

# सकारात्मक मनोविज्ञान: एक सिंहावलोकन

श्री रजनीश चौबीसा, शोध छात्र

(वरिष्ठ अध्येता, भारतीय चिकित्सा अनुसंधान परिषद)

डॉ. कमलेश सिंह

मानविकी एवं समाज विज्ञान विभाग

भारतीय प्रौद्योगिकी संस्थान दिल्ली

## 1.0. प्रस्तावना

आधुनिक मनोविज्ञान की इस नवीनतम अवधारणा की ऐतिहासिक पृष्ठभूमि प्रसार सामयिक एवं तर्कसंगत प्रतीत होता है। आज से लगभग 10 वर्ष पूर्व श्री सेलिगमेन (Seligman) ने इस मनोविज्ञान की मीमांसा की तथा अपनी राष्ट्रपति उद्घोषणा के व्याख्यान में इस विज्ञान को आधिकारिक रूप में प्रतिपादित किया (APA 1998)। तब से लेकर आज तक सकारात्मक मनोविज्ञान ने अद्वितीय प्रगति की है तथा दुनियाभर के मनोवैज्ञानिक पेशेवरों को अपनी ओर आकर्षित किया है। यही कारण है कि सकारात्मक मनोविज्ञान की विषयवस्तु को हाथों हाथ लिया गया है तथा इसके विभिन्न अवयवों पर प्रकाशित अनुभव आधारित तथा सैद्धांतिक शोध ग्रंथों की सूची बहुधा प्रभावी तथा अलौकिक जान पड़ती है।

## 2.0 सकारात्मक मनोविज्ञान

### 2.1. परिभाषा तथा अर्थ

सकारात्मक मनोविज्ञान के अंतर्गत हम उन शक्तियों तथा सदगुणों का वैज्ञानिक अध्ययन करते हैं जिससे सामाजिक स्तर पर व्यक्ति विशेष या समूह विशेष फलते-फूलते अथवा उन्नति करते हैं। इस विज्ञान की बुनियाद इस विश्वास पर रखी

गई है कि जीवन में हर व्यक्ति पूर्णतः सार्थक जीवन, आपसी सद्भाव के साथ पोषण, संचरण एवं अनुभव आधारित विस्तार की कामना रखता है (सेलिगमेन तथा चिकसेन्टमिहालथी, 2000)। सकारात्मक मनोविज्ञान के तीन महत्वपूर्ण पहलू हैं; धनात्मक संवेग (emotion), सकारात्मक व्यक्तिगत विशेषताएँ तथा सकारात्मक संस्थाएँ जहाँ उपर्युक्त अवस्थाओं का प्रसार तथा अग्रेसण होता है।

### 2.2 विषयवस्तु एवं अवयव

जब हम सकारात्मक मनोविज्ञान के तीन महत्वपूर्ण पहलुओं की विषयवस्तु के बारे में विचार करते हैं तो वे हमें उन मर्दों की संस्तुति करने पर विवश करते हैं जोकि उच्चकोटि की जीवन शैली के लिए अत्यंत आवश्यक हैं। ये उन जीवन कौशल की ओर इशारा करते हैं जोकि सकारात्मक मनोविज्ञान तथा उत्कृष्ट मानसिक स्वास्थ्य की परिपाटी पर संपूर्ण रूप से खरे उतरते हों। सकारात्मक संवेगों में हम भूत, वर्तमान तथा भविष्य में व्याप्त व्यक्तिगत स्तर के प्रेम, सौहार्द, आशावाद सरीखे संप्रत्ययों की चर्चा करते हैं। व्यक्तिगत विशेषताओं के पाले में वे सभी चारित्रिक शक्तियाँ एवं सदगुण आते हैं जिनका उल्लेख चारित्रिक शक्तियाँ एवं सदगुण वर्गीकरण पुस्तिका में मिलता है। इनका संक्षिप्त विवरण सारणी-1 में दिया गया है।

