२०. हमारा भावनात्मक जगत

करके देखो

निम्नलिखित विषयों में किए गए तुम्हारे निरीक्षण कॉपी में अंकित करो :

(१) सुबह उठने से लेकर रात में सोने तक का तुम्हारा व्यवहार ।

(२) समाचारपत्रों में छपे प्राकृतिक आपदाओं के चित्र ।

(३) समाचारपत्रों में छपे क्रिकेट मैचों के विषय में समाचार ।

(४) कक्षा के सहपाठियों-सहेलियों के प्रति उत्पन्न होनेवाला क्रोध ।

(५) सर्कस के विदूषकों की करामतें ।

मनुष्य के स्वभाव के कई पहलू होते हैं । मनुष्य कभी क्रोध करता है, तो कभी उदार होकर किसी को क्षमा करता है । उसे कभी किसी से घृणा होती है, तो कभी किसी के प्रति प्रेम अनुभव होता है । कभी वह केवल स्वार्थवश व्यवहार करता है, तो कभी दूसरों के लिए त्याग और सहायता करने के लिए आगे बढ़ता है । क्रोध, आनंद, दुख, द्‌वेष, निराशा, भय आदि हमारी भावनाएँ हैं ।

भावनाओं का समन्वय कैसे करना चाहिए ?

मनुष्य विचारशील होता है, साथ-साथ वह भावनाशील भी होता है । विचार और भावनाओं का उचित समन्वय करना हमें आना चाहिए । कोई हमें दुखी कर दे, तो हमें बुरा लगता है । यह स्वाभाविक भी है परंतु किस सीमा तक बुरा मानना है, यह हमें समझना चाहिए । किसी ने गलती की, तो हमें क्रोध आता है; परंतु कितना क्रोध करना है, इसकी सीमा की समझ होनी चाहिए । कोई चीज पाने की इच्छा करना स्वाभाविक है; परंतु उसके लिए कितना उतावला होना है, इसकी समझ होनी चाहिए । विचारों से भावनाओं को नियंत्रित किया जा सकता है । उसपर संयम रखा जा सकता है । भावनाओं पर इस तरह नियंत्रण रखना, भावनाओं का समन्वय करना आना, उन्हें उचित ढंग से तथा उचित मात्रा में व्यक्त करना आदि को 'भावनात्मक समायोजन' कहते हैं ।

भावनाओं का उचित पद्‌धति से समन्वय करने से हमारा व्यक्तित्व संतुलित बनता है । दूसरों को समझने की हमारी क्षमता में वृद्‌धि होती है । प्रतिकूल परिस्थिति का सामना करना आता है । अकारण दूसरों को दोष देना, उनकी कमियाँ निकालना, उनसे द्‌वेष रखना, उनका यश सहन न होना आदि दोषों से हमें छुटकारा मिलता है । फलतः हम प्रसन्नता का अनुभव करते हैं । दूसरों से मिल-जुलकर रहने की प्रवृत्ति बढ़ती है । हमारी हठवादिता कम होती है ।

बताओ तो !

इन अवसरों पर तुम क्या करोगे ?

(१) रणजीत और अभय में इस बात पर विवाद हो गया है कि पहली बेंच पर कौन बैठेगा । दोनों बहुत क्रोध में हैं । एक-दूसरे का बस्ता उठाकर फेंकने की स्थिति में हैं ।

(२) हेमंत को कबड्डी की प्रतियोगिता में भाग लेना है परंतु वह संकोची है । उसे शिक्षक से जाकर कहने में संकोच हो रहा है ।

(३) रेखा भूल से निशा की कॉपी घर ले गई ।

आनंद और दुख की तरह ही क्रोध भी हमारी एक भावना है । हममें से प्रत्येक को कभी-न-कभी और किसी-न-किसी रूप में क्रोध आता है । कोई बात हमारे मन के विपरीत हुई अथवा हमारा अपमान हुआ, तो क्रोध आता है । इसी प्रकार किसी पर अन्याय होते देखकर भी हमें क्रोध आता है । क्रोध बार-बार आता रहेगा अथवा क्रोध अनियंत्रित रहेगा तो इसके मानसिक एवं शारीरिक कुप्रभाव होते हैं । हम क्रोधी और हठी बन जाते हैं । सामंजस्य तथा सहयोग की प्रवृत्ति कम हो जाती है । क्रोध के आवेश में हम दूसरों के मन को दुखित करते हैं । हमें सिरदर्द, अनिद्रा तथा उदासीनता जैसे दुष्परिणामों का सामना करना पड़ता है ।

