
इकाई 5 संवेग, आत्ममान और आत्म-सिद्धि*

संरचना

- 5.1 परिचय
- 5.2 उद्देश्य
- 5.3 आत्ममान का अर्थ और महत्व
- 5.4 आत्ममान को विकसित करने की रणनीतियां
- 5.5 आत्म-सिद्धि का अर्थ और महत्व
- 5.6 आत्म-सिद्धि को विकसित करने की रणनीतियां
- 5.7 सारांश
- 5.8 प्रमुख शब्द
- 5.9 स्व आकलन प्रश्नों के उत्तर
- 5.10 इकाई के अंत में प्रश्न
- 5.11 संदर्भ
- 5.12 पाठ्य सुझाव

5.1 परिचय

ऋषभ 28 वर्ष का एक युवा है जो कि बुद्धिमान है और उसकी शैक्षिक पृष्ठभूमि भी अच्छी है। उसने अपने शैक्षिक जीवन में उच्च श्रेणी प्राप्त की है। परन्तु, वह एक अच्छा जीवन वृत्ति नहीं पा सका, उसे एक कम वेतन और अरुचिकर नौकरी में भर्ती होना पड़ा था। वह हमेशा अपनी तुलना अपनी कक्षा और अपनी उम्र के अन्य सहपाठियों के साथ करता और अवसादित महसूस करता था। वह एक बहुत अच्छा बास्केट बॉल खिलाड़ी, गायक के साथ साथ रोबोटिक्स में भी रुचि रखता था। परन्तु अभी वह उपरोक्त में से किसी में भी भाग नहीं ले रहा है। उसे लगता है कि जीवन में उसके साथ अनुचित हुआ है और वह खुद को बहुत नीचा महसूस करता है। उसे अपना भविष्य आशाहीन और संकटमय लगता है।

उपरोक्त उदाहरण में एक बात जो स्पष्ट रूप से कम है, वह है स्वयं के लिए प्रशंसा और सम्मान की भावना। जब तक व्यक्ति स्वयं के विषय में अच्छा महसूस नहीं करेगा तब तक जीवन में आगे बढ़ने के लिए उसके पास मूल घटक नहीं होगा। जब हम संवेग और उसके प्रबंधन के विषय में चर्चा करते हैं तो यह 'स्वयं के लिए सम्मान' या आत्ममान एक महत्वपूर्ण भूमिका निभाता है। स्वयं के कौशल, योग्यता और सामर्थ्य के लिए आत्म सम्मान की आवश्यकता होती है। व्यक्ति का यह आत्ममान उसके द्वारा अनुभूत किये गए संवेग को प्रबंधित करने में अत्यावश्यक है। पिछली इकाई 5 में हमने संवेगात्मक आत्म नियंत्रण और मुखरता/आग्रहिता के विषय में चर्चा की है जो कि व्यक्ति के संवेगों को प्रबंधित करने में दो मुख्य कौशल है। इस इकाई में हम दो और क्षमतायें जैसे कि आत्ममान और आत्मसिद्धि पर चर्चा करेंगे जो संवेगों के अंतःव्यक्ति प्रबंधन में भूमिका निभाते हैं।

* प्रोफेसर स्वाति पात्रा, मनोविज्ञान संकाय, सामाजिक विज्ञान विद्यापीठ, इग्नू, नई दिल्ली

5.2 उद्देश्य

इस इकाई को पढ़ने के बाद आप,

- आत्ममान का अर्थ जान सकेंगे;
- हमारे जीवन में आत्ममान के महत्व को समझ सकेंगे;
- आत्ममान विकसित करने की रणनीतियों को जान सकेंगे;
- आत्म-सिद्धि का अर्थ समझ सकेंगे;
- हमारे जीवन में आत्म सिद्धि के महत्व को समझ सकेंगे; और
- आत्म सिद्धि विकसित करने के तरीके जान सकेंगे।

5.3 आत्ममान का अर्थ और महत्व

आत्ममान (self regard), सरल शब्दों में सम्मान या मान को संदर्भित करता है जो आपको अपने प्रति है जब आप खुद को एक पूरे के रूप में देखते हैं। जब हम पूर्णरूप से कहते हैं, तो इसमें न केवल आपके पास मौजूद सकारात्मक पहलू जैसे कि शक्ति, क्षमता और कौशल आदि परंतु नकारात्मक पहलू भी जैसे कि सीमाएं, कमजोरियां या कमियां आदि शामिल हैं। तो यह अपने आपको समग्रता में देखना है, जो आप हो उसके लिए स्वयं का सम्मान करना है। आप न केवल अपने सकारात्मक पहलुओं का गुणगान करते हैं बल्कि नकारात्मक पक्षों को भी स्वीकार करते हैं। स्वयं की आलोचना करना या स्वयं को या दूसरों को दोष देना या इसके बारे में निराश होने के बजाय, आप इन्हें स्वीकार करते हैं और उनको सुधार करने के लिए सतत प्रयास करते हैं।

अब आइए देखते हैं आत्ममान के लिए पूर्व-आवश्यक वस्तुएँ (pre-requisites) क्या-क्या हैं। अब, स्वयं का सम्मान करने योग्य होने के लिए, आपको सर्वप्रथम स्वयं को जानना और समझना आवश्यक है। इस प्रकार आत्ममान के लिए आत्म जागरूकता, सटीक आत्म-आकलन, आत्मविश्वास और आत्मनियंत्रण आवश्यक है। व्यक्ति को स्वयं के सकारात्मक और नकारात्मक गुणों को जानने और समझने की आवश्यकता है, और इन्हें बिना किसी घमंड या आरोप/शिकायत के इनका सही आकलन करना है। इसके अलावा, अपने आप को स्वीकार करना और खुद के प्रति आश्वस्त होने की आवश्यकता है। यह आक्रामक या घमण्डी स्वभाव नहीं है बल्कि यह आग्रहिता या मुखरता प्रदर्शित करना है।

