



टिप्पणी

26

शिक्षा और कार्य

आशिमा डाक्टर बनना चाहती थी। दसवीं कक्षा के बाद, किसी तरह, उसने वाणिज्य धारा के लिए ग्यारहवीं कक्षा में प्रवेश लिया। वह एक प्रतिभाशाली छात्रा थी, उसने बारहवीं कक्षा 85 प्रतिशत अंकों से उत्तीर्ण की। जब उसने मेडिकल प्रवेश के लिए प्रयास किया और फार्म ले लिया किन्तु वह आश्चर्यचकित रह गई जब उसे यह पता चला कि अपने उच्च प्रतिशत अंकों के बाद भी वह मेडिकल प्रवेश की परीक्षा में भी बैठने योग्य नहीं है। उसे बताया गया कि भौतिक, रसायन और जीव विज्ञान मेडिकल धारा के लिए अनिवार्यतः होना चाहिये।

केवल आशिमा ही ऐसी छात्रा नहीं है जिसने 11वीं कक्षा के लिए विषयों के चयन में गलती का अनुभव किया।

इस उदाहरण से यह बात स्पष्ट होती है कि स्कूल के विषयों और बाद में अपनाये जानेवाले व्यवसाय में परस्पर संबंध है। विषयों का निर्णय करते समय क्या और कैसे अपने दिमाग में रखना चाहिए इस पाठ से शिक्षा और कार्य या व्यवसाय जिसे बाद में अपनाना है, के संबंध का विश्लेषण करने में सहायता मिलेगी।

आपके सामने कभी-कभी ऐसे कथन आते होंगे "नौकरी पाने के लिए शिक्षा आवश्यक है" या "मैं इस व्यवसाय विशेष में कार्य करना चाहता हूँ, किंतु मेरे पास इसके लिए वांछित योग्यता नहीं है।" क्या कभी आपने सोचा है कि हम शिक्षा और कार्य किस तरह संबंधित है? इस पाठ में शिक्षा और कार्य के संबंध के साथ ही साथ कार्य जगत की विशिष्टताओं के बारे में भी सीखने जा रहे हैं।



टिप्पणी



उद्देश्य

इस पाठ को पढ़ने के बाद आप:

- शिक्षा और कार्य के संबंध को स्पष्ट कर सकेंगे,
- शैक्षिक चयन की प्रक्रिया का वर्णन कर सकेंगे और
- नौकरी की पष्ठभूमि और नौकरी के अवसरों के संदर्भ में कार्यजगत के स्वरूप का वर्णन कर सकेंगे।

26.1 शिक्षा और कार्य

अक्सर नौकरी के लिए रिक्त स्थानों के विज्ञापन देखने को मिलते हैं जिनमें अभ्यार्थियों की अनिवार्य और अपेक्षित योग्यताओं का उल्लेख होता है। एक व्यक्ति जो नौकरी करना चाहता है उससे ऐसी योग्यताओं की अपेक्षा क्यों की जाती है?

लोग केवल नौकरी पाने के लिए ही शिक्षा ग्रहण नहीं करते अपितु अपने आप को समृद्ध करने के लिए भी शिक्षा ग्रहण करते हैं। किसी भी क्षेत्र की शिक्षा में मूलतः कुछ कौशलों और क्षमताओं का विकास आता है। उदाहरण के लिए यदि आप कामर्स चुनते हैं तो आपको एकाउंट्स के कौशल विकसित करने हैं।

जब किसी नौकरी के लिए योग्यतायें विज्ञापित की जाती हैं, वे विशेषीकृत होती हैं जिससे कि व्यक्ति अपने कौशलों का उपयोग कर सके जिन्हें उसने लंबे समय तक प्राप्त किया है। प्राप्त कौशलों और किये जाने वाले कार्य आपस में संबंधित होते हैं। उदाहरण के लिए जो व्यक्ति मेडिकल प्रशिक्षण कर चुका है वह मेडिकल प्रैक्टिशनर बनता है। कौशलों का सीखना औपचारिक या अनौपचारिक दोनों प्रकार से हो सकता है। यदि आप किसी व्यावसायिक कोर्स जैसे 'मुर्गी पालन' के लिए राष्ट्रीय मुक्त विद्यालयी शिक्षा संस्थान (एनआईओएस) जाते हैं, आप अपना पोल्टरी फार्म खोल सकते हैं या नौकरी पा सकते हैं।

इस प्रकार आप देख सकते हैं कि एक व्यावसायिक कोर्स का चयन आपको कार्य या नौकरी प्राप्त करने में सहायक हो सकता है। इसी प्रकार शिक्षण अनौपचारिक व्यवस्था में भी हो सकता है। यदि आपके पिता एक फार्म चलाते हैं और फार्मिंग करते हैं और आप उनकी मदद करते हैं, तो आप बिना औपचारिक कोर्स किये फार्मिंग के तकनीकी पक्षों के बारे में जान सकते हैं। इस व्यवस्था में भी शिक्षा हो जाती है। फिर भी आप नवीनतम तकनीकियों का ज्ञान प्राप्त करने के लिए आगे के कोर्सेज के अध्ययन के लिए जा सकते हैं। इससे यह स्पष्ट हो जाता है कि शिक्षा और कार्य का आपस में घनिष्ठ संबंध है।

26.2 शैक्षिक चयन की प्रक्रिया

शिक्षा और कार्य आपस में संबंधित हैं यह जान लेने के बाद आप शैक्षिक चयन प्रक्रिया जानना चाहेंगे। आइये हम थोड़ा विस्तार से देखें।

जब आप बाजार में जाते हैं, वहाँ बहुत प्रकार की चीजें उपलब्ध हैं किंतु यह संभव नहीं हो पाता कि आप सभी चीजें ले लें। जब भी आप सब्जी बाजार जाते हैं आप केवल सब्जियाँ चुनते हैं जिन्हें आप पसंद करते हैं या जो आप के खर्च की सामर्थ्य में होती हैं। ऐसा करना एक प्रक्रिया है। आप अपनी रुचि की सब्जी पाते हैं और फिर उसकी कीमत के बारे में सोचते हैं। इसी प्रकार शिक्षा के चयन की भी एक प्रक्रिया है। ऐसा नहीं होता कि किसी भी स्कूल में जाते हैं और प्रवेश ले लेते हैं या बिना सोचे समझे विषय चुन लेते हैं। वास्तव में शैक्षिक व्यवस्था में प्रवेश लेते समय ही चयन करने की प्रक्रिया आरंभ हो जाती है। मूलतः व्यक्ति शिक्षा का सामान्य व्यवस्था से चयन प्रारंभ करके विशिष्ट प्रशिक्षण की ओर जाता है। आइये इन दोनों पक्षों के बारे में थोड़ा विस्तार से अध्ययन करें।

26.3 सामान्य शिक्षा

सामान्य शिक्षा वह शिक्षा है जिसका उद्देश्य छात्रों को पढ़ने लिखने, भौतिक सामाजिक और सांस्कृतिक पर्यावरण, वांछित अभिवृत्तियों, मूल्यों और अभिप्रेरण के बारे में प्रारंभिक ज्ञान प्रदान करना है। प्राथमिक से डिग्री या उसके ऊपर के स्तर तक शिक्षा की मुख्य धारा को अक्सर सामान्य समझा जाता है (व्यवसाय, तकनीकी को छोड़कर)। उदाहरण के लिए किसी भी पेशे में प्रवेश, विभिन्न कोर्सेज में प्रवेश या विशिष्ट प्रशिक्षण के लिए न्यूनतम योग्यता माध्यमिक/हाई स्कूल स्तर की शिक्षा आवश्यक है।

26.4 विशिष्ट प्रशिक्षण

अपने चुने हुए पेशे में प्रवेश के लिए छात्रों को विशिष्ट प्रशिक्षण करना होता है। आप ऐसी संस्थाओं को भी जानना चाहेंगे जो विशिष्ट प्रशिक्षण प्रदान करती हैं। इनमें से कुछ को नीचे सूचीबद्ध किया जा रहा है जिससे आप जान सकें कि हमारे देश में कितने प्रकार की संस्थायें हैं:

1. **व्यावसायिक संस्थायें:** ये संस्थायें ग्रेजुएट और पोस्ट ग्रेजुएट स्तर तक विशिष्टीकृत क्षेत्रों के लिए जैसे मेडिसिन, लॉ, टेक्नोलॉजी आदि की उच्च शिक्षा प्रदान करती हैं। इसके ग्रेजुएट डॉक्टर, वकील, इंजीनियर इत्यादि बनते हैं।
2. **पॉलिटेक्नीक:** ये संस्थायें ऐसे कोर्सेज देती हैं जो छात्रों को तकनीशियन या इस जैसे ही व्यवसायों के लिए जैसे ड्राफ्ट्समैन, जूनियर इंजीनियर, मैडिकल लैबोरेट्री तकनीशियन आदि के लिए तैयार करती हैं।



टिप्पणी



टिप्पणी

3. **दूरस्थ शिक्षा संस्थान:** इन्हें मुक्त शिक्षण संस्थान भी कहा जाता है। ये संस्थायें छात्रों को दूर विधि से शिक्षा प्रदान करती हैं जब कि वे अपने घरों पर ही रहते हैं। इंदिरा गांधी राष्ट्रीय मुक्त विश्वविद्यालय (इग्नू) इस प्रकार की संस्था है जो दूर विधि से शिक्षा प्रदान करती है। वर्तमान में आप इस सामग्री का अध्ययन दूर विधि से कर रहे हैं, जो आपको राष्ट्रीय मुक्त विद्यालयी शिक्षा संस्थान से (एनआईओएस) प्रदान की जा रही है।

इन संस्थानों में से कुछ ऑनलाइन कोर्सेज प्रदान करते हैं इनमें आप अपने घर में या साइबर कैफे में कंप्यूटर के सामने बैठकर कोर्स कर सकते हैं। आजकल यह तरीका बहुत प्रचलित तथा आसान हो गया है।

4. **वाणिज्य संबंधी संस्थान:** इन संस्थानों द्वारा टाइपिंग, शार्टहैंड, बुक कीपिंग आदि कोर्सेज दिये जाते हैं।

5. **हस्तकला प्रशिक्षण स्कूल:** इन स्कूलों में सामान्य हस्तकलाओं जैसे टेलरिंग, वीविंग, एम्ब्रोइडरी आदि की शिक्षा दी जाती है।

6. **विशिष्टीकृत संस्थायें:** कुछ संस्थायें रोजगार व्यवस्था से निकटता से जुड़ी होती हैं। फिल्म एवं टेलीविजन इंस्टीट्यूट ऑफ इंडिया, ट्रेनिंग इंस्टीट्यूट्स फार मरचेंट नेवी, इंस्टीट्यूट्स ऑफ होटेल मैनेजमेंट और फैशन टेक्नॉलॉजी आदि इस प्रकार की जानी मानी संस्थाएं हैं।



पाठगत प्रश्न 26.1

(क) बताइये नीचे दिये गये कथन सत्य हैं या असत्य:

1. शिक्षा और कार्य में कोई संबंध नहीं है। (सत्य/असत्य)
2. लोग अपने को केवल नौकरी पाने के लिए शिक्षित करते हैं। (सत्य/असत्य)
3. अपने को किसी क्षेत्र में शिक्षित करना प्राथमिक रूप से कौशल विकसित करना है। (सत्य/असत्य)
4. सीखे गये कौशल और कार्य परस्पर संबंधित नहीं हैं। (सत्य/असत्य)
5. शिक्षा औपचारिक या अनौपचारिक रूप से हो सकती है। (सत्य/असत्य)
6. शिक्षा का चयन एक प्रक्रिया है। (सत्य/असत्य)

(ख) सामान्य शिक्षा क्या है? स्पष्ट करो।

26.5 कार्य जगत

‘कार्य जगत’ अपना अर्थ स्वयं स्पष्ट कर देता है। इसके अंदर बड़ी संख्या में व्यवसाय और उद्योग आते हैं। जो व्यक्ति शिक्षण में लगा है उसे हम शिक्षक कहते हैं। क्या आप जानते हैं कि शिक्षण व्यवसाय कितना बड़ा है? इसमें विभिन्न स्तर पर शिक्षण करने वाले शिक्षक आते हैं जैसे नर्सरी शिक्षक, प्राइमरी शिक्षक, ट्रेंड ग्रेजुएट टीचर (टी.जी.टी.), पोस्ट ग्रेजुएट टीचर (पी.जी.टी.), लेक्चरर, रीडर्स, प्रोफेसर्स आदि। फिर ऐसे शिक्षक हैं जो स्कूल कॉलेज और विश्वविद्यालय स्तर पर विभिन्न विषय पढ़ाते हैं। शारीरिक और मानसिक विकलांगों के लिए भी शिक्षक होते हैं। यह हाल अन्य व्यवसायों का भी है। व्यवसायों की लंबी सूची होने के कारण भारत ने “नेशनल क्लासीफिकेशन ऑफ एक्ज्यूपेशंस (एन.सी.ओ.)” नामक प्रकाशन निकाला है। एन.सी.ओ. ने कार्य जगत को 8 प्रमुख क्षेत्रों में विभाजित किया है।

1. व्यावसायिक, तकनीकी और संबंधित कार्यकर्ता
2. पार्षद, वरिष्ठ अधिकारी और प्रबंधक
3. व्यवसायी
4. तकनीकी विशेषज्ञ और सहायक व्यवसायी
5. क्लर्क और सम्बंधित कार्यकर्ता
6. सेल्स वर्कर्स
7. सेवा कार्य और दुकान एवं बाजार विक्रय कार्यकर्ता
8. कुशल कृषि एवं मत्स्य पालन कार्यकर्ता
9. हस्तकौशल एवं संबंधित व्यापार कार्यकर्ता
10. प्लांट एवं मशीन चालक और पुरजे जोड़ने वाला
11. प्राथमिक व्यवसाय

26.6 नौकरी के अवसर

कार्यजगत में जाने पर हमें असंख्य व्यवसाय एवं नौकरियाँ दिखाई पड़ती हैं। कुछ नौकरियाँ चुनौतीपूर्ण और कुछ अति आकर्षक होती हैं। कुछ नौकरियों में आपको अतिरिक्त धन लाभ मिलता है। शिक्षा की भाँति नौकरी को चुनने की भी एक प्रक्रिया होती है। हर नौकरी में आयु, शिक्षा, नागरिकता आदि से संबंधित कुछ अपनी अर्हतायें होती हैं। आइये हम कुछ प्रमुख अर्हताओं के बारे में विस्तार से अध्ययन कर लें:



टिप्पणी



टिप्पणी

- (1) **आयु की अर्हतायें:** जब आप किसी नौकरी के विज्ञापन में अर्हताओं को देखते हैं तो आप पायेंगे कि उसमें आयु सीमा का उल्लेख है। उदाहरण के लिए, एक क्लर्क ग्रेड की सेवा के लिए आपको 21 वर्ष से अधिक नहीं होना चाहिए। नौकरी की आयु अर्हता नौकरी की पष्ठभूमि और प्रत्याशा को दिमाग में रखकर विशेषीकृत की जाती है। अपने पेशे में उन्नति के अवसर अधिक होते हैं यदि प्रवेश उपयुक्त समय पर होता है। कुछ पेशों में अधिक शारीरिक क्रिया की आवश्यकता भी होती है जो कामगार की आयु से संबंधित है। बढ़ती आयु के साथ शक्ति और ऊर्जा कम होती जाती है इसलिए एक आयु प्राप्त व्यक्ति बहुत से पेशों की आवश्यकताओं को पूरा नहीं कर सकता और अनुपयुक्त हो जाता है।
- (2) **लैंगिक अर्हतायें:** आप देखते हैं कि आजकल कार्य के अधिकांश क्षेत्रों में महिलायें बराबर की भागीदारी ले रही हैं। महिलायें रक्षा सेवा में जाने लगी हैं और पायलेट भी बन गई हैं। बहुत कम पेशे ऐसे रह गये हैं जो केवल पुरुषों के लिए हैं। कुछ पेशों में पेशे की पष्ठभूमि, क्षेत्र और कार्य के स्थान को ध्यान में रखकर लिंग अर्हता निर्धारित की जाती है। स्पेशल प्रोटेक्शन ग्रुप (एसपीजी) इसका एक उदाहरण है।
- (3) **नागरिकता की अर्हतायें:** सामान्यतः किसी देश में सरकारी नौकरियाँ उसी देश के नागरिकों को दी जाती हैं। उदाहरण के लिए यदि कोई यूनियन पब्लिक सर्विस कमीशन (यूपीएससी) द्वारा ली जाने वाली प्रशासनिक सेवा परीक्षा में भाग लेना चाहता है तो उसे भारत का नागरिक होना आवश्यक है।
- (4) **शारीरिक अर्हतायें:** सभी पेशों में अच्छे स्वास्थ्य की आवश्यकता होती है। किंतु पुलिस और सेना की सेवाओं में भारी शारीरिक क्रियाओं और शारीरिक क्षमता की आवश्यकता होती है। इन नौकरियों में शारीरिक अर्हता का स्पष्ट उल्लेख होता है। शारीरिक अर्हता (क) वजन (ख) ऊँचाई (ग) छाती (घ) दृष्टि आदि के आधार पर निर्धारित होती है।
- (5) **व्यक्तित्व की अर्हतायें:** आपने ऐसे विज्ञापन देखें होंगे "रिसेप्शनिस्ट की नौकरी के लिए आकर्षक व्यक्तित्व वाले चुस्त युवा पुरुषों और महिलाओं की आवश्यकता है।" ऐसे विज्ञापन विशेषकर गैर सरकारी क्षेत्र (एनजीओ) के होते हैं क्योंकि उन्हें ऐसे व्यक्ति चाहिए जो अपनी कंपनी के अभिप्राय को लोगों के सामने स्पष्ट रूप से व्यक्त कर सकें। उन्हें उत्पाद बेचना होता है जिसके लिए वे ऐसे कर्ता भर्ती करते हैं जिनमें मार्केटिंग की सूझ-बूझ होती है। कुछ विज्ञापनों में अर्हता का उल्लेख नहीं दिया जाता है किंतु कामगार से पेशे की आवश्यकता के अनुकूल योग्यता की अपेक्षा होती है। उदाहरण के लिए एक जन संपर्क अधिकारी (पीआरओ) को बहिर्मुखी होना चाहिए, जो लोगों से मिलकर बात करने की क्षमता रखता हो, किंतु विज्ञापन में इस पक्ष का उल्लेख नहीं भी हो सकता है।

यदि कोई व्यक्ति इधर-उधर जाना पसंद नहीं करता और ठीक से अपने को व्यक्त नहीं कर सकता उसे सेल्समैन के बजाय कहीं अन्य स्थान पर रख दिया जाता है। वह अपने

को पूरी तरह उन्माद ग्रस्त पाता है जिससे कभी-कभी गंभीर समस्याएँ पैदा हो सकती हैं।



पाठगत प्रश्न 26.2

निम्नांकित प्रश्नों का उत्तर एक पंक्ति में दीजिये:

1. व्यवसायों का राष्ट्रीय वर्गीकरण किसने किया है?
2. सेना में भरती के लिए दो अनिवार्य अर्हताओं को सूचीबद्ध कीजिये।
3. आप नागरिकता की अर्हताओं से क्या समझते हैं?

स्वयं करें

निम्नांकित पेशों के लिए आपकी दृष्टि में क्या व्यक्तित्व अर्हताएँ होनी चाहिये:

(क) डाक्टर

(ख) नर्स

(ग) सेल्समैन

(घ) शिक्षक

(6) **शैक्षणिक एवं प्रशिक्षण अर्हताएँ:** क्या आप कंप्यूटर कोर्स किये बिना कंप्यूटर प्रोग्रामर बन सकते हैं? नहीं, आप नहीं हो सकते। विभिन्न पेशों के लिए अलग-अलग प्रकार की शैक्षिक अर्हताएँ होती हैं। अक्सर आप देखते हैं कि वे लोग जो इंजीनियर बनना चाहते हैं; वे विज्ञान के विषयों का अध्ययन करते हैं और वे जो एकाउंट्स के कार्य में जाना चाहते हैं कामर्स का अध्ययन करते हैं। विषयों का चयन करते समय ध्यान में रखना चाहिये कि व्यक्ति किस क्षेत्र में कार्य के लिए जाना चाहता है।

यह बात विभिन्न पेशों में जाने के लिए प्रशिक्षण अर्हताओं के बारे में सही है। प्रशिक्षण इसलिए दिया जाता है कि व्यक्ति अपने सैद्धांतिक अध्ययन का उपयोग कर सके। हर पेशे के लिए अलग-अलग प्रशिक्षण होता है। किसी-किसी संस्थान में सैद्धांतिक कोर्स



टिप्पणी



टिप्पणी

पूरा करने के बाद नौकरी में प्रशिक्षण दिया जाता है। इसको एप्रेंटिसशिप भी कहा जाता है। लगभग सभी व्यावसायिक कोर्सेज में छात्रों को निर्देशित व्यावहारिक प्रशिक्षण दिया जाता है जिसे इंटरशिप कहा जाता है। बहुत सी कंपनियाँ छात्रों को प्रशिक्षार्थी के रूप में भर्ती करती हैं और उन्हें प्रशिक्षण देने के बाद नियमित नौकरी पर लगा देती है।

स्वयं कीजिये

निम्नांकित पेशों के लिए प्रशिक्षण का पता लगाइये :

- (1) डॉक्टर
- (2) कंप्यूटर प्रोग्रामर
- (3) पायलट
- (4) ड्राइवर

(7) **अनुभव की अर्हतायें:** सामान्यतः कहा जाता है "अनुभव काम करता है।" कुछ नौकरियों में अनुभव की आवश्यकता होती है, क्योंकि अनुभवी व्यक्ति अच्छा काम कर सकता है और वह इस स्थिति में होता है कि दूसरों के काम की देखभाल कर सके और उन्हें निर्देशित कर सके। आमतौर से अनुभव अर्हता की आवश्यकता वरिष्ठ पदों के लिए होती है। संस्थान के लाभ के लिए किसी व्यक्ति की क्षमताओं और निपुणताओं का उपयोग किया जाना चाहिए। फिर भी नहीं नौकरियों में नये पात्र ही लिये जाते हैं।

(8) **कानूनी अर्हतायें:** इसका आशय है कि जिस व्यक्ति को किसी प्रतिष्ठित पद के लिये चुना जाय, वह स्वच्छ चरित्रवाला हो और किसी जुर्म के लिए सजायाफता न हो।

(9) **अनुमति प्रदान करना (लाइसेंसिंग):** यदि आपके पास कोई वाहन है तो उसे चलाने के लिए आपके पास अनुज्ञापन होना चाहिए। क्या आपने कभी सोचा है कि लाइसेंस का क्या उपयोग है।

उस स्थिति का विचार कीजिये कि एक व्यक्ति वाहन चलाना नहीं जानता, किंतु मोटर साइकिल चलाता है। निश्चित रूप से वह व्यक्ति दुर्घटना करेगा, स्वयं चोट खायेगा, दूसरों को चोट पहुँचायेगा और वाहन तोड़ेगा। इसलिए आप समझ सकते हैं कि लाइसेंस किसलिए उपयोगी है। नौकरी में लाइसेंसिंग का मतलब कानूनी अधिकार से है। कुछ नौकरियाँ जिनका संबंध सीधे मानव जीवन से होता है, उसमें लाइसेंस की आवश्यकता होती है। उदाहरण के लिए एक फार्मसिस्ट को लाइसेंस की आवश्यकता होती है क्योंकि वह दवाइयों का कार्य करता है। कुछ पेशों में व्यक्ति को अपना पंजीकरण संबंधित काउंसिल से कराना पड़ता है जैसे एक डॉक्टर मेडिकल काउंसिल ऑफ इंडिया (एमसीआई) में पंजीकृत होता है।



पाठगत प्रश्न 26.3

1. ऐपरेंटिसशिप का क्या तात्पर्य है?
2. लाइसेंसिंग क्यों अनिवार्य है?