## सारणी-1 : गुणों (6) तथा सम्मिलित चारित्रिक शक्तियों (24) का विस्तृत ब्योरा

| सदगुण तथा भाक्तियाँ   | परिभाषिक अर्थ  |
|---|--|
| (क) ज्ञान एवं विवेक :- संज्ञानात्मक शक्तियाँ जो ज्ञानार्जन तथा उपयोग के लिए आवश्यक हैं। |  |
| (i) सृजनात्मकता   | नवीन विचारधारा तथा उपयोग के नवाचार का चिंतन।         |
| (ii) कौतुहल / जिज्ञासा  | आगामी अनुभवों में रुचि रखना।                         |
| (iii) उदारमति   | वस्तुओं का पूर्ण रूपेण सभी तरह से चिंतन करना।        |
| (iv) अधिगम प्रेम  | अभिनव कौशल, विषय तथा ज्ञान की प्रवीणता प्राप्त करना। |
| (v) परिप्रेक्ष्य  | व्यक्तियों को उपयुक्त परामर्श देने में सक्षम होना।   |

(ख) धैर्य:- आंतरिक/बाह्य विकटताओं की स्थिति में लक्ष्यों को सम्पादित करने में समर्थ करने वाली सांवेगिक शक्ति।

|                       |   |
|-----------------------|---|
| (i) प्रमाणिकता        | सत्यवाचन एवं स्वयं की विशुद्धता।                    |
| (ii) वीरता            | चुनौतियों, कठिनाइयों तथा कष्टों का दृढ़ता से सामना। |
| (iii) दृढ़ता/अध्यवसाय | शुरु किया कार्य खत्म करना।                          |
| (iv) उत्साह           | उत्तेजना तथा ऊर्जा के साथ जीवन की तरफ उपागम।        |

(ग) मानवीयता:- मित्रवत् व्यवहार संबंधित अंतरवैयक्तिक शक्तियाँ।

|                         |   |
|-------------------------|---|
| (i) दयालुता             | दूसरों की सहायता तथा कृपा करना।                 |
| (ii) प्रेम              | दूसरों के साथ निकट संबंधों का आदर करना।         |
| (iii) सामाजिक बुद्धिमता | दूसरों के इरादों/आशयों/अभिप्रायों से अवगत होना। |

(घ) न्याय :- नागरिक शक्तियाँ जो खुशहाल सामुदायिक जीवन की ओर इंगित करती हैं।

|                     |   |
|---------------------|---|
| (i) समानता/निष्पक्ष | सभी व्यक्तियों से समान व्यवहार करना।          |
| (ii) नेतृत्व        | सामूहिक क्रियाकलापों का संघटन एवं सफल संचालन। |
| (iii) नागरिकता      | दल या समूह में अच्छी तरह से कार्य करना।       |

(ङ) संयम :- प्रचुरता/अधिकता से रक्षा करने वाली शक्तियाँ।

|                   |   |
|-------------------|---|
| (i) उदारता/कृपा   | गलती करने पर क्षमा दान देना।  |
| (ii) नम्रता       | अपनी उपलब्धियाँ स्वविवेचन करने संबंधी स्थितियाँ उत्पन्न करना।                     |
| (iii) विवेक       | स्वयं के चुनावों/विकल्पों का सटीक चयन, ऐसी चीजें न करना जिन पर बाद में पछतावा हो। |
| (iv) स्व:नियंत्रण | अनुभवों तथा क्रियाकलापों का नियंत्रण।   |

(च) सर्वोत्कृष्टता/भावातीत- शक्तियाँ जो ब्रह्माण्ड से संबद्ध स्थापित करके जीवन को अर्थ प्रदान करती हैं।

|                       |  |
|-----------------------|--|
| (i) सुंदरता की सराहना | सुंदरता, उत्कृष्टता, निपुण निष्पादन इत्यादि, जैसी चीजों का बोध एवं प्रशंसा करना। |
| (ii) कृतज्ञता/आभार    | अच्छी चीजों या स्थितियों से अवगत होना एवं उनके प्रति आभारी रहना।                 |
| (iii) आशावाद          | अति उत्तम की प्रत्याशा तथा उस उत्तमता के लिए कार्यशील होना।                      |
| (iv) हास्य            | हंसी खुशी का माहौल बनाना तथा दूसरों को हसौने की क्षमता रखना।                     |
| (v) आध्यात्मिकता      | उच्चकोटि के प्रयोजन तथा जीवन के अर्थ की सुसंगति तथा संज्ञान।                     |

(स्रोत: पीटरसन एवं सेलिंगमेन, 2004.)