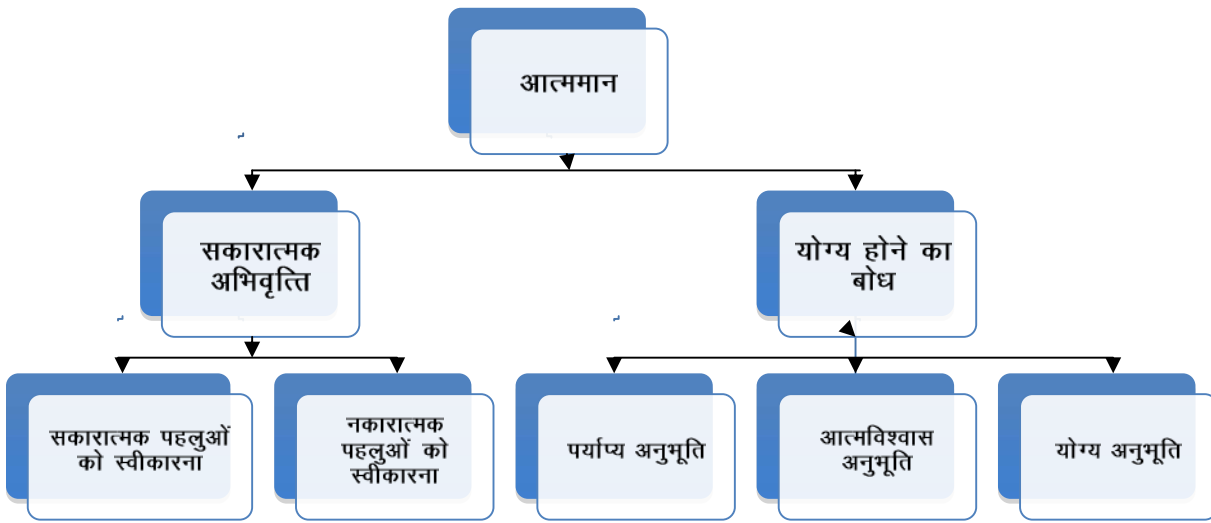
इस प्रकार, एक आत्ममान वाला व्यक्ति, आत्म जागरूकता, संवेगात्मक, आत्म नियंत्रण, आत्म विश्वास, आत्म आश्वासन और आत्म योग्यता दर्शायेगा। यहाँ पर एक पर्याप्तता, सुरक्षा और कल्याण की भावना सूचित होता है। वे अपने आप से संतुष्ट अनुभव करते हैं, आशावादी, अच्छी तरह में समायोजित और स्वयं को सार्थक रूप में देखते हैं।

आत्ममान के दो मुख्य पहलू निम्नलिखित हैं:

- a) सकारात्मक अभिवृत्ति (positive attitude) – जिसमें व्यक्ति की सीमाएं या नकारात्मक बिन्दुओं को स्वीकार करना और उन्हें सुधारने के लिए प्रयास करना, और साथ-साथ श्रेष्ठतर या घमंड अनुभव किये बिना स्वयं को सकारात्मक बिन्दुओं को जानना।

b) योग्य होने का बोध (sense of worthiness) – जिसमें पर्याप्त अनुभूति, सक्षम, आश्वस्त, मूल्य और प्रतिष्ठा सम्मिलित है।

संवेग, आत्ममान और
आत्म-सिद्धि



चित्र 5.1: आत्ममान के पहलू

आइये अब हम आत्ममान की निम्नलिखित परिभाषाएँ देखते हैं:

- हेविट, (2009) ने कहा की आत्म-सम्मान (या आत्ममान) एक शब्द है जिसका उपयोग मनोविज्ञान में व्यक्ति के स्वयं के मूल्य के संपूर्ण संवेगात्मक मूल्यांकन को प्रकट करने के लिए किया जाता है। यह स्वयं के प्रति विचार के साथ-साथ स्वयं के प्रति दृष्टिकोण को सूचित करता है। आत्म-सम्मान में विश्वासों (जैसे कि मैं सक्षम हूँ या मैं योग्य हूँ) एवं संवेगों (जैसे विजय, निराशा, गर्व आदि) सम्मिलित है।
- ब्रेडन (1969) आत्ममान या आत्म-सम्मान को आत्म-विश्वास (व्यक्तिगत क्षमता की भावना) और आत्म-सम्मान स्वाभिमान (व्यक्तिगत महत्व योग्य की भावना) के योग के रूप में मानता है।
- ओल्सेन, ब्रेकलर और विगिन्स (2008) ने आत्मसम्मान (या आत्ममान) को एक स्ववृत्ति (disposition) के रूप में वर्णित किया है जो कि व्यक्ति की अपनी योग्यता तथा अपने विचारों को दर्शाता है।
- मंगल और मंगल (2015) ने आत्म मान को एक अद्वितीय क्षमता, स्ववृत्ति या संवेगात्मक लक्ष्य के घटक के रूप में परिभाषित करता है जो कि उसे सहायता प्रदान करता है कि (i) आवश्यक जागरूकता प्राप्त करना और स्वयं की शक्तियों और कमियों के विषय में उचित मूल्यांकित निर्णय लेना, (ii) स्वयं के कृत्यों में आवश्यक आत्मविश्वास होना, तथा (iii) स्वयं को सभी शक्तियों और सीमाओं के साथ वास्तविक रूप में स्वीकार करते हुये सम्मान और महत्व देना।

इस प्रकार, आत्ममान का अर्थ है स्वयं के प्रति मान या सम्मान देना। यह दूसरों के अनुमोदन या आश्वासन पर निर्भर नहीं करता है। यह वाह्य-कारकों जैसे आयु, लिंग, सामाजिक वर्ग, जाति या नस्ल पर निर्भर नहीं करता है। उदाहरण के लिए यह नहीं है कि उच्च जाति का व्यक्ति या उच्च सामाजिक वर्ग या बड़े शहरों या बंगलों में रहने वाले व्यक्ति के पास अधिक आत्ममान और निम्न जाति, वर्ग या ग्रामीण क्षेत्र के व्यक्ति का कम आत्ममान होगा। आत्ममान इस बात पर निर्भर करता है कि हम अपना स्व मूल्यांकन कैसे करते हैं। हम अपनी सभी शक्तियों और सीमाओं के पूर्ण संज्ञान के साथ स्वयं को क्या महत्व देते हैं।

