

## प्रकरण ५ – भावना

### ५.१ प्रस्तावना

#### ५.१.१ भावनांचा इतिहास

### ५.२ मूलभूत भावना.

#### ५.२.१ प्लुटचिकचा भावनांचा आराखडा

### ५.३ भावनिक अनुभवातील शारीरिक बदल

### ५.४ भावनिक सुदृढता

### ५.४.१ भावनिक सुदृढता कशी साध्य करा?

#### ५.४.२ भावनिक सुदृढतेचे फायदे

### ५.५ भावनिक गैरवर्तन.

### ५.६ भावनांचे व्यवस्थापन

#### ५.६.१ राग व्यवस्थापन

### अध्ययन उद्दिष्ट्ये :

- (१) भावनांसंबंधीच्या सिद्धांतांचा ऐतिहासिक आधार समजून घेणे आणि त्यासाठी स्वतःची उदाहरणे तयार करणे.
- (२) प्लुटचिक प्रारूपाच्या आधारे मूलभूत भावना जाणून घेणे व स्वतःची भावनिक वाढ समजून घेणे.
- (३) भावना अनुभवांत होणारे शारीरिक बदल समजून घेणे आणि भावनिक सुस्थितीचे दैनंदिन जीवनातील महत्त्व समजून घेणे.
- (४) भावना व्यवस्थापन व राग नियंत्रणाची विविध तंत्रे समजून घेणे व त्यांचा दैनंदिन जीवनात वापर करणे.

### ५.१ प्रस्तावना :

मानवी जीवनात भावनांना खूप महत्वाचे स्थान आहे. भावनाविरहीत जीवनाची आपण कल्पनाही करू शकत नाही. जसे अन्नपदार्थांमध्ये मीठ नसेल तर तो बेचव लागतो तसेच जीवनात भावनाच नसतील तर जीवन नीरस बनेल. भावना जीवन रूचीपूर्ण बनवतात. जीवनात भावनाच नसतील तर ते कंटाळवाणे, एकसूत्री व यांत्रिक पद्धतीचे होईल. भावनांमुळेच जीवनात विविध रंग भरले गेलेले आहेत. प्रत्येक व्यक्ती आपल्या पद्धतीने आपल्या भावना हाताळते व व्यक्त करते. भावनांमुळे आपले जीवन अधिक उद्देशपूर्ण व अर्थपूर्ण बनलेले आहे.

### ५.१.१ भावनांचा इतिहास

#### कृती ?

पुढील घटनांचा विचार करा व या परिस्थितीत प्रत्येक

व्यक्तीने काय अनुभवले असेल याबाबत नोंद करा.

१. आज मीराचा इयत्ता बारावीचा निकाल आहे. तिला असे समजले कि ती महाविद्यालयात सर्व प्रथम क्रमांकाने उत्तीर्ण झाली.
२. राहुलच्या आईचे त्याच्या अठराव्या वाढदिवसापूर्वीच काही दिवसांअगोदर निधन झाले.
३. जुन्या फॅशनचे कपडे घातल्याबद्दल सुचिताच्या वर्गमित्रांनी तिची थट्टा उडवली.
४. रात्री उशिरा पार्टीस जाण्याची पालकांनी परवानगी दिली नाही म्हणून यशने घरात भांडण केले.

जर तुम्ही वरील प्रत्येक कुमारवयीन व्यक्तींचे निरीक्षण केले तर तुमच्या लक्षात येईल की यातील प्रत्येक व्यक्ती वेगवेगळ्या परिस्थितीतून जात आहे. उदाहरणातील प्रत्येक व्यक्ती वेगवेगळ्या भावनांचा अनुभव घेत आहे. मिराला तिच्या यशामुळे आनंदाचा अनुभव येईल तर राहुलला दुःखाचा अनुभव येईल सुचीताला लज्जास्पद वाटेल तर यशला पालकांविषयी राग वाटेल. डॉ. टी.पी. चिआ यांच्या मते, आपले जीवन भावनांनी परिपूर्ण आहे. आपण आपल्या भावनांच्या अधीन असतो. आपल्या भावना आपल्या इच्छा, विचार व वर्तन यांना प्रभावित करतात व त्यांना आकार देतात.

भावनेची अशी व्याख्या केली जाते की भावना म्हणजे शारीरिक उत्तेजना, प्रतिसादात्मक क्रिया, विचार, या सर्वांचे एकत्रित संयोजन होय. जेव्हा रात्री रस्त्याने आपण एकटे जात असतो तेव्हा रस्त्याच्या एका कोपऱ्यात काही लोकांची हालचाल दिसली तरी आपण अचानक खूप सतर्क होतो. ते लोक काय करू शकतील किंवा आपले कितपत नुकसान करतील याविषयी अनेक विचार आपल्या मनात सुरू होतात. आपले हात पाय गोठलेले असतात व अशा घाबरलेल्या अवस्थेत धावण्यासाठी व संकटातून सुटका करण्यासाठी आपण स्वतःला तयार करतो.

ऐतिहासिक दृष्ट्या विविध सिद्धांतांच्या माध्यमातून भावना विचार व वर्तन यातील संबंध समजून घेण्याचा प्रयत्न केला जातो. आता आपण भावनेविषयी काही मूलभूत सिद्धांत पाहू.

### १) जेम्स लॅंग सिद्धांत -

विल्यम जेम्स व कार्ल लॅंग यांचा असा विश्वास होता की प्रथम शारीरिक उत्तेजना निर्माण होते व त्यानंतर आपण भावना अनुभवतो. म्हणजे त्यांच्या सिद्धांतानुसार आपण दुःखी असतो म्हणून रडत नाही तर आपण रडतो म्हणून आपण दुःखी असतो.

### २) कॅनन बार्ड सिद्धांत -

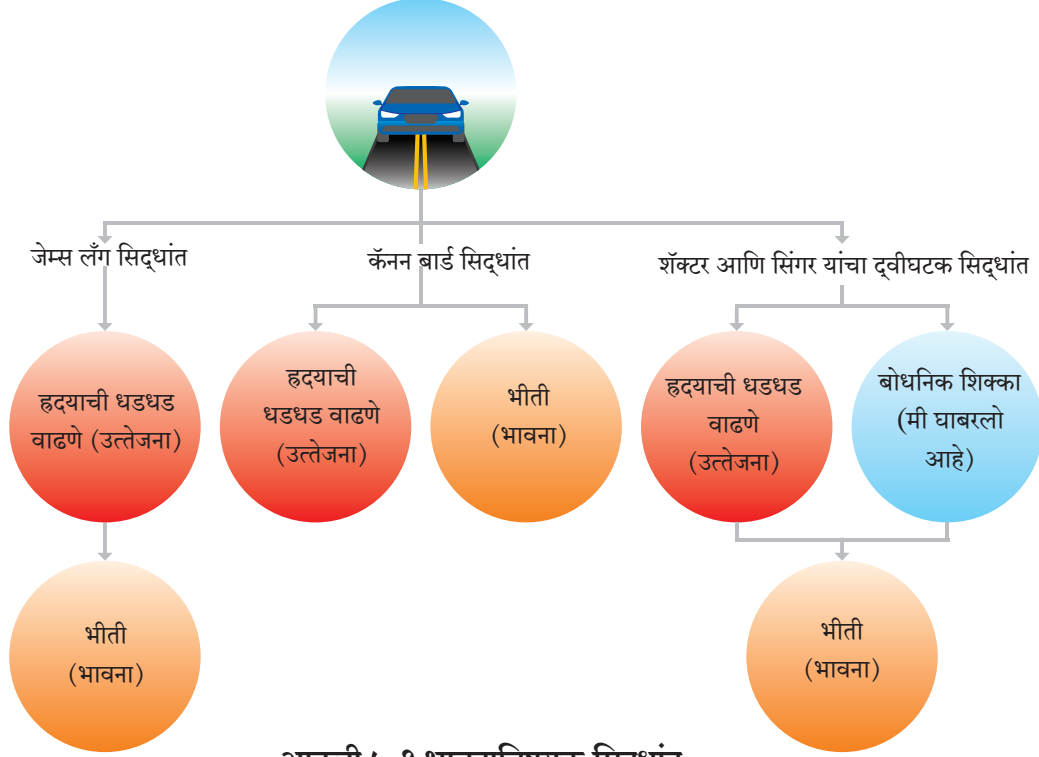
वॉल्टर कॅनन व फिलीप बार्ड हे जेम्स लॅंग यांच्या मताशी असहमत होते. त्यांच्या मते, फक्त शारीरिक उत्तेजनामुळे विशिष्ट भावनिक अनुभव येत नाही. कारण आपल्यामध्ये समान शारीरिक उत्तेजना निर्माण होऊनही भिन्नभिन्न भावना निर्माण होऊ शकतात. उदाहरणार्थ, आपण दुःखी असतानाच रडत नाही तर जेव्हा आश्चर्यचकित होतो किंवा खूप आनंदी होतो तेव्हाही रडतो. त्यांच्या मतानुसार आपण शारीरिक उत्तेजना व भावना एकाच वेळी परंतु स्वतंत्रपणे अनुभवतो. ज्यावेळी आपण भावना अनुभवतो त्यावेळी आपली सहानुभावी मज्जासंस्था रडणे, हृदय धडधडणे, इत्यादी शारीरिक उत्तेजना घडवून आणते. या माहितीचा अर्थ आपल्या मेंदूमध्ये लावला जातो त्यामुळे आपल्याला भावनांची जाणीव होते.

### ३) शॅक्टर आणि सिंगर यांचा द्वीघटक सिद्धांत -

शॅक्टर व सिंगर यांच्यासह अनेक संशोधक हे मान्य करतात की आपले विचार (ज्यात आपले संवेदन, स्मृती व अर्थबोधन यांचाही ही समावेश आहे) देखील भावनांच्या अनुभवात योगदान देतात तर आपली शारीरिक उत्तेजना आपल्या विचार प्रक्रियेशी संवाद साधते. त्यानंतर आपणास भावनांची अनुभूती येते.

आधुनिक मानसशास्त्रज्ञांच्या मतेही, मेंदूतील अॅमॅग्डाला सारखे विशेष भाग भावनांच्या अनुभूतीत महत्त्वपूर्ण ठरतात. आधुनिक मानसशास्त्रज्ञांच्या मते, भावनांतील जटिलतेनुसार मेंदूत निरनिराळ्या प्रकारे त्यांवर प्रक्रिया होते.

## समोरून वेगाने येणारी गाडी दिसणे (उद्दीपकाचे संवेदन)



### आकृती ५.१ भावनाविषयक सिद्धांत

#### कृती २

- जेव्हा तुम्ही महाविद्यालयात प्रवेश करता आणि तुमचा मित्र तुमचे मोठ्या स्मित हास्याने स्वागत करतो, तेव्हा तुम्हांला प्रसन्न वाटू लागते काय ?
- जेव्हा तुम्ही आनंदी असतात तेव्हा संपूर्ण जग हे आनंदाने भरलेले व सप्तरंगी आहे असे वाटते का ?
- आपण कधी अनुभवले आहे का की तुम्ही दुःखी आहात व तुमच्या मित्राने अचानक एक विनोद केल्यावर तुम्ही हसलात व तुमच्या मनात पुन्हा सकारात्मक भावना येऊ लागल्या.