टिप्पणी



आपने क्या सीखा

- शिक्षा और कार्य परस्पर संबंधित हैं क्योंकि विशिष्ट कार्य के लिए विशेष प्रकार के कौशलों की आवश्यकता होती है और शिक्षा उन कौशलों को विकसित करने में सहायता करती है।
- शिक्षा के किसी क्षेत्र का चयन करना एक प्रक्रिया है। शैक्षिक चयन आपकी रुचि के कार्य पर निर्भर करता है।
- प्रक्रिया सामान्य शिक्षा (जो डिग्री स्तर तक होती है) से प्रारंभ होकर विशेष प्रशिक्षण तक जाती है।
- विशेष प्रशिक्षण व्यावसायिक संस्थाओं पॉलीटेक्नीक, कामर्शियल संस्थानों आदि से ली जा सकती है।
- कार्य जगत बहुसंख्यक व्यवसायों और उद्योगों से बनता है। व्यवसायों के राष्ट्रीय वर्गीकरण ने कार्यजगत को प्रमुख क्षेत्रों में विभाजित किया है।
- किसी नौकरी की तलाश में व्यक्ति को आयु, लिंग, नागरिकता, शारीरिक अर्हतायें और व्यक्तित्व अर्हताओं को पूरा करना पड़ता है। शिक्षा और प्रशिक्षण, अनुभव, वैधानिक और लाइसेंसिंग कुछ अन्य अर्हतायें हैं।



पाठांत प्रश्न

1. शैक्षिक चयन प्रक्रिया का वर्णन कीजिये।
2. निम्नांकित पर संक्षिप्त टिप्पणी लिखिये :

| | |
|-------------------------------------|--------------------------|
| (क) कार्य जगत | (ख) ऑन लाइन कोर्सेज |
| (ग) शैक्षिक एवं प्रशिक्षण अर्हतायें | (घ) व्यक्तित्व अर्हतायें |
| (ड.) लाइसेंसिंग | |



टिप्पणी



पाठगत प्रश्नों के उत्तर

26.1

(क) 1. असत्य, 2. असत्य, 3. सत्य, 4. असत्य, 5. सत्य, 6. सत्य

(ख) ये पढ़ने, लिखने, पर्यावरण के ज्ञान, वांछित अभिवक्तियों, मूल्यों और अभिप्रेरण के बारे में प्राथमिक कौशल प्रदान करते हैं।

26.2

1. भारत सरकार
2. शारीरिक, शैक्षिक
3. अभ्यर्थी को देश का नागरिक होना चाहिए।

26.3

1. एक व्यवसाय में ये नौकरी करते प्रशिक्षण हैं
2. लाइसेंसिंग किसी कार्य को संपन्न करने का वैधानिक अधिकार प्रदान करती है।



टिप्पणी

27

कैरियर विकास

अपने कैरियर को तीव्र गति प्रदान करें, उनके लिये जो अपने कैरियर को नई ऊँचाइयों तक ले जाना चाहते हैं, शामिल होइए...

एनआईआईटी आपको उत्कृष्ट कैरियर अवसर प्रदान करता है।

विद्यार्थीगण ध्यान दें : "दि टाइम्स ऑफ इंडिया" शैक्षणिक तथा व्यावसायिक अवसरों पर एक वहत खण्ड प्रस्तुत कर रहा है।

आपने समाचार पत्रों, पत्रिकाओं, पैंपलेटों आदि में इस प्रकार के अनेक विज्ञापन देखे होंगे। क्या "कैरियर" शब्द आपके मस्तिष्क में कोई हलचल उत्पन्न करता है? कैरियर या कैरियर निर्माण वास्तव में क्या है? इस पाठ के अध्ययन से आपको कैरियर की अवधारणा समझने में मदद मिलेगी। यह आपके अपने कैरियर को सुव्यवस्थित रूप से विकसित करने में भी सहायक होगा।



उद्देश्य

इस पाठ के अध्ययन के पश्चात् आपके लिए संभव होगा:

- कैरियर विकास के अर्थ व चरणों का उल्लेख करना;
- कैरियर विकास के विभिन्न पहलुओं का वर्णन करना;
- उल्लेख करना कि एक व्यक्ति कैसे अपने कैरियर की योजना बनाये;
- निरंतर शिक्षा तथा कार्य के दौरान प्रशिक्षण की अवधारणा का वर्णन करना;
- उन परिस्थितियों का उल्लेख जिनके अंतर्गत कैरियर समायोजन आवश्यक हो जाता है; तथा
- स्वरोजगार की अवधारणा को समझना।



टिप्पणी

27.1 कैरियर विकास का अर्थ

“कैरियर विकास” में शब्द कैरियर से तात्पर्य उन सभी गतिविधियों से है जो एक व्यक्ति अपने जीवनकाल में करता है। इन गतिविधियों में व्यक्ति की व्यक्तिगत, व्यावसायिक तथा सामाजिक गतिविधियां शामिल हैं। इस प्रकार ‘कैरियर’ से तात्पर्य एक व्यक्ति की जीवन शैली से है। विकास व्यवहार में होने वाला आशोधन है जो प्रगति व शिक्षण के परिणामस्वरूप होता है। इसमें सामान्यतः प्रगतिशील परिवर्तन शामिल होते हैं। इस प्रकार कैरियर विकास से तात्पर्य एक व्यक्ति की जीवन शैली में होने वाले समग्र विकास से है। इसमें व्यक्ति के अनुभव शामिल हैं जो उसके अनुभवों, शिक्षा, कैरियर चयन, कार्य के दौरान प्रशिक्षण, व्यावसायिक उपलब्धियों के स्तर तथा संतोष के स्तर सहित उसकी पहचानों के निर्माण में सहायक होते हैं।

अब प्रश्न यह उठता है कि व्यक्ति की जीवन शैली कैसे विकसित होती है। निःसंदेह व्यवसाय एक व्यक्ति की जीवनशैली में महत्वपूर्ण भूमिका अदा करता है तथा व्यावसायिक विकास कैरियर विकास का आधार है। उदाहरण के लिए यदि एक व्यक्ति गैर कार्यपालक संवर्ग से कार्यपालक संवर्ग में पदोन्नति प्राप्त करता है तो उसे अपने संगठन से और अधिक सुविधाएँ प्राप्त होने लगेंगी जैसे उच्चतर वेतन, बड़ा मकान आदि और उसकी जीवन शैली में स्वतः ही परिवर्तन आ जाएगा। पदोन्नति व्यावसायिक विकास का भाग है किंतु यह व्यक्ति के सामाजिक तथा व्यक्तिगत जीवन में भी परिवर्तन लाता है।

क्रिया

श्री रामलाल ने वाणिज्य में स्नातक डिग्री प्राप्त करने के पश्चात् एक छोटी कंपनी में एक क्लर्क के रूप में अपना कैरियर आरंभ किया। इस नौकरी के दौरान उसने एम. काम. कर लिया तथा आई.सी.डब्ल्यू.ए. की डिग्री प्राप्त करके अपनी शैक्षणिक योग्यता को बढ़ाया। एक बहुराष्ट्रीय कंपनी से प्राप्त वित्तीय प्रबंधक के प्रस्ताव ने इनकी जीवन शैली में व्यापक परिवर्तन प्रस्तुत किए। अब वह एक फ्लैट, कार तथा अनेक अन्य सुख-सुविधाओं का स्वामी है। वह अपने दो प्यारे बच्चों के साथ सुखद विवाहित जीवन व्यतीत कर रहा है। ऊँचे तबके के समाज में जाने के कारण वह अपने बच्चों को सर्वोत्तम शिक्षा प्रदान कर रहा है, जिसकी वह पहले कल्पना भी नहीं कर सकता था और अब वह उसे आसानी से उपलब्ध है। यह कैरियर विकास का पुरस्कार है। कैरियर विकास एक उत्कृष्ट, गतिशील तथा सतत् प्रक्रिया है।

क्या इस उदाहरण के आधार पर आप कैरियर विकास की कुछ और विशेषताओं की सूची तैयार कर सकते हैं?

27.2 जीवन के चरण तथा व्यावसायिक विकास

जीवन के चरणों तथा व्यावसायिक विकास के चरणों की अवधारणा कैरियर विकास को समझने के लिए व्यापक अन्तर्दृष्टि उपलब्ध कराती है। ब्योह्लर के विश्लेषण के आधार पर जीवन के पांच चरण होते हैं:

प्रगति, समन्वेषी, स्थापना, रख-रखाव, तथा ह्रास

तालिका 27.1: जीवन के चरण तथा व्यावसायिक विकास के चरण

| चरण के नाम | आयु सीमा | विशेषताएं |
|--------------|--------------------|--|
| 1. अभिवृद्धि | 0-14 वर्ष | <ul style="list-style-type: none"> ● आधारभूत कौशलों का विकास |
| 2. समन्वेषी | 15-25 वर्ष | <ul style="list-style-type: none"> ● स्वयं के बारे में सोचना व समझना ● वयस्क बनना ● जीवन साथी को खोजना ● व्यवसाय को खोजना ● समाज में अपना स्थान बनाना |
| 3. स्थापन | 25-45 वर्ष | <ul style="list-style-type: none"> ● चुने गए व्यवसाय में स्वयं को स्थापित करना ● एक व्यक्ति तथा एक व्यावसायिक के रूप में अपनी पहचान बनाना |
| 4. अनुरक्षण | 45-60 वर्ष | <ul style="list-style-type: none"> ● व्यावसायिक तथा सामाजिक स्तर को बनाए रखना व आगे बढ़ाना |
| 5. ह्रास | 60 वर्ष के पश्चात् | <ul style="list-style-type: none"> ● सक्रिय सेवा से सेवानिवृत्ति किंतु परामर्शदाता के रूप में कार्य करना व प्रवीणता के उच्चतर स्तरों पर अनुभव उपलब्ध कराना |

तालिका 27.1 में दर्शाई गई आयु की श्रेणियां अपरिवर्तनीय तथा विशिष्ट नहीं हैं। ये लचीली हैं तथा एक दूसरे में प्रविष्ट कर सकती हैं। अब हम इन प्रत्येक चरण को विस्तार से समझेंगे:

अभिवृद्धि चरण: चौदह वर्ष की आयु संकल्पना के अनुसार यह एक प्रारंभिक स्तर है जिसके दौरान बच्चा आधारभूत कौशलों को विकसित करता है।

समन्वेषी चरण: यह 15 से 25 वर्ष की आयु के मध्य का चरण है। इस स्तर के दौरान एक व्यक्ति स्वयं के बारे में वयस्क बनने की अपनी भूमिका, अपना जीवन साथी ढूँढने, अपना व्यवसाय पाने तथा समाज में अपना स्थान बनाने के संबंध में सोचना तथा समझना आरंभ कर देता है।



टिप्पणी



टिप्पणी

स्थापन चरण: यह चरण 25 से 45 वर्ष के मध्य का है। इस चरण के दौरान व्यक्ति स्वयं को स्थापित करता है तथा अपनी व्यावसायिक पहचान बना लेता है (उदाहरण के लिए, वह एक प्लंबर/डॉक्टर/बैंक अधिकारी है)

अनुरक्षण चरण: इस चरण में 45 से 58 वर्ष की आयु शामिल है। इस स्तर के दौरान व्यक्ति अपने स्थान को बनाए रखता है।

ह्रास: यह 58 वर्ष की आयु के बाद का चरण है। इस चरण में न केवल व्यक्ति की शारीरिक क्षमताओं में कमी आती है बल्कि व्यावसायिक, पारिवारिक जिम्मेदारियों तथा सामुदायिक भूमिका में भी ह्रास होने लगता है।

जीवन के चरणों को समझने के पश्चात् अब हम व्यावसायिक विकास के चरणों पर विचार करेंगे।

27.3 व्यावसायिक विकास के चरण

व्यावसायिक विकास के चरणों की व्याख्या निम्नानुसार की जा सकती है।

पूर्ण समन्वेषण: इसमें पहला व्यवसाय (नौकरी) शामिल है। यह पूर्णकालीन या अंशकालीन हो सकती है।

समन्वेषण व परीक्षण: इस चरण में व्यक्ति और अधिक अवसरों का परीक्षण करता है तथा अंत में अपनी रुचि के व्यवसाय (नौकरी) में स्थापित होने का प्रयास करता है। इस चरण को दलदली चरण भी कहते हैं।

स्थापन तथा अनुरक्षण: इस चरण के दौरान एक व्यक्ति कार्य के एक क्षेत्र में अपने आप को स्थापित करता है तथा उस क्षेत्र में स्वयं को बनाए रखता है।

सेवानिवृत्ति: यहां व्यक्ति अपने उत्तरदायित्वों को कम करने लगता है। व्यक्ति स्वयं की क्षमताओं के अनुसार या तो नौकरी छोड़ देता है या कम उत्तरदायित्व वाली नौकरी में चला जाता है। ये कार्य जगत में प्रविष्ट होने के बाद कैरियर विकास के चरण हैं। किन्तु कैरियर विकास अभिरुचि के प्रारंभिक अन्वेषण से प्रारंभ होता है। वास्तव में, कैरियर विकास के चरण व्यूहलर द्वारा परिभाषित जीवन चरण व व्यावसायिक विकास के चरणों में शामिल हैं।



पाठगत प्रश्न 27.1

1. प्रारंभिक वयस्कावधि के संगत व्यावसायिक विकास के चरणों की सूची बनाइए।

2. सेवानिवृत्ति का महत्वपूर्ण पहलू क्या है?



टिप्पणी

क्रिया

एक प्रसिद्ध शल्यचिकित्सक (सर्जन) डॉ मोहन का उदाहरण लीजिए। अब वे अपने पेंशन का आनंद उठा रहे हैं। आठवीं कक्षा में पढ़ाई करते समय उन्होंने डॉक्टरों के ऊपर लिखे एक पाठ को पढ़ा था जिसने उन्हें बहुत मोहित किया था और वे चिकित्सा व्यवसाय की ओर आकर्षित हो गए थे। इसके लिए उन्होंने कड़ी मेहनत की, जीव विज्ञान में अच्छे अंक प्राप्त किए, प्री-मेडिकल परीक्षा पास की तथा तत्पश्चात् वे एक डॉक्टर बन गए। 25 वर्ष की आयु में उन्होंने एक बड़े सरकारी अस्पताल में सहायक सर्जन के रूप में कार्यभार ग्रहण किया तथा 45 वर्ष की आयु तक आते-आते वे एक महान सर्जन बन गए। वे 60 वर्ष की आयु में सेवानिवृत्त हुए। अब 65 वर्ष की आयु में हालांकि वे सक्रि सर्जिकल प्रैक्टिस में नहीं हैं किंतु वे मानवता की सेवा में मूल्यवान योगदान देना चाहते हैं।

क्रिया: डॉ. मोहन के जीवन के चरणों तथा व्यावसायिक विकास के चरणों का वर्णन कीजिए।

स्वयं करने का प्रयास करें:

65-70 वर्ष की आयु के एक व्यक्ति से बात करें तथा उसके कैरियर विकास के स्तरों को लिखें।

श्री नवीन एक इंजीनियर है क्योंकि उसके माता-पिता चाहते थे कि वह एक इंजीनियर बने। वह एक छोटे कारखाने में कार्य करता है। उसे अपना काम पसंद नहीं है तथा उसकी आय भी पर्याप्त नहीं है। वह अपने कार्य तथा जीवन से हतोत्साहित है। दूसरी ओर, श्री गणेश एक टैक्सी ड्राइवर है। वह अपने कार्य से खुश है तथा अच्छा कमा लेता है। वह अपने कार्य के प्रति उत्साहित है तथा उसे बहुत पसंद करता है।

27.4 कैरियर नियोजन

आधुनिक युग योजना का युग है। यहां तक कि छोटे-छोटे कार्यों जैसे फिल्म जोन या पिकनिक पर जाने के लिए हमें योजना बनानी पड़ती है। जैसा कि हम पहले पढ़ चुके हैं कैरियर एक व्यक्ति की समग्र जीवन शैली है। कैरियर योजना में व्यक्तिगत जीवन



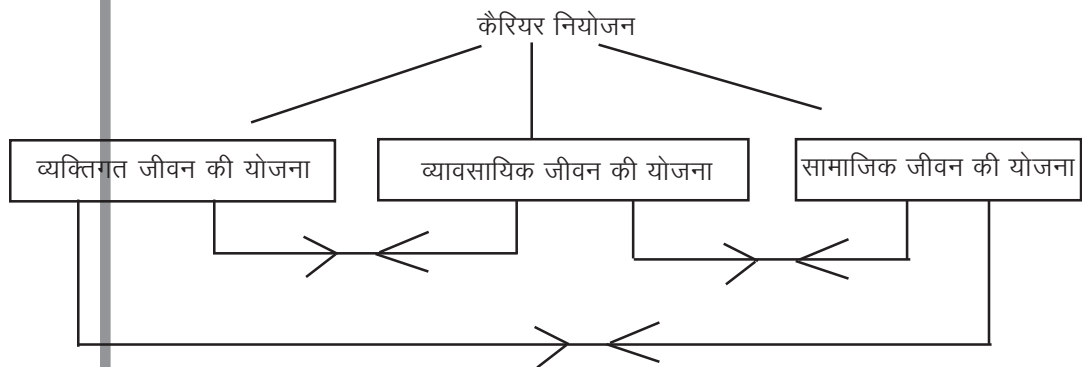
टिप्पणी

की योजना बनाना, सामाजिक जीवन की योजना बनाना तथा व्यावसायिक जीवन की योजना बनाना शामिल है। कैरियर नियोजन के ये तीन पहलू अंतर-संबंधित हैं तथा एक दूसरे को प्रभावित करते हैं। अब हम इन अवधारणाओं को एक-एक करके समझेंगे।

क) व्यक्तिगत जीवन की योजना बनाना: इसमें इन बातों की योजना शामिल है कि कब विवाह करना है, किस प्रकार के व्यक्ति के साथ आप विवाह करना चाहते हैं, बच्चे कब चाहिए, आप अपने जीवन-साथी व बच्चों को किस प्रकार का जीवन उपलब्ध कराना चाहते हैं और बहुत सी अन्य बातें जो विशेष रूप से आपके लिए महत्वपूर्ण हैं। एक व्यक्ति का व्यक्तिगत जीवन पर उसका व्यावसायिक तथा सामाजिक जीवन प्रभाव डालता है।

ख) सामाजिक जीवन की योजना बनाना: इसमें उन दो बातों की योजना शामिल है कि आपको कैसी जीवन शैली चाहिए, आप कैसे समाज में रहना चाहते हैं तथा आप किस प्रकार की संपत्तियां खरीदना चाहते हैं आदि। एक व्यक्ति का सामाजिक जीवन उसके व्यक्तिगत तथा व्यावसायिक जीवन से प्रभावित होता है।

ग) व्यावसायिक जीवन की योजना बनाना: हमारे समाज में उपलब्ध अनेक व्यवसायों में से एक का चयन करना या निरंतर चयन करने के लिए योजना बनाने की प्रक्रिया जीवन पर्यंत प्रक्रिया है। एक व्यक्ति का व्यावसायिक जीवन आत्म को उसके कार्य के संसार से जोड़ता है। स्वयं को तथा कार्य के संसार को समझने के पश्चात आपको अपने गुणों का मिलान आपके संज्ञान के प्रत्येक व्यवसाय के लिए अपेक्षित गुणों से करना होगा। अंततः उस व्यवसाय का चयन कीजिये जिससे आपके सर्वाधिक गुणों का मिलान हो जाय। इसका एक व्यक्ति के व्यक्तिगत तथा सामाजिक जीवन पर व्यापक प्रभाव पड़ेगा। संक्षेप में कैरियर नियोजन को आप निम्नलिखित आरेख की सहायता से समझ सकते हैं।



चित्र 27.1: कैरियर नियोजन

एक उचित व्यावसायिक नियोजन में तीन मुख्य विशेषताएं हैं यथा स्वयं को जानें, कार्य के वातावरण को जानें तथा स्वयं को कार्य जगत के साथ मिलान करें।

(1) स्वयं को जानें (स्व-मूल्यांकन): अपने स्वयं के संबंध में, अपनी अभिरुचि, क्षमताओं, रुचियों, संसाधनों तथा सीमितताओं का स्पष्ट ज्ञान होना चाहिए।

(2) कार्य के वातावरण को जानें (व्यवसायों का मूल्यांकन): विभिन्न व्यवसायों, प्रत्येक व्यवसाय के लिए योग्यताओं व प्रवेश आवश्यकताओं, आय, सफलता की शर्तों, लाभों पदोन्नति की संभावनाओं, तथा क्षतिपूर्ति आदि का ज्ञान। आगे बढ़ने से पहले हम श्री गणेश एक सुखी टैक्सी तथा श्री नवीन जो एक हतोत्साहित इंजीनियर हैं, का उदाहरण देखेंगे। श्री गणेश सुखी हैं क्योंकि उसने टैक्सी ड्राइवर बनने का विकल्प इस लिये चुना क्योंकि ड्राइविंग करना तथा लोगों से बातचीत करना उसे अच्छा लगता है। श्री नवीन एक हतोत्साहित व्यक्ति है क्योंकि उसके माता पिता ने अपनी उम्मीदों को पूरा करने के लिए इंजीनियरिंग के क्षेत्र में जाने के लिए दबाव डाला।

