



टिप्पणी

## समाज हितैषी व्यवहार

क्या आपने कभी किसी नेत्रहीन व्यक्ति को सड़क पार करने में सहायता दी है? क्या आपने कभी किसी कुत्ते को भोजन खिलाया है? ये दोनों उदाहरण समाज हितैषी व्यवहार के उदाहरण हैं। समाज हितैषी व्यवहार सकारात्मक व्यवहार का ऐसा अंग है जो दूसरों को लाभ पहुंचा सकता है तथा समाज में अधिक जुड़ाव और अधिक सहयोग को सहज बना सकता है। दूसरों की सहायता करना एक ऐसा नैतिक मूल्य है जिसे हमें बुजुर्गों ने सिखाया है। यह किसी व्यक्ति का एक मूल्यवान गुण है। मनुष्य सामाजिक प्राणी है जो समूहों में रहता है और जिसका जीवन एक दुसरे पर निर्भर करता है। समाज हितैषी व्यवहार एक आवश्यक सामाजिक कौशल है जो पारस्परिक जुड़ाव को बढ़ावा देता है। अपने पूर्वजों बंदरों की भांति यंहा मनुष्य भी एक दूसरे के साथ रहते हैं और एक दूसरे पर निर्भर करते हैं। समाज हितैषी व्यवहार हमारी प्रजाति के जीवन में भी सुधार करने के अवसर बढ़ता है। हम अपनी प्रजाति के लोगों की तुरंत सहायता करते हैं और उससे भी अधिक अपने सगे संबंधियों की सहायता करते हैं।



### अधिगम के प्रतिफल

इस पाठ के अध्ययन के बाद, शिक्षार्थी:

- समाज हितैषी व्यवहार के विभिन्न रूपों का वर्णन करते हैं;
- समाज हितैषी व्यवहार को विकसित करने के तरीके बताते हैं;
- पर्यावरण हितैषी और समाज हितैषी व्यवहार दर्शाने की आवश्यकता बताते हैं;
- पर्यावरण हितैषी व्यवहार को बढ़ावा देने की रणनीति लागू करते हैं; और
- व्यक्ति और समाज के लिए पर्यावरण हितैषी और समाज हितैषी व्यवहार की व्याख्या करते हैं।

सामाजिक प्रक्रियाएं  
और व्यवहार

टिप्पणी

## 21.1 समाज हितैषी व्यवहार के रूप

समाज हितैषी व्यवहार अपने अतिरिक्त एक या अधिक लोगों के लाभ के लिए गतिविधियों की एक व्यापक श्रेणी है जैसे दूसरों की सहायता करना, दूसरों को आराम पहुंचाना, सहयोग और साझेदारी करना।

व्यापक रूप से व्यवहार को तीन घटकों की आवश्यकता होती है:

- 1) अन्य व्यक्ति के परिप्रेक्ष्य को स्वीकार करना तथा यह पहचानना की उनके पास एक समस्या है।
- 2) उस समस्या के कारण को निर्धारित करने की योग्यता
- 3) समस्या से निजात पाने के लिए उनकी सहायता करना।

समाज हितैषी व्यवहार के मुख्य प्रकार निम्नलिखित हैं-

1. सहायता करना
2. साझेदारी करना
3. आराम पहुंचाना
4. सहयोग देना
5. स्वयं सेवा करना
6. दान करना

## 21.1.1 सहायता करना:

सहायता करने का अभिप्राय किसी व्यक्ति को उसकी यांत्रिक आवश्यकताएँ पूरी करने में मदद करना जब वह अपने लक्ष्य को प्राप्त करने में कठिनाई अनुभव कर रहा है। यांत्रिक आवश्यकता का अभिप्राय दैनिक कार्यों को करने तथा निकट एवं दूरगामी लक्ष्यों को प्राप्त करना जैसे अपने लिए आवश्यक जानकारी प्राप्त करना। शोध यह कहता है कि सहायता करने का व्यवहार जीवन के प्रथम दो वर्षों में शुद्ध हो सकता है। दूसरे जन्मदिन के आने तक बच्चे 'सहायता करने वाले व्यवहार' के लिए आवश्यक सामाजिक बोधिक कौशल विकसित कर लेते हैं। सहायता को दो वर्गों में बांटा जा सकता है जिनके नाम हैं- अहंकारी सहायता और उपकारवाद।

- अहंकारी सहायता के मामले में लोग दूसरों की सहायता केवल उन्हें ही लाभ पहुंचाने के लिए नहीं करते अपितु अपने व्यक्तिगत लाभ का भी ध्यान रखते हैं। उदाहरण के



टिप्पणी

- लिए हम किसी की सहायता के लिए दान करते हैं क्योंकि हम उसकी सहायता करना चाहते हैं, अपितु इसलिए भी करते हैं क्योंकि इससे हमें अपने बरों में अच्छा लगता है।
- परोपकार दूसरों की सहायता करना है और इससे किसी प्रकार का व्यक्तिगत लाभ उठाना नहीं है। परानुभूति अपने आप को दूसरों की कठिन परिस्थिति में रख कर दूसरों की हालत को महसूस करने की योग्यता है। जब हम किसी व्यक्ति के प्रति परानुभूति अनुभव करते हैं तो हम विशुद्ध रूप से परोपकार की दृष्टि से सहायता करते हैं और इस बात की परवाह नहीं करते की इससे हमें क्या लाभ होगा। परानुभूति हमें दूसरों की तकलीफ में सहायता करने की प्रेरणा देती है। यदि परानुभूति कम हो तो व्यक्ति उस स्थिति से बच कर निकल जाता है और अपने कष्ट को कम कर लेता है, परंतु यदि यह अधिक हो दूसरों व्यक्ति की भावनाओं के अनुरूप प्रत्युत्तर होता है।

### 21.1.2 साझेदार

साझेदार को किसी वस्तु को प्रदान करने, दिखाने अथवा प्रयोग करने की अनुमति के रूप में परिभाषित किया जा सकता है। यह दूसरे व्यक्ति की अधूरी इच्छा को पूरा करने की योग्यता और तैयारी है। साझेदारी के उदाहरण के रूप में अपने किसी भूखे मित्र को अपने लंच बॉक्स से खाना खिलाना अथवा कुछ दिन खेलने के लिए अपनी क्रिकेट बाल देना है।