वरील सर्व घटना चेहऱ्यावरील प्रतिसाद गृहीतकातून स्पष्ट करता येतात. या गृहीतकांनुसार आपल्या चेहऱ्यावरील अभिव्यक्ती आपल्या मेंदूला अभिप्राय देतात. थोडक्यात, चेहऱ्यावरील अविर्भाव केवळ आपल्या भावनांचा परिणाम नाही तर ते भावनांवर प्रभाव पाडण्यासाठी ही सक्षम आहेत. म्हणून जास्त वेळा व पुन्हापुन्हा हसणे आपल्याला अधिक आनंदी बनवते.

#### ५.२ मूलभूत भावना

श्रीमंत असणे, लोकप्रिय बनणे किंवा सुंदर दिसणे म्हणजे जीवन नाही. तर वास्तवाचे भान असणे, नम्र असणे आणि तुम्ही खरे जसे आहात तसे असणे म्हणजे जीवन.

#### कृती ३

खालील आकृतीमधील चेहऱ्यांचे बारकाईने निरीक्षण करा व प्रत्येक चेहऱ्यावर कोणती भावना व्यक्त होत आहे ते लिहा. त्यांपैकी सकारात्मक व नकारात्मक भावना तुम्ही ओळखू शकता काय ?



सकारात्मक व नकारात्मक असे भावनांचे मूलतः दोन विभाग आहेत. आपल्याला येणाऱ्या अनुभवानुसार या भावनाही वेगवेगळ्या छटांमुळे रूपांतरीत होतात. उदा. सुखाची भावना आनंदामध्ये तर दुःखाची भावना शोक, लज्जा यात रूपांतरीत होते. निरनिराळ्या प्रसंगांमधून आपण वेगवेगळ्या प्रकारच्या भावनांचा अनुभव घेतो. काही वेळा आपल्या भावना इतक्या तीव्र बनतात की त्या आपल्यावर राज्य करतात. अशावेळी परिस्थितीचे संवेदन, आपण घेतलेले निर्णय आणि आपले वागणे यांवर भावनांचा प्रभाव असतो. रागाचा विस्फोट होणे यासारख्या भावना थोड्या वेळेपुरत्या राहतात, तर प्रेम भावनांसारख्या भावना दीर्घकाळ टिकून राहतात. भीतीसारख्या भावना आपल्या सुरक्षिततेसाठी व जगण्यासाठी आवश्यक असतात. तर काही आपल्या मानसिक स्वास्थ्य सुदृढ व निरोगी राहण्याची महत्त्वाच्या असतात. भावना सामाजिकदृष्ट्या योग्य, अयोग्य किंवा सामाजिकदृष्ट्या अनिवार्य असू शकतात. उदा., अंत्यविधीच्या प्रसंगी आपण दुःख व्यक्त करणे अपेक्षित असते. प्राथमिक स्वरूपाच्या भावनांमधून मिश्र भावना तयार होतात. मूळ भावना या मिश्र भावनांचा आधार असतात.

मूलभूत किंवा प्राथमिक भावना एकूण किती आहेत? याबाबत संशोधकांवादे वेगवेगळी मते आहेत. पण 'पॉल अर्कमन' यांचा दृष्टीकोन सर्वांना मान्य आहे. त्यांनी ६ प्रकारच्या प्राथमिक भावना सूचविल्या आहेत.

#### कृती ४

खालील उदाहरणे वाचून त्यातील भावनांना अचूक नावे तुम्हांला देता येतील का हे तपासून पहा.

१. आज रियाचा १८ वा वाढदिवस आहे आणि तिला तिच्या मित्र-मैत्रिणींनी पार्टी देऊन चकित केले.
२. रोहनचा प्रेमभंग झाला व त्याचे त्याच्या मैत्रिणीबरोबरचे प्रेमाचे संबंध तुटले.
३. सहलीला कुठे जायचे यावरून समीरचे त्याच्या जवळच्या मित्राशी मतभेद झाले आणि प्रसंग अधिकच चिघळला.

४. आपण परीक्षेत नापास झालो आहोत हे कळल्यावर सुमी ही गोष्ट पालकांना कशी सांगायची यावर विचार करू लागली.
५. अश्वितला आपला शाळेतील मित्र अनेक वर्षांनी रस्त्याच्या दुसऱ्या बाजूला दिसला.
६. एमिने आजचे वर्तमानपत्र उघडले आणि तिने ५ वर्षांच्या मुलीवर अत्याचार झालेली बातमी वाचली.

या उदाहरणांमधील भावना तुम्ही ओळखल्या असतीलच. त्या एक-एक करून आपण समजावून घेऊ.

१. **सुख (आनंद)** – रियाच्या उदाहरणामध्ये तिच्या मित्र-मैत्रिणींनी तिला वाढदिवसाची पार्टी अचानक देऊन चकित केल्यामुळे तिला सुख किंवा आनंदाचा अनुभव येईल. सुख ही एक सकारात्मक भावना असून त्याचा अनुभव आपल्या सर्वांनाच येतो. सुखाची भावना, तृप्ती, समाधान आणि आनंदाशी जोडलेली आहे. आपली मानसिक खुशाली, आरोग्य आणि दीर्घायुष्य यांच्याशी तिचा जवळचा संबंध आहे.
२. **दुःख** – आपल्या मैत्रिणींशी संबंध तुटल्यामुळे रोहनला दुःखाचा अनुभव येईल. निराशा, दुःख आणि नैराश्य ही दुःख भावनेची वैशिष्ट्ये आहेत. सुखाप्रमाणेच दुःखाचाही आपल्याला अनेक वेळा अनुभव येतो. दुःख वाटणे हे सर्वसामान्य आणि नैसर्गिक असले तरी दीर्घकालीन दुःख निराशेमध्ये रूपांतरीत होऊ शकते. अर्थातच, दुःखाला तोंड देण्याचे विविध मार्ग आहेत. त्याने भावनिकदृष्ट्या स्थिर होण्यास मदत होते.
३. **राग** – मित्राशी मतभेद झाल्याने समीर रागाचा अनुभव घेईल. राग ही अशी (तीव्र) शक्तिशाली भावना आहे की ज्यामध्ये शत्रुत्व, विद्रोह आणि विफलता यांचा समावेश होतो. चेहऱ्यावरील भाव, देहबोली,

आवाजाचा स्तर, आक्रमक वागणूक यातून राग व्यक्त होतो. राग दुधारी तलवारीप्रमाणे आहे.

४. **भीती** – सुमी पालकांना आपण परीक्षेत नापास झाल्याचे सांगण्याच्या कल्पनेने भयभीत असल्याने तिला भीतीचा अनुभव येईल. उत्क्रांतीचा विचार करता जगण्याच्या दृष्टीने भीती ही भावना देखील एक तीव्र शक्तीशाली भावना आहे. भीतीमधून धोका व्यक्त होत असल्याने ही भावना 'लढा किंवा पळा' याच्याशी जोडलेली आहे.

५. **आश्चर्य** – रस्त्याच्या दुसऱ्या बाजूला शाळेतील अगदी जवळच्या मित्राला अचानकपणे पाहिल्यामुळे अस्मितला आश्चर्य वाटेल. आश्चर्य भावना अनपेक्षित घटनेसाठी शारीरिरीत्या चकित होण्याशी संबंधित आहे. आश्चर्याची भावना अस्मितच्या अनुभवप्रमाणे सकारात्मक असते. तशीच ती नकारात्मक किंवा तटस्थ स्वरूपाची सुध्दा असू शकते. उदा. शिक्षकांनी 'सरप्राईज टेस्ट' घेण्याचे घोषित केले तर तो तुमच्यासाठी आश्चर्याचा नकारात्मक अनुभव आहे. काहीवेळा आश्चर्य वाटल्यामुळे अॅड्रेनलिन स्त्रावाचे प्रमाण वाढते आणि त्यामुळे 'लढा किंवा पळा' यासाठी शरीर सज्ज होते.

६. **तिरस्कार** – अत्याचाराची बातमी वाचल्यामुळे एमी तिरस्कार भावनेचा अनुभव घेईल. उत्क्रांतीचा विचार करता हानिकार किंवा प्राणघातक अन्नासाठी दिलेल्या प्रतिक्रियेतून तिरस्कार भावना निर्माण झाली आहे. त्यामुळेच सर्वसाधारणपणे वाईट चवीच्या अन्नासाठी तिरस्काराची प्रतिक्रिया दिली जाते. परंतु नको वाटणारे प्रसंग देखील तिरस्कार निर्माण करतात. एमीप्रमाणे अनैतिकतेशी संबंधित वर्तनामध्ये 'नैतिक तिरस्कार' अनुभवला जातो.

मानवी भावना साध्या स्वरूपाच्या नसतात आणि काही

वेळा भावनांची सरमिसळ भावना समजून घेणे अवघड करते.

### तुम्हांला माहित आहे का ?

**उच्च बोधात्मक भावना** – खाली दिलेल्या काही भावना या प्राथमिक व वैश्विक भावना आहेत. पण संस्कृतीपरत्वे त्या व्यक्त करण्याच्या पध्दतीमध्ये फरक आढळतो.

१. प्रेम	५. गर्व
२. अपराधीपणा	६. द्वेष
३. लज्जा	७. मत्सर
४. खजीलपणा	

### ५.२.१ प्लुटचिक यांचे भावनांचा आराखडा

प्लुटचिक यांच्या मते आपले अस्तित्व टिकविण्याच्या संधी वाढविण्यातून भावनांचा विचार कालांतराने होत राहिला. प्लुटचिक यांनी त्यांच्या आराखड्यामध्ये आठ प्रकारच्या प्राथमिक भावना सांगितल्या आहेत. आनंद, विश्वास, भीती, आश्चर्य, दुःख, अपेक्षा, क्रोध/राग, तिरस्कार. प्रत्येक प्राथमिक भावनेला विरुद्ध भावना आहे. उदा. आनंद ही भावना दुःख भावनेच्या विरुद्ध आहे. भीती ही राग भावनेच्या विरोधी आहे.

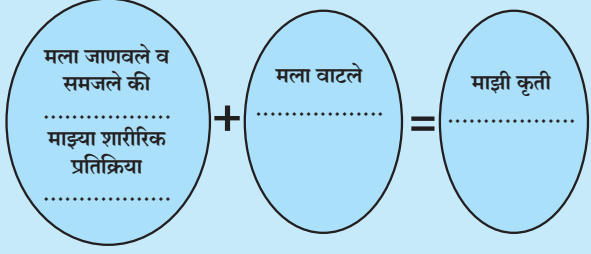
प्लुटचिक यांनी भावनांचे चक्र निर्माण करून विविध भावनांमधील संबंध चित्रित केले आहे. आपण चक्राच्या केंद्रापासून बाहेरच्या दिशेने गेल्यास भावनांची तीव्रता कमी होत जाते आणि केंद्राच्या दिशेने गेल्यास त्यांची तीव्रता वाढताना दिसते. रंग भावनेची तीव्रता दर्शवितात. जितका रंग (तीव्र)गडद तितकी भावना तीव्र. उदा. कमी तीव्रतेचा राग त्रस्तता म्हणून ओळखला जातो. तर अधिक तीव्रतेचा राग संताप असतो. ज्या भावनांना रंग नाही त्यामध्ये दोन प्राथमिक भावनांचे मिश्रण आहे. उदा. आनंद आणि विश्वास यांच्या मिश्रणातून प्रेम भावना निर्माण होते. प्लुटचिक यांच्या मते भावना गुंतागुंतीच्या असतात आणि साधारणपणे आपण अशाच प्रकारच्या भावनांचा अनुभव घेतो.