अब हम एक-एक करके इन मुख्य बिंदुओं पर चर्चा करेंगे ताकि इन्हें बेहतर ढंग से समझ सकें।



टिप्पणी

27.5 स्वयं को जानें (स्व-मूल्यांकन)

“स्वयं को समझना” कैरियर विकास में सफलता प्राप्त करने के लिए मुख्य शब्द है। यह सुनने में अति साधारण प्रतीत होता है किंतु वास्तविक व्यवहार में यह एक अत्यंत कठिन लक्ष्य है। कुछ लोग जीवन में हतोत्साहित हो जाते हैं क्योंकि वे कैरियर विकास के प्रारंभिक चरणों में स्वयं को समझ नहीं पाते हैं। लोग निम्नलिखित कारणों की वजह से स्वयं को समझ नहीं पाते हैं।

अपने स्वयं के स्वरूप में बने रहने के साहस का अभाव: हम सामान्य रूप से किसी और की तरह बनना चाहते हैं। उदाहरण के लिए, युवा लड़के व लड़कियां फिल्मी हीरो व हीरोइनों के हेयरस्टाइल की नकल करना चाहते हैं। या हम दूसरों की अपेक्षा के अनुसार होना चाहते हैं। श्री नवीन के मामले में नवीन एक अभिनेता बनना चाहता था किन्तु उसके पिता उसे इंजीनियर बनाना चाहते थे। इसलिए वह इंजीनियर बन गया बिना यह सोचे कि वह स्वयं क्या बनना चाहता है।

हम अपने आप को समझने के लिए समय नहीं लेते हैं। यदि हमारे पास समय होता है तो हम स्वयं को समझने के स्थान पर किसी अन्य कार्य को करने को वरीयता देते हैं। हम अपने अनुभवों का गलत अर्थ लगाते हैं। उदाहरण के लिए विज्ञान में कम अंक प्राप्त करने की वजह से हम समझने लगते हैं कि वह इस विषय में कमजोर है, हालांकि कम अंक आने के अन्य कारण भी हो सकते हैं।

कई बार हमें अपनी इच्छाओं का ज्ञान नहीं होता है तथा हम मगतष्णा के पीछे भागने लगते हैं। जब पूछा जाता है कि आपको क्या चाहिए तो अधिकतर लोग कहते हैं कि उन्हें चाहिए पैसा या कोई भी वस्तु जो पैसे से खरीदी जा सकती है। यदि अत्यधिक पैसा उपलब्ध करा दिया जाए तो व्यक्ति किसी और वस्तु की ओर अग्रसर हो जाता है। अधिकतर लोग एक तत्काल इच्छा से दूसरी इच्छा की ओर चले जाते हैं, वस्तुतः बिना यह जाने कि वास्तव में उन्हें क्या चाहिए जो कि अधिक मूल तथ्य है। सर्वाधिक



टिप्पणी

आधारभूत व चिरकालीन आकांक्षा अपनी रुचि का अनुसरण करना है। इसलिए व्यक्ति को सर्वप्रथम यह समझने का प्रयास करना चाहिए कि:

- स्वयं विद्यमान है।
- हम में से प्रत्येक एक सत्ता है।
- कोई भी दो व्यक्ति पूर्णतः एकसमान नहीं हो सकते।

प्रत्येक व्यक्ति में आधारभूत क्षमताएं होती हैं जिनके कारण वह व्यवसायों की व्यापक श्रृंखला में से एक का चयन करता है। किंतु व्यवसायों का चयन विशुद्ध रूप से व्यक्तिगत रुचि का विषय है। अपनी रुचि, क्षमताओं तथा सकारात्मक बिंदु के संबंध में अंतिम निर्णय लेने से पूर्व व्यक्ति को गहन रूप से स्व-विश्लेषण या अंतर्निरीक्षण करना चाहिए।

कार्य के वातावरण को समझें (चयनित व्यावसाय का मूल्यांकन):

प्रत्येक व्यावसाय के लिए कार्य जगत को समझना भी उतना ही महत्वपूर्ण है। विभिन्न प्रकार की नौकरियों के लिए विभिन्न प्रकार के कार्यों की आवश्यकताएं होती हैं। उदाहरण के लिए इंजीनियरों को खदानों में फैक्टरियों में कार्य करना पड़ सकता है। उन्हें शिफ्ट ड्यूटी में या जोखिमभरी परिस्थितियों में कार्य करना हो सकता है। उन्हें अपने अधीनस्थ स्टाफ का प्रबंधन देखना पड़ सकता है, कर्मचारी संघ की समस्याओं से निपटना होता है आदि। इसी प्रकार पत्रकारों को समाचारों की खोज के लिए हमेशा तैयार रहना पड़ सकता है। उनमें महत्वपूर्ण तथा गैर-महत्वपूर्ण समाचारों में अंतर करने का कौशल होना चाहिए। उन्हें जोखिम उठाने के लिए तैयार रहना चाहिए। आपको सभी कार्यों (नौकरियों) की कार्य परिस्थितियों व कार्य आवश्यकताओं के संबंध में सूचना एकत्र करनी होगी। नौकरियों के गहन अध्ययन के पश्चात् आपको कुछ व्यवसायों (नौकरियों) का चयन करना होगा जो आपके गुणों से मेल रखती हों।

व्यक्तिगत गुणों को चयनित व्यवसायों के गुणों से मिलान करें

यदि आप वकील बनना चाहते हैं तो यह देखें कि क्या आपके पास तर्कमूलक तथा विश्लेषणात्मक मस्तिष्क व अच्छी स्मरण शक्ति विद्यमान है। अच्छे संप्रेषण व प्रवर्तन कौशल तथा मानव प्रकृति को समझने की क्षमता भी वकालत के व्यवसाय को आरंभ करने में सहायक होंगे। यदि आप एक वैज्ञानिक बनने का विकल्प चुनते हैं तो आप में वैज्ञानिक प्रकृति, एक व्यापक मस्तिष्क, उत्सुकता, असीमित धैर्य तथा तथ्यों को खोजने की चाह होनी चाहिए।

रुचि, योग्यता, अभिरुचि तथा स्वास्थ्य कुछ ऐसे मानदंड हैं जिनके आधार पर व्यक्ति स्वयं का मिलान कार्य जगत से कर सकता है।

कैरियर नियोजन में सोपान

कैरियर नियोजन के प्रमुख सोपान निम्नानुसार हैं :

1. **स्वयं को समझना:** एक उचित कैरियर विकल्प के चयन के लिए व्यक्ति को अपनी रुचियों, अभिरुचि, कौशलों, स्वास्थ्य परिस्थितियों, व्यक्तित्व तथा प्राथमिकताओं को समझ लेना चाहिए।
2. विभिन्न व्यवसायों के संबंध में सूचना एकत्र करनी चाहिए।
3. कुछ ऐसे व्यवसायों (3-4) को अल्पसूचीबद्ध कर लेना चाहिए जो व्यक्ति के गुणों के अनुरूप हों।
4. चुने गए प्रत्येक व्यवसाय का वहत विश्लेषण करें: इस कार्य के लिए व्यक्ति को निम्नलिखित सूचना एकत्र करनी चाहिए।
 - क. कार्य (नौकरी) की प्रकृति।
 - ख. कार्य का वातावरण।
 - ग. शैक्षणिक योग्यता व शारीरिक आवश्यकताएं।
 - घ. प्रवेश की पद्धति।
 - ड. प्रगति या पदोन्नति की संभावनाएं
 - च. आर्थिक लाभ
 - छ. लाभ व हानियां
5. अपनी विशेषताओं (गुणों) को चुने गए प्रत्येक व्यवसाय की विशेषताओं से मिलान करें।
6. सर्वाधिक उपयुक्त व्यवसाय का चयन करें।
7. व्यवसाय में प्रवेश के अपने लक्ष्य की प्राप्ति की ओर कार्य (प्रयास) करें।

(नोट: विद्यार्थियों के लिए प्रारंभिक कदम है – पढ़ाई के लिए विषयों का चयन करना।)

विभिन्न स्थानों पर मार्गदर्शन केन्द्र उपलब्ध हैं जहां व्यक्ति स्व-मूल्यांकन में सहायता प्राप्त कर सकता है, विभिन्न व्यवसायों के संबंध में सूचना प्राप्त कर सकता है तथा अपने जीवन के एक या अनेक पहलुओं के संबंध में निर्णय ले सकता है।

यदि आपको अपने कैरियर की योजना बनाने या निर्णय लेने में कोई कठिनाई है तो आप काउंसलर या कैरियर टीचर से भी परामर्श ले सकते हैं।



टिप्पणी



टिप्पणी



पाठगत प्रश्न 27.2

1. कैरियर नियोजन के महत्वपूर्ण सोपान क्या हैं?

2. कैरियर नियोजन तथा कैरियर संबंधी निर्णय लेने में कौन सहयोग कर सकता है?

27.6 कैरियर विकास के लिए विशेष प्रावधान

“कभी नहीं से देर भली” एक सामान्य कहावत है जो कि शिक्षा के क्षेत्र में भी लागू होती है। कैरियर विकास के अवसर जीवन के सभी स्तरों पर उपलब्ध हैं। ऐसे कुछ अवसर हैं – निरंतर शिक्षण तथा सेवा के दौरान प्रशिक्षण।

निरंतर शिक्षा

निरंतर शिक्षा की अवधारणा हाल की उत्पत्ति है। शिक्षा व्यक्ति के ज्ञान, सूचना व कौशलों के संग्रह में वृद्धि करने या नवीकरण करने की जीवन परियंत प्रक्रिया है। (निरंतर शिक्षा का महत्व सभी के लिए चाहे वह व्यावसायिक है, टेक्नोक्रेट है या तकनीशियन है)। शिक्षा अध्ययन या क्रियात्मक शिक्षा के परिदृश्य में निरंतर शिक्षा का विशेष महत्व है। शिक्षित होने के पश्चात् व्यक्ति निरंतर शिक्षा केंद्रों के माध्यम से अपनी शिक्षा जीवित रख सकता है। मुक्त विद्यालय तथा मुक्त विश्वविद्यालय निरंतर शिक्षा के अवसर उपलब्ध कराते हैं।

नौकरी के दौरान प्रशिक्षण

यहां उस शिक्षा व प्रशिक्षण से आशय है जो एक व्यक्ति व्यवसाय में प्रवेश करने के पश्चात् प्राप्त करता है। ज्ञान के सभी क्षेत्रों में होने वाले त्वरित परिवर्तनों (विकासों) के कारण इसकी आवश्यकता होती है।

कैरियर समायोजन

- यदि अचानक आपका वजन घट जाये और आपके कपड़े फिट न आएं तो आप क्या करते हैं?

- अच्छा, आप कपड़े उसी के अनुसार संरचित करते हैं, संरचना का सीधा मतलब है उपयुक्तता के अनुसार परिवर्तन करना।

कई बार हमें ऐसा महसूस होता है कि जो कार्य हम कर रहे हैं वह हमारी रुचि का नहीं है। ऐसी स्थिति में कैरियर समायोजन आवश्यक हो जाता है। कैरियर समायोजन से तात्पर्य एक व्यक्ति द्वारा व्यावसायिक मूलक में परिवर्तन करने से है। ऐसा एक क्षेत्र से पूर्णतः दूसरे क्षेत्र में जाकर या संबंधित क्षेत्र में ही जाकर या समान क्षेत्र में उत्तरदायित्वों में परिवर्तन करके किया जा सकता है। कुछ परिस्थितियां, जहां कैरियर समायोजन अनिवार्य हो जाता है, निम्नानुसार है :

- सेवानिवृत्ति के पश्चात् यदि व्यक्ति में क्षमता है तो उसे कोई सामान्य नौकरी कर लेनी चाहिए।
- जब कार्य का वातावरण उपयुक्त न हो।
- जब कुछ स्वास्थ्य संबंधी समस्याएं उत्पन्न हो जाएं। उदाहरण के लिए यदि एक व्यक्ति को एक निश्चित प्रकार का कार्य करने पर कोई बीमारी हो जाती है तथा उस कार्य को उसी परिस्थिति में करते रहने पर वह और बढ़ सकती है या व्यक्ति में कोई अशक्तता उत्पन्न हो जाए जिसके कारण उसका कार्य प्रभावित हो रहा हो।
- जब वर्तमान कैरियर में प्रगति की कोई संभावना न हो।



आपने क्या सीखा

- कैरियर विकास में 'कैरियर' से तात्पर्य उन सभी गतिविधियों से है जो एक व्यक्ति अपने जीवन काल में करता है।
- कैरियर विकास एक व्यक्ति की जीवन शैली में समग्र विकास है। यह एक उत्कृष्ट निरंतर एवं सतत् प्रक्रिया है।
- समन्वेषी (Exploratory), स्थापन (establishment), अनुरक्षण (maintenance), तथा ह्रास (decline) कैरियर विकास के महत्वपूर्ण चरण हैं।
- स्व-मूल्यांकन, चयनित कैरियर का मूल्यांकन तथा व्यक्ति की योग्यताओं का नौकरी द्वारा अपेक्षित क्षमताओं से मिलान कैरियर नियोजन के कुछ महत्वपूर्ण बिंदु हैं।
- कैरियर समायोजन व्यक्ति द्वारा व्यावसायिक भूमिका में परिवर्तन करना है। कई बार यह अपरिहार्य हो जाता है।



टिप्पणी



टिप्पणी



पाठांत प्रश्न

1. कैरियर तथा कैरियर विकास क्या है?
2. जीवन के चरण क्या हैं?
3. व्यावसायिक विकास के चरण कौन-से हैं?
4. कैरियर विकास में स्वयं को समझना आवश्यक क्यों है?
5. कैरियर समायोजन क्या है?



पाठगत प्रश्नों के उत्तर

क्रियाएं

1. अपने आप का अवलोकन करें तथा विकास के उन चरणों को लिखें जिनसे अभी आप गुजर रहे हैं। अपनी आधारभूत विशेषताओं को भी जोड़ें तथा लिखें कि कौन-सा व्यवसाय आपके लिए सबसे उपयुक्त है।
2. कोई पाँच व्यवसाय चुनिये तथा इन प्रत्येक व्यवसाय में प्रवेश के लिए अपेक्षित मूल विशेषताओं का उल्लेख कीजिए।

27.1

1. विकास एवं समन्वेषी चरण
2. उत्तरदायित्वों को कम करना।

27.2

1. स्वयं तथा एकत्रित सूचना को समझना, तथा उन्हें अल्पसूचिबद्ध करना, सूचना का विश्लेषण करना, व्यवसाय के साथ गुणों को मिलाना, उपयुक्त व्यवसाय का चयन करना तथा लक्ष्य की प्राप्ति हेतु कार्य करना।
2. काउंसलर, कैरियर टीचर



टिप्पणी

28

व्यवसाय का चयन और समायोजन

कार्य व्यक्ति के जीवन का एक महत्वपूर्ण भाग है। किंतु प्रत्येक व्यक्ति हर प्रकार के कार्य करने के लिए उपयुक्त नहीं होता है। लगभग सभी प्रकार के व्यवसाय के लिए शिक्षा के एक आधारभूत न्यूनतम स्तर की आवश्यकता होती है। यहां व्यक्ति में कुछ विशिष्ट प्रकार के कौशल तथा योग्यताएं होना आवश्यक हैं जो कि व्यवसाय के दायित्वों को पूरा करने के लिए अनिवार्य होती है। यह भी महत्वपूर्ण है कि व्यक्ति का व्यक्तित्व तथा रुचियाँ कार्य की आवश्यकताओं के साथ मेल रखते हों। हम पहले ही व्यवसाय, कैरियर विकास के संबंध में अध्ययन कर चुके हैं तथा इस पाठ में व्यावसायिक चयन के संबंध में अध्ययन करेंगे। इस पाठ में हम व्यावसायिक समायोजन (vocational adjustment) यथा कार्य संतोष (job satisfaction) तथा कार्य प्रोत्साहन (work motivation) के संबंध में भी अध्ययन करेंगे। विभिन्न कार्य परिस्थितियों विशेष रूप से संगठनों, छोटे या बड़े, दुकानों तथा कारखानों/कार्यालयों, तथा संगठनात्मक कार्य संस्कृति को समझना भी महत्वपूर्ण है।



उद्देश्य

इस पाठ के अध्ययन के पश्चात् आपके लिए संभव होगा :

- शिक्षण नियोजन तथा व्यावसायिक चयन की आवश्यकता का वर्णन करना,
- व्यवसाय का चयन करते समय योग्यता तथा व्यक्तित्व संबंधी कारकों को समझने के महत्व का उल्लेख करना।
- व्यवसाय का चयन करने में रुचि के महत्व का वर्णन करना।



टिप्पणी

- कार्य संतोष क्या है तथा इससे संबंधित कारक क्या हैं – स्पष्ट करना।
- कार्य प्रोत्साहन की अवधारणा तथा सिद्धांतों का वर्णन करना।
- वर्णन करना कि संगठन क्या है तथा संगठनात्मक कार्य संस्कृति क्या है।

28.1 शैक्षणिक एवं व्यावसायिक नियोजन

न्यूनतम स्तर की शिक्षा के बिना आपको केवल शारीरिक श्रम से संबंधित नौकरी ही प्राप्त हो सकती है। उदाहरण के लिए यदि आप सरकारी कार्यालय में नौकरी करना चाहते हैं तो उसके लिए शिक्षा का न्यूनतम स्तर 8वीं पास है। शिक्षा के इस स्तर से व्यक्ति को चपरासी या चौकीदार की नौकरी मिल सकती है। किसी व्यवसाय को करने के लिए कतिपय कौशल या योग्यताओं की भी आवश्यकता होती है। इन कौशलों को आंशिक रूप से शिक्षा द्वारा, आंशिक रूप से अनुभव द्वारा प्राप्त किया जा सकता है, तथा किसी के पास कुछ कौशल आंशिक रूप से होते हैं। उदाहरण के लिए, यदि एक व्यक्ति गीतकार का व्यवसाय चुनना चाहता है तो उस व्यक्ति में प्रशिक्षण के अलावा गाने की स्वाभाविक योग्यता भी होनी चाहिए।

स्कूल तथा कॉलेज में सामान्य शिक्षण, पढ़ने-लिखने तथा गणित संबंधी कौशलों जैसे कतिपय मूल कौशलों को उपलब्ध कराने का उद्देश्य पूरा करते हैं। यह समाज की आकांक्षाओं के अनुरूप पर्यावरण तथा परिवेशों, संस्कृति तथा वांछित अभिरुचि एवं मूल्यों का ज्ञान भी उपलब्ध कराता है।

सामान्य शिक्षण तथा लक्ष्य सकारात्मक अभिरुचि का विकास करना तथा समाज के सुचारु क्रियान्वयन के लिए अपेक्षित सभी प्रकार के कार्यों को आदर प्रदान करना है। "सामान्य शिक्षण" का प्रयोग प्राइमरी स्तर से कॉलेज तक की शिक्षा के लिए किया गया है तथा इसके विभिन्न स्तर हैं यथा प्राथमिक, माध्यमिक, उच्चतर माध्यमिक, स्नातक तथा परास्नातक।

सामान्य शिक्षा के अतिरिक्त विभिन्न व्यावसायिक, तकनीकी तथा वोकेशनल पाठ्यक्रम भी उपलब्ध हैं जो विशिष्ट प्रकार के कौशलों को प्राप्त करने में सहायक होते हैं। व्यावसायिक पाठ्यक्रमों के उदाहरण हैं चिकित्सा (डॉक्टर बनने के लिए), इंजीनियरिंग आदि। तकनीकी पाठ्यक्रमों के उदाहरण हैं – आईटीआई तथा अन्य डिप्लोमा पाठ्यक्रम, इलैक्ट्रीशियन तथा मेकैनिक्स आदि के पाठ्यक्रम

कतिपय नौकरियों को प्राप्त करने तथा कतिपय पाठ्यक्रमों में प्रवेश प्राप्त करने के लिए सामान्य शिक्षा का न्यूनतम स्तर है 10वीं कक्षा। इससे निम्न स्तर की शिक्षा प्राप्त व्यक्ति हस्त कार्य (manual work) या अदक्ष श्रम के कार्य (unskilled job) प्राप्त कर सकता है।

लिपिकीय (clerical), पुलिस तथा सशस्त्र बलों में निम्न स्तर के व्यवसायों में प्रवेश के लिए न्यूनतम उच्चतर माध्यमिक स्तर की शिक्षा की आवश्यकता होती है। बड़ी संख्या

में नौकरियों के लिए उच्चतर माध्यमिक शिक्षा प्राप्त विद्यार्थियों को रेडियो तथा टीवी मेकैनिक, रेफ्रिजरेटर, एयर-कंडिशनिंग तथा स्टेनोग्राफी जैसे व्यवसायों के लिए कौशल प्रशिक्षण में कई अग्रिम स्तर का पाठ्यक्रम पूरा करना पड़ता है।

अनेक अन्य व्यवसायों में, जहां प्रतियोगी परीक्षा के माध्यम से प्रवेश प्राप्त होता है, स्नातक स्तर की डिग्री (बी.ए./बी.एससी/बी.काम) की आवश्यकता होती है। इनमें शामिल हैं सिविल सर्विस (जैसे आईएएस आदि) बैंकों में लिपिकीय तथा अधिकारी स्तर की नौकरियाँ, सरकारी उपक्रमों में प्रबंधक प्रशिक्षु (यथा स्टील अथारिटी ऑफ इंडिया, बीएचइएल), तथा बीमा एजेंट (यथा एलआईसी, जीआईसी आदि)। प्रबंधन, टीचिंग आदि जैसे व्यावसायिक पाठ्यक्रमों में प्रवेश के लिए भी स्नातक डिग्री न्यूनतम शैक्षिक आवश्यकता है।