शोध बताती है कि साझेदारी को समझने कि योग्यता दूसरे साल कि आयु में प्रकट हो जाती है। साझेदारी में एक बच्चा अपनी किसी मूर्त चीज को किसी अन्य के लाभ के लिए दे देता है। स्कूल जाने कि आयु से छोटे बच्चों में कोई भौतिक संसाधन अथवा वस्तु जैसे खिलौने, स्टिकर और भोजन इत्यादि सांझा करना है।

### 21.1.3 आराम पहुंचाना

आराम पहुंचने के लिए दूसरे के नकारात्मक भाव कि स्थिति को समझने की योग्यता चाहिए होती है। किसी भावनात्मक पीड़ा को दूर करने के लिए दूसरों के विभिन्न भावनात्मक अनुभवों को पहचानने और अंतर करने की योग्यता आवश्यक होती है।

शोध बताती है कि भावनाओं को समझने कि आवश्यक योग्यता जीवन के प्रथम वर्ष में ही आ जाती है हालांकि पीड़ा के विशेष प्रकार को पहचानने की योग्यता बचपन में नहीं आ पाती। दूसरों की भावनात्मक स्थिति के कारण को पहचानने की योग्यता होना आवश्यक है ताकि सही ढंग से उसकी स्थिति को समझा जा सके और आराम पहुंचाया जा सके।

सामाजिक प्रक्रियाएं  
और व्यवहार

टिप्पणी

**21.1.4 सहयोग**

किसी लक्ष्य को प्राप्त करने के लिए मिल कर काम करने को सहयोग कहते हैं। समाज में प्रेम पूर्ण सम्बन्धों के लिए एक दूसरे के साथ समायोजन करना आवश्यक है। सहयोग आपसी लाभ के लिए मिल कर काम करना है, न कि व्यक्तिगत लाभ के लिए एक दूसरे से प्रतिद्वंद्विता करना है।

उदाहरण के लिए सहयोगी शिक्षा में विद्यार्थियों द्वारा दूसरे को पाठ्य सामग्री समझाना, कक्षा के लैक्चर समझाना, कठिन विषय समझाना तथा बारी बारी से एक दूसरे को वह सब समझाना जो उन्हें अच्छी तरह से समझ में आ गया है। सहयोगी शिक्षा विविध कक्षाओं में भी सहायक होती है जहां विभिन्न योग्यता स्तर वाले विद्यार्थियों को एक साथ पढ़ाया जाता है।

ऐसी कक्षाओं में विद्यार्थी सहयोग और सहायता करने कि व्यवहार सीखते हैं। सहयोगी शिक्षा विद्यार्थियों के लिए सहायक होती है क्योंकि इससे उनकी उपलब्धि में अभिवृद्धि, स्मृति में वृद्धि, सकारात्मक संबंध और दोस्तों का बड़ा समूह, आंतरिक प्रेरणा, उच्च व्यक्तिगत गरिमा और बेहतर सामाजिक सहारा प्राप्त होते हैं।

सामाजिक व्यवस्था को बनाए रखने के लिए सहयोग आवश्यक है। इससे सामाजिक नियमों के पालन को प्रोत्साहन मिलता है ताकि सामाजिक व्यवस्था बनी रहे। उदाहरण के लिए रात को तेज 'संगीत न बजाना' एक प्रकार का सहयोग है।

**21.1.5 स्वयं सेवा**

स्वयं सेवा परोपकारी योगदान है जिसमें बिना किसी व्यक्तिगत अथवा आर्थिक लाभ के दूसरों को सेवा प्रदान करना होता है। उदाहरण के लिए किसी स्वच्छिक संस्था के साथ जुड़ कर घायल आवारा पशुओं कि बिना कुछ लिए सहायता करना स्वयं सेवा का ही रूप है।

स्वयं सेवा के अनेक लाभ हैं जैसे दूसरों के साथ जुड़ना हमारे तन-मन के लिए अच्छा है, इससे हमारे जीवन में प्रगति हो सकती है और जीवन में खुशी और संतोष प्राप्त होता है। स्वयं सेवा प्रत्येक भिन्न संस्कृति में अलग-अलग होती है और यह उन समाजों में अधिक प्रचलित है जहां सामाजिक सहभागिता को अच्छा समझा जाता है।

**21.1.5 दान करना**

जरूरतमंद को कुछ देना दान कहलाता है। यह साझेदारी के समाज हितैषी व्यवहार से जुड़ा हुआ है। दान धन, कपड़ों, भोजन, खून और अंगों का हो सकता है। यह दूसरों के जीवन को आसान करता है तथा जीने में उनकी सहायता करता है। दान करना साझेदारी का एक अच्छा कार्य है। यह दानकर्ता के लिए भी लाभदायक है क्योंकि इससे जीवन सार्थक होता है और

दानकर्ता को अच्छा लगता है। धन का दान टैक्स कटौती में भी सहायता करता है और सबको सीख मिलती है कि हर छोटी चीज का महत्त्व होता है।

भारत में दान कि अवधारणा परोपकार कि संस्कृति को पैदा करती है जिस पर बहुत बल दिया जाता है।



**क्या आप जानते हैं?**

प्रत्येक वर्ष 13 अगस्त को अंग दान दिवस मनाया जाता है। जागरूकता कि कमी के कारण लोगों के मन-मस्तिष्क में अंगदान के प्रति कई भ्रम हैं। इस दिवस का उद्देश्य जन साधारण को मृत्यु के बाद अंगदान कि शपथ लेने के लिए प्रेरित करना तथा अंगदान के महत्त्व के बारे में जागरूकता पैदा करना है। अंगदान का अभिप्राय हृदय, लीवर, गुर्दे, आंते, फेफड़े और पैंक्रियास को मनुष्य कि मृत्यु के बाद उस व्यक्ति में ट्रांसप्लांट करने के उद्देश्य दान करना है जिसे इनकी जरूरत है।

एक सर्वेक्षण के अनुसार भारत में प्रतिवर्ष लगभग 5 लाख लोगों की अंगों के उपलब्ध न होने के कारण मृत्यु का हो जाती है। 20 हजार लीवर कि बीमारी से, 50 हजार दिल कि बीमारी से मर जाते हैं। 15 हजार से अधिक लोगों को किडनी की जरूरत होती है परंतु केवल 5000 के ही गुर्दे सफलता पूर्वक बदले भी सकते हैं