सकारात्मक मनोविज्ञान की दिशा में उपर्युक्त वर्गीकरण की एक विशिष्ट पहचान है क्योंकि यह नैदानिक (Clinical) एवं सांख्यिकीय हस्तपुस्तिका के विरुद्ध होकर भी विपरीत वर्णक्रम की प्रभावी संस्तुति करता है। इस वर्गीकरण के अनुभवजन्य परिशोधन विभिन्न संस्कृतियों में हुए हैं। लेखकों द्वारा इस मापनी का हिन्दी अनुवादित संस्करण जिसे वी.आई.ए.आई.एस.-हिन्दी (VIA-IS-Hindi) कहा गया है प्रकाशित हो चुका है (सिंह एवं चौबीसा, 2009)। अंततः सकारात्मक संस्थाएं वे निकाय होते हैं जिनका परम उद्देश्य सकारात्मक वातावरण से युक्त एवं इन सभी विशेषताओं से लैस व्यक्तियों, समूहों तथा संगठनों का रचनात्मक क्रियान्वयन करना होता है।

### 3.0 सकारात्मक मनोविज्ञान के उद्देश्य

सकारात्मक मनोविज्ञान के द्वारा अंगीकार तीन महत्वपूर्ण अंगों का यदि मूल रूप से स्मरण करें तो इस विज्ञान का अभिप्राय एवं उद्देश्य स्वतः ही स्पष्ट हो जाएगा। यद्यपि इसके सामाजिक प्रभाव एवं प्रादुर्भाव की बात करें तो समाज में व्याप्त विशिष्ट विषमताओं के आधार पर विभिन्न स्तर पर इस तरह ग्रथित हस्तक्षेपण (intervention) का स्तर पृथक होगा। इस संयोजन में अधोलिखित बिंदु इसके वैज्ञानिक आधार तथा उपागम की अभिपुष्टि करते हैं। निःसंदेह सकारात्मक मनोविज्ञान के अतिआवश्यक उद्देश्यों को यदि क्रमबद्ध किया जाए तो कुछ प्रमुख बिंदु निम्न होंगे-

- उन स्थितियों का अभिसरण करना जहाँ पर परिवारों तथा विद्यालयों का ऐसा सम्मिश्रण हो जिससे बालकों का सकारात्मक विकास हो।
- ऐसे कार्यस्थलों का उत्सर्जन हो, जहाँ उच्च स्तरीय उत्पादकता तथा कर्मचारी अनुरूप संतुष्टि का माहौल हो।
- ऐसे समाज की अभिकल्पना हो, जो कि नागरिक संप्रभुता तथा संलिप्तता को प्रोत्साहित करते हों।
- ऐसे मनोवैज्ञानिकों का प्रादुर्भाव हो जो अपने विषयों के गुणों/चारित्रिक विशेषताओं को समझने तथा पोषित कर, उनका विस्तार करने में समर्थ हों।
- ऐसे सुधारोन्मुखी/विकासोन्मुखी हस्तक्षेपन कार्यक्रमों का आयोजन हो जो विभिन्न संगठनों, समुदायों तथा समाजों के उत्थान में प्रभावकारी तथा सक्षम हों।

