

'Prassanata Ki Samajh' Prassannata Ki Kunji

प्रोफेसर कविता मित्तल¹, चन्द्रावती चौहान²

¹प्रोफेसर, शिक्षा संकाय, वनस्थली विद्यापीठ, राजस्थान, भारत

²शोधार्थी, शिक्षा संकाय, वनस्थली विद्यापीठ, राजस्थान, भारत

सारांश

प्रसन्नता सकारात्मक मानसिक स्थिति है, यह जीवन जीने की कला है, प्रत्येक व्यक्ति जीवन जीने के लिए प्रसन्नता प्राप्त करना चाहता है। वर्तमान में संपूर्ण विश्व तनावपूर्ण स्थिति से गुजर रहा है, विश्व की अधिकांश जनसंख्या अप्रसन्न है (**वर्ल्ड हैपीनेस रिपोर्ट**)। विश्व को निवास हेतु एक बेहतर स्थान बनाने के लिए यह आवश्यक है कि प्रत्येक व्यक्ति के अन्दर प्रसन्नता के स्तर को बढ़ाया जाए। प्रसन्नता को हम हंसी, खुशी, जीवन संतुष्टि, उत्साह, जीवंतता के रूप में व्यक्त कर पाते हैं। प्रसन्न रहने से शारीरिक एवं मानसिक लाभ होते हैं, प्रसन्न व्यक्ति जीवन की प्रत्येक समस्याओं, परेशानियों एवं दुविधा का हल आसानी से निकाल सकता है। खुश रहने से शारीरिक सेहत संबंधित कई लाभ होते हैं तथा नाकारात्मक भावनाएँ मन में नहीं आती हैं एवं कोर्टिसोल हार्मोन का स्तर नियंत्रित रहता है। प्रसन्न रहने से व्यक्ति में रोग प्रतिरोधक क्षमता मजबूत होती है, चेस्ट इन्फेक्सन का खतरा कम होता है, तनाव से बचे रहते हैं, शरीर में होने वाले दर्द से छुटकारा मिलता है एवं ब्लड प्रेशर नियंत्रित रहता है। प्रसन्न रहने के लिए सर्वप्रथम व्यक्ति को यह जानना है कि प्रसन्नता की प्रकृति कैसी है, क्या प्रत्येक व्यक्ति के लिए प्रसन्नता के मायने समान हैं। प्रसन्नता का दृष्टिकोण, प्रसन्नता की विशेषताएँ, प्रसन्नता से संबंधित विचार, प्रसन्नता का जैविकीय आधार, प्रसन्नता वृद्धि तकनीक एवं प्रसन्नता तथा शिक्षा में संबंध को जानना आवश्यक हो जाता है।

संकेत शब्द : प्रसन्नता, वर्ल्ड हैपीनेस रिपोर्ट, जैविकीय आधार

प्रस्तावना

आज की तनावयुक्त दुनिया में प्रत्येक व्यक्ति तनाव से मुक्त होना चाहता है अर्थात् प्रसन्न रहना चाहता है, वह प्रसन्न रहने के विभिन्न तरीके तलाशता है। व्यक्ति लम्बे समय तक किसी भी तनावपूर्ण स्थिति में जीवन व्यतीत नहीं कर सकता है। प्रत्येक व्यक्ति प्रसन्न रहना चाहता है। 'प्रसन्नता मन की स्वाभाविक स्थिति है' (**महर्षि अरविन्द**) मनुष्य प्रसन्नता को जीवन के विभिन्न आयामों यथा भौतिक, शारीरिक, मनोवैज्ञानिक, सामाजिक, आध्यात्मिक इत्यादि में तलाशता है। व्यक्ति द्वारा किए प्रयासों से उसे कुछ समय के लिए प्रसन्नता तो प्राप्त होती है लेकिन वह अधिक समय तक टिक नहीं पाती है। इसलिए प्रसन्न रहने के लिए यह आवश्यक है कि प्रसन्नता की प्रकृति, इसकी विशेषताएँ, इसके विभिन्न दृष्टिकोण एवं प्रसन्नता प्राप्ति हेतु प्रयास एवं इसके जीवन पर पड़ने वाले प्रभावों को गहनता से जाने।

प्रसन्नता की प्रकृति

प्रसन्नता व्यक्ति के जीवन में होना वाला एक सकारात्मक अनुभव है जिसे प्रत्येक व्यक्ति हंसी, खुशी, जीवन संतुष्टि, उत्साह, जीवंतता के रूप में व्यक्त करता है। **मार्टिन सेलिगमान** ने 'सकारात्मक संवेग' एवं 'सकारात्मक क्रिया' को प्रसन्नता कहा। प्रसन्नता एक सापेक्ष अवधारणा है। **इड डिनर** के अनुसार प्रसन्नता की प्रकृति 'व्यक्तिपरक' होती है। **नारिस एवनेला-ब्रोडरिक (2008)** के अनुसार "People are happy if they think they are and each person is the best judge of whether they are happy". **अख्तर शेरणी के अनुसार—**

*आज क्या बात है, दुनिया के नज़ारे खुश हैं,
बाग में फूल खुश, आकाश में तारे खुश हैं,
एक बेनाम सी सरमस्ती के मारे खुश मैं,
एक मैं खुश हूँ कि जितने भी हैं, सारे खुश हैं।*