अंगदान करने वाले दूसरों का जीवन बचाने में महत्त्वपूर्ण योगदान देते हैं। दानकर्ता के अंग को तुरंत जरूरत वाले मरीज में लगाया जा सकता है।

### अंगदान के बारे में कुछ तथ्य

किसी भी आयु, जाति, धर्म और समुदाय का कोई भी व्यक्ति अंगदान कर सकता है।

- अंगदान के लिए कोई परिभाषित आयु नहीं है। अंगदान करने का निर्णय कड़े चिकित्सीय मापदण्डों पर आधारित होता है न कि आयु पर।
- प्राकृतिक मृत्यु के मामले में कोरेना, हार्ट वॉल्व, चमड़ी, और हड्डियाँ दान कि जा सकती हैं लेकिन हार्ट, लीवर, किडनी, आन्ते, फेफड़े और पैंक्रियास को केवल ब्राइन डैथ के मामले में ही दान किए जा सकते हैं।
- हार्ट, लीवर, पैंक्रियास, किडनी और फेफड़ों को उन लोगों में लगाया जा सकता है जिनके अंग फेल हो रहे हैं और अंगदान से वे अपना सामान्य जीवन प्राप्त कर सकते हैं।



सामाजिक प्रक्रियाएं  
और व्यवहार



टिप्पणी

- 18 वर्ष से कम आयु वाले के लिए अपने माता पिता अथवा अभिभावक से अनुमति और सहमति लेना आवश्यक है।
- बहुत ही गंभीर अवस्था में जैसे तेजी से फैलते कैंसर, एच आई वी; मधुमेह, किडनी कि बीमारी अथवा हार्ट कि बीमारी में अंगदान करने से रोका जा सकता है।

नोटो (नेशनल ऑर्गन टिश्यू ट्रांसप्लांट आर्गेनाइजेशन) की एक वैबसाइट [www-notto-nic-in](http://www-notto-nic-in) है जहां अंगदान के बारे में विस्तृत सूचना मिल सकती है। इसी काम के लिए एक अन्य वैबसाइट [www-orgindia-org](http://www-orgindia-org) है।



पाठगत प्रश्न 21.1

निम्नलिखित में सही और गलत कथन चिन्हित कीजिए।

1. परोपकार की दृष्टि से सहायता में हम बदले में कुछ चाहते हैं।
2. सामाजिक व्यवस्था बनाए रखने के लिए सहयोग आवश्यक है।
3. रक्तदान स्वास्थ्य के लिए हानिकारक है।
4. केवल मानव की सहायता करनी चाहिए जानवरों की नहीं।
5. स्वयं सेवा जीवन का मार्ग चुनने में सहायक हो सकती है।



क्रियाकलाप

अपने लिए स्वयं सेवा का सही कार्य चुनिए-

- क्या आप वयस्कों, बच्चों, जानवरों के साथ काम करना चाहेंगे अथवा घर रह कर दूर से ही?
- क्या आप अकेले काम करना पसंद करते हैं या एक टीम के भाग के रूप में?
- क्या आप पर्दे के पीछे बेहतर हैं या आप अधिक दृश्यमान भूमिका निभाना पसंद करते हैं?
- आप कितना समय देना चाहेंगे?
- आप स्वयं सेवा में कौन-से कौशल लाना चाहेंगे?



टिप्पणी

- आपके लिए कौन-से कार्य/उद्देश्य महत्वपूर्ण है?

इन प्रश्नों का उत्तर देने के बाद आप के समक्ष यह स्पष्ट हो जाएगा कि स्वयं सेवा का कौन-सा कार्य आपके अनुकूल है।

महात्मा गांधी ने एक बार कहा था “अपने आप को पाने का सबसे अच्छा तरीका दूसरों की सेवा में खुद को खो देना है।”

समाज हितैषी व्यवहार सीखने की कोई सही या गलत आयु नहीं है। हालकी किशोर अवस्था समायोजन करने और अपनाते समय है जो समाज हितैषी व्यवहार सीखने के लिए आदर्श समय है। बच्चे स्कूल में ही समाज हितैषी व्यवहार सीखने लगते हैं जहां वे समूह में काम करना और सहभागिता सीखते हैं। जब हम बड़े होते हैं तो हम नैतिकता और मूल्य आधारित व्यवहार सीखते हैं, जो हमने अपने माता पिता से सीखा होता है।

समाज हितैषी होने के लिए कोई मेहनत नहीं करनी पड़ती, यह हमारी मूल्य व्यवस्था में ही रचा बसा हुआ है। मूल्य आधार भूत और मौलिक विश्वास होते हैं जो हमारे दृष्टिकोण और गतिविधियों को प्रेरित करते हैं। समाज हितैषी व्यवहार विकसित करने के कुछ तरीके निम्नलिखित हैं:-

1. पुनर्बलन जैसी तकनीकों का प्रयोग करके बच्चों में समाज हितैषी व्यवहार को प्रोत्साहित करना।
2. सहायता में खुशी और सम्मान महसूस करना- अर्थात् अच्छा काम करने पर अपनी पीठ थपथपाना सीखना। एक अच्छे काम के बाद मनुष्य को संतोष और खुशी होनी चाहिए। आपको प्रसन्न होने का अधिकार है।
3. अपने इर्द गिर्द के लोगों को नैतिक व्यवहार सिखाना विशेषतः बच्चों और अपने समकक्ष को।
4. अपने इर्द गिर्द की गतिविधियों पर ध्यान देना। इससे हम आपात काल में सहायता करने के लिए तैयार रहते हैं।
5. याद रखिए की आप अन्य सभी की तरह किसी जरूरतमन्द अजनबी की सहायता के लिए जिम्मेवार हैं।
6. दूसरों की सहायता के लिए खतरा अथवा अवसर लेने के लिए तैयार रहें। भारत सरकार उन बच्चों को वीरता पुरस्कार देती है जो खतरा मोल लेकर दूसरों की सहायता करते हैं।

