

## सारांश

प्रस्तुत शोध अध्ययन में समाधान चुनौतियों पर क्षमा के प्रभाव का परीक्षण करने के लिए महात्मा गाँधी अंतरराष्ट्रीय हिन्दी विश्वविद्यालय के 140 छात्र-छात्राओं के बीच एक प्रयोगात्मक अध्ययन किया गया। प्रयोगात्मक समूह के सहभागियों को क्षमा से संबन्धित तथा नियंत्रित समूह के सहभागियों को एक तटस्थ कहानी पढ़ने को दी गयी तथा उनके जवाब लिए। परिणाम में यह पाया गया कि तनाव से संबन्धित अनेक समाधान चुनौतियों जैसे सकारात्मक-पुनर्व्याख्या व विकास, मानसिक मुक्ति, भावनाओं से मुक्ति और ध्यानकेंद्रित करना, सहायक सामाजिक समर्थन का उपयोग, सक्रिय समाधान चुनौती, धार्मिक समाधान चुनौती, संयम, भावनात्मक सामाजिक समर्थन का उपयोग, मादक पदार्थों का उपयोग, स्वीकृति, प्रतिस्पर्धा गतिविधियों का दमन, और योजना या नियोजन पर क्षमा का महत्वपूर्ण प्रभाव पड़ता है। निष्कर्षतः, यह कहा जा सकता है कि क्षमा के गुण एवं व्यवहार में अभिवृद्धि के द्वारा अनेक तनावकारी स्थितियों से निपटा जा सकता है।

बीज शब्द: क्षमा, समाधान चुनौतियां, तनाव, अवसाद, शारीरिक स्वास्थ्य, मानसिक स्वास्थ्य

## Abstract

In present study, an experiment was conducted among 140 students of Mahatma Gandhi Antarrashtriya Hindi Vishwavidyalaya to examine effect of forgiveness on use of coping mechanisms. Participants of experimental group were given a story on forgiveness and those of control condition were given a neutral story to read and their responses were taken and analysed. The findings showed that participants of experimental group comparably used coping strategies i.e., positive-reinterpretation and growth, mental disengagement, focus on and venting of emotions, use of instrumental social support, active coping, religious coping, restraint, use of emotional social support, acceptance, suppression of competing activities and planning significantly more than control group, In essence, by inculcating forgiveness, many stressful situations can be dealt with properly.

**Key words:** Forgiveness, coping strategies, stress, depression, physical health, and mental health

## अध्याय 1

### प्रस्तावना

पिछले कुछ दशकों के दौरान, गांधीवादी अवधारणाओं की प्रभावशीलता पर मनोवैज्ञानिक अनुसंधान कार्य शुरू हुए हैं। विशेष रूप से, अहिंसा के विचार से संबन्धित अनेक प्रत्ययों ने मनोवैज्ञानिकों का ध्यान आकर्षित किया है। क्षमा इसी तरह का एक विशेष प्रत्यय है। सदियों से क्षमा को एक, धार्मिक, दार्शनिक और व्यक्तिगत पहलू से अपने भावात्मक, संज्ञानात्मक, व्यवहारात्मक, नैतिक और सांस्कृतिक सुविधाओं के संबंध में विचार-विमर्श किया जाता रहा है (Kerns, 2009; Peterson & Seligman, 2000)। क्षमा को सशक्त टूल के रूप में उपयोग कर हम न केवल अपने मानसिक स्वास्थ्य की रक्षा कर सकते हैं, अपितु उसका विकास भी कर सकते हैं (Witvliet & McCullough, 2007)। क्रोध, कड़वाहट, बदला, ईर्ष्या, अभिमान, संघर्ष, तनाव, और अवसाद जैसी गम्भीर मानसिक स्थितियों से क्षमा के भाव और व्यवहार का उपयोग करके बचाव किया जा सकता है, व सकारात्मक स्वास्थ्य के अनेक आयामों में अभिवृद्धि की जा सकती है। समकालीन मनोवैज्ञानिक शोध में क्षमा से संबन्धित अनेक शोध कार्य हुए हैं जिनमें क्षमा के प्रत्यय को समुचित रूप से पारिभाषित किया गया है तथा क्षमा का उपयोग करके उसके मनोवैज्ञानिक प्रभावों का आकलन किया गया है।

