खानिकाही-निमातुल्लाही।

ओलिवेल, पैट्रिक। (1993). *आश्रम प्रणाली*. न्यूयॉर्क: ऑक्सफोर्ड यूनिवर्सिटी प्रेस।

ओज़ाक, एम (अल-जेराही)। (1981). *प्यार का अनावरण। (एम हॉलैंड ट्रांस।)* न्यूयॉर्क: आंतरिक परंपराएं। ओज़ाक, एम (अल-

जेराही)। (1987). *प्यार शराब है*, (शेख आर फ्रेगर अल-जेराही द्वारा संपादित और संकलित)।

पुटनी, वीटी: थ्रेशोल्ड बुक्स।

ओज़ाक, एम (अल-जेराही)। (1988). *इरशाद: एक सूफी गुरु का ज्ञान*, एमिटी एनवाई: एमिटी हाउस।

- ओज़र, डी जे (1993)। *क्यू सॉर्ट विधि और व्यक्तित्व विकास का अध्ययन*। डी. सी. फुंडर, आर. डी. पार्क, सी. टॉमलिंगसन-केसी, और के. विडामन (एडस.), *समय के माध्यम से जीवन का अध्ययन: व्यक्तित्व और विकास*। अमेरिकन साइकोलॉजिकल एसोसिएशन, *एपीए विज्ञान खंड*, 147–168. <https://doi.org/10.1037/10127-023>
- पांडे, नमिता, और नायडू, के. आर. (2011)। *अनासक्ति और स्वास्थ्य: गैर-लगाव का एक अध्ययन*. मनोविज्ञान विकासशील समाज 4, 1, सेज प्रकाशन, नई दिल्ली / न्यूबेरी पार्क /
- पूर्ण जागृति का मार्ग - कार्य का योग, (2019)। से प्राप्त किया गया <https://awaken.com/2019/11/> गीता-अध्याय-3-1-2-योग-क्रिया/
- परांजपे, एसी (2004)। के. श्रीवास्तव में। (2012). *व्यक्तित्व की अवधारणा: भारतीय परिप्रेक्ष्य*. औद्योगिक मनोचिकित्सा जर्नल, 21 (2), 89-93। <https://doi.org/10.4103/0972-6748.119586>
- कोस्टा, रॉबर्ट आर मैकक्रे। 1992). *चार तरीके पांच कारक बुनियादी व्यक्तित्व और व्यक्तिगत अंतर हैं*, *वॉल्यूम 13*, 6, 653-665। [https://doi.org/10.1016/0191-8869\(92\)90236-I](https://doi.org/10.1016/0191-8869(92)90236-I)
- Pinterest. से प्राप्त किया गया <https://in.pinterest.com/>
- Pinterest. चक्र ध्यान। से प्राप्त किया गया <https://www.pinterest.fr/amp/pin/234890936793901212/> प्राणायाम कोशा या ऊर्जा निकाय। से प्राप्त किया गया <http://savy-international.com/yoga/pranamaya-kosha/> समझ दोष - ऊन पित्त & कफ। प्राप्त से [Shttps://blog.justherbs.in/](https://blog.justherbs.in/)
- समझ-दोष-वात-पित्त-कफ/
- Quora - आप अपने व्यक्तित्व में क्या चीजें जोड़ेंगे, (2020), से पुनः प्राप्त <https://www.quora.com/> क्या-क्या-चीजें-आप-अपने व्यक्तित्व में जोड़ेंगे
- रामास्वामी, एस, और शेख, ए (1989)। *बौद्ध मनोविज्ञान: उपचार के लिए निहितार्थ*। फ्रेगर, और जे फेडिमैन में। (2005). *व्यक्तित्व और व्यक्तिगत विकास* (6 वां संस्करण), न्यूयॉर्क: पियर्सन प्रेंटिस हॉल।
- राव, एनएच (2003)। *पंचमहाभूत सिद्धांत*. वाराणसी: कृष्णदास अकादमी, 45-56, नंबर 22। राव, के. आर. (2012)। *भारतीय परंपरा में मनोविज्ञान*, मनोवैज्ञानिक अध्ययन, 57, 323-330।
- राव, पी.वी. कृष्णा और हरिगोपाल, के. (1979), *तीन गुण और ईएसपी: एक खोजपूर्ण* 8। *अनुसंधान जर्नल ऑफ इंडियन साइकोलॉजी*, वॉल्यूम 2, नंबर 1।
- रस्तोगी, एमआर (2005)। *त्रिगुण और मनोवैज्ञानिक 'कल्याण'*, इंडियन जर्नल ऑफ कम्युनिटी साइकोलॉजी, 1 (2), 115-124।
- रिकी (2020)। *कल्याण को बढ़ावा देने के लिए रेकी सिद्धांतों का उपयोग कैसे करें*। से पुनः प्राप्त किया गया <https://www.healthline.com/health/रेकी-सिद्धांत>
- रुशर, जेबी, हैमर, ईवाई, और हैमर, ईडी (1996)। *बातचीत के माध्यम से साझा इंप्रेशन बनाना: निरंतरता मॉडल का अनुकूलन*। *व्यक्तित्व और सामाजिक मनोविज्ञान बुलेटिन*, 22 (7), 705-720, से पुनः प्राप्त <https://doi.org/10.1177/0146167296227005>
- संजीवनी, गीता। (2020). *भगवद गीता के अनुसार कर्म योग क्या है*. <https://gitasan-jeevani.com/gita-articles/what-is-karma-yoga-according-to-भगवदगीता-से-प्राप्त/#:~:पाठ=%20संक्षिप्त%20का-अर्थ%20%20योग,%20का-मतलब%20%20%20%20-संन्यासी-बन-जाता-है।>
- सरसन, इरविन। जी (2020). *व्यक्तित्व मूल्यांकन मनोविज्ञान*। वाशिंगटन विश्वविद्यालय, सिएटल, से पुनः प्राप्त <https://www.britannica.com/science/personality-assessment>
- सती गतिशील चक्र ध्यान। से प्राप्त किया गया <https://depositphotos.com/stock-photos/aura.html> शुल्ज़, पीडी, और शुल्ज़, ई.एस (2015)। *व्यक्तित्व के सिद्धांत* (11 वां संस्करण)। संयुक्त राज्य अमेरिका: Cengage लर्निंग कस्टम प्रकाशन।
- शुल्ज़, डब्ल्यू टी (एड। (2005). *हैंडबुक ऑफ साइकोबायोग्राफी*। ऑक्सफोर्ड यूनिवर्सिटी प्रेस।
- शुलेनबर्ग, एसई (2003)। *अनुभवजन्य अनुसंधान और लोगोथेरेपी* में मेलिसा, मैडसन. (2020). *लोगोथेरेपी: विक्टर फ्रैंकल का*