अब तक आपको स्पष्ट हो चुका होगा कि आत्ममान, आत्मसम्मान के समान है। लेकिन यह **आत्म-धारणा** (self-concept) से भिन्न है। आत्म धारणा से तात्पर्य है कि हम स्वयं के विषय में क्या सोचते हैं। हमारे आत्म में क्या सम्मिलित है। दूसरे शब्दों में हम इसके पहलुओं या घटकों के संदर्भ में आत्म-धारणा का वर्णन कर सकते हैं। दूसरी ओर, **आत्म-सम्मान** (self esteem), मूल्यांकन घटक को संदर्भित करता है, हम स्वयं का मूल्यांकन, सकारात्मक या नकारात्मक, कैसे करते हैं? यह वह आंकता है जो हम अपने स्वयं को निरूपित करते हैं। **आत्ममान** (self-regard) हमारे सभी सकारात्मक और नकारात्मक गुणों के संबंध में पूरी जानकारी के साथ हमारे स्वयं के प्रति आत्ममान या सम्मान को उल्लेखित करता है। इसे स्वयं की भावना को प्रदर्शित करने वाले स्वयंकेयता के रूप में देखा जा सकता है। इस प्रकार, आत्म धारणा शब्द की तुलना में, आत्मसम्मान, आत्ममान, स्वाभिमान, आत्म-मूल्य जैसे अन्य शब्दों का समान रूप से उपयोग किया जाता है।

स्वयं के लिए मान या सम्मान हमारी व्यक्तिगत और व्यवसायिक सफलता में बहुत योगदान देता है। उदाहरण के लिए रे, एक्सट्रेमेरा और पेना, (2011) ने बताया कि आत्म- सम्मान संवेगात्मक क्षमताओं और उनके जीवन की संतुष्टि के मध्य मध्यस्थ के रूप में कार्य करता है। एक अन्य अध्ययन (रूवालकाबा-रोमेरो, फर्नांडीज-बेरोकल, सलाजर एसट्राडा और गालेजोस-गुआजारडो, 2017) ने सांवेगिक बुद्धि और जीवन संतुष्टि के बीच में मध्यस्थ के रूप में आत्म सम्मान, सकारात्मक संवेगों, पारम्परिक संबंधों और सामाजिक सहयोग की पहचान की है। उन्होंने यह पाया कि आत्म सम्मान, सकारात्मक संवेग और पारस्परिक संबंध एक साथ है जो कि जीवन संतुष्टि में 50 प्रतिशत योगदान देते हैं।

आत्म सम्मान या आत्ममान भी प्रभावी संचार में सहायता करते हैं क्योंकि ऐसे व्यक्ति स्वयं के विचारों, संवेगों को उचित तरीके से समझते हैं, क्योंकि वे स्वयं का मूल्यांकन सकारात्मक और नकारात्मक पक्षों को ध्यान में रखकर करते हैं। इसलिए वे अपने आप को प्रतिबिंबित करने के लिए अच्छी स्थिति में हैं जो उन्हें विभिन्न क्षेत्रों में कार्य करने के लिए स्वयं को मार्गदर्शित करता है। वे अपनी क्षमता में विश्वास करते हैं और स्वयं को परिस्थितियों से निपटने में सक्षम मानते हैं। हालांकि उनमें सर्वश्रेष्ठता की भावना नहीं है, न ही वे अपने नकारात्मक पक्षों के संबंध में हीनता महसूस करते हैं। आत्ममान, आत्मस्वीकृति और आत्म सम्मान से जुड़ा है। यह मूलभूत आधार व्यक्ति को बढ़ने के लिए संभव बनाता है और दूसरों के साथ-साथ स्वयं पर भी सकारात्मक प्रभाव डालता है। इस प्रक्रिया में, यह मनोवैज्ञानिक स्वास्थ्य और कल्याण में योगदान देता है।

5.4 आत्ममान के विकास की रणनीतियां

आत्ममान महत्वपूर्ण कौशल है जो कि संवेगात्मक बुद्धि से संबंधित है, क्योंकि यह हमारे संवेगों को संबंधित करने में सहायता प्रदान करता है। आत्ममान के विकास के लिए निम्नलिखित दो दृष्टिकोणों पर चर्चा की जा सकती है (मंगल और मंगल, 2015)।

1) विकास की अवधि में उपयुक्त अधिगम अनुभव

आत्ममान एक अर्जित घटना है। जब बच्चा जन्म लेता है वह मैं, मुझे, स्वयं की समझ विकसित करना प्रारंभ कर देता है। अपने विषय में विचार और भावनाएं बनाने लगता है। इस प्रक्रिया में, माता-पिता के व्यवहार, घर और पाठशाला का

वातावरण और पड़ोस के अनुभव बच्चों को सार्थक रूप से प्रभावित करते हैं। यह स्वयं के प्रति सकारात्मक और नकारात्मक अभिवृत्ति बनाने में योगदान करता है।

विकास के चरण के दौरान अधिगम के अनुभव बच्चे के सर्वांगीण विकास – शारीरिक, सामाजिक, संवेगात्मक, नैतिक और आध्यात्मिक पहलुओं को प्रभावित करते हैं। माता-पिता को ऐसी परवरिश शैली का पालन करने की आवश्यकता है जो बच्चों का पालन पोषण करते हैं और सही विकास में मदद करते हैं। बच्चे ज्यादातर पाठशाला और घर इन दोनों जगह में अपना समय व्यतीत करते हैं। इसलिए यहां इनको सुनना, स्वीकार करना और देखभाल की आवश्यकता होती है। बच्चों के जीवन में महत्वपूर्ण अन्य व्यक्ति जो हैं उनके व्यवहार, प्रतिपुष्टि, और अपेक्षाएं बच्चों के सामाजिक और संवेगात्मक विकास को सार्थक रूप से प्रभावित करती हैं। इसलिए माता-पिता, शिक्षक, परिवार के सदस्य, सहपाठी उपयुक्त शिक्षण अधिगम पैदा करने में महत्वपूर्ण भूमिका निभाते हैं, जो कि बच्चे के आत्म सम्मान के विकास को आकार देता है।

2) आत्ममान की विभिन्न विशेषताओं का विकास

जैसा कि हमने पहले देखा है कि आत्ममान में विभिन्न, पहले से आवश्यक विशेषतायें जैसे कि आत्मजागरूकता, आत्म धारणा, आत्म स्वीकृति, आत्म नियंत्रण, आत्म विश्वास और आत्म सम्मान सम्मिलित हैं। इन्हें आत्ममान की विभिन्न विशेषताएं कहा जा सकता है जो कि आत्ममान प्राप्त करने के लिए आवश्यक हैं।

