

खंड

4

सामाजिक गतिशीलता और मूल्य विकास

इकाई 1

समाजीकरण की प्रक्रिया

173

इकाई 2

सामाजिक संपर्क और मानवीय मूल्य

189

इकाई 3

मूल्य: संघर्ष और समाधान

205

इकाई 4

मानव समायोजन की प्रक्रिया

221

खंड 4 सामाजिक गतिशीलता और मूल्य विकास

'सामाजिक गतिशीलता और मूल्य विकास' पर खंड-II मानव के समग्र विकास के विभिन्न पहलुओं पर केंद्रित है। 'सामाजिक गतिशीलता' शब्द का अर्थ है वह तरीका जिसके द्वारा लोग किसी विशेष स्थिति में एक-दूसरे के प्रति व्यवहार करते हैं, एवं प्रतिक्रिया देते हैं। सामाजिक गतिशीलता किसी समाज की आंतरिक और बाहरी परिवर्तनों पर प्रतिक्रिया करने की क्षमता का अध्ययन है। मूल्य विकास का तात्पर्य अच्छाई, मूल्य या सुंदरता के स्तर को निर्धारित करने के मानदंड से है।

इस खंड को 4 इकाइयों में बांटा गया है।

इकाई-1 समाजीकरण की प्रक्रिया इस बात पर केंद्रित है कि शैशवावस्था से लेकर, जब युवा अपने आस-पास के सामाजिक सन्सार का पता लगाते हैं, खेलते हैं और उसकी खोज करते हैं, तबतक मूल्य कैसे विकसित होते हैं। यह सामाजिक सीख जीवन भर जारी रहती है तथा इसके सकारात्मक और नकारात्मक दोनों प्रभाव होते हैं।

इकाई-2 सामाजिक संपर्क और मानवीय मूल्य; यह बताता है कि सामाजिक संपर्क कैसे हमारे व्यक्तित्व का निर्माण करता है। सामाजिक संपर्क एक बच्चे के मूल्य विकास का एक महत्वपूर्ण हिस्सा है क्योंकि यह उसे अपनी समझ, धारणाओं को बेहतर बनाने तथा सीखने की प्रक्रिया को समृद्ध करने में मदद करता है। यह इकाई विश्लेषण करती है कि हम एक-दूसरे के साथ कैसे बातचीत करते हैं और क्यों बातचीत करते हैं।

इकाई-3 मूल्य: संघर्ष और समाधान में यह बताया जाता है कि हममें से प्रत्येक के पास विभिन्न मूल्यों के लिए अलग-अलग विचार हैं। इसलिए संघर्ष तो होना ही है। नैतिक संघर्ष तब होता है जब विभिन्न समूह संचार के मानदंडों को साझा नहीं करते हैं और प्रत्येक पक्ष का मानना होता है कि उसके कार्य करने/सोचने के तरीके सबसे अच्छे हैं और वे सोचने/व्यवहार के अन्य तरीकों को घटिया, अजीब या नैतिक रूप से गलत मानते हैं। संघर्ष क्यों होता है और संघर्ष से कैसे बचा जाए, इसका विश्लेषण इस इकाई में किया गया है।

इकाई-4 मानव समायोजन की प्रक्रिया बताती है कि हम सभी को फलदायी तथा सामंजस्यपूर्ण जीवन के लिए जीवन में समायोजन करने की आवश्यकता है। प्रत्येक इकाई को बहुत सारी गतिविधियों के साथ अब्दुत ढंग से समझाया गया है। इकाई के अंत में इकाइयों के लिए प्रासंगिक एक प्रेरणादायक कहानी है।

इकाई 1 समाजीकरण की प्रक्रिया

संरचना

- 1.1 प्रस्तावना
- 1.2 उद्देश्य
- 1.3 समाजीकरण
- 1.4 समाजीकरण के रूप
- 1.5 समाजीकरण के लिए वांछित मूल्य
 - 1.5.1 अवांछनीय लक्षण
- 1.6 समाजीकरण के प्रतिनिधि
- 1.7 प्रारंभिक समाजीकरण
 - 1.7.1 परिवार
 - 1.7.2 सहकर्मी
 - 1.7.3 विद्यालय
 - 1.7.4 मास मीडिया
- 1.8 वयस्क समाजीकरण
- 1.9 विचलन और पुनः समाजीकरण
- 1.10 जीवन के पाठ
 - 1.10.1 बिना शर्त प्रेम
 - 1.10.2 प्रश्नोत्तरी
- 1.11 सारांश
- 1.12 बोध प्रश्न के उत्तर
- 1.13 संदर्भ

1.1 प्रस्तावना

जीवन जीने का एक नियम है समाजीकरण। समाजीकरण की प्रक्रिया व्यक्ति का सामाजिक विकास है। इसका तात्पर्य व्यवहार के सामाजिक रूप से स्वीकृत तरीकों, स्वीकृत सामाजिक भूमिकाओं एवं विकासशील सामाजिक दृष्टिकोण को अधिग्रहित करना है। हममें से कई लोग मानते हैं कि 'हम जिस तरह से व्यवहार करते हैं' वह हमारे जीन, यानी प्रकृति के कारण होता है, जबकि कुछ अन्य का मानना है कि 'हम जिस तरह से व्यवहार करते हैं' वह इस बात पर निर्भर करता है कि हम कैसे बड़े हुए हैं, अर्थात् हमारा पालन-पोषण कैसे हुआ है। आप की राय क्या है? अपने दोस्तों से चर्चा करें कि क्या हमारा व्यवहार प्रकृति, अथवा पालन-पोषण, अथवा दोनों का उत्पाद है। क्या आप किसी नतीजे पर पहुंचे? मुझे लगता है कि समाजीकरण की प्रक्रिया पर प्रकृति-पोषण की बहस अस्पष्ट है। हम इस पहलू को शोधकर्ताओं के प्रयोग के

ignou
THE PEOPLE'S
UNIVERSITY

लिए छोड़ सकते हैं। तब तक हमारा मानना है कि समाजीकरण प्रकृति के साथ-साथ पोषण से भी प्रभावित होता है। इस इकाई में समाजीकरण की अवधारणा पर संक्षेप में चर्चा की गई है। शिक्षक समाजीकरण के महत्व पर बहुत अच्छी तरह से बल दे सकते हैं। इस इकाई में दी गई गतिविधियाँ छात्रों को समाजीकरण की प्रक्रिया को समझने में मदद करेंगी।

1.2 उद्देश्य

एक बार जब आप इस इकाई को पढ़ेंगे तो आप निम्नलिखित को समझने में सक्षम होंगे:

- समाजीकरण का अर्थ;
- अच्छे समाजीकरण के लिए आवश्यक मूल्य;
- समाजीकरण, विचलन तथा पुनःसमाजीकरण के बीच अंतर;
- समाजीकरण के घटक: परिवार, स्कूल, शिक्षण संस्थान, मीडिया और;
- समाजीकरण का महत्व

1.3 समाजीकरण

समाजीकरण समाज का सदस्य बनने के लिए सीखने की प्रक्रिया है। इसमें औपचारिक और अनौपचारिक शिक्षा सम्मिलित है। समाजीकरण माता-पिता, शिक्षकों, सहकर्मियों, पड़ोसियों एवं शैक्षिक तथा धार्मिक संस्थानों द्वारा किया जाता है। समाजीकरण की प्रक्रिया बच्चे के जन्म से शुरू होती है तथा व्यक्ति की मृत्यु के साथ समाप्त होती है। इस दौरान हम समाज के मूल्यों, मान्यताओं एवं मानदंडों को सीखते हैं।

समाज का सदस्य बनने के लिए हम जिन मूल्यों, मान्यताओं, तथा मानदंडों को सीखते हैं उनमें से कुछ की सराहना की जाती है जबकि कुछ की सराहना नहीं की जाती है, बल्कि कुछ हद तक उनकी आलोचना की जाती है।

चलिए मान लेते हैं कि सभी व्यक्तियों को अच्छा व्यवहार सिखाया जाता है किंतु हम उस व्यवहार को कितना प्रतिधारित करते हैं। शायद ऐसा इसलिए भी होता है क्योंकि समाजीकरण (नैतिक) आचरण की अलिखित संहिता है। बच्चे के पालन-पोषण के कोई लिखित नियम नहीं हैं। बच्चा अनुकरण से सीखता है। एक अच्छा व्यक्ति बुरा व्यक्ति बन सकता है तथा इसके विपरीत भी हो सकता है।

समाजीकरण की प्रक्रिया पहाड़ों और पठारों के चक्रों में होती है; पहाड़ सामाजिक व्यवहार में तीव्रता से सुधार का संकेत देते हैं एवं पठार का अर्थ होता है कि सामाजिक व्यवहार में कोई सुधार अथवा प्रतिगमन नहीं है। यह हमें फिर से सोचने पर मजबूर करता है कि क्या

- क) हम जन्मजात सामाजिक हैं।
- ख) हम जन्मजात असामाजिक/समाज विरोधी हैं।
- ग) क्या समाजीकरण व्यक्ति को सामाजिक अथवा असामाजिक बनाने में योगदान देता है?

1.4 समाजीकरण के रूप

हमारे व्यवहार से परिलक्षित होने वाले लक्षणों के आधार पर हम कह सकते हैं कि समाजीकरण के कई रूप होते हैं जिन में से कुछ निम्नलिखित हैं।

समाजीकरण के रूप

मूल्य-भारित समाजीकरण	मूल्यों के साथ समाजीकरण
मूल्य रहित समाजीकरण	मूल्यों के बिना समाजीकरण
नियोजित समाजीकरण	अनियोजित समाजीकरण
सचेत समाजीकरण	अचेत समाजीकरण
मूल्य प्लस समाजीकरण	मूल्य माइनस समाजीकरण
सकारात्मक समाजीकरण	नकारात्मक समाजीकरण
अच्छा समाजीकरण	बुरा समाजीकरण

1.5 समाजीकरण के लिए वांछित मूल्य

यहां उन मूल्यों की एक सूची प्रस्तुत की गई है जिन्हें प्रत्येक मनुष्य से, समाजीकरण की प्रक्रियाओं के एक भाग के रूप में, प्रदर्शित करने की अपेक्षा की जाती है। मूल्य को गुण/लक्षण कहा जाता है। सकारात्मक एवं नकारात्मक दोनों लक्षण बॉक्स (ए) में वर्णानुक्रम में दिए गए हैं।

गुण-सकारात्मक	गुण-नकारात्मक
मनोवृत्ति	
प्राधिकरण को स्वीकारता है, निष्ठावान, समर्पित	विद्रोही
जो दिया जाए उसे स्वीकार करता है	जो दिया गया है उसकी अनदेखा करता है, उसे अस्वीकार करता है
स्नेही	अलग, ठंडा, पृथक
अभिलाषी, महत्वाकांक्षी, प्रेरित	आत्म-संतुष्ट, प्रेरणाहीन
स्पष्टवादी	स्वयं में बंद, संरक्षित, गुप्त
देखभाल करने वाला	परवाह न करने वाला, संवेदनाहीन, कठोर
परिवर्तन; स्वीकार करता है, अपनाता है-	परिवर्तन को अस्वीकार करता है
हंसमुख	निरानंद, उदास, कटु, क्रोधी
विवेकी, विचारशील	अविवेकी, विचारहीन
सहयोगी	असहयोगी, अनुपयोगी, लड़ाकू
साहसिक	झुका हुआ, डरा हुआ
विनम्र	अशिष्ट, असभ्य

दृढ़	दुविधापूर्ण
समर्पित	अप्रतिबद्ध, लापरवाह, शत्रुतापूर्ण
दृढ़ निश्चय वाला	अनिर्नायात्मक, अनिश्चित
जो आवश्यक है, ठीक है, वही करता है	वही करता है जो सुविधाजनक है
दृढ़ रहता है, सहन करता है	झुक जाता है, हार मान लेता है
उत्साही	उत्साहहीन, निठुर, उदासीन
प्रशस्त	पीछे रहनेवाला, कठिन, संकुचित
जीवन में विश्वास	जीवन पर विश्वास नहीं किया जा सकता
स्वयं पर विश्वास	स्वयं पर विश्वास की कमी
दूसरों पर विश्वास	दूसरों पर विश्वास नहीं किया जा सकता
लचीला	अनम्य, कठोर, न झुकने वाला, जिद्दी
क्षमाशील	क्षमा न करने वाला, क्रोधी, द्वेषपूर्ण
केंद्रित	अकेंद्रित, बिखरा हुआ
दूसरों को स्वतंत्रता देनेवाला	अधिनायकवादी, नियंत्रणकारी
दोस्ताना	अमित्र, अलग, पृथक, शत्रुतापूर्ण
मितव्ययी, किफ़ायती	फिज़ूलखर्ची, अपव्ययी
उदार	कंजूस, कृपण, स्वार्थी
सद्भावना	दुर्भावना, द्वेष, नफ़रत
कृतज्ञ	अधन्यवादी, कृतघ्न
मेहनती	आलसी
ईमानदार	बेईमान, धोखा देने वाला, झूठ बोलने वाला
विनम्र	अभिमानी, दंभी, अहं-केन्द्रित
इच्छुक	उदासीन, लापरवाह
शामिल	संतुष्ट, उदासीन
ईर्ष्यालु, नहीं	ईर्ष्यालु, द्वेषी, लोभी
दयालु	निर्दयी, लापरवाह, क्रूर, नीच
परिपक्व	अपरिपक्व
नम्र	घमंडी
खुले विचारों वाला, सहनशील	संकीर्ण, बंद, छोटी सोच वाला,

	असहिष्णु
आशावादी	निराशावादी
पूर्णता	अपूर्णता की अनुमति देता है
दृढ़, सँभालनेवाला	फलैगिंग (थकावट से कमजोर), क्षणभंगुर, अस्थिर
सकारात्मक	नकारात्मक
व्यावहारिक	अव्यावहारिक, व्यवहार्य नहीं
समयनिष्ठ	देर करनेवाला, समय पर नहीं
यथार्थवादी	अनुभवहीन, अव्यावहारिक
विश्वसनीय	अविश्वसनीय, गैरभरोसेमंद
विनीत	अपमानजनक, अशिष्ट, असभ्य
जिम्मेदारी; लेता है-	दूसरों को दोष देता है
जिम्मेदार [ईपी 9 स्तर तक]	अविश्वसनीय, गैरभरोसेमंद
प्रतिक्रियाशील	अप्रतिक्रियाशील, अ-ग्रहणशील
आत्मविश्वास	आत्मविश्वास की कमी, असुरक्षित
आत्म निर्देशित	बाह्य लोगों द्वारा निर्देशित
आत्म अनुशासित	अनुशासनहीन, बेलगाम, भोगवादी
आत्म-सम्मान, उच्च	आत्म-सम्मान, आत्मविश्वास – कम
स्वयं देनेवाला	आत्म केन्द्रित
अपने पर भरोसा रखनेवाला	आश्रित
स्वार्थहीन	स्वार्थी
संवेदनशील	असंवेदनशील, उदासीन
गंभीर	मूर्खतापूर्ण, तुच्छ, क्षुद्र
निष्ठावान	निष्ठाहीन, बेईमान
सामाजिक स्वतंत्रता	सामाजिक स्वीकृति आवश्यक
सहानुभूतिपूर्ण	सहानुभूतिहीन, भावनाशून्य
व्यवस्थित	अव्यवस्थित, विसंगठित, उच्छृंखल, बेतरतीब

दूसरों का दृष्टिकोण मानता है	अपने दृष्टिकोण पर ज़ोर देता है
दूसरों के प्रति विचारशील	विचारहीन, अविवेकी, संवेदनहीन
भरोसा करनेवाला	शककी, विश्वास नहीं करनेवाला
सरल	दिखावटी, प्रभावित, आडम्बरी
निःस्वार्थी	स्वार्थी
इच्छा - करता है, इच्छुक	अनिच्छुक, निरुत्सुक, अड़ियल
काम की ओर उन्मुख	सुविधा पहले [ई पी मनोविज्ञान/ एस ओ सी]
<p>स्रोत: http://www.gurusoftware.com/gurunet/personal/factors.htm (मानव चेतना के लक्षण रॉय पॉस्नर-ग्रोथ द्वारा ऑनलाइन, 5/3/11 को एक्सेस किया गया)</p>	

1.5.1 अवांछनीय लक्षण

अवांछनीय लक्षण वे लक्षण हैं जो पसंद नहीं किये जाते हैं। जब कोई व्यक्ति कुछ ऐसे कार्यों को करने में अनिच्छा महसूस करता है जो आवश्यक होते हैं, अथवा कुछ व्यक्तियों के प्रति शत्रुता दिखाता है, तो इस प्रकार के रवैये को नकारात्मक कहा जाता है।

उपरोक्त बॉक्स (ए) में कुछ अवांछनीय लक्षणों की सूची का उल्लेख किया गया है। इन अवांछनीय लक्षणों की समाज में सराहना नहीं की जाती; फिर भी हममें से कई लोग कई अवसरों पर उन्हें संपूर्ण अथवा आंशिक रूप से प्रदर्शित कर सकते हैं। आइए हम स्वयं को जानने के लिए गतिविधि I करें।

गतिविधि – I

आइए एक गतिविधि करें। कृपया एक पेन अथवा पेंसिल ले लें

क) बॉक्स (ए) में उन गुणों पर निशान लगाएं जो आपके पास हैं।

ख) उन बुरे मूल्यों को कागज़ के एक सादे पन्ने में दर्ज करें जो हर किसी को चोट पहुँचाते हैं। क्या आप बॉक्स (बी) में अवांछनीय मूल्यों के लक्षण जोड़ सकते हैं?

ग) बॉक्स 'सी' में उन गुणों को लिखें जो आपके पास नहीं हैं, किंतु जिन्हें आप सीखना चाहेंगे।

क्या आपने किसी शिशु को देखा है? वह कैसा दिखता है? एक नवजात शिशु धीरे-धीरे देश का एक जिम्मेदार नागरिक कैसे बनता है? यह कैसे होता है तथा इस बदलाव के लिए कौन सहायता करता है? इसका उत्तर समाजीकरण में निहित है। समाज का सदस्य बनने की प्रक्रिया ही समाजीकरण है। इस प्रकार समाजीकरण दीवारों रहित विद्यालय है। समाजीकरण के सोपान वे लक्षण हैं जो हमें एक अद्वितीय व्यक्ति बनाते हैं। ये लक्षण निम्नलिखित हैं।

- नक़ल
- शर्मीलापन
- आसक्तिपूर्ण व्यवहार
- निर्भरता
- प्राधिकार की स्वीकृति
- प्रतिद्वंद्विता
- ध्यान आकर्षण की प्रवृत्ति
- सामाजिक स्वीकृति
- प्रतिरोधी व्यवहार

1.6 समाजीकरण के प्रतिनिधि

आज हम जो कुछ भी हैं वह हमारे समाजीकरण का परिणाम है। हमारी आदतें एवं दृष्टिकोण समाजीकरण प्रक्रिया का प्रतिबिंब हैं। व्यक्तित्व व्यक्ति के समाजीकरण का उपोत्पाद है।

हालाँकि समाजीकरण किसी से भी सीखा जा सकता है जिसके साथ व्यक्ति सीधे संपर्क में आता है, समाजीकरण के प्रतिनिधि परिवार, सहकर्मी, स्कूल तथा जनसंचार माध्यम हैं। समाजीकरण के दो चरण हैं:

- प्रारंभिक समाजीकरण
- वयस्क समाजीकरण

समाजीकरण का प्रारंभिक चरण आमतौर पर माता-पिता, साथियों एवं स्कूल की जिम्मेदारी होती है। जैसा कि नाम से पता चलता है यह मानव जीवन का प्रारंभिक चरण है। वयस्क समाजीकरण बाद का चरण, अथवा वयस्क चरण है जो विवाह, माता-पिता बनने एवं बुढ़ापे के बाद शुरू होता है। आइए हम इन सबका संक्षिप्त अध्ययन करें एवं इस बात को समझें कि ये वांछनीय मूल्यों को सीखने में कैसे योगदान देते हैं।

1.7 प्रारंभिक समाजीकरण

किसी व्यक्ति के जीवन के प्रारंभिक वर्षों में जो समाजीकरण होता है वह प्रारंभिक समाजीकरण कहलाता है। प्रारंभिक समाजीकरण परिवार, सहकर्मी, स्कूल एवं जनसंचार माध्यमों से प्रभावित होता है।

1.7.1 परिवार

एक परिवार, बच्चों सहित या उनके बिना भी, पति-पत्नी का एक टिकाऊ संगठन है। परिवार को "पति-पत्नी एवं उनके आश्रित बच्चों वाले समूह के रूप में परिभाषित किया गया है, जो समाज के संगठन की एक मौलिक



इकाई है" (<http://dictionary.ard.com/family/562>)।

इस तस्वीर को देखिए जिसमें एक माँ कंप्यूटर पर काम कर रही है तथा उसका बच्चा रो रहा है। इससे क्या मूल्य निकाला जा सकता है? यह घर का वातावरण है जो अच्छे सामाजिक दृष्टिकोण के विकास में सहायक होता है, जिससे बच्चे सामाजिक अथवा असामाजिक व्यक्ति बन जाते हैं।

माता-पिता शिशुओं की सभी तात्कालिक शारीरिक, एवं भावनात्मक आवश्यकताओं की देखभाल करते हैं। ये आवश्यकताएँ अत्यंत सरल होती हैं- भोजन, माँ के शरीर की गर्मी, खिलौने, संक्षेप में, कुछ भी जो बच्चे को सुखदायी बनाता है।

शब्दों की तुलना में
कार्य असरदार होते हैं

कई अच्छी आदतें बच्चे को सचेत रूप से सिखाई जाती हैं, लेकिन कई अन्य आदतें बच्चा अपने माता-पिता को देखकर सीखता है। उदाहरण के लिए आवाज की तीव्रता शब्दों से अधिक सार्थक होती है। बच्चा आस-पड़ोस से भी जानकारी सीखने में सक्षम है।

परिवार में बच्चे की स्थिति भी सीखे गए मूल्यों को निर्धारित करती है। बच्चे के समाजीकरण पर परिवार का प्रभाव निम्नलिखित कारकों पर निर्भर करता है:-

- परिवार में बच्चे की स्थिति.
- परिवार का आकार.
- माता-पिता की अपेक्षा

इस प्रकार हम कह सकते हैं कि घर सामाजिक कौशल एवं मूल्यों को सीखने का स्थान है।

बच्चों की तस्वीरें प्यार तथा स्नेह को दर्शाती हैं।

(यह फोटो <http://www.fotosearch.com> से ली गई है)



गतिविधि – II

किसी ऐसे मित्र अथवा परिचित की तुलना अपने पालन-पोषण से करें, जिसका परिवार एक अलग जीवन शैली का पालन करता है। आपका समाजीकरण उनके समाजीकरण से, मूल्यों, मान्यताओं, एवं आचरण के सन्दर्भ में, किस प्रकार भिन्न है? इन परिवारों में क्या समानताएँ हैं? एक कागज़ में लिखें। प्रत्येक परिवार में समानताओं एवं अंतरों की तुलना मूल्यों को विकसित करने के संदर्भ में करें।

जानकारी

अभाव बौनापन: यह बच्चे का भावनात्मक अभाव है। यह बच्चे के शारीरिक, सामाजिक तथा भावनात्मक विकास को प्रभावित करता है। इसका इलाज बच्चे के लिए भोजन एवं आश्रय के साथ-साथ एक सकारात्मक स्नेहपूर्ण तथा प्यार भरा माहौल है। ऐसे लोग अक्सर अकेलेपन से मरने की शिकायत करते हैं। हमेशा याद रखें कि जिन लोगों से हम मिलते हैं उनके साथ हमारे रिश्ते कई वर्षों तक उन दृष्टिकोणों एवं अपेक्षाओं से प्रभावित रहेंगे जो हम छह साल की उम्र से पहले विकसित कर लेते हैं।

1.7.2 सहकर्मी

सहकर्मियों का अर्थ होता है: समान उम्र का। "एक व्यक्ति जो समूह में दूसरे के बराबर खड़ा हो" (wordnetweb.princeton.edu/perl.webwn)। जब बच्चा अपने साथियों के साथ होता है, तो वे सभी समान होते हैं। समाजीकरण पर एक नया सबक यहां सीखा जाता है: लड़ना नहीं, मारना नहीं, बलपूर्वक अथवा रोककर खिलौने नहीं लेना, साझा करना सीखना, अनुशासित एवं आज्ञाकारी बनना। किसी स्थिति में नेता बनना एवं किसी में अनुयायी; इस प्रकार साथियों के साथ खेलते समय समायोजन एवं सहनशीलता सीखी जाती है। सहकर्मी-हुड कुछ लोगों के बीच असामाजिक व्यवहार का आरंभ भी हो सकता है। इस चरण में बहुत अधिक देखभाल, सूक्ष्म अवलोकन तथा प्यार के साथ-साथ अच्छे मूल्यों की निरंतर याद दिलाने की आवश्यकता होती है। संवेदनशील किशोरों को संभालने के लिए हमें ईमानदारी से व्यवहार करना होगा।

गतिविधि – III

अपने किशोरावस्था के दिनों को याद करें। आप आज के किशोर एवं अपने स्वयं के किशोर में क्या अंतर दर्ज कर सकते हैं। आपके दिनों में कौन से मूल्य महत्वपूर्ण थे और क्या वही मूल्य आज भी प्रासंगिक हैं?

