

# सिर्फ दिल नहीं, दिमाग वाला दिल चाहिए

दिल और दिमाग अर्थात बुद्धि और भावना को अक्सर एक दूसरे का विरोधी माना जाता है। ऐसा माना जाता है कि भावनाओं में बहकर हम सही निर्णय नहीं ले पाते और गलतियां कर बैठते हैं। चूंकि दिल सोचता नहीं और दिमाग भावहीन (बेदिल) होता है, इसलिए बुद्धि पर भावना का अधिकार नहीं होने देना चाहिए। इस विश्वास को तब और बल मिलता है,



गिरीश्वर मिश्र

कुलपति, महात्मा गांधी  
अंतरराष्ट्रीय हिंदी विवि, वर्धा

जब हम अपने आसपास पनप रहे आज के माहौल पर नजर डालते हैं। ऐसी घटनाओं में बड़ी तेजी से इजाफा हो रहा है, जब फिल्मों से दूर असली जिंदगी के किरदार प्यार-मोहब्बत, घृणा, लिप्सा और द्वेष की भावनाओं के उबाल में कुछ भी कर बैठते हैं। वे बड़ी आसानी से छोटाकशी, गाली-गलौज, घरेलू हिंसा से लेकर मारपीट, व्यभिचार, हत्या, आगजनी कुछ भी कर बैठते

हैं। वे वह सब कुछ कर गुजरते हैं, जो एक सभ्य समाज में सोच-विचार करने की क्षमता वाले किसी विवेकवान व्यक्ति के लिए उपयुक्त नहीं कहा जा सकता। उनका व्यवहार सामाजिक मानकों और तहजीब के तौर-तरीकों के हिसाब से मुनासिब नहीं ठहरता। मुश्किल तब बढ़ती नजर आती है, जब हम ऐसी प्रवृत्तियों का प्रसार बच्चों और युवा पीढ़ी में देखते हैं।

भावनात्मक योग्यता तनाव का प्रबंधन और द्वंद्वों का समाधान करती है। दिल के पास दिमाग भी होना चाहिए, जो दिल को ठीक जगह लगा सके, दिल्लगी न करे।

भावनाओं का खेल भी अजीब होता है। भावनाओं का उबाल होने पर हम आत्मनियंत्रण खोने लगते हैं और नैतिकता का भी क्षरण शुरू हो जाता है। क्रोध और प्यार जैसी तीव्र भावनाएं जब उफनती हैं, तब उनके आवेग में हम कुछ भी कर डालते हैं। अखबारों में प्रतिदिन इस तरह की दुर्भाग्यपूर्ण घटनाओं से हमारा सामना होता है, जिनमें सारे नाते-रिश्ते बेमानी और जीवन मूल्य बेमतलब हुए जाते दिखते हैं।

विकासवाद की मानें, तो एक पशु के रूप में हमारा विकास तो धीमी रफ्तार से हुआ है, पर हमारी दुनिया बड़ी तेजी से बदली है। क्रोध और भय जैसे संवेग पुराने हैं और इनका अपने परिवेश के साथ अनुकूलन में महत्वपूर्ण भूमिका थी। सकारात्मक संवेग, जैसे प्रसन्नता नकारात्मकता को कम करती है और ऊर्जा का विस्तार करती है, वहीं दुःख हमें पीड़ा पहुंचाता है। पर एक सच्चाई यह भी है कि हृदय से या भावनाओं के सहारे ही हम चीजों का ठीक-ठीक आकलन और पहचान कर पाते हैं। हमारे उद्देश्य, हमारी क्षमताएं, हमारी प्रेरणा भावनात्मक शक्ति से ही ऊर्जस्वित होती हैं। निर्णय लेना और काम में जुट जाना केवल विचार या बुद्धि का ही विषय नहीं होता। वैसे भी हम सब जानते हैं और गाहे-बगाहे महसूस भी करते हैं कि भाव और संवेग की राह में बुद्धि निरुपाय हो जाती है। वस्तुतः हमारे पास एक नहीं, दो प्रकार के मानस होते हैं। एक जो विचार और बुद्धि पर केंद्रित है और दूसरा जो भावनाओं और संवेगों से जुड़ा है और ज्यादा शक्तिशाली