सबसे पहले आवश्यक है *आत्म जागरूकता* (self-awareness) या स्वयं के विषय में जानना। व्यक्ति को स्वयं के विचारों, भावनाओं शक्तियों और कमजोरियों को समझना होगा। इसमें विभिन्न पहलुओं पर स्वयं का सटीक आकलन और विभिन्न मानदंडों पर मूल्यांकन सम्मिलित है। इन सभी से आत्म के विषय में समझ का विकास होता है।

आत्म धारणा (self-concept) व्यक्ति द्वारा आत्म जागरूकता और आत्म मूल्यांकन का योग है। इसमें व्यक्ति जो सोचता है कि उसमें क्या-क्या है – क्षमता, कौशल, विचार, संवेग और व्यवहारिक स्वरूप आदि सम्मिलित है। यह व्यक्ति की सम्पूर्णता है। इसमें सकारात्मक और नकारात्मक दोनों सम्मिलित पक्ष अपना योगदान देते हैं और व्यक्ति को एक कुल अर्थ में संदर्भित करते हैं।

आत्म स्वीकृति (self-acceptance) भी आत्ममान का एक महत्वपूर्ण गुण है। जब तक व्यक्ति खुले मन से स्वयं को स्वीकार नहीं करता है, तब तक उसका अपने प्रति मान और सम्मान नहीं हो सकता है। इसलिए जो भी व्यक्ति सकारात्मक और नकारात्मक गुणों को स्वयं के लिए स्वीकार करता है, वह स्वयं के सम्मान का मार्ग प्रशस्त करता है।

आत्म नियंत्रण (self-control) यह सुनिश्चित करता है कि व्यक्ति स्वयं के संवेगों को नियंत्रित करने में सक्षम है, यह एक पर्याप्तता और नियंत्रण की भावनाएं उत्पन्न करता है। इसमें व्यक्ति पर सकारात्मक प्रभाव पड़ता है और वह स्वयं के प्रति सम्मान का सृजन करता है।

आत्म विश्वास (self-confidence) समग्रता में स्वयं को स्वीकार करने से उत्पन्न होता है। जब व्यक्ति स्वयं को सहजता से महसूस करता है और सहज अनुभव करता है, यह स्वयं के लिए सम्मान है तथा आत्ममान को दर्शाता है।

अंततः आत्ममान उपरोक्त सभी के विकास के फलस्वरूप होता है। व्यक्ति आशावादी और आशावान बन जाता है। आत्ममान में इन सभी विशेषताओं के कारण सफलता और श्रेय प्राप्त करता है। इसलिए आत्म मान के विकास को आसान बनाने के लिए प्रारंभिक विकास के वर्षों में उपरोक्त सभी पहलुओं में अधिगम के अनुभव का लाभ उठाया जा सकता है।

स्व आकलन प्रश्न 1

- 1) आत्ममान की पूर्व आवश्यकता (pre-requisites) क्या है?

.....

.....

.....

.....

.....

- 2) आत्म-धारणा और आत्म सम्मान के बीच अंतर स्पष्ट कीजिए।

.....

.....

.....

.....

.....

- 3) आत्म-स्वीकृति को समझाइए।

.....

.....

.....

.....

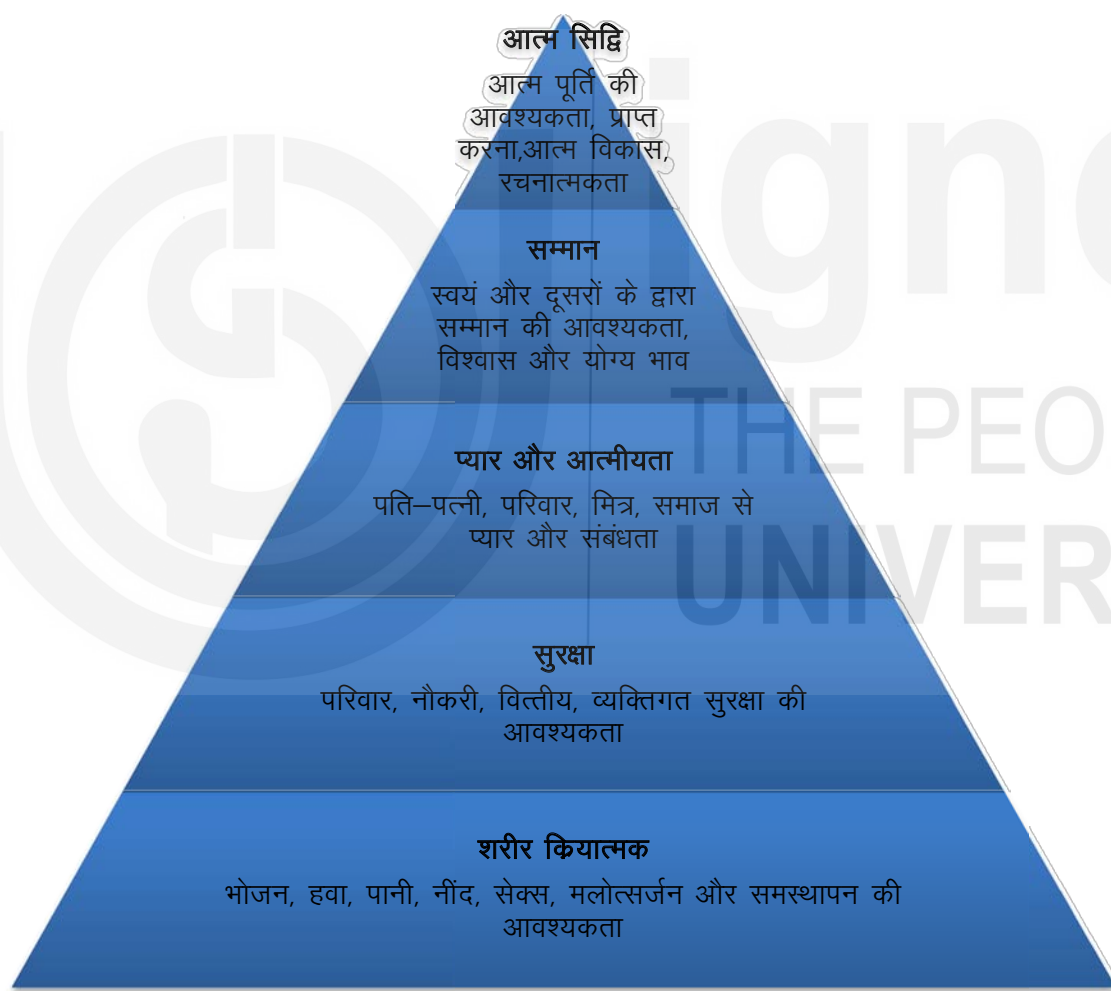
.....

