# पाठ 2

# मेरी भावनाएँ : अभिव्यक्ति

**भावनाओं का सृजन, अभिव्यक्ति और उनका प्रभाव मानव जीवन का अभिन्न अंग है।**
**भावनाओं की समझ, अभिव्यक्ति, नियन्त्रण और सामंजस्य महत्त्वपूर्ण जीवन कौशल हैं।**

किशोरावस्था में भावनाएँ अधिक प्रबल होती हैं। भावनाओं से नकारात्मक रूप से प्रभावित हुए बिना उन पर नियन्त्रण करने का कौशल विकसित करना और उनके साथ सामंजस्य बनाना किशोरावस्था की आवश्यकता है।

हम विभिन्न अवसरों पर अलग–अलग भावनाओं का अनुभव करते हैं और इन्हें व्यक्त भी करते हैं। ये भावनाएँ सकारात्मक व नकारात्मक दोनों प्रकार की हो सकती हैं। क्रोध, चिड़चिड़ापन, डर, ईर्ष्या, घबराहट, खुशी, आश्चर्य, उल्लास, निराशा, संकोच, शर्म, ग्लानि आदि भावनाओं के नाम हैं। ये सभी भावनाएँ कुछ विशेष स्थितियों में तीव्रता से उभरती हैं। भावनाएँ परिवर्तनशील होती हैं। कोई एक भावना क्षणिक भी हो सकती है और दीर्घकालिक भी। हमें किसी भावना को दीर्घकालिक या स्थायी भाव के रूप में नहीं पनपने देना चाहिए। कई स्थायी भावनाएँ हमारे स्वभाव का हिस्सा बनकर हमारे व्यक्तित्व को नकारात्मक रूप से प्रभावित कर सकती हैं। हमारे जीवन में प्रत्येक भावना का अपना महत्त्व है। कोई भावना स्थायी रूप से अच्छी एवं बुरी नहीं होती है अर्थात भावनाएँ सापेक्षिक होती हैं।

चित्र 2.1

भावनाओं का जन्म तथा उनका हमारे जीवन के साथ सामंजस्य, परिस्थितिजन्य भी होता है। वातावरण भावनाओं को प्रभावित करता है। निराशा में होते हुए भी खुशी का माहौल हमारी मनःस्थिति को बदल देता है। इसी प्रकार प्रफुल्ल होते हुए भी उदासी के माहौल में हम दुःख महसूस करने लगते हैं।

भावनाओं को महसूस करना व व्यक्त करना स्वाभाविक बात है। इसमें गलत कुछ नहीं है किन्तु यदि ये अच्छी या बुरी भावनाएँ आपके दैनिक जीवन व सम्बन्धों में बाधा डालती हैं तो आपको इनके विषय में कुछ करना चाहिए। सभी तरह की भावनाएँ हमारे जीवन का हिस्सा हैं। कुछ विशेष कारणों तथा बिना किसी कारण के भी हम कभी बहुत खुशी, प्रसन्नता तथा उल्लास का अनुभव करते हैं तो कभी उदासी, निराशा तथा चिड़चिड़ापन हम पर हावी हो जाता है। हम इनके कारणों व अपने मन की अवस्था (Mood) को ठीक प्रकार से समझ नहीं पाते, स्वयं परेशान रहते हैं तथा दूसरों को भी तनाव में डालते हैं। हम कुछ ऐसी भावनाओं को विस्तार से समझें जो हमारे जीवन को प्रभावित करती हैं –

## भावनाएँ

- **क्रोध**

यह एक ऐसी मानसिक अवस्था है जो थोड़ी चिड़चिड़ाहट से लेकर तेज गुस्से एवं हिंसात्मक व्यवहार के रूप में व्यक्त हो सकती है। जब कोई व्यक्ति क्रोध करता है तो आँखें लाल हो जाती हैं, साँस तेजी से चलने लगती हैं अर्थात् गुस्से के साथ कुछ परिवर्तन शरीर के अन्दर भी होते हैं तथा कुछ बाहर। वस्तुतः क्रोध किन्हीं विशेष परिस्थितियों में उत्पन्न होने वाला एक क्षणिक आवेश है। आवेश व्यक्ति को इच्छा के अनुसार परिवर्तन लाने के लिए एक प्रेरक का काम करता है। स्वयं से व दूसरों से अपेक्षाओं के पूरा नहीं होने के कारण हम इस स्थिति को बदलना चाहते हैं तथा गुस्से के रूप में अभिव्यक्त करते हैं।