क्षमा के भाव व व्यवहार से जुड़े अनेक लाभकारी पक्षों को देखते हुए क्षमा का तनाव प्रबंधन में उपयोग के विषय में व्यापक विचार किया गया है। कई शोध-कार्य यह संकेतित करते हैं कि क्षमा का व्यवहार अपनाने से व्यक्ति के शरीर में तनाव से संबन्धित अनेक परिवर्तन जैसे सांस का तेजी से चलना, रक्त की तीव्र गति, त्वचा के प्रतिरोध के स्तर का कम होना, पाचन तंत्र का अव्यवस्थित होना, उत्सर्जन तंत्र की कार्यप्रणाली में व्यतिक्रम आना आदि अनेक जटिल स्थितियों में लाभ होता है (Marques and Sternberg, 2007)। यहाँ एक मुख्य विचारणीय विषय यह है कि क्षमा जो कि तनाव के शारीरिक लक्षणों को नियंत्रित करता है, वह मनोवैज्ञानिक रूप से तनाव को कैसे कम करने में अपनी भूमिका निभाता है। इस प्रक्रिया को समझने हेतु क्षमा का प्रत्यय, उसके मानसिक स्वास्थ्यगत लाभ और समाधान चुनौतियों से संबन्धित संबन्धित समीचीन साहित्य की संक्षिप्त समीक्षा की गयी।

## क्षमा का प्रत्यय और प्रभाव: एक संक्षिप्त समीक्षा

कुछ मनोवैज्ञानिकों के अनुसार क्षमा समझ, सहानुभूति और भावात्मक प्रतिक्रियाओं पर आधारित एक ऐसी संज्ञानात्मक प्रक्रिया के रूप में परिभाषित किया गया है जिसमें किसी भी नकारात्मक भावनाओं के बावजूद एक दोषी व्यक्ति के बारे में एक व्यक्ति का नकारात्मक निर्णय कम हो जाता है (Goodstein & Aquino, 2010)। Worthington (1998) ने क्षमा को उस व्यक्ति के खिलाफ उपयुक्त कार्रवाई न करने या बचने के व्यवहार के रूप में परिभाषित किया है जिसने क्रोध, बदला और अपमानजनक व्यवहार प्रदर्शित किया है। क्षमा का मतलब किसी की गलती या अपराध का प्रतिकार नहीं करना है। क्षमा व्यक्तिगत अपमान या चोट से निपटने के लिए अन्य तरीकों से अलग है। सहन करने की प्रवृत्ति ही क्षमा है, क्योंकि क्षमा का अर्थ सहनशीलता भी है। क्षमा एक अप्रिय और टिकाऊ जटिल मानसिक स्थिति को दूर करने की एक प्रक्रिया है जिसे अक्षमशील कहा गया है (Enright, 2001; Worthington, 2006)। क्षमा तनाव के स्तर, सुखादानुभूती और अवसाद से सम्बन्धित है (Lawler-Row & Piferi, 2006)। क्षमा एक भावना केंद्रित समाधान प्रक्रिया है जो स्वास्थ्य में वृद्धि कर सकती है (Worthington 2006; Worthington and Scherer 2004)। क्रोध की समाप्ति भी क्षमा की प्रक्रिया की एक उपज है (Enright, 2001)। क्षमा दूसरों के प्रति उदासीन होने और स्वयं के खुश होने से कहीं अधिक है। क्षमा समाधान करने के लिए एक विशेष विधि के रूप में वर्णित होती है (Toussaint & Webb, 2005)। Scobie and Scobie (1998) के अनुसार “क्षमा क्रोध, आक्रोश एवं नकारात्मकता से उबरने के लिए और लगातार नकारात्मक कार्य को कम करने के लिए एक साधन प्रदान करती है जो एक प्रकार का इलाज है।”