1.7.3 विद्यालय

स्कूल जाना भविष्य की तैयारी होती है। यह स्कूल एक प्ले स्कूल, किंडरगार्टन, प्राइमरी स्कूल, मिडिल तथा हायर स्कूल अथवा अन्य कोई भी शिक्षा संस्थान हो सकता है, जहाँ शिक्षक-शिक्षित संबंध प्रचलित हो। स्कूल की गतिविधियाँ क्रमादेशित गतिविधियाँ हैं और इनके लिए कुछ नियमों का पालन करना होता है। स्कूल में बच्चे समय प्रबंधन, समय की पाबंदी, धैर्य, आज्ञाकारिता, अनुशासन जैसे कई अच्छे मूल्य सीखते हैं। स्कूलों में हम लिंग विशेष भूमिकाएँ भी सीखते हैं। प्राइमरी स्कूल की किताबों में ऐसी तस्वीरें हैं जिनमें पिता को ऑफिस तथा माँ को रसोई में जाते दिखाया गया है। क्या आपको लगता है कि स्कूल में सीखी गई ऐसी लिंग विशिष्ट भूमिकाएँ हमारे समाजीकरण पर प्रभाव डालती हैं? लड़के और लड़कियाँ विभिन्न प्रकार से व्यवहार क्यों करते हैं?

गतिविधि – IV

क्या आपके अपने परिवार में लैंगिक विशिष्ट भूमिकाओं के आधार पर आपके साथ भेदभाव किया गया है? आपके द्वारा झेले गए छोटे-छोटे भेदभाव के बारे में लिखें। क्या आप पारंपरिक सेक्स भूमिका की रूढ़िवादिता को जारी रखना चाहेंगे?

जानकारी

महान मानवविज्ञानी मार्गरेट मीड ने अपने शोध के माध्यम से इस बात की पुष्टि की है कि यह माता-पिता के समाजीकरण का दृष्टिकोण है जो जैविक विरासत के बजाय पुरुषों एवं महिलाओं को अलग बनाता है। पुरुष तथा महिलाएं जैविक विरासत के बजाय अपनी सामाजिक विरासत के कारण भिन्न हैं। लिंग-विशिष्ट भूमिकाएँ समाजीकरण के माध्यम से सीखी जाती हैं। इस प्रकार संस्कृति उस तरीके को प्रभावित करती है जिससे हम यह परिभाषित करते हैं कि पुरुष क्या है और महिला क्या है।

(मार्गरेट मीड, सेक्स एंड टेम्परामेंट इन श्री प्रिमिटिव सोसाइटीज़ (न्यूयॉर्क: मॉरो, 1963)

गतिविधि – V

एक कागज़ पर हमारे समाज में एक सफल पुरुष के 10 लक्षण और एक सफल महिला के 10 लक्षण लिखें। अपने मित्रों के साथ इसका विश्लेषण करें तथा देखें कि क्या वे आपसे सहमत हैं।

1.7.4 जनसंचार माध्यम (मास मीडिया)

जनसंचार माध्यम प्रिंट एवं टेलीविज़न, समाचार पत्र, फिल्म, आदि जैसे उपग्रहों के माध्यम से संचार होता है। इसका लोगों के जीवन पर अभिप्रायपूर्ण प्रभाव पड़ता है। खासकर, टेलीविज़न हमारे बच्चों में एक महत्वपूर्ण बदलाव लाया है। यह हमारे लोगों एवं संस्कृति के बारे में यादृच्छिक तथ्यात्मक जानकारी देता है। टेलीविज़न मानदंडों तथा मूल्यों के बारे में जानकारी देता है। इससे बच्चे की शब्दावली बढ़ती है। बच्चों के पास देखने के लिए शैक्षिक, मनोरंजन कार्यक्रम अथवा वयस्क कार्यक्रम, जैसे कार्यक्रमों की विस्तृत श्रृंखला होती है। इससे साहस, समर्पण, निष्ठा, सदाचार जैसे कई मूल्य सीखे जाते हैं; दूसरी ओर टीवी एक बेबी सिटर की तरह भी है, जो बच्चों को असीमित समय तक व्यस्त रखता है।

बोध प्रश्न 1

i) समाजीकरण के कारक क्या हैं?

.....

.....

.....

.....

ii) सहकर्मियों से आपका क्या तात्पर्य है?

.....
.....
.....

iii) वयस्क समाजीकरण के मानदंड क्या हैं?

.....
.....
.....

1.8 वयस्क समाजीकरण

जैसा कि हम जानते हैं कि समाजीकरण एक जीवन भर चलने वाली प्रक्रिया है, अपने पूरे वयस्क जीवन में हम नई या अपरिचित भूमिकाओं और मानदंडों को सीखते हैं अथवा उनमें महारत हासिल करते रहते हैं। कई पुराने मूल्य बदलते हैं तथा नए मूल्य अपनाए जाते हैं। समाज के मूल्य और मानदंड भी स्थिर नहीं हैं, वे भी बदलते रहते हैं। इस प्रकार शादी करके और नए परिवार का आरंभ करके, नौकरी आदि करके वयस्क समाजीकरण की प्रक्रिया में लगे होते हैं। वयस्क समाजीकरण को तीन मापदंडों पर सबसे अच्छी तरह समझाया गया है:

- i) विवाह
- ii) पितृत्व
- iii) वृद्धावस्था

इसे प्रत्याशित समाजीकरण भी कहा जाता है। आइए हम उनका संक्षेप में अध्ययन करते हैं, तथा सीखे गए मूल्यों को समझने का प्रयास करते हैं।

अ) विवाह

विवाह एक पुरुष एवं एक महिला के बीच का मिलन है ताकि विवाह से पैदा होने वाले बच्चे माता-पिता दोनों की वैध संतान हों।

विवाह सामाजिक गतिशीलता का एक साधन है और विभिन्न सामाजिक आर्थिक पृष्ठभूमि के लोग अक्सर मिलते हैं, प्यार करते हैं और शादी करते हैं। धर्म, शैक्षिक पृष्ठभूमि तथा माता-पिता की पसंद, एक व्यक्ति की शादी को प्रभावित करते हैं। विवाह के साथ एक नई अवस्था का आरंभ होता है जिसका अर्थ नई भूमिकाएँ होता है। आज के संदर्भ में, पत्नियाँ अब घर-गृहस्थी की अपनी पारंपरिक भूमिकाओं को अकेले नहीं निभाना चाहतीं, बल्कि कई जोड़े दोहरी आय चाहते हैं। वैवाहिक संबंध धीरे-धीरे बराबरी के संबंध की ओर बढ़ रहा है। लैंगिक-रूढ़िवादी भूमिकाएँ अपना महत्व खोती जा रही हैं। इस प्रकार सुखी विवाह अच्छे समाजीकरण का परिणाम है।

ब) मातृत्व-पितृत्व

शादी का हनीमून पीरियड तब समाप्त हो जाता है, जब पत्नियाँ गर्भवती हो जाती हैं। इस प्रकार माता-पिता बनने के लिए समाजीकरण जीवन में एक पूर्ण 'यू' मोड़ है। यह एक

आमूल-चूल परिवर्तन है एवं इसमें माता-पिता पर बहुत अधिक दबाव की मांग करता है। तलाक या नौकरी बदलने के विपरीत पालन-पोषण से कोई मुक्ति नहीं है। वयस्क माता-पिता बनना कैसे सीखते हैं? जब वे बच्चे होते हैं तभी अधिकांश समाजीकरण आंतरिक हो जाता है। वे वही दोहराते हैं जो उनके माता-पिता ने किया था तथा उनकी कुछ सीख अन्य स्रोतों अथवा अन्य माता-पिता की सलाह द्वारा होती है।

स) वृद्धावस्था

वृद्धावस्था भूमिका हानि एवं अवमूल्यन का समय है। कई लोगों के लिए उम्र बढ़ना एक एकाकी अनुभव बन जाता है। भारत में, प्रत्याशित समाजीकरण हमें बूढ़े माता-पिता के साथ आवश्यक समायोजन के लिए तैयार करता है।

सत्तर वर्ष की आयु से अधिक उम्र और छह वर्ष से कम आयु के लोगों के साथ अधिक समय बिताएं

1.9 विचलन और पुनः समाजीकरण

विचलन के विषय पर चर्चा किए बिना समाजीकरण इकाई अधूरी है। इसका अर्थ है समाज के आवश्यक मानदंडों का उल्लंघन।

यदि सभी बच्चों को अपने समाज के मानदंडों का पालन करने के लिए सामाजिक बनाया जाए तो समाज में शांति एवं सद्भाव रहेगा। वहां कोई आतंकवादी, नक्सली अथवा धोखेबाज, वगैरह नहीं होंगे। किंतु, क्या हमारा समाज शांतिपूर्ण और सौहार्दपूर्ण है? स्पष्टतः, जवाब नहीं है। यह विचलन के कारण है। सरल शब्दों में हम इस शब्द को वांछित/अच्छे मूल्यों से भरे समाजीकरण की तुलना में खराब समाजीकरण अथवा बुरे/अवांछित मूल्यों से भरे समाजीकरण के रूप में परिभाषित कर सकते हैं। खराब समाजीकरण के कारण भटके हुए लोगों को समाज के मानदंडों में वापस लाने की प्रक्रिया पुनः समाजीकरण है।

उपरोक्त के अलावा, समाजीकरण आपकी व्यक्तिगत स्वच्छता, शौचालय की आदतों, अपने घर एवं आसपास की जगहों को साफ-सुथरा रखने एवं सार्वजनिक संपत्ति की देखभाल आदि से संबंधित मूल्यों को भी सीखना होता है।

गतिविधि – VI

जब आप सार्वजनिक शौचालयों, पार्कों का उपयोग कर रहे हों और वाहन चलाते समय यातायात नियमों और पार्किंग मानदंडों का पालन कर रहे हों तो क्या करें और क्या न करें की एक सूची बनाएं।

आम तौर पर यह देखा जाता है कि हम अजनबियों के प्रति भद्र तथा विनम्र होते हैं, किन्तु हम अपने परिवार, और विशेषकर, बच्चों के प्रति असभ्य होते हैं। आइए इसे जाँचने के लिए एक गतिविधि करें।

गतिविधि – VII

शाम को, पास के पार्क में जाएं और छोटे बच्चों (2-6 वर्ष की उम्र) को, जिनके साथ आमतौर पर उनके माता-पिता होते हैं, खेलते हुए देखें। पार्क में माता-पिता और उनके बच्चों के वार्तालाप के पैटर्न को बहुत ध्यान से देखें। आप देख सकते हैं कि उनमें से कुछ बच्चे के साथ

शांत, सौम्य और विनम्र हैं। अन्य लोग बच्चे के साथ कठोर भाषा का प्रयोग करते हैं। यह बच्चों में अच्छे तथा बुरे मूल्यों के समाजीकरण के विकास की शुरुआत है।

समाजीकरण के माध्यम से हम अनुशासन, कौशल और ज्ञान, रुचि तथा महत्वाकांक्षाएं प्राप्त करते हैं जो हमें समाज के स्वीकृत सदस्यों के रूप में रहने की अनुमति देती हैं। आज्ञाकारिता का नियम यहीं सीखा जाता है। बच्चा 'नहीं' शब्द से परिचित हो जाता है।

उम्र के हिसाब से विकसित हुए मूल्य: एरिकसन का मॉडल

बुनियादी विश्वास	बनाम	बुनियादी अविश्वास	(जीवन का पहला वर्ष)
स्वायत्तता	बनाम	संदेह साझा करना	(जीवन का दूसरा वर्ष)
पहल	बनाम	अपराधबोध	(पूर्वस्कूली वर्ष)
उद्योग	बनाम	हीनता	(मध्य बचपन)
पहचान	बनाम	भूमिका भ्रम	(किशोरावस्था)
अंतरंगता	बनाम	अलगाव	(युवा वयस्कता)
उत्पादकता	बनाम	विकासहीनता	(जीवन का प्रमुख)
अहंकार अखंडता	बनाम	निराशा	(वृद्धावस्था)

स्रोत: <http://mcnellie.com/erikson.html>. Zastrow.CandKirst-Ashman, K. (1990) से अनुरूपित। मानव व्यवहार और सामाजिक पर्यावरण को समझना (दूसरा संस्करण)। नेल्सन-हॉल पब्लिशर्स, शिकागो।

एरिक एरिकसन विकास के शारीरिक, भावनात्मक एवं मनोवैज्ञानिक चरणों का वर्णन करते हैं तथा प्रत्येक चरण से विशिष्ट मुद्दों, या विकासात्मक कार्यों अथवा पाठ को जोड़ते हैं। उदाहरण के लिए, यदि शिशु की शारीरिक एवं भावनात्मक आवश्यकताएं पर्याप्त रूप से पूरी हो जाती हैं तो शिशु अपना कार्य पूरा कर लेता है, जिससे दूसरों पर भरोसा करने की क्षमता विकसित हो जाती है। यदि किसी बच्चे को कार्य करके सीखने की अनुमति नहीं दी जाती है, तो बच्चे में अपनी क्षमताओं पर संदेह की भावना विकसित हो जाती है, जो बाद में निर्भरता अथवा असुरक्षा की भावना में विकसित हो सकती है तथा बाद में स्वतंत्रता के प्रयासों को जटिल बना सकती है।

संक्षेप में समाजीकरण को, खुशी के क्षणों अथवा संकट के दौरान, जैसे भय, आक्रामकता, ध्यान आकर्षित करने और अनुशासन, जैसी अपनी भावनाओं के प्रबंधन के रूप में भी देखा जाता है। बच्चे का पालन-पोषण उसकी संस्कृति पर निर्भर करता है। एक पीढ़ी से अगली पीढ़ी तक सांस्कृतिक मानदंडों एवं व्यवहार को पुनः सीखने की प्रक्रिया ही समाजीकरण है। किन्हीं भी दो लोगों का कभी भी बिल्कुल एक जैसा समाजीकरण नहीं होता। हममें से प्रत्येक का एक अद्वितीय व्यक्तित्व विकसित होता है।

1.10 जीवन के पाठ

1.10.1 बिना शर्त प्यार

एक सैनिक के बारे में एक कहानी बताई जाती है जो वियतनाम में लड़ने के बाद आखिरकार घर लौट रहा था। उसने सैन फ्रांसिस्को से अपने माता-पिता को बुलाया।

"माँ और पिताजी, मैं घर आ रहा हूँ, लेकिन मुझे आपसे एक अनुग्रह करना है। मेरा एक मित्र है जिसे मैं अपने साथ घर लाना चाहता हूँ।"

"ज़रूर," उन्होंने उत्तर दिया, "हम उससे मिलना चाहेंगे।"

बेटे ने आगे कहा, "कुछ ऐसी बात है जो आपको जाननी चाहिए," लड़ाई में उसे बहुत बुरी चोट लगी थी। उसने माइन वाली ज़मीन पर पैर रख दिया तथा अपना एक हाथ और एक पैर खो दिया। उसके पास जाने के लिए और कोई जगह नहीं है, और मैं चाहता हूँ कि वह हमारे साथ रहे।"

(मित्रवास्तव में एक बहुत ही दुर्लभ रत्न होते हैं। वे आपको मुस्कुराने, एवं सफल होने के लिए प्रोत्साहित करते हैं। वे हमारी बात सुनते हैं, वे प्रशंसा के शब्द साझा करते हैं तथा वे सदैव हमारे लिए अपना दिल खोलना चाहते हैं)।

स्रोत: http://www.Indianchild.com/inspireing_stories.htm.

1.10.2 प्रश्नोत्तरी

देखें कि निम्नलिखित में आप कैसा करते हैं:

1. कुछ शिक्षकों की सूची बनाएं जिन्होंने स्कूल में आपकी यात्रा में सहायता की।
2. उन तीन मित्रों के नाम बताइए जिन्होंने कठिन समय में आपकी सहायता की है।
3. उन पांच लोगों के नाम बताइए जिन्होंने आपको कुछ सार्थक सिखाया है।
4. कुछ ऐसे लोगों के बारे में सोचें जिन्होंने आपको विशेष महसूस कराया है।
5. उन पांच लोगों के बारे में सोचें जिनके साथ समय बिताना आपको अच्छा लगता है।

सबक: जो लोग आपके जीवन में बदलाव लाते हैं, वे महत्वपूर्ण योग्यता, पैसा अथवा पुरस्कृत लोग नहीं होते हैं। वे ही लोग होते हैं जो आपकी परवाह करते हैं।

इसे उन लोगों के साथ साझा करें जिन्होंने आपके जीवन में बदलाव लाया है, जैसा कि मैंने आज किया है।

स्रोत: (google.com से लिया गया)।

बोध प्रश्न 2

i) विवाह किस प्रकार समाजीकरण का एक पहलू है?

.....
.....
.....

ii) विचलन क्या है?

.....
.....
.....

iii) एरिकसन के विभिन्न चरणों के मॉडल में मूल्यों का वर्णन करें?

.....

.....

.....

1.11 सारांश

इस प्रकार अब हम जानते हैं कि जीवन में वांछनीय मूल्य न केवल बचपन में सीखे जाते हैं, बल्कि वयस्कों को भी समय-समय पर समाजीकरण के नियमों को ताजा करने की आवश्यकता होती है।

यदि हर किसी का उचित रूप से सामाजिककरण किया जाए तो समाज में शांति एवं सद्भाव रहेगा। न पारस्परिक विचार-विमर्श की समस्या होगी, न समायोजन की समस्या होगी एवं दुनिया संघर्ष-मुक्त होगी। दरअसल ऐसा नहीं है! कहीं कुछ चीजें पटरी से उतर जाती हैं तथा अवमूल्यित समाजीकरण से बातचीत की समस्याएं पैदा हो जाती हैं। अगले अध्याय में हम यह सीखने का प्रयास करेंगे कि मूल्य किस प्रकार अच्छी बातचीत में योगदान करते हैं तथा इसके विपरीत।

1.12 बोध प्रश्न के उत्तर

बोध प्रश्न 1

- i) परिवार, सहकर्मी, स्कूल एवं जनसंचार माध्यम।
- ii) सहकर्मी का अर्थ एक ही समूह अथवा समान स्तर के व्यक्ति हैं
- iii) विवाह, पितृत्व तथा बुढ़ापा।

बोध प्रश्न 2

- i) विवाह एक पुरुष तथा एक महिला के बीच का मिलन है। विवाह के साथ ही नई स्थिति एवं नई भूमिकाओं का आरंभ होता है। सुखी विवाह अच्छे समाजीकरण का परिणाम है।
- ii) विचलन का अर्थ है समाज के आवश्यक मानदंडों का उल्लंघन।
- iii) मूल्य हैं: बुनियादी विश्वास, स्वायत्तता, पहल, उद्योग, पहचान, अंतरंगता, उत्पादकता तथा अहंकार अखंडता

1.13 संदर्भ

कैंडकिस्ट-एशमैन, के. (1990) मानव व्यवहार और सामाजिक पर्यावरण को समझना (दूसरा संस्करण) नेल्सन- हॉल पब्लिशर्स, शिकागो

फ्रेडरिक एल्किन, (1960) द चाइल्ड एंड सोसाइटी, रैंडम हाउस, न्यूयॉर्क

मार्ग्रेट मीड, (1968) सेक्स एंड टेम्परामेंट इन श्री प्रिमिटिव सोसाइटीज़

वीट्ज़मैन, (1972) सेक्स रोल सोशलाइजेशन, अमेरिकन जर्नल ऑफ़ सोशियोलॉजी

सामाजिक गतिशीलता
और मूल्य विकास

ऑनलाइन स्रोत:

<http://www.gurusoftware.com/gurunet/personal/factors.htm> (Traits of Human

Consciousness by Roy Posner-Growth online, accessed on 5/3/1

<http://www.indianchild.com/inspiringstories.htm> .