अरबिंदो घोष ने अपनी पुस्तक 'द लाइफ डिवाइन' में प्रसन्नता को 'Delight of existence' कहा है। मार्टिन सेलिगमान के अनुसार प्रसन्नता का संबंध वर्तमान, भूतकाल तथा आने वाले कल से होता है। भूतकाल के सकारात्मक संवेग संतुष्टि, , संतोष, गौरव, शांति, स्थिरता के रूप में व्यक्त होते हैं। भविष्य में प्राप्त होने वाले सकारात्मक संवेग आशा, भरोसा, विश्वास के रूप में व्यक्त होते हैं। वर्तमान में प्राप्त होने वाले सकारात्मक संवेग तृप्ति तथा प्रसन्नता के रूप में व्यक्त होते हैं (कुमार, पी.टी. 2011, पृष्ठ-34)। डेनियल कान्हेमान के अनुसार 'प्रसन्नता वह है जिसका अनुभव हम वर्तमान, यहाँ और अब में करते हैं' (कान्हेमान, डी., 2019, पृष्ठ-132)।

प्रसन्नता आधारित दृष्टिकोण

1. प्रसन्नता का तंत्रिका विज्ञान दृष्टिकोण— व्यक्ति का तंत्रिका तंत्र एवं सकारात्मक मनोविज्ञान के मध्य संबंध होता है (स्टेफिनक्लेन)। रिचर्ड डेविडसन ने मस्तिष्क के सकारात्मक संवेग हेतु जिम्मेदार भाग की पहचान की है एवं पाया कि व्यक्ति जब प्रसन्न होता है तब मस्तिष्क का बायां प्रिफ्रॉन्टल कोर्टेक्स अधिक सक्रिय हो जाता है, जिसके फलस्वरूप नकारात्मक संवेगोंकी उत्पत्ति में कमी आती है। न्यूरोप्लास्टिसिटी द्वारा व्यक्ति मस्तिष्क को प्रसन्न रहने हेतु प्रशिक्षित कर सकता है।
2. प्रसन्नता के विकासवादी दृष्टिकोण— प्रसन्नता के विकासवादी दृष्टिकोण व्यक्ति को सकारात्मक स्थिति एवं नकारात्मक स्थिति से विभेद करना सिखाता है तथा व्यक्ति के जीवित रहने की क्षमताको बेहतरकरता है। व्यक्ति के मस्तिष्क में होने वाले परिवर्तनों का प्रभाव व्यक्ति के व्यवहार पर पड़ता है।

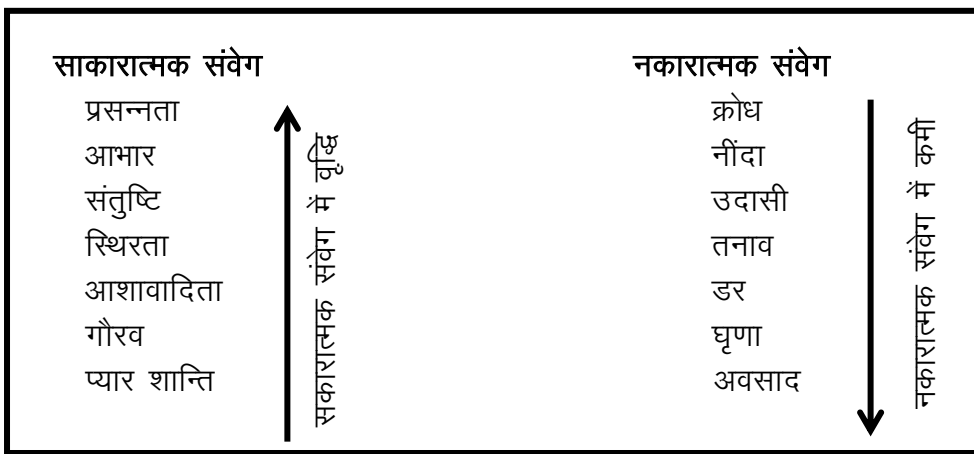
प्रसन्नता की विशेषताएँ

- प्रसन्नता एक सकारात्मक, सांवेगिक स्थिति है एवं व्यक्तित्व का एक अहम् नैसर्गिक गुण भी है।
- प्रसन्नता के कारण व्यक्ति में सफलता, भागीदारी, संतुष्टि, कुशलता, जीवतता, आशावादिता, सकारात्मक सोच, भविष्य दृष्टि तथा शांति का विकास होता है।
- प्रसन्नता परिवर्तनशील गुण है, यह एक व्यक्ति से दूसरे व्यक्ति एवं एक व्यक्ति में ही एक समय से दूसरे समय पर विचलनशील होती है।
- प्रसन्नता जन्मजात एवं अर्जित होती है यह रचनात्मकता, लचीलापन तथा समायोजन की वाहक होती है।
- व्यक्तियों की प्रसन्नता का मापन करना संभव है, इसके लिए मनोवैज्ञानिक परीक्षण विकसित किए गए हैं।
- प्रसन्नता की प्रकृति सांसारिक है, प्रसन्न व्यक्ति को देखकर दूसरा व्यक्ति भी प्रसन्नता अनुभव करता है।
- प्रसन्नता का संबंध केवल वर्तमान के अनुभव से ही नहीं बल्कि यह भविष्य से भी संबंधित है।
- प्रसन्नता एक संतुष्टि की अवस्था है, वर्तमान में व्यक्ति के पास जो कुछ भी है उससे संतुष्ट होना ही प्रसन्नता है।
- प्रसन्नता पर अनुवांशिकी एवं वातावरण का प्रभाव पड़ता है।
- प्रसन्न व्यक्ति का जीवन काल अधिक लम्बा होता है।

