

DECEMBER - 2022

M	T	W	T	F	S
			1	2	3
5	6	7	8	9	10
12	13	14	15	16	17
19	20	21	22	23	24
26	27	28	29	30	31

11 संज्ञानात्मक (Cognitive),  
मानवतावादी (Humanistic)  
और सकारात्मक (Positive) डिट्रकोण

संस्थापक / प्रमुख विचारक :- जीन पिथाजे  
 (Jean Piaget), आरौन बेक (Aaron Beck),  
 अल्बर्ट एलिस (Albert Ellis)

मुख्य विचार :- यह डिट्रकोण यह मानता है कि व्यक्ति का व्यवहार इस बात पर निर्भर करता है कि वह जानकारी को कैसे ग्रहण, समझ और सोचता है।

अर्थात्, " हम जैसा सोचते हैं, वैसा ही व्यवहार करते हैं। "

मुख्य बिंदु :-

- मानसिक प्रक्रियाएँ जैसे - ध्यान (Attention), स्मृति (Memory), निर्णय (Decision making), समस्या समाधान (Problem Solving) आदि पर जोर।

- गलत सोच (Faulty Thinking) कई बार मानसिक समस्याओं का कारण बनती है।

- संज्ञानात्मक थैरेपी (Cognitive Therapy) के माध्यम से व्यक्ति अपनी नकारात्मक सोच को बदल सकता है।

उदाहरण :- अगर किसी छात्र को परीक्षा में कम अंक मिलते हैं और वह सोचता है - " मैं कभी सफल नहीं हो सकता " तो वह उदास रहेगा। लेकिन यदि वह सोचता है - " अगली बार मैं और मेहनत करूँगा " , तो उसका व्यवहार

S	M	T	W	T	F	S
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28			

# मानवतावादी दृष्टिकोण (Humanistic Perspective)

संस्थापक / प्रमुख विचारक :-

Abraham Maslow, Carl Rogers (अब्राहम मैसलो (Abraham Maslow), कार्ल रोजर्स (Carl Rogers))

मुख्य विचार :-

यह दृष्टिकोण कहता है कि हर व्यक्ति में आत्मविकास (Self-Development) और आत्म-संतोष (Self-Actualization) की क्षमता होती है। यह मनुष्य को एक सकरात्मक, रचनात्मक और स्वतंत्र प्राणी मानता है।

मुख्य बिन्दु :-

मनुष्य को केवल व्यवहार या अवचेतन से नहीं समझा जा सकता, बल्कि उसके व्यक्तित्व अनुभवों और भावनाओं को भी समझना जरूरी है। व्यक्ति अपने निर्णय लेने में स्वतंत्र (Free will) होता है। शिक्षा, परामर्श और उपचार में सहानुभूति (Empathy) और सम्मान (Respect) का महत्व।

उदाहरण :-

कार्टर अपने बच्चे को यह विश्वास दित है कि "तुममें विकास की क्षमता है, तुम बेहतर हो सकते हो" - जिससे बच्चे आत्म-विश्वासी बनता है और सकरात्मक बदलाव की ओर अग्रसर होता है।

M	T	W	T	F	S	S
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	

# 13 (3) सकारात्मक दृष्टिकोण (Positive Perspective)

परिभाषा :- सकारात्मक दृष्टिकोण, जिसे अक्सर Positive psychology कहा जाता है, यह अध्ययन करता है कि क्या चीजें जीवन को समृद्ध, अर्थपूर्ण व सुरक्षित बनाती हैं -

जैसे कि सकारात्मक भावनाएँ, मानव क्षमता, सहनशीलता (resilience), शक्तियाँ (Strengths) आदि।

यह मानसिक विकारों (Psychology) में कटौती करने से आगे बढ़कर, "क्या अच्छा है" इस पर केंद्रित है।

- व्यक्ति की शक्तियाँ (Strengths) और सकारात्मक अनुभवों पर जोर।
- जीवन-संतुष्टि (well-being), खुशी (happiness), सृजनशीलता (creativity) आदि का वैज्ञानिक अध्ययन।
- यह दृष्टिकोण सुझाव देता है कि सिर्फ समस्या हल करना पर्याप्त नहीं, बल्कि समग्र रूप से बेहतर जीवन-अनुभव बनाना जरूरी है।

उदाहरण :-

व्यक्ति अपनी प्रतिरोधक क्षमता (resilience) को पहचान लेता है - जैसे उसने कठिन समय देखा लेकिन सीरवकर आगे बढ़ा - तो यह सकारात्मक दृष्टिकोण का हिस्सा है जो "कठिन से उबरने" की क्षमता को बढ़ावा देता है।

S	M	T	W	T	F	S
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28				

दुलना - तीन अहिकाण

14

हाइकाण

केंद्र क्या है?

उदाहरण

सीमाएँ

9	संज्ञानात्मक	विचार - प्रक्रियाएँ (Thinking, memory, process)	"मेरा सोचना ऐसा है इसलिए मैं ऐसा महसूस कर रहा हूँ"	कभी-कभी भावनात्मक सामाजिक पक्ष की पर्याप्त नहीं देखता
11	मानवतावादी	आत्म-विश्वास, अनुभव, स्व-निर्धारण	"मैं अपना सर्वश्रेष्ठ बनना चाहता हूँ"	कुछ आलोचना यह भी कहती है कि यह अत्यंत आदर्शवादी है। यदि बहुत अधिक सकारात्मक पर जोर ही जाए, तो वास्तविक समस्याओं की अनदेखी हो सकती है।
1	सकारात्मक	शक्ति, सकारात्मक अनुभव, कल्याण (well-being)	"मैंने अपनी <del>सब</del> कमजोरी को अपनी शक्ति में बदला"	

SUNDAY 15