हे कसे घडते याची जाणीव आपल्याला पुढील कृतीवरून होईल.

### कृती ६

तुम्ही साप पाहिल्यावर वरील संदर्भानुसार घडलेल्या प्रतिक्रिया खालील वर्तुळात भरा यात परिस्थितीचे अर्थज्ञान काय झाले, कोणती भावना उत्पन्न झाली व काय कृती घडली यांचा विचार करा.



शारीरिक बदल म्हणजे उद्दीपकास प्रतिसाद देताना शरीरात निर्माण होणाऱ्या स्वायत्त (स्वयंचलित) प्रतिक्रिया होत. जर तुम्ही वरील परिस्थितीचे विश्लेषण केले तर काय घडले जेव्हा तुम्ही साप पाहिला? बोधनिक पातळीवर मेंदूमध्ये त्याचे धोकादायक घटक म्हणून संवेदन घडते. हे संवेदन हा साप विषारी व जीवनास घातक आहे. या आपल्या पूर्व ज्ञानावर आधारित असते. यामुळे शारीरिक उत्तेजना, नेत्र छिद्राच्या आकारात वाढ, हृदयाच्या ठोक्यांमध्ये वाढ, घाम येणे, किंचाळणे, ओरडणे किंवा रडणे इत्यादी बदल दिसतात. या भावनिक पातळीवर आपण भीतीची भावना अनुभवतो. यावेळी स्वायत्त मज्जासंस्था व ग्रंथीसंस्था मस्तक ग्रंथीला माहिती पाठवतात. ही ग्रंथी वृक्कस्थ (अॅड्रेनल) ग्रंथीला कार्यरत करते. त्यामुळे अॅड्रेनॅलीन सत्रावाची निर्मिती होऊन शरीरात जास्तीची ऊर्जा निर्माण होते. त्यामुळे लढा किंवा पळा प्रतिसाद द्यायला व्यक्ती सज्ज बनते. किंवा मदतीसाठी हाका मारते किंवा सापाला पकडण्यासाठी धावपळ करून साधन शोधते.

आता आपण हर्ष व आनंद या मूलभूत भावनेचा विचार करू. तुमच्या सर्वोच्च आनंदाचा वाढदिवसा सारखा क्षण आठवा. हा उद्दीपक खूप सकारात्मक असल्याने आपले शरीर यावेळी डोपामाइन व सेरोटोनिन संप्रेरके निर्माण करते. हे दोन्ही संप्रेरके मोठ्या प्रमाणावर आनंद भावनेशी संबंधित आहेत. (अल्प सेरोटोनिनचा संबंध गंभीर स्वरूपाच्या अवसादाशी असतो.) आपण अधिकचे स्मित, चेहऱ्यावरील लाली, हृदयगती, पोटातील झिणझिण्या, आपल्या

भावस्थिती मध्ये (मूडमध्ये) सुधारणा करतात व ताण पातळी कमी करतात.

आनंद, दुःख, भीती, राग, चिंता यासारख्या सामर्थ्यशाली मूलभूत भावना पुढील प्रकारच्या शारीरिक उत्तेजनेशी जोडल्या गेलेल्या आहेत.

भावनिक अनुभवात निर्माण होणारे शारीरिक बदल खालील दोन प्रकारचे असतात. (१) अंतर्गत बदल व (२) बाह्य बदल.

### अंतर्गत बदल

मेंदू, मध्यवर्ती चेटासंस्था, स्वायत्त चेटासंस्था, ग्रंथी संस्था – वृक्कस्थ ग्रंथी, लिम्बिक संस्था, अॅमॅडाला

- हृदयाचे ठोके, रक्तदाब व शरीराचे तापमान यांत वाढ
- लाळसर निर्मितीत घट व तोंड कोरडे पडणे
- नाडीच्या गतीत वाढ, रक्ताचा गतीत वाढ, फुफ्फुसांचा विस्तार
- जठर आणि आतड्यांच्या कार्यात घट

### बाह्य बदल

शरीरातील अवयव व स्नायू संस्था

- आवाजातील बदल – तीव्रता व स्वर
- चेहऱ्यावरील आविर्भाव/ शारीरिक हावभाव – स्नायू ताठरणे.
- घाम येणे – कपाळ, तळहात, पाय, कपाळावर आठ्या पडणे.
- ओठ व चेहरा लाल होणे, नेत्रछिद्राचा आकार वाढणे.
- त्वचेवरील केस ताठ होणे व त्वचेचे तापमान वाढणे.

### कृती ७

कृती करा, निरीक्षण करा व चर्चा करा.

आरशासमोर उभे रहा. खालील भाव चेहऱ्यावर आणून चेहऱ्याचे निरीक्षण करा.

- १) राग, २) लज्जा, ३) भीती, ४) आनंद,
- ५) दुःख, ६) आश्चर्य.

कोणत्या प्रकारचे बदल आपण आपल्या चेहऱ्यावरचे स्नायू, हृदयाचे ठोके, त्वचेचे तापमान या

घटकांमध्ये अनुभवले त्याची नोंद करा व आपल्या सहकाऱ्यांशी याविषयी चर्चा करा.

आता आपल्याला जाणीव झालेली आहे की सकारात्मक व नकारात्मक भावनांचा आपल्या शरीरावर कसा परिणाम होऊ शकतो. तुम्ही तुमच्या भावना कशा व्यक्त करतात व त्यांच्याशी सकारात्मक वृत्तीने कसा संबंध ठेवतात याबाबत तुम्ही सजग असले पाहिजे. अनेक संशोधनांतून असे सिद्ध झाले आहे की, कृतज्ञता, सजगता, परोपकार, दया, तदनुभूती, करुणा आणि क्षमाशील हे गुण अंगिकारले असता, ते आपल्या भावना संतुलित करण्याचे आणि रोजच्या जीवनात येणाऱ्या तणावग्रस्त आव्हानांना सामोरे जाण्याचे अत्यंत प्रभावी मार्ग ठरतात.

#### ५.४ भावनिक सुदृढता (सुस्थिती) :

अंजलीला माहित होते कि तिची बारावीची पूर्वपरीक्षा दोन आठवड्यांनी सुरू होत आहे. ती खूप अभ्यास करत होती परंतु तिला वाटत होते की तिची अभ्यासाची तयारी झालेली नाही. अभ्यासाला जास्त वेळ देता यावा म्हणून तिने बाहेर जाणे बंद केले. तिने अभ्यासासाठी पुस्तक हातात घेतल्यावर ती एकाग्र होऊ शकत नव्हती. तीला वाटू लागले की हे खूप कठीण आहे व मी नापास होईन. माझे आई-वडील माझ्यावर खूप निराश होतील. आपण काय वाचतो आहोत हे न समजून घेता ती एकच पान पुन्हा पुन्हा वाचत होती. एकच प्रकरणावर खूप जास्त वेळ खर्च केल्यावर तिला अपराधभाव जाणवू लागला. परीक्षा जवळ आल्यावर तिला जास्त चिंता वाटू लागली व परीक्षेच्या दोन दिवस अगोदर तिला तीव्र ताप चढला. तिने तापामध्येच परीक्षा दिली. दुर्दैवाने तिला अपेक्षित गुण मिळवता आले नाही व ती निराश झाली.

तुम्हाला असे वाटते का की येथे अंजली वेगळ्या प्रकारचे काही करू शकली असती. या व्यक्ती अभ्यासामध्ये

वाईट निकाल हा शारीरिक आजार व ताप या कारणामुळे असा विचार करणे सोपे आहे. परंतु या अपयशामागे मागे इतरही महत्वाची कारणे असू शकतात असे तुम्हाला वाटते का? उच्च चिंतेमुळे अंजलीने अभ्यासातले आपले लक्ष गमावले, उच्च चिंतेमुळे तिच्या प्रतिकारशक्तीवरही नकारात्मक परिणाम झाला आणि ती आजारी पडली.

शारीरिक सुदृढता ही निरक्षणक्षम संकल्पना आहे परंतु भावनिक सुदृढता या अंगभूत क्षमतेचे सहज निरीक्षण करता येत नाही. आपण एखादी परिस्थिती किती शांतपणे आणि समजूतदारपणे सोडवतो त्याआधारे भावनिक सुदृढतेचे मापन करता येते. भावनिक सुदृढतेला आजच्या गतिमान जीवनात खूपच महत्त्व प्राप्त झालेले आहे. आपल्या आजूबाजूला असलेल्या अनेक बाह्य तणाकांकासोबत आपण जीवन जगत आहोत. समवयस्कांचा दबाव, परीक्षेचा ताण, कुटुंबीयांच्या अपेक्षा अशी अनेक ताणके आपल्याला प्रभावित करतात. म्हणून चांगले मानसिक स्वास्थ्य राखणे महत्वाचे आहे. भावनिक सुदृढता जीवनाचे महत्त्वाचे कौशल्य आहे. भावनिक सुदृढता म्हणजे आपल्या सकारात्मक व नकारात्मक अशा दोन्ही भावनांचे व्यवस्थापन करणे. त्यामुळे आपण स्वस्थ व निर्मितीक्षम जीवन जगतो. मानव म्हणून नकारात्मक भावना आपण नेहमी अनुभवतो. नकारात्मक भावना जगण्यासाठी मदत करतात त्यामुळे आपण त्यांना टाळू शकत नाही. आपण हा विश्वास बाळगण्याची गरज आहे की या नकारात्मक भावना आपण हाताळू शकतो. त्या आपल्यास चांगले जीवन जगण्यापासून रोखू शकत नाहीत. अशाप्रकारे आपल्या भावनांचे व्यवस्थापन करणे व दडपणाच्या परिस्थितीत न येणे हेदेखील भावनिक आरोग्याचे घटक आहेत.

#### ५.४.१ भावनिक सुदृढता कशी साध्य करावी -

या प्रश्नाचे उत्तर मिळवण्यासाठी बरेच संशोधन झाले आहे. भावनिक सुख प्राप्त करण्याच्या काही मार्गांविषयी आपण माहिती घेऊ. भावनिक सुदृढता प्राप्त करण्याचे कोणतेही एकच असे निश्चित सूत्र किंवा मार्ग नाही. परंतु अशी अनेक तंत्रे आहेत जी यासाठी अ) शारीरिक, आ) भावनिक, इ) सामाजिक पातळीवर सहाय्यक ठरू शकतात. यातील महत्त्वाची तंत्रे पुढीलप्रमाणे



### अ) शारिरीक

- व्यायाम करणे. यातून इंडोमॉर्फिन संप्रेरकाची निर्मिती होऊन उत्साह वाढतो.. ताण कमी होतो. नकारात्मक विचार व दुःख, अपराधभाव, चिंता अशा नकारात्मक भावना कमी होतात.
- संतुलित व पौष्टिक आहाराचे सेवन. यातून जीवनसत्वे प्राप्त होऊन आरोग्याच्या समस्या दूर होतात.