प्रसन्नता से संबंधित विचार

हेडोनिक हैपीनेस— हेडोनिक हैपीनेस में व्यक्ति के शारीरिक एवं मानसिक आनंद की प्राप्ति पर जोर दिया जाता है। हेडोनिक प्रसन्नता द्वारा व्यक्ति का मूड अच्छा होता है। हेडोनिक हैपीनेस का संबंध दैनिक गतिविधियों से होता है। इसका उद्देश्य सकारात्मक संवेगों में वृद्धि, नकारात्मक संवेगों में कमी तथा जीवन संतुष्टि द्वारा अधिकतम आनंद प्राप्त करना है, जैसे मिष्ठान खाना, अच्छे गाने सुनना, लॉटरी जीतना, भौतिक सुख-सुविधाओं का होना, व्यायाम करना, अच्छी नींद लेना, साफ-सफाई, सम्भोग इत्यादि।

चित्र संख्या-1.0 अधिकतम आनन्द की अवस्था



यूडैमोनिक हैपीनेस— यूडैमोनिक हैपीनेस अधिक समय के लिए प्राप्त होने वाली प्रसन्नता है। यूडैमोनिक प्रसन्नता का उद्देश्य 'सच्चे स्व' (True Self) को पाना है। **प्रोफेसर रैफ** के अनुसार यूडैमोनिक हैपीनेस के छः अवयव हैं यथा स्वायत्तता, पर्यावरण प्रवीणता, व्यक्तिगत विकास, सकारात्मक संबंध, जीवन उद्देश्य एवं आत्म स्वीकृति। यूडैमोनिक प्रसन्नता की प्राप्ति उपलब्धि, पूर्ण क्रियाशीलता, उद्देश्ययुक्त जीवन, संलग्नता, तल्लीनता, पूर्व क्षमता को महसूस करना, मजबूती, टिकाऊपन इत्यादि द्वारा प्राप्त किया जा सकता है।

प्रसन्नता का जैविकीय आधार

प्रसन्नता सिरोटोनिन, डोपामाइन, ऑक्सीटोसीन और एंडोर्फिन हार्मोन्स के स्त्रवण से भी जुड़ी है। शरीर में प्रसन्नता हार्मोन्स की कमी होने से अवसाद हार्मोन्स कोर्टिसोल, ऐड्रिनलीन एवं नोरेपाइनफ्राइन में वृद्धि हो जाती है, परिणामस्वरूप व्यक्ति मानसिक रूप से व्यथित, महसूस करता है, अनिद्रा, चिंता, क्रोध, थकान, प्रेरणा की कमी, असहाय महसूस करना, अवसाद, आत्म-सम्मान में कमी, विस्मृति, संगठनात्मक कौशल में कमी, आवेगी, निद्रा व्याधात (Sleep Disturbance), ध्यान केंद्रित करने में कमी इत्यादि परेशानियों को महसूस करने लगता है। प्रसन्नता हार्मोन्स को बूस्ट करने के लिए नियमित व्यायाम, मेडिटेशन, योग, धूप सेकना, पसंदीदा भोजन करना, खुद का ख्याल रखना, शुभकामनाएँ देना, दोस्तों से मुलाकात करना इत्यादि उपाए अपनाए जा सकते हैं।

^g] etZ dk bykt ugha nok[kkus esa]

dqN nnZ pys tkrs gSa flQZ eqLdqjkus esa*A

चित्र संख्या-1.1

प्रसन्नता हार्मोन्स मन की अवस्था एवं हार्मोन्स के स्तर में वृद्धि

प्रसन्नता हार्मोन्स	मन की अवस्था	प्रसन्नता हार्मोन्स के स्तर में वृद्धि के तरीकें
सेरोटोनिन	मूड नियंत्रित करना, मन को खुश रखना, प्रसन्नता देना	धूप में समय बिताना, पार्क में टहलना, दयालुता
डोपामाइन	अच्छा महसूस कराना, पुरस्कृत महसूस करना, आनंद में वृद्धि कराना, स्मृति में वृद्धि कराना	मैग्नीशियम समृद्ध भोजन, ओमेगा-3, योग, व्यायाम, दया, किताब पढ़ना, ध्यान करना, प्रकृति के साथ समय बीताना, पालतु जानवरों के साथ खेलना
ऑक्सीटोसीन (Love Hormone)	विश्वास, सहानुभूति, संबंधों में प्रगाढ़ता, सकारात्मक संवेग में वृद्धि करना	दोस्तों से मिलना एवं समय बीताना, हँसना, मुस्कुराना, गले लगाना, आलिंगन, यौन अंतरंगता, लिपटना, चुंबन
एडोर्फिन (Runner's high)	अवसाद में कमी करना	व्यायाम, यौन अंतरंगता, मालिश कराना, डार्क चॉकलेट खाना, तीव्र गति में टहलना, नृत्य, तैरना, हँसना, एक्यूपंकचर
एस्ट्रोजेन	चिड़चिड़ापन में कमी, अवसाद में कमी, मानसिक स्थिरता	धूम्रपान नहीं करना, सोयाबीन का सेवन करना
प्रोजेस्टेरॉन	अच्छी नींद, अवसाद में कमी, चिड़चिड़ापन में कमी, मूड स्विंग में कमी	कार्बोहाइड्रेट्स का सेवन, फलैक्स सीड का सेवन, तिल का सेवन, बी विटामिनस का सेवन, चेस्टबेरी का सेवन, रेड क्लोवर का सेवन, योग, ध्यान