- **भय**

यह दुःख पहुँचाने वाली एक भावना है जो उपस्थित या आने वाले खतरे के प्रति हमारी जागरूकता प्रदर्शित करती है। आत्मरक्षा से जुड़ी हुई यह भावना व्यक्ति को चौकन्ना व सावधान बना देती है। डर के कारण कभी वास्तविक होते हैं तो कभी काल्पनिक। कभी–कभी ऐसा भी होता है कि व्यक्ति एक घटना, स्थिति या व्यक्ति से किसी विशेष कारण से डर महसूस करता है तथा उससे मिलती जुलती घटना, स्थिति व व्यक्ति से भी अकारण डरना शुरू कर देता है।

- **निराशा**

निराशा एक ऐसी भावना है जो सामान्य उदासी व दु:ख से शुरू होकर गम्भीर अवसाद के रूप में अभिव्यक्त हो सकती है, जिसके कई व्यक्तिगत, पारिवारिक व सामाजिक कारण होते हैं। बार–बार असफल होना, नकारात्मक सोच, स्वास्थ्य खराब होना, असाध्य बीमारी होना, परिवार में कलह रहना आदि कारणों से थोड़े समय के लिए अथवा लम्बे समय तक व्यक्ति में निराशा व अवसाद की भावना घर कर लेती है। किसी वास्तविक कारण से कुछ समय के लिए निराश रहना एक सामान्य सी बात है किन्तु बिना किसी खास कारण के, लम्बे समय तक इस अवस्था में रहना चिन्ताजनक हो सकता है। व्यावहारिक अपेक्षाएँ व उच्चाकांक्षाएँ पूरी नहीं होतीं तब निराशा पैदा होती है। यहाँ पर यह समझना भी आवश्यक है कि कुछ जैव–रासायनिक परिवर्तनों के कारण भी व्यक्ति में निराशा अथवा अवसाद की भावना आ जाती है जो उपचार के माध्यम से दूर की जा सकती है। किशोरों में बढ़ती हुई आत्महत्या का एक मुख्य कारण निराशा का भाव ही है।

निराशा का एक कारण हमारा भूतकाल भी है। हम हमारे बीते हुए समय की असफलताओं को लिये बैठे रहते हैं, जिससे निराशा के अलावा कुछ नहीं मिलता। वास्तविकता यह है कि हमें अपने बीते हुए समय के साथ नहीं रहना चाहिये वरन् वर्तमान में रहते हुये भविष्य के लिये चिन्तन करना चाहिये।

> एक बार दो भिक्षुक नदी के किनारे जा रहे थे। वहां उन्होंने एक गीशा (जापानी नर्तकी) को देखा जो असमंजस की स्थिति में थी। बड़े भिक्षुक ने उसे देखा तो उसका कारण पूछा। गीशा ने कहा – "मैं उस पार जाना चाहती हूं परन्तु पांव गंदे हो जाएंगे इस कारण कुछ नहीं कर पा रही हूँ।" उस पर बड़े भिक्षुक ने उसे अपने हाथों में उठाया और पार पहुंचा दिया। छोटे भिक्षुक को यह देख कर बहुत क्रोध आया परन्तु कुछ कह न सका। दोनों पुनः अपने रास्ते चल दिए। छोटा भिक्षुक अभी भी उसी मनःस्थिति में था और बहुत परेशान था। थोड़ी देर तक तो वह कुछ न बोला परन्तु जब उससे नहीं रहा गया तो उसे बड़े भिक्षुक से कहा – "आज आपने उसे ढो कर सही नहीं किया। यह गलत था।" बड़े भिक्षुक शान्त मन से बोले – "मैनें तो नर्तकी को उठा कर नदी पार छोड़ दिया परन्तु तुम तो उसे अभी तक ढो रहे हो और अकारण ही परेशान हो रहे हो।"

जहाँ एक ओर ईर्ष्या, द्वेष, चिन्ता जैसे नकारात्मक भाव हैं वहीं दूसरी ओर प्रेम, प्रफुल्लता, खुशी, आनन्द, उत्साह, उमंग जैसे सकारात्मक भाव भी होते हैं –