<http://mcnellie.com/erikson.html>.takenfromZastrow



ignou
THE PEOPLE'S
UNIVERSITY

इकाई 2 सामाजिक संपर्क और मानवीय मूल्य

संरचना

- 2.1 प्रस्तावना
- 2.2 उद्देश्य
- 2.3 बातचीत: प्रकार
- 2.4 मौखिक बातचीत
 - 2.4.1 भौतिक उपस्थिति
 - 2.4.2 मिथ्या-प्रशंसा
 - 2.4.3 सहानुभूति
 - 2.4.3.1 केस स्टडी
 - 2.4.4 विनम्रता
 - 2.4.4.1 तीस मिनट की बातचीत
- 2.5 अमौखिक बातचीत
 - 2.5.1 इशारे
 - 2.5.2 शिष्टाचार
 - 2.5.3 मित्र
 - 2.5.4 युगल
- 2.6 बातचीत के स्वर्णिम मूल्य
- 2.7 सामाजिक मेलजोल को बढ़ावा देने के उपाय
- 2.8 बातचीत की सफलता
- 2.9 जीवन के पाठ
 - 2.9.1 प्रेरणादायक कहानी
- 2.10 सारांश
- 2.11 बोध प्रश्न के उत्तर
- 2.12 संदर्भ

2.1 प्रस्तावना

मानव समाज अंतःक्रिया का एक उत्पाद है। सामाजिक संपर्क वह प्रक्रिया है जिसके द्वारा हम अपने आस-पास के लोगों के संबंध में कार्य करते हैं और प्रतिक्रिया देते हैं। सामाजिक संपर्क दो अथवा दो से अधिक लोगों के वे कृत, कार्य अथवा प्रथाएं हैं जो पारस्परिक रूप से एक-दूसरे के प्रति उन्मुख होते हैं। सामाजिक संपर्क एक दूसरे के प्रति पारस्परिक व्यक्तिपरक अभिविन्यास का मामला है। यहां तक कि जब कोई शारीरिक व्यवहार शामिल नहीं होता तब भी सामाजिक संपर्क होता है। इसके अलावा, सामाजिक संपर्क के लिए पारस्परिक

ignou
THE PEOPLE'S
UNIVERSITY

अभिविन्यास की आवश्यकता होती है, जहां भी लोग एक-दूसरे के साथ पदार्थ, वस्तु अथवा पशु के रूप में व्यवहार करते हैं, या एक-दूसरे को रिफ्लेक्स मशीन या केवल कारण-प्रभाव घटना के रूप में मानते हैं, वहां कोई सामाजिक संपर्क नहीं होता है। इस तरह की बातचीत को व्यवस्थित, नियंत्रित या नियमित किया जा सकता है। सामाजिक मेलजोल निम्नलिखित पर निर्भर करता है:

- संस्कृति (मानदंड एवं मूल्य)
- समाज
- व्यक्तित्व (व्यक्तिगत)
- जीव विज्ञान (जीन)

सामाजिक अंतःक्रिया परस्पर एक-दूसरे के प्रति उन्मुख दो या दो से अधिक लोगों के कृत, कार्य या प्रथाएं हैं, यानी कोई भी व्यवहार जो एक-दूसरे के व्यक्तिपरक अनुभवों अथवा इरादों को प्रभावित करने अथवा उनकी ओर ध्यान देने का प्रयास करता है। इसका तात्पर्य यह है कि सामाजिक संपर्क के पक्षों को एक-दूसरे के बारे में जागरूक होना चाहिए - एक-दूसरे के बारे में ध्यान रखना चाहिए। सामाजिक संपर्क को शारीरिक संबंध अथवा व्यवहार के प्रकार या शारीरिक दूरी से परिभाषित नहीं किया जाता है। यह एक-दूसरे के प्रति पारस्परिक व्यक्तिपरक अभिविन्यास का मामला है। इस प्रकार जब कोई शारीरिक व्यवहार शामिल नहीं भी होता है, जैसे कि दो प्रतिद्वंद्वी, जानबूझकर, एक-दूसरे के पेशेवर काम की अनदेखी करते हैं, तब भी सामाजिक संपर्क होता है।

सामाजिक संपर्क के लिए पारस्परिक अभिविन्यास की आवश्यकता होती है। एक की दूसरे की जासूसी करना, यदि दूसरा अनजान है तो, सामाजिक संपर्क नहीं है। न ही बलात्कारी एवं पीड़िता के व्यवहार सामाजिक मेलजोल का निर्माण करते हैं यदि पीड़िता के साथ एक भौतिक वस्तु की तरह व्यवहार किया जाता है। दरअसल, जहां भी लोग एक-दूसरे को एक पदार्थ, वस्तु अथवा पशु मानते हैं, या एक-दूसरे को रिफ्लेक्स मशीन अथवा केवल कारण-प्रभाव घटना मानते हैं, वहां कोई सामाजिक संपर्क नहीं होता है।

हम बातचीत क्यों करते हैं? हम कैसे बातचीत करते हैं, किसके साथ बातचीत करते हैं एवं बातचीत करते समय हम कौन से मूल्य सीखते हैं - इन सभी सवालों पर सामाजिक बातचीत और मानवीय मूल्यों के इस अध्याय में चर्चा की गई है।

2.2 उद्देश्य

इस इकाई का अध्ययन करने के बाद आपको निम्नलिखित करने में समर्थ होना चाहिए:

- बातचीत का अर्थ और प्रकार समझने में;
- मौखिक एवं अमौखिक बातचीत के लिए वांछनीय मूल्यों को समझने में;
- समाजीकरण तथा अंतःक्रिया के बीच के संबंध का विश्लेषण करने में;
- बातचीत के साधनों का विश्लेषण करने में: सकारात्मक और नकारात्मक;
- बातचीत के महत्व पर चर्चा करने में

2.3 बातचीत: प्रकार

बातचीत जिसे संचार भी कहा जाता है, हमारे जीवन का एक महत्वपूर्ण पहलू है, जो दूसरों के साथ हमारे संबंधों को प्रभावित करती है, एवं अंततः हमारे जीवन को अनुभव करने के तरीके को प्रभावित करती है। मानव संचार प्रक्रिया में अंतःक्रियाएँ एक महत्वपूर्ण भूमिका निभाती हैं। मोटे तौर पर बातचीत के दो मुख्य रूप होते हैं: मौखिक एवं अमौखिक। यदि हम मौखिक संचार की बात करें तो इसका तात्पर्य भाषा के उपयोग के माध्यम से अर्थ के आदान-प्रदान से है। यह शब्दों का वह माध्यम है जिसके द्वारा अर्थ व्यक्त किया जाता है, तथा भाषा व्यक्तियों की संस्कृति एवं सामाजिक/क्षेत्रीय पृष्ठभूमि के आधार पर भिन्न होती है। जबकि किसी संगठन में कुछ शब्द बहुत स्पष्ट होते हैं, अन्य व्याख्या के लिए स्वतंत्र होते हैं।

अमौखिक संचार का उपयोग मौखिक संचार को संशोधित करने के लिए किया जाता है, क्योंकि यह संप्रेषित किए जा रहे मौखिक संदेश में जोड़ सकता है, संदेश का पूरक बन सकता है, अथवा उसका खंडन भी कर सकता है। अमौखिक संचार व्यक्ति की भावनाओं को व्यक्त करता है, जो दूसरों के प्रति उसकी पसंद अथवा वैमनस्य की मात्रा को दर्शाता है। अमौखिक संचार संचार विनिमय को विनियमित करने का कार्य करता है, तथा संचार की व्याख्या के लिए संकेत प्रदान करता है। नेत्र संपर्क, स्वर भिन्नता तथा हावभाव सभी अमौखिक संचार के उदाहरण हैं।

दोनों प्रकार के संचार मुख्य रूप से प्रतीकात्मक संचार की अवधारणा पर मौजूद हैं, और इन्हें अन्य मौखिक एवं अमौखिक संचार पर विचार किए बिना पूरी तरह से समझा नहीं जा सकता है, तथा संपूर्ण संचार प्रक्रिया पर प्रत्येक शैली के प्रभाव को समझना गुणवत्तापूर्ण संचार रणनीतियों को प्रभावी ढंग से विकसित एवं निष्पादित करने की कुंजी है।

हमारा दिन बातचीत से शुरू होता है; बातचीत परिवार के सदस्यों, छात्रावास के साथियों, यदि आप छात्र हैं, यात्रा के साथियों, सहकर्मियों अथवा पूर्ण रूप से अनजान लोगों के साथ हो सकती है। यह बातचीत मित्रतापूर्ण बातचीत, अमित्रवत बातचीत अथवा केवल सामान्य बातचीत हो सकती है। बातचीत का उद्देश्य आकस्मिक, केंद्रित अथवा अकेंद्रित हो सकता है।

2.4 मौखिक बातचीत

शब्दों, वाणी एवं भाषा के माध्यम से होने वाली बातचीत को मौखिक संचार कहा जाता है। सामाजिक अंतःक्रियाओं के माध्यम से मूल्यों को सीखते समय हमें अरस्तू की यह टिप्पणी याद रखनी चाहिए कि, “मनुष्य एक सामाजिक प्राणी है। वह समाज में जन्म लेता है, समाज में ही जीता है तथा समाज में ही मर जाता है।” इसलिए मनुष्य अपनी आवश्यकताओं एवं इच्छाओं को पूरा करने के लिए अन्य सामाजिक प्राणियों के साथ बातचीत करेगा।

मान लीजिए, मुझे आपसे बात करना पसंद है और आपको सुनना पसंद है, तो हम मिलजुलकर रहेंगे तथा हम कह सकते हैं कि बातचीत उचित थी। किंतु, यदि मुझे बात करना पसंद है एवं आपको सुनना पसंद नहीं है तो हम आगे बातचीत नहीं करेंगे। इस प्रकार, हम देखते हैं कि अंतःक्रिया ऐसे आदान-प्रदानों की एक श्रृंखला है। हमारा जीवन ऐसी अंतःक्रियाओं के इर्द-गिर्द घूमता है। आप डिग्री के बदले में स्कूल एवं शिक्षकों के साथ समझौता करते हैं; आप अपनी नौकरी बनाए रखने के अवसर के बदले में अपने बॉस पर चिल्लाने से बचते हैं तथा

अपनी शादी को सुरक्षित रखने के लिए अपने जीवनसाथी के साथ समझौता करते हैं। लोगों के साथ इस तरह के आदान-प्रदान की एक श्रृंखला के माध्यम से, अंततः हमें अपने मूल्य का अनुभव होता है। बातचीत करने के लिए हमें हमारे पास उपलब्ध बातचीत के विभिन्न उपकरणों का उपयोग करना चाहिए।

बातचीत के उपकरण उन उपकरणों को संदर्भित करते हैं जो वास्तव में हमें आपस में विचार-विमर्श करने में सहायता प्रदान करते हैं। ये दो प्रकार के होते हैं, प्रथम वह जो नकारात्मक अर्थ का बोध कराता है तथा द्वितीय वह जो अंतःक्रिया के सकारात्मक साधन हैं। पहला इस प्रकार है:

- गप करना
- चुगली करना
- छिपकर दूसरों की बातचीत सुनना
- मिथ्या नाम लेना

हम सभी इन शब्दों से परिचित हैं; हममें से कई लोग वांछित लक्ष्यों को प्राप्त करने के लिए बातचीत के उपकरण के रूप में इनका उपयोग भी करते हैं। आपके लिए यह कहां तक सच है? आपने कितनी बार स्वयं को गपशप करते, चुगली करते, छिपकर बातें सुनते, तथा मिथ्या किसी का नाम लेते हुए पाया है? यह भी सच हो सकता है कि आपमें से बहुत से लोग ऐसी प्रथाओं में संलग्न न हों। यह अपेक्षा की जाती है कि हम बातचीत के नकारात्मक साधनों का उपयोग नहीं करते हों। क्यों न बातचीत के सकारात्मक साधनों का उपयोग करें? बातचीत के सकारात्मक उपकरण वांछित लक्ष्य की प्राप्ति में सहयोगी भी होते हैं। दोनों का अंतर इनके दृष्टिकोण में निहित है।

उपरोक्त उल्लिखित शब्दों को तस्वीरों के माध्यम से सबसे अच्छी तरह से समझाया जा सकता है। यहां दिखाई गई सभी तस्वीरें इंटरनेट से डाउनलोड की गई हैं।





चित्र बातचीत के दौरान व्यक्तियों की विभिन्न मनोदशाओं को दर्शाता है। (तस्वीर <http://www.photoSearch.com> से ली गई है। 7.3.11 को पुनःप्राप्त)

आइए देखें कि बातचीत के सकारात्मक उपकरण अच्छे मूल्यों को सीखने में कैसे मदद करते हैं।

- भौतिक उपस्थिति
- मिथ्या प्रशंसा
- सहानुभूति
- विनम्रता
- ध्यानपूर्वक सुनना

बोध प्रश्न 1

1. मौखिक बातचीत क्या है?

.....
.....
.....

2. बातचीत के सकारात्मक उपकरण क्या हैं?

.....
.....
.....

3. अमौखिक संचार के क्या प्रभाव हैं?

.....
.....
.....

4. अंतःक्रिया के नकारात्मक उपकरण क्या हैं?

.....
.....
.....



YOU
THE PEOPLE'S
UNIVERSITY

2.4.1 भौतिक उपस्थिति

क्या आप मानते हैं कि सुंदरता, कपड़े पहनने का तौर-तरीका एवं सही मुद्रा प्रभावी बातचीत के सकारात्मक उपकरण हैं? संभवतः, यह सच है। महिलाओं को उनकी सुंदरता के लिए तथा पुरुषों को उनकी आय के लिए वोट दिया जाता है।

क्या आपने कभी किसी खूबसूरत युवा महिला को छोटे कद के, बोल्ड लेकिन सफल व्यवसायी के गले से लिपटते हुए देखा है? प्रत्येक व्यक्ति की कुछ न कुछ अन्य इच्छाएँ होती हैं। एक के पास सुंदरता है, तथा दूसरा उसे आकर्षक स्थानों पर ले जाने एवं उसके लिए महंगी चीजें खरीदने की क्षमता रखता है। दोनों पक्ष अपनी कमियों से वाकिफ हैं किंतु वे एक-दूसरे के साथ अच्छे से बातचीत कर रहे हैं।

क्या आप इस बात से सहमत हैं कि शारीरिक रूप से आकर्षक लोगों को सारे मौक़े मिलते हैं? शायद यह सत्य भी है। सुंदरता का लाभ जल्दी मिलता है। नर्सरी स्कूल से आरंभित होकर, सुंदर बच्चे वयस्कों, शिक्षकों एवं सहपाठियों द्वारा अधिक पसंद किए जाते हैं। उन्हें अपने कम आकर्षक समकक्षों की तुलना में अधिक सक्षम माना जाता है। पुरुषों को सुंदर महिलाओं के साथ दिखना पसंद होता है तथा महिलाओं को खूबसूरत पुरुषों के साथ दिखना पसंद होता है। अपने साथी का आकर्षक होना एक व्यक्ति की अपनी स्थिति एवं आत्मसम्मान का संकेत है।

गतिविधि – I

निम्नलिखित कथनों पर अपनी राय दें:

- सुंदर आत्मा अच्छे मूल्यों का प्रदर्शन करती है जिसके परिणामस्वरूप सकारात्मक बातचीत होती है।
- सुंदर शरीर अच्छे मूल्यों का प्रदर्शन करता है जिसके परिणामस्वरूप सकारात्मक बातचीत होती है।
- एक सुंदर शरीर में एक सुंदर आत्मा रहती है।

2.4.2 मिथ्या प्रशंसा

किसी व्यक्ति या वस्तु को प्रसन्न करने के लिए उसकी अत्यधिक प्रशंसा करना मिथ्या प्रशंसा (चापलूसी) है।

'हाउ टू विन फ्रेंड्स एंड इंफ्लुएंस पीपल' (2008) के लेखक डेल कार्नेजी ने सकारात्मक बातचीत के दो महत्वपूर्ण उपकरणों के रूप में चापलूसी एवं प्रशंसा की सिफारिश की है। यह सलाह दी जाती है कि चापलूसी को एकीकृत करके आप कहीं भी पहुंच जायेंगे। हालाँकि, पारंपरिक लोक ज्ञान हमें यह सिखाता है कि चापलूसी आपको कहीं नहीं ले जाएगी। डेल कार्नेजी का चापलूसी का दृष्टिकोण इसलिए दोषपूर्ण भी हो सकता है क्योंकि आपको संदेह हो सकता है कि जो कोई आपकी अत्यधिक प्रशंसा करता है वह आपसे अपना कोई मतलब निकलवाना चाहता है। आपकी ओर निर्देशित अच्छी टिप्पणियाँ केवल आपका पैसा, समय अथवा कुछ भी ऐसा प्राप्त करने का साधन हो सकती हैं जिसे देने में आप संकोच करेंगे।

चापलूसी के प्रयोग के समर्थकों का कहना है कि चापलूसी की सबसे अच्छी बात यह है कि चापलूसी आपको विनम्र, दयालु एवं विचारशील बनाती है। ऐसे लोगों की समूह में हमेशा

गतिविधि – II

क्या आप इस कथन से सहमत हैं कि चापलूसी आपको कहीं न कहीं ले जाती है? क्या चापलूसी आपकी बातचीत का साधन है? अपने समूह में चापलूस और गैर-चापलूसी की पहचान करें। वे कौन-से चापलूसी भरे शब्दों का प्रयोग करते हैं? उन चापलूसी वाले शब्दों को लिखें।

2.4.3 सहानुभूति

जिस क्षण आप सहानुभूति दिखाते हैं उसी क्षण आप बहुत सारा सम्मान अर्जित कर लेते हैं। ठीक ही कहा गया है कि हम शायद ही किसी की स्थिति बदल सकते हैं किंतु, हम, कम से कम, सहानुभूतिपूर्ण रवैया तो रख सकते हैं। यहाँ तक कि दिखावटी सहानुभूति का भी प्रतिफल मिलता है। हम उन लोगों की बहुत सराहना करते हैं जो हमारे प्रति सहानुभूति रखते हैं क्योंकि एक व्यक्ति के सम्पूर्ण जीवनकाल में उसके साथ कई बातें घटित हो सकती हैं जिन पर उसका कोई वास्तविक नियंत्रण नहीं होता है। उदाहरण के लिए, उसे मच्छर काट सकता है, वह केले के छिलके पर फिसल सकता है तथा उसके घुटने में मोच आ सकती है, वह जंग लगी कील पर पैर रख सकता है जिससे उसका रक्त विषाक्त हो सकता है, उसका घर बाढ़ में नष्ट हो सकता है, उसे कोई दुर्बल करने वाली बीमारी हो सकती है, वह रेल दुर्घटना का अपंग व्यक्ति बन सकता है, वह सड़क पर भिखारी हो सकता है।

ये अभागे लोग भाग्य के असहाय शिकार बन सकते हैं तथा आपकी सहानुभूति की आशा कर सकते हैं। यही हमारी नैतिक आचार संहिता भी है। लेकिन, कई बार हम ऐसे लोगों की मदद करने से बचते हैं और फिर भी अपने व्यवहार को सही ठहराते हैं। हम अक्सर कहते हैं, लोगों को वही मिलता है जिसके वे हकदार होते हैं, और वे उसी के हकदार होते हैं जो उन्हें मिलता है।

हम एक बच्चे, जिसे कुछ दशक पहले अधिकारियों द्वारा खोजे जाने तक अलगाव में पाला गया था, के इस मामले के अध्ययन को पढ़कर सामाजिक संपर्क के महत्व को समझ सकते हैं। मामले की रिपोर्ट किंग्सले डेविस ने की थी।

2.4.3.1 इसाबेल का केस अध्ययन

इसाबेल को अत्यधिक अलगाव में रखा गया था क्योंकि उसकी माँ बहरी एवं गूंगी थी। वह अपना अधिकतर समय अपनी माँ के साथ अँधेरे कमरे में बिताती थी। परिणामस्वरूप, इसाबेल को अपनी बोली को विकसित करने का कोई अवसर प्राप्त नहीं हुआ। वह अपनी माँ से इशारों द्वारा बातचीत करती थी। अजनबियों के प्रति उसका व्यवहार लगभग जंगली जानवर जैसा था। वह केवल एक अजीब सी कर्कश ध्वनि निकलती थी। कई मायनों में वह केवल एक शिशु की तरह व्यवहार कर सकती थी।

6 साल की उम्र में उसे अलगाव के जीवन से बचाया गया। उसे देखभाल एवं पढ़ाने के लिए एक संस्थान में लाया गया। वहाँ के कार्यकर्ताओं का रवैया उसके प्रति सहानुभूतिपूर्ण था। पहले तो वह कमजोर दिमाग की लग रही थी, लेकिन, अंततः उसने स्कूल में प्रवेश किया जहाँ उसने

अन्य बच्चों की तरह स्कूल की सभी गतिविधियों में भाग लिया।

इस केस अध्ययन से पता चलता है कि सच में एक इंसान बनने के लिए हमारे जीवन में सामाजिक मेलजोल कितना महत्वपूर्ण है।

(स्रोत: <http://www.slideshare.net/buyaminnajmi/socialization-2187723>, 7.3.11 को पुनःप्राप्त)

2.4.4 विनम्रता

शिष्टाचार एक व्यक्ति का निर्माण करते हैं, तथा इस वैश्विक संसार में सभ्यता ही नया नियम है। हमें पता होना चाहिए कि कैसी बात करनी है, कैसा व्यवहार करना है, कैसे प्रतिक्रिया देनी है, अतिथि का स्वागत कैसे करना है तथा अतिरिक्त अच्छा व्यवहार कैसे करना है। आजकल स्कूल एवं कॉलेज में इन कौशलों को पढ़ाने के लिए समय निर्धारित किया जाता है। इन मृदु कौशलों की कमी सफलता की राह में बाधक होती है। ध्यानपूर्वक सुनना एक कला है, हमें इसे सीखना चाहिए। विनम्रता के बुनियादी नियमों का अध्ययन अत्यंत महत्वपूर्ण है। हमें सकारात्मक बातचीत के एक उपकरण के रूप में विनम्रता के लाभ को समझना चाहिए।

2.4.4.1 तीस मिनट की बातचीत और सीखे गए मूल्य

सोमवार सुबह 6 बजे अलार्म घड़ी बजती है तथा श्रेया उसे बंद करने के लिए झुकती है। 'पांच मिनट और', वह मन ही मन बुदबुदाती है। उसकी माँ उसे पुकार रही है एवं उससे कह रही है कि बेहतर होगा कि वह तैयार हो जाए। माँ कहती है कि इस महीने में दो बार तुम्हारी स्कूल बस छूट गई है। और फिर मुझे सभी ट्रेफिक नियमों का उल्लंघन करते हुए तेज गति से तुम्हें स्कूल ले जाना पड़ा है, तथा हर बार बचकर निकलना पड़ा है एवं गलत जगह पर कार पार्क करनी पड़ी है। श्रेया कुछ मिनटों के लिए इधर-उधर घूमती है, बिस्तर से उठती है, जल्दी से कपड़े पहनती है, सीढ़ियों से नीचे जाती है तथा दरवाजे की ओर बढ़ने लगती है। माँ फिर बुलाती है, चलो, तुम कुछ नाश्ता कर लो। तुम अभी भी समय पर पहुंच जाओगी। तुम्हें खाने की आवश्यकता है।

देखो या तो मैं खाती हूँ और मेरा बस ड्राइवर फिर से मुझे अजीब नज़रों से देखेगा, या मैं नहीं खाती हूँ और आप मुझसे कहेंगी कि मैंने खाना बर्बाद कर दिया।

वह बस स्टॉप की ओर दौड़ती है तथा बस आने से एक मिनट पहले पहुंच जाती है। हमारी रोजमर्रा की भागदौड़ भरी जिंदगी में यह स्थिति काफी आम है। (<http://www.slideshare.net>)

कथन को दोबारा पढ़ें तथा पढ़ते समय छुपे हुए मूल्यों को लिखें। बॉक्स में दिए गए मूल्यों की सूची एक व्यक्ति के जीवन से केवल 30 मिनट की बातचीत का वर्णन कर रही है। सीखे गए मूल्य नीचे दिए गए बॉक्स में दिए गए हैं।

समय प्रबंधन, समय की पाबंदी, यातायात कानूनों का पालन करना, पार्किंग नियम सीखना, स्वस्थ भोजन खाना, माता-पिता का बच्चों पर नज़र रखना तथा बच्चों का माता-पिता के प्रति सम्मान, आज्ञापालन एवं अनुशासन, दूसरों को असुविधा न पहुंचाना।

2.5 अमौखिक बातचीत

इशारों, चेहरे के भाव एवं शारीरिक भाषा के माध्यम से होने वाली बातचीत को अमौखिक बातचीत कहा जाता है। शारीरिक भाषा में शरीर की गति, हावभाव एवं आंखों की गति शामिल होती है। ऐसा माना जाता है कि हमारा 93% संचार शारीरिक भाषा के माध्यम से होता है तथा केवल 7% संचार शब्दों के माध्यम से होता है। शारीरिक भाषा हमारी मानसिक स्थिति की ओर संकेत देती है। इशारे शारीरिक भाषा का एक रूप हैं। यह भाषण या विचार व्यक्त करने के लिए की गई अंगों या शरीर की एक गति है।



सच तो यह है कि हममें से अधिकांश को मुस्कराहट, सिर हिलाने अथवा अनुमोदन की आवाज़ की प्रबल क्षमता का एहसास ही नहीं होता है। इन उपकरणों का अभ्यास करना ही अच्छी एवं सकारात्मक बातचीत का रहस्य है।

2.5.1 इशारे

द्वितीय विश्व युद्ध के दौरान ब्रिटिश प्रधान मंत्री विंस्टन चर्चिल द्वारा बनाए गए वी-चिह्न का मतलब जीत था। वी चिह्न की उत्पत्ति दो अंगुलियों की सलामी से हुई।



(स्रोत: <http://www.google.co.in/images>)

बंद मुट्टी (ब्लैक पैथर्स द्वारा अपनाई गई) का अर्थ क्रांतिकारी संघर्ष है।

(स्रोत: <http://www.fotosearch.com/>)



हाथ मिलाने का भाव सभी को यह दिखाने के विचार से उत्पन्न हुआ है कि किसी के हाथ में कोई हथियार नहीं है।

(स्रोत: <http://www.google.co.in/images>)

गतिविधि – III

हमारे देश में प्रचलित (दस) इशारों की एक सूची बनाएं एवं लिखें कि वे किसका प्रतीक हैं।

गतिविधि – IV

क्या अलग-अलग देश अपने मेहमानों का स्वागत अलग-अलग तरीकों से करते हैं? कम से कम, छह देशों के उदाहरण देते हुए 'स्वागत भाव' के छह अलग-अलग तरीके लिखें।

गतिविधि – V

अपने मित्रों के साथ डम्ब-शराडूस खेलें। डम्ब-शराडूस दो व्यक्तियों के बीच का एक खेल है जहां एक व्यक्ति अपनी क्रिया के माध्यम से अभिनय करता है। तथा दूसरा व्यक्ति पहले व्यक्ति की क्रिया को शब्दों में परिभाषित करता है।