#### 4.0. भारतीय परिदृश्य में सकारात्मक मनोविज्ञान

भारतीय मनोविज्ञान भी सकारात्मक मनोविज्ञान के उदभव की संस्तुति करता है परन्तु भारतीय परिप्रेक्ष्य, मनोविज्ञान के भिन्न-भिन्न रूपों का खंडन करता है तथा इसके एकीकृत संघटन में ज्यादा रुचि रखता है। ज्ञानशास्त्र में आंदोलन के रूप में प्रतिपादित सकारात्मक मनोविज्ञान भी पूर्ण रूपेण जीवन की आंतरिक, व्यक्तिगत, सांस्कृतिक तथा आत्मगत विषमताओं से पार पाने में असक्षम है (मिश्रा एवं दत्ताल, 2010)। यद्यपि भारत में इस विषय पर ज्यादा कार्य नहीं हुआ है तथा जो कुछ छुटपुट प्रयास किए गए हैं वे सुव्यवस्थित रूप से प्रकाशित एवं संकलित नहीं हैं। शायद यही कारण है कि भारत में इसकी व्यापकता का अनुमान लगाना कठिन है। परन्तु जैसा कि विदित है भारतीय परिदृश्य में कुछ विशिष्ट क्षेत्रों में सकारात्मक मनोविज्ञान के प्रणेताओं की रुचि होना अतिआवश्यक है। उदाहरणतः हमारे प्राचीन साहित्य का योगदान, भारतीय सम-सांस्कृतिक मद आधारित हस्तक्षेपन कार्यक्रम तथा विभिन्न सकारात्मक मनोवैज्ञानिक परीक्षणों/पैमानों (Scale) का निर्माण एवं भारतीय अनुकूलन (adaptation) इत्यादि। प्राचीन भारतीय साहित्यों (वेद, उपनिषद, योग-सूत्र, भगवद्गीता इत्यादि) में विभिन्न संप्रत्ययों का उल्लेख मिलता है जोकि आधुनिक सकारात्मक मनोविज्ञान से सरोकार रखते हैं (किरण कुमार, 2006)। ज्ञान्तीय संस्कृत साहित्य से उद्धृत; भोग, सुख, संतोष, हर्ष, उत्साह, आनंद, तृप्ति, तुष्टि, शुभ, मंगल, कल्याण, श्रेयस, अस्वप्न, शान्ति, आरोग्य, स्वास्थ्य सरीखे संप्रत्यय भारतीय

सकारात्मक मनोवैज्ञानिक शब्दावली को सुदृढ़ करते हैं।

#### 4.1 अनुप्रयुक्त सकारात्मक मनोविज्ञान

आधुनिक युग में इसके सबसे महत्वपूर्ण उद्देश्य पर जोर देना आवश्यक हो चला है जिसमें भारतीय सकारात्मक मनोविज्ञान के अनुप्रयुक्त पक्ष को गहराई से समझा जाए। इसी तत्वाधान के अंतर्गत दो तरीके के हस्तक्षेपन कार्यक्रमों पर प्रकाश डालना सर्वोद्भित रहेगा। ये निम्नानुसार हैं:

#### (क) कक्षा आधारित (एकल तथा सामूहिक) हस्तक्षेपन कार्यक्रम:

इस तरीके के कार्यक्रमों का गठन पश्चिमी संस्कृतियों में अधिकाधिक रूप से हुआ है। सेलिगमेन तथा साथियों ने ऐसे सकारात्मक अभ्यास विकसित किए हैं जिनसे सदगुणों का समुन्नत विकास तथा बढ़ोतरी होती है। सिंह एवं चौबीसा (2009) द्वारा एक विद्यार्थी अनुरूप हस्तक्षेपन कार्यक्रम विकसित किया गया है जिसमें विद्यार्थी जीवन के महत्वपूर्ण पहलू जैसे प्रतिबल निरोध, समय प्रबंधन यथा सांवेगिक बुद्धिमता बढ़ाने संबंधित आशानुकूल प्रयास एवं दिशानिर्देश हैं।

#### (ख) इन्टरनेट आधारित इंटरवेन्शन कार्यक्रम:

इस श्रेणी में सकारात्मक अभ्यासों को इन्टरनेट (Internet) के द्वारा प्रसारित किया जाता है। इसकी सबसे अच्छी बात यह है कि कोई भी व्यक्ति एक इन्टरनेट समर्थ कम्प्यूटर की सहायता से किसी भी वक्त इन अभ्यासों को कर सकता है। हालाँकि इनकी अभिकल्पना तथा उद्देश्य पृथक-पृथक हो सकते हैं (सेलिगमेन एट. अल. 2005; मिशेल एट.एल. 2009)। इसी दिशा में लेखकों द्वारा तकनीक तथा सकारात्मक मनोविज्ञान के संयोजन से एक इन्टरनेट आधारित विद्यार्थी सुधारोन्मुखी कार्यक्रम निर्मित किया गया है। इसे निम्न यू.आर.एल.