भावनाओं पर नियंत्रण रखने के लिए आगे दी गई परिस्थितयों में से जो उचित है, उसपर (✓) यह चिह्न लगाओ और तुम्हारे अनुसार जिसे नहीं करना चाहिए, उसपर (✕) ऐसा चिह्न लगाओ :

- रमेश ने सुरेश को बताया कि अमित ने तुम्हारे विषय में कोई बुरी बात कही है परंतु सुरेश ने उस बात की जाँच करके ही प्रतिक्रिया व्यक्त करने का निश्चय किया । ☐
- पढ़ाई में छाया और मीना की प्रगति एक जैसी है । शिक्षक ने छाया के निबंध की बहुत प्रशंसा की । इसपर मीना को बहुत क्रोध आया । उसने छाया से न बोलने का निश्चय किया । ☐
- दिनेश ने मनोज के बस्ते में से कलम और पेन्सिल निकालकर कहीं छिपा दीं । इसके बाद दिनेश ने मनोज से क्षमा माँगी और पुनः वैसा न करने का आश्वासन दिया । ☐
- सुनीता को माँ के साथ बाजार जाना था परंतु कुछ कारणों से सुनीता की माँ को बाजार शीघ्र जाना पड़ा । उसने माँ पर क्रोध किया परंतु पहले उसने माँ से शीघ्र जाने का कारण पूछा । माँ के कारण से वह संतुष्ट हो गई । इसके बाद उसका क्रोध शांत हो गया । ☐

अपनी कमियों की जानकारी

हमारे सहपाठी-सहेली तथा हम स्वयं ऐसा कहते रहते हैं कि 'मेरी लिखावट सुंदर है, मुझे गणित विषय अच्छी तरह समझ में आता है, मैं विज्ञान की पढ़ाई में अधिक रम जाता हूँ, मुझे कविता बहुत अच्छी लगती है ।' इसका अर्थ है - हमारी रुचि-अरुचि और क्षमता भी भिन्न-भिन्न होती है । जिस तरह हमें अपनी क्षमता धीरे-धीरे समझ में आती है, उसी तरह हमें अपनी कमियाँ भी समझ में आनी लगती हैं । किसी विषय, कला अथवा खेल में हम अधिक तेज होते हैं, तो दूसरे किसी विषय में हमारी उतनी गति नहीं होती । हमें अपनी क्षमताओं के साथ-साथ अपनी कमियों की भी जानकारी होनी चाहिए । प्रयत्न करके कमियाँ दूर की जा सकती हैं । यदि कोई बात नहीं आती परंतु जो आती है, उसमें प्रभुत्व प्राप्त करना चाहिए, उसकी उपेक्षा नहीं करनी चाहिए ।

स्वभाव बदला जा सकता है

हममें से किसी का भी स्वभाव पूर्णतः अच्छा अथवा पूर्णतः बुरा नहीं होता । अपने सहपाठियों-सहेलियों में जो अच्छे गुण होते हैं, उनपर सबसे पहले विचार करना चाहिए । कमी दूर करने के लिए एक-दूसरे की सहायता करनी चाहिए । अपनी अच्छी क्षमताओं के विषय में भी बोलना चाहिए, साथ-साथ कमियों के विषय में भी खुलकर चर्चा करें, तो हमारा लाभ होता है ।

अपने स्वभाव के दोषों की जानकारी हो जाने के बाद उन्हें दूर करने का प्रयत्न करना चाहिए ।

सहेलियों की जमघट में नेहा सबसे अधिक बोलती है । अन्य सहेलियों को बोलने का अवसर ही नहीं मिलता इस कारण सहेलियाँ उसकी उपेक्षा करने लगीं । यह बात नेहा के ध्यान में आई । उसने सबसे पहले कुछ दिनों तक बोलने पर संयम रखने का प्रयत्न किया । उसने स्वयं सहेलियों से कहा, 'अधिक बोलूँगी, तो मुझे रोकना' । धीरे-धीरे नेहा दूसरों की भी बातें सुनने लगी और उसने अपना वाचाल स्वभाव बदल दिया ।

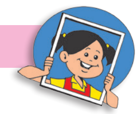
बताओ तो !