डम्ब-शराडूस खेल के इशारे सीखें

2.5.2 शिष्टाचार

शिष्टाचार अच्छे आचरण एवं तहजीब होते हैं। एक सज्जन व्यक्ति वह है जो दूसरों को असुविधा नहीं पहुँचाता। न आपका धन, न फैशनेबल कपड़े और न ही आपकी शैक्षणिक योग्यता आपको एक विनम्र व्यक्ति बनाती है। समाज द्वारा स्वीकार किए गए अच्छे आचरण एवं शिष्टाचार, साथ में मुस्कराहट एवं मनोहर शब्द ही आपको मूल्यों वाला सच्चा इंसान बनाते हैं। शिष्टाचार दूसरों की भावनाओं एवं सुख-सुविधाओं का ख्याल रखना है। शिष्टाचार दूसरे के प्रति सम्मान एवं दयालु भावनाओं पर आधारित होना चाहिए। 'अन्य' पृथ्वी पर हमारे अब्दुत संबंधी हो सकते हैं। विशेष रूप से निम्नलिखित के बीच संबंध मौजूद है:

- माता-पिता-बच्चा
- अध्यापक-विद्यार्थी
- नियोक्ता कर्मचारी
- पति-पत्नी
- डॉक्टर-रोगी
- पुलिस-नागरिक
- कानून बनाने वाले-कानून तोड़ने वाले
- पेशेवर-गैर-पेशेवर

आइए, आज से हम उपर्युक्त संबंधों में बातचीत करते समय एक-दूसरे के प्रति अत्यंत भद्र, विनम्र एवं दयालु बनें।

2.5.3 मित्र

एक प्रसिद्ध कहावत है "आवश्यकता में काम आनेवाला मित्र ही वास्तव में मित्र होता है।" लेकिन हममें से कितने लोग इन पंक्तियों में निहित मूल्यों का पालन करते हैं। हममें से बहुत से लोग ऐसे मित्र रखना पसंद करते हैं जिनके पास धनबल एवं प्रतिष्ठा हो। लेकिन, दोस्ती का एक साधारण आदान-प्रदान ऐसी मौखिक टिप्पणियों जैसे कि; 'आप अच्छे दिखते हैं', 'आप अच्छा काम कर रहे हैं', 'मैं आपको पसंद करता हूँ' अथवा यहां तक कि प्रशंसा की एक मुस्कुराहट भी, से अत्यंत लाभप्रद हो सकता है। सावधानी से इस्तेमाल करने पर ये शक्तिशाली हथियार होते हैं। मुगल भारत में तहजीब (शिष्टाचार) सबसे परिष्कृत चीज थी। हर किसी के लिए एक शिष्टाचार नियम पुस्तिका हुआ करती थी। सलाम, नमस्ते, झुकना, आदि दैनिक जीवन का हिस्सा थे। समाज में अच्छे शिष्टाचार का अर्थ हमारे हाव-भाव को सुशोभित करना है। अच्छे शिष्टाचार उन स्थितियों के प्रति शांत प्रतिक्रिया देना होते हैं जो हमारी पसंद के अनुसार नहीं हो सकती हैं। शब्दों का चयन एवं आवाज़ का लहजा भी महत्वपूर्ण है। अपने सुविधा क्षेत्र (comfort zone) से बाहर निकलने के लिए प्रयास करना पड़ता है। कम्फर्ट ज़ोन एक काल्पनिक अथवा वास्तविक क्षेत्र होता है जहाँ व्यक्ति आरामदायक महसूस करता है। सुविधा क्षेत्र में बदलाव से हममें से कई लोगों में चिड़चिड़ापण हो सकता है। बातचीत से सुविधा क्षेत्र में बदलाव आ सकता है तथा हमें इस बदलाव को स्वीकार करने के लिए तैयार रहना चाहिए।

2.5.4 युगल

यह विवाह द्वारा पति एवं पत्नी का संबंध होता है। समाज में होने वाले प्रमुख प्रकार के पारस्परिक विचार-विमर्शों में से एक विवाह के माध्यम से होता है। विवाह दो परिवारों के बीच का मिलन है; एक दुल्हन का परिवार तथा एक दूल्हे का परिवार। उनके बीच काफी बातचीत होती है। विवाह भावी परिवार की नींव भी होता है, और इस प्रकार विवाह/शादी से पैदा हुए नए सदस्यों का समाजीकरण भी होता है।

वैवाहिक संतुष्टि सकारात्मक बातचीत, उचित समाजीकरण एवं अच्छे समायोजन गुणों से संबंधित प्रतीत होती है। वैवाहिक बंधन को सबसे बड़ा खतरा व्यभिचार से होता है। हर बार जब बेवफाई का कोई कृत सामने आता है, तो लोग इसमें सलंग्न लोगों की नैतिकता के बारे में अटकलें लगाना शुरू कर देते हैं। बेवफाई एक समस्याग्रस्त विवाह के कई लक्षणों में से भी एक है। व्यभिचार से जोड़ों के बीच तनाव पैदा होता है एवं तनाव से अप्रसन्नता पैदा होती है जो बदले में अप्रिय व्यवहार के लिए उत्तरदायी होती है; शिकायतें, आलोचना एवं लापरवाही। जीवनसाथियों के बीच प्रसन्नता सुखद व्यवहार की ओर ले जाती है: अनुमोदित, मानवीय, हंसमुख और पारस्परिक मनोरंजक गतिविधियाँ।

समाज में जोड़ों को विवाह अथवा अच्छे मानवीय संबंधों की आवश्यकताओं के लिए शिक्षित नहीं किया जाता है। भावनात्मक, सामाजिक, यौन, आर्थिक, बौद्धिक, आदि महत्वपूर्ण आवश्यकताओं की संतुष्टि न होने पर अच्छे वैवाहिक जीवन में बाधा उत्पन्न होती है। कभी-कभी असंतुष्ट आवश्यकताएँ एवं अपेक्षाएँ भागीदारों के बीच झगड़े, और अंततः तलाक का कारण बन जाती हैं। जब संघर्ष अत्यंत गंभीर हो जाता है तब विवाह समाप्त करने का विकल्प उपलब्ध होता है। तलाक कोई मज़ाक नहीं होता है। यह एक बड़ा झटका होता है जिसे टाला नहीं जा सकता, तथा यह जीवन के हर पहलू को प्रभावित करता है। तलाक की स्थिति इस

बात में बदलाव लाती है कि कोई क्या सोचता है, कहाँ सोता है, क्या खाता है, कहाँ जाता है तथा उसका भविष्य कैसा होगा। भावनात्मक टूट-फूट अपने अलग तरह के घाव छोड़ जाती है। आज तलाक की दर बढ़ गयी है और अधिक संख्या में लोग तलाक को एक सकारात्मक अनुभव मानने लगे हैं जिससे व्यक्तिगत विकास को प्रोत्साहन मिलता है। दहेज की माँग एवं दहेज हत्या, घरेलू हिंसा, विवाहेतर संबंधों, जो असंतुष्ट विवाहों से उत्पन्न होते हैं, जैसी बुराइयों से तलाक अभी भी एक बेहतर विकल्प है।

गतिविधि – VI

दो जोड़ों का एक केस अध्ययन तैयार करें, एक विवाहित तथा दूसरा तलाकशुदा। विवाहित जोड़े के लिए, खुशी के क्षणों एवं संकट के समय में उनकी बातचीत के मूल्यों तथा प्रकृति को लिखें। तलाक के मामले में, तलाकशुदा जोड़े का साक्षात्कार लें तथा खुशी के क्षणों एवं संकट के दौरान उनकी बातचीत के बारे में सीखें। यह भी मूल्यांकन करें कि क्या बातचीत एवं मूल्यों की कमी उनके तलाक के लिए उत्तरदायी थी। क्या उनकी शादी बचाई जा सकती?

2.6 बातचीत के स्वर्णिम मूल्य

- हर किसी का सम्मान करें
- धन्यवाद कहें
- माफी माँगें
- सच बोलें
- छोटे-छोटे कार्य करने का आनंद लें
- विनोदी बनें
- हर किसी की सराहना करें
- संतुष्ट बनें
- अभद्र भाषा से बचें
- धैर्यपूर्वक सुनें
- दूसरों की मदद करें
- कतार में खड़े हों
- टेबल मैनेर्स सीखें
- कभी भी अपनी अमीरी की डींग न हाँकें
- दूसरों की असुविधा पर कभी न हंसें
- खुद पर हंसने में सक्षम हों
- दूसरों को अपमानित न करें
- ईश्वर के प्रति आभारी रहें

- एक अच्छे इंसान बनें

2.7 सामाजिक मेलजोल को बढ़ावा देने के उपाय

- सहकारी रूप से संरचित गतिविधियों की रचना करें - जिन गतिविधियों के लिए सहकारी प्रयासों की आवश्यकता होती है, वे समावेशन की सुविधा प्रदान कर सकती हैं जहां हर कोई किसी न किसी तरह से योगदान देता है।
- प्रतिभागियों को छोटे समूहों में विभाजित करें - आम तौर पर, साथियों के साथ बातचीत 2-3 लोगों के छोटे समूहों में अधिक होती है।
- भागीदारी के लिए एक छोटा क्षेत्र प्रदान करें - छोटे क्षेत्रों में, बड़े खेल क्षेत्रों के विपरीत, सहकर्मी संपर्क अधिक होता है।
- परस्पर संवादात्मक सामग्री तथा उपकरण चुनें - सामग्रियों की सीमित संख्या एवं किस्में साझाकरण तथा सकारात्मक सहकर्मी बातचीत को प्रोत्साहित करती हैं। कुछ प्रकार के खिलौने, जैसे कार, खेल, सकल मोटर उपकरण एवं सामाजिक-नाटकीय सामग्री, सहकर्मी बातचीत को बढ़ावा देते हैं। अन्य खिलौने, जैसे छोटी खेलने वाली मिट्टी, किताबें तथा पहेलियाँ, सामाजिक मेलजोल को बाधित कर सकते हैं।
- सामाजिक कौशल सिखाएं - बच्चों को साथियों के एक छोटे समूह के साथ अक्सर बातचीत करने की अनुमति देने के लिए व्यवस्थित प्रयास करें, इससे स्वस्थ एवं विकलांग बच्चों के बीच बातचीत बढ़ने की संभावना होती है।
- आयु-उपयुक्त व्यवहार को प्रोत्साहित करें - पेशेवरों को विकलांग प्रतिभागियों के साथ अन्य प्रतिभागियों की तरह ही उचित व्यवहार करना चाहिए, केवल आवश्यक होने पर ही सहायता करनी चाहिए तथा उनकी उपलब्धियों को प्रोत्साहित करना चाहिए।
- सामाजिक सहायता प्रदान करें - प्रतिभागियों को मनोरंजन गतिविधियों में स्वतंत्र तथा अन्योन्याश्रित बनना सीखने के लिए व्यापक प्रकार की सहायताएँ प्रदान की जा सकती हैं।
- सहकर्मी साथियों के विकास को बढ़ावा देना - सहकर्मी साथी स्वस्थ एवं विकलांग लोगों के बीच सकारात्मक सामाजिक संपर्क को बढ़ावा दे सकते हैं।
- मित्रता को बढ़ावा - अवकाश भागीदारी के माध्यम से मित्रता को विकसित किया जा सकता है, एवं उसे बढ़ावा दिया जा सकता है, जिससे लोगों को तनाव से निपटने तथा स्वास्थ्य को बनाए रखने एवं सुधारने में मदद मिलती है।

2.8 बातचीत की सफलता

किसी भी बातचीत की सफलता कुछ कारकों पर निर्भर करेगी। यहां सफलता से तात्पर्य यह है कि बातचीत फलदायी होनी चाहिए, तथा उसके द्वारा उस लक्ष्य को प्राप्त करना चाहिए जिसके लिए बातचीत होती है। निम्नलिखित कारक हैं:

- क) व्यक्ति की मनोदशा

- ख) बातचीत की आवश्यकता
- ग) शारीरिक फिटनेस
- घ) व्यक्ति की स्थिति
- च) धारणा
- छ) पारस्परिक कौशल

कौन किसके साथ बातचीत करेगा यह निम्नलिखित कारकों पर भी निर्भर करेगा:

- क) एकसंपर्क: आप जितना अधिक एक व्यक्ति के संपर्क में आते हैं उतना ही अधिक आप उसके प्रति आकर्षित होते जाते हैं।
- ख) निकटता: भौगोलिक दूरी बातचीत के लिए एक महत्वपूर्ण कारक है। आप जितना करीब रहेंगे, उतना अधिक बातचीत करेंगे।
- ग) समानता: हम उन लोगों के साथ बातचीत करते हैं जो हमारे जैसे होते हैं। यह प्रसिद्ध कहावत कि एक जैसे पक्षी एक झुंड में रहते हैं, इस मामले में सही साबित होती है।
- घ) जलवायु: यदि जलवायु सुखद है तो बातचीत अनुकूल होती है, एवं यदि जलवायु अप्रिय है तो बातचीत प्रतिकूल होती है। पारस्परिक विचार-विमर्श में तापमान की अपनी भूमिका होती है।

बोध प्रश्न 2

1. अमौखिक बातचीत क्या है?

.....

.....

.....

2. बातचीत के सकारात्मक उपकरण क्या हैं?

.....

.....

.....

3. सामाजिक संपर्क को बढ़ावा देने के तीन उपाय बताएं?

.....

.....

.....

2.9 जीवन का पाठ

जीवन का पाठ एक अंधी लड़की की खूबसूरत कहानी है, जो हमारी इंद्रियों के महत्व एवं बातचीत के महत्व पर प्रकाश डालती है।

2.9.1 प्रेरणादायक कहानी

एक अंधी लड़की थी जो स्वयं से नफरत करती थी क्योंकि वह अंधी थी। वह अपने प्रेमी को छोड़कर, हर किसी से घृणा करती थी। वह उसके लिए हमेशा उपस्थित रहता था। उसने अपने बॉयफ्रेंड से कहा, 'यदि मैं सिर्फ इस संसार को देख सकू तो मैं तुमसे शादी कर लूंगी।' एक दिन, किसी ने उसे एक जोड़ी आँखें दान में दे दीं। जब पट्टियाँ खुलीं, तब वह अपने प्रेमी सहित सब कुछ देख पा रही थी। उसने उससे पूछा, 'अब जब तुम दुनिया देख सकती हो, तो क्या तुम मुझसे शादी करोगी?' लड़की ने अपने प्रेमी की ओर देखा तो पाया कि वह अंधा है। उसकी बंद पलकों को देखकर वह चौंक गई। उसे इसकी उम्मीद नहीं थी। जीवन भर उन अंधी आँखों को देखते रहने के विचार से उसने शादी करने से इंकार कर दिया।

उसका प्रेमी रोते हुए चला गया एवं कुछ दिनों बाद उसने उसे एक नोट लिखा: 'अपनी आँखों का अच्छा ख्याल रखना, प्रिय; क्योंकि तुम्हारी होने से पहले वे मेरी थीं।' जब हमारी स्थिति बदलती है तो मानव मस्तिष्क अक्सर इसी तरह काम करता है। बहुत कम लोगों को ही याद रहता है कि पहले उनका जीवन कैसा था, तथा सबसे दर्दनाक परिस्थितियों में कौन हमेशा उनके साथ था।

(एक अंधी लड़की की कहानी <http://academictips.org/blogs/moral-tale-> से रूपांतरित 7.3.11 को पुनः प्राप्त।)

2.10 सारांश

बातचीत मौखिक और अमौखिक हो सकती है। दोनों मूल्यों-भरी हो सकती हैं। मूल्यों के साथ संवाद निश्चित रूप से फलदायी एवं स्थायी होता है। समाजीकरण सामाजिक संपर्क की प्रक्रिया है जिसके माध्यम से लोग मूल्यों को प्राप्त करते हैं तथा अपने समाज के जीवन के तरीके को सीखते हैं। यह व्यक्ति के व्यक्तित्व का आधार भी है, क्योंकि मनुष्य न केवल सामाजिक है बल्कि सांस्कृतिक भी है। यह संस्कृति ही है जो मनुष्य को सामाजिक संपर्क के माध्यम से व्यक्तित्व विकसित करने का अवसर प्रदान करती है। हालाँकि जब भी बातचीत होती है तब संघर्ष की संभावना भी होती है। अगले अध्याय में हम पढ़ेंगे कि संघर्ष क्यों होता है तथा व्यक्तियों द्वारा अपनाए गए अच्छे मूल्यों के कारण संघर्षों से कैसे बचा जा सकता है।

2.11 बोध प्रश्न के उत्तर

बोध प्रश्न 1

1. शब्दों, वाणी एवं भाषा के माध्यम से बातचीत को मौखिक संचार कहा जाता है।
2. बातचीत के सकारात्मक उपकरण हैं: क) मिथ्या प्रशंसा ख) सहानुभूति ग) विनम्रता घ) ध्यानपूर्वक सुनना।
3. अमौखिक संचार का उपयोग मौखिक संचार को संशोधित करने के लिए किया जाता है, यह व्यक्ति की भावनाओं को व्यक्त करता है, दूसरों के प्रति पसंद या नापसंद की मात्रा का संकेत देता है। अमौखिक संचार संचार विनियम को विनियमित करने का कार्य करता है, और संचार की व्याख्या के लिए संकेत प्रदान करता है।

4. क) गपशप करना ख) चुगली करना ग) छिपकर किसी की बातचीत सुनना घ) मिथ्या नाम लेना

बोध प्रश्न 2

1. इशारों, चेहरे के भाव और शारीरिक भाषा के माध्यम से बातचीत को अमौखिक संचार कहा जाता है।
2. क) व्यक्ति की मनोदशा ख) बातचीत की आवश्यकता ग) शारीरिक फिटनेस घ) व्यक्ति की स्थिति च) धारणा छ) पारस्परिक कौशल।
3. सामाजिक संपर्क को बढ़ावा देने के तीन उपाय निम्नलिखित हैं:
 - सामाजिक कौशल सिखाएं - बच्चों को साथियों के एक छोटे समूह के साथ अक्सर बातचीत करने की अनुमति देने के व्यवस्थित प्रयास
 - आयु-उपयुक्त व्यवहार को प्रोत्साहित करें - पेशेवरों को विकलांग प्रतिभागियों के साथ उनकी आयु के अनुसार अन्य प्रतिभागियों की तरह ही व्यवहार करना चाहिए, केवल आवश्यक होने पर ही सहायता करनी चाहिए
 - सामाजिक सहायता प्रदान करें - यदि प्रतिभागी मनोरंजन गतिविधियों में स्वतंत्र और अन्योन्याश्रित बनना सीखते हैं तो सहायता की एक विस्तृत श्रृंखला प्रदान की जा सकती है और यह सहायक है।

2.12 संदर्भ

बॉमिस्टर रॉय एफ. और बुशमैन जे. ब्रैड (2007)। सामाजिक मनोविज्ञान और मानव स्वभाव; सेंगेज लर्निंग, कनाडा

डेविड सुडनो (1972)। सामाजिक संपर्क में अध्ययन; फ्री प्रेस; न्यूयॉर्क

कोलमैन आर. ग्रिफ़िथ (2005)। एप्लाइड साइकोलॉजी का परिचय; केसिंजर प्रकाशन

हर्टन पॉल बी. और लेस्ली गेराल्ड आर. (1995)। सामाजिक समस्या का समाजशास्त्र; अप्रेंटिस नरक; न्यू जर्सी

शाऊल फेन स्टीवन और मार्कस हेज़ल रोज़ (2007)। सामाजिक मनोविज्ञान हॉटन मिफ्लिन कंपनी

ऑनलाइन स्रोत:

<http://academictips.org/blogs/moral-tale-the-story-of-a-blind-girl>

<http://www.fotosearch.com>

<http://www.google.co.in/images>

इकाई 3 मूल्य: संघर्ष और समाधान

संरचना

- 3.1 प्रस्तावना
- 3.2 उद्देश्य
- 3.3 संघर्ष
 - 3.3.1 संघर्ष के रूप
 - 3.3.2 संघर्ष के कारण
 - 3.3.3 संघर्ष के स्तर
 - 3.3.4 मूल्य-संघर्ष
- 3.4 मूल्य दुविधा
- 3.5 संघर्ष प्रबंधन
 - 3.5.1 संघर्ष समाधान
 - 3.5.2 संघर्ष समाधान तकनीक (सीआरटी)
- 3.6 नैतिक संघर्ष
 - 3.6.1 नैतिक संघर्ष की विशेषताएं
 - 3.6.2 नैतिक संघर्ष से निपटना
- 3.7 जीवन का पाठ
- 3.8 सारांश
- 3.9 बोध प्रश्न के उत्तर
- 3.10 संदर्भ

3.1 प्रस्तावना

संघर्ष स्वयं अथवा बाह्य संसार के साथ हो सकता है; यह आपके मित्रों, माता-पिता, जीवनसाथी, भाई-बहन, सहायकों, राजनेताओं अथवा व्यवस्था के साथ हो सकता है। संघर्ष से तनाव बढ़ता है, तथा मनोबल एवं कार्योत्पादन में कमी आती है। संघर्ष में बुरे मूल्य अच्छे मूल्यों पर हावी हो जाते हैं। संघर्ष व्यक्ति को आत्मकेन्द्रित, स्वार्थी, अहंकारी, अनादरपूर्ण, लापरवाह, अहंकारी एवं अधीर बना देता है। लोग झगड़ों को दिखाने के लिए तरह-तरह के नखरे अपनाते हैं, जैसे गुस्सा करना, भौंहेँ सिकोड़ना, हाथ उठाना, अपशब्दों का उपयोग करना, मुक्के दिखाना, लात मारना, मारना-पीटना। मनुष्य आमतौर पर एक सुविधा क्षेत्र में रहना पसंद करता है। यदि किसी व्यक्ति का सुविधा क्षेत्र बाधित होता है तो संभवतः संघर्ष होता है। हममें से प्रत्येक के पास एक सुविधा क्षेत्र है, तथा इस क्षेत्र में एक छोटी सी बाधा बड़े संघर्षों का कारण बन सकती है। यह इकाई संघर्ष से संबंधित महत्वपूर्ण मुद्दों पर संक्षेप में चर्चा करेगी।

ignou
THE PEOPLE'S
UNIVERSITY

3.2 उद्देश्य

एक बार जब आप इस इकाई का अध्ययन कर लेंगे, तो आप सक्षम हो जायेंगे:

- संघर्ष का अर्थ समझने में;
- संघर्ष के कारणों, रूपों का विश्लेषण करने में;
- संघर्ष को सुलझाने के तरीकों पर चर्चा करने में;
- संघर्ष की तुलना में अंतःक्रिया पर चर्चा करने में;
- संघर्ष के प्रभावों पर चर्चा करने में

3.3 संघर्ष

संघर्ष एक ऐसी स्थिति है जिसमें व्यक्ति, समूह अथवा देश गंभीर असहमति अथवा तर्क-वितर्क में संलग्न होते हैं। विरोधी अवधारणाओं, विचारों, भावनाओं अथवा इच्छाओं के कारण संघर्ष होता है।

संघर्ष पारस्परिक विचार-विमर्श के सभी स्तरों पर होते हैं – कार्यस्थल पर, मित्रों के बीच, परिवारों के भीतर एवं जीवनसाथियों के बीच। जब संघर्ष होता है, तब एक संबंध दुर्बल अथवा प्रबल हो सकता है। इस प्रकार, संबंधों के दौरान संघर्ष एक महत्वपूर्ण घटना होती है। संघर्ष रोष, शत्रुता एवं संभवतः किसी संबंध की समाप्ति का कारण बन सकता है। हालाँकि, अगर इसे अच्छी तरह से संभाला जाए, तो संघर्ष उत्पादक हो सकता है - जिससे गहरी समझ, आपसी सम्मान और निकटता पैदा होती है। अगर रिश्ते को लंबे समय तक चलने वाला और फायदेमंद बनाना है तो संघर्ष का प्रबंधन करना महत्वपूर्ण है।

बंद मुट्टी वाली कलाई इस बात का प्रतीक है कि संघर्ष में क्या होता है। लेकिन हमारे आंतरिक शरीर का क्या होता है? क्या आप जानते हैं कि जब हम क्रोधित आंखों, बंद मुट्टी, धड़कते हुए दिल, पेट में गांठों, एवं पेट में तितलियों के उड़ने का अनुभव करते हैं तब हमारे शरीर में क्या प्रतिक्रिया होती है?