- **प्रेम**

प्रेम एक ऐसी मानसिक अवस्था है जब हमें किसी व्यक्ति के प्रति मन में एक लगाव महसूस होता है। उस व्यक्ति के प्रति हमारे व्यवहार में स्नेह व अच्छी भावनाएँ जागृत होने लगती हैं। हमें उसका सामीप्य अच्छा लगने लगता है। प्रेम भावना जागृत होने पर हमारे अन्दर तथा आस–पास के वातावरण में स्थित व्यक्तियों के प्रति सकारात्मक सोच उत्पन्न होती है।

- **प्रफुल्लता**

यह एक ऐसी सकारात्मक भावना है जिसमें हम अत्यधिक ऊर्जा और उत्साह के साथ अपने कार्य करते हैं। प्रफुल्ल होने पर हमें आस–पास का वातावरण अधिक सजीव व प्रेरणास्पद लगने लगता है तथा हमारी सोच और कार्य दोनों सकारात्मक हो जाते हैं।

इन सभी भावनाओं को वस्तुपरक आधार पर समझना कठिन है क्योंकि इन का मुख्य आधार व्यक्ति की अपनी सोच, धारणा व समाजीकरण का परिणाम होता है। सभी भावनाओं की किसी न किसी रूप में अभिव्यक्ति होती है। इन भावनाओं की तीव्रता को आत्म–मूल्यांकन द्वारा नियन्त्रित किया जा सकता है। यदि हम अपनी भावनाओं को पहचान कर तत्सम्बंधी कारणों को समझने का प्रयास करते हैं तो अपने परिवार, समाज और मित्र समूह के सम्मुख उन भावनाओं को यथा समय, उचित रूप से अभिव्यक्त कर सकते हैं। किसी भी अच्छी या बुरी भावना पर नियन्त्रण रखना तथा समय व परिस्थिति के अनुसार उसको अभिव्यक्त करना एक कला है, जिसे अभ्यास द्वारा सीखा जा सकता है।

**हमारी भावनाएँ**

| | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| उदासी | समर्पण | संकोच | साहस | सुरक्षा | उत्तेजना | ईर्ष्या |
| घबराहट | चिड़चिड़ाहट | लज्जा | वात्सल्य | कुण्ठा | उल्लास | स्नेह |
| आशा | निर्बलता | संदेह | ग्लानि | शांति | प्रेम | प्रसन्नता |
| क्रोध | हीनता | उतावलापन | डर | घमण्ड | शर्मीलापन | निराशा |
| सहानुभूति | द्वन्द्व | चिन्ता | उलझन | आक्रोश | प्रफुल्लता | असुरक्षा |

**अपने क्रोध–आवेश के लाभ और हानियों का ध्यान अवश्य रखें**

**लाभ**

– हमें लक्ष्य तक पहुँचाने, आपात् स्थितियों से निपटने तथा समस्या सुलझाने के लिए प्रेरित करता है।

– हमें अपने तनाव एवं परेशानियों को व्यक्त करने में मदद करता है।

– हम क्या महसूस करते हैं, यह दूसरों को सम्प्रेषित करता है।

**हानि**

– शारीरिक एवं भावनात्मक हिंसा अथवा अपराध का रूप ले लेता है।

– सामाजिक अलगाव एवं विकृति का रूप ले लेता है।

– अन्य भावनाओं को दबा कर हमारे स्वास्थ्य को हानि पहुँचाता है।

**क्रोध–आवेश आने के समय ध्यान रखने योग्य बातें**

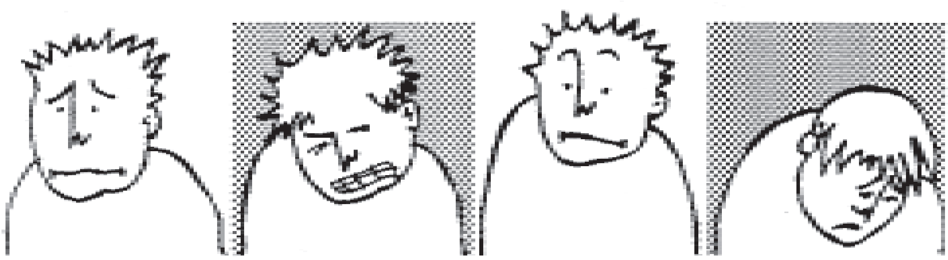
– अपनी भावनाओं को दबाने की जगह अपने परिवार या मित्रों से उन पर बात करें।