<http://www.iitd.ac.in/~kamleshsingh/PPR/>

पर देखा तथा उपयोग किया जा सकता है। विद्यार्थी वर्ग के लिए इसे निःशुल्क रखा गया है।

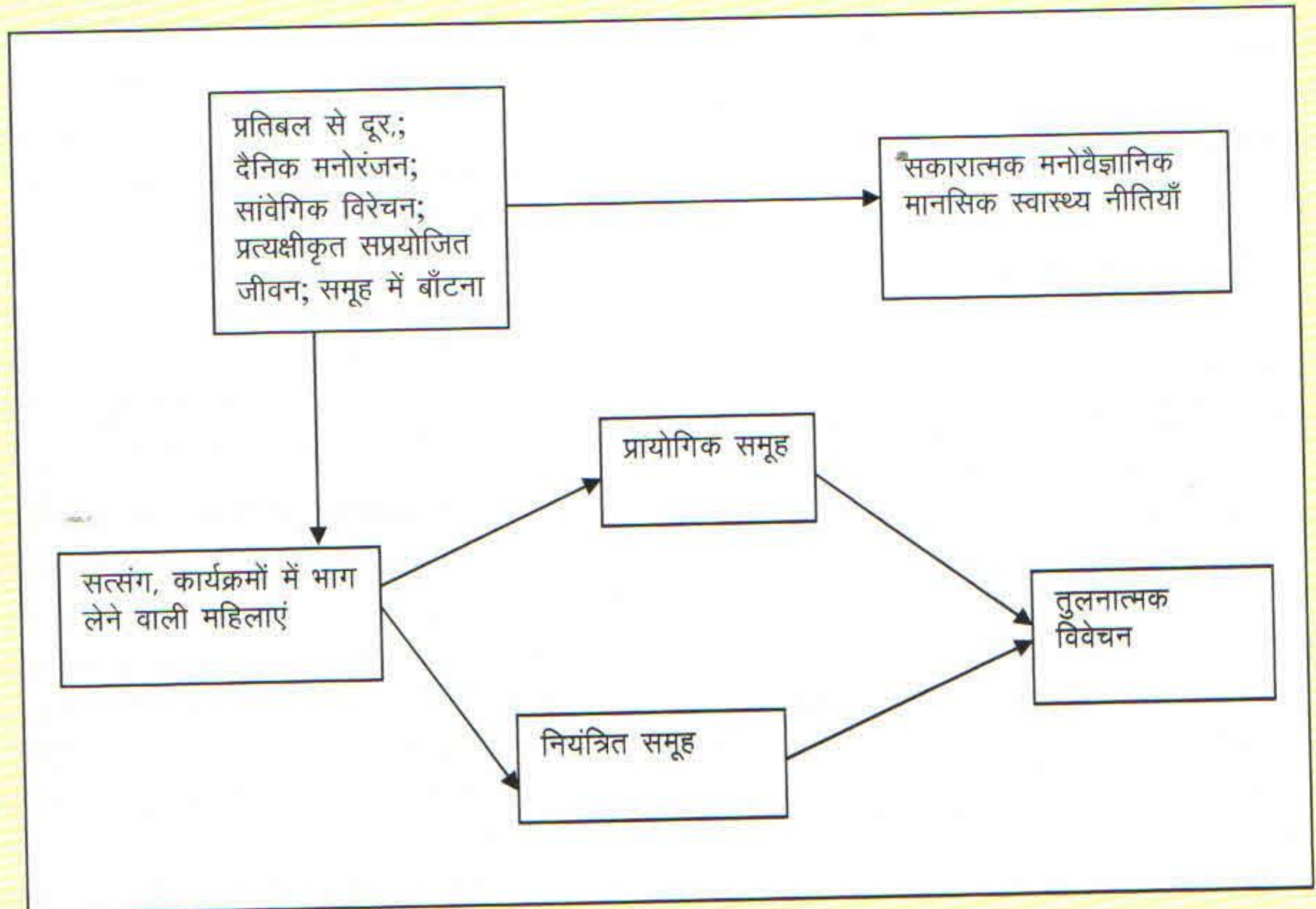
चूंकि अभिव्यक्त व्यवहार के विभिन्न पक्ष हर संस्कृति में विलक्षण होते हैं जो कि विषमताओं तथा भिन्नताओं से ओत-प्रोत होते हैं, यही कारण है कि हमें व्यक्ति, संस्कृति-विशेष, हस्तक्षेपन कार्यक्रमों की आवश्यकता है। इनके अलावा कुछ संस्कृति विशिष्ट प्रभावकारी सकारात्मक हस्तक्षेपन कार्यक्रमों का संज्ञान एवं अर्थपूर्ण संपादन इस दिशा में नवीन योगदान की