3.3.1 संघर्ष के रूप

संघर्ष विभिन्न रूपों में होता है। इसे बंद मुट्टी वाली तस्वीर के माध्यम से दर्शाया गया है।



संघर्ष – युद्ध, क्रोध, खून, रोना, बंदूकें/ छुरियाँ, विनाश, भय, पीड़ा, झगड़ा, घृणा
(फोटो <http://fotosearch.com> से लिया गया है - दिनांक 9.3.11 को प्राप्त)

मूल्य: संघर्ष और
समाधान

गतिविधि-I

अपने नवीनतम संघर्षों में से एक को याद करें। झगड़ा क्यों शुरू हुआ? संघर्ष के दौरान आपका मूड कैसा था एवं आपकी प्रतिक्रिया क्या थी? क्या आपने विवाद सुलझाने के प्रयास किये? संघर्ष से पूर्व, संघर्ष के दौरान एवं संघर्ष के पश्चात् अपने मिज़ाज की तुलना करें। विश्लेषण करें कि आपको किस स्थिति में प्रसन्नता का अनुभव हुआ?



आपके लिए गतिविधि-I करना अत्यंत महत्वपूर्ण है, क्योंकि जिस क्षण आप अपने संघर्ष पर पुनर्विचार करेंगे, उसी क्षण आप उसके समाधान ढूंढ सकते हैं। वाक्यांश, 'इसे नाम देना इसका दावा करना है' का अर्थ है कि एक बार कोई संघर्ष सामने आ जाए तो उसके समाधान का दावा किया जा सकता है। एक ईमानदार

मूल्यांकन आपको भविष्य में नए विवादों से बचने एवं पुराने विवादों के वजहों/कारणों से अवगत होने में मदद करेगा। झगड़ों के कई कारण होते हैं। उनमें से कुछ यहां सूचीबद्ध हैं। आइए, हम उनका विश्लेषण करें।

(फोटो <http://fotosearch.com> से लिया गया है) 9.3.11 को एक्सेस किया गया

3.3.2 संघर्ष के कारण

संघर्ष के विभिन्न कारण होते हैं। उनमें से कुछ की चर्चा नीचे की गई है।

अ) स्वास्थ्य संबंधी कारण

जब हम शारीरिक रूप से बीमार, थके हुए अथवा भूखे होते हैं तब हम अप्रिय ढंग से प्रतिक्रिया दे सकते हैं; सिरदर्द अथवा पेट दर्द से पीड़ित, तनावग्रस्त, वित्तीय संकट में होना, ऐसे कई कारणों से हम अप्रिय ढंग से प्रतिक्रिया देते हैं जिसके परिणामस्वरूप संघर्ष होता है।

ब) परस्पर विरोधी मूल्य

विभिन्न लोगों के विभिन्न मूल्य होते हैं। मूल्य वे मान्यताएँ हैं जिन्हें हम अतिप्रिय मानते हैं। बच्चों के पालन-पोषण, महिलाओं के अधिकार, भूख, निर्धनता, आदि जैसे महत्वपूर्ण मुद्दों पर हम अलग-अलग राय रखते हैं। इससे परस्पर विरोधी मूल्य पैदा होते हैं।

स) धारणा

हममें से प्रत्येक के पास स्थितियों के मूल्यांकन के अलग-अलग मानक हैं। संसार वही है जैसा हम उसे देखते हैं। हो सकता है अन्य लोग हमारी धारणा से सहमत न हों, तो यही संघर्ष का कारण हो सकता है।

द) समाजीकरण

हम विभिन्न वातावरण में पैदा हुए एवं पले-बढ़े होते हैं। अतः, यह स्वाभाविक है कि

हमारे विचार अलग-अलग होते हैं। जब मतभेद होता है तब संघर्ष होता है। पीढ़ियों के अंतर के कारण भी हमारे बीच टकराव होता है।

ध) अपेक्षाएँ

दूसरों से अत्यधिक अपेक्षाएं संघर्ष को जन्म देती हैं। चीजों को कम आँकना, या उन्हें हल्के में लेना, लोगों के बीच झगड़े का एक मुख्य कारण है। माता-पिता बच्चों को कम आँकते हैं, पति अपनी पत्नियों को हल्के में लेते हैं, नियोक्ता अपने कर्मचारियों को कम आँकता है। अवास्तविक अपेक्षा निराशा को जन्म देती है तथा धीरे-धीरे संघर्ष की ओर ले जाती है।

हममें से प्रत्येक व्यक्ति संघर्ष पर अलग-अलग प्रतिक्रिया देता है। संघर्षों की कई आकृतियाँ, आकार तथा रूप होते हैं। यह लड़ाई जितना छोटा एवं युद्ध जितना बड़ा हो सकता है। संघर्ष हमारे जीवन के कई पहलुओं की व्याख्या करता है। संघर्ष सामान्य होता है तथा हमारे जीवन का हिस्सा होता है। यह हमेशा एक नकारात्मक अनुभव नहीं होता। हम संघर्षों से बहुत कुछ सीखते हैं; हम संबंध तोड़ते हैं, बनाते हैं एवं कई बार नए संबंध बनाते हैं। हम बहुत सारे समायोजन करते हैं तथा आम तौर पर बार-बार नए विवादों में पड़ने से बचते हैं। विभिन्न व्यक्ति संघर्ष पर अलग-अलग प्रतिक्रिया देते हैं; कुछ शांति से प्रतिक्रिया देते हैं, जबकि अन्य फट पड़ते हैं। कुछ लोग संघर्ष से दूर भागते हैं, जबकि कुछ लोग उससे जूझते हुए वापस आते हैं। कुछ लोग संघर्ष को सुलझाना चाहते हैं जबकि अन्य लोग संघर्ष को प्रमाणित करने में लगे रहते हैं। आइए हम संघर्ष के प्रति अपनी प्रतिक्रिया की जाँच करने के लिए एक गतिविधि करें।

गतिविधि II
किसी संघर्ष पर आपकी प्रतिक्रिया कैसी होगी? यह भी लिखें कि आपके मित्र संघर्ष पर कैसी प्रतिक्रिया देंगे?

बोध प्रश्न 1

1. संघर्ष क्या है?

.....
.....
.....

2. संघर्ष के कारण बताएं?

.....
.....
.....

3. समाज के तीन सामाजिक संसाधन क्या हैं?

.....
.....

4. संघर्ष के विभिन्न कारण क्या हैं?

.....
.....
.....

संघर्ष के प्रति हमारी प्रतिक्रिया हमारे समाजीकरण पर निर्भर करती है। क्या आपको पिछले पन्नों में समाजीकरण की प्रक्रियाओं पर दिया अध्याय याद है? जाने-अनजाने संघर्ष के प्रति हमारी प्रतिक्रिया वैसी ही होगी जैसी हमने अपने जीवन के प्रारंभिक एवं वयस्क समाजीकरण चरण में सीखी है।

3.3.3 संघर्ष के स्तर

मानव कार्यप्रणाली के कई स्तरों पर संघर्ष हो सकता है। विरोधी उद्देश्यों अथवा विचारों के बीच मन में संघर्ष हो सकता है जो "आंतरिक संवाद" के रूप में होता है। इसे अंतर्वैयक्तिक संघर्ष कहा जाता है। इसके अलावा, सामाजिक संघर्ष होता है, अर्थात्, लोगों के बीच संघर्ष, चाहे वे व्यक्तियों के रूप में कार्य कर रहे हों, समूहों के सदस्यों के रूप में, अथवा संगठनों या राष्ट्रों के प्रतिनिधियों के रूप में।

- i. **पारस्परिक संघर्ष** तब होता है जब दो लोगों के संबंध में असंगत आवश्यकताएँ, लक्ष्य अथवा दृष्टिकोण होते हैं। संचार विच्छेद पारस्परिक संघर्ष का मुख्य कारण है। अतः, संचार कौशल सीखना ऐसी कठिनाइयों को रोकने एवं हल करने में मूल्यवान होता है। साथ ही, व्यक्तित्व संघर्ष एक और कारण है और यह लोगों के साथ व्यवहार करने के उद्देश्यों, मूल्यों अथवा उसकी शैलियों में अत्यंत मजबूत अंतर को संदर्भित करता है जिन्हें हल नहीं किया जा सकता है। उदाहरण के लिए, यह तब देखा जा सकता है जब दोनों शक्तिशाली राजनीतिक दल चुनाव लड़ते हैं तथा सत्ता संघर्ष शुरू हो जाता है। पारस्परिक शक्ति संघर्षों में उपयोग की जाने वाली सामान्य रणनीतियों में पुरस्कार एवं दंड का अतिरंजित उपयोग, धोखा और चोरी, धमकी तथा भावनात्मक ब्लैकमेल, और चापलूसी अथवा कृतघ्नता शामिल होते हैं।
- ii. **भूमिका संघर्ष** में उन व्यक्तियों के बीच भूमिका परिभाषाओं, अपेक्षाओं अथवा जिम्मेदारियों में वास्तविक अंतर शामिल होता है जो एक सामाजिक व्यवस्था में अन्योन्याश्रित होते हैं। दुर्भाग्य से, संघर्ष को अक्सर भूमिका संघर्ष के बजाय पारस्परिक संघर्ष के रूप में निदान किया जाता है एवं फिर समाधान जटिल तथा गलत दिशा में हो जाता है। भूमिका संघर्ष में भावनात्मक तीव्रता अक्सर काफी अधिक होती है क्योंकि लोग सीधे तौर पर व्यक्तियों के रूप में शामिल होते हैं तथा संघर्ष को वैयक्तिकृत करने की एक बलशाली प्रवृत्ति होती है।
- iii. **अंतरसमूह संघर्ष** से तात्पर्य उस संघर्ष से है जो जातीय अथवा नस्लीय युद्ध का रूप ले लेता है। जब समूह की पहचान को खतरा होता है तो अंतर-समूह संघर्ष के विशेष रूप से तनावपूर्ण होने, बढ़ने एवं जटिल होने की संभावना होती है। विनाशकारी अंतरसमूह संघर्ष की लागत किसी समाज के लिए आर्थिक एवं सामाजिक, दोनों, दृष्टि से बहुत अधिक हो सकती है।

- iv. वैश्विक स्तर पर राज्यों के बीच अंतर्राष्ट्रीय संघर्ष होता है। संसाधनों के लिए प्रतिस्पर्धा निश्चित रूप से एक भूमिका निभाती है, किंतु मूल्य एवं शक्ति का टकराव अक्सर आपस में जुड़ा होता है एवं कभी-कभी प्रबल होता है। मतभेदों को कूटनीति के चैनलों के माध्यम से कभी-कभी उच्चतम दांव के लिए, देने और लेने, अथवा धमकी और जवाबी धमकी के निरंतर खेल में व्यक्त किया जाता है। दुष्प्रचार के तंत्र कई सामाजिक-मनोवैज्ञानिक विकृतियों को जन्म दे सकते हैं जो पारस्परिक एवं अंतरसमूह संघर्ष की विशेषताएँ हैं।

3.3.4 मूल्य संघर्ष

मूल्य संघर्ष का तात्पर्य मूल्यों में संघर्ष अथवा उनपर असहमति से है। प्रत्येक समाज अपने स्तरीकरण के आधार पर विभाजित होता है। समाज की कई परतें अथवा उनके कई स्तर होते हैं। हम जाति, वर्ग, धर्म, सांस्कृतिक पृष्ठभूमि, तथा त्वचा एवं बालों के रंग जैसी शारीरिक विशेषताओं के आधार पर एक दूसरे से अलग हैं। किसी भी समाज में ऐसे सभी समूह पूर्ण सद्भाव एवं सामाजिक पुरस्कारों की समान साझेदारी के साथ नहीं रहते हैं। इसके विपरीत, अधिकांश समूह समाज के तीन दुर्लभ एवं बहुमूल्य सामाजिक संसाधनों की प्राप्ति के लिए एक-दूसरे के साथ संघर्ष में हैं: अ) पैसा ब) शक्ति स) प्रतिष्ठा। उपर्युक्त तीनों दुर्लभ संसाधनों को प्राप्त करने का कार्य अत्यंत कठिन है। इसके अलावा यह मन में द्वंद्व पैदा करता है। लाख टके का सवाल तो यह है कि क्या इन दुर्लभ संसाधनों को मूल्य आधारित साधनों से हासिल किया जाता है अथवा किसी भी तरह से हासिल किया जाता है।



(<http://www.fotosearch.com>)

मनुष्य स्वभाव से अत्यंत प्रतिस्पर्धी होता है। ऐसा माना जाता है कि किसी को तभी फायदा हो सकता है जब उसका प्रतिद्वंद्वी हार जाए। स्वाभाविक रूप से, इसका परिणाम परिवार के साथ-साथ समाज में भी ढेर सारा संघर्ष होता है। मूल्य संघर्ष की स्थिति एक बदसूरत मोड़ ले लेती है, क्योंकि हम मानवीय संबंधों की बारीकियों को भूल जाते हैं। आइए, रबर बैंड के उदाहरण से अपने संबंध को समझने का प्रयास करें। हम सभी जानते हैं कि रबर बैंड क्या है? कृपया अपने हाथ में एक रबर बैंड उठा लें। अब अपनी दोनों उंगलियों की मदद से, दोनों हाथों की मदद लेते हुए रबर बैंड को धीरे-धीरे खींचें। एक समय ऐसा आएगा जब रबर बैंड अपनी लोच खो देगा, एवं अंततः टूट जाएगा। हमारा संबंध बिल्कुल इस रबर बैंड की तरह है। आप इसे खींच सकते

हैं, इसके साथ खेल सकते हैं, लेकिन कृपया संबंध न तोड़ें। रिश्ते हमारी ताकत होते हैं, अतः इन्हें अपने पास ही रहने दीजिए।

गतिविधि – II

बॉक्स में दिए गए वाक्यों को ध्यानपूर्वक पढ़ें:-

- आप सीखने के लिए अत्यंत वृद्ध हैं और आप एक वृद्ध कुत्ते को नई तरकीबें नहीं सिखा सकते।
- कपड़े आदमी को बनाते हैं, तथा आप किसी किताब को उसके आवरण से नहीं आंक सकते।
- छलांग लगाने से पहले देख लें और जो झिझकता है वह खो जाता है।

उपरोक्त वाक्य प्रकृति में विरोधाभासी हैं। यह निष्कर्ष निकाला जा सकता है कि बॉक्स में वाक्य एक-दूसरे के विरोध में हैं। फिर भी इसमें दिए दोनों वाक्य सत्य हैं तथा सभी दावे उचित।

3.4 मूल्य दुविधा

दुविधा अनिश्चितता की स्थिति है। ऐसी स्थिति में हम भ्रमित हो जाते हैं तथा निर्णय नहीं ले पाते। चूँकि यह अध्याय मूल्यों पर है, हम मूल्य दुविधा पर चर्चा करेंगे। यहां मूल्य दुविधा हमारे व्यवहार में मूल्यों के बारे में भ्रम को परिभाषित करने तक ही सीमित है। कई मौकों पर हम असमंजस में पड़ जाते हैं कि कौन सा मूल्य अपनाएं एवं किन मूल्यों को आत्मसात करें। आइए हम क्रॉस-रोड स्थिति के साथ इस अवधारणा को सरल बनाने का प्रयास करें। (<http://www.fotosearch.com>)



एक ऐसी स्थिति की कल्पना करें जहां हम एक चौराहे पर खड़े हैं तथा हम यह निर्णय नहीं ले पा रहे हैं कि हमें किस सड़क पर जाना है।

ऐसा इसलिए होता है क्योंकि हम उस सड़क से अनजान होते हैं। हम भी असमंजस में होते हैं कि कौन सी सड़क हमें गंतव्य तक पहुंचाएगी। हमारा मस्तिष्क रास्ते ए, बी, सी और डी के बीच द्वंद्व में है। इसी तरह हमारा जीवन भी एक चौराहा है, जहां हर कदम पर व्यक्ति को सचेत होकर एक रास्ता चुनना होता है। मूल्य आधारित रास्ता चुनना कोई आसान निर्णय नहीं होता है। बहुत सारे प्रलोभन होते हैं; ऐसी स्थितियों में फंसने से बचने के लिए हमें दृढ़ एवं मजबूत होने की आवश्यकता होती है। केवल वे ही व्यक्ति जो अच्छे मूल्यों के साथ बहुत अच्छी तरह से सामाजिक रूप से जुड़े हुए हैं, बेदाग निकलेंगे। अन्य लोग दुविधा में रहेंगे। जो लोग दुविधा में होंगे वे अपने भीतर एवं बाहरी दुनिया के संघर्ष में होंगे। संघर्ष इसलिए पैदा होते हैं क्योंकि हमारा समाज अत्यधिक स्तरीकृत है। यही हममें से अधिकतर लोगों के लिए दुविधा में रहने का मुख्य कारण है तथा भ्रष्टाचार, दहेज हत्या, दुल्हन को जलाना, अविवाहित मां, कन्या भ्रूण हत्या, बाल श्रम, घरेलू हिंसा, अस्थिर संबंध, तलाक जैसी कुछ सामाजिक बुराइयों को जन्म दे रहा है।

3.5 संघर्ष प्रबंधन



(<http://photosearch.com> 24.4.11 को पुनःप्राप्त)

संघर्ष प्रबंधन एक कला है और हर किसी को इसका अभ्यास करना चाहिए। संघर्ष से सावधानीपूर्वक निपटना चाहिए। अनसुलझे संघर्ष हमारे जीवन में परेशानी और तनाव का कारण बनते हैं। हम अपने जीवनसाथी, दोस्तों, बॉस, ग्राहकों एवं उन लोगों से बहस करते हैं जिनकी हम मदद कर सकते हैं। संघर्ष न तो गलत होता है और न ही सही, हमें बस इसे संभालने एवं उचित तरीके से प्रबंधित करने की आवश्यकता होती है। संघर्ष के स्तर के बावजूद, मौजूद असंगतताओं से निपटने के लिए अलग-अलग दृष्टिकोण हैं। अपनाए गए दृष्टिकोण के आधार पर संघर्ष के परिणाम विनाशकारी या रचनात्मक हो सकते हैं। यदि हम संघर्ष को रचनात्मक ढंग से प्रबंधित कर सकते हैं, तो हम अक्सर नए समाधान ढूंढते हैं जो दोनों पक्षों के लिए पारस्परिक रूप से संतोषजनक होते हैं। रचनात्मक परिणाम तब अधिक संभावित होते हैं जब दल अन्योन्याश्रित होती हैं, यानी, प्रत्येक के पास कुछ हद तक स्वतंत्रता एवं स्वायत्तता होती है जिससे वह दूसरे को प्रभावित कर सकते हैं, बजाय इसके कि एक दल मुख्य रूप से दूसरे पर निर्भर हो। परस्पर निर्भरता को देखते हुए, तीन सामान्य रणनीतियों की पहचान की गई है जो विभिन्न दल अपने संघर्ष से निपटने के लिए अपना सकते हैं; जीत-हार, हार-हार, और जीत-जीत (ब्लेक, शेपर्ड और माउटन, 1964)।

अ. **जीत-हार** का दृष्टिकोण अत्यंत आम है। लोग जीवन के आरंभ में ही विनाशकारी संघर्ष के व्यवहार सीख लेते हैं - प्रतिस्पर्धा, प्रभुत्व, आक्रामकता और बचाव परिवार से लेकर स्कूल के खेल के मैदान तक हमारे कई सामाजिक रिश्तों में व्याप्त हैं। "निश्चित पाई" धारणा बनाई गई है, जो यह दर्शाती है कि जब एक दल को लाभ होता है, तो दूसरे को हानि होती है। इस प्रकार जो रणनीति बनायीं जाती है वह दूसरे पक्ष को आत्मसमर्पण करने के लिए मजबूर करने की है। कभी-कभी, यह सामाजिक रूप से स्वीकार्य तंत्र जैसे बहुमत वोट, नेता का अधिकार, अथवा न्यायाधीश के दृढ़ संकल्प के माध्यम से किया जाता है। कभी-कभी, इसमें गुप्त रणनीतियाँ, धमकी, संकेत, आदि सम्मिलित होते हैं - जो भी काम करता है वह स्वीकार्य होता है, अर्थात्, अंत साधन को उचित ठहराता है। मूल्यवान परिणाम यह है कि एक विजयी होता है तथा दूसरा पराजित होता है, जो जीतने के लिए अगले दौर की अत्यंत सावधानी से तैयारी करता है। अंततः, हर कोई हारता है।

ब. **हार-हार की रणनीति** का दृष्टांत समझौते के माध्यम से दिया जाता है। किसी भी पक्ष को

इस बात की जानकारी नहीं होती कि संघर्ष का पूरी तरह तथा सहयोगपूर्वक सामना करके उन्होंने अधिक संतोषजनक समाधान निकाला होता। दोनों पक्षों को आंशिक रूप से संतुष्ट करने के लिए यह दृष्टिकोण यथार्थवादी रूप से अपनाया जाता है।

- स. **जीत-जीत दृष्टिकोण** सहयोगात्मक समस्या समाधान के माध्यम से दोनों पक्षों के लक्ष्यों को अधिकतम करने का एक सचेत एवं व्यवस्थित प्रयास है। संघर्ष को जीते जाने वाले युद्ध के बजाय हल की जाने वाली समस्या के रूप में देखा जाता है। इस मामले में संचार गुप्त एवं गणनात्मक होने के बजाय खुला और प्रत्यक्ष होता है। धमकी एवं जबरदस्ती निषिद्ध। जीत-जीत दृष्टिकोण के लिए मानवीय संबंधों में अत्यंत उच्च स्तर के धैर्य एवं कौशल की आवश्यकता होती है। इस प्रकार यदि हम इसे प्रभावी ढंग से समझने तथा प्रबंधित करने के लिए काम करते हैं, तो हम अपने सामाजिक संबंधों की गुणवत्ता में सुधार कर सकते हैं।

3.5.1 संघर्ष-समाधान

सबसे पहले संघर्ष को होने से रोकने के तरीकों की पहचान करना महत्वपूर्ण है। एक बार जब आप स्वयं को किसी और के साथ विवादित स्थिति में पाते हैं, तो ऐसी स्थिति से भावनात्मक आवेश को कम करना महत्वपूर्ण है ताकि आप और दूसरा व्यक्ति संघर्ष को सुलझाने में तर्कसंगत स्तर पर अपने मतभेदों से निपट सकें।

- प्रसार:** हम बस दूसरे के दृष्टिकोण को मान्य करते हैं ताकि हम संघर्ष के स्वस्थ समाधान की ओर आगे बढ़ सकें। अस्थिर स्थिति में ऐसा करना कठिन हो सकता है, किंतु सकारात्मक लक्ष्यों की प्राप्ति के लिए हमारी तत्काल प्रतिक्रियाओं को स्थगित करने की क्षमता व्यक्तिगत शक्ति एवं अखंडता का संकेत होती है। कभी-कभी अंततः जीतने के लिए हारना भी बुद्धिमानी है।
- समानुभूति:** एक महत्वपूर्ण तकनीक के रूप में समानुभूति यह फीडबैक देने में मदद करती है कि उसकी बात सुनी जा रही है। समानुभूति के दो रूप हैं। **विचार समानुभूति** (जो यह संदेश देती है कि आप समझते हैं कि दूसरा क्या कहना चाह रहा है) और **समानुभूति महसूस करना** (जो इस बात की स्वीकृति है कि दूसरा व्यक्ति कैसा महसूस करता है।) **अन्वेषण:** यह दूसरे व्यक्ति की सोच एवं भावनाओं के विषय में सौम्य, गहन प्रश्न पूछना है तथा दूसरे को उसके मन में क्या है उसके बारे में पूरी तरह से बात करने के लिए प्रोत्साहित करना है।
- पहचान:** समस्या के दोनों पक्षों को समझने के लिए चर्चा होना आवश्यक है। उन चीजों को परिभाषित करें जिन पर आप दोनों सहमत हैं, साथ ही उन विचारों को भी परिभाषित करें जिनके कारण असहमति हुई है। यह महत्वपूर्ण है कि दूसरा क्या कह रहा है उसे सक्रिय रूप से सुनें, "मैं" कथनों का उपयोग करें तथा दोषारोपण से बचें।
- विचार-मंथन:** यह एक महत्वपूर्ण चरण है, जिसके माध्यम से कई विचार/बिंदु उत्पन्न होते हैं और साझा विचारों एवं हितों को सूचीबद्ध किया जाता है तथा आपसी पक्षों के लाभ के लिए चर्चा की जाती है।
- मूल्यांकन:** इस प्रक्रिया में व्यक्ति समस्या के वैकल्पिक समाधानों की सूची से गुजरता है, शेष समाधानों के अच्छे और बुरे पहलुओं पर तब तक विचार करता है जब तक कि सूची