अब आपको विभिन्न प्रकार के व्यवसायों के लिए शैक्षणिक योग्यता के महत्व का स्पष्ट ज्ञान हो गया होगा। इसलिए आपके लिए यह आवश्यक है कि आप अपनी रुचि के व्यवसाय के लिए आवश्यक शैक्षणिक योग्यता के प्रकार व स्तर के लिए ध्यानपूर्वक योजना बनाएं।



टिप्पणी



पाठगत प्रश्न 28.1

सही विकल्प का चयन करें :

- माध्यमिक स्तर (8वीं कक्षा) की शिक्षा प्राप्त करने के पश्चात एक व्यक्ति को निम्नलिखित में से कौन-सी नौकरी प्राप्त हो सकती है:
 - क. क्लर्क
 - ख. इंजीनियर
 - ग. चपरासी
 - घ. टी.वी. मेकैनिक
- उच्चतर माध्यमिक (12वीं कक्षा) की शिक्षा प्राप्त करने के पश्चात एक व्यक्ति को निम्नलिखित में से कौन-सी नौकरी प्राप्त हो सकती है:
 - क. क्लर्क
 - ख. पुलिस
 - ग. सशस्त्र बल
 - घ. सभी



टिप्पणी

3. सामान्य शिक्षा में शामिल नहीं है:
- क. प्राथमिक शिक्षा
 - ख. हाई स्कूल
 - ग. स्नातक
 - घ. इंजीनियरिंग
4. स्नातक डिग्री प्रत्यक्ष रूप से निम्नलिखित किसमें सफलता प्राप्त करने में सहायक नहीं होती:
- क. प्रतियोगी परीक्षाएं
 - ख. बैंक की नौकरी
 - ग. सरकारी उपक्रम
 - घ. विमान पायलट

स्वयं प्रयास करें

वरीयता के आधार पर अपनी रुचि के तीन सर्वाधिक वांछनीय व्यवसायों के नाम लिखिए। इन तीनों व्यवसायों के लिए अपेक्षित न्यूनतम शैक्षणिक योग्यता का पता लगाएं

व्यवसाय

शैक्षणिक योग्यता

28.2 व्यावसायिक विकल्प के लिए संगत योग्यता एवं व्यक्तित्व विशेषताएं (अभिलक्षण)

प्रत्येक प्रकार की नौकरी या व्यवसाय के लिए योग्यताओं तथा व्यक्तित्व के गुणों के विशेष प्रतिमान की आवश्यकता होती है। उदाहरण के लिए, एक सफल आर्किटेक्ट होने के लिए आपको मौलिक, सजनात्मक, कल्पनाशील, सुव्यवस्थित व्यावहारिक, दढ़निश्चयी, संवेदनशील, धैर्यशील होना चाहिए। मनोवैज्ञानिकों ने विभिन्न प्रकार के व्यक्तित्वों की पहचान की है जो विभिन्न प्रकार के कार्यों के लिए उपयुक्त हैं।

हालांकि कोई भी व्यक्ति पूरी तरह से नीचे वर्णित प्रकार के व्यक्तित्व का नहीं हो सकता है, किंतु हमें विशिष्ट कार्यों (जॉब्स) के लिए विशिष्ट व्यक्तियों की उपयुक्तता का एक अच्छा ज्ञान प्राप्त हो जाता है।

यथार्थवादी (Realistic): इस प्रकार के व्यक्ति ऊर्जायुक्त तथा शारीरिक रूप से बलिष्ठ होते हैं। उनमें अच्छे गतिक समन्वय कौशल होते हैं किंतु मौखिक तथा अंतर-व्यैक्तिक



टिप्पणी

कौशलों की कमी होती है। इसलिए वे सामाजिक व्यवस्था में अपने आप को सुखद अनुभव नहीं करते हैं। वे स्वयं को यंत्रवत रुझान वाला समझते हैं तथा ये प्रत्यक्ष, स्थिर, प्राकृतिक तथा हठी होते हैं। वे समस्याओं को अमूर्त की अपेक्षा मूर्त रूप को वरीयता देते हैं तथा स्वयं को आक्रामक रूप में देखते हैं। इस प्रकार के लोग मकैनिक, इंजीनियर, इलैक्ट्रीशियन, क्रेन प्रचालक, औजार डिजाइनर आदि व्यवसायों को वरीयता देते हैं।

अन्वेषीय (Investigative): इस श्रेणी में वे लोग आते हैं जिनका वैज्ञानिक मानसिक रुझान होता है। ये लोग सामान्यतः कार्योंन्मुख (task-oriented) होते हैं, अत्यधिक विचार करते हैं तथा लोगों के मध्य सुखद अनुभव नहीं करते हैं। उनमें वास्तविक संसार को समझने की इच्छा तथा स्वतंत्र रूप से कार्य करने की इच्छा होती है। उन्हें नेतृत्व की स्थिति पसंद नहीं होती है किंतु उन्हें बैद्धिक क्षमताओं के संबंध में आत्मविश्वास होता है। इस प्रकार के लोग वैज्ञानिक, अनुसंधानकर्ता, जीव विशेषज्ञ तथा मनोवैज्ञानिक जैसे व्यवसायों का चयन करते हैं।

कलात्मकता: कलात्मक प्रवृत्ति के लोग ऐसी अव्यवस्थित स्थितियों को वरीयता देते हैं जिनमें उन्हें स्वःप्रदर्शन का अधिकतम अवसर प्राप्त हो सके। वे अत्यंत सजनात्मक होते हैं विशेष रूप से कला व संगीत के क्षेत्र में। वे उच्च संरचित समस्याओं से बचते हैं तथा कला के क्षेत्र में स्व-अभिव्यक्ति वाली परिस्थितियों में जीना पसंद करते हैं। इस प्रकार के लोग कलाकार, लेखक, संगीतकार आदि व्यवसायों का चयन करते हैं।

सामाजिक: इस प्रकार के व्यक्ति लोगों के मध्य शामिल होना, समूह में कार्य करना तथा समूह में केंद्रीय स्थान प्राप्त करना पसंद करते हैं। ये सामान्यतः धार्मिक होते हैं तथा इनमें अच्छी भाषा व अंतर-व्यैक्तिक कौशल विद्यमान होते हैं। इस प्रकार के लोग सूचना, प्रशिक्षण, उपचार, सहायता आदि संबंधी गतिविधियों में खुश रहते हैं। ऐसे व्यक्तियों की व्यावसायिक वरीयता में समाज सेवा, स्कूल अध्यापक, धार्मिक प्रचारक आदि शामिल हैं।

उद्यमशील: इस प्रकार के व्यक्तियों में वाचिक कौशल होते हैं जो विक्रय कार्य, अधिपत्य तथा नेतृत्व आदि के लिए बहुत प्रभावी होते हैं। इनमें संगठनात्मक लक्ष्यों तथा आर्थिक लाभों को प्राप्त करने की प्रगाढ़ इच्छा होती है तथा ये लंबी समयावधि के लिए अपेक्षित बौद्धिक प्रयासों वाली परिस्थितियों से बचते हैं। वे अपने आप को आक्रामक, प्रसिद्ध, आत्म-विश्वासी, उत्साहपूर्ण, सामाजिक तथा उच्च ऊर्जा-स्तर वाले व्यक्ति के रूप में देखते हैं। इस प्रकार के व्यक्ति व्यापारी कार्यपालक, राजनीतिज्ञ, प्रापर्टी डीलर, स्टाक ब्रोकर आदि व्यवसायों को प्राथमिकता देते हैं।

परंपरागत: इस प्रकार के लोग सुव्यवस्थित वातावरण को प्राथमिकता देते हैं तथा वाचिक संप्रेषण या अनेकों से संबंधित सुचारु गतिविधियों को पसंद करते हैं। ये सामाजिक संव्यवहार या शारीरिक कौशल से संबंधित परिस्थितियों से बचते हैं। ये अधिकार व संपत्ति के अधिपत्य से खुश रहते हैं। इनकी व्यावसायिक प्राथमिकताएं हैं, बैंकिंग क्लैरिकल कार्य, ट्रैफिक पुलिसमैन, दुकान में विक्रेता आदि।



टिप्पणी

ऊपर वर्णित तीन श्रेणियाँ आपको व्यक्तित्व की विशेषताओं तथा व्यावसायिक विकल्प के मध्य संबंधों के विषय में अच्छा ज्ञान प्रदान करेंगी। उपर्युक्त श्रेणियों को अंतिम नहीं माना जाना चाहिए। इन सभी श्रेणियों की विशेषताएं एक दूसरे में प्रविष्ट कर सकती हैं तथा अधिकतर व्यक्ति सुस्पष्ट रूप से एक ही श्रेणी में नहीं रखे जा सकते हैं। इसके बावजूद उपर्युक्त वर्णन योग्यताओं, व्यक्तित्व की विशेषताओं तथा व्यावसायिक विकल्पों के मध्य महत्वपूर्ण संबंधों को दर्शाता है।

28.3 क्या आप इस कार्य को कर सकते हैं?

यद्यपि हम में से अधिकतर को अपनी क्षमताओं तथा व्यक्तित्व की विशेषताओं का युक्तियुक्त रूप से अच्छा ज्ञान होता है किंतु हमारे समक्ष संपूर्ण या सुस्पष्ट चित्र नहीं होता है। मनोवैज्ञानिक परीक्षणों को विकसित किया गया है जो व्यक्ति की क्षमताओं तथा व्यक्तित्व की विशेषताओं का प्रोफाइल तैयार करने में सहायक होते हैं। आप एक मनोचिकित्सक/व्यावहारिक काउंसलर के पास जा सकते हैं तथा वह आप पर संगत मनोवैज्ञानिक परीक्षण करेगा/करेगी तथा आपको आपकी क्षमताओं के बारे में बताता है एवं व्यक्तित्व प्रोफाइल उपलब्ध कराता है और वह आपको उपयुक्त व्यावसायिक विकल्प का चयन करने में मार्गदर्शन भी उपलब्ध कराता है।

जब आप विभिन्न संगठनों में सीधे या प्रतियोगी परीक्षाओं के माध्यम से नौकरी के लिए आवेदन प्रस्तुत करते हैं तो, संगठन विभिन्न परीक्षाओं की सहायता से उनकी क्षमताओं तथा व्यक्तिगत विशेषताओं का आंकलन करते हैं। उनके मस्तिष्क में उक्त पद के लिए कतिपय प्रोफाइल पहले से विद्यमान होते हैं जो उनके अनुभवों के आधार पर उक्त पद के लिए उपयुक्त होते हैं। ये संगठन आपके व्यक्तित्व प्रोफाइल प्राप्त करते हैं तथा अपनी आवश्यकताओं से उनका मिलान करते हैं और इस प्रकार, नौकरी के लिए आपकी उपयुक्तता का आंकलन करते हैं।

अब तक आपको व्यावसायिक विकल्प के लिए क्षमताओं तथा व्यक्तित्व की विशेषताओं के महत्व की स्पष्ट रूपरेखा आपके समक्ष प्रस्तुत हो गई होगी। किसी नौकरी को प्राप्त करने के लिए सर्वप्रथम आपके पास न्यूनतम शैक्षणिक योग्यता होनी चाहिए किंतु यही पर्याप्त नहीं है। कार्य को प्राप्त करने तथा उसके कुशल निष्पादन के लिए व्यक्ति में कतिपय गुण, क्षमताएं तथा व्यक्तित्व की विशेषताएं होनी चाहिए।



पाठगत प्रश्न 28.2

सही विकल्प का चयन करें:

1. यथार्थवादी व्यक्तित्व निम्नलिखित कार्य के लिए उपर्युक्त नहीं है:

- क. इंजीनियर
ख. वैज्ञानिक
ग. मेकैनिक
घ. क्रेन प्रचालक
2. सामाजिक व्यक्ति निम्नलिखित कार्य के लिए उपयुक्त है:
क. स्कूल अध्यापक
ख. वैज्ञानिक
ग. क्लर्क
घ. इलैक्ट्रीशियन
3. कलात्मक व्यक्ति किस कार्य के लिए उपयुक्त नहीं है:
क. संगीतकार
ख. लेखक
ग. ड्राइवर
घ. कलाकार
4. उद्यमी व्यक्ति किस क्रिया में अच्छा रहेगा:
क. विक्रय
ख. नेतृत्व
ग. अधिपत्य
घ. उपर्युक्त सभी
5. अन्वेषीय व्यक्ति:
क. अच्छे नेता
ख. अधिकतर लोगों के समान
ग. अपने दृष्टिकोण में वैज्ञानिकता
घ. अन्य पर आश्रित
6. परंपरागत व्यक्ति उपयुक्त नहीं है:
क. सामाजिक संब्यवहार
ख. सुव्यवस्थित गतिविधियाँ
ग. अधिकार का पद
घ. दुकान में विक्रेता



टिप्पणी



टिप्पणी

स्वयं करके देखें

अपनी क्षमताओं तथा व्यक्तित्व विशेषताओं के संबंध में सोचिए। उन्हें लिखिए तथा निर्णय लीजिए कि इन छह प्रकार के व्यक्तियों में से आप किसके सबसे समीप हैं।

28.4 व्यावसाय चुनाव: उभरते परिप्रेक्ष्य

इस बिंदु तक इस पाठ के अध्ययन से आप एक व्यक्ति द्वारा व्यवसाय के चयन में शिक्षा, क्षमता तथा व्यक्तित्व की विशेषताओं के महत्व को समझ चुके होंगे। व्यावसायिक विकल्प में दूसरा महत्वपूर्ण पहलू है – रुचि। किसी व्यक्ति द्वारा अपना कार्य कुशलतापूर्वक किये जाने के लिए यह आवश्यक है कि वह कार्य उसकी रुचि का हो। अपने कार्य से संतोष को प्राप्त करने के लिए रुचि अत्यन्त महत्वपूर्ण है। सामान्यतः हमें अपनी रुचियों का अच्छा ज्ञान होता है किंतु कई बार हम अपनी सभी रुचियों के संबंध में स्पष्ट नहीं होते हैं। मनोवैज्ञानिकों ने ऐसे उपाय विकसित किए हैं जो व्यक्ति की रुचियों को पहचानने में सहायक होते हैं। इन उपायों में इस बात की आवश्यकता होती है कि आप विभिन्न प्रकार की गतिविधियों के लिए अपने चयन को दर्शाएं। इसकी सहायता से एक मनोचिकित्सक/व्यावसायिक काउंसलर आपकी रुचियों की एक स्पष्ट तस्वीर उपलब्ध कराने में सक्षम होता है।

इस प्रकार, एक व्यवसाय का चयन करते समय यह अनिवार्य है कि व्यक्ति को उक्त व्यवसाय के लिए अपेक्षित न्यूनतम शैक्षणिक योग्यता, क्षमताओं तथा उक्त व्यवसाय के लिए उपयुक्त व्यक्तित्व की विशेषताओं, तथा उस प्रकार के व्यवसाय में उस व्यक्ति की रुचि के स्तर का ज्ञान होना चाहिए। व्यक्ति द्वारा व्यवसाय का चयन करते समय अनिवार्य रूप से इन सभी कारकों पर विचार किया जाना चाहिए।

व्यावसायिक नियोजन अधिक ध्यानपूर्वक किया जाना चाहिए। सर्वप्रथम आपको अपनी रुचि के व्यवसाय हेतु न्यूनतम शैक्षणिक स्तर को प्राप्त करना होगा। आपको कौशल विकास प्रशिक्षण भी प्राप्त करना चाहिए जो कि आपके द्वारा चुने जाने वाले व्यवसाय के लिए उपयोगी होगा। अपनी क्षमताओं तथा व्यक्तित्व के गुणों का पता लगाने के लिए मनोवैज्ञानिक/व्यावसायिक काउंसलर की सहायता भी ले सकते हैं। इन सभी पहलुओं को संयुक्त करने के पश्चात् ही आपको अपने व्यवसाय के संबंध में निर्णय लेना चाहिए।

आपको यह भी याद रखना चाहिए कि आपकी क्षमताएं तथा व्यक्तित्व की विशेषताएं संपूर्ण रूप से नियत नहीं हैं। ये समय के साथ परिवर्तित हो जाती हैं तथा आप स्वयं भी प्रशिक्षण व सोच-विचार कर इन्हें एक निश्चित दिशा की ओर परिवर्तित कर सकते हैं। रुचियाँ भी समय के साथ बदलती हैं। इसके अतिरिक्त, आप यह भी देखेंगे कि कई बार किन्हीं व्यवसायों के लिए आप सभी पहलुओं से उपयुक्त होते हैं किंतु उन व्यवसायों में आपकी रुचि नहीं होती। किंतु कुछ समय के लिए उस कार्य में लगने के पश्चात् आपकी रुचि उसमें उत्पन्न होने लगती है।



पाठगत प्रश्न 28.3

- व्यावसायिक विकल्प के लिए निम्नलिखित में से कौन-सी मर्दें महत्वपूर्ण हैं?
 - रुचि
 - क्षमताएं तथा व्यक्तित्व की विशेषताएं
 - शैक्षणिक स्तर
 - उपर्युक्त सभी
- बताएं कि निम्नलिखित में से कौन से वाक्य सही या गलत हैं :
 - रुचि तथा व्यक्तित्व की विशेषताओं में कभी भी परिवर्तन नहीं होता। सही/गलत
 - व्यवसाय के चयन में केवल शैक्षणिक योग्यता महत्वपूर्ण है। सही/गलत
 - मनोवैज्ञानिक क्षमताओं तथा व्यक्तित्व की विशेषताओं के निर्धारण में सहायक हो सकते हैं। सही/गलत
 - कोई भी व्यक्ति कोई भी कार्य कर सकता है। सही/गलत



टिप्पणी

28.5 कार्य-संतोष (Job Satisfaction) क्या है?

क्या आप अपने कार्य से संतुष्ट हैं या आप अपने वर्तमान कार्य को बदलना चाहते हैं? कार्य की परिस्थितियों के दौरान कई बार हम स्वयं को अनुपयुक्त महसूस करते हैं या अपने कार्य से असंतुष्ट रहते हैं। इसके पीछे क्या कारण हैं? कार्य संतोष क्या है?

कार्य संतोष एक सकारात्मक भावनात्मक स्थिति है जो उस समय उत्पन्न होती है जब व्यक्ति का व्यवसाय उसकी आवश्यकताओं को पूरा करता है। यह हमेशा धन-कारक से संबंधित नहीं होता क्योंकि कुछ लोग कार्य करने की अपनी इच्छा को पूरा करने के लिए कार्य करते हैं। कार्य में असंतोष कई कारणों से उत्पन्न होता है। अब हम इन पर एक-एक करके चर्चा करेंगे।

28.6 कार्य संतोष को प्रभावित करने वाले कारक

एक व्यवसाय की परिस्थितियों में व्यक्ति के संतोष को प्रभावित करने वाले अनेक कारक विद्यमान होते हैं। इन्हें मोटे तौर पर दो शीर्षकों में श्रेणीबद्ध किया जा सकता है:

- संगठनात्मक कारक तथा
 - व्यक्तिगत कारक।
- अब हम इन्हें विस्तार से समझने का प्रयास करेंगे।



टिप्पणी

संगठनात्मक कारक

हमारे समय का एक प्रमुख भाग हमारे कार्यस्थल पर गुजरता है। उस स्थान, जहां हम इतना अधिक समय व्यतीत करते हैं, द्वारा कुछ स्तर तक हमारी आवश्यकताओं की पूर्ति होनी चाहिए। कार्यस्थल से संबंधित कुछ महत्वपूर्ण कारक निम्नानुसार हैं :

- 1. पुरस्कार:** पुरस्कार में वेतनवृद्धि, सुविधाएं तथा पदोन्नति जैसे सभी प्रोत्साहन शामिल हैं। कार्य संतोष के लिए पदोन्नति एक प्रमुख कारक है। एक कर्मचारी कार्य-संतोष तथा बेहतर कार्य तभी कर सकता है। जब उसे पता हो कि उसे उसके देय तथा वेतन में वृद्धि समय से प्राप्त हो जाएगी।
- 2. भौतिक कार्य परिस्थितियाँ:** भौतिक कार्य परिस्थितियाँ जैसे आवश्यक फर्नीचर की उपलब्धता, प्रकाश सुविधाएं, कार्य-जोखिम भी कार्य संतोष में महत्वपूर्ण भूमिका अदा करते हैं।
- 3. सहयोग:** सहकर्मियों का सहयोग और व्यवहार भी व्यक्ति के कार्य संतोष के लिए महत्वपूर्ण कारक होता है।

व्यक्तिगत कारक

क्या कार्य की प्रकृति व्यक्ति की रुचि की है – यह एक प्रश्न है तथा इस प्रश्न का उत्तर हमें उक्त व्यक्ति के कार्य संतोष के स्तर के संबंध में अवगत कराता है। दूसरी श्रेणी के प्रमुख कारक व्यक्तिगत कारक हैं। ये कारक निम्नानुसार हैं :

- 1. व्यक्तिगत गुण:** कुछ कार्य केवल निश्चित प्रकार के व्यक्तित्वों के लिए ही उपर्युक्त होते हैं। उदाहरण के लिए, एक डॉक्टर या एक विक्रेता का व्यवसाय ऐसा है जिसमें इन्हें निरंतर सामान्य जनता के संपर्क में रहना होता है। यदि वे अपनी प्रकृति में शर्मीले हैं या अधिक बात-चीत नहीं कर सकते हैं तो वे अपनी कार्य व्यवस्था में सफल नहीं हो पाएंगे जिसके कारण असंतोष उत्पन्न होगा। एक कार्य का चयन करते समय व्यक्ति को देखना चाहिए कि उसके पास व्यक्तित्व के वह गुण विद्यमान हैं जो उस कार्य के लिए आवश्यक है क्योंकि कार्य की प्रकृति के साथ व्यक्तित्व के गुणों का मिलान करना अत्यंत आवश्यक है।
- 2. प्रतिष्ठा तथा वरिष्ठता:** यह पाया गया है कि संगठन में व्यक्ति का स्तर जितना ऊँचा होगा उसका कार्य-संतोष भी उतना ही अधिक होगा।
- 3. जीवन संतोष:** क्या व्यक्ति जो कार्य कर रहा है वह उसे जीवन संतोष भी प्रदान कर रहा है? एक व्यक्ति अपने जीवन में स्थापित होना चाहता है या अपने लक्ष्य को प्राप्त करना तथा क्या इन्हें वह उस कार्य के माध्यम से प्राप्त कर सकता है जो वह कर रहा है। यह वित्तीय भाग से इतर है। उदाहरण के लिए प्रकाशन का कार्य करना तथा अनुसंधानों को आयोजित करना आदि।

28.7 कार्य संतोष का महत्व

कार्य संतोष तथा उससे संबंधित कारकों का अध्ययन करने के पश्चात आप जानना चाहेंगे कि कार्य संतोष महत्वपूर्ण क्यों है। कार्य संतोष हमारे व्यावसायिक जीवन में एक महत्वपूर्ण भूमिका अदा करता है। यह व्यक्ति के मानसिक स्वास्थ्य, शारीरिक स्वरूप तथा कार्यनिष्पादन को प्रभावित करता है जो, कि निम्नानुसार है:

- क. मानसिक स्वास्थ्य:** यदि व्यक्ति अपने कार्य से निरंतर असंतुष्ट रहता है तो निरंतर तनाव के कारण अनेक व्यवहारात्मक असंतुलन उत्पन्न हो जाएंगे।
- ख. शारीरिक स्वास्थ्य:** कार्य संतोष व्यक्ति के शारीरिक स्वास्थ्य को भी प्रभावित करता है, यदि व्यक्ति निरंतर दबाव में रहेगा तो उसे शारीरिक समस्याएं यथा सिरदर्द, हृदय तथा पाचन संबंधी बीमारियाँ आदि उत्पन्न हो जाएंगी।
- ग. कार्य निष्पादन:** कार्य संतोष से स्वतः ही व्यक्ति का कार्यनिष्पादन बढ़ जाएगा क्योंकि जब व्यक्ति अपने कार्य की परिस्थिति से खुश रहेगा तो वह अपने कार्य में अधिक प्रयास करेगा, जिससे उसका निष्पादन बढ़ जाएगा।

कार्य प्रोत्साहन (Work Motivation)

अन्य लक्षण जो व्यक्ति के व्यावसायिक समायोजन से संबंधित हैं, वह है कार्य प्रोत्साहन या साधारण शब्दों में, एक व्यक्ति के कार्य के पीछे प्रोत्साहन बल। हमारे संगठन/संस्थान की सफलता मुख्य रूप से कर्मचारी के प्रोत्साहन (प्रेरणा) पर निर्भर करती है। जब किसी संगठन के कर्मचारियों का प्रोत्साहन (उत्साह) ऊँचा होता है तो उनका कार्य निष्पादन भी अधिक होता है।

28.8 संगठन क्या है?