ओर संकेत करता है। सिंह एवं सिंह (2010) द्वारा अग्रेषित एक लोकगीत आधारित हस्तक्षेपन कार्यक्रम की अभिकल्पना की गई है जो संगीत मनश्चिकित्सा का उपागम लेकर क्रियान्वित होता है। सिंह एवं सिंह (2010) का मानना है (चित्र-1) कि भारतीय मनोविज्ञान में दो तरह के सकारात्मक हस्तक्षेपन उपागम हो सकते हैं। प्रथम वे जो स्थिति विशेष की मंशा कर खास तौर पर गठित किए जाते हैं तथा दूसरे वे जो समाज में व्याप्त प्रथाओं के रूप में हस्तक्षेपन की तरह प्रयोग हो रहा है अथवा किया

प्रदान कर रहे हैं तथा द्वितीय यह कि मनोविज्ञान चाहे कोई भी हो बावजूद विषमताओं के उसका प्रयोजन, प्रविधियाँ एवं क्रियाकलाप समानता रखते हैं।

#### 4.2 सकारात्मक मनोविज्ञान-चुनौतियाँ तथा आलोचनाएँ

जैसी की प्रत्याशा होती है हर नई वस्तु, खोज या सिद्धांत की उत्पत्ति के सकारात्मक तथा नकारात्मक आयाम होते हैं, इसी साम्यानुमान से संदर्भित कुछ कटु आलोचनाएँ एवं



(स्रोत: सिंह एवं सिंह, 2010)

#### आरेख-1 हरियाणवी समाज के लिए अभिकल्पित सत्संग : एक इन्टर्वेंशन मॉडल

जा रहा है। लोकगीत, सत्संग एवं धार्मिक आयोजन तथा समारोह इस श्रेणी में वर्गीकृत किए जा सकते हैं।

यह तो स्पष्ट होता है कि भारतीय दर्शन एवं साहित्य का समसामायिक आधुनिक मनोविज्ञान से उच्च स्तर का सहसम्बन्ध है। चाहे जो कुछ भी हो इस सारे वर्णन से यह जरूर स्पष्ट होता है कि; प्रथम हम भारतीय परिप्रेक्ष्य में सकारात्मक मनोविज्ञान की आशा और सामार्थ्यानुसार संबल

चुनौतियों सकारात्मक मनोविज्ञान के बारे में भी सत्य हैं। भारतीय परिप्रेक्ष्य में इसकी नवीनता का खंडन इस बात से पुष्ट होता है कि भारतीय साहित्य एवं दर्शन में इसका उपागम इस विज्ञान के उद्गम से पूर्व मिलता है (किरण कुमार 2006)। एक अन्य आलोचना में इल्जाम है कि सकारात्मक मनोविज्ञान जीवन के महत्वपूर्ण ऋणात्मक पक्षों को दरकिनार करता है। ये बात युक्तिसंगत नहीं है तथा अग्राह्य है और इसी कारणवश इस मनोविज्ञान की पूर्णता तथा अखण्डता बाधित होती है।

कोई भी  
धियाँ एवं

तथा

या सिद्धांत  
म होते हैं,  
व

अगर विशेषज्ञों की माने तो सबसे भयंकर चुनौती तब पैदा होती है जब हम सकारात्मक मनोविज्ञान को परिभाषित करते वक्त इस विरोधाभास का शिकार होते हैं कि सकारात्मक क्या है और ऋणात्मक क्या नहीं है? क्योंकि मनोविज्ञान की भाषा में अच्छे और बुरे को परिभाषित करना सरल नहीं अपितु जटिल है (हेल्ड 2004)। इन आलोचनाओं तथा चुनौतियों से निपटने के लिए सकारात्मक मनोविज्ञान को सामान्य से ऊपर उठकर उन जटिल परिस्थितियों तथा पारस्परिक क्रियाओं को गहराई से समझना और करना होगा जोकि आधुनिक मनोविज्ञान का आधार है। इसी तरह से सामंजस्य युक्त प्रयत्नों से ही सकारात्मक मनोविज्ञान का सर्वांगीण विकास संभव होगा।