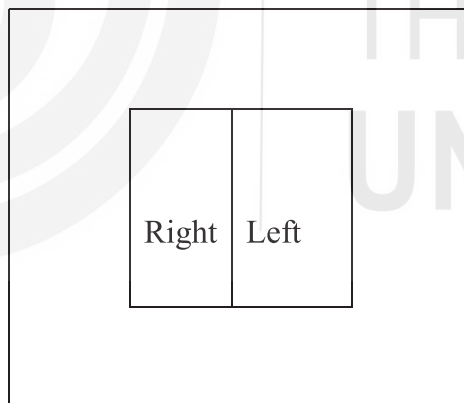
समस्या से निपटने के सर्वोत्तम तरीकों में से एक या दो तक सीमित न हो जाए। इस दौर में हर व्यक्ति का ईमानदार रहना आवश्यक है। ये समाधान किसी भी व्यक्ति के लिए आदर्श नहीं हो सकते हैं तथा इसमें समझौता सम्मिलित हो सकता है।

- vi. **चयन:** उस समाधान का चयन करें जो पारस्परिक रूप से स्वीकार्य लगे, भले ही वह किसी भी पक्ष के लिए उपयुक्त न हो। जब तक निर्णय के साथ काम करने के लिए आपसी प्रतिबद्धता है, तब तक संघर्ष के समाधान का मौका है।
- vii. **कार्यान्वयन:** प्रत्येक पक्ष को क्या करना चाहिए, समझौते के विभिन्न हिस्सों को लागू करने के लिए कौन उत्तरदायी है, और यदि समझौता टूटने लगे तो क्या करना चाहिए, इसके विवरण पर सहमत होना महत्वपूर्ण है।

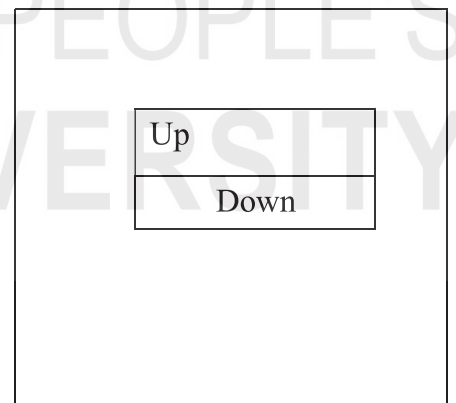
चूँकि, संघर्ष विचारों अथवा मूल्यों के टकराव के कारण होते हैं, इसलिए हम संघर्ष से बचने के उपाय बहुत अच्छी तरह से ढूँढ सकते हैं। संघर्ष से बचने के उपाय अच्छे मूल्य हैं जिनका सचेत रूप से अभ्यास करना आवश्यक होता है, जैसे: क्षमा, समझ, सहयोग, सम्मान, समानुभूति, धैर्य, सकारात्मक दृष्टिकोण, विनम्रता, भद्रता, निरंतरता, आज्ञाकारिता, अनुशासित, उम्र एवं लिंग के लिए सम्मान, न्यायपूर्ण संसार में विश्वास।

3.5.2 संघर्ष समाधान तकनीक (सीआरटी)

कृपया एक कागज और पेंसिल ले लें। कागज के शीर्ष पर उस विवाद का नाम लिखें जिसे आप हल करना चाहते हैं। फिर उस कागज को दो भागों में बाँट लें; यह दाएं और बाएं अथवा ऊपर और नीचे हो सकता है। पृष्ठ के विभाजन के लिए बॉक्स (ए) और (बी) देखें। हम बॉक्स (ए) या (बी) में से कोई भी एक चुन सकते हैं।



बॉक्स (ए)



बॉक्स (बी)

कागज के दाहिनी ओर अथवा ऊपरी भाग पर उन कारकों को लिखें जो आपको संघर्ष से बचने के लिए खींच रहे हैं। इसी तरह, कागज के बायीं ओर अथवा नीचे वाले हिस्से पर उन कारकों को लिखें जो आपको संघर्ष में धकेल रहे हैं। उनका विश्लेषण करें एवं अपने संघर्ष का समाधान करें।

3.6 नैतिक संघर्ष

नैतिक संघर्ष तब होता है जब दो समूहों के सोचने के तरीके अथवा मानव जीवन के प्रति दृष्टिकोण बिल्कुल भिन्न होते हैं। एक समूह को दूसरा समूह दुष्ट या मूर्ख समझेगा। ऐसा इसलिए

है क्योंकि जिस कार्य को एक नैतिक आदेश पूरी तरह से स्वीकार्य मानता है उसे दूसरे समूह द्वारा नकारात्मक माना जा सकता है। यदि हम विवाह के मुद्दे को लेते हैं तो हम पाते हैं कि परंपरावादी इसे बुराई के रूप में देखते हैं - अपनी जाति अथवा धर्म को नुकसान पहुँचानेवाले के रूप में। इसी तरह कुछ पारंपरिक/धार्मिक समूह, उदाहरण के लिए, महिलाओं द्वारा पश्चिमी पोशाक पहनना, घूमने-फिरने की स्वतंत्रता, शिक्षा और/या सार्वजनिक भागीदारी को धिनौना दृष्टिकोण मानते हैं, जबकि पश्चिमी समाजों में जो चाहे पहनने तथा जो करना हो वो करने की स्वतंत्रता होती है, तथा इसे एक महिला के अधिकार के रूप में देखा जाता है। यह अत्यंत पारंपरिक मुस्लिम संस्कृतियों के लिए एक घृणित विचार है। संक्षेप में, दोनों समूहों में नैतिक मूल्य की परस्पर विरोधी अवधारणाएँ हैं।

कई मामलों में, संस्कृति का नैतिक व्यवस्था पर एक शक्तिशाली प्रभाव पड़ता है। विभिन्न संस्कृतियाँ नैतिकता के बारे में अलग-अलग विचार विकसित करती हैं। उदाहरण के लिए, कुछ संस्कृतियाँ परिवार पर बहुत नैतिक बल देती हैं, जबकि अन्य व्यक्तिगत स्वायत्तता के महत्व पर जोर देती हैं। उदाहरण के लिए, कुछ जनजातीय समाजों में बच्चों वाली महिलाओं को आसानी से स्वीकार किया जाता है तथा उनका पुनर्विवाह किया जाता है, जबकि राजस्थान एवं हरियाणा के कुछ रूढ़िवादी समाजों में आज भी विधवा पुनर्विवाह पर प्रतिबंध है। ये सांस्कृतिक अंतर तब और भी अधिक समस्याग्रस्त हो जाते हैं जब समूहों की इस बारे में अलग-अलग अपेक्षाएँ होती हैं कि भारत में क्या अच्छा है, क्या सही है, एवं नैतिक संघर्षों से कैसे निपटा जाए। इस प्रकार, सांस्कृतिक युद्ध अक्सर नैतिक संघर्षों से प्रेरित होते हैं।

3.6.1 नैतिक संघर्ष की विशेषताएं

नैतिक संघर्ष को और अधिक समझने एवं इससे प्रभावी ढंग से निपटने के लिए, इसकी सामान्य विशेषताओं को समझना सहायक है।

अ. गलतफ़हमी

पहली सामान्य विशेषता प्रत्येक पक्ष की दूसरे के शब्दों एवं कार्यों को गलत समझने की प्रवृत्ति है। विभिन्न परंपराओं के लोगों को संचार करने में परेशानी होती है, क्योंकि वे अर्थ की विभिन्न प्रणालियों, संचार के मानदंडों एवं व्यवहार संबंधी अपेक्षाओं पर भरोसा करते हैं। भारत में बड़ों को नाम से संबोधित करना अपमानजनक माना जाता है जबकि पश्चिमी देशों में बुजुर्गों को उनके प्रथम नाम से संबोधित किया जाता है। यह गलतफ़हमी का स्रोत होता है। निष्पक्षता के विषय में विचार एवं न्याय की छवियाँ भी विभिन्न समूहों के बीच भिन्न-भिन्न हो सकती हैं।

ब. संदेह

नैतिक संघर्ष की दूसरी विशेषता यह है कि एक समूह के सदस्यों में दूसरे समूह के प्रति अविश्वास एवं संदेह की भावना विकसित हो जाती है - यहां तक कि यह भावना भी कि दूसरा समूह उनके अस्तित्व के लिए खतरा पैदा करता है। नैतिकता के विषय में समूहों की अलग-अलग अवधारणाएँ गलतफ़हमी पैदा करती हैं, जो बदले में संघर्ष को बढ़ाने में योगदान देती हैं।

स. तनावपूर्ण संचार

नैतिक संघर्षों की एक और विशेषता दोनों पक्षों के बीच संचार है, नैतिक संघर्षों में संचार

के पैटर्न जिसमें मुख्य रूप से व्यक्तिगत हमले, निंदा एवं श्राप शामिल होते हैं... कई मामलों में, समूह कठोरता से आयोजित सामाजिक अथवा राजनीतिक मान्यताओं, या विचारधारा पर यह बताने के लिए भरोसा करते हैं कि उनकी स्थिति नैतिक रूप से श्रेष्ठ क्यों है। यही कारण है कि हम देखते हैं कि अमेरिका पाकिस्तान पर आतंकवाद को बढ़ावा देने का आरोप लगा रहा है और इसके विपरीत भी हो रहा।

द. नकारात्मक रूढ़िवादिता

नैतिक झगड़ों में लोग उन लोगों के व्यक्तित्व, बुद्धिमत्ता एवं सामाजिक शिष्टाचार को दुर्भावनापूर्ण रूप से वर्गीकृत एवं निंदा करते हैं जिनसे वे असहमत होते हैं। वे उन लोगों के साथ नकारात्मक लक्षण जोड़ते हैं जो उनकी संस्कृति का उल्लंघन करते हैं। नैतिकता की मौलिक रूप से भिन्न अवधारणा वाले समूह कभी-कभी दूसरे समूह के कार्यों अथवा शब्दों से आहत महसूस करते हैं तथा उन कार्यों या पूरे समूह की ही निंदा करते हैं।

ध. अपरक्राम्यता

बातचीत की स्थिति में वैचारिक मान्यताएँ विभिन्न समूहों को आम सहमति तक पहुँचने से रोकती हैं। समूह इस बिंदु पर भी पहुँच सकते हैं कि दूसरे को नुकसान पहुँचाने का लक्ष्य स्वयं की मदद करने से अधिक महत्वपूर्ण हो जाता है। ऐसा सरकार और विभिन्न आतंकवादी संगठनों के बीच बातचीत की विफलता में देखा गया है।

इस प्रकार नैतिक संघर्षों का प्रभाव सभी प्रतिभागियों पर पड़ता है। किसी के प्रतिद्वंद्वी का अमानवीयकरण, जो अक्सर नैतिक संघर्ष में होता है, घृणित कार्रवाई एवं हिंसा का मार्ग प्रशस्त करता है। यह अक्सर मानवाधिकारों के उल्लंघन, बल्कि, यहां तक कि नरसंहार के प्रयासों की ओर ले जाता है, क्योंकि विभिन्न पक्षों को यह विश्वास हो सकता है कि दूसरे समूह का आत्मसमर्पण अथवा उन्मूलन ही संघर्ष को हल करने का एकमात्र तरीका है।

3.6.2 नैतिक संघर्ष से निपटना

नैतिक संघर्षों से निपटने के लिए निम्नलिखित तकनीकों को सचेत रूप से अपनाया जा सकता है।

i. कहानियाँ बदलना

एक तरीका जिससे लोग संघर्ष के पैटर्न को बदल सकते हैं, वह यह है कि वे जो कर रहे होते हैं उसके बारे में अलग-अलग कहानियाँ बताना। संवाद करने के लिए कथाओं एवं कहानी कहने का उपयोग करके वे प्रत्येक पक्ष के दूसरे पक्ष के बारे में विचारों को समृद्ध कर सकते हैं, जिससे अक्सर सभी मतभेदों के बीच समानताएं प्रकट होती हैं।

ii. पुनः फ्रेमिंग

तीसरे पक्ष कभी-कभी विवादकर्ताओं को उनके संघर्ष को फिर से परिभाषित करने अथवा नया रूप देने में मदद कर सकते हैं, प्राप्य हितों पर अधिक एवं अपरक्राम्य स्थितियों अथवा नकारात्मक रूढ़ियों पर कम ध्यान केंद्रित कर सकते हैं। वे पार्टियों को प्रतिस्पर्धी, जीत-हार के परिणामों के बजाय पारस्परिक रूप से लाभप्रद परिणाम प्राप्त करने में भी मदद कर सकते हैं।

iii. वार्ता

कहानी कहने के समान, संवाद गहन संचार की एक प्रक्रिया है जो सभी पक्षों को एक-दूसरे को बेहतर तरीके से जानने एवं दूसरे पक्ष के साथ समानताएं खोजने की अनुमति देती है। यह देखा गया है कि निरंतर संवाद के प्रयासों से वैश्विक क्षेत्र में रचनात्मक तरीके से राष्ट्रों के बीच राजनीतिक मतभेद कम हुए हैं। इस प्रकार उन्हें अपने संघर्षों को प्रबंधित करने का एक तरीका मिल गया है।

गतिविधि – III

क्या आप कोई ऐसी घटना याद कर सकते हैं जहाँ आप संघर्ष से बचने में सफल रहे हों? संघर्ष से बचने के लिए आपने किन मूल्यों का उपयोग किया? अपने संघर्ष प्रबंधन कौशल का वर्णन करें।

3.7 जीवन का पाठ

रोजमर्रा के जीवन में संघर्ष की स्थितियाँ उत्पन्न होती हैं। यह कहानी उस स्थिति को सुंदरता से दर्शाती है जहाँ एक कठिन निर्णय लेना पड़ा। यह दुविधा बनी रहती है कि कौन सा रेलवे ट्रेक चुनना है? बस अपने मित्रों के साथ कहानी पर चर्चा करें तथा कहानी में व्यास दंड को समझने का प्रयास करें। क्या यह आज के परिप्रेक्ष्य में प्रासंगिक नहीं है? प्रतिबिंब अद्भुत है। आइए हम अपने जीवन में भी इसका अनुसरण करने का प्रयास करें।

• प्रेरणादायक कहानी

सही निर्णय

बच्चों का एक समूह दो रेलवे पटरियों के पास खेल रहा था, एक अभी भी उपयोग में है जबकि दूसरा अप्रयुक्त है। केवल एक बच्चा अप्रयुक्त ट्रेक पर खेला, बाकी परिचालन ट्रेक पर।

ट्रेन आ रही है, और आप ट्रेक इंटरचेंज के ठीक साथ में हैं। आप ट्रेन को अप्रयुक्त ट्रेक पर अपना रास्ता बदलवा सकते हैं एवं अधिकांश बच्चों को बचा सकते हैं। हालाँकि, इसका मतलब यह भी होगा कि अप्रयुक्त ट्रेक पर खेलने वाले अकेले बच्चे की बलि दी जाएगी। या क्या आप ट्रेन को उसके रास्ते जाने देंगे?

अधिकांश लोग ट्रेन का रास्ता बदलने तथा केवल एक बच्चे की बलि देने का विकल्प चुन सकते हैं। मुझे लगता है, आप भी ऐसा ही सोच सकते हैं। वास्तव में, केवल एक बच्चे की कीमत पर अधिकांश बच्चों को बचाना नैतिक एवं भावनात्मक रूप से अधिकांश लोगों द्वारा लिया जाने वाला तर्कसंगत निर्णय था। लेकिन, क्या आपने कभी सोचा है कि जिस बच्चे ने अनुपयोगी ट्रेक पर खेलना चुना, उसने वास्तव में सुरक्षित स्थान पर खेलने का सही निर्णय लिया था?

फिर भी, उसे अपने अज्ञानी दोस्तों के कारण बलिदान देना पड़ा जिन्होंने वहाँ खेलना चुना जहाँ खतरा था। इस तरह की दुविधा हमारे आसपास प्रत्येक दिन होती है। कार्यालय में, समुदाय में, राजनीति में, और विशेष रूप से लोकतांत्रिक समाज में, बहुसंख्यकों के हित के लिए अक्सर अल्पसंख्यकों का बलिदान दिया जाता है, चाहे बहुसंख्यक कितने ही मूर्ख या अज्ञानी क्यों न

हों, एवं अल्पसंख्यक कितने ही दूरदर्शी और जानकार क्यों न हों। जिस बच्चे ने परिचालन ट्रेक पर बाकी लोगों के साथ नहीं खेलने का फैसला किया, उसे दरकिनार कर दिया गया। और जिस स्थिति में उसका बलिदान दिया गया, कोई भी उसके लिए एक आंसू भी नहीं बहाएगा।

कहानी सुनाने वाले महान आलोचक लियो वेल्स्की जूलियन ने कहा कि वह ट्रेन का रास्ता बदलने की कोशिश नहीं करेंगे, क्योंकि उनका मानना है कि परिचालन ट्रेक पर खेल रहे बच्चों को अच्छी तरह से पता होना चाहिए कि ट्रेक अभी भी उपयोग में है, और उन्हें यह पता होना चाहिए था अगर उन्होंने ट्रेन का सायरन सुना तो भाग जाएं.. अगर ट्रेन का रास्ता बदल दिया गया, तो वह अकेला बच्चा निश्चित रूप से मर जाएगा, क्योंकि उसने कभी नहीं सोचा था कि ट्रेन उस ट्रेक पर आ सकती है! इसके अलावा, वह ट्रेक शायद इसलिए उपयोग में नहीं था क्योंकि वह सुरक्षित नहीं था। यदि ट्रेन को ट्रेक की ओर मोड़ा जाता, तो हम उसमें सवार सभी यात्रियों की जान भी जोखिम में डाल सकते थे! और एक बच्चे की बलि देकर कुछ बच्चों को बचाने के आपके प्रयास में, इन कुछ बच्चों को बचाने के लिए, आपको सैकड़ों लोगों की बलि चढ़ानी पड़ सकती है।

हालाँकि हम सभी जानते हैं कि जीवन कठिन निर्णयों से भरा है जिन्हें लेने की आवश्यकता है, हमें यह एहसास नहीं हो सकता है कि जल्दबाजी में लिए गए निर्णय हमेशा सही नहीं हो सकते हैं। 'याद रखें कि जो सही है वह हमेशा लोकप्रिय नहीं होता... और जो लोकप्रिय है वह हमेशा सही नहीं होता।' सब गलतियां करते हैं; इसीलिए वे पेंसिलों पर इरेजर लगाते हैं। (स्रोत-<http://शाहनावाज़लम.वर्डप्रेस.कॉम/मोरल स्टोरीज़/-पुनर्प्राप्त 9.3.11>)

बोध प्रश्न 2

1. मूल्य दुविधा क्या है?
.....
.....
.....
2. विवादों को सुलझाने के लिए तीन स्थितियों के नाम बताइए?
.....
.....
.....
3. सीआरटी क्या है?
.....
.....
.....
4. प्रेरणादायक कहानी का नैतिक क्या है?
.....
.....

5. संघर्ष समाधान के विभिन्न तरीके क्या हैं?

.....
.....
.....

3.8 सारांश

संघर्ष असहमति है, तर्क है, अविश्वास है, अविश्वसनीयता है। संघर्ष से तनाव पैदा होता है। अध्याय में ऐसे कई उपाय सुझाए गए हैं जिनसे आप संघर्ष से बच सकते हैं। संघर्ष प्रबंधन और संघर्ष समाधान तकनीकों द्वारा संघर्ष से बचना सबसे अच्छा है। इन तकनीकों को संकट की स्थितियों में हमारे द्वारा सचेत रूप से अपनाए गए अच्छे मूल्यों की मदद से लागू किया जाता है।

संघर्ष समाधान तकनीकों को लागू करने के लिए हमें समायोजन के कौशल सीखने की आवश्यकता है। हम जितना अधिक समायोजन करेंगे, संघर्ष उतना ही कम होगा। अगले अध्याय में हम शांतिपूर्ण जीवन के लिए आवश्यक समायोजन के मूल्य को समझेंगे।

3.9 बोध प्रश्नों के उत्तर

बोध प्रश्न 1

1. संघर्ष एक ऐसी स्थिति है जिसमें लोग, समूह अथवा देश गंभीर असहमति या तर्क-वितर्क में शामिल होते हैं।
2. अ) स्वास्थ्य कारण ब) परस्पर विरोधी मूल्य स) धारणा द) समाजीकरण ध) अपेक्षा
3. क) धन ख) शक्ति ग) प्रतिष्ठा।
4. संघर्ष के विभिन्न कारण हैं स्वास्थ्य कारण, परस्पर विरोधी मूल्य, धारणा, समाजीकरण और अपेक्षाएँ।

बोध प्रश्न 2

1. मूल्य दुविधा अनिश्चितता की स्थिति है जब हम भ्रमित हो जाते हैं और निर्णय लेने में असमर्थ हो जाते हैं।
2. अ) जीत-जीत ब) जीत-हार स) हार-हार।
3. संघर्ष समाधान तकनीक
4. जो सही है वह हमेशा लोकप्रिय नहीं होता और जो लोकप्रिय है वह हमेशा सही नहीं होता।
5. संघर्ष समाधान के विभिन्न तरीके हैं: भ्रम, सहानुभूति, समस्या की पहचान, विचार-मंथन, मूल्यांकन, चयन एवं कार्यान्वयन।

3.8 संदर्भ

ब्लेक, आर.आर., शेपर्ड, एच.ए., और माउटन, जे.एस. (1964) उद्योग में अंतर समूह संघर्ष का प्रबंधन, ह्यूस्टन, टेक्सास: खाड़ी

जॉन ग्रे (1992): पुरुष मंगल ग्रह से हैं और महिलाएं शुक्र ग्रह से हैं, हार्पर कॉलिज प्रकाशित गठबंधन इंडिया टुडे ग्रुप; नई दिल्ली।

केविन एवरुच, (1998) संस्कृति और संघर्ष संकल्प; यूएसआईपी, वाशिंगटन डीसी, यूएसए
पार्किंसन सी एनसीआरथकोट, रुस्तमजी, एम.के.सप्रे (1987) प्रबंधन में महान विचार; इंडिया बुक हाउस, बॉम्बे

ऑनलाइनस्रोत:

<http://shahnawazalam.wordpress.com/moral-stories/>-retrieved 9.3.11

<http://www.fotosearch.com>

ignou
THE PEOPLE'S
UNIVERSITY

इकाई 4 मानव समायोजन की प्रक्रिया

संरचना

- 4.1 प्रस्तावना
- 4.2 उद्देश्य
- 4.3 समायोजन
 - 4.3.1 समायोजन एवं मूल्य
 - 4.3.2 समायोजन की प्रक्रिया के लिए मानदंड
 - 4.3.3 समायोजन के पुल कारक
 - 4.3.4 समायोजन के पुश कारक
- 4.4 समायोजन विकार
- 4.5 पुरुष, महिला और मूल्य
- 4.6 कुसमायोजन और मूल्य
- 4.7 कुसमायोजित बच्चों को संभालने की रणनीतियाँ
- 4.8 जीवन का पाठ
 - 4.8.1 प्रेरणादायक कहानी
- 4.9 सारांश
- 4.10 बोध प्रश्न के उत्तर
- 4.11 संदर्भ

4.1 प्रस्तावना

'सामाजिक गतिशीलता एवं मूल्य विकास' की इस अंतिम इकाई में हम समायोजन पर चर्चा करेंगे। हम जानते हैं कि बिना एडजस्टमेंट के संबंधों में सुधार नहीं हो सकता। नियम सरल है: समायोजन से एक रिश्ते में सुधार होता है तथा समायोजन की कमी से वही रिश्ता बिगड़ जाता है। यह बिल्कुल सही कहा गया है कि एक संबंध को निभाने में कई साल लग जाते हैं एवं आप मिनटों में किसी संबंध को बिगाड़ सकते हैं। चुनाव पूरी तरह से हमारा होता है कि हम समायोजन करते हैं तथा जीवन के सार को जीवित रखते हैं, अथवा लड़ते हैं तथा संघर्ष में रहते हैं, एवं अंततः रिश्ते को तोड़ देते हैं।