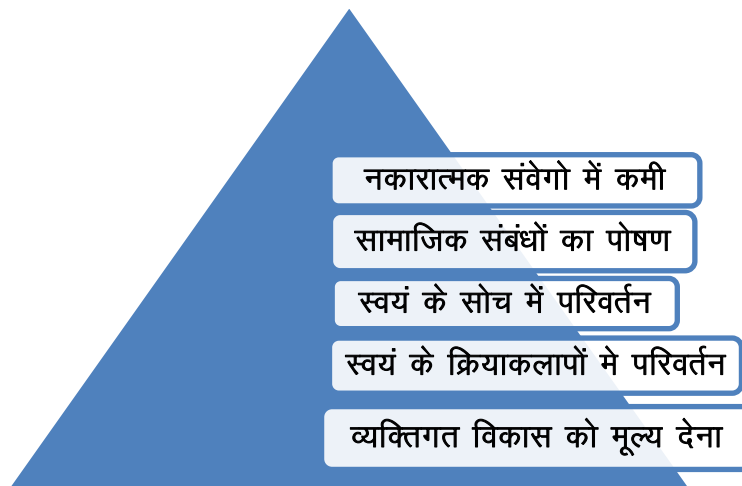
प्रसन्नता वृद्धि तकनीक

प्रसन्नता में वृद्धि के लिए कई तकनीकों का विकास किया गया है, जो निम्नांकित हैं :-

- **फोरडिस हैपिनेस ट्रेनिंग प्रोग्राम (Fordyce's Happiness Training Program)**-फोरडिस ने 1981 ई० में फोरडिस हैपिनेस ट्रेनिंग प्रोग्राम द्वारा प्रसन्नता में वृद्धि के लिए निम्नलिखित बुनियादी बातें बतायी है जो निम्नांकित प्रकार से है।

चित्र संख्या -1.2

फोरडिस हैपिनेस ट्रेनिंग प्रोग्राम की बुनियादी बातें



- **सस्टेनेबल हैपीनेस मॉडल (Sustainable Happiness Model)** –सस्टेनेबल हैपीनेस मॉडल के अनुसार दीर्घकालिक प्रसन्नता अनुवंशिकी आधारित सेट बिन्दू, परिस्थितिजन्य कारक, एवं जानबुझकर की गई गतिविधियों पर आधारित होती है। **लिम्बोमिर्सकी, सेल्डन, एवं स्केड (2005)** के अनुसार दयापूर्ण कार्य, आशावान होना, कृतज्ञता व्यक्त करना एवं जीवन की आनन्दमय घटनाओं का मजा लेने को सस्टेनेबल हैपीनेस मॉडल में शामिल किया गया है।
- **होप ट्रेनिंग (Hope Training)**– होप ट्रेनिंग द्वारा व्यक्ति को निर्धारित उद्देश्य प्राप्ति हेतु विश्वास दिलाया जाता है कि वह उद्देश्य को प्राप्त कर पायेगा जिसके परिणामस्वरूप व्यक्ति में आशा की वृद्धि होती है। **चार्लस स्नाइडर एवं अन्य (2002)** के अनुसार "A rainbow is a prism that shades of multicolored light in various directions. It lights our spirits and makes us think of what is possible. Hope is the same a personal rainbow of the mind."
- **शारीरिक शिक्षा (Physical Education)**– शारीरिक क्रियाकलाप एवं प्रसन्नता सकारात्मक रूप से संबंधित होते हैं। शारीरिक क्रियाकलाप द्वारा व्यक्ति की प्रसन्नता में वृद्धि होती है तथा प्रसन्नता में वृद्धि होने से शारीरिक क्रियाकलाप में वृद्धि होती है। शारीरिक क्रियाकलाप व्यक्ति के शारीरिक एवं मानसिक स्वास्थ्य हेतु आवश्यक होता है। किशोरों में शारीरिक गतिविधियों को बढ़ावा देने से सेहतमंद जीवनशैली को प्रोत्साहन मिलता है। शारीरिक गतिविधियों को सुरुचिपूर्ण, चुनौतिपूर्ण एवं आनंदमय तरीके से करवाना व्यक्ति के अंदर सकारात्मकता को प्रमाणीकृत करता है तथा प्रसन्नता में वृद्धि करता है। शारीरिक गतिविधियों द्वारा विद्यार्थी जीवन में संलग्नता, आनन्द एवं अर्थपूर्णता का विकास होता है।
- **कैरेक्टर स्ट्रेंथस एवं वरचूज (Character Strengths and Virutes)** –प्रसन्नता में वृद्धि हेतु **मार्टिन सेलिगमान** द्वारा सकारात्मक गुणों का संग्रह किया गया है, जिसे छः भागों में निम्नांकित प्रकार से विभाजित किया जाता है।