5.5 आत्म-सिद्धि का अर्थ और महत्व

हम सभी प्रसिद्ध वैज्ञानिक थॉमस अल्वा एडिसन की कहानी जानते हैं जिनका प्रयोग के लिए उत्साह और जोश उन्हें एक महान वैज्ञानिक बना दिया था। यह उनके अंदर स्थित इच्छाओं और क्षमताओं को पूरा करने की उनकी निरंतर इच्छा को परिलक्षित करता है। ऐसे ही प्रसिद्ध पार्श्व गायिका लता मंगेशकर भी शुरुआती बाधाओं के बावजूद गायन के प्रति अपना लगाव, दृढ़ संकल्प और उत्सुकता से महिमा के शिखर पर पहुंच गई थी। वह अपने जीवन काल में ही एक किम्बदन्ती बन गई थी। उन्होंने अपने सात दशकों के जीवनवृत्त में 36 भाषाओं जिनमें रूसी, स्वाहिली और लेटिन सहित अनेक बोलियां हैं, उनमें हजारों गाने गाये हैं।

ये सभी उदाहरण आत्म-सिद्धि (self actualization) की क्षमता या विशेषता की ओर इंगित करते हैं। यहां हम आत्मसिद्धि का अर्थ, संवेगात्मक बुद्धि में इसकी भूमिका, यह जीवन में सफलता के लिए कैसे महत्वपूर्ण है, और आत्म सिद्धि के विकास की रणनीतियां के बारे में चर्चा करेंगे।

प्रत्येक व्यक्ति की अपनी क्षमता, शक्ति, प्रतिभा और आंतरिक इच्छाएं होती हैं। व्यक्ति की सफलता और खुशी इनको समझ करके इनको हासिल करना, और अपनी पूरी क्षमता के साथ अपनी आंतरिक आत्म को अनुभव करने से प्रभावित होती है। मास्लो (1954) ने आत्मसिद्धि शब्द का उपयोग उच्च क्रम मनोवैज्ञानिक आवश्यकता के रूप में किया था। जो कि व्यक्ति निचले क्रम की आवश्यकताओं की पूर्ति करने के बाद उच्च क्रम के आवश्यकताओं को हासिल करने के लिए प्रयासरत रहता है। उन्होंने मानव आवश्यकताओं की पदानुक्रमित संरचना को समझाने के लिए एक आवश्यकता पदानुक्रम मॉडल (need hierarchy model) को प्रस्तावित किया था। एक पिरामिड संरचना के रूप में मॉडल निचले क्रम की आवश्यकता को प्रस्तुत करता है जो नीचे से उपर उच्च क्रम की आवश्यकता की ओर जाती है।



चित्र 5.2: मैस्लो का आवश्यकता पदानुक्रम

सबसे नीचे की शारीरिक आवश्यकतायें सबसे बुनियादी आवश्यकताएँ हैं जिन्हें दूसरी आवश्यकताओं के बारे में सोचने में पहले संतुष्ट होना आवश्यक है। इसी तरह, व्यक्ति आत्म सम्मान की आवश्यकता के बारे में तभी सोच सकता है जब निचले स्तर की आवश्यकतायें पूरी हो गई हैं। आत्म सिद्धि उच्चतम आवश्यकता है, जो उसके नीचे की अन्य सभी आवश्यकताओं की संतुष्टि पर निर्भर करती है। यह सभी इच्छाओं, क्षमताओं, सम्भव साधन आदि को पूरा करने को प्रदर्शित करता है। इसके लिए, पहले

व्यक्ति को अपने आप को समझने की आवश्यकता है, स्वयं का सही आकलन करना, भावना को नियंत्रित करना, स्वयं पर विश्वास करना, स्वयं के लिए मान और सम्मान रखना, अपनी शक्तियों को पहचानते हुये लक्ष्यों को प्राप्त करने की दिशा में कार्य करने की इच्छा होनी चाहिए।

हालांकि, यहां सूचित किया जा सकता है कि मैस्लो के सिद्धांत की आलोचना भी की गई है कि व्यक्ति निम्न स्तर की आवश्यकता की पूर्ति के बिना भी उच्च आवश्यकताओं की ओर प्रयास कर सकता है जिसका प्रमाण भी उपलब्ध है। हम उदाहरण देख सकते हैं कि प्रसिद्ध चित्रकार, कलाकार या लेखक जिन्होंने अपनी गरीबी और बुनियादी संसाधनों में कमी के बावजूद उत्कृष्ट प्रदर्शन किया है। इसलिए यह हमेशा आवश्यकताओं की संतुष्टि का पदानुक्रम नहीं हो सकता है।

जैसे कि मैस्लो (1954) कहते हैं “एक व्यक्ति क्या हो सकता है, वह होना चाहिए (what a man **can** be, he **must** be)। वह स्वयं के स्वरूप के प्रति सच्चा होना चाहिए। इस आवश्यकता को हम आत्म सिद्धि कह सकते हैं ... यह अधिक से अधिक बनने की इच्छा है जो व्यक्ति बनने में सक्षम है, वह सब कुछ बनने के लिए जो वह बनने में सक्षम है”। इस प्रकार आत्म सिद्धि को आत्म पूर्ति के रूप में वर्णित किया जा सकता है – उन क्षमताओं को पूरा करने के लिए जो व्यक्ति प्राप्त करने में सक्षम है।

कार्ल रोजर्स (1961) पूरी तरह से कार्यशील व्यक्ति के संदर्भ में आत्म सिद्धि के विषय में व्याख्या करते हैं। ऐसा व्यक्ति निरंतर आत्म सिद्धि की दिशा में कार्य करता है, अर्थात् अपनी पूर्ण क्षमता को प्राप्त करने की ओर।