सामाजिक प्रक्रियाएं  
और व्यवहार



क्रियाकलाप



टिप्पणी

निम्नलिखित में से स्वयं द्वारा की गई समाज हितैषी गतिविधियों को चिन्हित कीजिए।

1. किसी नेत्रहीन को सड़क पार करवाने या परीक्षा में उसके लिए लिखने में सहायता प्रदान की।
2. किसी बूढ़े व्यक्ति के साथ समय गुजार कर उसकी सहायता की।
3. किसी भूखे जानवर को भोजन दिया।
4. किसी को अपने कपड़े दिये।
5. किसी बच्चे को पढ़ाई में सहायता प्रदान की।

इनमें पाँच ऐसे समाज हितैषी कार्य जोड़िए जो आपने किए हों। यदि आप पाँच कार्य भी याद नहीं कर पा रहे तो यह समय है कि आप समाज को उसका हक देने के लिए तैयार हो जाइए। यदि आप याद रख सकते हैं तो अच्छा काम करते रहिए और रुकीए मत।

### 21.3 पर्यावरण हितैषी व्यवहार

धरती माँ के प्रति करुणा के बिना समाज हितैषी व्यवहार पूरा नहीं होता। हम अपने पर्यावरण के निम्नीकरण के बारे में जानते हैं। इस समय कि मांग पर्यावरण को बचना है चाहे वह प्रदूषण हो, निर्वनीकरण हो, जानवरों कि प्रजाति का समाप्त होना, प्लास्टिक का खतरा, तेल का बिखरना अथवा जलवायु परिवर्तन की समस्या हो।

#### 21.3.1 पर्यावरण हितैषी व्यवहार को प्रदर्शित करने की आवश्यकता

पर्यावरण के बचाव से हमारे अपने जीवन को बढ़ाने में सहायता मिलेगी। वर्तमान में जिस दर से प्रकृति को नष्ट किया जा रहा है वह चिंता का कारण है और तुरंत ध्यान देने की आवश्यकता है। पर्यावरण के सात बड़े खतरे निम्नलिखित हैं;

#### 1. जलवायु परिवर्तन/ग्लोबल वार्मिंग

आधुनिक सभ्यता के इतिहास में मानवीय गतिविधियों के कारण पृथ्वी का जलवायु आज जितनी तेजी से बदल रहा है उतना पहले कभी नहीं बदला। वनों की कटाई के कारण पृथ्वी का तापमान बढ़ रहा है। जलवायु परिवर्तन के कारण प्राकृतिक घटनाएँ जैसे सूखा, जंगल में आग, लू, वर्षा, उष्णकटिबंधीय वर्षा और चक्रवात जैसी घटनाओं की आवृत्ति बढ़ रही है, जो खाद्य उत्पादन में व्यवधान पैदा हो सकता और अकाल पढ़





टिप्पणी

सकता है। औद्योगिक गतिविधियों, जिस पर हमारी आधुनिक सभ्यता निर्भर करती है, ने वातावरण में कार्बनडाइआक्साइड के स्तर को बढ़ा दिया है। अन्य कारणों में जीवाश्म ईंधन का जलना तथा सघन कृषि शामिल है।

## 2. प्रजातियों का लुप्त होना तथा जैव विविधता की हानि

सघन खेती, बिना सोचे समझे मछली पकड़ना, वन्य जीवों का शिकार, प्राकृतिक आवासों का निम्नीकरण और विनाश, अम्लीय वर्षा और जलवायु परिवर्तन हजारों प्रजातियों के लिए खतरा है। लोग पशु पालने, खेती अथवा उद्योग लगाने के लिए जंगल साफ कर रहे हैं और परिणाम स्वरूप जानवरों को अपने घर गँवाने पड़ रहे हैं। पर्यावरण में प्रत्येक प्रजाति की अपनी भूमिका है और उनमें से मात्र एक के लुप्त होने से भोजन चक्र तथा परिस्थिति की तंत्र का पूरा संतुलन बिगड़ जाएगा।

## 3. वायु और जल प्रदूषण

प्रदूषण तो कई प्रकार के हैं परंतु वायु और जल प्रदूषण के बहुत खतरनाक परिणाम हैं। उद्योगों, आटोमोबाइल और कचरे के जलने से वायु प्रदूषण होता है। प्लास्टिक प्रदूषण के कारण जल प्रदूषण बढ़ रहा है। ग्लोबल रिस्क्स रिपोर्ट 2018 का संकेत है की प्लास्टिक प्रदूषण इतना बढ़ गया है की दुनिया के नल के पानी में माइक्रो प्लास्टिक के कण 83% तक पाए जाते हैं। उद्योगों, कृषि में प्रयुक्त उर्वरक, से रसायनिक प्रदूषण पैदा होता है तथा जब इन रसायनों को झीलों, नदियों और तालाबों में डाल दिया जाता है।

## 4. जल संकट

पृथ्वी की 70% सतह पानी से ढकी हुई है और लोगों के लिए केवल 2.5% पानी ही पीने योग्य है जिससे लोगों, जानवरों और पेड़-पौधों को जीवन मिलता है। असावधानी और अति प्रयोग से पानी की कमी पैदा हो रही है। लोग नदियों एवं भू-जल का दोहन कर रहे हैं और मांग निरंतर बढ़ती जा रही है। अकेले कृषि के विस्तार से ही पानी का 70% प्रयोग हो जाता है। बड़ी झीलें सूख रही हैं जिससे न केवल लोग प्रभावित होते हैं अपितु वनस्पति और वन्य जीवों पर भी प्रभाव पड़ता है।

## 5. प्रकृतिक संसाधनों का क्षरण

बढ़ती जनसंख्या से हर वर्ष पृथ्वी के प्राकृतिक संसाधनों की मांग बढ़ रही है। अधिक उपभोग की मांग का एक उदाहरण मत्स्य उद्योग में पाया जा सकता है जहां विश्व के 63% समुद्री जीवों का अति पकड़ना जारी है और कोई नवीकणीय तरीका उपलब्ध नहीं है।