संगठन एक सामाजिक इकाई है जो एक विशिष्ट उद्देश्य के लिए गठित होती है। इसका निर्माण दो या अधिक व्यक्तियों द्वारा किया जाता है जो एक समान लक्ष्य या लक्ष्यों को प्राप्त करने के उद्देश्य से नियमित आधार पर संयुक्त रूप से कार्य करते हैं। इस प्रकार, सभी संगठनों में लोग विशिष्ट लक्ष्यों को प्राप्त करने के लिए मिलकर कार्य करते हैं।

नीचे संगठनों के कुछ उदाहरण दिए गए हैं:

विद्यालय: विद्यालय वे संगठन हैं जहां लोग (अध्यापक तथा विद्यार्थी) संयुक्त रूप से विद्यार्थियों को शिक्षा प्रदान करने का कार्य करते हैं।

बैंक: बैंक वह संगठन है जहां लोग संयुक्त रूप से जनता के धन को सुरक्षित रखते हैं तथा वित्त संबंधी विषयों में उनकी सहायता करते हैं।



टिप्पणी



टिप्पणी

पुलिस स्टेशन: पुलिस स्टेशन वह संगठन है जहां कर्मचारी (पुलिसकर्मी) संयुक्त रूप से मिलकर लोगों को सुरक्षा प्रदान करते हैं।

बीमा कंपनी: एलआईसी तथा जीआईसी जैसी बीमा कंपनियाँ वे संगठन है जहां लोगों को वित्तीय सुरक्षा तथा उन्हें उनके सामान व जीवन की सुरक्षा प्रदान करने के लिए कर्मचारी संयुक्त रूप से कार्य करते हैं।

कॉलेज तथा विश्वविद्यालय: ये वह संगठन हैं जहां लोग संयुक्त रूप से विद्यार्थियों को विशिष्ट विषयों (यथा, गणित, जीव विज्ञान आदि) में तथा विशिष्ट व्यावसायिक कौशलों (यथा डॉक्टर, इंजीनियर) में प्रशिक्षण प्रदान करते हैं।

जिला न्यायालय तथा उच्च न्यायालय: इन संगठनों में कर्मचारी लोगों के विवादों को निपटाने तथा अपराधियों को सजा दिलाने के लिए संयुक्त रूप से कार्य करते हैं।

मूल्य, विश्वास, अनुमान, अपेक्षा तथा मानदण्ड (नियम) जो संगठन के निर्माण के लिए महत्वपूर्ण माने जाते हैं इन्हें संगठन की संस्कृति कहा जाता है। जब एक व्यक्ति कोई विशिष्ट संगठन में प्रवेश करता है तो वह संगठन की संस्कृति से संदर्भ प्राप्त करके सीखता है तथा स्वयं को सामाजिक बनाता है।



पाठगत प्रश्न 28.4

1. संगठन क्या है?

2. "संगठनात्मक संस्कृति" से आप क्या समझते हैं?

3. ऊपर उल्लिखित में से किन्हीं तीन संगठनों के उदाहरण दीजिए।



आपने क्या सीखा

- कार्य किसी व्यक्ति के जीवन का महत्वपूर्ण अंग माना जाता है। प्रत्येक व्यक्ति हर प्रकार के कार्य के लिए उपयुक्त नहीं होता है।
- न्यूनतम प्रारंभिक स्तर की शिक्षा के बिना केवल शारीरिक श्रम वाला कार्य ही उपलब्ध हो सकता है।
- एक कार्य (व्यवसाय) को करने के लिए निश्चित प्रकार के कौशलों/क्षमताओं की भी आवश्यकता होती है।
- सामान्य शिक्षण अर्थात् प्राथमिक स्तर से कॉलेज स्तर तक तथा अतिरिक्त विभिन्न व्यावसायिक, तकनीकी तथा वोकेशनल पाठ्यक्रम भी उपलब्ध हैं।
- प्रत्येक कार्य के लिए क्षमताओं तथा व्यक्तित्व की विशेषताओं का एक प्रतिमान अपेक्षित होता है। व्यक्तित्व के विभिन्न प्रकारों यथा यथार्थवादी, अन्वेषीय, कलात्मक, सामाजिक उद्यमशील तथा परंपरावादी की पहचान की गई है।
- कार्य संतोष एक सकारात्मक भावात्मक स्थिति है जो उस समय उत्पन्न होती है जब व्यक्ति का व्यवसाय उसकी आवश्यकताओं को पूरा करता है।
- कार्य संतोष कर्मचारी के मानसिक तथा शारीरिक स्वास्थ्य को प्रभावित करता है तथा कार्य निष्पादन में वृद्धि लाता है।
- कार्य प्रोत्साहन वह बल है जो कर्मचारी को कार्य परिस्थिति में अधिक कुशलतापूर्वक कार्य करने के लिए प्रेरित करता है।
- संगठन वे स्थान हैं जहां व्यक्ति निश्चित लक्ष्यों की प्राप्ति के लिए संयुक्त रूप से कार्य करते हैं।
- जब एक व्यक्ति किसी विशिष्ट संगठन में शामिल होता है तो वह संगठन की संस्कृति के संबंध में सीखता है, जिसमें संगठन के मूल्य, विश्वास, मान्यताएँ, तथा अपेक्षाएं आदि शामिल हैं।



पाठांत प्रश्न

1. किन विभिन्न श्रेणियों में व्यक्तित्व की विशेषताओं को विभाजित किया जा सकता है।
2. मनोवैज्ञानिक परीक्षण क्या है? ये व्यावसायिक चयन में कैसे सहायक हो सकते हैं?
3. कार्य संतोष क्या है?



टिप्पणी



टिप्पणी



पाठगत प्रश्नों के उत्तर

28.1

1. ग, 2. घ, 3. घ, 4. घ

28.2

1. ख, 2. ख, 3. ग, 4. घ, 5. ग,
6. क

28.3

1. घ
2. क. असत्य ख. असत्य, ग. सत्य, घ. असत्य

28.4

1. यह एक सामाजिक इकाई है जिसका सजन विशिष्ट लक्ष्य को प्राप्त करने के लिए किया जाता है।
2. संगठन द्वारा स्थापित विश्वास, अपेक्षाएँ तथा नियम।



टिप्पणी

29

दबाव और आपका स्वास्थ्य

आपको 8.00 बजे की अपनी ट्रेन पकड़नी है लेकिन आपका ऑटो ट्रैफिक जाम में फंसा हुआ है। आपको 20 मिनट के भीतर 5 किमी. की दूरी तय करनी है। आपके दिल की धड़कन बढ़ जाती है, आपको पसीना आने लगता है तथा आप अपने दांत भीचने लगते हैं, आप बार-बार अपनी घड़ी की तरफ देखते हैं, लोगों पर गुस्सा करते हैं तथा स्पष्ट रूप से सोच नहीं पाते आप आपको क्या करना है।

इस प्रकार की स्थिति दबावपूर्ण स्थिति है जो उस समय उत्पन्न होती है जब व्यक्ति को अपने गंतव्य पर पहुँचने का दबाव उत्पन्न होता है। जिस क्षण आप स्टेशन पहुँच जाते हैं तथा ट्रेन को पकड़ लेते हैं तो सीट पर बैठने के बाद आप एक लंबी सांस लेते हैं 'आह' और आपको कुछ राहत का अनुभव होता है। यह राहत आपको अहसास दिलाती है कि आप किस प्रकार के दबाव से गुजर रहे थे। इस प्रकार का दबाव अधिकतर दबाव (stress) का कारण बन जाता है। इन दिनों जीवन चक्र इतनी तीव्र गति से चलता है तथा दबाव इतने अधिक हैं कि आप किसी न किसी रूप में दबावपूर्ण स्थिति में प्रवेश कर जाते हैं। इसके अतिरिक्त, हम अपने दबावों से कुशलतापूर्वक ढंग से निपटने में भी सक्षम नहीं होते हैं। इस लिए व्यक्ति को पता होना चाहिए कि उसके दबावों के स्रोत कौन से हैं तथा उनसे कैसे निपटना चाहिए। इस पाठ में हम दबाव की अवधारणा, उसके स्रोत तथा इस पर प्रतिक्रियाओं के संबंध में अध्ययन करेंगे।



उद्देश्य

इस पाठ के अध्ययन के पश्चात्, आपके लिए संभव होगा:

- समझना कि दबाव (stress) क्या है?



टिप्पणी

- दबाव पर विभिन्न प्रकार की प्रतिक्रियाओं की सूची बनाना,
- दबाव के विभिन्न स्रोतों की पहचान करना व उनके नाम बताना,
- दबाव के स्वास्थ्य पर पड़ने वाले प्रभावों का उल्लेख करना।

29.1 दबाव की अवधारणा (Concept of Stress)

दबाव से तात्पर्य एक प्रकार की बैचेनी का अनुभव है। दबाव का कारण व्यक्ति स्वयं, अपने आसपास के अन्य व्यक्ति या आपका वातावरण हो सकते हैं। अब हम अध्ययन करेंगे कि दबाव कैसे उत्पन्न होता है।

स्वयं के कारण दबाव उत्पन्न: मान लीजिए कि आपने अपनी परीक्षा के एक दिन पहले तक पढ़ाई नहीं की है, तथा ठीक परीक्षा से एक दिन पहले अचानक आप पढ़ाई आरंभ करते हैं। आप कुछ भी याद नहीं कर पाएंगे तथा आपको इस बात का भी आत्मविश्वास नहीं रहेगा कि आपने अपने सभी विषयों का अध्ययन कर लिया है। दबाव बढ़ जाएगा। यह स्थिति क्या है। आपने स्वयं अपने आप को दबाव की स्थिति में डाला है।

दबाव हमेशा नकारात्मक नहीं होता। उदाहरण के लिए यदि किसी टैस्ट या परीक्षा से पूर्व आप उत्सुक (anxious) नहीं हैं तो आप गंभीर रूप से उस परीक्षा की तैयारी नहीं करेंगे और हो सकता है कि इसका परिणाम अच्छा न हो। अति निम्न मात्रा में दबाव हमें अच्छी तैयारी करने के लिए प्रेरित करता है। इस प्रकार दबाव के सकारात्मक तथा नकारात्मक दोनों पहलू होते हैं। दबाव के सकारात्मक पहलू को प्रतिबल (eustress) कहते हैं अर्थात् वह दबाव जो सकारात्मक परिणाम दे तथा नकारात्मक पहलू को अभिहार (distress) कहते हैं।

पर्यावरण के कारण उत्पन्न दबाव: मान लीजिए कि आपकी फसल पक चुकी है और कटाई के लिए तैयार है। अचानक निरंतर तेज बारिश होने लगती है तो आप पूर्णतः असहाय हो जाते हैं और चिंता करने लगते हैं। यहाँ आपका दबाव प्रकृति या पर्यावरण के कारण उत्पन्न हुआ है। वायु प्रदूषण तथा जल प्रदूषण या भीड़-भाड़ होना भी पर्यावरणिक दबावों के उदाहरण हैं।

अन्य व्यक्तियों के कारण उत्पन्न दबाव: हर लिहाज से आप पदोन्नति के लिए पात्र हैं किंतु आपके संगठन का प्रबंधन आपको पदोन्नति प्रदान नहीं करता है तो यहाँ होने वाला दबाव अन्य व्यक्तियों के कारण है।

जैसे कि पहले चर्चा की गई है कि यह जरूरी नहीं है कि दबाव हमेशा नकारात्मक ही हो। दबाव का सकारात्मक पहलू है जिसे (eustress) कहते हैं, अच्छे परिणाम उत्पन्न करता है। बैडमिंटन के खिलाड़ी मैच से पहले घण्टों अभ्यास करते हैं। यह अभ्यास दबावपूर्ण होता है किंतु उसका परिणाम अच्छा होता है। प्रसिद्ध वैज्ञानिक, थॉमस एल्वा एडिसन, जिन्होंने बल्ब का आविष्कार किया को पहले 1000 से ज्यादा बार विफलता का

मुंह देखना पड़ा तत्पश्चात् उन्हें सफलता प्राप्त हुई। वह (eustress) का अनुभव कर रहे थे।

दबाव या अभिहार का नकारात्मक आयाम प्रायः दुखन अनुभूति को जन्म देते हैं तथा इसके परिणामस्वरूप खराब कार्यनिष्पादन होता है। राधिका एक बुद्धिमान लड़की है जो हमेशा अच्छे अंक प्राप्त करती है। उसके अंक तेजी से नीचे गिरने लगे क्योंकि उसके पिता शराब पीकर घर आते हैं तथा उसकी मां को पीटते हैं। वह चिंतित है, दबावग्रस्त है तथा अपनी पढ़ाई में ध्यान केंद्रित नहीं कर पा रही है, जिसके कारण उसे परीक्षा में कम अंक मिल रहे हैं। राधिका अभिहार (distress) से पीड़ित है।



टिप्पणी



पाठगत प्रश्न 29.1

निम्नलिखित प्रश्नों के अल्प उत्तर दीजिए:

1. दबाव (stress) क्या है?

2. विभिन्न प्रकार के दबावों के नाम बताइए।

29.2 दबाव पर प्रतिक्रियाएं (Reaction to Stress)

श्याम, एक युवा बेरोजगार, अधिकतर समय घर में अकेले रहता है। वह प्रायः जीवन में कुछ अच्छा करने की कल्पनाएं करता है तथा उन्हें प्राप्त करना चाहता है। किंतु अब तक उसे एक अच्छी नौकरी नहीं मिली है। पहले उसने एक छोटी कंपनी में नौकरी की थी परंतु अपने बॉस के साथ कुछ समस्या होने के कारण उसने नौकरी छोड़ दी थी। अब श्याम अधिकतर समय हतोत्साहित, व्यर्थ तथा चिड़चिड़ापन महसूस करता है। अपने अकेलेपन तथा उदासी ने निपटने के लिए उसने शराब पीना आरंभ कर दिया।

सीता एक अच्छी विद्यार्थी है। वह अपनी कक्षा में आगे बढ़ना चाहती है। उसके माता-पिता तथा अध्यापकों को उससे बहुत उम्मीदें हैं। साप्ताहिक अवकाश के दौरान



टिप्पणी

तीव्र ज्वर होने के कारण वह अपना एसाइनमेंट समय पर पूरा नहीं कर पाई। चूंकि कार्य पूरा करने का दिन नजदीक आ रहा था, इसलिए सीता, दोषी तथा चिंतित अनुभव करने लगी तथा एसाइनमेंट पर अपना ध्यान केंद्रित नहीं कर पाई।

उपर्युक्त दोनों उदाहरणों में दबाव के कारण उत्पन्न परिवर्तनों (शारीरिक तथा मानसिक) को देखा जा सकता है। इस प्रकार दबाव की प्रतिक्रियाओं को निम्नलिखित श्रेणियों में वर्गीकृत किया जा सकता है :

शारीरिक, भावात्मक, ज्ञानात्मक तथा व्यवहारात्मक

1. शारीरिक प्रतिक्रियाएं (Physiological Reactions): शारीरिक प्रक्रियाओं से तात्पर्य मानव शरीर की इन शारीरिक क्रियाओं से है जो दबाव के कारण प्रभावित होती हैं। तथा सामान्य रूप से अपना कार्य नहीं करते हैं। दबाव के कारण सामान्यतः उत्पन्न होने वाली प्रतिक्रियाएं हैं :

क. हृदय तथा धमनियों का तीव्र गति से चलना

ख. मांसपेशियों में खिंचाव आ जाता है।

ग. गले व मुंह का सूखना

घ. पेट में गड़बड़ी का अनुभव करना (बोलचाल की भाषा में इसे 'पेट में तितलियाँ होना' कहते हैं, तथा

ड. कांपना आदि।

सामान्यतः सबसे पहले नाजुक (vulnerable) तथा कमजोर शारीरिक प्रणाली दबाव से प्रभावित होती है। इसलिए परिणामी लक्षणों को मनोदैहिक (psychosomatic) प्रतिक्रियाएं कहते हैं। उदाहरण के लिए, यदि श्वास प्रणाली (respiratory system) कमजोर है तो दबाव उसे प्रभावित करेगा तथा इसके कारण दमा भी हो सकता है। इसी प्रकार, यदि पाचन प्रणाली कमजोर है तो वह दबाव के प्रहार से प्रभावित हो सकता है। इसके कारण सामान्यतः अल्सर हो जाता है। इस प्रकार लगभग सभी प्रणालियाँ विभिन्न लक्षणों के माध्यम से दबाव के प्रभाव को सुव्यवस्थित ढंग से परिलक्षित करते हैं। लक्षण हैं रक्तचाप, हाँफना, पेट दर्द, सरदर्द, जोड़ों में दर्द, हकलाना आदि।

भावात्मक प्रतिक्रियाएं (Affective Reactions): ये प्रतिक्रियाएं भावात्मक परिणाम हैं। यहाँ दबाव से पीड़ित लोग तत्काल प्रभावित हो जाते हैं तथा चिंता, उदासी, क्रोध, चिड़चिड़ापन अनेक लक्षण उत्पन्न हो जाते हैं और वे अपनी भावनाओं (emotional) पर नियंत्रण खो बैठते हैं।

3. ज्ञानात्मक प्रतिक्रियाएं (Cognitive Reactions): दबाव की प्रतिक्रियाओं की इस श्रेणी में निम्नलिखित शामिल हैं:



टिप्पणी

- क. खराब एकाग्रता
- ख. समान गति तथा कुशलता से किसी नई बात को सीखने में अक्षमता
- ग. भूलना
- घ. उचित निर्णय, वो भी समय पर लेने में अक्षमता
- ड. संभ्रांति
- च. अनावश्यक विचारों की उत्पत्ति, तथा
- छ. नकारात्मक व खराब विचारों का उत्पन्न होना।

शारीरिक, भावात्मक तथा ज्ञानात्मक प्रतिक्रियाएं प्रकृति में बनावटी (covert) होती हैं। अन्य शब्दों में, ये प्रतिक्रियाएं व्यक्ति के भीतर उत्पन्न होती हैं किंतु व्यवहारात्मक प्रतिक्रियाएं प्रत्यक्ष (overt) होती हैं अर्थात् बाहर उत्पन्न होती हैं। इनमें निम्नलिखित व्यवहार शामिल हैं :

- क. रोना
- ख. अव्यवस्थित रूप से बात करना
- ग. असंगत भाषा होना
- घ. चोट पहुंचाना तथा
- ड. प्रहार करना या मारना आदि।

दबाव के प्रति विविध प्रतिक्रियाएं

| शारीरिक प्रतिक्रियाएं | भावात्मक प्रतिक्रियाएं |
|---------------------------------|-----------------------------------|
| दिल की धड़कन व नब्ज का तेज होना | चिंता |
| मांसपेशियों में खिंचाव | उदासी |
| गले व मुंह का सूखना | क्रोध |
| कंपन्न, बेचैनी आदि | कुण्ठा, निराशावादी चिड़चिड़ापन |
| ज्ञानात्मक प्रतिक्रियाएं | व्यवहारात्मक प्रतिक्रियाएं |
| विकेंद्रित ध्यान | क्रंदन |
| नए ज्ञान को सीखने की अक्षमता | अव्यवस्थित रूप से बात करना |
| भूलना | असंगत भाषा |
| उचित निर्णय लेने में अक्षमता | चोट पहुंचाना |
| संभ्रांति | अधिक खाना |
| नकारात्मक विचार | नशीली दवाइयों का सेवन |



टिप्पणी

दबावकारक (Stressors)

पीटर एक नामी कंपनी में नौकरी हेतु साक्षात्कार के लिए नए स्नातकों से भरे एक कमरे में इंतजार कर रहा है। उसकी शैक्षणिक उत्कृष्टता बहुत अच्छी नहीं है किंतु उसे आशा है कि उसे किस्मत तथा उसे व्यक्तित्व के कारण वह नौकरी मिल जाएगी। उसे लगता है कि उसके माता पिता तथा उसकी बहन को उम्मीद होगी कि उसे यह उच्च सम्मान तथा उच्च वेतन वाली नौकरी मिल जाएगी। वह बहुत आशंकित (nervous) है। उसका मुह सूख रहा है, उसके पेट की मांसपेशियों में खिंचाव होने लगा है, उसके दिल की धड़कन तेज हो गई है तथा उसका पसीना उसके नए सूट में प्रवेश करने लगा है।