### 5.0 उपसंहार

जिस गति से सकारात्मक मनोविज्ञान का विकास हुआ है तथा जो प्रगति इस अल्प समयावधि में सकारात्मक मनोविज्ञान ने दर्शायी है वह वाकई प्रशंसनीय है। भविष्य में प्राविधिक रूप से उन सभी कारकों के अध्ययन की संस्तुति की जाती है, जोकि शक्तिपरक गुणों और चारित्रिक विशेषताओं को पोषित करे, सुदृढ़ बनाएँ, जोकि इन कारकों के संचालन, संप्रेक्षण तथा सनागम की कार्यप्रणाली सुनिश्चित करते हो। अंततः इस मनोविज्ञान के सिद्धांतों पर आधारित प्रभावी हस्तक्षेपन क्रियाओं के निर्माण का प्रयास किया जाना चाहिए। तभी यह प्रबल संभावना बनेगी जिसके द्वारा सकारात्मक मनोविज्ञान एक प्रबल विज्ञान बन कर स्वयं को सिद्ध करें, अन्यथा दूसरे मनोविज्ञानों की तर्ज पर रुढ़िवादी ढाँचे में ढलकर अपना अस्तित्व मिटा दे अन्यथा अन्य के साथ सम्मिलित हो एकीकृत हो जाए। यद्यपि दोनों ही स्थितियों की प्रबल संभावनाएँ बनती हैं परन्तु इसके क्षेत्रीय समर्थक होने के नाते हमारा फर्ज बनता है कि हम इसके अनुभववादी प्रचार-प्रसार में योगदान करें।

### संदर्भ

1. सेलिगमेन, एम. एवं चिकसेन्टमिहालयी, एम. (2000); पॉजीटिव साइकोलॉजी एन. इंट्रोडक्शन, अमेरिकन साइकोलॉजिस्ट, 55,5-14।
2. पीटरसन, सी. सेलिगमेन, एम. (2004); करेक्टर स्ट्रेन्थस ऐन्ड विरटयूस ए हेण्डबुक ऑफ क्लासिफिकेशन, ऑक्सफोर्ड यूनिवर्सिटी प्रेस न्यूयार्क।
3. दलाल, ए.के., एवं गिरिश्वर मिश्रा. (2010); द कोर ऐन्ड कंटेक्ट ऑफ इंडियन साइकोलॉजी साइकोलॉजी ऐन्ड डिवलेपिंग सोसाइटीज, 22,121-155।
4. हेल्ड, बी. (2004); द नेगेटिव साइड ऑफ पॉजीटिव साइकोलॉजी; जर्नल ऑफ ह्यूमनस्टिक साइकोलॉजी, 44,9-46।
5. सिंह के. एवं चौबीसा, आर. (2009); इफेक्टिवनेस ऑफ सेल्फ फोकस्ड इंटरवेशन फॉर एनहांसिंग स्टूडेंट्स वेल बींग: एन एम्पीरीकल इंवेस्टीगेशन; जर्नल ऑफ इंडियन अकादमी ऑफ अप्लाइड साइकोलॉजी, 35,23,32।
6. सलाग्से, के.के.के. (2006); इण्डियन साइकोलॉजी ऐन्ड पॉजीटिव साइकोलॉजी बर्डर्स ऑफ द सेम फेदर; इनवाइटेड प्रेजेनटेशन 5<sup>th</sup> इंटरनेशनल पॉजीटिव साइकोलॉजी समिट; गेलप पॉजीटिव साइकोलॉजी इंस्टिट्यूट, वाशिंगटन।
7. सिंह, के एवं सिंह, डी. (2010); कल्चरल री इंजीनियरिंग ऑफ हरियाणवी कल्चर थ्रू फोल्क सॉन्ग्स। पेपर प्रेजेनटेड एट नेशनल सेमिनार ऑन पॉजीटिव साइकोलॉजी ऐन्ड हेल्थ: इंटरवेशन ऐन्ड स्ट्रेटीजिस, एम. डी.यू. रोहतक, मार्च, 2010।

भी सत्य है।  
बात से पुष्ट  
उपागम इस  
(2006)। एक  
मनोविज्ञान  
करता है। ये  
सी कारणवश  
होती है।