(१) 'विद्‍यालय जाता हूँ', ऐसा कहकर मनोज विद्‍यालय न जाकर मैदान में खेलने चला जाता है । क्या यह उचित है ?

(२) किसी के पास से लाई हुई कोई वस्तु समय पर वापस न करने की आदत तुम्हारे/तुम्हारी किसी मित्र/सहेली को है । उस मित्र/सहेली को तुम क्या बोलोगे ?

अपने स्वभाव की हमें तथा दूसरों को खटकने वाली बातें प्रयत्नपूर्वक बदली जा सकती हैं । उसे बदलने के लिए समय पर प्रयत्न करना आवश्यक है अन्यथा उससे हमारे व्यक्तित्व में कमी रह सकती है ।

हमने क्या सीखा ?



- भावनाएँ व्यक्त करनी चाहिए । हमें विचार और भावनाओं में उचित समन्वय साधना आना चाहिए ।
- क्रोध पर नियंत्रण रखना चाहिए अन्यथा उसके कई शारीरिक और मानसिक कुप्रभाव होते हैं ।
- अपनी क्षमताओं के साथ कमियों की भी जानकारी होनी चाहिए ।
- अपने स्वभाव की कमियाँ प्रयत्नपूर्वक बदली जा सकती हैं ।

स्वाध्याय

१. रिक्त स्थानों की पूर्ति करो :

(अ) मनुष्य विचारशील होता है, साथ-साथ वह --------- भी होता है ।

(आ) अपने सहपाठियों-सहेलियों में जो -------- गुण होते हैं; उनपर सबसे पहले विचार करना चाहिए ।

२. नीचे दिए गए प्रश्नों के उत्तर एक-एक वाक्य में लिखो :

(अ) व्यक्तित्व संतुलित कैसे बनता है ?

(आ) सामंजस्य तथा सहयोग की प्रवृत्ति किस कारण कम हो जाती है ?

(इ) अपने स्वभाव के दोषों की जानकारी हो जाने के बाद हमें क्या करना चाहिए?

३. नीचे दिए गए प्रत्येक प्रश्न का उत्तर तीन-चार वाक्यों में लिखो :

(अ) भावनात्मक समन्वय किसे कहते हैं?

(आ) क्रोध के कौन-से दुष्परिणाम होते हैं ?

(इ) अपनी कमियों की जानकारी हमें क्यों होनी चाहिए ?

४. तुम्हें क्या लगता है, लिखो :

(अ) तुम्हारा कहना शिक्षक नहीं सुनते ।

(आ) घर का कोई निर्णय लेते समय माता-पिता तुमसे भी उसके बारे में चर्चा करते हैं ।

(इ) मित्र को कोई बड़ा पुरस्कार मिला ।

(ई) कक्षा के बच्चे तुम्हारी सराहना करते हैं ।

(उ) रोहन ने कक्षा में तुम्हारा अपमान किया ।

५. नीचे दी गई परिस्थितियों में तुम क्या करोगे ?

(अ) रोहिणी को निबंध प्रतियोगिता में पुरस्कार मिला ।

(आ) क्रोध आने के कारण कविता ने डिब्बे का खाना नहीं खाया ।

(इ) वीणा विद्‌यालय में अकेली रहती है ।

(ई) मकरंद कहता है, 'मेरा स्वभाव ही हठी है' ।

उपक्रम : नीचे दी गई तालिका भरो । शिक्षकों की सहायता से अपने स्वभाव के बारे में जानो :

क्र.	**कृति**	**स्व निरीक्षण**			
		सदैव	**प्राय:**	**कभी–कभी**	**नहीं**
१.	बहुत क्रोध आता है ।				
२.	सदैव गप मारता/मारती हूँ ।				
३.	दूसरों की सहायता करता / करती हूँ ।				
४.	दूसरों के विषय में आत्मीयता से पूछ–ताछ करता/करती हूँ ।				
५.	बहुत झगड़ा करता/करती हूँ ।				
६.	दूसरों को शाबासी देता/देती हूँ ।				
७.	कोई बुरा बोले, तो रोना आता है ।				
८.	हर्षित रहना अच्छा लगता है ।				

* * *

IHV159