semester I MJC 2025-2029

(positive Emotion) सकारात्मक संवेग —

सकारात्मक संवेग व्यक्ति दूसरे व्यक्ति, पशु, स्थान या वस्तु के प्रति आकर्षण का अनुभव करता है। इस प्रकार के संवेगों का अनुभव होता है तो इसकी अभिव्यक्ति सम्बन्धित समायोजित उद्दीपक को पसन्द करने उसे पाने या अपने पास रखने अथवा उसकी सहायता करने में होती है। इसमें प्रमुख संवेग है। प्रेम (Love), स्नेह (Affection) श्रद्धा (Respect), हर्ष (Joy), उल्लास (Elation) संतोष, आशा आदि —

① प्रेम (Love) सकारात्मक संवेग में सबसे प्रमुख संवेग है। प्रेम, जिस भी व्यक्ति को जिस व्यक्ति या वस्तु से प्रेम होता है। उसके प्रति वह आकर्षण का अनुभव करता है। उसके प्रति अपनापन सहानुभूति, उसकी रक्षा करने की इच्छा की भावनाएं स्वयं ही परिलक्षित हो जाती है। आध्यात्मिक दृष्टिकोण से प्रेम के दो रूप माने गए हैं। संकुचित प्रेम तथा उदात्त प्रेम, संकुचित प्रेम वस्तुओं तथा व्यक्तियों के मध्य होता है। तथा यह प्रेम शारीरिक है। जिसमें व्यक्ति का सकारात्मक सम्बन्ध व्यक्ति के शरीर तथा वस्तुओं से होता है इनके प्रति आकर्षण तथा अपना समझने की भावना को भौतिक जीवन में मोह और आसक्ति के नाम से जाना जाता है।

उदात्त प्रेम का सम्बन्ध है। यह प्रेम की व्यापकता का द्योतक है। आध्यात्मिक दृष्टि से व्यक्ति केवल भौतिक शरीर नहीं है। अपितु एक आत्मा है।

हम सभी जानते हैं कि सभी जीवों में आत्मा के रूप में एक निश्चित मात्रा होती है। यह आत्मा में व्यक्ति का परिचित या अपरिचित होना स्थानीय तथा प्रकृति से प्रेम उत्पन्न होने का उदाहरण है।

(ii) हर्ष तथा उल्लास (Joy and Elation) –

सकारात्मक संवेगों के अन्तर्गत हर्ष तथा उल्लास भी आते हैं। शिशु की किलकारी उसकी हाथ पैर चलाना अथवा इशारे करते बालक को देखकर माता पिता के भी आनन्द की अनुभूति होती है। उसे हर्ष (Joy) का नाम, जब कोई खिलाड़ी किसी प्रतियोगिता में जीतता है तो उसे तथा मित्रों को उल्लास अनुभव होता है। उल्लास को जोर से चिल्लाकर उछलकूदकर तथा एक दूसरे से लिपटकर तथा प्रसन्न होकर व्यक्त किया जाता है।

इस प्रकार नकारात्मक संवेगों का अनुभव करता है। प्रश्न! समायोजन की दृष्टि से सब प्रकार के संवेगों का अनुभव स्वाभाविक तो होता है साथ ही जरूरी भी होता है। कोई बालक शरारत करता है तो उसके माता पिता उस पर गुस्सा होते हैं। किन्तु यह बालक के भावनात्मक व्यवहार को ठीक करने हेतु इस प्रकार क्रोध करना जरूरी होता है। जब कोई अपराध करने वाला गलत कार्य पर डर का अनुभव करता है तो यह स्वाभाविक है। तथा इससे उसके अपराध की प्रवृत्ति पर अंकुश भी लग सकता है। जब कोई प्राणी छोटी छोटी बात पर गुस्सा होने लगता है तो लोग उसे झगड़ालू प्रकृति का व्यक्ति समझते हैं।

Teacher's Signature 18/10/25