चित्र संख्या –1.3

कैरेक्टर स्ट्रेंथस एवं वरचूज

क्रम सं०	सदगुण	चारित्रिक मजबूती
1.	बुद्धिमत्ता एवं ज्ञान	रचनात्मकता, न्याय, जिज्ञासा, परिप्रेक्ष्य, सीखने के लिए प्रेम
2.	साहस	सत्यनिष्ठा, दृढ़ता, जीवनशक्ति, वीरता
3.	मानवता	प्रेम, दया, सामाजिक बुद्धिमत्ता
4.	न्याय बुद्धि	नेतृत्व, निष्पक्षता, समूह कार्य
5.	संयम	क्षमा, विनम्रता, विवेक, आत्म-नियंत्रण
6.	श्रेष्ठता	सुन्दरता एवं उत्कृष्टता की प्रशंसा, आशा, आध्यात्मिकता, कृतज्ञता, विनोद

प्रसन्नता का विद्यार्थियों पर प्रभाव

सकारात्मक मनोविज्ञान विद्यालय एवं विद्यार्थियों के लिए फायदेमंद है क्योंकि इससे विद्यार्थी बेहतर प्रदर्शन कर पाते हैं। **डॉ० ऐलिजाबेथ हरलॉक (1925)** के अध्ययन में कक्षा चौथी, पांचवी एवं छठी के विद्यार्थियों की उनके द्वारा किये गये कार्यों के आधार पर प्रशंसा या आलोचना किया गया। अध्ययन के परिणामस्वरूप पाया कि प्रशंसा किये गये विद्यार्थियों में 71 प्रतिशत का सुधार, आलोचना किये गये विद्यार्थियों 19 प्रतिशत का सुधार एवं नजरअंदाज किये गये विद्यार्थियों में 5 प्रतिशत का सुधार देखा गया। विद्यार्थियों में सुधार को बढ़ावा देने के लिए प्रशंसा करना प्रभावी तरिका

पाया गया। **क्लीफटन एवं रॉथ** के अनुसार प्रत्येक 100 में से 99 व्यक्ति सकारात्मक व्यक्ति के प्रभाव को स्वीकार करते हैं। सकारात्मक संवेग प्रतिदिन जीवन जीने के लिए आवश्यक जरूरत है। जिसके द्वारा उत्पादकता में वृद्धि एवं वातावरण खुशनुमा होता है। **महात्मा बुद्ध** के अनुसार 'प्रसन्नता शांति की भावना है'। विद्यार्थी द्वारा अपने शैक्षणिक प्रगति हेतु शांति की आवश्यकता होती है, यदी विद्यार्थी मानसिक रूप से शांति की अनुभूति करता है तब वह उन्नती के नित नए कीर्तिमान गढ़ता जाएगा। **विटर, ओकुन, स्टॉक एवं हारिंग (1984)** ने प्रसन्नता एवं शिक्षा के स्तर में महत्वपूर्ण संबंध पाया है।

प्रसन्नता एवं शिक्षा

शिक्षा द्वारा विद्यालय वातावरण में व्यक्ति, प्रक्रिया एवं स्थान को ध्यान में रखकर विद्यालय में प्रसन्नता को बढ़ाने की दिशा तय की जाती है, जिसका वर्णन निम्नांकित प्रकार से है—

चित्र संख्या –1.4

शिक्षा द्वारा विद्यालय वातावरण में प्रसन्नता को बढ़ाने की दिशा

व्यक्ति	प्रक्रिया	स्थान
विद्यालय समुदाय में मित्रता एवं संबंध	उचित एवं निष्पक्ष कार्यभार	जोशिला एवं दोस्ताना अधिगम वातावरण
सकारात्मक शिक्षक नजरिया एवं गुण	समूहिक कार्य एवं सहयोगात्मक मानसिकता	सुरक्षित एवं भयमुक्त वातावरण
विविधता के लिए सम्मान	मनोरंजन एवं संलग्नतापूर्ण शिक्षण अधिगम दृष्टिकोण	खुला एवं हरा-भरा अधिगम एवं खेलने का स्थान
सकारात्मक एवं सहयोगात्मक मूल्य एवं प्रथाएँ	अधिगमकर्ता की स्वतंत्रता, रचनात्मकता, एवं संलग्नता	सकारात्मक विद्यालय दृष्टिकोण एवं नेतृत्व
शिक्षकों हेतु अनुकूल काम की परिस्थितियाँ एवं उनका कल्याण	उपलब्धि एवं पूर्णता की समझ	सकारात्मक अनुशासन
शिक्षक कौशल एवं दक्षता	सहशैक्षणिक गतिविधि एवं विद्यालय कार्य	अच्छा स्वास्थ्य, सफाई एवं पोषण
	शिक्षक एवं विद्यार्थी के मध्य सामूहिक अधिगम	लोकतांत्रिक विद्यालय प्रबंधन
	सार्थक, उपयोगी एवं संलग्नतापूर्ण अधिगम सामग्री	
	मानसिक कल्याण एवं तनाव प्रबंधन	