### आ) भावनिक

- प्रेरणा पातळीत वाढ करून ताण व्यवस्थापन करणे, समाधान देणारी अर्थपूर्ण कामे करणे, छंद जोपासणे, आशावादी व सहकार्य वृत्तीच्या व्यक्तींशी संबंध वाढवणे,
- जे घडून गेले आहे त्याचा विचार करण्यापेक्षा भान ठेवून वर्तमानाचा विचार करणे. यातून आपले भावनिक आरोग्य सुदृढ होते.



### इ) सामाजिक

- इतरांसोबत अर्थपूर्ण संबंध. यातून भावनिक आधार मिळतो व भावनिक धैर्य उंचावते.
- समाजसेवा कार्याच्या माध्यमातून स्व आदर, आत्मविश्वास व नैराश्य वृत्तीमध्ये घट.

## ५.४.२ भावनिक सुदृढतेचे फायदे

भावनिक सुदृढ व्यक्तीस पुढील लाभ अनुभवास येऊ शकतात :

१. ताणाशी समायोजन	<ul style="list-style-type: none"> <li>● भावनिक सुदृढ व्यक्ती ताणाच्या परिस्थितीला चांगल्या प्रकारे हाताळतात.</li> <li>● ते आरोग्यदायी जीवनशैली अवलंबतात. जसे मित्रांशी चर्चा, व्यायाम इत्यादी</li> </ul>
२. उच्च स्व नियमन	<ul style="list-style-type: none"> <li>● या व्यक्ती चिंता, राग, भीती या भावनांना आपल्यावर वरचढ होऊ देत नाही. आपल्या भावनांना व्यवस्थित हाताळतात.</li> <li>● आपल्या भावनिक स्थितीची त्यांना जाणीव असते. या नकारात्मक भावना जीवनाचा एक भाग आहे असे ते मानतात.</li> </ul>
३. कार्यक्षमता विकास	<ul style="list-style-type: none"> <li>● सकारात्मक भावना त्यांच्यात ऊर्जा व उत्साह निर्माण करतात. याचा फायदा त्यांना अभ्यासासाठी व विविध कामांमध्ये कार्यक्षमता उंचावण्यासाठी होतो.</li> <li>● त्यांच्यामध्ये ध्येयावर लक्ष केंद्रित करण्याची व स्पष्टपणे विचार करण्याची क्षमता असते.</li> </ul>
४. नवनिर्मितीक्षमता (सर्जनशीलता) विकास.	<ul style="list-style-type: none"> <li>● जीवनाविषयी जिज्ञासा व नवनवीन ज्ञान, अनुभव प्राप्त करण्याची लालसा असते.</li> <li>● समस्या सोडविण्याचा एक मार्ग अपयशी ठरला तरी इतर मार्ग शोधतात.</li> </ul>
५. जीवनाविषयी समाधानी वृत्ती	<ul style="list-style-type: none"> <li>● भावनिक सुदृढ व्यक्ती इतरांसोबत घनिष्ठ संबंध निर्माण करू शकतात.</li> <li>● समाजासाठी स्वयंसेवेसारख्या कार्यातून आपले जीवन अधिक अर्थपूर्ण बनवतात.</li> </ul>

कृती ८

१. अशा प्रसंगाला तोंड द्यायची तुमच्यावर कधी वेळ आली का की ज्यामध्ये तुमच्याशी तुमचे मित्र-मैत्रिणी बोलत नाहीत आणि त्यामुळे तुम्हांला खूप असहाय्य वाटते.
२. एखाद्या व्यक्तीला तुमच्यासमोर धमकावले जात आहे असे तुम्ही पाहिले आहे का ? त्यावेळी त्या व्यक्तीला कसे वाटले असेल हे तुम्ही समजू शकता काय ?
३. असे तुमच्याबरोबर ही कधी झाले आहे का ? की तुम्ही तुमच्या गटातील व्यक्तींसोबत बोलायला सुरुवात केली आणि त्यांनी तुमच्याकडे दुर्लक्ष केले.

या सर्व प्रश्नांना तुमचे होकारात्मक उत्तर असेल तर याचा अर्थ असा की तुम्ही भावनिक गैरवर्तनाचा थोडा अनुभव घेतला आहे.

दुसऱ्या व्यक्तीवर नियंत्रण मिळविण्यासाठी मारणे, लाथा घालणे, ढकलणे किंवा इतर स्वरूपात शारीरिक इजा पोहोचवणे अशा प्रकारातील शारीरिक गैरवर्तन आपल्याला माहिती असते. याच्या विरुद्ध भावनिक गैरवर्तनामध्ये दुसऱ्या व्यक्तीवर नियंत्रण मिळविण्यासाठी भावनांचा शस्त्र म्हणून वापर केला जातो. म्हणून आपण सुरुवातीला वर जी उदाहरणे पाहिली त्यांत कोठेही शारीरिक गैरवर्तन आढळून येत नाही, म्हणूनच त्या गैरवर्तनांना भावनिक गैरवर्तन असे म्हणता येईल.

भावनिक गैरवर्तन ओळखण्यास अवघड असणाऱ्या गैरवर्तनांपैकी एक आहे. ते सूक्ष्म किंवा उघड स्वरूपात असू शकते. या दोन्ही प्रकारांनी बळी पडलेल्या व्यक्तीच्या स्व-आदराला आणि आत्मविश्वासाला तडा जाऊ शकतो. भावनिक गैरवर्तन व्यक्तीला निराश, चिंतातूर तर काही वेळा आत्महत्येस प्रवृत्त करू शकते. शारीरिक व्रणांच्या तुलनेत भावनिक गैरवर्तनामुळे झालेले व्रण अधिक तीव्र असतात व ते भरून निघण्यास जास्त कालावधी लागतो.

भाषिक गैरवर्तन

आरडाओरडा करणे, अपमानास्पद बोलणे, शपथ घालणे, उपदेशाचे डोस देणे, आज्ञा देणे, अनपेक्षित रागाचा उद्रेक होणे, नावे ठेवणे, सर्वासमोर शरमिंदा करणे, भीतीदायक किंवा धमकीयुक्त दोषारोप करणे

अभाषिक गैरवर्तन

नाकारणे, लक्षात न आल्याचा दिखावा करणे, बोलण्याकडे दुर्लक्ष करणे, बहिष्कृत करणे, दादागिरी, डिजिटल हेरगिरी

तुम्ही भावनिक गैरवर्तनाला बळी पडण्याची शक्यता आहे का ते तपासून घ्या.

जेव्हा तुम्ही खालील धोक्याची परिस्थिती अनुभवता तेव्हा तुम्ही भावनिक गैरवर्तनाला बळी पडण्याची शक्यता असते.

- \* तुम्ही इतरांच्या गरजांना स्वतःचा गरजांपेक्षा अधिक प्राधान्य देता
- \* नेहमी दुसऱ्यांना समाधानी करण्याचा प्रयत्न करतात.
- \* इतरांसाठी त्याग करूनही त्याप्रमाणे त्यांचा प्रतिसाद मिळत नाही.
- \* इतर व्यक्तींना वाईट वाटू नये म्हणून स्वतःच्या भावनांचे दमन.
- \* स्वतःच्या हिताचा विचार करणे अपराधीपणाचे वाटते.
- \* या प्रकारांनी लोकांनी वागवणे बरोबरच आहे. आपण त्याच लायकीचे आहोत असे वाटते.
- \* कोणीही तुमच्याबरोबर राहू इच्छित नाही असे तुम्हांला ठामपणे वाटते.

भावनिक गैरवर्तन कसे हाताळता येईल ?

जेव्हा तुम्ही तुम्हांला दिल्या जाणाऱ्या चुकीच्या वागणुकीशी सामना करण्यास असमर्थ ठरता, तेव्हा तुम्ही स्वतःच तुम्हाला अनुभवास येणाऱ्या भावनिक गैरवर्तनास साहाय्यक ठरता. आपल्यावर भावनिक गैरवर्तणुकीचा असा प्रसंग आल्यास इतरांची मदत घेणे महत्त्वाचे असते.

त्याचबरोबर खालील काही साध्यासोप्या गोष्टी करूनही तुम्ही परिस्थिती हाताळू शकतात.

१. गैरवर्तनास तुम्ही जबाबदार नाही, हे स्वीकारा. भावनिक गैरवर्तन करणाऱ्या व्यक्तींचे वर्तन योग्य आहे, असे समर्थन करू नका. ही समस्या त्यांची आहे तुमची नाही हे लक्षात ठेवा.
२. भावनिक गुंतवणूक कमी करा आणि वैयक्तिक मर्यादा निश्चित करा.
३. गैरवर्तन करणाऱ्या व्यक्तीला खंबीरपणे प्रतिक्रिया देण्याचे ठरवा आणि त्याच्यापासून अंतर ठेवून वागायचे असे ठरवा.
४. गैरवर्तन करणाऱ्याला उतावीळपणे प्रतिक्रिया देऊ नका.
५. स्वतःला बरे वाटण्यासाठी वेळ द्या किंवा मार्ग शोधा.
६. व्यावसायिक मदत किंवा सल्ला घ्या. तुम्हांला आधार देऊ शकणारे मित्र-मैत्रिणी किंवा शिक्षक किंवा कुटुंबातील सदस्यांशी बोला. तुम्हांला या समस्येतून बाहेर पडण्यास व्यावसायिक मदत करू शकणाऱ्या तुमच्या शाळा किंवा महाविद्यालय येथील समुपदेशक यांची भेट घ्या.
७. फिरायला जाणे, योग्य आहार घेणे किंवा संगीत ऐकणे यातून चिंतेची लक्षणे कमी होण्यास मदत होते. भावनिक गैरवर्तनातून बाहेर पडण्यासाठी स्वतःची काळजी घेणे सर्वात महत्त्वाचे आहे.

मूकपणे सर्व सहन करत राहण्याऐवजी स्वतःसाठी ठामपणे उभे राहणे हे भावनिक गैरवर्तन हाताळण्यासाठी अतिशय महत्त्वाचे आहे.

#### ५.६ भावनांचे व्यवस्थापन

मनन व मानसी ही जुळी भावंडे आहेत परंतु तरीही ते एकमेकांपेक्षा खूप वेगळे आहेत. मनन नेहमी अस्वस्थ राहतो. लहान सहान समस्यांमुळे त्याला वैफल्य जाणवते तो बऱ्याचदा जोराने ओरडतो व आपल्या आसपासच्या प्रत्येक घटनेचा त्याच्यावर परिणाम होतो. उदाहरणार्थ प्रदूषण, वाहतूक कोंडी, लांब रांगा, वीज जाणे, अस्वच्छ फूटपाथ, मित्रांची कुजबुज, शिक्षकांचे वर्तन इत्यादी.

दुसरीकडे मानसी ही खूप शांत व स्थिरचित्त आहे. ती अडथळांमुळे विचलित होत नाही. स्वतःला काय वाटते त्यानुसार ती निर्णय घेते. ती नेहमी मनन पेक्षा जास्त आनंदी राहते.