दबावकारक (Stressors) वे घटनाएं तथा परिस्थितियाँ (उदाहरण के लिए बस की यात्रा या साक्षात्कार) हैं जिन पर लोग प्रतिक्रिया करते हैं अब हम कुछ सामान्य दबावकारकों की चर्चा करेंगे जिसका लोग अनुभव करते हैं। ये दबावकारक कुछ लोगों के लिए हल्के व प्रोत्साहक होते हैं और अन्यो के लिए कम या अधिक रूप से दबावपूर्ण होते हैं। यह लोगों की कुशलक्षेम को प्रभावित करते हैं। सामान्य दबावकारकों में निम्नलिखित शामिल हैं।

1. ऊबना, अकेलापन
2. कुठा
3. द्वंद्व
4. निर्धारित समय सीमा में लक्ष्यों को प्राप्त करने का दबाव
5. प्रतिस्पर्धा
6. संवर्धित उत्तरदायित्व
7. यात्रा या किसी शारीरिक/मानसिक कार्य के कारण थकान
8. प्रियजन से तलाक, अलग होना या उनकी मृत्यु
9. अंतरव्यक्तिगत संबंधों में समस्या जैसे माता पिता, सास ससुर, दोस्त, बॉस, नौकर आदि के साथ संबंधों में।
10. व्यक्ति के आत्म-विश्वास, छवि या स्तर में गिरावट
11. व्यक्ति के व्यवसाय या पढ़ाई या व्यापार आदि में हानियाँ
12. सेवानिवृत्ति
13. स्वतंत्रता व निजता की कमी
14. यौन संबंधी मतभेद तथा अपराध भावना

15. वित्तीय स्थिति में परिवर्तन

16. आवास में परिवर्तन

17. ऋणों का भुगतान

दबाव प्रतिक्रियाएं शारीरिक, मनोवैज्ञानिक तथा व्यवहारात्मक प्रतिउत्तर हैं (जैसे उबकाई, बेचैनी व थकान), जिनका प्रदर्शन लोग दबाव की स्थिति में करते हैं।

मध्यवर्ती कारक (mediating factors) जैसे वे परिस्थितियाँ जिनमें दबावकारक जन्म लेते हैं तथा प्रत्येक व्यक्ति की विशेषताएं उन्हें दबावकारकों के प्रति अधिक या कम संवेदनशील बनाती हैं।

हम में से प्रत्येक व्यक्ति घर या कार्यास्थल में किसी न किसी रूप में दबाव का अनुभव करता है। किंतु दबाव को सहने की क्षमता हर व्यक्ति में भिन्न होती है। हम हमेशा दबाव को कम कर सकते हैं। दबाव आत्मबोध (self understanding) के संवर्धक के रूप में कार्य कर सकता है। हम यह नहीं जान सकते हैं कि हमें क्या करना है जब तक कि हमें वह कार्य करना न पड़े। उदाहरण के लिए, परीक्षा में हर बार जब हम एक विषय में उत्तीर्ण होते हैं तो हमें आत्मविश्वास की प्राप्ति होती है कि हम इस प्रकार की परिस्थिति से सफलतापूर्वक निकल सकते हैं। कई बार हतोत्साहन तथा विफलताओं के अनुभव सकारात्मक परिणाम उत्पन्न करते हैं क्योंकि ऐसे में हमें अहसास हो जाता है कि हम गलत लक्ष्यों की ओर जा रहे हैं या वह कार्य इतने अचानक से आ जाता है कि हम उसके लिए तैयार नहीं होते हैं।

अति सूक्ष्म दबाव के कारण हम आलसी हो जाते हैं तथा अत्यधिक दबाव के कारण बेचैन हो उठते हैं व बीमार होने की संभावना हो जाती है। हमें मालूम होना चाहिए कि हम अपने दबावों को कुछ स्तर तक कैसे नियंत्रित कर सकते हैं ताकि हम उस परिस्थिति से बाहर निकल सकें।

स्वयं प्रयास करें

क. अपने जीवन में बारम्बार उत्पन्न होने वाले दबाव कारकों का स्मरण कीजिए तथा उन्हें लिखिए व बताइए कि इन परिस्थितियों में किसी प्रकार की दबाव प्रक्रियाएं दर्शाते हैं?

| दबावकारक | प्रतिक्रियाएं |
|----------|---------------|
| ----- | ----- |
| ----- | ----- |
| ----- | ----- |



टिप्पणी



टिप्पणी

ख. स्वयं करके देखें:

नीचे दैनिक परेशानियों (समस्याओं) तथा खुशियों (आनंद) के मापदण्ड को संशोधित करके कुछ मर्दें दर्शाई गई हैं। प्रतिवादी को उक्त दिन समस्या उत्पन्न करने वाले या आनंद देने वाली प्रत्येक मद को रेटिंग (0-4 पर) प्रदान करनी होगी। कई दिनों या हफ्तों में ली गई रेटिंग आपके दबावकारकों या आनंदों की सही तस्वीर प्रस्तुत कर देगी और इससे व्यक्ति के लिए अपनी दैनिक परेशानियों को समझने में आसानी होगी।

आज यह मद आपके लिए कितनी समस्या वाली है।

आज यह मद आपके लिए कितनी सुखद है।

| | | |
|-----------|-----------------------|-----------|
| 0 1 2 3 4 | आपके बच्चे | 0 1 2 3 4 |
| 0 1 2 3 4 | परिवार के साथ | 0 1 2 3 4 |
| 0 1 2 3 4 | सहकर्मी | 0 1 2 3 4 |
| 0 1 2 3 4 | आपकी कड़ी मेहनत | 0 1 2 3 4 |
| 0 1 2 3 4 | समय सीमा का पूरा करना | 0 1 2 3 4 |
| 0 1 2 3 4 | पर्याप्त पैसा होना | 0 1 2 3 4 |
| 0 1 2 3 4 | मौसम | 0 1 2 3 4 |
| 0 1 2 3 4 | खाना बनाना | 0 1 2 3 4 |
| 0 1 2 3 4 | घर में मनोरंजन | 0 1 2 3 4 |
| 0 1 2 3 4 | खाली समय की मात्रा | 0 1 2 3 4 |

अब आप अपने दबावकारकों की पहचान कर सकते हैं तथा उपर्युक्त सूची में शामिल कर सकते हैं। इस रेटिंग को जारी रखें जैसे पहले कर रहे थे।

29.3 दबाव के स्रोत

दबाव के स्रोतों को चार श्रेणियों में वर्गीकृत किया जा सकता है, जो निम्नानुसार है:

पारिवारिक, व्यावसायिक/शैक्षणिक, व्यक्तिगत तथा पर्यावरणीय, अब हम इन स्रोतों पर विस्तार से चर्चा करेंगे।

- 1. पारिवारिक:** यदि आपको दबाव इसलिए हो रहा है क्योंकि आपके परिवार का एक सदस्य गंभीर रूप से बीमार है तो आपके दबाव का स्रोत परिवार है। अन्य पारिवारिक दबावों में शामिल हैं वित्तीय तंगियाँ, पति या पत्नी के बीच झगड़े।



टिप्पणी

2. **व्यावसायिक/शैक्षिक:** एक विद्यार्थी के लिए परीक्षा, होस्टल में रहना आदि दबाव के कारण हो सकते हैं। एक अध्यापक जो कक्षा को ठीक से पढ़ा न रहा हो, भी इस दबाव को बढ़ा देता है। कम वेतन, ज्यादा काम कराने वाला अधिकारी, असहयोगी सहकर्मी या अधीनस्थ कर्मचारी कार्य की खराब परिस्थितियाँ कुछ व्यावसायिक दबावों के उदाहरण हैं।
3. **व्यक्तिगत:** व्यक्तिगत दबाव बहुत होते हैं। प्रायः व्यक्तिगत दबाव अक्षमता, हीनता तथा असुरक्षा की भावनाओं के कारण उत्पन्न होते हैं। "मेरी स्मरण शक्ति खराब है, मैं काला हूँ, मैं मोटा हूँ, मैं अच्छा नहीं लग रहा हूँ, मैं अच्छी अंग्रेजी नहीं बोल पाता हूँ, मैं बुद्धिमान नहीं हूँ, मुझमें कोई कौशल नहीं है, मैं गरीब हूँ, मेरी सेहत अच्छी नहीं है, मैं बेरोजगार हूँ, कुछ ऐसे विचार तथा प्रवृत्तियाँ हैं जो एक व्यक्ति को अक्षम तथा असुरक्षित महसूस कराते हैं तथा वह दबावग्रस्त हो जाता है।
4. **पर्यावरणीय:** अप्रत्याशित प्राकृतिक आपदाएं जैसे आग लगना, सूखा, भूकंप, सुनामी, बाढ़ आदि पर्यावरणीय दबावकारक हैं। भीड़, खराब सैनिटेशन, प्रदूषण भी पर्यावरणीय दबाव के स्रोत हैं।

स्वयं प्रयास करें

विभिन्न क्षेत्रों में अपने दबाव को पहचानने तथा अपने स्वयं के दबावकारकों से रिक्त स्थान को भरें।

परिवार

1. वित्तीय
2. परिवार के सदस्य की बीमारी
3. परिवार के सदस्यों के बीच मनमुटाव
4. -----
5. -----
6. -----

व्यावसायिक/शैक्षणिक

1. कम वेतन
2. खराब कार्य परिस्थितियाँ
3. -----
4. -----
5. -----
6. -----



टिप्पणी

व्यक्तिगत

1. खराब स्मरण शक्ति
2. शारीरिक बनावट के प्रति चिंता
3. -----
4. -----
5. -----
6. -----

पर्यावरणीय

1. प्रदूषण
2. भीड़-भाड़
3. -----
4. -----
5. -----

29.4 दबाव तथा स्वास्थ्य

इस तथ्य के संकेत हैं कि लोगों द्वारा अनुभव किए जाने वाले दबाव के कारण ही 75 प्रतिशत मानव बीमारियाँ जन्म लेती हैं। दबावपूर्ण अवधि के दौरान उत्तेजना तथा घबराहट सामान्य लक्षण हैं। जब इनकी तीव्रता बढ़ जाती है तो ये भय (Phobia) में विकसित हो जाते हैं। (Phobia) से तात्पर्य किसी वस्तु, व्यक्ति या किसी जानवर या परिस्थितियों पर असंगत भय से है। व्यक्ति जब कभी इस भय (Phobia) परिस्थिति से गुजरता है तो वह असामान्य रूप से परेशान हो जाता है और इसी कारण से वह हमेशा उन परिस्थितियों से बचने का प्रयास करता है। कुछ सामान्य भय (common phobia) हैं:

1. सामाजिक भय : जन श्रोताओं को संबोधित करने का भय (यथा मंच का भय)
2. संवत-स्थान भीति (claustrophobia) बंद स्थानों का भय

उत्सुकता का तात्पर्य सन्निकट धमकी या खतरे का अस्पष्ट दुखद अनुभव से है। अत्यधिक उत्सुकता वाला व्यक्ति हमेशा चिंतित, अस्पष्ट, भ्रान्तियुक्त तथा अनिर्णायक होता है। कई बार अत्यधिक उत्सुकता (anxiety) के कारण हकलाने व तुतलाने की भाषा संबंधी समस्या उत्पन्न हो जाती है। बिस्तर गीला करने जैसी मूत्राशय की समस्या बच्चों में सामान्यतः पाई जाती है।

दबाव तथा प्रतिरक्षण प्रणाली (Stress and Immune System)

प्रतिदिन के जीवन चक्र के दौरान प्रत्येक व्यक्ति विभिन्न कीटाणुओं तथा वाइरसों के संपर्क में आता है किंतु हम बीमार नहीं पड़ते हैं। क्योंकि हमारे शरीर के भीतर एक सुरक्षा तंत्र विद्यमान है जिसे 'प्रतिरक्षण प्रणाली' (immune system) कहते हैं। किंतु दबाव इस प्रतिरक्षण प्रणाली को कमजोर बना सकता है और इसके परिणामस्वरूप हम अनेक बीमारियों के शिकार हो सकते हैं। यदि दबाव अल्प अवधि के लिए तो अधिक खतरे की स्थिति नहीं है, किंतु यदि दबाव लंबे समय तक विद्यमान रहता है तो इसके कारण गंभीर बीमारियाँ जैसे कैंसर, दिल की बीमारी सरदर्द, दमा, पाचक अल्सर हो सकती हैं। यह देखा गया है कि सामान्य व्यक्ति की तुलना में दबावग्रस्त व्यक्ति को जुकाम जल्दी होता है। यह इस तथ्य को दर्शाता है कि अत्यधिक दबाव हमारे शरीर की प्रतिरक्षण प्रणाली को कमजोर करता है और इस प्रकार से हम आसानी से संक्रमणों (infections) की चपेट में आ जाते हैं।



टिप्पणी

29.5 दबाव तथा स्वास्थ्य संबंधी समस्याएं

यह एक स्वीकार्य तथ्य है विभिन्न हृदय संबंधी समस्याएं जैसे उच्च रक्तचाप (हाइपरटेंशन), हृत्शूल (एन्जाइना) तथा दिल का दौरा व्यक्ति को संवेगात्मक दबाव के कारण उत्पन्न होती हैं। ऐसे भावात्मक दबाव कुण्ठा, अत्यधिक क्रोध, भय, दुख या सदमे के कारण जन्म लेते हैं।

पहले से दबावपूर्ण परिस्थितियों में होने के कारण भोजन व्यतिक्रम भी हो सकता है। दबाव के कारण नींद की गड़बड़ी भी हो सकती है। ऐसे व्यक्तियों को सोने में दिक्कत होती है या विखण्डित नींद आती है या बिल्कुल नहीं आती है (अनिद्रा)। एक व्यक्ति जिसे बार-बार गहन भावनाओं या क्रोध, जलन, नफरत, भय, आतंक का अनुभव होता है उसे प्रायः अलसर की शिकायत रहती है। अत्यधिक भय या अपराधबोध के कारण यौन संबंधी समस्याएं भी उत्पन्न हो सकती हैं।

दबाव से संबंधित सबसे सामान्य स्वास्थ्य समस्याएं हैं – जुकाम व सरदर्द। वैज्ञानिक कहते हैं कि सामान्य जुकाम तथा दबाव से सरदर्द के लिए कोई विशिष्ट दवा नहीं है। यह समस्याएं तब उत्पन्न होती हैं जब व्यक्ति दबाव का अनुभव करता है। सुखद व खुशनुमा परिस्थितियों में वे समस्याएं गायब हो जाती हैं। दर्द व जुकाम को भगाने के लिए ली जाने वाली गोलियाँ केवल अस्थायी आराम पहुंचाती हैं। इसलिए, स्वास्थ्य संबंधी इन समस्याओं के स्थायी समाधान के लिए दबाव के मूल कारणों को जानना आवश्यक है। उदाहरण के लिए विद्यार्थी को जब कभी परीक्षा/टैस्ट देने को कहा जाता है तो उसे सिरदर्द होने लगता है।

मनोदैहिक (psychosomatic) बीमारियाँ जैसे पाचक, अलसर, दमा, अनिवार्य हाइपरटेंशन (उच्च रक्तचाप) भी दबावों के परिणाम हैं। आपको पता होगा कि बहुत सारे व्यक्तियों



टिप्पणी

की कम आयु में दिल के दौरे से मृत्यु हो जाती है। ये लोग दबाव का ही शिकार होते हैं।

बारम्बार दबाव तथा किसी प्रणाली विशेष के कमजोर पड़ने के संयोग के कारण मनोदैहिक बीमारी उत्पन्न होती है। उदाहरण के लिए, एक व्यक्ति को तब अल्सर हो जाता है जब दबाव के कारण उसका पेट (पाचन प्रणाली) कमजोर पड़ जाता है। इस प्रकार के लोग अपनी भावनाओं को बाहर उजागर भी नहीं करते हैं। उदाहरण के लिए यदि एक व्यक्ति गुस्सा हो जाता है तो उसे उचित ढंग से अपना गुस्सा दर्शाना चाहिए किंतु यदि वह बार-बार अपने गुस्से को अंदर ही दबा लेता है तो उसे अलसर होने की संभावना बढ़ जाती है। उसे अपने स्वास्थ्य को अच्छा बनाए रखने के लिए अपनी भावनाओं को उचित माध्यम व तरीके से अभिव्यक्त करने को कहा जाना चाहिए।

ऊपर हमने सामान्य रूप से होने वाली कुछ दबाव संबंधी समस्याओं पर चर्चा की है। व्यक्ति द्वारा इन समस्याओं का अनुभव मंद स्तर से सामान्य स्तर तक किया जाता है। सामान्य रूप से कम उत्पन्न होने वाली एक गंभीर व्यतिक्रम है – अभिघात-पूर्व दबाव व्यतिक्रम (post-traumatic stress disorder)। इसके लक्षणों में शामिल है उत्सुकता, भय, चिरकालीन दबाव, निद्रा व्यतिक्रम जैसे अनिद्रा या रात को नींद न आना, दुःस्वप्न, प्रत्याहार व्यवहार आदि। इस प्रकार के व्यतिक्रम (disorders) तब उत्पन्न होते हैं जब व्यक्ति अभिघातक जीवन खतरों तथा दुर्घटनाओं, बलात्कार या यौन उत्पीडक के रूप में शारीरिक या मानसिक शिकार, निकट या प्रिय जन की मृत्यु आदि के अनुभव के पश्चात अत्यधिक दबाव का अनुभव करता है।

दबाव से राहत (Stres Relief): तीव्र दबाव के अनेक गंभीर मामलों में व्यक्ति को तत्काल सहायता के लिए मनोचिकित्सक से परामर्श करना चाहिए या कुछ समय के लिए अस्पताल में भर्ती हो जाना चाहिए। मंद से मध्यम स्तर के दबावों को विभिन्न तरीकों से कम किया जा सकता है जैसे नियमित व्यायाम, आराम, चिंतन, सकारात्मक विचार, सामाजिक गतिविधियों में शामिल होना जो आपको राहत या आनंद प्रदान करती हों या कुछ प्रबंधन तकनीकों का अनुसरण करें जैसे समय प्रबंधन, दबाव कम करने वाले कार्यक्रम आदि। चिकित्सक जैसे दबाव की दवाइयों आदि का प्रयोग केवल तभी किया जाना चाहिए जब स्थिति गंभीर हो तथा ऐसा केवल चिकित्सक की देखरेख में किया जाना चाहिए।



पाठगत प्रश्न 29.2

1. निम्नलिखित का उत्तर 'सही' या 'गलत' में दें :

- क. मूत्रीय व्यतिक्रम जैसे बिस्तर गीला करना केवल दबाव के कारण ही उत्पन्न होते हैं।

सही/गलत

- ख. हकलाना तथा मंच का भय मुख्य रूप से चिंता व घबराहट के कारण होता है। सही/गलत
- ग. सामान्य जुकाम जोकि दबाव ग्रस्त परिस्थिति में होता है सामान्यतः खराब प्रतिरक्षण प्रणाली के कारण होता है। सही/गलत
2. दबाव के कारण उत्पन्न होने वाले कुछ स्वास्थ्य समस्याओं (शारीरिक तथा मानसिक) का उल्लेख कीजिए।
3. एक व्यक्ति अपने दिन-प्रतिदिन के दबावों से कैसे निपट सकता है?