वर्तमान में मनोविज्ञान में, शारीरिक स्वास्थ्य, नींद की गुणवत्ता एवं सकारात्मक विचारों, मनःस्थिति, जैविक कार्यों और व्यवहार के लिए क्षमा के सकारात्मक लाभ का व्यापक मूल्यांकन किया गया है। क्षमा क्षमाशील व्यक्ति में चिंता, क्रोध और अवसाद की मात्रा कम कर देती है। Pietrini et al. (2000) ने अपने अध्ययन में पाया कि जब लोगों को गुस्सा आता है, तो वेंट्रोमीडिअल प्रीफ्रंटल कॉर्टेक्स में संज्ञानात्मक गतिविधि कम हो जाती और लिम्बिक प्रणाली की गतिविधि बढ़ जाती है। क्षमा करने से प्रेम पैदा होता है। प्रेम जीवन में आनंद को लाता है। क्षमा कर देने से

पुराने टूटे रिश्तों में भी जान पड़ती है और नए रिश्तों में मजबूती आती है। गुस्सा और बदले की भावना से रक्त चाप बढ़ जाता है और तनाव बना रहता है जिस वजह से नींद की समस्या हो जाती है। माफ कर देने की भावना से नींद में सुधार होता है (Mc Craty et al., 1995)। न करने से शरीर के महत्वपूर्ण हार्मोन के उत्पादन नष्ट हो जाते हैं, जिससे संक्रमण, जीवाणुओं व अन्य शारीरिक परेशानियों जैसे हल्की मौसमी बीमारियों से लड़ने वाली हमारी कोशिकाओं को भी बाधा पहुंचती है। न देने से कई प्रकार के मानसिक विकार भी पैदा होते हैं। ऐसे व्यक्ति की रोग प्रतिरोधी क्षमता कमजोर हो जाती है। क्षमा हमारे दर्द को कम करने के लिए हमें मदद करता है। यह हमें अपराध के परिणाम के रूप में सामना कर रही पीड़ा को दूर करने में मदद करता है। क्षमा करने से हृदय रोगों का खतरा कम हो जाता है (Schwartz et al., 2005)। सैन डियागो स्थित यूनिवर्सिटी ऑफ कैलीफोर्निया के शोधकर्ताओं ने अध्ययन में पाया कि गुस्से पर काबू कर किसी की गलती क्षमा कर देने वालों को अपना ब्लड प्रेशर नियंत्रित रखने में मदद मिलती है (Marques and Sternberg, 2007)। क्षमा शारीरिक स्वास्थ्य की उच्च व्यक्तिगत दर से संबंधित है जो रक्तचाप को कम करती है और चिकित्सक दौरों में कमी लाती है। क्षमा अपराध के लिए सहानुभूति तंत्रिका तंत्र की प्रतिक्रियाएं कम कर देती है। संक्षेप में, क्षमा तनाव से मुक्ति दिलाती है और यह हमारे शारीरिक, मानसिक, भावनात्मक और आध्यात्मिक स्वास्थ्य के लिए बेहतर है (Lamb, 2005)। वास्तव में, जब कोई दूसरों की गलतियों को माफ करता है, तो वह उस कसूरवार के प्रति अपने विचारों को बदल लेता है और यह बदलाव क्षमाशील व्यक्ति के लिए मानसिक स्वास्थ्य तो लाता ही है, साथ ही कसूरवार व्यक्ति पर सकारात्मक मनोवैज्ञानिक और आध्यात्मिक प्रभाव भी छोड़ता है जो अपराधी के व्यवहार में सुधार ला सकता है। फलस्वरूप क्षमा शारीरिक और मानसिक स्वास्थ्य बढ़ाने के लिए एक तरीका हो सकता है। मनोविज्ञान और स्वास्थ्य साहित्य में क्षमा और शारीरिक स्वास्थ्य के बीच सम्बन्ध होने के बहुत से साक्ष्य मिलते हैं, जिनसे पता चलता है कि क्षमा न कर पाना (जैसे-क्रोध, दुश्मनी, मनन, असंतोष, और भय आदि) प्रतिकूल शारीरिक स्वास्थ्य के परिणामों से जुड़ा हुआ है (Cameron & Caza, 2002; McCullough, Bono, & Root, 2007)।