दोन्हीमध्ये काय फरक आहे. मनन आपल्या भावना हाताळण्यासाठी धडपड करित आहे तर मानसीने तिच्या भावनांच्या व्यवस्थापनाचे कौशल्य प्राप्त केलेले आहे. मुख्य फरक निवडीचा आहे. आपल्या भावनांचे व्यवस्थापन कसे करावे हा ज्याच्या त्याच्या निवडीचा प्रश्न आहे. आपल्या आसपास पहिले तर अनेक लोक असे दिसतील ते आपल्या भावना कशा हाताळल्यात यासाठी संघर्ष करत आहेत. आपणास असेही दिसेल की अनेक व्यक्ती आपल्या भावना उघडपणे व्यक्त करण्यास संकोच करतात. काही व्यक्ती त्यांच्या भावना स्पष्टपणे समजून घेत नाहीत. काही स्वतःला चांगले ओळखतात व आपल्या भावना कशा व्यक्त कराव्यात हे जाणतात. आपल्या जीवनाच्या या पैलूवर नियंत्रण ठेवणे काही लोकांना कठीण वाटते. भावनांचे व्यवस्थापन आपल्या जीवनात महत्त्वाचे जीवन कौशल्य आहे.

भावनांचे व्यवस्थापन म्हणजे स्वतःच्या व इतरांच्या भावना व्यक्त करण्याची त्यात बदल करण्याची क्षमता. लिंबिक सिस्टिम (जालमय यंत्रणा) हा मेंदूतील भावनिक भाग हा मेंदूतील सेरेब्रल कॉर्टेक्सपेक्षा (प्रमस्तिष्क बाह्यांगापेक्षा) म्हणजेच विचार विभागापेक्षा (प्रमस्तिष्क बाह्यांगापेक्षा) म्हणजेच विचार विभागापेक्षा खूप जुना विभाग आहे त्यामुळे तो मेंदूचा प्रभावी विभाग आहे. यामुळे बऱ्याच वेळा आपल्या भावना आपल्या विचारांवर अधिराज्य गाजवतात. यामुळे आपण अतार्किकपणे विचार करायला किंवा चुकीचे निर्णय घ्यायला प्रवृत्त होतो. परिणामी आपल्याला जीवनाच्या विविध क्षेत्रांत मोठी उलथापालथ व अपयश पहावे लागते. (उदाहरणार्थ मित्रांची निवड, व्यवसाय, नातेसंबंध, इत्यादी बाबतीत असा अनुभव येऊ शकतो).

भावनिक बुद्धिमत्ता या विषयीची इयत्ता अकरावीच्या पाठ्यपुस्तकातील दुसऱ्या प्रकरणातील माहिती आठवा. भावनिक बुद्धिमत्ता म्हणजे आपल्या भावना समजून घेण्याची क्षमता व त्यांचे व्यवस्थापन करण्याची क्षमता होय. याचा संबंध शैक्षणिक संपादनासून ते निर्णय कौशल्यापर्यंत जीवनाच्या प्रत्येक गोष्टीशी आहे.

भावनांचे व्यवस्थापन ही एक कला व त्याचबरोबर एक शास्त्र देखील आहे. एक कला म्हणून ते जीवनाला सुंदर बनवते व आसपासच्या व्यक्तींशी जोडलेले राहण्यास मदत करते. हे एक कौशल्य आहे जे शिकण्याची तसेच एक रचनात्मक दृष्टिकोनातून पाहण्याची आवश्यकता आहे.

शरीर व मन यात समतोल साधण्यासाठी याची गरज आहे. आपण राग या महत्वाच्या भावनेचा विचार करून रागाचे व्यवस्थापन कसे करता येईल याची रचनात्मक दृष्टिकोनातून चर्चा केलेली आहे.

### कृती ९

खालील आकृती पाहा. अगदी अलीकडे शेवटी तुम्ही कधी रागावला होतात? स्वतःचे आत्मनिरीक्षण करा. खालील पायऱ्यांच्या आधारे त्या भावनेचे विश्लेषण करा.

अगदी अलीकडे तुम्ही केव्हा रागावला होतात ते आठवा.

तुमच्या मते त्या रागाला कोण जबाबदार होते ?

त्यावेळी तुम्हाला काय वाटले ? तुम्ही काय केले ?

तुम्हाला कशाचा त्रास झाला ?

तुमच्या कृतीचा काय परिणाम झाला ?

ती परिस्थिती तुम्ही कशी हाताळली ?

त्यामुळे तुमचे समाधान झाले काय ?

त्यावेळी मी दुसऱ्या अधिक चांगल्या पद्धतीने वागायला हवे होते असे तुम्हाला आता वाटते काय ?

### ५.६.१ रागाचे व्यवस्थापन

“ आपला राग रोखून धरणे म्हणजे अशी परिस्थिती की ज्यामध्ये दुसऱ्या कोणावर तरी फेकण्याच्या उद्देशाने धगधगता निखारा आपल्या हातात पकडून ठेवणे, ज्यामध्ये आपण स्वतःच जळत असतो.”

– गौतम बुद्ध

### राग म्हणजे काय ?

नावड किंवा असमाधान व्यक्त करणारी प्राथमिक, नैसर्गिक किंवा मूळ भावना म्हणजे राग होय. जरी बऱ्याचदा अनेकांना ती नकोशी आणि अलौकीक वाटत असली तरी प्रत्येकाला आपल्या आयुष्यात तिचा अनुभव येतोच. एखादी व्यक्ती, घटना, किंवा वस्तू विषयी नकारात्मक भाव व्यक्त करण्याचा राग एक सर्वसामान्य मार्ग आहे. जर कोणी आपल्याला त्रास दिला किंवा नाराज केले तर आपल्याला राग येतो. रागाचे कारण कोणतीही घटना आठवा व्यक्ती असू शकते. कोणी आपल्याबरोबर चुकीचे वागले किंवा आपल्याबरोबर काही वाईट घटना घडली जी आपण थांबवू शकलो नाही तर आपल्याला राग येतो. कधी कधी तर रागाचे कारण आणि बळी आपण स्वतःच असतो. सर्वसामान्य व्यक्तीच्या दृष्टीने राग ही संपूर्णपणे नकारात्मक वाईट भावना समजली जाते. मात्र तसे काही नाही. राग ही अशी भावना आहे की जी आपले शारीरिक आणि मानसिक धोक्यांपासून संरक्षण करते.

### कृती १०

आठवा, विचार करा आणि चर्चा करा.

१. तुम्ही दोन व्यक्ती रस्त्यावर एकमेकांशी भांडताना हाणामारी करताना पाहिल्या आहेत काय ? तुमच्या मते त्यांचे असे टोकाचे भांडण होण्याचे कारण काय असावे ?
२. तुमचे शाळेचे दिवस आठवा. तुमचे शाळेतील अगदी पहिले भांडण किंवा वादावादी सांगा. तुमच्या वर्गमित्राबरोबर चे पहिले भांडण आठवून सांगा. तुम्हाला आठवते का ?
३. तुमच्या हायस्कूलच्या वयातील असा प्रसंग आठवा जेव्हा तुमच्या शिक्षकांनी किंवा पालकांनी किंवा एखाद्या मोठ्या व्यक्तीने तुम्हाला फटकारले होते. तुमची कानउघडणी केली होती.

### आपल्याला राग कसा येतो ? आपल्या मेंदूत काय घडते ?

रागाच्या वेळी आपल्या मेंदूत काय घडते ? कोणत्या नस जैविक क्रिया घडतात ? याचा तुम्ही कधी विचार केला आहे काय ? तुमच्या रागावर तुम्हाला नियंत्रण मिळवायचे असेल तर रागाच्या प्रसंगी तुमच्या मेंदूमध्ये काय घडते हे तुम्हाला माहित असायलाच हवे. चला या विषयी जाणून घेऊया .

इयत्ता अकरावीमध्ये सातव्या प्रकरणात या

मज्जासंस्थेचा तुम्ही अभ्यास केलेला आहे. मेंदूच्या वेगवेगळ्या भागांचा सुद्धा तुम्ही अभ्यास केलेला आहे. आपल्या मेंदूचा बाहेरचा वरचा भाग ज्याला सेरेब्रल कॉर्टेक्स (प्रमस्तिष्क बाह्यांग) म्हणतात. ते आपल्या विचार प्रक्रियेचे केंद्र आहे, जेथे प्रक्रिया आणि निर्णयाचे काम चालते. भावनिक नियंत्रणाचे केंद्र लिंबिक सिस्टिम मध्ये (जालमय यंत्रणेमध्ये) असते. हा भाग मेंदूच्या खालच्या विभागात असून सेरेब्रल कॉर्टेक्सपेक्षाही (प्रमस्तिष्क बाह्यांगापेक्षाही) खूप अगोदर तयार झालेला आहे त्यामुळे जेव्हा एखाद्याचा राग येतो तेव्हा त्याच्या मेंदूत विचार केंद्रा ऐवजी भावनेचे केंद्र सक्रिय होते. लिंबिक सिस्टिममध्ये (जालमय यंत्रणेमध्ये) अॅमॅग्डाला (बदामी केंद्रक) नावाचे केंद्र असते, जेथे भावनिक स्मृती साठवून ठेवली जाते. आपल्याला बाहेरच्या जगातून मिळणारी सगळी माहिती प्रथम अॅमॅग्डालामध्ये (बदामी केंद्रकात) जाते. तेथे ती माहिती लिंबिक सिस्टिम मध्ये (जालमय यंत्रणेत) पाठवावी की सेरेब्रल कॉर्टेक्समध्ये (प्रमस्तिष्क बाह्यांगात) पाठवावी यावर निर्णय होतो. मिळालेली माहिती खूप भावनिक असेल तर. ती माहिती लिंबिक सिस्टिम मध्ये (जालमय यंत्रणेत) पाठवली जाते. रागाच्या भावनेमध्ये लिंबिक सिस्टिममधील (जालमय यंत्रणेतील) अॅमॅग्डाला (बदामी केंद्रक) सेरेब्रल कॉर्टेक्सवर (प्रमस्तिष्क बाह्यांगावर) मात करतो. येथे मेंदूच्या खालच्या भागाचा वापर करून प्रतिक्रिया दिली जाते. या प्रसंगात परिणामांची जास्त तमा न बाळगता अॅमॅग्डालाकडून (बदामी केंद्रकाकडून) कृती केली जाते कारण हा भागाचा विचार, निर्णय आणि मूल्यमापन यांच्याशी संबंध असत नाही. भावनिक उद्रेकावेळी लिंबिक सिस्टिम मधील (जालमय यंत्रणेमधील) हा अतिशय छोटा भाग महत्त्वाची भूमिका बजावतो. उदा., समजा तुम्ही बँकेत रांगेत संयमाने वाट पाहात उभे आहात आणि एखादी व्यक्ती रांग तोडून मध्येच पुढे आली, तर तुम्ही त्या व्यक्तीवर किंचाळता आणि तिला पाठीमागे जाण्यास सांगता. एकदा राग आल्यावर मनस्थिती सामान्य होण्यासाठी साधारणपणे वीस मिनिटे लागतात. म्हणून तर मुले रागावल्यावर घरातील ज्येष्ठ व्यक्ती त्यांना १ ते ५० किंवा १ ते १०० अंक मोजायला सांगतात.