अर्थ का सिद्धांत. से प्राप्त किया गया <https://positivepsychology.com/viktor-frankl-logotherapy/>  
सेतुमाधवन, टीएन (2010)। *भगवद् गीता- अध्याय 2 (भाग-5) सांख्य योग- ज्ञान का योग*, भगवद् गीता पर निबंध, से प्राप्त किया  
गया <https://www.esamskriti.com/e/Spirituality/Bhagavad-Gita/> भगवद्गीता ~-अध्याय-2-(भाग ~5)-सांख्य-योग~-  
योग-ज्ञान-1.aspx

शेक्सपियर, विलियम (1599)। *विलियम शेक्सपियर के जीवन में एक साल*. संडे टाइम्स से प्राप्त किया गया।

शांति योग। (2021). *वात, पित्त, कफ, त्रिदोष*, आयुर्वेदिक चिकित्सा लेख, से पुनः प्राप्त <https://www.shantiyoga.com.au/vata-pitta-kapha-tridoshas/>

शेख, ए.ए., और शेख, के.एस. (1989). *स्वास्थ्य मनोविज्ञान / व्यवहार चिकित्सा पर विली श्रृंखला। उपचार के लिए पूर्वी और पश्चिमी दृष्टिकोण: प्राचीन ज्ञान और आधुनिक ज्ञान*। जॉन विली एंड संस।

शिल्पा एस, और मूर्ति, सीजी (2012)। *मैसूर त्रिगुण पैमाने का विकास और मानकीकरण*. सेज ओपन पब्लिकेशन, 23.