सामाजिक प्रक्रियाएं  
और व्यवहार



टिप्पणी

## 6. निर्वनीकरण

वनों की कटाई (निर्वनीकरण) से पारिस्थितिकी तंत्र का प्राकृतिक संतुलन बगड़ गया है। यह वनस्पति और जीवों की विभिन्न प्रजातियों के लुप्त होने का एक मुख्य कारण है क्योंकि 80% जीवों के लिए वन ही उनका घर है। इससे मृदा अपरदन बढ़ जाता है जिससे भू-स्खलन होता है। व इससे ग्लोबल वार्मिंग भी बढ़ती है क्योंकि केवल वृक्ष ही ऑक्सिजन देते हैं

## 7. मृदा निम्नीकरण

मृदा अपरदन, मृदा संघनन और कृषि रसायनों के प्रयोग के कारण मृदा निम्नीकरण होता है। जब वनों के संरक्षक कवर तथा अन्य वनस्पतियों का हटाने से मृदा अपरदन तथा ऊपरी मिट्टी नष्ट हो सकती है, अत्यधिक चराई के कारण मिट्टी की संरचना नष्ट होती है जो औद्योगिक कृषि का एक विशिष्ट भाग है।

इससे भूमि की वर्षा को सोखने और रोकने की योग्यता घट जाती है जिससे मिट्टी सूख जाती है और भू-जल के जलाशय तथा नदियों के पुनर्भरण में कमी आ जाती है। इसके अतिरिक्त पानी के नीचे मिट्टी तलछट के रूप में जमा हो जाती है जो मछलियों तथा अन्य जलीय जीवों के लिए प्रदूषित एवं हानिकारक हो सकती है

### 21.3.2 वातावरण हितैषी व्यवहार और कार्य

यह बहुत आवश्यक है कि हम सब पर्यावरण हितैषी होने कि जरूरत के बारे में जागरूक हों तथा हर संभव तरीके से इसमें योगदान दें।

केवल एक ही पृथ्वी है और हम इसको खो नहीं सकते। स्वस्थ पर्यावरण के लिए योगदान देने के अनेक तरीके हैं। 21.3.1 में दिये गए पर्यावरण के खतरों को हम छोटे-छोटे कार्यों से कम कर सकते हैं।

1. **पौधरोपण कीजिए:** वृक्षों के रोपण से वायु प्रदूषण कम होता है क्योंकि वृक्ष ऑक्सिजन छोड़ते हैं। हम जहां कहीं भी खाली प्लाट देखें वहां पेड़ लगाने में देरी न करें। किसी वयस्क कि सहायता लीजिए और वृक्षारोपण कीजिए, पानी दीजिए और फलते-फूलते हुए देखिए।
2. **वायु प्रदूषण कम करने में सहायता कीजिए:** पटाखे मत चलाइए क्योंकि पटाखों के धुएँ से कार्बनडाइआक्साइड उत्सर्जित होती है जो पर्यावरण के लिए बहुत खतरनाक है। पटाखों से उत्सर्जित गैसों से पृथ्वी की ओजोन परत को नुकसान पहुंचता है जिससे जलवायु में परिवर्तन होता है। उत्सवों के लिए पटाखों का कोई विकल्प खोजना चाहिए।

पृथ्वी के स्वास्थ्य कि कीमत पर खुशियाँ मानना अब स्वीकार्य नहीं होना चाहिए। अब तो सरकार भी ऑड-ईवन ट्रेफिक मूवमेंट की नीति लागू करने जैसी नीतियो द्वारा प्रदूषण को कम करने का प्रयत्न कर रही है।



- बिजली को बंद कीजिए:** बिजली अधिकांशतः कोयले के दहन से उत्पादित की जाती है जो वायु को प्रदूषित करता है। बिजली की बचत करके हम जलाएँ जाने वाले कोयले की खपत कम कर सकते हैं। अतः जब जरूरत न हो तो बिजली और पंखे बंद कर देना, जब प्रयोग न किया जा रहे हों तो चार्जर को साकेट से निकालना, फ्रीज के दरवाजे को बहुत देर तक खुला न रख कर हम वायु प्रदूषण को कम कर सकते हैं।
- जल बचाइये:** जल अनवीकरणीय स्रोत है। जल के अति दोहन से जल स्तर में कमी हो सकती है जिससे जल संकट पैदा हो सकता है। मनुष्य के उपयोग के लिए पानी को शुद्ध करने में कोयला दहन जैसे संसाधनों की प्रयोग होता है। इस लिए नहाते समय, दांतों पर ब्रुश करते समय तथा बर्तन ढोते समय, जल की बचत करना आवश्यक है। हमें यह भी ध्यान रखना चाहिए कि सार्वजनिक स्थानों पर जल को व्यर्थ नहीं गंवाना चाहिए।