**रागाची उगमस्थाने (राग उद्दीपीत करणारे घटक) -**

राग आल्यावर मेंदू मध्ये काय प्रक्रिया घडते ते आता आपल्याला समजले आहे. आपल्याला राग का येतो हे आपण आता समजून घेऊया. राग उत्पन्न करणाऱ्या घटनेचा संदेश मेंदूमध्ये पोहोचल्यावर मेंदूतील रागाची यंत्रणा

कार्यान्वित होते. हे यंत्रणा कार्यान्वित झाल्यावर आपल्याला आपोआपच राग यायला सुरुवात होते. रागाची कारणे प्रत्येक व्यक्तीला येणाऱ्या अनुभवानुसार वेगवेगळी असू शकतात. उदाहरणार्थ शाळेत जर कोणी तुमच्याशी दादागिरी केली असेल किंवा तुम्हाला लज्जास्पद वागणूक दिली असेल तर पुढील जीवनात अशा परिस्थितीचा तुम्हाला तिटकारा येतो. रागाची काही सर्वसामान्य सूचके पुढील प्रमाणे आहेत.

### भाषिक (शाब्दिक सूचके)

अपमान किंवा अवमूल्यन होईल अशा भाषेचा वापर, टीका झाल्याची किंवा ओरडा बसल्याची भावना, अपमानित झाल्याची, फसवणूक झाल्याची, खोटेपणाची भावना, नावे ठेवणे, लज्जास्पद बोलणे, खोटे बोलणे

### अभाषिक सूचके हावभावात्मक सूचके

प्रामुख्याने शारीरिक आणि चेहऱ्यावरील हावभाव ज्यातून अपमानाची भावना उत्पन्न होणे, उपेक्षा, नाकारले जाणे, कपाळावरील आठ्या, चेहऱ्यावरील कुत्सित/छद्मी भाव, दुर्लक्ष. तिरस्काराची, नकाराची देहबोली.

### शारीरिक सूचके

प्रामुख्याने अशा कृती ज्यामुळे आपल्याला शारीरिक इजा होईल, आपल्या वैयक्तिक अवकाशात परवानगीशिवाय प्रवेश करणे, शारीरिक हल्ला, ओरबाडणे, लाथ मारणे, ढकलणे, मान-गळा पकडणे, परिस्थिती नियंत्रणाबाहेर गेल्याची भावना, कमकुवतपणा, अपुरेपणा, असमर्थता.

### कृती ??

तुम्ही हे सांगू शकता काय की ज्यांना तुम्ही भेटता किंवा ओळखता असे कुटुंबातील सदस्य, समन्वयक, मित्र किंवा वरीष्ठांपैकी अ) कोणाला लवकर राग येतो? ब) कोणाला उशिरा राग येतो? क) कोणाला क्वचितच व कमी राग येतो, या प्रत्येक गटात कमीतकमी दोन नावे लिहून त्यांच्या रागाची कारणे काय आहेत हे आठवा.

## कृती १२

आपण परिस्थितीनुसार एक मानव म्हणून जाणते अजाणतेपणी रागावलो. व्यक्तीच्या स्व जाणीवेनुसार व वारंवारीतेनुसार प्रत्येकाच्या रागाच्या उद्रेकाची पातळी वेगवेगळी असते.

तीव्र भावनिक स्थितीमुळे आपल्याला काय अनुभव येतो. आपण कसे वागतो हे ओळखण्यासाठी खालील चौकटीचा उपयोग करून आपले शरीर रागाच्या परिस्थितीत कशी प्रतिक्रिया देते याचा विचार करा.



जर तुम्ही या पाठातील कृती ११ मध्ये अनुभवलेल्या कृतीचा विचार केला तसेच कृती १० व कृती १३ पूर्ण केल्यानंतर तुमच्या लक्षात येईल की राग भावनेतून (भावनिक जाणीव) बोधनिकतेतून (विचार) शारीरिक बदलांतून आणि वर्तनातून (कृती) व्यक्त केला जातो. जरी रागाची कारणे वेगवेगळी असली तरी रागामध्ये वरील तीन घटक समाविष्ट असतात.

सूचक जे रागास कारण ठरते.	व्यक्तीचे व्यक्तिमत्त्व व गुणवैशिष्ट्ये	घटनेचे, व्यक्तीचे किंवा परिस्थितीचे संवेदन
--------------------------	---	--

जेव्हा तुमच्या भावनांची जाणीव तुम्हाला होते तेव्हा तुमच्या आयुष्याला योग्य दिशा आणि सकारात्मक ऊर्जा प्राप्त होते.

व्यक्तीला तिच्या रागाची कारणे जर समजली तर ती आपला राग व्यवस्थित हाताळू शकेल. आपल्या रागाची कारणे माहीत असतील तर आपण आपला राग नियंत्रणात ठेवू शकू. (म्हणजेच रागाची प्रक्रिया लिंबिक यंत्रणे ऐवजी (जालमय यंत्रणेऐवजी) सेरेब्रल कॉर्टेक्समध्येच (प्रमस्तिष्क बाह्यांगामध्येच) मध्येच नियंत्रणात ठेवू शकू.) आणि जाणीवपूर्वक व्यवस्थित प्रतिक्रिया देऊन रागापासून होणाऱ्या घातक परिणामांपासून स्वतःचा बचाव करू शकू. रागाच्या वास्तव कारणांची जाणीव जर आपणास असेल तर राग आल्यावर काय होऊ शकेल याचा आपल्याला अंदाज येईल. आणि रागाच्या भरात कोणतीही अयोग्य प्रतिक्रिया द्यायची नाही हा पर्याय आपण निवडू शकू. याचा अर्थ असा की

- १) आपल्याला नेमका कशाचा राग येतोय याचं निरीक्षण आपण अधिक अचूकपणे करू शकू आणि
- २) रागाला योग्य प्रकारे प्रतिक्रिया देण्यासाठी स्वसंवाद कसा वाढवावा जेणेकरून रागामध्ये अनवधानाने होणारे नुकसान टाळता येईल. हे आपल्याला समजेल.

तुम्ही तुमच्या रागावर (ANGER) नियंत्रण ठेवा...

**A.rry** (नाराजी)

**N.egative** (नकारात्मकता)

**G.rumpy** (चिडचिडेपणा)

**E.xasperated** (निराशा)

**R.ageful** (संताप)

.....तुमची नाराजी वाढवू नका!

रागाच्या अनुभवांतील स्वतःच्या प्रतिक्रियांसंदर्भात स्व-जबाबदारी स्विकारण्यासाठी स्व-नियमन प्रक्रिया उपयुक्त ठरते व अर्थात त्यासाठी आपल्या मेंदूत काय चालले आहे, आपल्याला नेमके काय खटकतेय हे आपण लक्षात घ्यायला हवे. आपले विचार आणि भावनांवर सेरेब्रल कॉर्टेक्सचे (प्रमस्तिष्क बाह्यांगाचे) चे नियंत्रण असते. त्यामुळे भावनांच्या बाबतीत विशिष्ट धोरणे आखणे व स्वतःला भावनिकदृष्ट्या कमी उत्तेजित ठेवणे शक्य होते.

रागाचा अनुभव हा पूर्ण वैयक्तिक स्वरूपाचा असल्याने त्यावर नियंत्रणसुद्धा मिळवता येते. रागाचा उपयोग आपण चांगल्या पद्धतीने करू शकतो. रागामुळे आपल्या नकारात्मक भावनांचा निचरा उत्तम प्रकारे करता येतो. मात्र रागावणे जेव्हा नेहमीचेच व सवयीचे होते तेव्हा रागाचा सदुपयोग कमी व दुरुपयोगच जास्त होतो. म्हणून रागाचे व्यवस्थापन खूप महत्त्वाचे ठरते. त्यामुळे ज्या व्यक्ती स्वतःच्या रागा साठी इतरांना किंवा प्रसंगांना जबाबदार धरतात त्यांची ती प्रवृत्ती कमी होऊन त्यांच्या भावनांची जबाबदारी त्यांचीच आहे, व ती जबाबदारी त्यांनीच घ्यायला हवी ही जाणीव वाढते. वेगळ्या शब्दात आपण असे म्हणू शकतो की राग व्यवस्थापन म्हणजे रागाने आपल्या जीवनात गोंधळ निर्माण होण्याऐवजी स्वतःच्या विकासासाठी, फायद्यासाठी रागाचा वापर करायला शिकणे होय.

राग व्यवस्थापनाचे प्रभावी दृष्टीकोण (मार्ग)

१. आपल्या रागाचे व्यवस्थापन.

२. दुसऱ्याच्या रागाला कसा प्रभावी प्रतिसाद द्यावा याचे शिक्षण.

### कृती १३

विचार करा, चिंतन करा, चर्चा करा आणि व्यक्त व्हा.

स्टिअरिंग व्हील शिवाय कार चालवण्याची आपण कल्पना केलेली आहे काय ? असे केले तर काय होईल ? निश्चितपणे आपण अपघातास तोंड द्याल. आता असा विचार करा की तुमचे जीवन एक कार आहे व राग हे स्टिअरिंग आहे. या परिस्थितीत तुम्हाला कसे वाटेल ?

आपल्या रागाची जबाबदारी घ्या.

आपल्या रागाची जबाबदारी घेतल्याने आपण दोरीच्या कठपुतली ऐवजी ड्रायव्हर/नियंत्रक बनतो. आणि आपण आपल्या स्वनियंत्रणातून कार्य करू लागतो तुम्हाला तुमच्या रागाचे मूल्यमापन करण्याची व नियंत्रण करण्याची संधी आहे. आपल्या जन्मजात नैसर्गिक क्षमतांच्या सहाय्याने तर्कशुद्ध विचार करून अचूक निर्णय घेण्याची संधी आहे.

### राग व्यवस्थापनाचे विविध दृष्टिकोन

१. शीथिलीकरण व अंतर्मनाशी सुसंवाद – या तंत्रामुळे

विचार स्पष्ट वस्तुनिष्ठ होतात, अवधान सुधारते आणि एकाग्रता वाढते. जेव्हा तुम्ही रागावलेले असता तेव्हा तुम्ही चुकीचा निष्कर्ष काढता व अशा बेफाम अवस्थेतच तुम्ही चुकीचे निर्णय घेण्याची शक्यता असते. म्हणून अशा प्रसंगी शिथिलीकरण करून (उदाहरणार्थ शांत व तालबद्ध श्वसन, शांत संगीत ऐकणे, स्वतःला एखाद्या छंदात गुंतवणे समाजकार्य करणे इत्यादी.) यादरम्यान आपण जाणीवपूर्वक स्वतःचे शरीर शांत व स्वस्थ अवस्थेत ठेवू शकतो. पुनर्प्राप्तीच्या वेळात रागावर नियंत्रण ठेवू शकतो व परिस्थितीकडे वेगळ्या दृष्टीकोनातून पाहू शकतो. या अवस्थेमुळे आवेगपूर्ण प्रतिक्रिया देण्याऐवजी प्रतिसाद देणे शक्य होते.

२. पुनर्मूल्यांकन – स्नायू शिथिलीकरण तंत्रामुळे तुमचे

मन एकदा स्थिर झाले की तुम्ही पुन्हा एकदा रागाच्या परिस्थितीचा वस्तुनिष्ठपणे पूर्ण विचार करू शकतात. यालाच पुनर्मूल्यांकन असे म्हणतात. ज्यामध्ये नेमके काय घडत आहे. त्याचा तुमच्यावर कसा परिणाम होतो आहे. तुम्ही काही करायला हवे की नको आणि हवे असल्यास नेमके काय करायला हवे हे तुमच्या लक्षात येते.