शिवानंद, स्वामी। (2011). *कर्म योगी की योग्यता*। डिवाइन लाइट सोसाइटी, से पुनः प्राप्त [https://www.sivanandaonline.org/public\\_html/?cmd=sdisplaysection&section\\_id=1144](https://www.sivanandaonline.org/public_html/?cmd=sdisplaysection&section_id=1144)

श्रीमद्भगवद् गीता। (2020). *अध्याय 5*. से प्राप्त किया गया <https://bhagwadgita.jagatgururampalji.org/> इन/अध्याय-5/

शटरस्टॉक। (2021). *अब्राहम मास्लो आत्म-वास्तविकता छवि पर*. से प्राप्त, <https://www.shutterstock.com/image-illustration/background-concept-wordcloud-illustration-selfactualization-glow-आईएनजी-75325063>

शटरस्टॉक। (2021). *आश्रम व्यवस्था छवि*। [https://](https://www.google.com/imgres?imgurl=https://image.shutterstock.com/image-illustration/rishi-muni-इलस्ट्रेशन-कार्टून-आर्ट-वर्क-260NW-1758651821.jpg&imgrefurl=https://www.shutterstock.com/image-illustration/rishi-muni-चित्रण-कार्टून-कलाकृति-1758651821&tbnid=CRFPKHa_m1Oq1M&vet=1&docid=i56-8ylAjZGQvM&w=260&h=280&itg=1&hl=en&source=sh/x/im) से प्राप्त किया गया [www.google.com/](https://www.google.com/imgres?imgurl=https://image.shutterstock.com/image-illustration/rishi-muni-इलस्ट्रेशन-कार्टून-आर्ट-वर्क-260NW-1758651821.jpg&imgrefurl=https://www.shutterstock.com/image-illustration/rishi-muni-चित्रण-कार्टून-कलाकृति-1758651821&tbnid=CRFPKHa_m1Oq1M&vet=1&docid=i56-8ylAjZGQvM&w=260&h=280&itg=1&hl=en&source=sh/x/im)  
[imgres?imgurl=https://image.shutterstock.com/image-illustration/rishi-muni-इलस्ट्रेशन-कार्टून-आर्ट-वर्क-260NW-1758651821.jpg&imgrefurl=https://www.shutterstock.com/image-illustration/rishi-muni-चित्रण-कार्टून-कलाकृति-1758651821&tbnid=CRFPKHa\\_m1Oq1M&vet=1&docid=i56-8ylAjZGQvM&w=260&h=280&itg=1&hl=en&source=sh/x/im](https://www.google.com/imgres?imgurl=https://image.shutterstock.com/image-illustration/rishi-muni-इलस्ट्रेशन-कार्टून-आर्ट-वर्क-260NW-1758651821.jpg&imgrefurl=https://www.shutterstock.com/image-illustration/rishi-muni-चित्रण-कार्टून-कलाकृति-1758651821&tbnid=CRFPKHa_m1Oq1M&vet=1&docid=i56-8ylAjZGQvM&w=260&h=280&itg=1&hl=en&source=sh/x/im)

शटरस्टॉक। (2021). *पंच कोशा छवि*. से प्राप्त किया गया <https://www.shutterstock.com/image-vector/रचनात्मक-प्रतिनिधित्व-पांच-ऊर्जा-सूक्ष्म-निकाय-328299695>

शटरस्टॉक। (2021). *व्यक्तित्व मापन छवि*. से प्राप्त, <https://www.shutterstock.com/छवि-वेक्टर/व्यक्तित्व-शब्द-क्लाउड-हेड-टाइपोग्राफी-610553435>

शटरस्टॉक। (2021). *हिंदू परंपरा में व्यक्तित्व छवि*. से प्राप्त, <https://www.shutterstock.com/छवि-वेक्टर/कृष्णा-लाइन-वेक्टर-आर्ट-डिजाइन-ग्रेडिएंट-1247907817>

शटरस्टॉक। (2021). *रोशच इंक्ब्लॉट टेस्ट इमेज*. से प्राप्त, <https://www.shutterstock.com/छवि-चित्रण/रोशच-इंक्ब्लॉट-टेस्ट-इलस्ट्रेशन-डायग्नोस्टिक-प्रोजेक्टिव-201402632>

