

Dr. Sarita Devi
Assistant Professor
Department of Psychology
M.B.R.R.V.Pd. Singh College, Ara

अस्तित्ववादी मनोविज्ञान के मूल सिद्धांत (Basic tenets of existential Psychology)

अस्तित्ववादी मनोविज्ञान 20वीं शताब्दी में विकसित एक महत्वपूर्ण मानववादी-दार्शनिक दृष्टिकोण है, जो मानव जीवन के अर्थ, स्वतंत्रता, जिम्मेदारी और अस्तित्वगत चिंता पर केंद्रित है। इसका आधार यूरोपीय अस्तित्ववादी दार्शनिकों जैसे Søren Kierkegaard, Friedrich Nietzsche, Martin Heidegger, Jean-Paul Sartre तथा मनोवैज्ञानिकों जैसे Rollo May और Viktor Frankl के विचारों पर आधारित है।

1. अस्तित्व सार से पूर्व है (Existence precedes Essence)

- यह सिद्धांत मुख्यतः जीन-पॉल सार्त्र से संबंधित है।
- इसका अर्थ है कि मनुष्य पहले अस्तित्व में आता है, फिर अपने कर्मों और चुनावों के द्वारा अपना सार (स्वभाव/पहचान) बनाता है।
- मनुष्य का कोई पूर्वनिर्धारित स्वभाव नहीं होता; वह स्वयं अपने जीवन का निर्माता है।
- व्यक्ति अपने निर्णयों के लिए स्वयं जिम्मेदार है।

मनोवैज्ञानिक महत्व:

- यह दृष्टिकोण व्यक्ति को सक्रिय, जिम्मेदार और आत्मनिर्माता मानता है।

2. स्वतंत्रता और जिम्मेदारी (Freedom and Responsibility)

- मनुष्य को चुनाव करने की स्वतंत्रता है।
- हर चुनाव के साथ जिम्मेदारी भी जुड़ी होती है।
- स्वतंत्रता का बोध व्यक्ति में चिंता (existential anxiety) उत्पन्न कर सकता है।

मुख्य बिंदु:

- स्वतंत्रता से भागना → आत्मवंचना (Bad faith – सार्त्र)।
- प्रामाणिक जीवन जीना → जिम्मेदारी स्वीकार करना।



3. अस्तित्वगत चिंता (Existential Anxiety)

- यह सामान्य भय से अलग है।
- यह जीवन के अनिश्चित, अस्थिर और मृत्युशील होने की चेतना से उत्पन्न होती है।
- Rollo May के अनुसार, चिंता विकास का अवसर भी है।

विशेषता:

- यह रोगात्मक नहीं, बल्कि मानवीय अस्तित्व का स्वाभाविक भाग है।

4. मृत्यु का बोध (Awareness of Death)

- मृत्यु जीवन की अंतिम सच्चाई है।
- मृत्यु की चेतना व्यक्ति को जीवन को सार्थक बनाने के लिए प्रेरित करती है।
- Martin Heidegger ने इसे "Being-toward-death" कहा।

मनोवैज्ञानिक महत्व:

- मृत्यु का बोध व्यक्ति को वर्तमान में जीने और प्रामाणिक निर्णय लेने के लिए प्रेरित करता है।

5. अर्थ की खोज (Search for Meaning)

- जीवन का मूल प्रश्न: "मेरे जीवन का अर्थ क्या है?"
- Viktor Frankl ने "लोगोथेरेपी (Logotherapy)" का विकास किया।
- उनके अनुसार, मनुष्य की मुख्य प्रेरणा "अर्थ की इच्छा" (Will to Meaning) है।

अर्थ प्राप्त करने के तीन मार्ग (Frankl):

- सृजनात्मक कार्य
- प्रेम और संबंध
- पीड़ा में भी अर्थ खोजना



6. प्रामाणिकता (Authenticity)

- प्रामाणिक जीवन वह है जिसमें व्यक्ति अपने वास्तविक स्व के अनुसार जीता है।
- सामाजिक दबावों और नकली भूमिकाओं से मुक्त होना आवश्यक है।
- अप्रामाणिक जीवन → आंतरिक संघर्ष और शून्यता।

7. अकेलापन और संबंध (Isolation and Relatedness)

- अस्तित्ववादी दृष्टिकोण के अनुसार व्यक्ति मूलतः अकेला है।
- फिर भी वह संबंधों के माध्यम से अर्थ और जुड़ाव खोजता है।

तीन प्रकार के अलगाव (Yalom के अनुसार):

- अंतरव्यक्तिक अलगाव
- अंतर्व्यक्तिक अलगाव
- अस्तित्वगत अलगाव

8. आत्म-जागरूकता (Self-awareness)

- मनुष्य आत्म-जागरूक प्राणी है।
- वह अपने अस्तित्व, सीमाओं और संभावनाओं को समझ सकता है।
- आत्म-जागरूकता विकास का आधार है।

9. मूल्य और नैतिकता (Values and Ethics)

- मूल्य बाहरी रूप से आरोपित नहीं, बल्कि व्यक्ति द्वारा चुने जाते हैं।
- नैतिकता का आधार व्यक्तिगत चयन और जिम्मेदारी है।



10. अस्तित्ववादी मनोविज्ञान की प्रमुख विशेषताएँ

- व्यक्ति-केंद्रित दृष्टिकोण
- वर्तमान क्षण पर बल
- व्यक्तिगत अनुभव का महत्व
- जीवन की अनिश्चितता को स्वीकार करना
- रोग के बजाय विकास पर ध्यान

11. अस्तित्ववादी मनोचिकित्सा के लक्ष्य

- व्यक्ति को अपने चुनावों के प्रति जागरूक बनाना
- जीवन के अर्थ की खोज में सहायता
- चिंता को विकास के साधन के रूप में स्वीकार करना
- प्रामाणिक जीवन जीने में सहायता

12. निष्कर्ष

- अस्तित्ववादी मनोविज्ञान मनुष्य को एक स्वतंत्र, जिम्मेदार और अर्थ-खोजी प्राणी मानता है। यह दृष्टिकोण बताता है कि जीवन की अनिश्चितता, चिंता और मृत्यु जैसे अनुभव नकारात्मक नहीं, बल्कि आत्म-विकास और प्रामाणिक जीवन के अवसर हैं।
- यह मनोविज्ञान व्यक्ति को अपनी स्वतंत्रता को पहचानने, जिम्मेदारी स्वीकार करने और जीवन में अर्थ खोजने के लिए प्रेरित करता है।

