# भावनात्मक विकास

**प्रो. (डॉ.) सोहन राज तातेड़,**
**पूर्व कुलपति सिंघानिया विश्वविद्यालय, राजस्थान**

विश्व स्वास्थ्य संगठन ने सम्पूर्ण विश्व को स्वास्थ्य की दृष्टि से पांच भागों में बांटा है– शारीरिक स्वास्थ्य, मानसिक स्वास्थ्य, भावनात्मक स्वास्थ्य, आध्यात्मिक स्वास्थ्य और सामाजिक स्वास्थ्य। इन पांचों प्रकार के स्वास्थ्य को प्राप्त करने वाला मानव पूर्ण और व्यवस्थित होता है। हमारे जीवन में शारीरिक स्वास्थ्य का बहुत महत्व है। शारीरिक स्वास्थ्य का मतलब है शरीर का स्वस्थ रहना। जब शरीर स्वस्थ रहता है तो मस्तिष्क भी स्वस्थ रहता है। विचारधारा सकारात्मक रहती है। रोगी व्यक्ति से राष्ट्र निर्माण की कल्पना नहीं की जा सकती। हमारा जैसा चिंतन रहता है उसका प्रभाव शरीर पर पड़ता है। सकारात्मक चिंतन का प्रभाव सकारात्मक रहता है और नकारात्मक चिंतन का प्रभाव शरीर पर नकारात्मक प्रभाव डालता है। इसलिए चिंतन को सकारात्मक रखना चाहिए।

जीवन में सफलता के लिए सर्वाधिक योगदान बौद्धिक विकास का होता है। आज मनोवैज्ञानिक यह मानने लगे हैं कि जीवन में सफलता हेतु बौद्धिक विकास की भूमिका मात्र 20 प्रतिशत ही है। 80 प्रतिशत भूमिका भावात्मक विकास की है। भावात्मक बुद्धि के विकास के अनेक कारण हैं। जो व्यक्ति अपने प्रति जागरूक होता है, स्वयं का निरीक्षण करता है, अपने भावों को समझता है, वह उसमें परिवर्तन करने में भी सक्षम हो जाता है। स्वयं के प्रति जागरूकता, भावात्मक परिष्कार भावात्मक विकास एवं भावात्मक संतुलन का आधारभूत सूत्र है। जीवन एक संघर्ष है। किसी भी लक्ष्य की प्राप्ति या इच्छाओं की आपूर्ति में अनेक बाधाएं आती है। जीवन में उतार–चढ़ाव भी आते रहते हैं। उस समय हमारे भीतर कितनी समता रह पाती है? कितना संतुलन रह पाता है? यही वह परीक्षा की घड़ी भी होती है। इससे ही हमारे सुदृढ चरित्र का पता लगता है।

जो व्यक्ति प्रतिकूल परिस्थितियों का वस्तुपरक सकारात्मक दृष्टिकोण से सतत जागरूक रहकर मूल्यांकन करता है वह जीवन में आने वाली चुनौतियों को सहज रूप से स्वीकार कर उससे निपटने में सक्षम हो जाता हैं। सत्संग, एकान्तवास, ध्यान, कायोत्सर्ग आदि इसमें बहुत सहायक सिद्ध होते है। इनसे व्यक्ति दुश्चिन्ता, अवसाद अथवा निराशा से उबर जाता है। जब कोई व्यक्ति बूरा काम करता है तो उसकी चेतना उसे रोकने की कोशिश करती है किन्तु वह उसे देखा–अनदेखा कर देता है। यह माना जाता है कि हर व्यक्ति एक निश्चित उद्देश्य को लेकर इस पृथ्वी पर जन्म लेता है। वह अपने इस उद्देश्य का ज्ञान स्वयं के निरन्तर सम्पर्क एवं अन्दर से आने वाली स्वतः स्फूर्त प्रेरणाओं को सुन कर ही कर सकता है। भीतर से आने वाली प्रेरणाएं किसी भी बड़ी उपलब्धि का सबसे बड़ा आधार होती है। प्रत्येक बड़ी उपलब्धि के लिए स्पष्ट लक्ष्य एवं निरन्तर आशावादी दृष्टि की आवश्यकता होती है। वह व्यक्ति को अन्तःप्रेरणा से उपलब्ध होती रहती है। ऐसा व्यक्ति यह अनुभव करता है – ''मुझे यह करना है। और यह मैं कर सकता हूं।'' वह अपनी हर असफलता से सीखना है, रास्ता खोजता है एवं आगे बढ़ जाता है।

बीज से फल प्राप्ति तक व्यक्ति का धैर्य रखना होता है। सतत् पुरूषार्थ द्वारा बीज से निकले अंकुरों का सिंचन, पल्लवन, पोषण तथा सुरक्षा करनी होती है। आवेग और आवेश, विकार और वासनाएं, अहंभाव व कुटिल व्यवहार, लोभ और लालच वर्षो की तपस्या को क्षण भर में राख कर रख देते हैं। अधीरता ला देते है। अतः स्वयं के संवेगों का जागरूकता के साथ परिष्कार, रेचन, मार्गान्तरीकरण व उदात्तीकरण के द्वारा उन पर नियंत्रण कौशल को विकसित किया जा सकता है। यह जीवन में सफलता के लिए अत्यन्त आवश्यक है। पारस्परिक सौहार्द एवं सम्पर्क बौद्धिक दक्षता में चार चांद लगा देते है। बहुत सारे बौद्धिक क्षमता से युक्त व्यक्ति जब तकनीकी कठिनाई का अनुभव करते हैं, वे दूसरों से सहयोग मांगते हैं तब उन्हें सहयोग कम प्राप्त होता है। परन्तु उनमें से कुछ लोग ऐसे भी होते हैं जिन्हें तुरन्त सहायता मिल जाती है। क्योंकि ऐसे लोग सम्पर्क करने व सम्बन्धों को बनाये रखने में निपुण होते हैं। फिर उनकी बौद्धिक क्षमता कितनी भी क्यों न हो।

भावात्मक रूप से विकसित व्यक्ति की एक अलग ही पहचान होती है। संवेग एक जटिल भावात्मक प्रक्रिया है। भाव संवेग की ही पूर्व अवस्था होती है। भावों में उफान के पश्चात् संवेग की अवस्था आती है। संवेग बाह्य परिस्थिति या अन्तः मनस्थिति के प्रति तीव्र प्रतिक्रियाएं है। इसके कारण व्यक्ति में बाह्य एवं आंतरिक दोनों प्रकार के परिवर्तन होते हैं। यह कहा जाता है कि क्रोध हमारी इच्छाओं में रूकावट के कारण होने वाली प्रतिक्रिया है। भय हमारी परिणामों के प्रति आशंकाओं की प्रतिक्रिया है। सहानुभूति एवं प्रेम के अभाव की प्रतिक्रिया दुःख है। खुशी, आनन्द, प्रसन्नता सब सकारात्मक प्रतिक्रियाएं हैं।

संवेगों की तीव्र प्रतिक्रियाओं के कारण व्यक्ति के भाव जगत् में असंतुलन पैदा हो जाता है। इससे सम्पूर्ण व्यक्तित्व प्रभावित होता है। व्यक्ति अपनी संवेगात्मक प्रतिक्रियाओं की अभिव्यक्ति या प्रबन्धन अनेक रूपों में कर अपने आपको शान्त, हल्का व तनावमुक्त करने का प्रयास करता है। क्रोध, मान, माया व लोभ इन चारों को आध्यात्मिक या आन्तरिक दोष कहा गया है। ये चारों ही भावात्मक रुग्णता के मूल कारण भी है।