शटरस्टॉक। सूफीवाद छवि। से प्राप्त, <https://www.shutterstock.com/image-photo/कोन्या-जुलाई-25-सूफी-भंवर-दरवेश-336153875>

शटरस्टॉक। (2021). *मनोविज्ञान छवि का पूर्वी परिप्रेक्ष्य*। से प्राप्त, <https://www.shutterstock.com/मैन-एनर्जी-बॉडी-ऑर-90275383>

शटरस्टॉक। (2021). *ट्रांसपर्सनल मनोविज्ञान छवि*. से प्राप्त किया गया <https://www.shutterstock.com/छवि-चित्रण/अमूर्त-पृष्ठभूमि-ब्रह्मांडीय-ऊर्जा-घूमता प्रभाव-546918067>

शटरस्टॉक। (2021). *अस्तित्ववाद छवि पर विक्टर फ्रैंकल*. से प्राप्त, <https://www.shutterstock.com/छवि-चित्रण/ज्योतिष-आध्यात्मिकता-विषय-पदार्थ-अंतरिक्ष-समय-760730740>

सिंह। दुल्ला, वी. तेजल, सुश्री (2014)। *भारतीय दर्शन और व्यक्तित्व के लिए एक नया दृष्टिकोण - एक अध्ययन*, इंडियन जर्नल ऑफ एप्लाइड रिसर्च, वॉल्यूम; 4, 5. DOI:10.15373/2249555X/MAY2014/115

सिंघल, विजय। (2020). *स्थप्रज्ञ सिद्ध ऋषि*। से प्राप्त किया गया <https://www.dailypioneer.com/2020/राज्य-संस्करण/स्थितप्रज्ञ-द-परफेक्ट-ऋषि.html>