“अपने आप को एक संपूर्ण व्यक्ति के रूप में सिद्ध करने की प्रक्रिया, व्यक्ति की क्षमताओं को समझना और स्वयं को समझने में सक्षम” यह भाव/अर्थ कोलिन अंग्रेजी शब्दकोश (2009) द्वारा दिये गए आत्मसिद्धि की परिभाषा से परिलक्षित होता है जो कि आत्मसिद्धि का वर्णन करता है।

स्टीन और बुक (2006) के अनुसार आत्मसिद्धि का अर्थ है अपनी क्षमताओं और प्रतिभाओं के अधिकतम विकास की दिशा में एक सतत् गतिशील प्रक्रिया के रूप में लगातार अपना सर्वश्रेष्ठ करने का प्रयास करना और सामान्य तौर पर स्वयं को बेहतर बनाना।

मंगल और मंगल (2015) आत्मसिद्धि को संवेगात्मक बुद्धि के घटक के रूप में परिभाषित करते हैं। यह स्वयं की क्षमता, प्रतिभा और रचनात्मकता के अनुरूप विकसित होना या सक्षम होने की आवश्यकता, आवेग और इच्छा का प्रतिनिधित्व करता है। यह उसकी आत्म संतुष्टि, वास्तविक खुशी और जीवन में सफलता की ओर निर्देशित करता है।

श्री अरविंदो आश्रम की मां (The Mother, the spiritual guru and founder of Auroville and Sri Aurobindo Ashram in Puducherry, India, 2001) का कहना है कि व्यक्ति को इस बात का ज्ञान होना चाहिए कि स्वयं में सबसे अधिक क्या है, सबसे अधिक सत्य, सार्वभौमिक और स्वयं के चेतना में सनातन क्या है? यहां मां केवल आत्मसिद्धि तक सीमित नहीं है, बल्कि उच्च स्तर की श्रेष्ठता से आगे निकल जाती है अर्थात् स्वयं से हटकर, निस्वार्थ होकर, मानव जाति की सेवा करना।

उपरोक्त परिभाषाओं का विश्लेषण करते हुये हम निम्नलिखित पर ध्यान दे सकते हैं :

- आत्म सिद्धि व्यक्ति की संभाव्यता को पूरा करने के लिए एक अंतर्नोद को दर्शाता है।

- यह किसी लक्ष्य या इच्छाओं की प्राप्ति के रास्ते पर निरंतर बने रहने की दृढ़ता को दर्शाता है।
- यह स्वयं को पूरी तरह समझने की मूल इच्छा को पूरा करता है।
- यह स्वयं को संपूर्ण व्यक्ति, पूरी तरह कार्यशील व्यक्ति के तौर पर देखता है; वह प्राप्त करने में जो वह प्राप्त करने और साकार करने में सक्षम है।
- यह व्यक्ति की जन्मजात प्रवृत्ति पर जोर देता है जो स्वयं का सबसे अच्छा संभव संस्करण का वर्णन करता है जो कि वह हो सकता है।
- यह व्यक्ति की संभावनाओं के बोध के साथ वास्तविक आत्म तक पहुंचकर आत्म विकास के उच्चतम स्तर को प्रदर्शित करता है।
- इसमें जागरूकता, स्वीकृति, प्रशंसा, मान, परानुभूति, लचीलापन और रचनात्मकता सम्मिलित है जो व्यक्ति को एक व्यक्ति के आंतरिक स्व से जुड़ने और उनकी वास्तविक क्षमता की एहसास प्रक्रिया में सहायता करती है।
- इसमें व्यक्ति के स्वयं के प्रति ईमानदार और विश्वसनीय होना शामिल है जिस से वास्तविक सफलता और खुशी में वृद्धि होती है।
- इसका लक्ष्य व्यक्ति की चेतना में उच्चतम स्तर को प्राप्त करना है। इस प्रकार यह स्वयं से परे और आत्मसिद्धि से अधिक इसकी विशेषता निःस्वार्थता है।

इस प्रकार हम कह सकते हैं कि आत्मसिद्धि, संवेगात्मक बुद्धि में योगदान कर सकती है, जो व्यक्ति को आत्म जागरूक और आत्म निर्भर बनाएगा। स्वयं और अन्य लोगों के साथ स्वस्थ संबंधों को प्रोत्साहित करेगा। इस प्रकार यह प्रभावी अंतःव्यक्ति और अंतर्व्यक्तिक प्रबंधन कौशल को बढ़ावा देगा।

5.6 आत्मसिद्धि विकास की रणनीतियां

आत्मसिद्धि एक प्रक्रिया है। यह इस अर्थ में क्रियाशील है कि मैस्लो के आवश्यकता सिद्धांत में बताये गये निम्न स्तर की आवश्यकता के अलावा बहुत सारे कारक हैं जो कि इसे प्रभावित करते हैं। हालांकि, एक बार मूलभूत आवश्यकतायें पूरी हो जाने के बाद व्यक्ति उच्च स्तर की, मनोवैज्ञानिक आवश्यकता को प्राप्त करने के लिए आगे बढ़ता है। मनोवैज्ञानिक और आत्मसिद्धि व्यक्ति के लिए सर्वोच्च लक्ष्य के रूप में सामने आता है। यद्यपि संशोधित सिद्धांत में मैस्लो ने छठी आवश्यकता – उत्कृष्टता की आवश्यकता (need for transcendence) की उल्लेख किया है। बहुत से व्यक्ति आत्मसिद्धि की आवश्यकता को भी प्राप्त नहीं कर पाते हैं।

विभिन्न चरण और रणनीतियां स्वयं के प्रत्यक्षीकरण और आत्मसिद्धि प्राप्त करने में सहायता कर सकती हैं। ये निम्नलिखित हैं:

1) स्वयं के विषय में जागरूकता

आत्मसिद्धि प्राप्ति के चरणों में पहला चरण स्वयं के विषय में विस्तृत और पूर्ण जागरूकता के साथ प्रारंभ होता है। व्यक्ति को अपनी शक्तियों के साथ-साथ कमजोरियों, आकांक्षाओं और शंकाओं, लक्ष्यों और अवरोध/बाधाओं, इच्छाओं और नापसंद को समझने की आवश्यकता है, ताकि व्यक्ति स्वयं का सही मूल्यांकन कर सके।