आइए, इस इकाई में हम उन मूल्यों का अध्ययन करने का प्रयास करें जिन्हें हमें समायोजन की प्रक्रिया के रूप में सीखने की आवश्यकता है – लोग अन्य लोगों से कैसे संबंधित होते हैं, हम स्वयं को तथा दूसरों को कैसे समझते हैं, हम मूल्यों को समझने का प्रयास कैसे करते हैं तथा संकट में उन्हें कैसे प्रदर्शित करते हैं एवं मूल्यों को कैसे संचालित किया जाता है। तो आइए देखते हैं कि प्रभावी जीवन के आनंद का अनुभव करने के लिए मूल्य व्यक्तिगत एवं सामाजिक समायोजन के लिए कैसे उपयोगी हैं।

4.2 उद्देश्य

एक बार जब आप इस इकाई का अध्ययन कर लेंगे, तो आपको निम्न में सक्षम होना चाहिए:

- समायोजन के अर्थ पर चर्चा करने में;
- समायोजन के विभिन्न कारकों पर चर्चा करने में;
- समायोजन की ओर ले जाने वाले वांछनीय मूल्यों की व्याख्या कर सकने में; तथा
- जीवन में समायोजन के महत्व पर चर्चा करने में

4.3 समायोजन

रिश्ते को सही करने अथवा बेहतर बनाने के लिए किया जाने वाला बदलाव ही समायोजन है। समाज में शांति एवं सद्भाव बनाए रखने के लिए समायोजन कौशल महत्वपूर्ण हैं। रूथ स्ट्रैंग (1949) के अनुसार, "समायोजन एक प्रक्रिया है न कि कोई अवस्था... समायोजन जीवन भर निरंतर चलता रहता है" जैविक दृष्टिकोण से समायोजन जीवित रहने के लिए अनुकूलन पर बल देगा, जबकि इसका एक संकीर्ण दृष्टिकोण आवश्यकता में कमी के लिए अनुकूलन होगा। किसी व्यक्ति द्वारा स्वयं को वातावरण के अनुरूप ढालने के प्रयासों को समायोजन प्रक्रिया कहा जा सकता है। समायोजन प्रक्रिया व्यक्ति के अनुभवों से प्रभावित एवं संशोधित होती है, तथा इस प्रकार, सीखना, समायोजन की सहायता में महत्वपूर्ण भूमिका निभाता है। सांस्कृतिक दृष्टिकोण से समायोजन का मूल्यांकन तब किया जाता है जब किसी व्यक्ति को उसके सांस्कृतिक समूह द्वारा स्वीकार किया जाता है। कुसमायोजित व्यक्ति वह होता है जिसे समूह के आचार-विचार, रीति-रिवाजों, परंपराओं, आदि के अनुरूप न होने के कारण समूह द्वारा अस्वीकार कर दिया जाता है। इस प्रकार अनुकूलन में प्रभावी अनुकूलन शामिल होता है। इसमें आंतरिक आवश्यकताओं, दबावों एवं तनावों को कम करना शामिल है। यह एक व्यक्ति के अपने पर्यावरण के साथ सामंजस्यपूर्ण संबंध का प्रतीक है जो उसे तनाव, संघर्ष एवं निराशा से मुक्त एक आरामदायक जीवन प्रदान करता है।

4.3.1 समायोजन एवं मूल्य

जीवन का दूसरा नाम समायोजन है। एक समाज के सदस्य के रूप में हम प्रतिदिन बहुत सारे समायोजन करते हैं। समायोजन आमतौर पर दोतरफ़ा प्रक्रिया है। सामान्य रिश्ते जिनके साथ हम सुखी एवं आरामदायक जीवन के लिए तालमेल बिठाने की कोशिश करते हैं, वे इस प्रकार हैं:

- पति-पत्नी तथा इसके विपरीत
- माता-पिता-बच्चे तथा इसके विपरीत
- दादा-दादी-पोते-पोती तथा इसके विपरीत
- भाई-बहन तथा इसके विपरीत
- भाई-बहन, चचेरे भाई-बहन, रिश्तेदार तथा इसके विपरीत
- मकान मालिक-किरायेदार तथा इसके विपरीत

- नियोक्ता-कर्मचारी तथा इसके विपरीत
- मालिक/मालकिन-नौकर तथा इसके विपरीत
- राजनेता-नागरिक तथा इसके विपरीत
- नौकरशाह-जनता तथा इसके विपरीत
- पुलिस-जनता तथा इसके विपरीत
- शिक्षक-विद्यार्थी तथा इसके विपरीत
- डॉक्टर-रोगी तथा इसके विपरीत
- पेशेवर-गैर पेशेवर तथा इसके विपरीत
- स्कूल प्रबंधन-अभिभावक तथा इसके विपरीत
- कानून बनाने वाले-कानून तोड़ने वाले तथा इसके विपरीत
- अन्य

समायोजन कौशल का कोई सुनहरा नियम नहीं है, क्योंकि प्रत्येक व्यक्ति अद्वितीय है एवं उसका व्यवहार स्वरूप भी अद्वितीय है। प्रत्येक स्थिति अद्वितीय होती है, अतः समायोजन का नियम बदलता रहता है। जो एक स्थिति में उपयुक्त हो सकता है वह दूसरी स्थिति में उपयुक्त नहीं हो सकता है। लेकिन उचित व्यवहार के कुछ तरीके हैं जो अच्छे समायोजन की ओर ले जाते हैं।

समाजीकरण, सामाजिक संपर्क एवं संघर्ष पर पिछली इकाइयों में हमने समाज के सदस्य के रूप में फिट होने के लिए किसी व्यक्ति द्वारा प्रदर्शित किए जाने वाले आवश्यक अनुमोदित एवं तार्किक व्यवहार पर ध्यान दिया है। चूंकि रिश्तों के आधार पर समायोजन कौशल का अध्ययन करना अत्यंत समय लेने वाला होगा, इसलिए हमने सभी मनुष्यों को लिंग के आधार पर दो व्यापक श्रेणियों में वर्गीकृत किया है, जैसे कि i) नर/पुरुष ii) मादा/महिला। पुरुष किसी भी वर्ग एवं पेशे से संबंधित सभी पुरुषों का प्रतिनिधित्व करता है तथा महिला किसी भी स्थिति की सभी महिलाओं का प्रतिनिधित्व करती है।

यहां हम समायोज्य व्यक्तियों की कुछ विशिष्ट विशेषताओं पर प्रकाश डालेंगे। ऐसे व्यक्तियों द्वारा प्रदर्शित कुछ मूल्य विनम्रता, चातुर्य, दयालुता, सहायता, धैर्य, निष्कपटता एवं ईमानदारी हैं।

4.3.2 समायोजन की प्रक्रिया के लिए मानदंड

समायोजन की प्रक्रिया से संबंधित कई मानदंड हैं तथा वे इस प्रकार हैं:

उत्तरदायित्व: एक अच्छी तरह से समायोजित व्यक्ति में उत्तरदायित्व लेने के लिए आवश्यक परिपक्वता होती है तथा वह अपनी भावनाओं को अच्छी तरह से समझ सकता है। उसे भावनात्मक अभिव्यक्ति एवं आत्म-नियंत्रण की एक निश्चित स्वतंत्रता है।

सुरक्षा की भावना: एक अच्छी तरह से समायोजित छात्र में पर्याप्तता एवं सराहे जाने की भावना होती है। उन्होंने अपनी प्रतिभा, सामाजिक स्थिति एवं अवसरों के आलोक में अपनी

आकांक्षाओं को वास्तविकता में आसानी से समायोजित कर लिया है। वह व्यग्रता, अवसाद, चिंता तथा विक्षुब्ध करने वाले भय से मुक्त होता है।

एकीकरण: एक अच्छी तरह से समायोजित व्यक्ति आंतरिक संघर्षों से मुक्त होता है, एवं इसलिए अपनी ऊर्जा को अपने लक्ष्य पर केंद्रित करने की स्थिति में होता है।

अहं का विकास: एक अच्छी तरह से समायोजित व्यक्ति अपने आसपास के संसार को यथार्थवादी ढंग से देखते हुए कुशलतापूर्वक एवं प्रभावी ढंग से काम करने में सक्षम होता है। वह अपने लक्ष्यों की सफल प्राप्ति के लिए योजना बनाने में सक्षम होता है।

जिज्ञासा एवं सहजता: एक अच्छी तरह से समायोजित व्यक्ति सामान्य जिज्ञासा दिखाता है तथा सामाजिक संबंधों में प्राकृतिक एवं सरल सहजता प्रदर्शित करता है। वह अपनी ऊर्जा को रचनात्मक एवं सामाजिक रूप से वांछनीय लक्ष्यों पर लगाना सीखता है। वह अपने आस-पास की दुनिया को एक सौहार्दपूर्ण, मैत्रीपूर्ण स्थान के रूप में देखता है जहाँ बड़े पैमाने पर परोपकारी लोग रहते हैं।

4.3.3 समायोजन के पुल कारक

समायोजन के पुल कारक वे कारक हैं जो हमें जीवन में कोई भी समायोजन करने से रोकते हैं। पुल कारक कई हैं। आइए उनमें से कुछ पर संक्षेप में चर्चा करें।

आक्रामकता

इससे सामाजिक समायोजन में समस्याएँ उत्पन्न होती हैं। आक्रामकता वह व्यवहार है जिसके परिणामस्वरूप किसी अन्य व्यक्ति अथवा उसकी संपत्ति को क्षति पहुंचती है। आक्रामकता मूल्य के मूल्यांकन का मामला है, एवं आक्रामक व्यवहार एक समुदाय से दूसरे समुदाय में भिन्न होता है। यह हताशा व्यक्त करने का एक तरीका है तथा आमतौर पर हिंसा में समाप्त होता है जो संजोने के लिए एक अच्छा मूल्य नहीं है। आक्रामकता के छोटे-छोटे कृत्यों के परिणामस्वरूप समायोजन की बड़ी समस्याएँ उत्पन्न होती हैं। नखरे करना, चिल्लाकर दूसरों का अपमान करना, गुस्सा दिखाना, दूसरों पर शारीरिक हमला करना अथवा दूसरों के प्रति बुरा एवं असभ्य होना आक्रामकता का ही एक रूप है।

माता-पिता को अपने बच्चों के गुणों को बढ़ा-चढ़ाकर बताने की आदत होती है, हालाँकि वे जानते हैं कि बच्चा गुस्से में अपने माता-पिता पर प्रहार करता है; बिना उकसावे के अन्य बच्चों पर शारीरिक/मौखिक रूप से हमला करता है, अथवा अनियंत्रित विनाशकारी गतिविधियाँ प्रदर्शित करता है। आक्रामक बच्चे बाद में आक्रामक वयस्कों में बदल जाते हैं।

क्रोध

क्रोध एक भावना है। यह तब होता है जब चीजें हमारे अनुसार नहीं होतीं, तथा हम सभी अलग-अलग डिग्री पर उबल पड़ते हैं। अरस्तू कहते हैं कि कोई भी क्रोधित हो सकता है, यह आसान है। किंतु, सही व्यक्ति पर, सही मात्रा में, सही समय पर, सही उद्देश्य के लिए एवं सही तरीके से गुस्सा होना आसान नहीं है। हम जानते हैं कि आक्रामकता एवं क्रोध व्यवहार के स्वीकार्य रूप नहीं हैं। आक्रामकता से हम मित्र नहीं बना सकते तथा लोगों को प्रभावित नहीं कर सकते। आक्रामकता से क्रोध, हिंसा एवं क्रूरता उत्पन्न होती हैं। अगर आप हिंसा दिखाएंगे

तो वही आपको भी दिखाई जाएगी। हिंसा के लिए अपने व्यवहार को उचित ठहराने से आपके सामाजिक समायोजन में कोई सुधार नहीं आएगा। क्या इसका अर्थ यह है कि क्रोध एवं आक्रामकता को कम किया जा सकता है? हां, विचारपूर्वक अच्छे मूल्यों को अपनाने से व्यक्ति क्रोध एवं आक्रामकता को पराभूत किया जा सकता है। समायोजन के लिए महत्वपूर्ण अच्छे मूल्यों को समायोजन के पुश कारक कहा जाता है जो आपको एक अच्छा एवं सहयोगी व्यक्ति बनाता है। हम उपधारा 4.3.4 में कुछ पुश कारकों पर चर्चा करेंगे।

डर

अगर हमें डर का एहसास होता है तो हम जल्दी से समायोजित हो जाते हैं। धमकी डर पैदा करती है और डर का इस्तेमाल कुछ लोगों द्वारा अन्य लोगों से अपनी बात मनवाने के लिए किया जाता है। हममें से अधिकांश लोग ईश्वर से डरने वाले व्यक्ति हैं, तथा हमने, वर्तमान समय में, सचेत रूप से, इस प्रवृत्ति को बच्चों के पालन-पोषण की प्रथाओं में दूसरों पर नियंत्रण के साधन के रूप में शामिल कर लिया है।

इस प्रकार भावनात्मक अस्थिरता गैर-समायोज्य व्यवहार, भावनात्मक क्षेत्र में बाधाओं, अनुचित भय, व्यक्तिगत असुरक्षा की भावना एवं हीनता की भावना की उपस्थिति से संकेतित होती है। अनिद्रा, भूख न लगना, कांपना, हिलना, आदि जैसी लक्षणात्मक अभिव्यक्तियों के साथ ऐसे व्यवहार मानसिक स्वास्थ्य समस्याओं का प्रतीक हैं।

4.3.4 समायोजन के पुश कारक

समायोजन के पुश कारक वे कारक हैं जो हमें जीवन में समायोजन करने के लिए प्रेरित अथवा बाध्य करते हैं। उनमें से कुछ हैं समानुभूति, सहानुभूति, हास्य, आज्ञाकारिता एवं शिष्टता। समायोजन के पुश कारक व्यक्ति को मान्यता प्राप्त, उत्तरदायी एवं सुरक्षित महसूस कराते हैं। पुश कारक कई हैं। आइए हम उनमें से कुछ पर संक्षेप में चर्चा करें।

समानुभूति: दूसरों की आंखों से भावनाओं को देखना एवं अनुभव करना। समानुभूति शब्द को इस वाक्यांश द्वारा सर्वोत्तम रूप से परिभाषित किया गया है, 'किसी एक व्यक्ति को जानने के लिए दूसरे की आवश्यकता होती है।' समानुभूतिपूर्ण रवैया रखना सामाजिक समायोजन की प्रक्रिया को दर्शाता है।

सहानुभूति: सहानुभूति समायोजन के लिए एक शक्तिशाली उपकरण है।

हास्य: जीवन की सभी समस्याओं से सामंजस्य बिठाकर हंसने को हास्य कहते हैं। हास्य की भावना व्यक्ति को खुश रखती है, एवं उसे प्रफुल्लित बनाती है। हम अपने परिवार, मित्रों के संबंधियों तथा सहकर्मियों के साथ हँसना पसंद करते हैं। हँसी हमें कुछ व्यक्तिगत समस्याओं से बचने में मदद करती है तथा यह हमें जीवन की विभिन्न समस्याओं के साथ तालमेल बिठाने में मदद करती है।

सहायता: दूसरों के प्रति चिंता व्यक्त करने, एवं उनकी देखभाल करने की इच्छा एक गहराई से निहित मानवतावादी मूल्य है। यह कई मायनों में देखभाल दिखाने वाले को अत्यंत संतुष्टि प्रदान करता है। परोपकारिता एक सहायक कार्य है जिसके बदले में कुछ भी अपेक्षित नहीं होता है। एक कहावत है, 'हमें एक दूसरे की सहायता करनी चाहिए और यह प्रकृति का नियम है।' परंतु, क्या हम सचमुच एक दूसरे की सहायता करते हैं? क्या आपने दर्शक-उदासीनता के बारे

में सुना है? ऐसे लोग बस खड़े होकर पीड़ित व्यक्ति को देखते रहते हैं, किंतु उसकी सहायता के लिए आगे नहीं आते।

यह सच नहीं हो सकता कि अगर कोई सड़क के किनारे लहलुहान पड़ा हो तो कोई मदद नहीं करेगा; कहीं न कहीं एवं कभी-कभी लोग एक-दूसरे की मदद करते हैं, उदाहरण के लिए हम रक्तदान करके, दान में योगदान करके, भिखारियों को भिक्षा देकर, गरीबों को भोजन देकर, किसी अंधे को सड़क पार करने में मदद करके दूसरों की सहायता करते हैं। सहायता करने वाले व्यवहारों की सूची वस्तुतः अंतहीन है। फिर भी, हमारे बीच बहुत से दर्शकों की उदासीनता (बेपरवाही) है। क्या आपको लगता है कि सहायता करना मौजूदा स्थिति, सहायता करने वाले की विशेषताओं अथवा पीड़ित की विशेषताओं पर निर्भर करता है?

गतिविधि I

अपने सहायता करने वाले व्यवहार का ट्रैक रिकॉर्ड रखें। इन्हें अंकों में लिखें एवं हर वर्ष अपना सहायक व्यवहार जोड़ते रहें।

कई मामलों में हम उन लोगों की मदद करते हैं जिन्होंने हमारी आवश्यकता के समय हमारी सहायता की होती है। इस प्रकार हम अपना सामाजिक दायित्व निभाते हुए अपना उत्तरदायित्व निभाते हैं। इस प्रकार की सहायता को पारस्परिक सहायता कहा जाता है। आपातकालीन स्थिति में सहायता के लिए त्वरित एवं निर्णायक कार्रवाई की आवश्यकता होती है तथा इसमें जो झिझकता है वह खो जाता है। क्या हम सहायता के परिणामों के बारे में सोचते हैं? सफलता की एक उष्ण दीप्ति आपको अधिक सहायता करने वाला व्यक्ति बना सकती है। पुरुषों द्वारा महिलाओं को दी जाने वाली सहायता तथा इसके विपरीत के बारे में क्या विचार है? क्या हमारे कहने का तात्पर्य यह है कि, 'हमारे देश में शिष्टता मर चुकी है अथवा जीवित है?'

अपराधबोध: कई अवसरों पर हम अपने व्यवहार के कारण दोषी महसूस करते हैं। अपराधबोध की भावना व्यक्ति को अपने व्यवहार में बदलाव करने के लिए बाध्य कर देगी, तथा इस तरह कई समायोजन करने पर मजबूर कर देगी।

आज्ञाकारिता: आज्ञाकारिता कई स्थितियों में समायोजन की ओर ले जाती है।

आइए भविष्य में आवश्यकता पड़ने पर उपयोग के लिए शीघ्रता से समायोजन की युक्तियाँ सीखें:

इस बात की बेहतरीन जानकारी रखते हुए कि हम दूसरों के व्यवहार पर नियंत्रण नहीं रख सकते, हमें अपने व्यवहार को नियंत्रित करने की आवश्यकता है। समायोजन के लिए कुछ उपयोगी सुझाव निम्नलिखित हैं।

आराम करें: गहरी सांस लेने जैसे उपकरण आपको शांत करने में मदद करते हैं। पेट से गहरी सांस लें।

अपनी भाषा पर नियंत्रण रखें: हमें अपनी भाषा पर नियंत्रण रखने की आवश्यकता होती है। यदि आवश्यक हो तो हमें कृत्रिम मुस्कान लाने का प्रयास करना चाहिए।

पीछे की ओर गिनती करें: 20, 19, 18 से प्रारंभ करें.....यह आपका ध्यान आपकी स्थिति से भटका देगा।

खुद को चिकोटी काटें: किसी आक्रामक क्षण में स्वयं को चिकोटी काटें।

रोड रेज: ट्रैफिक सिग्नल में फंस गए हैं? अपनी पसंदीदा सीडी लगाएँ एवं संगीत सुनें, एक पत्रिका साथ रखें तथा उसे उलटने पलटने का प्रयास करें।

पंचिंग बैग का उपयोग करें: एक पंचिंग बैग खरीदें एवं उस पर उस व्यक्ति का नाम लिखें जिससे आप क्रोधित हैं तथा अपनी आक्रामकता को मार भगाएँ।

4.4 समायोजन विकार

समायोजन विकार को किसी व्यक्ति के जीवन में किसी पहचान योग्य तनावपूर्ण घटना अथवा परिवर्तन के प्रति भावनात्मक या व्यवहारिक प्रतिक्रिया के रूप में परिभाषित किया जाता है जिसे दुर्भावनापूर्ण माना जाता है अथवा यह किसी तरह घटना या परिवर्तन के लिए अपेक्षित स्वस्थ प्रतिक्रिया नहीं होती है। यह प्रतिक्रिया घटना अथवा परिवर्तन होने के तीन महीने के भीतर होनी चाहिए। किसी बच्चे अथवा किशोर के जीवन में पहचाने जाने योग्य तनावपूर्ण घटना या परिवर्तन पारिवारिक स्थानांतरण, माता-पिता का तलाक अथवा अलगाव, पालतू जानवर की हानि, आदि हो सकता है।

समायोजन विकार एक तनावपूर्ण घटना अथवा स्थिति के प्रति एक दुर्बल करने वाली प्रतिक्रिया है, जो आमतौर पर छह महीने से कम समय तक चलती है। समायोजन विकार अक्सर निम्नलिखित में से किसी एक के साथ होता है: चिंता, अवसाद, भावनाओं की मिश्रित गड़बड़ी, आचरण अथवा समस्याएं जो काम, शारीरिक शिकायतों अथवा सामाजिक अलगाव से संबंधित हो सकती हैं। समायोजन विकार बच्चों एवं किशोरों में काफी आम हैं किंतु पुरुषों तथा महिलाओं में भी समान रूप से होते हैं। समायोजन विकार सभी संस्कृतियों में होता है; हालाँकि, सांस्कृतिक प्रभावों के आधार पर अंतर्निहित तनाव एवं संकेत भिन्न हो सकते हैं। समायोजन संबंधी विकार हर उम्र में होते हैं, हालाँकि, आम तौर पर यह माना जाता है कि बच्चों तथा किशोरों में विकार की विशेषताएं वयस्कों की तुलना में भिन्न होती हैं।

- उदास मन
- व्यग्रता
- भावनाओं एवं आचरण की मिश्रित गड़बड़ी
- निराशा
- बार-बार रोना
- बिगड़ा हुआ व्यावसायिक/सामाजिक कामकाज
- घबराहट
- कांपना या हिलना
- तेज़ धड़कन
- गड़बड़ी का संचालन करना
- शारीरिक शिकायतें

- निकासी
- व्यावसायिक कामकाज कम हो गया है
- चिंता, तनाव और परेशानी

उपचार

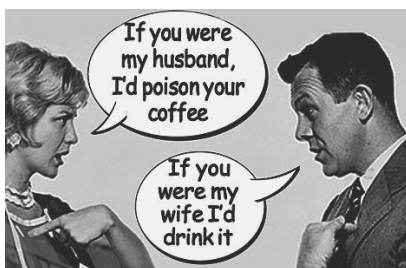
प्राथमिक उद्देश्य अनुकूलन के स्तर को प्राप्त करके लक्षणों से राहत पाना होगा। इस विकार के मनोसामाजिक उपचार में व्यक्तिगत मनोचिकित्सा, पारिवारिक चिकित्सा, व्यवहार चिकित्सा एवं स्वयं सहायता समूह शामिल हैं। थेरेपी के आरंभ में यथार्थवादी अल्पकालिक लक्ष्य बनाए जाने चाहिए, क्योंकि समायोजन विकार प्रकृति में अल्पकालिक होता है। थेरेपी के लक्ष्य आम तौर पर व्यक्ति को उसके जीवन में परिवार, मित्रों एवं समुदाय के रूप में उपलब्ध समर्थन पर केंद्रित होंगे। व्यक्ति के मुकाबला कौशल का पता लगाया जाएगा एवं संभवतः उसे विकसित किया जाएगा; तथा विश्राम तकनीकों का उपयोग अक्सर व्यक्ति को तनाव की भावनाओं से निपटने में मदद करने के लिए किया जाता है। उपचार के अधिक विशिष्ट लक्ष्यों में व्यक्ति को तनावपूर्ण घटना में उसकी भूमिका को समझने में सहायता करना अथवा भविष्य में ऐसी घटनाओं से बचने के तरीके सिखाना शामिल होगा।