- स्पीगलमैन, जेएम (1985)। *बौद्ध धर्म और जुंगियन मनोविज्ञान*. फीनिक्स, आरिज़: फाल्कन प्रेस।
- श्रीवास्तव के (2012)। *व्यक्तित्व की अवधारणा: भारतीय परिप्रेक्ष्य*. औद्योगिक मनोचिकित्सा जर्नल, 21 (2), 89-93।  
<https://doi.org/10.4103/0972-6748.119586>
- स्ट्रिकर, एल.जे., मेसिक, एस., और जैक्सन, डी.एन. (1967). *धोखे का संदेह: अनुरूपता अनुसंधान के लिए निहितार्थ। व्यक्तित्व और सामाजिक मनोविज्ञान के जर्नल*, 5(4), 379–389. <https://doi.org/10.1037/h0021209>
- सूफी शिक्षाएं तालीमत-ए-सूफिया। से प्राप्त किया गया <https://www.facebook.com/sufiteachings/posts/> प्रार्थना-धुंध को साफ करती है और वापस लाती है-आत्मा को शांति प्रदान करती है-रूमी-र-ए/1708167985922022/
- सुबिच, ए। (1969). *ट्रांसपर्सनल साइकोलॉजी के जर्नल*, पालो अल्तो, कैलिफ़ोर्निया वॉल्यूम 1, अंक: 1.
- एक संगठन का सांस्कृतिक मुखौटा इसकी ब्रांड पहचान है। (2014). छवि मास्क. <https://benefitpoint.wordpress.com/2014/08/29/the-cultural-mask-of-an-organisation-is-its-brand-identity/>
- पहला स्टोइक। *भगवद गीता में दार्शनिक विषय* (2020). <https://outlookzen.com/2020/01/26/प्रथम-स्टोइक-दार्शनिक-विषय-इन-द-भगवद-गीता/>
- जेन के तीन स्तंभ। (1965). *शिक्षण पी काप्लीयू- अभ्यास, ज्ञानोदय*। फ्रेगर, आर, और फैडिमन, जे (2005) में। *व्यक्तित्व और व्यक्तिगत विकास* (6 वां संस्करण)। न्यूयॉर्क: पियर्सन प्रेंटिस हॉल।
- त्रिपाठी, आर.सी., नायडू, आर.के., और बिस्वास, एस.एन. *तनाव, स्वास्थ्य और प्रदर्शन: उत्तर प्रदेश में पुलिस संगठन का एक अध्ययन*। इलाहाबाद; इलाहाबाद विश्वविद्यालय।
- त्रिघम, स्पेंसर। जे (1971)। *इस्लाम में सूफी आदेश*. स्कूल ऑफ ओरिएंटल एंड अफ्रीकन स्टडीज का बुलेटिन, लंदन विश्वविद्यालय, वॉल्यूम 36, 136-139, कैम्ब्रिज यूनिवर्सिटी प्रेस, से पुनः प्राप्त <https://www.jstor.org/stable/613121>
- तुबली, शाई (2021)। 7 चक्र व्यक्तित्व प्रकार, लेख, से पुनः प्राप्त <https://shaitubali.com/en/विधियाँ/7-चक्र-व्यक्तित्व-प्रकार/>
- त्यावड़े, अचल। (2017). *भारतीय मनोविज्ञान प्रकार दृष्टिकोण और व्यक्तित्व। से प्राप्त किया गया* <https://www.स्लाइडशेयर.नेट/आचल123/त्रिगुण-सिद्धांत>
- वैले वी.ए., कूगर ई.एल. (1989). *मनोविज्ञान और साहित्य के माध्यम से स्त्री चेतना की प्रकृति और अभिव्यक्ति*. में: वैले आर.एस., वॉन कार्ल्सबर्ग आर.(एड) चेतना के रूपक, स्पिंगर, बोस्टन। से प्राप्त किया गया [https://doi.org/10.1007/978-1-4613-3802-4\\_19](https://doi.org/10.1007/978-1-4613-3802-4_19)
- वर्मा, विनोद। (2001). *मानव संविधान और तीन हास्यमई* दिल्ली: मोतीलाल बनारसीदास। विश्वानंद, स्वामी। श्री, परमहंस। (2016). *भगवत गीता कोर्स*, से प्राप्त किया गया <http://paramahansa-savishwananda-info.blogspot.com/2016/08/bhagavad-gita-course-2016-day-3.html>
- विवेकानंद, ऋषि। डॉ (2006)। *व्यावहारिक योग मनोविज्ञान*. भारत: योग प्रकाशन।
- वोहरा, अशोक। (2020). *स्थिरप्रज्ञ या समता: जैन धर्म से एक उदाहरण, ई पेपर*, से पुनः प्राप्त <https://theguardian.com/stithpragya-or-samta-an-exemplar-from-jainism/>
- वारी, गोविंदा। (2019). *गीता पढ़ना: कर्म योगी के लक्षण*. पाठक का ब्लॉग कहाँ से प्राप्त किया गया <https://timesofindia.indiatimes.com/readersblog/warriersviews/reading-gita-traits-of-a-karma-yogi-9464/>
- वाशबर्न, डीए, और गुलेज, जेपी (1995)। *तुलनात्मक अनुसंधान के लिए खेल जैसे कार्य: खेल के मैदान को समतल करना*, व्यवहार अनुसंधान के तरीके, उपकरण और कंप्यूटर, 27, 235-238।
- विल्बर, के (1980)। एटमैन प्रोजेक्ट, व्हीटन, आईएल: केस्ट।
- विल्किंसन, पीडब्ल्यू (1977)। फ्रेगर, आर, और फैडिमन, जे (2007) में। *व्यक्तित्व और व्यक्तिगत विकास* (6 वां संस्करण), भारत: पियर्सन एजुकेशन। (संस्करण 2005 में प्रकाशित: पहला प्रिंट 2007।
- योगवित्री। (2017). *पंचकोशा को समझना: आत्म-प्राप्ति की दिशा में कदम*। से प्राप्त किया गया <https://jeevmokshayoga.com/understanding-panchkosha-steps-towards-self-realisation/>





## Undertaking

This is to certify that the undersigned hereby gives permission UGC to publish 'व्यक्तित्व विकास: पश्चिमी और पूर्वी प्रतिबिंब', a book in Hindi language for UG/PG.

The author has conducted all the necessary research and holds full ownership of the written book/text and gives permission to the publisher to publish it on print or digital format.

The publisher will have full right to the published book/text and are authorized to do any modifications, republication, or any other assistance related to the text if highly required.

No legal action will be taken by the author besides the terms and conditions of this Contract.

Sincerely,



**Dr. Archana Shukla**  
**Associate Professor and Head,**  
**Department of Psychology,**  
**University of Lucknow**



**Dr. Amreen Fatima**  
**Career Mentor**