व्यक्ति— सकारात्मक विद्यालय शिक्षा द्वारा विद्यार्थी, शिक्षक, अभिभावक एवं प्रधानाध्यापक के मध्य मैत्रीपूर्ण संबंध को बढ़ावा, विभिन्न कक्षाओं के छात्रों के मध्य मित्रतापूर्ण संबंध, अभिभावक भागीदारी में वृद्धि, विद्यालय स्टेकहोल्डर्स के मध्य अन्तरक्रिया में वृद्धि, विद्यालय गतिविधियों में विद्यार्थियों की अधिकतम भागीदारी को सुनिश्चित कराया जाय। **ऑस्ट्रेलिया** के गिलॉंग ग्रामर स्कूल में सकारात्मक शिक्षा द्वारा विद्यार्थियों एवं शिक्षकों के मध्य सकारात्मक संबंध को बढ़ावा दिया जा रहा है परिणामस्वरूप विद्यालय प्रक्रिया में विद्यार्थियों की संलग्नता बढ़ी है। सकारात्मक शिक्षा द्वारा शिक्षकों एवं विद्यार्थियों के लिए उपयुक्त वातावरण का निर्माण करना ताकि उनमें प्रसन्नता का स्तर बढ़ सके। शिक्षकों में सकारात्मक अभिवृत्ति एवं गुण जैसे— दयालुता, उत्साह, प्रेरणा, निष्पक्षता, रचनात्मकता, प्रसन्नता का विकास किया

जा सके ताकि शिक्षक प्रेरणास्रोत (Role Model) बन सके। विद्यार्थियों में सकारात्मक शिक्षा द्वारा प्रेम, दया, स्वीकार्यता एवं सम्मान की भावना का विकास करना सुनिश्चित किया जाए।

प्रक्रिया— विद्यालय में विद्यार्थी केन्द्रित शिक्षा को बढ़ावा दिया जाए जिससे परीक्षा के दौरान विद्यार्थियों में रटने की प्रक्रिया धीमी पड़ सके। **थाइलैंड** में अकादमिक शिक्षा की अवधि को कम किया गया है एवं प्रोजेक्ट आधारित विधि तथा क्रियाकलाप आधारित शिक्षा को प्राथमिकता दी जा रही है। सकारात्मक शिक्षा द्वारा विद्यार्थियों में स्वतंत्रता, रचनात्मकता, संलग्नता में वृद्धि एवं '**Learning without worrying**' द्वारा विद्यार्थियों को अपने विचार निर्भिकता से व्यक्त करने की स्वतंत्रता दी जा रही है। सकारात्मक शिक्षा द्वारा विद्यार्थियों को उपयोगी, सार्थक एवं संलग्नतापूर्ण अधिगम सामग्री जैसे समसामयिक प्रासंगिक पाठ्यक्रम का अध्ययन कराया जाए। विद्यार्थियों के तनावमुक्त एवं पाठ्यक्रम में रुचिपूर्णता हेतु नवाचारयुक्त शैक्षिक कार्यक्रम का निर्माण किया जाए। **रिपब्लिक ऑफ कोरिया** में मिड टर्म एवं फाइनल परीक्षा से एक सत्र के लिए विद्यार्थियों को मुक्त रखा जाता है ताकि विद्यार्थी एवं शिक्षकों में होलिस्टिक अधिगम के प्रति रुझान बढ़ सके एवं एक साथ मिलकर संलग्नतापूर्ण सहयोगात्मक अधिगम कर सकें।

स्थान—सकारात्मक विद्यालय शिक्षा द्वारा अभिवादन, मुस्कराहट, रंगीन एवं अर्थपूर्ण प्रदर्शन, खुली कक्षा, संगीतमय, जोशीला एवं मैत्रीपूर्ण वातावरण का निर्माण किया जा सकेगा। **इंडोनेशिया** में विद्यालय को '**Park**' की संज्ञा दी जाती है जहाँ मूल्यों का विकास किया जाता है। विद्यालय में साझा अधिगम, खेल गतिविधियाँ, बदमाशीमुक्त सुरक्षित वातावरण द्वारा विद्यार्थियों के मध्य अन्तर्क्रिया में वृद्धि होगी एवं एक दूसरे को बेहतर समझ पाएँगे जिससे विद्यालय में टकराव एवं तनाव की स्थिति में कमी आ सकेगी।

