

# समानुभूतिया परानुभूति

## परिचय

किसी व्यक्ति की किसी अन्य व्यक्ति, प्राणि या किसी कल्पनिक चरित्र की मन-स्थितियों को सटीक रूप में समझने की क्षमता।  
अथवा समानुभूति केवल दूसरों की मन-स्थितियों की समझने की क्षमता नहीं अपितु उन्हीं भावनाओं को उस स्तर पर महसूस करना जिस स्तर पर उन्हें मूल व्यक्ति ने अनुभव किया।  
इसका चरम वर्ण दिखता है जहाँ व्यक्ति की चेतना में 'स्व' तथा 'पर' का अंतर मिटने लगता है।

## समानुभूति एवं सहानुभूति

अगर समानुभूति को सिर्फ संज्ञानात्मक स्तर पर समझे जहाँ व्यक्ति दूसरे की पीड़ा को देखकर दुखी होता है और चाहता है कि उसकी पीड़ा दूर हो।  
दूसरी ओर एक व्यक्ति दूसरे की मन-स्थिति को इस प्रकार समझता है कि 'स्व' और 'पर' का भेद खत्म हो जाए। समानुभूति, सहानुभूति का ही अगला स्तर है।  
समानुभूति में जब भावनात्मक स्तर भी शामिल हो जाए तो उसे सहानुभूति कहते हैं।

## समानुभूति के प्रकार

समानुभूति को संज्ञानात्मक समानुभूति तथा भावनात्मक (Affective/Emotive) में बाँटा गया।  
समानुभूति को दो भागों में विभाजित किया गया-  
परिप्रेक्ष्य ग्रहण (Perspective)

किसी व्यक्ति के व्यवहार को समझने की क्षमता।

रूपना (Font any)

'किसी काल्पनिक चित्र' की परिस्थितियों को समझने की क्षमता।

### भावनात्मक समानुभूति

समानुभूतिक चिंता (Empathic Concern)

व्यक्ति पीड़ित की स्थिति में जल्द सुधार चाहता है, हर तरह का सहयोग।

समानुभूतिक तनाव (Empathic Distress)

यह चिंता की तीव्रता की स्तर है। तीव्रता इतनी अधिक की सामाज्य जीवनवापन करेगा।

## समानुभूति का विकास

पालन-पोषण

बच्चों में भावनात्मक संवेदनशीलता का विकास बहुत हद तक बच्चों पर निर्भर।  
भावनात्मक कहानियों जो किसी के दुख-दर्द को व्यक्त करती हैं।

स्कूल तथा कॉलेज

स्कूल व कॉलेज में ऑडियो-विजुअल टेक्नोलॉजी तथा फिल्मों आदि के माध्यम से विभिन्न समस्याओं से ग्रस्त व्यक्तियों या समूहों की स्थिति को प्रदर्शित करके छात्रों में समानुभूति का विकास किया जा सकता है।

कुछ ऐसे समूहों से बच्चों को मिलाना जो पीड़ित हैं।

बच्चों के मध्य ड्राइविंग की सीखी लागू करना ताकि वे दूसरे समूहों के साथ अधिक-से-अधिक अंत-क्रिया कर सकें तथा रुढ़ धारणाओं से मुक्त हो सकें।

गिन व्यवसायों में दूसरों की अनुभूतियों या मन-स्थिति को ध्यान में रखने की आवश्यकता होती है यदि उन व्यवसायों की प्रतिष्ठा बढ़ाई जाए तो स्वाभाविक रूप से समानुभूति जैसे गुणों के विकास पर बल दिया जाएगा, जैसे- नर्स, टीचिंग।

## कुछ शोध परिणाम

1. दो वर्ष की उम्र से पहले समानुभूति का विकास नहीं होता।
2. दो से 7 वर्ष की उम्र के मध्य समानुभूति का विकास कम।
3. सात के बाद विकास होता रहता है।
4. ट्रेनिंग देकर भी इसका विकास किया जा सकता है।
5. महिलाओं में पुरुषों की तुलना में समानुभूति का स्तर उँचा।
6. उम्र के साथ समानुभूति की क्षमता बढ़ जाती है।

# समानुभूति या परानुभूति

## सहिष्णुता

शाब्दिक अर्थ सहन करना है।

सहिष्णुता का अर्थ है गिन व्यक्तियों की आदतों, विचारों, धर्म, राष्ट्रीयता आदि से व्यक्ति भिन्न या विरोधी मत रखता है तो भी उनके प्रति न्यायपूर्ण तथा सम्मानपूर्ण अभिवृत्ति बनाए रखना तथा किसी भी प्रकार की आक्रामकता से बचना।

सीमित अर्थों में इसका आशय विरोधियों को सहन करने से है, व्यापक अर्थ में विरोधियों के विचारों का सम्मान करना, उन्हें सुनने, समझने तथा तार्किक रूप से सही होने पर स्वीकार करना है।

वर्तमान में सहिष्णुता की आवश्यकता केवल विभिन्न धर्मों के प्रति ही नहीं बल्कि विभिन्न जातियों, महिलाओं, एलजीबीटी, शरणार्थियों व विदेशियों के प्रति भी है।

## लाभ

1. विरोधी विचारों को सुनने की ताकत हो तो समाज और राजनीति दोनों लोकतांत्रिक बनते हैं।
2. कई बार वैयक्तिक सुनने से नए विचार प्राप्त होते हैं।
3. अगर व्यक्ति नैतिक व्यवहार करता है तो इससे इस बात की भी प्रेरणा मिलती है कि वह अन्य के प्रति सहिष्णु व्यवहार करे।
4. इससे चिंतन व अभिव्यक्ति को बढ़ावा मिलता है।