इस तरह से अधिकांश शोधों में तनाव, चिंता, अवसाद, रक्तचाप, हृदय संवहनी और मनोदैहिक रोगों पर क्षमा के सकारात्मक परिणाम दिखाई देते हैं। सकारात्मक मनोविज्ञान में मनोवैज्ञानिक और दैहिक स्वास्थ्य पर क्षमा के महत्वपूर्ण लाभ पर जोर दिया जा रहा है (Thoresen, Harris, & Luskin, 2000)। पूर्व में हुए अध्ययन यह साबित

करते हैं कि क्षमा जीवन संतुष्टि, आत्मसम्मान, व्यक्तिगत गुणवत्ता, प्रभावशीलता, स्वयं की बेहतर देखभाल और संघर्ष के प्रबंधन का समर्थन करती है और यह नकारात्मक प्रभावकारिता, अवसाद, चिंता, तनाव और शारीरिक बीमारी के लक्षणों को भी कम करती है (Brown, 2003; Hebl & Enright, 1993; Lawler et al., 2005; Temoshok & Chandra, 2000; Temoshok & Wald, 2005; Toussaint & Webb, 2005; Worthington, Hook, Davis & McDaniel, 2011; Ysseldyk, Matheson, & Anisman, 2007)। इसके साथ-साथ क्षमा समाधान चुनौतियों के लिए एक विशेष पद्धति के रूप में वर्णित होती है (Toussaint & Webb, 2005)।

### क्षमा और समाधान चुनौतियाँ

समाधान चुनौती एक बहुआयामी प्रक्रिया है जिसमें एक व्यक्ति आंतरिक और बाहरी चुनौती का प्रबंधन करने के लिए निजी संसाधनों से अधिक संज्ञानात्मक और व्यवहारात्मक प्रयासों में लगातार परिवर्तन शामिल है (Martz & Livneh, 2007)। समाधान चुनौतियाँ बाहरी या आंतरिक तनाव को कम या रूपांतरित करने के लिए किये गए विभिन्न अनुकूल तरीके हैं। मनोवैज्ञानिक Susan Folkman और Richard Lazarus ने समाधान चुनौती को बाहरी या आंतरिक तनाव के प्रबंधन के लिए संज्ञानात्मक व व्यवहारात्मक प्रयासों में लगातार किये गए परिवर्तन के रूप में परिभाषित किया है। साधारण शब्दों में समाधान चुनौती एक गतिविधि है जिसका प्रयोग हम तनावपूर्ण स्थिति या समस्या का कारण और समाधान के लिए करते हैं। असल में समाधान चुनौती प्रतिक्रियाशील समाधान चुनौती के साथ ज्यादा सम्बन्धित है, क्योंकि हम देखते हैं कि समाधान चुनौती सामान्यतः तनाव उत्पन्न करने वाले के प्रति एक प्रतिक्रिया है। जबकि दूसरी तरफ भविष्य में हमारा तनाव के साथ मुठभेड़ को रोकने के संभव उद्देश्य से है की गयी समाधान चुनौती को सक्रिय समाधान चुनौती कहा जाता है। एक व्यक्ति के चेतन मन में जो समाधान चुनौती प्रक्रियाएं आती हैं, वे सभी सकारात्मक हों यह आवश्यक नहीं होता। कुछ समाधान चुनौती प्रक्रियाएं सामाजिक रूप से प्रतिकूल होती हैं; क्योंकि इसमें व्यक्ति तनावपूर्ण स्थिति के समाधान के लिए सकारात्मक समाधान चुनौती प्रक्रियाओं का उपयोग नहीं कर पाता है अर्थात् वह तनाव या तनावपूर्ण स्थिति से निपटने में अक्षम होता है। मूल्यांकन केंद्रित या अनुकूल संज्ञानात्मक समाधान चुनौतियाँ (appraisal-focused or adaptive cognitive); वे समाधान