2) स्वयं की पूर्ण स्वीकृति

स्वयं के विषय में जानने के बाद अगला चरण है कि जो कुछ है उसके लिए पूर्ण स्वीकृति विकसित की जाए। व्यक्ति को सकारात्मक पक्षों को चिन्हांकित करते हुए नकारात्मक पक्षों से बचने या शर्म अनुभव करने की आवश्यकता नहीं है। व्यक्ति को सकारात्मक और नकारात्मक दोनों पक्षों को समान रूप से स्वीकार करना चाहिए।

3) स्वयं की भावना को नियंत्रित करना

यह एक महत्वपूर्ण भूमिका निभाता है क्योंकि जब तक व्यक्ति संवेगात्मक आत्म नियंत्रण नहीं सीखता है, तब तक व्यक्ति समग्रता के विकास में स्वयं के नकारात्मक पक्षों को स्वीकार करने में सक्षम नहीं होगा। यहां पर नियंत्रण का अर्थ संवेगों को छिपाना नहीं है बल्कि संवेगों का प्रबंधन है ताकि आप अपनी भावनाओं की प्रकृति और कारण को समझ सकें और अपने संवेगात्मक परिणाम के कारणों को प्रबंधित करने के लिए कदम उठा सकते हैं। व्यक्ति के स्वयं के वास्तविक बनने का प्रयास करते समय कई अवरोध/बाधाओं को दूर करने की आवश्यकता होती है अर्थात् आंतरिक सामर्थ्य को परिपूर्ण करने के लिए संवेगों को प्रबंधित करने की आवश्यकता अधिक होती है। इसलिए यह आवश्यक है कि हम अपने संवेगों को प्रबंधित करना सीखें ताकि यह आत्मसिद्धि के पथ पर हमारी प्रगति को सरल बना सके।

4) अपना लक्ष्य निश्चित करना और दृढ़ता दिखाना

एक बार जब अपने आप को पहचान लेते हैं और सभी पक्षों को स्वीकार कर लेते हैं, अपने संवेगों को प्रबंधित करना सीख गए हैं, तो आपको अपने लक्ष्यों को अपनी क्षमतानुसार निर्धारित करना होगा। इससे व्यक्ति को उत्कृष्ट जीवन जीने में सहायता मिलेगी और व्यक्ति सच्चे स्वयं के संपर्क में होगा। आंतरिक सामर्थ्य व्यक्ति के जीवन के अर्थ और लक्ष्य के निरूपण में परिलक्षित होना चाहिए, जो भी बाधाएं आ सकती हैं उनका समाधान करते हुये दृढ़ता के साथ लक्ष्य निर्धारण किया जाना चाहिए। इस प्रकार यह आवश्यक है कि व्यक्ति में दृढ़ संकल्प, दृढ़ता, लचीलापन समस्या समाधान, निर्णय लेने की क्षमता, रचनात्मकता, आत्मविश्वास आदि विकसित किया जाए।

5) अवसरों की खोज

एक सकारात्मक मानसिकता हमेशा अवसरों की ओर आकृषित होती है तथा लक्ष्यों को प्राप्त करने के तरीके खोजती है। प्रतिकूल स्थिति में सकारात्मक अभिवृत्ति, आशावाद और भविष्य की ओर आशा के साथ देखने की आवश्यकता होती है। यहां व्यक्ति दूसरों जैसे कि परिवार, शिक्षक, सहकर्मी और आसपास के अन्य महत्वपूर्ण व्यक्तियों या अन्य जानकार व्यक्तियों को देखकर प्रेरणा ले सकता है और चीजों को परिप्रेक्ष में देख सकता है।

6) उचित दृष्टिकोण का विकास

जीवन का अंतिम सत्य है कि हम एक दूसरे के विपरीत प्रतिस्पर्धा नहीं करते हैं लेकिन हम स्वयं के साथ प्रतिस्पर्धा करते हैं। इसके अभाव में संसार में द्वंद्व, गड़बड़ियां, अप्रसन्नता जैसी क्षति होती है। यदि सभी का अभिप्राय है कि हममें से प्रत्येक व्यक्ति के अन्दर पूर्ण सामर्थ्य प्राप्त हो और आस-पास के अन्य व्यक्तियों का समर्थन प्राप्त हो, तो प्रतिस्पर्धा और चुनौतियों की सम्भावना कम हो जायेगी।

चूँकि हम में से प्रत्येक का विकास, परिस्थिति और अनुभव अद्वितीय है। इसलिए यह कभी भी दूसरों के साथ तुलना या प्रतिस्पर्धा नहीं कर सकता है। किन्तु हमेशा स्वयं के साथ प्रतियोगिता होनी चाहिए। आप स्वयं को जांच रहे हैं कि आप सही दिशा में बढ़ रहे हैं, अपने में सुधार कर रहे हैं, स्वयं को बेहतर बना रहे हैं और स्वयं को बदल रहे हैं।

आत्म सिद्धि उच्चतम आवश्यकता है जिसे प्राप्त करने के लिए मनुष्य प्रयत्नशील है। हम यहां ध्यान दे सकते हैं कि एक बार जब व्यक्ति अपने लक्ष्य को पा जाने में सक्षम हो जाता है तो इसका अर्थ यह कदापि नहीं है कि आत्म सिद्धि पर ठहराव हो जाता है। बल्कि आत्म सिद्धि की प्रक्रिया गतिशील है, ये कभी समाप्त नहीं होती है। एक बार जब व्यक्ति निर्धारित लक्ष्य को प्राप्त कर लेता है तो वह हमेशा आगे बढ़ने और जीवन में उच्च स्तर पर पहुंचने की संभावना होती है। इस प्रकार हम कह सकते हैं कि आत्म सिद्धि स्थिर नहीं है। यह निरंतर गतिशील है।

स्व आकलन प्रश्न 2

- 1) मैस्लो के अनुसार 'एक व्यक्ति क्या हो सकता है, वह ----- चाहिए।
- 2) आत्म सिद्धि उच्च स्तरीय भौतिक आवश्यकताओं की पूर्ति को दर्शाता है।
(सही या गलत)
- 3) रोजर्स आत्म सिद्धि का वर्णन कैसे करते हैं?