## भावनिक तापमापी



- १० माझ्या संतापाचा विस्फोट होऊन तो नियंत्रणाबाहेर गेला आहे
- ९ माझ्या संतापाचा विस्फोट होत आहे
- ८ माझा राग वाढत आहे
- ७ माझं डोकं तापत आहे
- ६ मला अस्वस्थ बैचेन वाटत आहे
- ५ हे कठीण असले तरी मी संयम राखला आहे
- ४ मी ठीक आहे
- ३ मी संयमी व अविचल आहे
- २ मी शांत आणि समाधानी आहे
- १ मला खूप छान वाटत आहे

### पुनरमूल्यांकनाच्या पायऱ्या.

- कोणावर आरोप करण्यापूर्वी तुमच्या भावनांची त्यांच्या परिणामांची तुम्हीच जबाबदारी घेणे.

तुम्ही तुमच्या भावना व वर्तनाची नेट ओळख करून घेत असल्याने या टप्प्यावर तुम्हाला राग नियंत्रणासाठी उत्तम बळ मिळते. तुम्ही तुमच्या भावना आणि रागाची जबाबदारी घेत आहात याचा अर्थ असा नव्हे की तुम्ही इतरांच्या भावना राखण्यासाठी किंवा स्वतःची (असलेली/नसलेली) चूक मान्य करत आहात. तुम्ही फक्त तुमच्या विचारांची दिशा बदलत आहात. ज्यामध्ये तुमच्या नेमक्या कोणत्या गरजा अपूर्ण राहिल्यामुळे तुमचा संताप वाढलाय हे शोधत आहात. उदाहरणार्थ जर तुमच्या जीवलग मित्राने तुमच्याशी खोटे बोलून तुम्हाला फसवले तर तुमचा मित्र तुमच्याशी असे का वागला, ते योग्य की अयोग्य याचा विचार न

करता तुम्ही नाराज निराश होतात. आता तुम्हाला जाणीव झाली असेल की, मित्राशी तर्कसंगत व योग्य पद्धतीने कसे संबंध ठेवावेत व परिस्थिती कशी हाताळावी.

### कृती १४

अशाप्रकारे तुम्ही स्वतःसाठी भावमापी बनवून आपल्या भावनांचा आलेख नोंदवू शकतात जेव्हा तुम्ही तणावात असाल किंवा कोणत्याही असुखद भावस्थितीत असाल तर तुम्हाला संदर्भासाठी याचा वापर करता येईल.

- **तदनुभूती निर्माण करणे** – इतरांचे अनुभव आपण आपले मानून समजून घेतले तर त्यामुळे इतरांच्या चुकीच्या वागण्याचा आपल्याला होणारा त्रास आणि त्याचा येणारा राग बराच नियंत्रणात आणता येतो. उदाहरणार्थ तुम्ही बिल भरण्यासाठी रांगेत उभे आहात. कोणीतरी मध्येच घुसतो आणि त्याचे बिल भरण्याचा प्रयत्न करतो अशावेळी आपल्याला त्याचा खूप राग येतो. मात्र आपण पण जर का तो तसे का वागत असावा याचा आपल्या मागील अनुभवावरून विचार करतो तेव्हा आठवते की आवडता सिनेमा सुटू नये म्हणून आपणही मागे असेच केले होते तर त्याचे वागणे या परिस्थितीत कसे योग्य आहे हे आपल्याला पटते आणि आपला राग नियंत्रणात राहतो.
- **करूणा दाखवणे** – प्रत्येक व्यक्ती मनातील भावनिक संघर्षांचा सामना करत असते. तुम्हाला त्यांच्यावर दया दाखवण्याची गरज नाही परंतु हे समजून घेतले पाहिजे की तेही मानव आहेत व त्यांच्याकडूनही चुका होऊ शकतात. त्यामुळे आपण रागाची परिस्थिती चांगल्या प्रकारे हाताळू शकतो. उदाहरणार्थ आपल्याला फसवणाऱ्या मित्राशी मैत्री तोडण्याचा निश्चय आपण करतो व हे आपल्यासाठी खूप संवेदनशील असते. परंतु आपल्या मित्राविषयी रागाला अधिक तिखट मीठ लावून आपले मैत्रीचे नाते आणखी खराब करण्याची आवश्यकता नाही. तुम्ही कोणत्या प्रकारचे वर्तन सहन करण्यास तयार आहात व कोणते नाही याबाबत आपल्या सीमारेषा ठरवा. बाकीच्यांनाही त्यांच्या

मनाप्रमाणे जीवनाचा प्रवास करू द्या व त्यांना स्वतःचे पर्याय निवडून द्या.

- **वास्तववादी तपासणी करा** – आपण ज्या परिस्थितीतून जात आहोत त्याच्या वास्तविकतेचा आढावा घेतल्यास आपल्या रागावर नजर ठेवण्यासाठी अधिक चांगल्या स्थितीत असाल. काय घडले असेल या परिस्थितीचा ३६० अंशातून विचार केला तर त्यातून आपल्याला संपूर्ण परिस्थितीचे आकलन होते. तसेच त्यांचे परिणाम लक्षात येतात. निर्णय घेण्यापूर्वी आपण सुरुवातीला अधिक माहिती प्राप्त केली तर त्या आधारावर योग्य निर्णय घेता येतो किंवा कृती करता येते.

तुमच्या साठी काही प्रश्न विचारले आहेत

- १) या घटनेनंतर विचार करा की अजूनही तुमच्यासाठी मित्र तितकाच महत्त्वाचा आहे का ?
- २) जे घडले त्यात तुमचा राग खरच योग्य होता का ? सर्वसामान्य व्यक्ती या परिस्थितीत अशीच वागली असते का ?
- ३) तुमच्या जिवलग मित्राने तुमची फसवणूक का केली किंवा तुमच्याशी खोटे का बोलला ? तेव्हा काय परिस्थिती होती ? तुमचीही यात काही चुकीची भूमिका होती का ?
- ४) ही परिस्थिती सुधारता येईल का यात चांगला बदल आपल्याला करता येईल का ?
- ५) अशा रागामध्ये आपला बहुमूल्य वेळ व श्रम खर्च करणे आवश्यक वाटते का ?

**३. प्रतिसाद** – आपला राग बदलण्याची प्रेरणा म्हणून वापरा हा राग आपल्याला काहीतरी सांगत असतो. रागाची ऊर्जा सकारात्मक प्रतिसाद देण्यासाठी वापरा. हीच वेळ आहे जेव्हा तुम्ही समोरच्या व्यक्तीशी बोलण्याचा व संघर्ष सोडविण्याचा व प्रयत्न केला पाहिजे.

अ) यासंदर्भात कुटुंबातील एखाद्या विश्वासू व्यक्तीशी, ज्येष्ठ भावंडांशी किंवा मित्रांशी बोलणे अथवा चर्चा करणे परिस्थिती हाताळण्यासाठी उपयुक्त ठरू शकते.

यातून समस्या सोडविण्यासाठी नवा दृष्टीकोण सापडू शकतो.

**आ) समोरच्या व्यक्तींसोबत बोला** – यासाठी लक्ष देण्याची गरज आहे. ज्याच्याविषयी राग आहे त्या व्यक्तीशी बोलताना तुम्ही नेहमी शांत नम्र व आदरयुक्त वागले पाहिजे. संतापासाठी कारणीभूत घटनेविषयी समोरच्याशी बोलताना चेहऱ्यावर योग्य हावभाव असले पाहिजे.

**इ) सक्रिय श्रवण** – तुम्ही आपल्या गरजा व दृष्टिकोन व्यक्त करण्यास अगोदर इतरांना त्यांचे मत व्यक्त करण्यासाठी संधी देणे आवश्यक आहे. सक्रिय श्रोता बनून आपण इतरांशी अधिक चांगले संवाद साधतो व समस्या प्रभावीपणे सोडवू शकतो.

**ई) बोलण्यात ठामपणा** – तुम्ही तुमच्या भावना उतावीळपणे व्यक्त करतात तेव्हा दुसरी व्यक्तीही तसेच करते. संवादासाठी योग्य पद्धतीचा व योग्य दृष्टिकोनाचा अवलंब केल्यास सकारात्मक संवाद घडतो व त्याचे अर्थपूर्ण व समाधानकारक परिणाम मिळतात.

**उ) तुमचा राग पिंजऱ्यात बंद करा** – तुमचा राग वाढण्यापासून स्वतःचा बचाव करा. जेव्हा आपणास राग येतो तेव्हा दुसऱ्या व्यक्तीस दुखावण्याची इच्छा तीव्र असते. दुसऱ्याचा राग भडकेल असे वागण्यापेक्षा आपले काम करण्यास प्राधान्य द्या. समोरची व्यक्ती शांत होईपर्यंत तिला बोलू द्या. लक्षात ठेवा तुम्ही रागवून नका व दुसऱ्याचा अनादर होईल असे वागू नका कारण असे केल्याने त्या व्यक्तीचा तुमच्याविषयी चा राग भविष्यात पुन्हा पुन्हा दिसून येईल दुसऱ्या व्यक्तीने तुमच्याशी कसे वागावे याविषयी स्पष्ट सीमा निश्चित करणे आवश्यक आहे.

**राग व्यवस्थापन** हे एक कौशल्य आहे, जे सरावाने आत्मसात करता येते. राग या भावनेवर नियंत्रण ठेवता आले याबद्दल आपल्याला अभिमान, कर्तृत्वाची जाणीव होईल आणि आपले ध्येय साध्य करण्यासाठी व आपले स्वप्न अकांक्षा पूर्ण करण्यासाठी आपल्याला बळ मिळेल. लक्षात ठेवा हे कौशल्य सरावातून आत्मसात करता येते.

- भावना जीवनाच्या अविभाज्य भाग आहेत. त्या आपल्या जीवनाला अर्थपूर्णता देतात. आपण कसे वागतो, बोलतो यामागे त्यांची भूमिका महत्त्वपूर्ण असते. दैनंदिन जीवनाला आपण अनुभवत असलेल्या भावना, आपल्या सवयी आणि वृत्तींवर प्रभाव टाकतात. विशिष्ट क्रिया करण्यासाठी आपणांस भाग पाडतात. तसेच आपल्या लहान मोठ्या निर्णयावरही प्रभाव टाकतात.
- त्यामुळे आपल्या भावनांची ओळख व व्यवस्थापन करणे म्हणजेच भावनिक बुद्धिमत्ता हे महत्त्वाचे कौशल्य आहे. हे कौशल्य प्रत्येकाने आत्मसात केले तर आपले जीवन अधिक सार्थक अर्थपूर्ण व समृद्ध होईल.
- मूलभूत भावनांमुळे आपली विचार प्रक्रिया विकसित होते. भावना आपल्या वाढीसाठी जगण्यासाठी व जीवनातील आव्हानांचा समाना करण्यासाठी मदत करतात. भावनांचे व्यवस्थापन करण्याची क्षमता हा भावनिक बुद्धिमत्तेचा

महत्त्वाचा घटक आहे. भावनांचे नियमन व इतरांच्या भावनांना योग्य प्रतिसाद हे भावना व्यवस्थापनाचे महत्त्वाचे पैलू आहेत.