प्रसन्नता संवेग का वैश्विक नीतियों में प्रतिबिम्बन होने लगा है। संयुक्त राष्ट्र महासभा में वर्ष 2011 में प्रसन्नता को मौलिक मानवीय अधिकार के रूप में स्वीकार किया गया है एवं वर्ष 2012 से **20 मार्च** को अन्तर्राष्ट्रीय प्रसन्नता दिवस मनाया जा रहा है। विश्व के देशों की प्रसन्नता को मापने के लिए '**विश्व प्रसन्नता रिपोर्ट**' एवं '**हैपी प्लैनेट इंडेक्स**' बनाया गया है। विद्यार्थी की प्रसन्नता को मापने हेतु **PISA (Programme for International Student Assessment)** को वर्ष 2015 में तैयार किया गया है। दुनिया के कई देशों ने प्रसन्नता को 'विशिष्ट उद्देश्य' के रूप में राष्ट्रीय एवं शैक्षिक नीतियों में शामिल किया है। **भूटान** में वर्ष 2011 में 'Policy of Education for Gross National Happiness' वर्ष 2013 में **रिपब्लिक ऑफ कोरिया** में 'Policy of Happy Education for All', **सिंगापुर** में सामाजिक एवं सांवेगिक अधिगम को शामिल किया गया है। विश्व प्रसन्नता इंडेक्स का निर्धारण स्वस्थ जीवन, प्रति व्यक्ति जी. डी. पी., उदारता, व्यक्तिगत स्वतंत्रता, भ्रष्टाचार, सामाजिक बंधन, प्रत्याशा के आधार पर किया जाता है। **विश्व प्रसन्नता रिपोर्ट 2024** के अनुसार समग्र विश्व व्यापक रूप से अप्रसन्न है एवं भारतीय विश्व के सबसे दुःखी व्यक्तियों में शामिल है। वर्ल्ड हैपीनेस रिपोर्ट में वर्ष 2023 में भारत का स्थान 143 देशों में 125वां था लेकिन वर्ष 2024 में यह एक पायदान नीचे खिसकर 126वां स्थान पर आ गया है, जो युद्धग्रस्त देश यूक्रेन एवं फिलिस्तीन से भी नीचे है। भारत में अप्रसन्न व्यक्तियों की संख्या बढ़ रही है क्योंकि देश कई चुनौतियों का सामना कर रहा है। अति भारित पाठ्यक्रम एवं परीक्षा केन्द्रित शिक्षा तंत्र शिक्षकों एवं विद्यार्थियों को कम समय में अधिक विषयवस्तु को रटने पर जोर देता है, जिसके कारण विद्यार्थियों की रचनात्मकता एवं सीखने की संलग्नता सीमित हो जाती है। अधिगमकर्ता के कल्याण एवं प्रसन्नता को केन्द्र में रखकर दिया जानेवाला शिक्षक प्रशिक्षण एवं विकासात्मक कार्यक्रम में कमी है। शिक्षक नवाचारयुक्त शिक्षा न देकर परंपरागत रूप से शिक्षा दे रहे हैं, सुरक्षित एवं पोषित वातावरण का अभाव, सामुदायिक सहभागिता एवं अभिभावक भागीदारी में कमी है, जबकि आज के समय में परिस्थितियाँ भिन्न हैं।

कूनाडो एवं डी. ग्रासीया (2012), पोज एवं वोन वरलेप्स (2014) के अनुसार 'उच्च शिक्षा प्राप्त व्यक्ति निम्न शैक्षिक स्तर वाले व्यक्ति की तुलना में अधिक आत्मविश्वासी एवं आत्मसम्मान होता है' फलस्वरूप इनमें प्रसन्नता का उच्च स्तर पाया जाता है। शिक्षा के प्रत्यक्ष एवं अप्रत्यक्ष लाभ होते हैं जैसे – बेहतर व्यवसाय, बेहतर आय, बेहतर स्वास्थ्य, बेहतर सामाजिक संबंध, एवं सकारात्मक व्यक्तिगत स्तर पर नागरिक सहभागिता (**वर्ल्ड बैंक 2017**)। शिक्षा द्वारा अप्रत्यक्ष रूप से बेहतर व्यवसाय, स्वास्थ्य एवं मौद्रिक इनाम द्वारा जीवन संतुष्टी में वृद्धि होती है (**हेलीवेल एवं अन्य, 2020**)।

अनुशंसा

1. शैक्षिक नीतियों में विद्यार्थी प्रसन्नता एवं कल्याण को प्राथमिकता देना।
2. अधिगमकर्ता की प्रसन्नता को बढ़ावा देनेवाले मूल्यां, दक्षताओं, क्षमताओं की पहचान करना एवं इसे पाठ्यक्रम एवं मूल्यांकन प्रक्रिया में शामिल करना।
3. प्रभावपूर्ण एवं निरंतर शिक्षक प्रशिक्षण देना ताकि शिक्षकों में दक्षता, कुशलता, पेशेवर अभिवृत्ति एवं सकारात्मकता का विकास हो सके तथा अधिगम प्रक्रिया में सकारात्मक अभिवृत्ति एवं गुणों को समाहित किया जा सके।
4. पाठ्यक्रम में शैक्षिक एवं रचनात्मकता का संतुलन हो तथा शिक्षा परीक्षा केन्द्रीत ना बने।
5. शिक्षकों एवं छात्रों को स्वायत्तता दी जाए ताकि उनमें अधिगम के प्रति रुचि एवं संलग्नता बढ़ सके एवं पाठ्यक्रम में सुधार किया जा सके।
6. प्रसन्न विद्यालय हेतु आशाजनक एवं नावाचारयुक्त शिक्षा को विद्यालय क्षेत्र एवं देश में शामिल करना।
7. विद्यार्थियों की प्रतिभा, मजबूती (strength), क्षमता को पहचानना एवं उसकी सराहना करना।

गुणवत्तापूर्ण शिक्षा एवं विद्यार्थी उपलब्धि में प्रसन्नता एवं विद्यार्थी कल्याण भी महत्वपूर्ण भूमिका होती है। आज आवश्यकता है वर्तमान पाठ्यक्रम, शिक्षणशास्त्र एवं मूल्यांकन प्रक्रिया के पुनरावलोकन की ताकि विद्यार्थी प्रसन्नता स्तर एवं कल्याण में वृद्धि हो सके। प्रसन्नता एक नैसर्गिक गुण है जिसको पहचानने एवं संवर्धित करना शिक्षा का एक अहम बिंदू है। विद्यार्थियों को प्रत्येक स्थिति में खुश रहना सिखाया जाय एवं स्वयं की उपलब्धियों से संतुष्ट होना सिखाया जाए एवं आगे बढ़ने के लिए प्रेरित किया जाय। अब वह समय आ गया है कि हम हमेशा व्यक्तियों के नकारात्मक गुणों के बारे में चर्चा ना करें अब यह सोचने का समय आ गया है कि हम मानव के सकारात्मक गुणों को कैसे बचा लें एवं उसको संगठित कर लें। शिक्षा एवं शिक्षक मिलकर इसपर विचार करें कि कैसे बच्चों को प्रसन्न रहना सिखाएँ एवं छोटी-छोटी विद्यालयी गतिविधियों एवं क्रियाओं के माध्यम से उनमें प्रसन्नता को अनुभूत करने एवं आनंद लेने की प्रवृत्ति का विकास किया जाय।