– जब भी हमें क्रोध आ रहा हो तो आँखें बन्द करके 1 से 10 तक की गिनती बोलें या मनपसन्द गाना गायें।

– लम्बी साँस लेकर हम अपने आप से कहें कि शांत हो जाओ।

– जिस व्यक्ति पर हमें क्रोध आ रहा हो, कुछ समय के लिए उससे दूर चले जाएँ।

– हम अपने आप से लगातार संवाद करें और उस स्थिति पर विचार करें जिसने हमें क्रोध करने पर मजबूर किया।



**चित्र 2.2**

चित्र 2.3

हर समय अपनी भावनाओं को नियन्त्रित करते रहना या हर समय अपनी भावनाओं को बिना किसी नियन्त्रण एवं लगाम के अभिव्यक्त करते रहना ठीक नहीं है। अभिव्यक्ति और नियन्त्रण का सामंजस्य अति आवश्यक है। इसे हम वीणा के तारों के उपयोग से समझ सकते हैं। इन तारों को यदि बहुत ज्यादा कस दिया जाए तो ये टूट जाएँगे, और यदि इन तारों को ढीला छोड़ दिया जाए तो सुर नहीं निकलेंगे। सुर और लय के लिए एक सही स्तर का सामंजस्य जरूरी है।

**महत्त्वपूर्ण बिन्दु**

- यह आवश्यक नहीं हैं कि हर समय हम अपनी भावनाओं को नियन्त्रित ही करते रहें।
- हमें अपनी भावनाओं के कारणों व परिणामों को समझते हुए, उनकी अभिव्यक्ति करनी चाहिए।

## जानें, समझें और करें

**1.** जब भी हमारे सम्मुख कोई बड़ी समस्या आये और हम अपनी भावनाओं को सही रूप से अभिव्यक्त नहीं कर पाएँ तब ऐसी स्थिति में, कुछ देर हम अपने आप से बात करें और मन में उठने वाली भावनाओं के बारे में विचार करें। उदाहरण के लिए क्रोध की अभिव्यक्ति करने से पहले हम निम्नलिखित बिन्दुओं पर विचार कर सकते हैं –

- हमें क्रोध कब आता है ?

..........................................................................................

..........................................................................................

- हमें किन–किन पर क्रोध आता है ?

..........................................................................................

..........................................................................................

- कौन सी चीज हमें सबसे ज्यादा दुःखी करती हैं ?

..........................................................................................

..........................................................................................

- कौन–कौनसी बातें हमें चिंतित करती हैं ?

..........................................................................................

..........................................................................................

**2.** हमें अन्य भावनाओं का भी इसी प्रकार विश्लेषण करना चाहिए। अब हम यह विश्लेषण करने की कोशिश करें कि –

- ऐसी स्थिति क्यों आती है ?

........................................................................................................................................................

........................................................................................................................................................

- क्या आपके विश्वासपात्र ने आपको दुःख पहुँचाया है ?

........................................................................................................................................................

........................................................................................................................................................

- क्या आप अपने गुस्से को लेकर परेशान होते हैं ?

........................................................................................................................................................

........................................................................................................................................................

**3.** क्या आप कोई ऐसी घटना याद कर सकते हैं जिससे आपको बहुत अधिक गुस्सा आया हो ?

- वह घटना क्या थी ?

........................................................................................................................................................

........................................................................................................................................................

- आपको गुस्सा आने के क्या कारण थे ?

........................................................................................................................................................

........................................................................................................................................................

- जब गुस्सा आया तो आपने क्या किया ?

........................................................................................................................................................

........................................................................................................................................................

- उस घटना ने आपकी जिन्दगी पर क्या प्रभाव डाला ?

........................................................................................................................................................

........................................................................................................................................................

- वह घटना आपके लिए क्या महत्व रखती है ?

........................................................................................................................................................

........................................................................................................................................................

- आपने गुस्से पर नियंत्रण कैसे किया ?

........................................................................................................................................................

........................................................................................................................................................

- आपके अनुसार गुस्सा शांत करने के उपाय क्या हैं ?

........................................................................................................................................................

........................................................................................................................................................

- क्या आप एक सकारात्मक प्रतिक्रिया भी कर सकते हैं ?

........................................................................................................................................................

........................................................................................................................................................

***"मन रूपी हाथी पर विवेक का अंकुश रखें।" – स्वामी दयानन्द***