टिप्पणी



आपने क्या सीखा

- दबाव एक प्रकार का आंतरिक दबाव है जो आंतरिक या बाहरी बलों के कारण उत्पन्न होता है। सामान्यतः यह आंतरिक तथा बाहरी दोनों के संयोजन के कारण होता है।
- निम्न तथा उच्च दोनों स्तरों के दबाव, व्यक्ति की क्षमता के उच्चतम निष्पादन हेतु सहायक नहीं होते हैं। केवल दबाव के सामान्य (moderate) स्तर के परिणामस्वरूप ही इष्टतम निष्पादन संभव हो पाता है।
- दबाव के सकारात्मक व नकारात्मक, दोनों प्रकार के परिणाम होते हैं। जब यह सकारात्मक होता है तो इसे इयुस्ट्रेस (प्रतिबल) कहते हैं। नकारात्मक दबाव को उसे अभिघात 'डिस्ट्रेस' कहते हैं।
- दबाव की प्रतिक्रियाएं प्रकृति में शारीरिक भावनात्मक, ज्ञानात्मक तथा व्यवहारात्मक होती हैं।
- कार्यस्थल पर अनुभव किए जाने वाले दबाव को व्यावसायिक दबाव कहते हैं। यह दबाव दो व्यक्तियों के बीच भेदभाव, व्यावसायिक लक्ष्यों, खराब सहयोग, समन्वय की कमी, कर्मचारियों के मध्य अनुचित प्रतिस्पर्धा, अस्पष्ट भूमिका, भूमिका द्वंद आदि जैसे कारकों के कारण उत्पन्न होता है।
- प्रत्येक व्यक्ति के जीवन में प्रतिदिन दबाव उत्पन्न होते हैं। सभी दबावों की प्रतिक्रिया विकार में परिवर्तित नहीं होती है।
- कुछ सामान्य दबावकारक हैं – उबारूपन, शारीरिक थकान, हानियाँ, कुण्ठित होना, द्वंद्व, समय सीमा को पूरा करना, तीव्र शोर आदि।
- दबाव के कुछ लक्षण या प्रतिक्रियाएं हैं – मांसपेशियों में खिंचाव, शरीर में दर्द, संवर्धित दिल की धड़कन, चक्कर आना, उबकाई, पसीना आना, आराम न कर पाना, दुःख, ध्यान भंग होना तथा प्रत्याहार आदि।



टिप्पणी

- सामान्य दबाव से संबंधित कुछ अभिघात हैं – तुतलाना, हकलाना, बिस्तर गीला करना, मंच भय, दुख, भय, दिल का दौरा, मिरगी।
- दबाव से निपटने के माध्यम हैं – शारीरिक व्यायाम, चिंतन, आनंदमयी गतिविधियों को करना, व्यावसायिक सहायता प्राप्त करना तथा समय प्रबंधन, सकारात्मक सोच को सीखना आदि जैसे दबाव निवारण प्रबंधन कार्यक्रम।



पाठांत प्रश्न

1. 'दबाव से क्या तात्पर्य है? उदाहरण दीजिए
2. दबाव की विभिन्न प्रतिक्रियाओं को लिखिए
3. दबाव के स्रोतों की एक सूची तैयार कीजिए।
4. विभिन्न दबाव कारकों, जिन्हें आप जानते हैं, पर एक सूक्ष्म टिप्पणी तैयार कीजिए।



पाठगत प्रश्नों के उत्तर

29.1

1. आंतरिक या बाहरी कारकों के कारण आंतरिक दबाव
2. सुखबोध (eustress), अभिघात (distress)

29.2

1. क. गलत, ख. सही, ग. सही
2. पाचक अल्सर, दमा, उच्च रक्त चाप, खराब पेट
3. व्यायाम, आराम, समय-प्रबंधन, सकारात्मक सोच द्वारा



टिप्पणी

30

दबाव प्रबंधन और कुशलक्षेम

अब तक आपने यह पढ़ा कि दबाव क्या है तथा दबाव से संबंधित स्वास्थ्य समस्याएं क्या हैं। मोटे तौर पर दबाव नियंत्रणीय होता है। यदि दबाव को नियंत्रित करने के लिए वैज्ञानिक दृष्टिकोण का अनुसरण किया जाए तो दबाव को कम किया जा सकता है। यह पाठ उन नीतियों से संबंधित है जिन्हें अपनाकर व्यक्ति प्रभावी दबाव प्रबंधन को प्राप्त कर सकता है। दबाव प्रबंधन प्रशिक्षण से तात्पर्य तकनीकों के उस पैकेज से है जिसका उपयोग दबाव से प्रभावपूर्ण ढंग से निपटने में व्यक्ति की मदद करता है। कुशलक्षेम का अर्थ व्यक्ति की अच्छी मनोवैज्ञानिक तथा सामाजिक क्रिया है।



उद्देश्य

इस पाठ के अध्ययन के पश्चात आपके लिए सम्भव होगा:

- विश्राम प्रक्रियाओं का वर्णन करना;
- दबाव प्रबंधन के लिए संज्ञात्मक नीतियों का वर्णन करना;
- पर्यावरण से सहयोग के स्रोतों तथा सहायक प्रणाली के संवर्धन की पद्धतियों का उल्लेख करना;
- उल्लेख करना कि शौक, मनोरंजन तथा खाली समय की क्रियाएं दबाव को प्रभावपूर्ण ढंग से कैसे कम कर सकती हैं;
- दबाव को कम करने वाले शौकों, मनोरंजन तथा खाली समय की क्रियाओं की सूची बनाना;
- उचित समय प्रबंधन के विभिन्न तरीके का वर्णन;
- शारीरिक व्यायाम तथा पौष्टिक भोजन कुशलक्षेम को कैसे बढ़ा सकते हैं; तथा
- योग तथा चिन्तन से प्राप्त होने वाले लाभों का वर्णन।



टिप्पणी

30.1 शारीरिक प्रतिक्रियाओं को परिवर्तित करना व आराम

आराम दबाव या दबाव की स्थिति के विपरीत की स्थिति है। आराम की स्थिति में व्यक्ति समस्या के संबंध में सुस्पष्ट चिन्तन कर सकता है या प्रतिक्रिया कर सकता है। जिस प्रकार दबाव व्यक्ति को शारीरिक, प्रभावात्मक, संज्ञानात्मक तथा व्यवहारात्मक स्तर पर प्रभावित करता है उसी प्रकार आराम सभी इन सभी स्तरों पर व्यक्ति को प्रभावित करता है। एक व्यक्ति के व्यक्तित्व में विभिन्न कारकों में से शारीरिक कारक एक ऐसा कारक है जो दबाव के प्रति सबसे पहले प्रतिक्रिया करता है। इसलिए, दबाव से प्रभावपूर्ण ढंग से निपटने के लिए व्यक्ति को दबाव के कारण होने वाले शारीरिक परिवर्तनों को विनियमित करने की आवश्यकता होती है।

सामान्यतः जब व्यक्ति दबाव में होता है तो वह इसका अनुभव सिर से पैरों तक करता है। ऐसा सामान्यतः शरीर में होने वाले विभिन्न परिवर्तनों के कारण होता है। शरीर की सभी मासपेशियां कठोर या सख्त होकर दबाव को परिलक्षित करती हैं। श्वास प्रक्रिया में परिवर्तन हो जाता है। इसी प्रकार शरीर में विद्यमान सभी इंद्रियां तथा प्रणालियां दबाव से प्रभावित होती हैं।

दबाव को कम करने की तकनीकें

शारीरिक व्यायाम, खेलकूद, तथा योगा आदि व्यक्ति को आराम के लिए तैयार करने में महत्वपूर्ण योगदान देते हैं। इन सुप्रसिद्ध पद्धतियों के अतिरिक्त कुछ और तकनीकें भी उपलब्ध हैं जो प्रकृति में वैज्ञानिक तथा सुव्यवस्थित हैं। ऐसी एक प्रक्रिया है माँस-पेशियों को गहन आराम देना। यह तकनीक इस धारणा पर आधारित है कि शारीरिक आराम के पश्चात ही मानसिक आराम प्राप्त किया जा सकता है।

माँसपेशियों को गहन आराम

व्यक्ति शरीर में माँस-पेशियों के हर एक समूह में वैकल्पिक रूप से दबाव तथा आराम दोनों का अनुभव करता है। आराम का अनुभव तथा दबाव व आराम के मध्य के अन्तर में वृद्धि व्यक्ति को शान्ति का उच्चतम अनुभव करने में व्यापक रूप से सहायक होता है। इसे प्रगतिशील माँस-पेशी आराम भी कहते हैं। क्योंकि जब व्यक्ति इस तकनीक का अनुसरण करता है तो उसके आराम के अनुभव में वृद्धि होने लगती है।

बायोफीडबैक

एक अन्य प्रक्रिया, जिसका प्रयोग सामान्यतः शारीरिक प्रतिक्रियाओं में परिवर्तन के माध्यम से आराम उपलब्ध कराने के लिए किया जाता है, का नाम है बायोफीडबैक। इस



टिप्पणी

प्रक्रिया में, त्वचा प्रतिक्रिया (जी एस आर), मस्तिष्क तरंगों पर प्रतिक्रिया (इइजी) तथा किसी अन्य शारीरिक मापदण्ड पर प्रतिक्रिया के आधार पर व्यक्ति के दबाव तथा आराम के प्रति आन्तरिक प्रतिक्रियाओं का अध्ययन किया जाता है। व्यक्ति को यह फीडबैक उपलब्ध कराकर कि वह दबाव की स्थिति में है या आराम की, व्यक्ति के लिए उन प्रतिक्रियाओं को आराम के पक्ष में मोड़ा जा सकता है तथा इस व्यक्ति को यथा सम्भव बनाए रखना होगा। दृश्य व श्रव्य प्रतिक्रिया उपलब्ध कराई जाती है। 'दृश्य प्रतिक्रिया' में जब व्यक्ति दबाव का अनुभव करता है तो लाल बत्ती जल उठती है। तब व्यक्ति को आराम की स्थिति में जाना होता है और आराम की स्थिति में हरी बत्ती जल उठती है। इस प्रकार लक्ष्य यह होता है कि जब व्यक्ति बायो फीडबैक के माध्यम से दबाव प्रबंधन के लिए उपचार प्राप्त कर रहा हो तो हमेशा हरी बत्ती जली रहनी चाहिए। एक बार, व्यक्ति जब बायो फीडबैक के माध्यम से आराम की कला में निपुण हो जाता है तो वह सामान्यतः किसी भी अन्य स्थिति में भी आराम की स्थिति को आसानी से प्राप्त कर लेता है। इस प्रकार व्यक्ति सभी परिस्थितियों में पूर्ण नियंत्रण प्राप्त कर सकता है।

'श्रव्य प्रतिक्रिया' की स्थिति में व्यक्ति जब भी दबाव की स्थिति में आता है तो 'बीप' की आवाज आती है। व्यक्ति द्वारा इस बात पर ध्यान दिया जाता है कि बीप की वह आवाज बन्द हो जाए। चूंकि कई बार यह ध्वनि व्यक्ति को आराम उपलब्ध कराने में बाधा उत्पन्न करती है, इसलिए "श्रव्य प्रतिक्रिया" की तुलना में "दृश्य प्रतिक्रिया" को अधिक वरीयता प्रदान की जाती है।

स्वयं करके देखें

1. आराम का अनुभव करने के लिए अपनाए जाने वाले तरीकों का विश्लेषण करें। तत्पश्चात आपके शरीर तथा व्यवहार में होने वाले परिवर्तनों को नोट करें।
2. किसी सुसज्जित मनोवैज्ञानिक क्लिनिक का दौरा करें तथा स्वयं के लिए बायो-फीडबैक की तकनीक का अवलोकन करें।
3. एक ऐसे योग्य तथा कार्यरत मनोवैज्ञानिक से 'डीप मसल रिलैक्सेशन' की पद्धति को सीखें, जो अपने क्लाइंटों को यह पद्धति सिखाता हो।

30.2 संज्ञानात्मक नीतियां

शब्द "संज्ञानात्मक" चिन्तन से संबंधित है। प्रत्येक क्रिया के पीछे कोई विचार या ज्ञान होता है। इस प्रकार, संज्ञानात्मक परिवेश में परिवर्तन करके, व्यवहार में परिवर्तन किया जा सकता है। स्वस्थ विचार व्यक्ति को अनुकूल व्यवहार की ओर ले जाते हैं जबकि गलत विचार व्यक्ति को प्रतिकूल व्यवहार की राह पर डाल देते हैं। अत्यधिक दबाव का अनुभव तथा तत्पश्चात असामान्य व्यवहारात्मक प्रतिमान उत्पन्न होने को ही प्रतिकूल व्यवहार कहते हैं। दबाव व अनुभव तथा अभिव्यक्ति उन विचारों के समूह से प्रभावित होते



टिप्पणी

हैं जो सामान्यतः अस्वस्थ विचार होते हैं। अतः इन नकारात्मक या अस्वस्थ विचारों को सकारात्मक या स्वस्थ विचारों में परिवर्तित करके दबाव के अनुभव व अभिव्यक्ति दोनों को कम किया जा सकता है। अब हम इनमें से कुछ नीतियों का अध्ययन करेंगे।

- 1. सुव्यवस्थित असंवेदनीकरण:** प्रतिकूल व्यवहार दबाव के तीव्र अभिव्यक्ति का रूप है जो भावात्मक अतिसंवेदनशीलता से प्रभावित होता है। इसलिए व्यक्ति को दबाव या उत्तेजना उत्पन्न करने वाली परिस्थितियों के प्रति असंवेदनीकत किए जाने की आवश्यकता होती है। किसी परिस्थिति विशेष के कारण व्यक्ति पर पड़ने वाले किसी प्रभाव से पूर्व, उस प्रभाव की कल्पना ही व्यक्ति में दबाव उत्पन्न कर देती है। इसलिए व्यक्ति को अपनी कल्पना के माध्यम से इस दबाव से मुक्ति प्राप्त करनी चाहिए। इस प्रकार व्यक्ति को, सर्वप्रथम, विचारों के स्तर पर प्रशिक्षण उपलब्ध कराया जाता है ताकि वे भावात्मक रूप से संवेदनशील न होकर दबाव से निपट सकें। सभी परिस्थितियों को उसके द्वारा उत्पन्न दबाव की गहनता के आधार पर ग्रेड प्रदान किए जाते हैं। तत्पश्चात व्यक्ति को एक-एक करके ये परिस्थितियां प्रस्तुत की जाती हैं, व्यक्ति उन परिस्थितियों की कल्पना करता है और धीरे-धीरे या क्रमिक रूप से इन उत्तेजक परिस्थितियों को मोहक दश्यों में परिवर्तित करता है जो उन्हें आराम उपलब्ध कराता है। इस प्रकार, व्यक्ति सुव्यवस्थित असंवेदनीकरण के माध्यम से दबाव उत्पन्न करने वाली सभी परिस्थितियों में आराम प्राप्त करना सीख लेता है।
- 2. विचारों को रोकना:** दबाव प्रबंधन के लिए प्रयोग की जाने वाली अन्य संज्ञानात्मक तकनीक है विचारों को रोकना। व्यक्ति को उन नकारात्मक या अनावश्यक विचारों के आगमन को रोकने में सक्रिय रूप से सहयोग किया जाता है जो उसके कुशलतापूर्वक कार्य करने में अवरोध उत्पन्न करते हैं। कड़े शब्दों में 'रुको' कहने के परिणामस्वरूप एक मिनट के लिए वे विचार व्यक्ति के मस्तिष्क से बाहर चले जाते हैं। इसका बार-बार अभ्यास किया जाना चाहिए। धीरे-धीरे तथा क्रमिक रूप से व्यक्ति इस प्रकार के विचारों को सफलतापूर्वक दूर रखने अद्वितीय सुधार प्रदर्शित करने लगता है।
- 3. तर्कसंगत भावात्मक व्यवहार चिकित्सा:** बौद्धिक भावात्मक व्यवहार चिकित्सा एक अन्य संज्ञानात्मक तकनीक है जो व्यक्ति को युक्तिसंगत तथा वास्तविक रूप से चिन्तन में सहयोग करती है ताकि उसमें से सकारात्मक भावनाएं उत्पन्न हो सकें इस प्रकार व्यक्ति को यह समझाया जाता है कि प्रत्येक सफल कार्य बौद्धिक या तर्कसंगत चिन्तन पर निर्भर करता है जो वास्तविकता पर आधारित होता है। स्वःवाचन एक अन्य पद्धति है जो व्यक्ति को कुशल दबाव प्रबंधन के लिए संज्ञानात्मक रूप से तैयार करने में सहायक होती है। उदाहरण के लिए एक व्यक्ति जिसकी स्मरण शक्ति खराब है वह स्वःवाचन द्वारा यह कह सकता है "मेरी स्मरण शक्ति बेहतर हो गई है, आजकल मैं बातों को अच्छे से याद रखता हूँ" आदि। साथ

ही साथ उसे अन्य नीतियों का भी प्रयोग करना चाहिए जैसे स्मरण शक्ति में सुधार करने के लिए स्मृति विज्ञान का प्रयोग करना। ये दोनों पद्धतियां मिलकर अधिक प्रभावी हो जाती हैं।



पाठगत प्रश्न 30.1

1. बायो फीडबैक का वर्णन कीजिए।

.....

.....

.....

2. किन्हीं दो संज्ञानात्मक नीतियों के नाम।

.....

.....

.....

30.3 पर्यावरण (परिवेश) की अवलम्बता में वृद्धि करना

एक प्रभावी जीवन के लिए प्रत्येक मानव को सहायक तथा उच्च रूप से प्रोत्साहक परिवेश की आवश्यकता होती है। चूंकि दबाव व्यक्ति में व्यापक रूप से असुरक्षा की भावनाएं उत्पन्न करता है, इसलिए यह आवश्यक तथा अनिवार्य हो जाता है कि उसका परिवेश अत्यधिक सहायक हो ताकि वह सुरक्षित अनुभव करे। यदि बाहरी परिवेश भी उतना ही नकारात्मक तथा हतोत्साहित करने वाला हो जितना कि आन्तरिक परिवेश (मुख्य रूप से संज्ञानात्मक या विचार परिवेश), तो व्यक्ति और अधिक दबाव का अनुभव करेगा।

हम बाहरी परिवेश की अवलम्बता में संवर्धन कैसे कर सकते हैं? सर्वप्रथम, परिवेश का उचित विश्लेषण किया जाएगा तथा व्यक्ति को तुलनात्मक दृष्टि से दबाव मुक्त परिवेश में रखा जाएगा जो उसे स्वस्थता की तर्ज पर पोषित करेगा। “दबाव-मुक्त” परिवेश की कुछ विशिष्ट विशेषताएं होनी चाहिए जैसे बिना किसी शर्त व्यक्ति के प्रति आदर करना, सहानुभूति, ध्यानपूर्वक सुनना, दबाव जो मुख्य रूप से विवादों के खराब निपटान के कारण उत्पन्न होते हैं से निपटने के लिए उपयोगी उपाय उपलब्ध कराना, अनुकूल व्यवहार की सराहना करना आदि। इस प्रकार सकारात्मक परिवेश न केवल व्यक्ति के व्यक्तित्व में निखार को सुदृढ़ बनाएगा बल्कि व्यक्ति को प्रभावपूर्ण जीवन-शैली के लिए नए महत्वपूर्ण कौशल भी सिखाएगा। यह घर तथा कार्यालयी वातावरण में भी लागू होता



टिप्पणी



टिप्पणी

है। आत्मीय तथा सकारात्मक परिवेश में रहने वाले व्यक्ति को कम दबाव होने की सम्भावना होती है।

स्वयं करके देखें

1. अपने परिवेश का विश्लेषण कीजिए तथा पता लगाइए कि किस प्रकार से लोग आपको सहयोग उपलब्ध करा रहे हैं। सकारात्मक तथा नकारात्मक बिन्दुओं का पता लगाइए।

30.4 शौक, मनोरंजन व खाली समय की क्रियाएं

शौक, मनोरंजन व खाली समय की क्रियाएं व्यक्ति को दबाव से निपटने में अत्यधिक महत्वपूर्ण सहयोग उपलब्ध कराती हैं। ये क्रियाएं व्यक्ति (जो अनेक कारणों से दबावग्रस्त है) को आराम प्रदान करती है तथा दबाव से वांछित राहत उपलब्ध कराती है। उस स्थिति में आराम तीव्र गति से प्राप्त होता है जब उच्च दबाव का अनुभव करने वाला व्यक्ति स्वयं को ऐसी क्रिया में लिप्त कर लेता है जो उसका शौक बन जाता है या मनोरंजन का भाग बन जाता है क्योंकि व्यक्ति यह कार्य खाली समय की क्रिया के रूप में करता है जा उस पर कोई दबाव उत्पन्न नहीं करता है।

खाली समय की गतिविधियां सक्रिय हो सकती हैं जैसे खेलों में या कलात्मक कार्यों में भाग लेना या ये गतिविधियां निष्क्रिय भी हो सकती हैं जैसे खेलों का दर्शक बनना, किसी संगीत कार्यक्रम को सुनना या किसी संग्रहालय, कला दीर्घ में जाना। खाली समय की गतिविधियों में एकांतवासी व्यवहार शामिल हो सकते हैं जैसे पुस्तक पढ़ना या मनन करना। खाली समय की गतिविधियों के कुछ पहलू सजनात्मक होते हैं क्योंकि वे मनुष्य को अपनी क्षमताओं को विकसित करने तथा अपने कौशलों को नए रूप में प्रयोग करने में सहायक होती हैं।

खाली समय की गतिविधियों में पुनर्सजनात्मक क्रियाएं होती हैं जो व्यक्ति को अपनी ऊर्जा के नवीनीकरण को सम्भव बनाती हैं। इस प्रकार पुनः ये व्यक्ति को उसकी प्रतिदिन की जिम्मेदारियों, जो कि उसके कार्य से संबंधित हैं, से निपटने के लिए तैयार करती हैं।

कतिपय खाली समय की क्रियाएं हैं— पढ़ना, टी वी देखना, ताश खेलना आदि जो व्यक्तित्व को बनाए रखने में सहायक होती हैं।

शौक, मनोरंजन व खाली समय की क्रियाएं दबाव को उचित रूप से व्यवस्थित करने में सहायक होती हैं क्योंकि ये क्रियाएं शरीर तथा सभी मनोवैज्ञानिक प्रणालियों को अच्छा व्यायाम उपलब्ध कराती हैं। ऐसे में व्यक्ति आराम का अनुभव करता है तथा अपनी क्षमताओं को जान कर अत्यंत प्रसन्नता का अनुभव करता है। इसके अतिरिक्त, इन

क्रियाओं से क्षमताओं को विकसित करना तथा संवर्धित करना सम्भव हो पाता है। चूंकि यह क्रियाएं कम औपचारिक वातावरण में की जाती हैं इसलिए इनमें मजाक की व्यापक सम्भावना रहती है जो कि दबाव में रामबाण का काम करता है। लोग अत्यधिक रुचि के साथ स्वयं को खाली समय की गतिविधियों में लिप्त रखकर पूर्व या भविष्य की तुलना में वर्तमान में एकाग्र रहने की क्षमता प्राप्त कर लेते हैं। चूंकि बहुत से शौक, मनोरंजक क्रियाएं व खाली समय की गतिविधियां व्यक्ति को अन्यो के संबंध में और अधिक जानने का अवसर प्रदान करती हैं। इससे समाजीकरण की प्रक्रिया और अधिक स्वस्थ हो जाती है तथा समय के साथ-साथ प्रत्येक व्यक्ति की विचारधारा बेहतर होने लगती है क्योंकि उसे संसार का एक बेहतर दृष्टिकोण प्राप्त होता है। इस प्रकार, मूल्यों की प्रणाली अधिक सुदृढ़ तथा सुव्यवस्थित होती जाती है। ये अनौपचारिक गतिविधियां कुशलतापूर्वक व्यक्ति के विकास में अंशदान करती हैं। यदि प्रत्येक व्यक्ति पूर्णतः विकसित हो जाए तो दबाव प्रबंधन बहुत आसान हो जाएगा।



टिप्पणी

30.5 समय प्रबंधन

समय एक महत्वपूर्ण कारक है जो जीवन में कई रूपों में अंशदान करता है। इसीलिए समाज में कुछ उक्तियां यथा "समय सोना है", "समय बहुमूल्य है", "बीता हुआ समय वापस नहीं आता" प्रसिद्ध हैं। हम प्रायः समय के बारे में सोचते हैं तथा समय कार्यक्रम के अनुसार कार्य करते रहते हैं। अल्प समयावधि में अनेक कार्यों को करने के लिए उपलब्ध समय का प्रभावपूर्ण उपयोग करने के लिए समय प्रबंधन आवश्यक है। जब हम बिना प्राथमिकता निर्धारित किए हुए बहुत सारे कार्य एक साथ करने का प्रयास करते हैं तो समय दबाव के रूप में कार्य करता है। समय प्रबंधन तकनीकों में मुख्य रूप से शामिल हैं:

(1) कार्यों को करने में कुशलता, (2) नियोजन, तथा (3) प्राथमिकता निर्धारण। सामान्य नोटों, जांच सूची आदि का प्रयोग करके कुशलता में वृद्धि की जा सकती है जैसा कि चित्र 1 में दर्शाया गया है।

| आज का कार्य | |
|-------------|--------------------|
| 1. | पत्र को पोस्ट करना |
| 2. | बैंक जाना |
| 3. | मित्र को फोन करना |
| 4. | टिकट खरीदना |
| 5. | |
| 6. | |

चित्र 1: एक चैक लिस्ट की सहायता से एक दिन का कार्यक्रम बनाना



टिप्पणी

नियोजन में शामिल हैं तैयारी, लक्ष्य निर्धारण, भावी घटनाओं तथा क्रियाओं के लिए कार्यक्रम बनाना जैसे परियक्ति निर्धारित करना समय-सीमाएं निर्धारित करना, कलेंडर बनाना आदि। उदाहरण के लिए मान लीजिए कि गर्मियों की छुट्टियों में आपको हिल स्टेशन पर घूमने जाना है, तो आपको निम्नलिखित कदमों की योजना बनानी होगी।

कदम 1: यह निर्णय लीजिए कि किस हिल स्टेशन पर जाना है। यह उपलब्ध समय व धन पर आधारित हो सकता है।

कदम 2: दूरी, आवास, पर्यटक स्थल, परिवहन के माध्यम आदि जैसी सूचनाओं के लिए मित्रों या पर्यटन कार्यालय से सूचना के लिए परामर्श करें

कदम 3: अग्रिम में टिकट तथा कमरे (आवास) की बुकिंग करें।

कदम 4: ट्रिप में अपने साथ ले जाने वाली वस्तुओं की सूची तैयार करें जैसे खाने का सामान, कपड़े (अनौपचारिक तथा गर्म कपड़े), कैमरा, तथा ट्रैकिंग, मनोरंजन आदि जैसे विशिष्ट उद्देश्यों के लिए अन्य उपकरण।

नियोजन आपके ट्रिप को अधिक आनन्दमयी बना देगी क्योंकि इससे आप अन्तिम क्षणों की मारामरी से बच सकेंगे।

प्राथमिकता निर्धारण का सामान्य अर्थ है कार्यों को क्रमबद्ध रूप से रखना कि पहले क्या किया जाए और फिर क्या कार्य किया जाए। पहले दिए गए उदाहरण से यह देखा जा सकता है कि हिल स्टेशन का निर्धारण करना, आवास की बुकिंग करना तथा टिकटों को खरीदने का कार्य अन्य व्यवस्थाओं से पहले किया जाना चाहिए। इन तीन कार्यों में से भी हिल स्टेशन का निर्धारण सर्वप्रथम किया जाना चाहिए।

प्रभावपूर्ण समय प्रबंधन एक कौशल है जिसे व्यक्ति सचेत प्रयास द्वारा प्राप्त कर सकता है। इस प्रक्रिया में प्रथम कदम है उन कार्यों की पहचान करना जिन्हें व्यक्ति करना चाहता है। तत्पश्चात इन कार्यों का निम्नलिखित श्रेणियों में विश्लेषण किया जाएगा:

(1) “क” कार्य, (2) “ख” कार्य (3) “ग” कार्य।

“क” कार्यों का, प्रतिदिन प्रमुख घण्टों, जब व्यक्ति का निष्पादन उच्च स्तर पर होता है, के दौरान करना चाहिए।

“बी” प्रकार के कार्य वे कार्य हैं जिन्हें किया जा सकता है किन्तु गौण महत्व के साथ। बहरहाल प्रतिदिन के समय में 20 प्रतिशत “बी” श्रेणी के कार्यों के लिए आवंटित किया जाना चाहिए। “सी” प्रकार के कार्य वे हैं जो प्राथमिकताओं में नहीं आते हैं। इन कार्यों की अवहेलना की जा सकती है तथा इन्हें खाली समय में किया जा सकता है।

एक विद्यार्थी के लिए सुबह 5:30 से 6:30 के बीच की पढ़ाई को “क” कार्यों में रखा जा सकता है। जूतों को पॉलिश करना, यूनीफार्म में प्रेस करना आदि “बी” श्रेणी के कार्य

कहे जा सकते हैं तथा दूध या सब्जियां खरीदने को "ग" श्रेणी के कार्यों में रखा जाता है।

कार्य का वितरण: एक मां को सुबह बहुत सारे काम करने होते हैं जैसे खाना पकाना, बच्चों को स्कूल के लिए तैयार करना, पति के लिए खाना पैक करना। यदि उसे अपने समय का उचित प्रबंधन करना है तो उसे अपने बच्चों को जूतों में पालिश करना, चाय बनाना, स्वयं के लिए खाना पैक करना जैसे कार्यों को करना सिखाना होगा।

बच्चे तभी अपना काम बेहतर कर पाएंगे जब उनके माता पिता खाना खाने, कपड़े पहनने, पढ़ाई करने आदि जैसे कार्यों को करने के लिए उन्हें मुक्त छोड़ देंगे। इस प्रकार के वितरण से मां को समय के दबाव से राहत मिलेगी तथा बच्चे नए कौशल सीख पाएंगे।

कुछ लोगों की प्रवृत्ति होती है कि वे हर कार्य को स्वयं करते हैं। एक प्रबंधक तभी कुशलतापूर्वक कार्य कर पाएगा जब वह अपने अधीनस्थों में कार्य का उचित वितरण करेगा तथा उन कार्यों को पूरा कराएगा। कार्य का आवंटन प्रत्येक व्यक्ति की क्षमता, रुचि तथा कौशल के अनुसार किया जाना चाहिए।

समय बजटिंग: समय बजटिंग धन बजटिंग के समान है। माह के प्रारम्भ में व्यक्ति विभिन्न वस्तुओं के लिए धन आवंटित कर देता है जैसे दूध, परचून का सामान, परिवहन, स्कूल की फीस आदि। इसी प्रकार एक दिन तथा एक सप्ताह के लिए समय की योजना तैयार करना भी आवश्यक है।

समय बजटिंग प्राथमिकताओं को ध्यान में रख कर किया जाता है, जिनका निर्धारण व्यक्तिगत, पारिवारिक तथा व्यावसायिक लक्ष्यों आदि द्वारा निर्धारित होते हैं। प्राथमिकताओं को अल्पकालीन तथा दीर्घकालीन में विभाजित किया जा सकता है और तदनुसार उन्हें निष्पादित किया जाता है। उपलब्ध समय की गणना व्यक्तिगत आवश्यकताओं यथा, ब्रश करना, नहाना-धोना, भोजन करना, सोना आदि के लिए लगने वाले समय को अलग करके की जानी चाहिए।

उदाहरण के लिए, यदि एक व्यक्ति 12 घण्टों का समय (8 घण्टे सोने के लिए + 4 घण्टे व्यक्तिगत देखरेख व यात्रा के लिए) अलग कर लेता है तो उसके पास केवल 12 घण्टों का समय ही रह जाता है। इन 12 घण्टों का बजट कार्यालय, परिवार तथा व्यक्तिगत शौकों आदि में व्यय करने के लिए किया जा सकता है। शनिवार तथा रविवार के दिनों में व्यक्तिगत आवश्यकताओं को प्राथमिकता प्रदान की जानी चाहिए। अल्पकालीन लक्ष्य/ प्राथमिकता आगामी परीक्षा के लिए अध्ययन करना हो सकता है। दीर्घकालीन लक्ष्य डिग्री प्राप्त करने के पश्चात पदोन्नति प्राप्त करना हो सकता है।

उपलब्ध समय आंशिक रूप से व्यय किए गए समय पर निर्भर करता है। समय को ध्यानपूर्वक व्यतीत किए जाने तथा गतिविधियों का आनन्द उठाने से हमारे जीवन में सन्तोष व गुणवत्ता में सुधार होगा। बिना किसी उद्देश्य के व्यतीत किए गए समय के कारण हतोत्साहन उत्पन्न हो सकता है जिसके कारण दबाव पैदा हो सकता है।



टिप्पणी



टिप्पणी



पाठगत प्रश्न 30.2

बताएं कि निम्नलिखित विवरण सही हैं या गलत:

1. तन्दुरुस्ती से तात्पर्य व्यक्ति की अच्छी शारीरिक, मनावैज्ञानिक तथा सामाजिक प्रक्रिया से है। सही/गलत
2. बीता हुआ समय वापस नहीं आता। सही/गलत
3. जब हम बिना प्राथमिकता निर्धारित किए एक साथ बहुत कार्य करने का प्रयास करते हैं तो समय दबाव के रूप में कार्य नहीं करता है। सही/गलत
4. समय प्रबंधन तकनीक में मुख्य रूप से कुशलता, नियोजन तथा प्राथमिकता निर्धारण शामिल हैं। सही/गलत
5. समय बजटिंग धन बजटिंग से भिन्न है। सही/गलत

30.6 योग

योग जीवन की एक पद्धति है जो व्यक्ति की शारीरिक तथा मनोवैज्ञानिक स्वास्थ्य को प्रोत्साहित करती है। आपके द्वारा सामान्य रूप से अभ्यास किए जा सकने वाले सर्वाधिक महत्वपूर्ण कदम निम्नानुसार हैं:

1. **यम:** स्व:नियमन का अभ्यास करना।
2. **नियम:** व्यवहारात्मक मानदण्डों का अवलोकन
3. **प्रणायाम:** प्रणायाम श्वसन प्रक्रिया को सुचारु बनाने का अभ्यास है। यह श्वसन प्रणाली को उसकी इष्टतम कुशलता से कार्य करने को सम्भव बनाती है और इस प्रकार रक्त को आक्सीजन की पर्याप्त आपूर्ति सुनिश्चित करती है तथा रक्त संचरण में सुधार होता है।
4. **आसन:** आसन योगा के शारीरिक पहलू हैं जिसमें आन्तरिक क्रियाओं के संतुलन को सही ढंग से स्थापित करने के लिए यथोपेक्षित आसनों में की जांच तथा उनमें आशोधन किया जाता है। इन आन्तरिक क्रियाओं में मानव शरीर की प्रणाली के शारीरिक तथा मनोवैज्ञानिक दोनों पहलू शामिल हैं। आसन में निरोधात्मक, उपचारात्मक तथा संवधनात्मक मूल्य शामिल हैं।
5. **प्रत्याहार:** अर्थात् बाहरी वस्तुओं से चेतना प्राप्त करना तथा उनको भीतर की ओर मोड़ना। योग हमें अपनी ज्ञानेन्द्रियां को बिना बाहरी उद्दीपनों के शान्त बनाए रखने में सहायक होता है।

6. **धारणा:** किसी वस्तु विशेष पर ध्यान केन्द्रित करना।
7. **ध्यान:** मनन या चिन्तन का अध्ययन
8. **समाधी:** ध्यान का इष्टतम स्तर जहां समय व स्थान संबंधी चेतना लुप्त हो जाती है।



टिप्पणी

आसनों के निवारक तथा रोगनाशक मूल्य

भोजन का परिपाचन बेहतर हो जाता है, अपशिष्ट उत्पाद आसानी से निकल जाता है। अतः स्रावी ग्रंथियां अधिक कुशलता से कार्य करते हैं। लीवर, स्लाईन, अग्नाशय, किडनी, ब्लैडर तथा हृदय के कतिपय विकार व्यापक स्तर तक ठीक हो जाते हैं। योग द्वारा दमा, मधुमेय, स्पोण्डिलाइटिस तथा कब्ज जैसी परिस्थितियों से निपटा जा सकता है।

उच्च रक्तचाप (उच्च बी पी), हृदय रोग, स्लिप-डिस्क, कमर में होने वाला दर्द (लुम्बर), स्पोण्डिलाइटिस जैसे रोगों से पीड़ित व्यक्तियों को सलाह दी जाती है कि वे योगा के प्रशिक्षित विशेषज्ञों की सतत निगरानी के अन्तर्गत ही आसन करें और यह भी उस चिकित्सक के परामर्श से जो आपके उक्त रोग के लिए उपचार कर रहा हो।

प्रोत्साहक मूल्य: योग पद्धति के सबसे महत्वपूर्ण कदम मनोवैज्ञानिक क्रियाशीलता में भी लाभ प्रदान करता है। ये लाभ हैं: (1) तनाव, दबाव, खिंचाव, उत्तेजना, कुण्ठा, क्रोध आदि से राहत। योग की पद्धति आराम, सकारात्मक सोच, आत्मविश्वास, स्वावलोकन, व्यक्तित्व का विकास, स्मरण शक्ति में सुधार, निन्दा विकारों में कमी आदि उत्पन्न करती है।

एक लम्बे समय तक सुव्यवस्थित रूप से योग का अभ्यास करने से धैर्य, सहनशीलता, खुशी, स्पष्टवादिता, अनुशासन तथा अध्यवसाय को भी प्राप्त किया जा सकता है।



पाठगत प्रश्न 30.3

निम्नांकित में उपयुक्त मिलान करो:

- | | |
|-------------|-------------------------------------|
| 1. यम | क. योग का शारीरिक पहलू (आसन पद्धति) |
| 2. नियाम | ख. अपने ध्यान को केन्द्रित करना |
| 3. प्रणायाम | ग. स्वःनियामन का अभ्यास करना |
| 4. आसन | घ. व्यवहारात्मक मापदण्डों का अवलोकन |
| 5. ध्यान | ङ श्वसन को नियमित करना |



टिप्पणी

30.7 ध्यान (चिन्तन)

प्राचीन काल में “ऋषि मुनी” (मनीषी) शान्त तथा निश्चिंत स्थानों पर चिन्तन करते थे। इससे उन्हें स्वस्थ रहने तथा सुस्पष्ट विचारों में सहायता मिलती थी। इससे उनके लिए, राजा को लोगों के कल्याण के लिए प्रभावपूर्ण शासन में सलाह दे पाना सम्भव होता था। आप भी मनन (चिन्तन) कर सकते हैं। ध्यान (मनन) एक स्थिति विशेष के प्रति ध्यान केन्द्रित करना तथा किसी अन्य विचार द्वारा उसे भंग न होने देने की प्रक्रिया है। मनन का उद्देश्य शरीर तथा मन को शान्त करना है। चिन्तन आन्तरिक शान्ति प्रदान कर सकता है तथा दैनिक जीवन की भाग दौड़ से होने वाले दबाव से राहत प्रदान करता है। सभी प्रकार के चिन्तन में एक मूल तत्व समान होता है और वह है केन्द्रीयकरण अर्थात् सम्पूर्ण ध्यान किसी अनुभव के एक तथ्य की ओर केन्द्रित होता है तथा अन्य सभी बातों को अलग रखा जाता है।

‘ध्यान’ तीव्र मनोभावों को शान्त करता है। चिन्तन से नाड़ी गति, त्वचा व्यवहार, तथा मॉस-पेशियों में खिंचाव को बेहतर किया जा सकता है। इसलिए दबाव से संबंधित लगभग सभी विचारों यथा उच्च रक्त चाप, माइग्रेन आदि को चिन्तन द्वारा प्रभावपूर्ण रूप से ठीक किया जा सकता है। चिन्तन सुस्पष्टता बेहतर एकाग्रता तथा बौद्धिक शक्ति की विशेषताओं से स्वस्थ विचारों को जन्म देता है। यह क्रोध, उत्तेजना, कुण्ठा, हीनता की भावना, दबाव को कम करता है। अन्ततः यह कहा जा सकता है कि चिन्तन तंदुरुस्ती को बढ़ाता है।

30.8 शारीरिक व्यायाम तथा पौष्टिक आहार

“केवल काम और कोई खेल नहीं, बच्चे को नीरस बना देता है” – एक पुरानी कहावत है। हाँ, वास्तव में यह सत्य है। यदि व्यक्ति बिना उचित शारीरिक व्यायाम के जीवन व्यतीत करता है तो वह अपनी क्रियाविधि पर नियंत्रण खो बैठता है। शारीरिक व्यायाम व्यापक स्तर पर शरीर को दुरुस्त तथा मन को अनुशासित करता है। यदि व्यक्ति गहन शारीरिक व्यायाम नहीं कर सकता है तो उसे अपने स्वास्थ्य की स्थिति के अनुसार कम से कम सैर, जोगिंग या स्किपिंग तो करनी ही चाहिए। व्यायाम शरीर में काफी सकारात्मक परिवर्तन उत्पन्न करता है। सुव्यवस्थित ढंग से शरीर के प्रत्येक भाग को वार्म अप करने व उसे कूल करने से शरीर को लाभ होता है। रक्त का प्रवाह सुचारु हो जाता है तथा विचार स्पष्ट व सकारात्मक हो जाते हैं और इससे शरीर व मन दोनों तंदुरुस्त बने रहते हैं।

पर्याप्त व संतुलित पौष्टिक आहार व्यक्ति के स्वास्थ्य को बेहतर बनाता है। एक स्वस्थ शरीर दबाव से निपटने के लिए सर्वोत्तम रक्षक होता है। एक पुरानी उक्ति है कि “स्वस्थ शरीर में ही स्वस्थ मन का वास होता है”। पौष्टिक आहार तथा शारीरिक व्यायाम व्यक्ति

को स्वस्थ बनाए रखने में सहायक होते हैं। शरीर की ऊर्जा आपूर्ति तथा उसके विकास व अनुरक्षण के लिए आवश्यक मूल निर्माण खण्ड मुख्य रूप से तीन मैक्रो न्यूट्रेंट्स यथा कार्बोहाइड्रेट्स, प्रोटीन तथा फैट से प्राप्त होते हैं। दैनिक भोजन में सलाद, सब्जियां, ताजा फलों को व्यापक रूप से शामिल किया जाना चाहिए। भोजनों के मध्य स्नेक्स (वह भी स्नेक्स जैसे चिप्स, चाकलेट, साफ्ट ड्रिंक, मिठाई, बिस्कुट) डाइट की वेस्टलाइन तथा स्वस्थ के लिए अच्छा नहीं है। मांसाहारी भोजन की तुलना में शाकाहारी भोजन अधिक आदर्श स्वास्थ्य डाइट है क्योंकि मांसाहारी भोजन में संतप्त फैट तथा फाइबर होते हैं। प्रतिदिन 8 से 10 गिलास पानी पीने से कोशिकाओं को पर्याप्त द्रव प्राप्त होता है तथा यह किडनी द्वारा अपशिष्ट उत्पाद को निकालने में सहायक होता है। पौष्टिक व नियमित भोजन का सेवन करने से शरीर तथा मन दोनों स्वस्थ रहते हैं।



टिप्पणी



पाठगत प्रश्न 30.4

1. चिन्तन क्या है? इसके किन्हीं दो प्रभावों का उल्लेख कीजिए।

.....
.....

2. तीन मैक्रो न्यूट्रेंट कौन से हैं?

.....
.....



आपने क्या सीखा

- आराम वह स्थिति है जो दबाव या तनाव के बिल्कुल विपरीत की स्थिति है। आराम प्राप्त करने की अनेक पद्धतियों में से गहन मांसपेशी आराम तथा बायोफीडबैक सर्वाधिक व्यापक रूप से प्रयोग होने वाली तथा प्रसिद्ध पद्धतियां हैं।
- विचारों को रोकना, सुव्यवस्थित असंवेदनीकरण, बौद्धिक भावात्मक व्यवहार चिकित्सा, कुछ संज्ञानात्मक नीतियां हैं जिनके द्वारा दबावों को कुशलतापूर्वक कम किया जा सकता है।
- शौक, मनोरंजन क्रिया तथा खाली समय की गतिविधियां न केवल व्यक्ति को दबाव उत्पन्न करने वाले विचारों से ध्यान हटाकर आराम उपलब्ध कराती हैं बल्कि व्यक्ति को उसकी क्षमताओं का अहसास भी दिलाती हैं तथा उन्हें विकसित करती हैं।
- तंदुरुस्ती के लिए दबाव प्रबंधन के अतिरिक्त समय प्रबंधन का ज्ञान होना भी महत्वपूर्ण है। कार्य विश्लेषण उचित समय बजटिंग तथा कार्य का वितरण तंदुरुस्ती



टिप्पणी

की स्थिति में सुधार लाता है जिसे प्रभावी समय प्रबंधन द्वारा प्राप्त किया जा सकता है।

- योग बेहतर शारीरिक लचीलापन, दबाव से मुक्ति तथा तंदुरुस्ती का व्यापक अहसास उपलब्ध कराता है। सभी आयु व परिस्थितियों वाले लोग योगा कर सकते हैं यम, नियाम, प्रणायाम, आसन तथा चिन्तन योग के महत्वपूर्ण घटक हैं। चिन्तन वह स्थिति है जिसमें अनुभव के एक तथ्य की ओर पूरा ध्यान केन्द्रित किया जाता है तथा अन्य सभी तथ्यों को अलग कर दिया जाता है।
- चिन्तन तथा योग का उद्देश्य आराम प्रदान करना है।
- शारीरिक व्यायाम तथा पौष्टिक भोजन व्यक्ति को अच्छा शारीरिक स्वास्थ्य उपलब्ध कराता है जो तत्पश्चात मनोवैज्ञानिक तंदुरुस्ती को संवर्धित करता है।



पाठांत प्रश्न

1. दबाव प्रबंधन के लिए किन्हीं दो संज्ञानात्मक नीतियों का उल्लेख कीजिए।
2. दबाव प्रबंधन में शौक, मनोरंजन तथा खाली समय की गतिविधियां क्या भूमिका अदा करती हैं?
3. संक्षेप में समय प्रबंधन की प्रक्रिया का उल्लेख कीजिए।
4. शारीरिक व्यायाम तथा पौष्टिक भोजन तंदुरुस्ती को किस प्रकार संवर्धित करते हैं?



पाठगत प्रश्नों के उत्तर

30.1

1. एक प्रक्रिया जिसमें व्यक्ति को आन्तरिक शारीरिक प्रतिक्रियाएं कराई जाती हैं तथा वह इन प्रतिक्रियाओं को आराम के प्रति परिवर्तित कर सकता है।
2. सुव्यवस्थित असंवेदनीकरण, विचारों को रोककर तथा बौद्धिक भावात्मक व्यवहार उपचार द्वारा संज्ञानात्मक परिवेश को परिवर्तित करना।

30.2 1. सही 2. सही 3. गलत 4. सही 5. गलत

30.3 1. ग 2. घ 3. ङ 4. क 5. ख

30.4

1. ध्यान केन्द्रित करना, आन्तरिक शान्ति, दबाव कम करना
2. कार्बोहाइड्रेट्स, प्रोटीन, फैट