.....

.....

.....

.....

.....

5.7 सारांश

वर्तमान इकाई में हमने दो कारक अर्थात् आत्ममान और आत्म सिद्धि पर चर्चा की है, जो संवेगों के अंतःव्यक्ति (intrapersonal) प्रबंधन की प्रक्रिया में सहायता प्रदान करते हैं और इस प्रकार संवेगात्मक बुद्धि के विकास में योगदान करते हैं। पूर्व इकाई में, आप संवेगात्मक बुद्धि के लिए महत्वपूर्ण कारक आत्म नियंत्रण और मुखरता के विषय में सीख चुके हैं। यहां हमने आत्ममान और आत्म सिद्धि के अर्थ और इनकी विशेषताओं पर चर्चा की है। अंत में, विभिन्न रणनीतियों और विधियों का वर्णन किया गया है जो व्यक्ति में आत्म मान और आत्म सिद्धि के विकास की प्रक्रिया में सहायता करते हैं।

5.8 प्रमुख शब्द

आत्ममान : आत्ममान हमारे सभी सकारात्मक और नकारात्मक गुणों के विषय में पूर्ण जागरूकता के साथ हमारे आत्म मान या सम्मान को उल्लेखित करता है।

आत्म सिद्धि : आत्मसिद्धि को आत्मपूर्ति के रूप में वर्णित किया जा सकता है, उस स्तर को प्राप्त करने के लिए जिसे व्यक्ति प्राप्त करने में सक्षम है।

5.9 स्व आकलन प्रश्नों के उत्तर

स्व आकलन प्रश्न 1

- 1) आत्म मान के लिए आत्म जागरूकता, सटीक आत्म आकलन, आत्म विश्वास और आत्म नियंत्रण आदि पूर्व आवश्यकता है।
- 2) आत्म-धारणा से तात्पर्य है कि हम अपने बारे में क्या सोचते हैं हमारे आत्म में क्या समाहित है या सम्मिलित है। दूसरे शब्दों में हम इसके विभिन्न पहलुओं या घटकों के संदर्भ में आत्मधारणा को वर्णन कर सकते हैं। दूसरी ओर, आत्म सम्मान, मूल्यांकन घटक को संदर्भित करता है, हम स्वयं का मूल्यांकन, सकारात्मक या नकारात्मक कैसे करते हैं।
- 3) आत्म-स्वीकृति आत्ममान का महत्वपूर्ण गुण है यह अपने आपको एक खुले विचार के साथ करने के लिए वर्णित करता है। जब व्यक्ति सकारात्मक और नकारात्मक गुणों के साथ स्वयं को स्वीकार करता है, तो वह स्वयं के लिए मान और सम्मान पाने का अधिकारी होता है।

स्व आकलन प्रश्न 2

- 1) होना
- 2) गलत
- 3) रोजर्स (1961) पूरी तरह से कार्यशील व्यक्ति के संदर्भ में आत्म सिद्धि का वर्णन करता है ऐसा व्यक्ति निरंतर आत्मसिद्धि की दिशा में कार्य करता है, अर्थात् अपनी पूर्ण क्षमता को, प्राप्त करने की ओर।

5.10 इकाई के अंत में प्रश्न

- 1) आत्ममान के अर्थ पर चर्चा कीजिए और यह संवेगात्मक बुद्धि के लिए कैसे महत्वपूर्ण है।
- 2) आत्ममान के विकास को सुगम बनाने वाले विभिन्न कारकों पर चर्चा कीजिए।
- 3) मैस्लो द्वारा प्रस्तावित आत्मसिद्धि का अर्थ स्पष्ट कीजिए।
- 4) स्वयं को वास्तविक बनाने की प्रक्रिया को सुगम बनाने वाले कारकों का वर्णन कीजिए।

5.11 संदर्भ

Branden, N. (1987). Honouring the self: personal integrity and the heroic potentials of human nature, Los Angeles: Jeremy Tarcher Inc.

Collins English Dictionary- Complete & Unabridged, 10th ed. (2009). London: Harper Collins Publishers.

Hewitt, J.P. (2009). Oxford Handbook of Positive Psychology. Oxford University Press.

Mangal, S.K., & Mangal, S. (2015). Emotional intelligence: managing emotions to win in life. Delhi: PHI Learning Private Limited.

Maslow, A. (1954). Motivation and Personality. New York: Harper & Row.

Olsen, J.M., Breckler, S.J., & Wiggins, E.C. (2008). Social psychology alive, Canada: Nelson.

Rey, Extremera & Pena (2011). Perceived emotional intelligence, self-esteem and life satisfaction in adolescents. Psychosocial Intervention, 20 (2), 227-234.

Rogers, C. (1961). On becoming a person: a therapist view of psychotherapy. Boston: Houghton Mifflin, pp. 350-51

Ruvalcaba-Romero, N.A., Fernandez-Berrocal, P., Salazar-Estrada, J.G., & Gallegos-Guajardo, J. (2017). Positive emotions, self-esteem, interpersonal relationships and social support as mediators between emotional intelligence and life satisfaction. Journal of Behaviour, Health and Social Issues, 9, 1-6

Sri Aurobindo Ashram Trust (2001). Our many selves: practical yogic psychology. Selections from the works of Sri Aurobindo and the Mother. Pondicherry: Sri Aurobindo Ashram Publication Department.

Stein, S. J., & Book, H. E. (2006, p.57). The EQ edge – the emotional intelligence and your success (2nd ed.), Canada: Jossey-Bass (A Wiley Imprint), John Wiley.

5.12 पाठ्य सुझाव

1. Goleman D. (1995). Emotional Intelligence. New York: Bantam Book.
2. Goleman D. (1998). Working with Emotional Intelligence. New York: Bantam Book.
3. Singh D. (2003). Emotional Intelligence at Work (2nd ed.). New Delhi: Response Books.
4. Singh D. (2015). Emotional Intelligence at Work: A professional guide, (4th ed.). New Delhi: Sage Response Books.
5. Mangal S.K & Mangal S. (2015). Emotional Intelligence: Managing emotions to win in life. Delhi: PHI Learning.