- भावनिक गैरवर्तन हे शारीरिक गैरवर्तनापेक्षा अधिक नुकसानकारक आहे. यामुळे व्यक्तीचा स्व आदर उद्ध्वस्त होऊ शकतो व व्यक्तीमध्ये स्वतःकडे व वास्तवाकडे बघण्याचा दृष्टीकोन संशयास्पद बनतो. म्हणून या समस्येला ओळखता येणे, जागृत होणे व त्यातून बाहेर पडण्याचे मार्ग शोधणे खूप आवश्यक आहे.
- भावनिक सुदृढतेस पोषक तंत्रांचा अवलंब केल्याने सुख, समाधान व प्रसन्नता वृत्ती वाढते. अशा कृती टाळा ज्यामुळे कंटाळा, वैफल्य, दुःख, चिंता निर्माण होतात.
- राग हा भावना भडकवणारा व बऱ्या वाईट प्रतिक्रिया निर्माण करणारा प्रभावशाली घटक आहे. रागाची प्रमुख उगमस्थाने समजून घेणे व राग व्यवस्थापनाची योग्य तंत्रे वापरणे याद्वारे व्यक्ती आपला योग्य विकास साधू शकतो.

### महत्त्वपूर्ण संज्ञा

- भावना
- स्वायत्त चेतासंस्था
- मध्यवर्ती चेतासंस्था
- सहानुभावी व परासहानुभावी चेतासंस्था

- भावनिक गैरवर्तन
- भावनिक सुदृढता
- राग

### महत्त्वाचे मानसशास्त्रज्ञ

- **विल्यम जेम्स** : विल्यम जेम्स हे अमेरिकन तत्ववेत्ते व मानसशास्त्रज्ञ होते. मानसशास्त्राच्या क्षेत्रामध्ये त्यांचे मोठे योगदान म्हणजे त्यांचा कार्यवादाचा सिद्धांत होय. या सिद्धांताद्वारे त्यांनी

व्यक्तीची अंतर्गत स्थिती आणि व्यक्तीची बाह्य वर्तन यांत कार्यकारणभाव असतो हे स्पष्ट केले. त्यांना अमेरिकन मानसशास्त्राचे जनक म्हणूनही ओळखले जाते.

- **कार्ल लॅंग :** कार्ल जॉर्ज लॅंग हे डॅनिश वैद्य होते. त्यांनी न्युरोलॉजी, मानसोपचार आणि मानसशास्त्र या क्षेत्रांत महत्त्वपूर्ण योगदान दिले. त्यांनी भावनांशी संबंधित महत्त्वाचा सिद्धांत मांडला व त्याद्वारे असे स्पष्ट केले की, भावना या उद्दीपकांना दिलेल्या प्रतिक्रियांमुळे प्रभावित होतात. कालांतराने त्यांचा हा सिद्धांत विल्यम जेम्स यांच्या सिद्धान्तांशी जोडला गेला व त्यांचा सिद्धांत जेम्स लॅंग सिद्धांत म्हणून ओळखला जाऊ लागला.
- **वॉल्टर बी कॅनन :** वॉल्टर ब्रॅडफोर्ड कॅनन हे अमेरिकन वैद्य होते. त्यांनी भावनेच्या संदर्भात पळा किंवा लढा ही संज्ञा स्पष्ट केली.
- **फिलीप बार्ड :** फिलीप बार्ड हा वॉल्टर बी कॅनन यांचा विद्यार्थी होता. १९२७ मध्ये त्या दोघांनी भावनाविषयक सिद्धांत मांडला. हा सिद्धांत थॅलेमिक सिद्धांत म्हणून ओळखला जातो. या सिद्धांतानुसार शारीरिक उत्तेजना व बोधात्मक अनुभव एकाच वेळी निर्माण होतात. त्यांचा हा सिद्धांत भावनेचा कॅनन – बार्ड सिद्धांत म्हणून ओळखला जाऊ लागला.

- **स्टॅन्ली शॅक्टर :** स्टॅन्ली शॅक्टर हे अमेरिकन सामाजिक मानसशास्त्रज्ञ त्यांच्या भावनेच्या द्विघटक सिद्धांतासाठी ओळखले जातात. जेरोम सिंगर आणि स्टॅन्ली शॅक्टर यांनी वर्तनाच्या सामाजिक व शारीरिक निर्धारक घटकांवर सखोल संशोधन केले. त्यांनी स्पष्ट केलेल्या भावनेच्या द्विघटक सिद्धांतानुसार भावनानुभवात शारीरिक व बोधनिक असे दोन्ही घटक महत्त्वपूर्ण असतात.
- **पॉल अर्कमन:** पॉल अर्कमन हे अमेरिकन मानसशास्त्रज्ञ होते. त्यांनी मानवी भावनांवर सखोल संशोधन केले. त्यांनी केलेल्या संशोधनातून असे स्पष्ट होते की मानवाच्या सहा मूलभूत भावना असतात व या मूलभूत भावना सर्व संस्कृतींतील लोकांत आढळतात.
- **रॉबर्ट प्लुटचिक :** रॉबर्ट प्लुटचिक हे अमेरिकन मानसशास्त्रज्ञ होते. त्यांनी आठ मूलभूत भावना स्पष्ट केल्या आणि भावनांचे चक्र तयार केले. हे भावनांचे चक्र आठ भावनांमधील मिश्रण आणि परस्पर विरोधी भावना स्पष्ट करते.

## स्वाध्याय

### प्र.१. कंसातील योग्य पर्याय निवडून विधाने पूर्ण करा.

१. .... म्हणजे शारीरिक उत्तेजना, अविर्भावात्मक वर्तन, विचार या सर्वांचे संयोजन होय.  
(प्रतिसाद, प्रतिक्रिया, भावना)
२. जेम्स –लॅंगच्या मते प्रथम ..... निर्माण होते व नंतर आपण भावना अनुभवतो.  
(शारीरिक उत्तेजना, भावना, विचार)
३. भावना या इतरांवर नियंत्रण ठेवण्यासाठी ..... म्हणून वापरल्या जातात.  
(शास्त्र, मार्ग, संधी)

४. जेव्हा तुम्ही दुसऱ्या व्यक्तीस तुमचे शोषण करण्यास परवानगी देतात तेव्हा तुम्ही ..... बळी असतात.  
(भावनिक, शारीरिक, सामाजिक)
५. व्यायामामुळे शरीरात ..... स्त्राव वाढून उत्साह वाढतो.  
(इंडोमॉर्फिन, थायराॅक्सिन, इन्सुलिन)

### प्र.२. विसंगत शब्द ओळखून त्यामागील कारण स्पष्ट करा.

१. प्रशंसा, तिरस्कार, स्विकृती, विश्वास
२. लाथ मारणे, दुर्लक्षित करणे, ढकलणे, ओरडणे

३. पुनर्रमूल्यांकन, बोलणे, प्रतिसाद, शीथिलीकरण
४. ध्यान, सामाजिक कार्य, सहानुभूती, छंदांची जोपासना

### प्र.३. जोड्या लावा.

अ	ब
१. सुख	अ) मूलभूत भावना
२. पॉल अर्कमने	आ) लढा वा पळा प्रतिक्रिया
३. राग	इ) सकारात्मक भावना
४. भीती	ई) उदासीनता
५. दुःख	उ) शिथिलीकरण
६. राग व्यवस्थापन	ऊ) ताण व्यवस्थापन

### प्र.४. खालील विधाने चूक की बरोबर ते सांगा.

१. भावनिक सुदृढतेचे सहज निरीक्षण करता येत नाही.
२. सकारात्मक भावना व्यक्तिमध्ये उत्साह निर्माण करतात.
३. स्वतःच्या हिताचा विचार करणे अपराधीपणाचे वाटले पाहिजे.
४. राग ही नकारात्मक मूलभूत भावना आहे.

### प्र.५. खालील प्रश्नांची उत्तरे ३५ ते ४० शब्दांत लिहा.

१. चेहऱ्यावरील प्रतिसाद गृहीतक स्पष्ट करा.
२. व्यक्ती सामाजिक उपेक्षेचा (बहिष्कार) सामान केव्हा करते?
३. रागाची अभाषिक सूचके उदाहरणासहीत स्पष्ट करा.
४. भावनिक सुदृढतेचे घटक स्पष्ट करा.

### प्र.६. तुलनात्मक फरक स्पष्ट करा.

१. सुख -दुःख
२. जेम्सलॅंग सिद्धांत - कॅनन बार्ड सिद्धांत

### प्र.७. ५० ते ६० शब्दात टिपा लिहा.

१. भावनिक गैरवर्तनाचे धोकादाय सूचके (लाल निशाण)
२. प्लुटचिकचा भावनांचा आराखडा
३. राग
४. भावना व्यवस्थापन
५. भावनिक सुदृढतेचे फायदे

### प्र.८. खालील प्रश्नांची ५० ते ६० शब्दांत उत्तरे लिहा.

१. राग व्यवस्थापनाच्या विविध दृष्टीकोन वापरून तुम्ही अनुभवलेली केस स्टडी स्पष्ट करा.
२. रागामध्ये मेंदू कसे कार्य करतो?
३. मित्राने केलेल्या भावनिक गैरवर्तनाला तोंड देण्यासाठी व त्यातून सुटका करण्यासाठी तुम्ही कोणते मार्ग वापरले?

### प्र.९. खाली दर्शविलेल्या परिस्थितीचे विश्लेषण करा.

- अ) आपल्याला काय भावनिक अनुभव आले ते लिहा.
- आ) त्या परिस्थितीला आपण कसे तोंड दिले ते स्पष्ट करा.

१. आशिषवर त्याचे बॉस रागावले. घरी आल्यावर त्याने रागातच आपल्या मुलाला चापट मारली. तुम्ही आशिषचे मित्र आहात व या रागाचे साथीदार आहात.
२. तुमच्या मित्राला ताप आला तेव्हा त्याच्या अभ्यासाच्या नोट्स पूर्ण करण्यास तुम्ही त्याला मदत केली परंतु बरा झाल्यावर त्याने तुम्हाला कोणताही प्रतिसाद दिला नाही किंवा कृतज्ञता दाखविली नाही.
३. तुम्ही अनुष्काचे चांगले मित्र/मैत्रिण आहात, परंतु तिने आयोजित केलेले नववर्ष स्वागताच्या पार्टीमध्ये तिने तुम्हांला बोलवले नाही.
४. तुमचा वाढदिवस होता त्या दिवशी तुम्ही सकाळी झोपेतून उठल्याबरोबर पाहिले की तुमच्या आजूबाजूला सुंदर भेटवस्तूंचा गराडा पडलेला आहे.
५. तुमचा कॉलेजचा दिवस खूप धावपळीचा गेला जेव्हा तुम्ही थकून घरी आलात तेव्हा घराला कुलूप होते. तुम्ही तुमची चावी न्यायला विसरला होतात व पालकांनी ते कुठे गेले आहेत याविषयी कोणताही निरोप दिलेला नव्हता.
६. तुम्ही तुमच्या मैत्रिणीसाठी एका दिवशी सरप्राईज योजना केलेली आहे. परंतु ती म्हणाली की, तीला रस नाही तीला दुसरी कामे आहेत.