सामाजिक प्रक्रियाएं  
और व्यवहार



टिप्पणी

- 5) **प्लास्टिक को 'न' कहना सीखिए:** प्लास्टिक हमारे ग्रह को भर रहा है। यह नान-डिग्रेडेबल है और एक बार प्रयोग करने के बाद यह हजारों साल तक पृथ्वी पर बना रहता है। प्लास्टिक ने पूरी पृथ्वी को कूड़ेदान बना दिया है और समुद्र भी इससे नहीं बचे हैं। वन्यजीव इसको खा लेते हैं और उन्हें अनेक रोग हो जाते हैं। हमें डिस्पोसल प्लास्टिक प्लेटों, चमचों, स्ट्रॉस, ग्लास इत्यादि का प्रयोग कम करना चाहिए। जिन्हें एक बार प्रयुक्त होने वाले प्लास्टिक उत्पादों का प्रयोग नहीं करना चाहिए। बिना सोचे समझे पानी कि बोटलों को खरीदना प्लास्टिक कुड़े का सबसे सामान्य रूप है। अतः जहां तक संभव हो हमें प्लास्टिक उत्पादों का प्रयोग नहीं करना चाहिए।
- 6) **मीट ( मांस ) का उपभोग कम करें:** मीट-मांस के लिए बकरियों, भैसों और सूअरों को पालने कि आवश्यकता होती है जिनके लिए हमें चारागाहों कि जरूरत होती है जिसके लिए जंगलों कि साफ करना जरूरी होता है। निर्वनीकरण के लिए मीट मांस एक मुख्य कारण है। यदि मीट कि मांग कर हो जाए तो इसकी आपूर्ति भी कम हो जाएगी और परिणाम स्वरूप मीट उद्योग के कारण होने वाली वनों कि कटाई घट जाएगी और जल स्रोतों जैसे मूल्यवान संसाधनों कि कमी भी घट जाएगी।
- 7) **भोजन बर्बाद मत कीजिए:** मीट कि भांति कृषि के लिए भी काफी स्थान चाहिए होता है। भोजन की बढ़ती मांग को पूरा करने के लिए कृषि के लिए आवश्यक भूमि को बढ़ाना होता है जो जंगलों को काट कर ही बनाई जाती है। भोजन की बर्बादी को जोड़ कर हम निर्वनीकरण के प्रभाव को कम कर सकते हैं। भोजन का जंगलों की कटाई से सीधा संबंध है अतः हम जितना अधिक भोजन खाते है उतना ही अधिक जंगलों की कटाई होती है।
- 8) **वन्य जीवन को बचाइए:** वन्य जीवों के लुप्त होने तथा उनके प्राकृतिक आवास का मुख्य कारण वनों की कटाई है। प्रत्येक प्रजाति की पारिस्थितिक तंत्र में भूमिका है। किसी एक प्रजाति के लुप्त हो जाने का दूसरी प्रजातियों पर प्रभाव पड़ सकता है। हमें वन्य जीवों और उनके जरूरतों के प्रति संवेदनशील होना चाहिए। जानवरों की सहायता कीजिए न की उन्हें कष्ट दीजिए। पृथ्वी पर उनका भी समान अधिकार है। स्वस्थ पर्यावरण के निर्माण में योगदान देने के ये कुछ तरीके है। अन्य अनेक प्रकार के तरीके है जैसे जनसंख्या नियंत्रण के लिए परिवार नियोजन अपनाना, ट्रेफिक सिग्नल पर इंतजार करते समय कार का इंजन बंद कर देना तथा दूसरों को इस प्रकार के पर्यावरण हितैषी कार्यों के महत्त्व से अवगत कराना।

समाज हितैषी व्यवहार केवल मानव जाति के लिए ही नहीं है अपितु यह अपने गृह और अन्य प्रजातियों का जीवन के लिये सहायता देना भी है।



**पाठगत प्रश्न 21.2**

(i) निम्नलिखित का सही मिलान कीजिए।

- |                             |     |                          |
|-----------------------------|-----|--------------------------|
| 1. प्राकृतिक संसाधन दोहन    | i   | वृक्ष काटना              |
| 2. जल संकट                  | ii  | पटाखे चलना               |
| 3. मछली पकड़ने में अति करना | iii | वनों की कटाई             |
| 4. नल को चलता छोड़ देना     | iv  | प्रजातियों का लुप्त होना |
| 5. शिकार करना               | v   | वायु प्रदूषण             |

(ii) बहुविकल्पीय प्रश्न:

ग्लोबल वार्मिंग है:

- अ) पृथ्वी पर तापमान बढ़ना  
 ब) पृथ्वी पर तापमान घटना  
 स) पृथ्वी पर तापमान का नहीं बदलना  
 ड) एक स्वस्थ घटना



**क्रियाकलाप**

**पहली गतिविधि:** खंड 21.3.2 में स्पष्ट किए गए पर्यावरण हितैषी व्यवहारों में से आप कोई को महत्वपूर्ण कार्य चुनिए। किसी घनिष्ठ मित्र को उसका महत्त्व बताइए और अपने मित्र को आपने राजी करना है।

**दूसरी गतिविधि:** जिसका प्रचार करें उसे व्यवहार में लाएँ। ऊपर चुने गए दो कार्यों को एक सप्ताह तक व्यवहार में लाएँ। उदाहरण के लिए यदि आप जल संरक्षण को चुनते हैं तो जिस भी नल को आप व्यर्थ में चलता देखें उसे बंद कर दें। ब्रुश करते समय अथवा बर्तन धोते समय पानी को व्यर्थ न बहने दें और पीने के पानी को भी व्यर्थ न करें।



टिप्पणी

सामाजिक प्रक्रियाएं  
और व्यवहार



टिप्पणी



क्या आप जानते हैं?

- **कम उपयोग करना (रिड्यूस):** कम संसाधनों का प्रयोग करना। संसाधनों का विनिर्माण, परिवहन और उत्पादों का निष्पादन करना होता है। अतः कम प्रयोग से नए संसाधनों का प्रयोग कम से कम होता है।
- **पुनः उपयोग (रीयूज):** सामग्री / वस्तुओं को उनके स्वाभाविक रूप में एक से अधिक बार प्रयोग करें न की एक बार प्रयोग करके फेंक दें। पुनःप्रयोग से नए संसाधनों को लंबे समय तक प्रयोग किया जा सकता है और पुराने संसाधनों को कूड़े में फेंकने से रोका जा सकता है।
- **पुनः चक्रण (रीसायकल):** व्यर्थ हो चुकी सामग्री को नए उत्पादों में बदलना, उनके भौतिक और रसायनिक प्रक्रियाओं के माध्यम से नए उत्पाद में बदलना चाहिए।

यद्यपि पुनः चक्रण में ऊर्जा की खपत होती है परंतु यह नए संसाधनों के प्रयोग से बचाता है और पुरानी वस्तुओं को कूड़े में परिवर्तित होने से भी बचाता है



कम उपयोग  
करना

पुनः  
उपयोग

पुनः चक्रण

एक खुशहाल  
पृथ्वी के लिए

उदाहरण के लिए प्लास्टिक की समस्या को उपरोक्त तीन (R) के माध्यम से नियंत्रित किया जा सकता है।

- हमें डिस्पोजेबल बर्तनों तथा पानी की बोतलों को खरीदना कम करना चाहिए।
- एक बार खरीदने के बाद उन उत्पादों का पुनः प्रयोग करना चाहिए न की एक बार के प्रयोग के बाद फेंक देना चाहिए।
- प्लास्टिक उत्पादों के निपटान के समय ध्यान रखना चाहिए कि हम उन्हें ऐसे कूड़ेदान में फेंके जहां उसका पुनः चक्रण होने की संभावना हो। यदि इधर-उधर फेंक देंगे तो यह हानिकारक प्लास्टिक मिट्टी के साथ मिल जाएगी अथवा जल निकायों में पड़ी रहेगी।