है। इन दोनों के बीच संतुलन आवश्यक होता है। यदि धरती पर जीवों के विकासक्रम की कहानी देखें, तो यही पता चलता है कि मस्तिष्क में भावनाओं को संचालित करने वाले केंद्र पहले विकसित हुए और विचार या ज्ञान के केंद्र बाद में।

विज्ञान तथा आधुनिकता के प्रबल प्रभाव में तर्क के महत्व ने भाव जगत के बदले बुद्धि को ज्यादा तरजीह दी। आधुनिकता ने सब उल्टा-पुल्टा कर दिया। यह अकारण नहीं था कि 'आई क्यू' (इंटेलीजेन्स कोशंट) या 'बुद्धि लब्धि' मनोविज्ञान जगत का उसके अकादमिक जगत से बाहर की दुनिया में सबसे लोकप्रिय विचार सिद्ध हुआ। इसे दुनियावी प्रगति के लिए बेहद जरूरी माना गया। पर बीसवीं सदी के अंतिम दशक तक आते-आते मनोविदों में यह बात स्पष्ट होने लगी कि बुद्धि का यह नजरिया एक बड़ी ही सीमित संकुचित दृष्टि का पोषण करता है। जीवन में ज्ञान और बुद्धि ही काफी नहीं होते, न ही बौद्धिक कार्य में सारी दुनिया और सारे सरोकार समाए होते हैं। यह सवाल भी उठा कि क्या संवेग और भावनाएं भी बुद्धियुक्त होती हैं? कुछ लोग ऐसे होते हैं, जो अपनी भावनाओं को अपने ढंग से संचालित करते हैं, उनका सकारात्मक उपयोग करते हैं, दूसरों की भावनाओं को ठीक तरह समझते हैं और अपने रिश्तों को भी संभाल कर रखते हैं। ये लोग भावनात्मक योग्यता की दृष्टि से अधिक निपुण होते हैं। इसके विपरीत जो लोग भावनाओं के दास होते हैं, उनका स्वास्थ्य खराब



रहता है। वे अवसाद, चिंता और तनाव से ग्रस्त रहते हैं। सवाल यह उठता है कि संवेगों को कैसे दिशा दी जाए, ताकि उनका उत्पादक प्रयोग हो सके। सकारात्मक भावात्मक दशाएं-जैसे, आशा, समानुभूति, तन्मयता के भाव कैसे बढ़ाए जा सकते हैं? जब हम परेशान होते हैं, तो उस हाल में अपने को कैसे ठीक करें? अपने तनाव को कैसे रोकें? आज की जटिल और प्रतिस्पर्धी दुनिया में ये सवाल सबके सामने उठ रहे हैं।

यदि नौकरी और अपने निजी जीवन में अधिक प्रभावी होना चाहते हैं, तो यह अच्छी तरह समझना जरूरी होगा कि आप भावनात्मक रूप से क्या महसूस कर रहे हैं और क्यों। यह भी जरूरी होगा कि आप किस तरह प्रतिक्रिया कर रहे हैं। आपको लोगों के करीब और खुला होना चाहिए। आपको अपनी प्रेरणा और लक्ष्यों पर निगरानी रखनी होगी। आपकी भावनात्मक योग्यता आपको सुखी बनाएगी, प्रेरित करेगी, तनाव का प्रबंधन करेगी और द्वंद्वों का समाधान करेगी। सिर्फ दिल ही काफी नहीं है, दिल के पास दिमाग भी होना चाहिए, जो दिल को ठीक जगह लगा सके, दिल्लगी न करे।