चुनौती प्रक्रियाएं हैं, जिनमें व्यक्ति की मानसिकता में परिवर्तन या विचारों में संशोधन होता है। जैसे इन्कार (denial) समस्या केंद्रित या अनुकूली व्यवहार (problem-focused or adaptive behavioral); वे समाधान चुनौती प्रक्रियाएं जो व्यक्ति के व्यवहार को रूपांतरित कर देती हैं। भावना केंद्रित (emotion-focused): इसमें व्यक्ति तनाव को खत्म करने या बर्दाश्त करने के लिए भावनाओं में परिवर्तन कर लेता है। जैसे व्याकुलता, ध्यान, और विश्राम तकनीकों। समाधान चुनौती को माध्यमिक मूल्यांकन माना जाता है जिसमें एक व्यक्ति पर्यावरण की मांग के अनुसार तनाव को कम करने के लिए अनुभवजन्य अनुसंधान में प्रदर्शित विभिन्न रणनीतियों का उपयोग करता है (Sideridis, 2006)। समाधान चुनौती संज्ञानात्मक और व्यवहारात्मक प्रयासों द्वारा आंतरिक और बाह्य मांगों का प्रबंधन करने की अभिव्यक्ति है (Padyab, Ghazinour & Richter 2013)।

Lazarus and Folkman's (1984) के अनुसार, पारस्परिक तनाव की धारणा जैसे चोट, कष्ट या अपराध प्राथमिक और माध्यमिक मूल्यांकन का परिणाम माना जाता है। मूल्यांकन, दैहिक, संज्ञानात्मक, प्रेरक, व्यवहारात्मक और भावनात्मक तनाव प्रतिक्रियाएँ पैदा करते हैं। क्षमा न करना तनाव की प्रतिक्रिया का एक भावनात्मक हिस्सा है। लोग अन्याय के अंतर को कम करने के लिए प्रयास करते हैं और क्षमा को समाधान चुनौतियों के रूप में देखा जाता है (Exline et al., 2003, Worthington, 2001)। कुछ समस्या केंद्रित समाधान चुनौतियाँ स्थिति को संतुलित करती हैं। भावना से संबन्धित समाधान चुनौती व्यक्ति की भावनात्मक को विनियमित करती हैं (Thayer and Lane, 2000)। यह आत्म सुखदायक या परिहार के माध्यम से हो सकता है। Worthington (John, Macaskill & Gillett, 2007) क्षमा को नकारात्मक भावनाओं के खिलाफ सकारात्मक भावना का एक भावनात्मक निकटता होने के रूप में क्षमा न कर पाने को Lazarus and Folkman's model के भीतर एक भावना-केंद्रित समाधान चुनौती करने की रणनीति के रूप में शामिल करते हैं (Park and Folkman, 1997; Folkman and Moskowitz, 2000; McCullough, 2001)। क्रोध, दुश्मनी, मनन, असंतोष, और भय आदि प्रतिकूल शारीरिक स्वास्थ्य के परिणामों से जुड़े हुए हैं (Cameron & Caza, 2002; McCullough, Bono, & Root, 2007)। क्षमा अपराध के लिए सहानुभूति तंत्रिका तंत्र की प्रतिक्रियाएं कम कर देती है (Worthington, Hook, Davis & McDaniel, 2011)।