## 21.4 समाज और पर्यावरण हितैषी व्यवहार के लाभ

मनुष्य सामाजिक प्राणी है और वह अपने जीवन का अधिकांश भाग दूसरों के साथ गुजरता है और यही सामाजिक संबंध मानव कल्याण के सबसे बड़े स्रोत है।

समाज हितैषी व्यवहार के निजी और सामाजिक लाभ हैं। किसी की सहायता करने से हमें तुरंत खुशी प्राप्त हो सकती है तथा हम जीवन के अनेक क्षेत्रों में अपने सामाजिक संबंधों को सुधार कर सकते हैं।

### 21.4.1 निजी लाभ

अनेक शोध कार्यों से ज्ञात हुआ है की समाज और पर्यावरण हितैषी व्यवहार से व्यवहारकर्ता का कल्याण होता है। शोध के कुछ निष्कर्षों को नीचे दिया गया है

- स्वयं सेवा में संलग्न लोग सेवा न कर पाने वालों से अधिक स्वस्थ और प्रसन्न होते है।
- स्वयं सेवा में संलग्न लोग अन्य की तुलना में दीर्घ जीवी होते हैं और अवसाद का कम सामना करना पड़ता है।
- दान देने वालों को जीवन से अधिक संतोष प्राप्त होता है बजाय उनके जो दान नहीं करते।
- पर्यावरण हितैषी व्यवहार व्यक्ति के वर्तमान और भावी-कल्याण में वृद्धि करता है।

### 21.4.2 सामाजिक लाभ

- समाज हितैषी व्यवहार से हमारे सामाजिक संबंध विकसित होते हैं जिसे सामाजिक पूंजी कहा जाता है। इसी प्रकार पर्यावरण हितैषी व्यवहार से समान सोच वाले व्यक्ति निकट आते हैं और साथ काम करते हैं। शोध ने सिद्ध किया है कि यह सामाजिक पूंजी हमें एक सहज जीवन जीने में सहायता करती है। शोध के कुछ निष्कर्ष नीचे दिये गए हैं:-
- दूसरों के सार्थक संबंध हमें खुशी प्रदान करते हैं।
- बड़े और व्यापक सम्बन्धों को जीने वाले व्यक्ति जीवन का अधिक सार्थक मूल्यांकन कर पाते है।
- अधिक सामाजिक पूंजी वाले समुदाय प्राकृतिक आपदाओं से शीघ्र बाहर आ पाते हैं जैसे 1923 के टोक्यों के भूकंप और 2004 में दक्षिण भारत में आई सुनामी के दौरान गया।

सामाजिक प्रक्रियाएं  
और व्यवहार



टिप्पणी

सामाजिक प्रक्रियाएं  
और व्यवहार



टिप्पणी

- मजबूत सामाजिक संबंध अच्छे शारीरिक स्वास्थ्य से भी संबंधित है। शोध बताता है कि सामाजिक संबंधों के निर्माण से लोगों को बेहतर स्वास्थ्य स्थिति या शीघ्र स्वस्थ होने में मदद मिलती है।



पाठगत प्रश्न 21.3

1. समाज हितैषी और पर्यावरण हितैषी व्यवहार के कोई दो निजी और कोई दो सामाजिक लाभ रेखांकित कीजिए।



क्रियाकलाप

एक डायरी बनाइये और उसके प्रत्येक पृष्ठ पर दो कालम बनाइए। एक गतिविधि के लिए और दूसरा उसके परिणाम के लिए। 21.3 के अनुसार दूसरी गतिविधि करते समय एक कालम में की गई सभी पर्यावरण हितैषी कार्यों को दर्ज कीजिए और दूसरी और अपना अनुभव लीखिए।

पर्यावरण हितैषी गतिविधियों में संलग्न होने के बाद आपको बहुत सुंदर भावनात्मक अनुभव होगा और इससे आपका मूड भी सहज और सकारात्मक हो जाएगा।