संदर्भ ग्रंथ

पुस्तकें

- 1^प गुप्ता, एस. पी. (2005), सांख्यिकी विधियाँ, शारदा पुस्तक भवन : इलाहाबाद।
- 2^प करलिंगर, एफ. एन. (1983), फाउन्डेशन ऑफ बिहेवियरल रिसर्च, सिरजीत पब्लिकेशन : दिल्ली।
- 3^प पिटरसन, सी. (2006), ए प्रीमर इन पॉजिटिव साइकोलॉजी, ऑक्सफोर्ड यूनिवर्सिटी प्रेस : न्यू यॉर्क।
- 4^प कुमार, यू., अर्चना, प्रकाश वी. (2015), पॉजिटिव साइकोलॉजी एप्लिकेशन्स इन वर्क, हैल्थ एण्ड वेल-बिंग, (1st ed.), पिटरसन इंडिया एजुकेशन सर्विसेज : नोएडा।
- 5^प कुमार, टी. पी. (2011), पॉजिटिव साइकोलॉजी, एप्रोच टू एजुकेशन (1st ed.), एप्पल एकेडेमिक प्रेस : ओकविले।
- 6^प सिंह, यू. (2016), पॉजिटिव साइकोलॉजी (1st ed.), द रिडर्स पाराडाइज : नई दिल्ली।
- 7^प बसल, एम. (2019), पॉजिटिव साइकोलॉजी (1st ed.), ईश्वर बुक्स : नई दिल्ली।
- 8^प स्नाइडर, सी. आर., लोपेज, जे. एस., पेड्रोटी, टी. जे. (2015), पॉजिटिव साइकोलॉजी : द साइंटिफिक एण्ड प्रैक्टिकल एक्सप्लोरेशंस ऑफ ह्यूमन स्ट्रेन्थ्स (2nd ed.), सेज पब्लिकेशन : न्यू दिल्ली।
- 9^प बूमगार्डनर, आर. एस., कोथर, एम. के. (2012), डोलिंग किंडर्सले पब्लिकेशन : नोएडा, उत्तर प्रदेश।
- 10^प मार्गन, सी. टी. (1965), फिजियोलॉजिकल साइकोलॉजी (3rd ed.), मैकग्रो-हिल्स, : टोक्यो, जापान।
- 11^प रिवस, ए. (2019), एन इंट्रोडक्सन टू काउन्सलिंग एण्ड साइकोथेरेपी फ्रॉम थ्योरी टू प्रैक्टिस, सेज पब्लिकेशन : नई दिल्ली।
- 12^प रलैडिंग, टी. एस., बत्रा, पी. (2018), काउन्सलिंग ए कम्प्रीहेन्सिव प्रोफेशन (5th ed.), पियरसन इंडिया एजुकेशन सर्विसेज : नोएडा।
- 13^प नेलसन, आर. जोन्स (2009), इंट्रोडक्सन टू काउन्सलिंग स्किल्स टेक्स्ट एण्ड एक्टिविटीज (3rd ed.), सेज पब्लिकेशन : नई दिल्ली।

वेबलिंक्स

1. <https://www.houstonmethodist.org/blog/articles/2021/sep/>
2. https://www.google.com/search?q=nature+of+happiness&sca_esv

3. <https://positivepsychology.com/perma-model/>
4. <https://study.com/academy/lesson/comparing-hedonic-eudaimonic-views-of-happiness.html>
5. <https://grateful.org/resource/human-approach-happiness/>
6. <https://www.neh.gov/article/martin-seligman-and-rise-positive-psychology>
7. <https://www.samitivejhospitals.com/article/detail/happiness-hormones>
8. <https://www.parkinsonsns.org.au/four-happy-hormones/>
9. <https://www.henryford.com/blog/2021/05/how-to-boost-feel-good-hormones-naturally>
10. <https://medium.com/wholistique/the-sustainable-happiness-model-7-5-simple-actions-to-take-today-f84378ad7119>
11. <https://positiveexperience.org/news/hope-workshop-and-training-options/>
12. https://scert.delhi.gov.in/sites/default/files/202305/happinessstudy_2022_v0.26_1_compressed.pdf
13. <https://www.oxfordlearning.com/the-power-of-happiness-and-connection-in-education/>
14. <https://scert.delhi.gov.in/scert/happiness-curriculum-chvtl>
15. <https://assets.cambridge.org/97805218/07630/sample/9780521807630ws.pdf>
16. <https://www.linkedin.com/pulse/importance-happiness-learning-kings-monkton-school#:>
17. <https://www.standrewsdusit.com/how-to-create-a-happy-environment-for-children-at-an-international-school/>