4.5 पुरुष, महिला और विकार

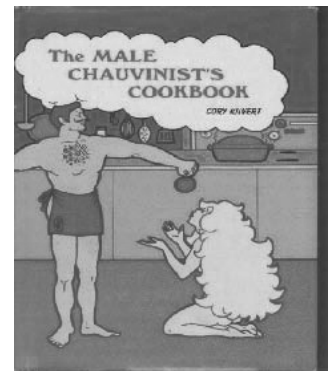
हमने पुरुषों एवं महिलाओं द्वारा प्रदर्शित मूल्यों पर बात करने को वरीयता दी है, क्योंकि वे एक-दूसरे के प्रति अलग-अलग मूल्य प्रदर्शित करते हैं। पुरुष एवं महिलाएँ मिलकर एक परिवार बनाते हैं, कई परिवार मिलकर एक समूह बनाते हैं तथा कई समूह मिलकर एक समुदाय का निर्माण करते हैं। समुदाय मिलकर समाज बनाते हैं; समाज मिलकर एक राष्ट्र का निर्माण करते हैं। इस प्रकार, दो अलग-अलग व्यक्तियों, आदम तथा हौवा (पुरुष और महिला) से दुनिया का निर्माण हुआ। जॉन ग्रे की पुस्तक 'मेन आर फ्रॉम मार्स एंड वूमेन आर फ्रॉम वीनस' प्रत्येक लिंग को दूसरे के प्रति समायोजन करने पर सुंदरता से प्रकाश डालती है, जिससे वह अपने साथी, सहकर्मियों एवं मित्रों को पहले से कहीं बेहतर समझ सकते हैं।

हम जानते हैं कि पुरुषों एवं महिलाओं की शक्ल-सूरत विभिन्न होती है, उनकी पसंद-नापसंद अलग-अलग होती हैं तथा उनकी जीवनशैली अलग-अलग होती है। इनमें से कुछ अंतर शारीरिक हैं एवं अन्य का कारण संस्कृति है। क्या आप दृढ़ता से मानते हैं कि पुरुष एवं महिलाएँ अपने मूल्यों, दृष्टिकोण तथा व्यवहार में भिन्न होते हैं? यदि आप 'पुरुष शोविवादी' अथवा 'आंटी जेमिमा' में विश्वास करते हैं तो शायद आप सही हैं।

पुरुष शोविवादी



यह वाक्यांश एक फ्रांसीसी सैनिक एवं नेपोलियन के अनुयायी निकोलस शाउविन के नाम पर लिया गया है। शाउविन का मानना था



कि सभी फ्रांसीसी शक्तिशाली थे। पुरुष शोविवादी इस धारणा का उल्लेख करते हैं कि महिलाएं पुरुषों से कमतर हैं।

(पुरुष शोविवादियों को दर्शाने वाली दोनों तस्वीरें www.fotosearch.com से ली गई हैं)।

आंटी जेमिमा



आंटी जेमिमा 'उत्पीड़ित' शब्द को संदर्भित करती हैं - अंकल टॉम की महिला प्रति कवि। आंटी जेमिमा का ट्रेडमार्क अफ्रीकी-अमरीकी महिलाओं के प्रति अमरीका की बदलती धारणाओं को दर्शाता है। आंटी जेमिमा का विचार सबसे पहले समाचारपत्रकार एवं उद्यमी क्रिस रट को आया था जो अफ्रीकी-अमरीकी पंचांग के अनुसार "आंटी जेमिमा" नामक एक धुन पर आधारित है। "आंटी जेमिमा" शब्द को कभी-कभी बोलचाल की भाषा में अपमानजनक लेबल "अंकल टॉम" के महिला संस्करण के रूप में उपयोग

किया जाता है। इस संदर्भ में, कठबोली शब्द "आंटी जेमिमा" "मैमी आर्केटाइप" के अंतर्गत आता है एवं एक मिलनसार अश्वेत महिला को संदर्भित करता है, जिसे श्वेत लोगों के हितों की सेवा करने वाली, अथवा उनके लिए कार्य करने वाली, या उनकी रक्षा करने वाली माना जाता है। आंटी जेमिमा को अक्सर लोकप्रिय संभाषण में "आंटी चा मामा" के रूप में उच्चारित किया जाता है, जो कि "मैं आपकी मां नहीं हूँ" के लिए इस्तेमाल किया जाने वाला शब्द है। लिंग भेद का अस्तित्व वास्तविक अंतर नहीं है। वास्तव में जो बात दाँव पर लगी है, वह यह जानना है कि जिस समाज में हम रहते हैं, वह किस हद तक ऐसे मतभेदों को हमारी मूल्य प्रणाली में शामिल करता है? इसका उत्तर यह है कि हम जन्म से लेकर परिपक्वता एवं मृत्यु तक इस अंतर से अवगत होते रहते हैं। बॉक्स को ध्यान से पढ़ें।

(स्रोत:<http://www.googleco.in>- फोटो को www.fotosearch.com से दिनांक 9.3.11 को प्राप्त किया गया है)

छोटी लड़कियों को गुड़ियों के साथ खेलना चाहिए, सुंदर कपड़े पहनने चाहिए तथा घर में शांति से काम करना चाहिए। जब वे बड़ी हों तो उन्हें बच्चों से प्यार करना चाहिए, मिथ्या-प्रशंसा के प्रति संवेदनशील होना चाहिए, एवं सबसे बढ़कर, समझदार होना चाहिए। आखिरकार, एक महिला होने का मतलब ही यही है। दूसरी ओर, लड़कों को फुटबॉल तथा मेंढकों के साथ खेलना चाहिए, एवं उबड़-खाबड़ खेल में संलग्न होना चाहिए। जब वे बड़े हों तो उन्हें प्रतिस्पर्धी, सशक्त एवं तुरंत निर्णय लेने वाला होना चाहिए। यदि कोई छोटा लड़का लड़कियों जैसी गतिविधियों का आनंद लेता है, तो वह कायर होता है तथा उसके 'फाग' में बदलने की सबसे अधिक संभावना है, जबकि उसकी महिला समकक्ष एक टॉमबॉय है, जिसके 'डाइक' बनने की सबसे अधिक संभावना है।

क्या आप बॉक्स के अनुसार पुरुष एवं महिलाओं के लिए रूढ़िबद्ध लक्षण बना सकते हैं? उनमें से कुछ नीचे सूचीबद्ध हैं:

<u>मर्दाना लक्षण</u>	<u>स्त्री लक्षण</u>
आक्रामक	हंसमुख
महत्वाकांक्षी	बच्चों जैसा होना
विश्लेषणात्मक	करुणामय
प्रभावी	कोमल
निर्णयकर्ता	शर्मीलापन
मदाना	मधुभाषी

क्या आप सूची जोड़ सकते हैं?

गतिविधि II

अपने जीवन के बारे में सोचें। एक उदाहरण याद करें जहां आपका व्यवहार लिंग-परिभाषित भूमिका से प्रभावित था।

ये लक्षण अजीब अथवा बेतुके लग सकते हैं; फिर भी, यह बेहतर समायोजन के लिए आम तौर पर समर्थित समाधान का सार है। इसका अर्थ यह नहीं है कि हम संसार को पुरुष एवं महिला उपवर्गों में बांट रहे हैं। इसका सीधा अर्थ यह है कि अच्छे समायोजन के लिए घर में एक पुरुष तथा एक महिला को समान दर्जा मिलना चाहिए। उन्हें घिसी-पिटी सेक्स भूमिकाओं के कैमरे से नहीं देखा जाना चाहिए। लिंग के प्रति दृष्टिकोण कई समायोजन समस्याओं को जन्म देता है।

समाज के एक सदस्य के रूप में हम कई प्रकार के समायोजन करते हैं, जैसे भावनात्मक/मनोवैज्ञानिक समायोजन, सामाजिक/सांस्कृतिक, आर्थिक एवं राजनीतिक समायोजन।

समायोजन चाहे किसी भी प्रकार का हो, बस जीवन का मूल नियम याद रखें, "दूसरों के साथ वैसा ही व्यवहार करें जैसा आप चाहते हैं कि वे आपके साथ व्यवहार करें।"

बोध प्रश्न 1

1. आंटी जेमिमा कौन है, और वह किस बात को संदर्भित करती है?

.....

.....

.....

.....

2. समायोजन के पुल करक कौनसे हैं?

.....

.....

.....

.....

3. पुरुष शोविवाद की उत्पत्ति कैसे हुई, एवं यह किस धारणा को संदर्भित करता है?

.....

.....

.....

4.6 कुसमयोजन और मूल्य

आइए, इस अनुभाग में, हम कुसमायोजित व्यक्तियों की विशिष्ट विशेषताओं का अध्ययन करें। ऐसे व्यक्तियों का व्यवहार निम्न प्रकार का होता है:

पहनावा	अवसर के अनुरूप अनुचित ढंग से कपड़े पहनना बिना प्रेस किये हुए कपड़े. अयोग्य कपड़ा बेजोड़ कपड़े	गंदे शॉर्ट्स गंदे जूते ढीले कपड़े
सफ़ाई	गंदे बाल मैला चेहरा गंदे हाथ	गंदी कोहनी स्नान में अनियमितता
भेष	बिना ब्रश किये हुए बाल अनुचित हेयर स्टाइल कोई लिपस्टिक नहीं	बिना काटे हुए नाखून दाँतों से काटे हुए ऊँगली के नाखून
शारीरिक मुद्रा	सिर नीचे रखना पीछे की ओर झुकना पेट बाहर की ओर निकालना	धँसना भारी चाल फैलाव
मौखिक व्यवहार	चिल्लाता है फूहड़पन से हँसता है	स्वयं से बात करना अश्लील टिप्पणियाँ
सामाजिक व्यवहार	दूसरों को छूना अनुचित इशारे करना	नाक खोदना पान/ च्युइंग गम खाना

स्रोत: कैरेन ग्रोवर और एटवाटर, 4.10 (2007) देखें

4.7 कुसमायोजित बच्चों को सँभालने की रणनीतियाँ

जो बच्चे कुसमायोजित होते हैं उनमें साथियों के साथ प्रभावी ढंग से बातचीत करने तथा स्वस्थ, सहकारी गतिविधियों में संलग्न होने के लिए आवश्यक सामाजिक कौशल की कमी होती है। हालाँकि, कुसमायोजन कोई ऐसी चीज़ नहीं है जिसे रातोंरात ठीक किया जा सके, सहायता के द्वारा, कुसमायोजित बच्चे समाज के प्रभावी सदस्यों के रूप में काम कर सकते हैं। एक कुसमायोजित बच्चे को सामाजिक संबंधों के जटिल जाल से निपटने में सहायता करके, आप उस शिष्य को भविष्य में दूसरों के साथ परस्पर क्रिया के लिए तैयार करने में सहायता कर सकते हैं।

कुसमायोजन कई चीजों से प्रेरित हो सकता है, अतः यदि छात्र की समस्या घर के भीतर के किसी मुद्दे से उत्पन्न होती है, तो आपको इसकी सूचना सामाजिक सेवाओं को देनी चाहिए, क्योंकि आप एक अधिदिष्ट संवाददाता हैं।

नियमित संचार में संलग्न होकर, बच्चा समाजीकरण के सिद्धांतों को सीखना आरंभ कर सकता है। प्रतिदिन 5 से 10 मिनट का समय निकालें, तथा इस समय को बच्चे के साथ छोटी-छोटी बातें करने में व्यतीत करें।

बच्चे को ऐसी जगहों पर ले जाएं जहां वह अपने साथियों के साथ खेल-खेल में बातचीत कर सके। लोकप्रिय पार्कों अथवा अन्य मनोरंजन के ऐसे क्षेत्रों में जाएं जहाँ बच्चे आमतौर पर खेलते हैं। बच्चे को अपने साथियों के साथ खेलने के लिए प्रोत्साहित करें।

बच्चे को दयालु एवं मददगार हमउम्र साथियों से मिलवाएं। कुछ बच्चे विशेष रूप से संघर्षरत साथियों के साथ काम करने में माहिर होते हैं। यदि आप किसी कर्तव्यनिष्ठ तथा विनम्र बच्चे को जानते हैं, तो उस बच्चे को कुसमायोजित बच्चे के साथ दोस्ती करने तथा बातचीत में शामिल होने अथवा उसके साथ खेल में भाग लेने के लिए कहें।

बच्चे के साथ दुर्व्यवहार पर चर्चा करें। बच्चे को दुर्व्यवहार के लिए केवल दंडित करना प्रभावी नहीं होता है। दंड देने के स्थान पर बच्चे से बातचीत करें। उसे समझाएं कि उसने जो किया वह अनुचित क्यों था, ताकि वह बेहतर ढंग से समझ सके कि उसे ऐसा व्यवहार क्यों नहीं दोहराना चाहिए।

बच्चे को दुर्व्यवहार के विकल्पों की सूची बनाने में मदद करें। यदि कुसमायोजित बच्चा लगातार एक ही व्यवहार प्रदर्शित करता है, तो हो सकता है कि वह ऐसा इस कारणवश कर रहा हो क्योंकि उसे उसका कोई विकल्प पता ही नहीं है। उदाहरण के लिए, यदि बच्चा जब अपने साथियों के साथ खेलना चाहता है तब उन्हें धक्का देकर नीचे गिरा देता है एवं उनके खिलौने ले लेता है, तो विकल्पों को सूचीबद्ध करके इस विनाशकारी व्यवहार के विकल्प खोजने में उसकी सहायता करें। उसे बताएं कि वह अपने साथियों से खिलौने साझा करने के लिए कह सकता है; वह अपनी बारी की प्रतीक्षा कर सकता है, इत्यादि। जैसे-जैसे बच्चा इन विकल्पों को सीखता है, भविष्य में उसके द्वारा इनका उपयोग करने की अधिक संभावना हो सकती है।

मॉडलिंग, चर्चा एवं रिहर्सल के माध्यम से सामाजिक कौशल का मूल्यांकन तथा व्यवस्थित शिक्षण छात्रों को उनके व्यवहार पर नियंत्रण बढ़ाने और दूसरों के साथ उनके संबंधों को बेहतर बनाने में सहायक होता है। इसके अलावा, कभी-कभी आत्म-समझ, आत्म-सम्मान एवं आत्म-नियंत्रण में सुधार के लिए संगीत, कला, व्यायाम तथा विश्राम तकनीकों के साथ-साथ भावात्मक शिक्षा, व्यक्तिगत और सामूहिक परामर्श से जुड़ी सहायक चिकित्सा का उपयोग किया जाता है।

4.8 जीवन का पाठ

कांच के जार की प्रेरणादायक कहानी हमारे समायोजन कौशल का प्रतीक है। कृपया कहानी पढ़ें तथा उसका विश्लेषण करें। प्रतिबिम्ब सत्य एवं यथार्थवादी है।

4.8.1 प्रेरणादायक कहानी

दर्शनशास्त्र के एक प्रोफेसर ने कक्षा में प्रवेश किया तथा छात्रों से कहा कि आज मैं तुम्हें जीवन एवं समायोजन के महत्वपूर्ण पाठ पढ़ाऊंगा। वह मिट्टी का बना हुआ एक घड़ा लाए। फिर, उन्होंने टेबल-टेनिस गेंदों को उस जार में तब तक डालना शुरू किया जब तक वह भर नहीं गया। तब उन्होंने अपने छात्रों से पूछा कि क्या जार भर गया है और छात्रों का उत्तर हाँ था। अब उन्होंने एक और थैला निकाला और यह थैला कंकड़-पत्थरों से भरा था। प्रोफेसर ने धीरे-धीरे उस जार में कंकड़ डालना शुरू कर दिया तथा बीच-बीच में वह उसे हिला भी रहे थे जिस से कि कंकड़ उस जार में समायोजित हो सकें जो पहले से ही टेनिस गेंदों से भरा हुआ था। अब प्रोफेसर ने छात्रों से दोबारा पूछा कि क्या जार भर गया है और छात्रों ने हाँ में उत्तर दिया। जार सचमुच गेंदों एवं कंकड़ों से भर गया था। प्रोफेसर के पास अभी एक और थैला था जो रेत से भरा था। उन्होंने पहले से ही गेंदों एवं कंकड़ों से भरे जार में रेत डालना शुरू कर दिया। रेत भी जार में अच्छी तरह जम गयी। अब प्रोफेसर ने छात्रों से फिर पूछा कि क्या जार भर गया है। विद्यार्थियों ने फिर हाँ में उत्तर दिया। तभी प्रोफेसर दो कप चाय लेकर आये तथा उस चाय को जार में डाल दिया। उस जार में चाय भी समायोजित हो गयी थी।

इस बार प्रोफेसर गंभीर थे। उन्होंने विद्यार्थियों से दृढ़तापूर्वक कहा कि मानव जीवन इस घड़े के समान है। इसमें समायोजन के लिए स्थान होना चाहिए। जीवन में अच्छे से तालमेल बिठाने का प्रयास करें।

टेनिस की गेंदें हमारे समाजीकरण का प्रतीकत्व करती हैं
कंकड़ हमारी परस्पर क्रिया का प्रतीकत्व करते हैं
रेत हमारे झगड़ों का प्रतीकत्व करते हैं
चाय हमारे समायोजन का प्रतीकत्व करती है

यदि हम जार में उलटी भराई करें, तो पहले चाय, उसके बाद रेत, कंकड़ एवं अंत में टेनिस की गेंदें होंगी। मुमकिन है कि जार में कुछ भी समायोजित नहीं होगा। चाय के लिए हमेशा गुंजाइश रखें। अतः, संदेश यही है कि समायोजन की गुंजाइश हो।

(स्रोत: <http://www.informationbible.com/article-glass-jar-and-twocupsof-Tea14889.html>
9.3.11 को एक्सेस किया गया)

बोध प्रश्न 2

1. समायोजन के लिए उपयोगी सुझाव क्या हैं?

.....
.....
.....

2. पुरुष एवं महिला के लिए रूढ़िबद्ध लक्षण क्या हैं?

.....
.....
.....

3. कुसमायोजित बच्चों से निपटने की दो रणनीतियों का विश्लेषण करें।

.....
.....
.....

4.9 सारांश

अच्छे एवं फलदायी संबंध सीखे गए तथा व्यवहार में लाए गए अच्छे मूल्यों पर आधारित होते हैं। अंततोगत्वा, मूल्य आपको दीर्घकालिक (सफलता) आनंद देते हैं। इस इकाई में चर्चा किए गए पुश (दबाव) कारक हमें जीवन में अच्छा समायोजन करने में मदद करते हैं, तथा इसी इकाई में चर्चा किए गए पुल (खिंचाव) कारक वस्तुतः हमें दूसरों के साथ समायोजन करने के लिए प्रेरित करते हैं। समाजीकरण के अंश के रूप में सीखे गए मूल्य, मूल्य-आधारित बातचीत, संघर्ष समाधान के तरीके तथा समायोजन के मूल्य - ये सभी एक अच्छे इंसान के निर्माण में योगदान करते हैं। किसी व्यक्ति द्वारा अपनाए गए अच्छे मूल्य उसके व्यक्तिगत जीवन, सामाजिक जीवन, सांस्कृतिक जीवन, सेवा जीवन, संबंधों को स्थिरता प्रदान करते हैं तथा लंबे समय में एक सामंजस्यपूर्ण एवं शांतिपूर्ण समाज के निर्माण में योगदान देते हैं। यूनेस्को की प्रस्तावना में यह ठीक ही कहा गया है, चूंकि युद्ध मनुष्यों के मस्तिष्क में आरंभ होते हैं, इसलिए शांति की रक्षा का निर्माण भी मनुष्यों के मस्तिष्क में ही होना चाहिए। अतः, यह हम मनुष्य ही हैं जिन्हें एक न्यायपूर्ण संसार, नैतिक मानकों, अच्छी आचार संहिता, हमारे बीच विकसित एवं आत्मसात करने के लिए अच्छे मूल्यों के साथ एक जगह बनाने का उत्तरदायित्व सौंपा गया है। मानव व्यवहार की गतिशीलता सदैव चलती रहती है। किन्तु, एक चीज जो सतत एवं स्थिर रहती है वह है अच्छा व्यवहार तथा मूल्यों को संजोना और उनका अभ्यास करना। हर काम को करने का हमेशा एक सकारात्मक तरीका होता है। एल्मर जी. लेटरमैन ठीक ही कहते हैं, 'व्यक्तित्व दरवाजे खोल सकता है, किंतु केवल चरित्र ही उन्हें खुला रख सकता है।' (स्रोत: <http://thinkexist.com/quotescom>.)

4.10 बोध प्रश्नों के उत्तर

बोध प्रश्न 1

1. आंटी जेमिमा 'उत्पीड़ित' शब्द को संदर्भित करती हैं - अंकल टॉम का महिला समकक्षा आंटी जेमिमा का ट्रेडमार्क अफ्रीकी-अमरीकी महिलाओं के प्रति अमरीका की बदलती धारणाओं को दर्शाता है
2. समानुभूति, सहानुभूति, हास्य, सहायता, अपराधबोध, एवं आज्ञाकारिता।
3. पुरुष शोषणवाद की उत्पत्ति एक फ्रांसीसी सैनिक एवं नेपोलियन के अनुयायी निकोलस शाउविन के नाम पर हुई है। शाउविन का मानना था कि सभी फ्रांसीसी शक्तिशाली थे। पुरुष शोषणवाद इस धारणा को संदर्भित करता है कि महिलाएँ पुरुषों से कमतर हैं।

बोध प्रश्न 2

1. आराम करें, अपनी भाषा पर ध्यान दें, अपने आप को चिकोटी काटें, रोड रेज न करें, पंचिंग बैग का उपयोग करें।

2. पुरुष एवं महिला के रूढ़िबद्ध लक्षण निम्नलिखित हैं:

<u>मर्दाना लक्षण</u>	<u>स्त्री लक्षण</u>
आक्रामक	हंसमुख
महत्वाकांक्षी	बच्चों जैसा होना
विश्लेषणात्मक	करुणामय
प्रभावी	कोमल
निर्णयकर्ता	शर्मीलापन
मदानार्थी	मधुभाषी

3. अ. बच्चे को ऐसी जगहों पर ले जाएं जहां वह अपने साथियों के साथ खेल-खेल में बातचीत कर सके। लोकप्रिय पार्कों अथवा अन्य मनोरंजन के ऐसे क्षेत्रों में जाएं जहाँ बच्चे आमतौर पर खेलते हैं। बच्चे को अपने साथियों के साथ खेलने के लिए प्रोत्साहित करें।
- ब. बच्चे को दयालु एवं मददगार हमउम्र साथियों से मिलवाएं। यदि आप किसी कर्तव्यनिष्ठ तथा विनम्र बच्चे को जानते हैं, तो उस बच्चे को कुसमायोजित बच्चे के साथ दोस्ती करने तथा बातचीत में शामिल होने अथवा उसके साथ खेल में भाग लेने के लिए कहें।

4.11 संदर्भ

जॉन ग्रे (1992) “पुरुष मंगल ग्रह से हैं और महिलाएं शुक्र से हैं” हार्पर कॉलिन्स प्रकाशित गठबंधन इंडिया टुडे ग्रुप, नई दिल्ली। (पृ. 27-66)

जॉन डब्ल्यू सैंट्रोक (2006) मानव समायोजन. मैकग्रा-हिला (पृ. 2-20)

करेन ग्रोवर डफी और ईस्टवुड एटवाटर (जून 2007) “जीवन जीने के लिए मनोविज्ञान: आज समायोजन, विकास और व्यवहार”, प्रेंटिस हॉल (पीपी. 384, 422, 509)

ऑनलाइनस्रोत:

<http://thinkexist.com/quotescom>

<http://www.informationbible.com/article-glass-jar-and-twocups of tea14889.html> Accessed on 9.3.11)

<http://www.googleco.in>. The photograph is accessed from www.fotosearch.com dated 9.3.11)



ignou
THE PEOPLE'S
UNIVERSITY