आपने क्या सीखा



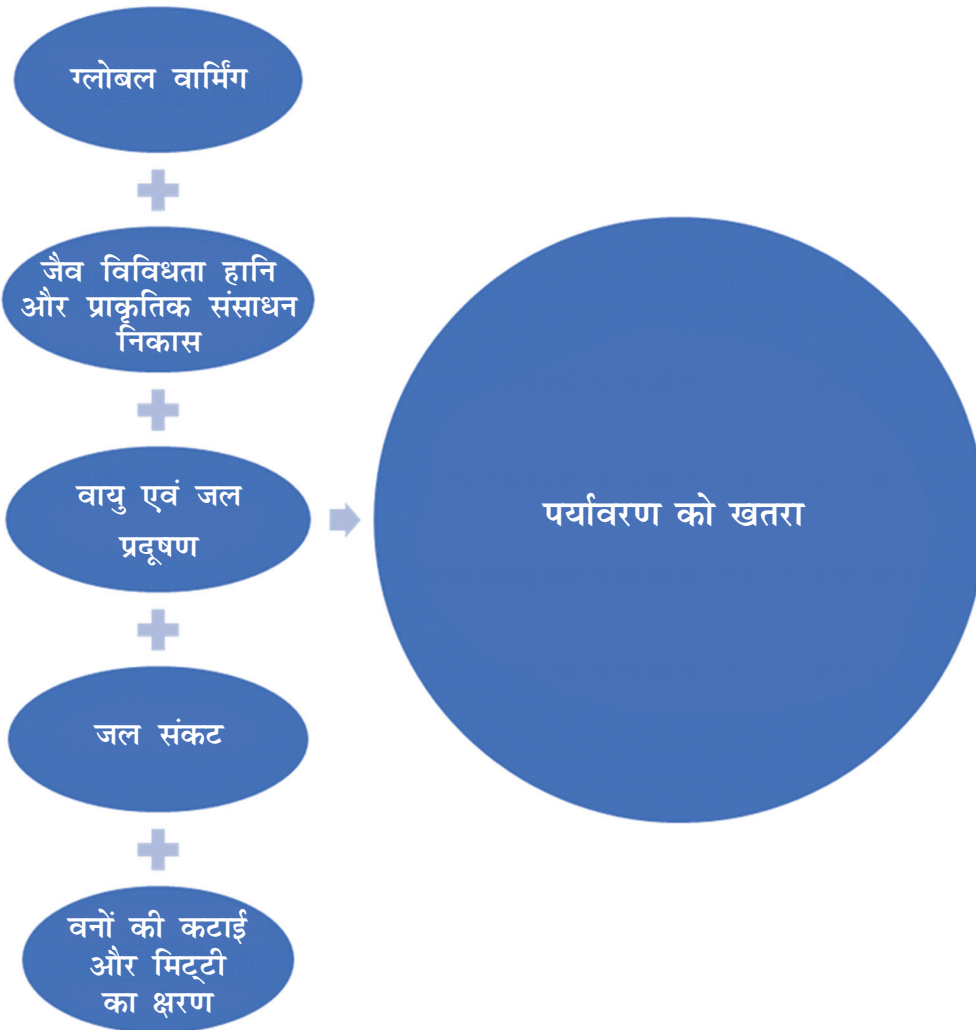
चित्र 1 सामाजिक व्यवहार के प्रकार





	<p><b>बच्चो में</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• अच्छे कर्मों को प्रबलन करना</li> <li>• नैतिक आचरण सिखना</li> <li>• हेल्पर्स हाई का अनुभव करना सीखना</li> </ul>
	<p><b>वयस्क बच्चो में</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• आपातकालीन स्थितियों के प्रति सतर्क रहना</li> <li>• दूसरों की मदद करने के लिए तैयार रहे जोखिम उठाने का</li> <li>• एक जिम्मेदार व्यक्ति बनना</li> </ul>

चित्र 2 बच्चों और वयस्कों में समाज हितैषी व्यवहार विकसित करना

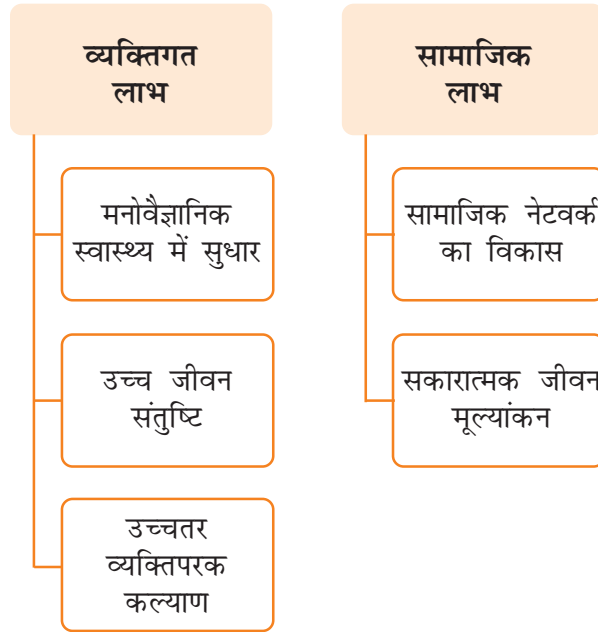


चित्र 3 बड़े पर्यावरणीय खतरें

सामाजिक प्रक्रियाएं  
और व्यवहार



टिप्पणी



चित्र 4 समाज हितैषी और पर्यावरण हितैषी व्यवहारों के लाभ



पाठांत प्रश्न

1. समाज हितैषी व्यवहार कों परिभाषित कीजिए?
2. समाज हितैषी व्यवहार के विभिन्न प्रकार कौन-से हैं?
3. क्या हम समाज हितैषी व्यवहार कों विकसित कर सकते हैं? यदि हाँ तो कैसे?
4. पर्यावरण हितैषी व्यवहारों की जरूरत क्यों है?
5. एक स्वस्थ पर्यावरण में हम किस प्रकार योगदान दे सकते हैं? उदाहरण दे कर स्पष्ट कीजिए
6. किसी व्यक्ति के लिए समाज और पर्यावरण हितैषी व्यवहारों के क्या लाभ हैं?
7. धारणीय विकास के लिए 3Rs का महत्त्व स्पष्ट कीजिए।
8. पर्यावरण कों विभिन्न खतरों की पहचान कीजिए।
9. 'सहयोग' का समाज हितैषी व्यवहार सामाजिक व्यवस्था बनाए रखने में किस प्रकार महत्त्वपूर्ण है?
10. यदि कोई भी व्यक्ति समाज हितैषी व्यवहार कों विकसित न करें तो समाज और पर्यावरण का हश्र होगा।



पाठगत प्रश्नों के उत्तर

21.1

- |        |        |
|--------|--------|
| 1) गलत | 2) सही |
| 3) गलत | 4) गलत |
| 5) सही |        |

21.2

- मिलान कीजिए
  - (iii)
  - (v)
  - (i)
  - (ii)
  - (iv)
- ग्लोबल वार्मिंग है-
  - पृथ्वी पर तापमान का बढ़ना

21.3

**व्यक्तिगत लाभ:**

- ऐसे व्यक्ति जो स्वयं सेवक हैं उन्हें जीवन का अधिक लाभ और कम तनाव होता है
- जो लोग दान करते हैं वे दान न करने वालों से अधिक संतुष्ट होते हैं

**सामाजिक लाभ:**

- सम्बन्धों का विस्तृत और व्यापक नेटवर्क रखने वाले लोग जीवन का अधिक सकारात्मक मूल्यांकन करते हैं
- अधिक सामाजिक पूंजी वाला समुदाय प्राकृतिक आपदाओं से बड़ी तेजी से बाहर निकल पाता है जैसे 1923 के टोक्यों भूकंप और 2004 में दक्षिण भारत में आई सुनामी के दौरान देखा गया



## मॉड्यूल-6

### स्वास्थ्य और कल्याण

इस मॉड्यूल का उद्देश्य स्वास्थ्य और कल्याण की अवधारणाओं के बारे में विकास और समझना है। यह समग्र विकास के लिए सकारात्मक मानसिक स्वास्थ्य और कल्याण की उपलब्धि में बाधाओं की व्याख्या करता है। यह तनाव की अवधारणाओं को भी बताता है, इससे कैसे निपटें, मानसिक स्वास्थ्य समस्याएं और चिंताएं और स्वास्थ्य और कल्याण के लिए सकारात्मक हस्तक्षेप।

22. तनाव से निपटना
23. मानसिक स्वास्थ्य समस्याएं
24. समग्र विकास के लिए मनोविज्ञान