Harvard Women's Health Watch newsletter (2005) ने बताया है की क्षमा न करना क्रोध, शिकायत, और अन्याय की भावना पैदा करती है जिससे तनाव की प्रतिक्रिया उत्पन्न होती है और ब्लड प्रेशर, हार्मोन का स्तर और हृदय गति बढ़ जाती है। जब लोग एक लम्बी अवधि के लिए नकारात्मक भावनाओं को बनाए रखते हैं, तब तनाव उनकी शारीरिक और भावनात्मक स्वास्थ्य में एक बाधक बन जाता है। क्षमा हृदय रोग के जोखिम को कम करती है, दर्द और बीमारी से बचाव करती है, तथा व्यक्तिगत सुख, और बेहतर पारस्परिक संबंधों को बढ़ाती है (Anderson, 2007; Butler & Mullis, 2001; Legaree et al., 2007; McCullough et al., 2007; Pettigrove, 2007)। Lamb (2005) ने देखा कि तनाव और दुश्मनी जो क्रोध से आता है शारीरिक और मानसिक दोनों स्वास्थ्य के लिए हानिकारक हैं।

क्षमा व्यक्तियों को अपराध के नियंत्रण से "मुक्त" भी बनाती हैं। Zechmeister, Garcia, Romero, and Vas (2004) ने देखा कि क्षमा चिंता और अवसाद को कम करने में सहायक होती है। Stone (2002) ने व्याख्यित किया कि जब कर्मचारी और प्रबंधक क्षमा के मूल्य को गहराई से समझ जाते हैं, तब यह वास्तव में "अपने आप में अधिक से अधिक गलतियों के उपयोग, असफलताओं, खामियों और जीवन के टूटने का उपयोग करने के लिए" ज्ञान, दया और क्षमता को जगाने के रूप में हमारे सह कार्यकर्ता और हमें यह अवसर प्रदान करती है। हालांकि, कुछ हद तक क्षमा, तनाव और समाधान चुनौती प्रक्रिया के बीच के सम्बन्ध अस्पष्ट हैं। उदाहरण के लिए समाधान चुनौती स्ट्रेटेजी के रूप में क्षमा और अधिक स्पष्ट हो सकती है, जब वह व्यक्ति यह माने कि स्थिति उसके नियंत्रण में है; निसंदेह, व्यक्ति की क्षमा करने की क्षमता को वास्तव में सशक्त कर सकते हैं, इस प्रकार क्षमा उन्हें स्थिति पर वापस नियंत्रण की भावना को हासिल करने के लिए अनुमति देती है (Lawler and colleagues, 2005)। कुछ मनोवैज्ञानिकों ने क्षमा और तनाव मूल्यांकन के बीच सीधे सम्बन्ध का आकलन किया और पाया कि तनाव में कथित कमी से क्षमा और शारीरिक स्वास्थ्य आंशिक रूप से सम्बन्धित थे, जबकि तनाव को पूर्ण रूप से कम करने पर क्षमा और शारीरिक स्वास्थ्य पूर्ण रूप से सम्बन्धित थे।

Maltby and Mackaskill (2005) ने पाया कि पुरुषों में क्षमा और हानि (दोस्ती, स्वास्थ्य, या आत्म-सम्मान की) मूल्यांकन के बीच केवल एक कमजोर संबंध था, जबकि महिलाओं में क्षमा और ये प्राथमिक मूल्यांकन पूरी तरह से असंबन्धित था। जाहिर है, इन विरोधाभासी निष्कर्षों के बीच क्षमा, तनाव मूल्यांकन और समाधान चुनौतियों के बीच

जुड़े पैटर्न की पहचान करने के लिए और अधिक शोध की जरूरत है। लेकिन तनाव या तनाव के लक्षण कैसे कम होते हैं, इसकी व्याख्या कम है। विशेष समाधान चुनौतियां जो तनावपूर्ण स्थिति में किसी भी प्रतिक्रिया का हिस्सा हैं, में क्षमा के संबंध में शोध नहीं हुए हैं।

उपरोक्त के परिप्रेक्ष्य में प्रस्तुत शोध-कार्य में क्षमा का समाधान चुनौतियों पर पड़ने वाले प्रभाव का अध्ययन करने की योजना बनाई गयी। इस हेतु सर्वप्रथम समीचीन साहित्य का अध्ययन करके शोध-कार्य के प्रत्यय को तदनुसार पारिभाषित और मापित किया गया।