

UG, Sem-1 (2025-26)

Subject- Psychology (MJC)

Topic- Emotion, Unit- 3.

Date- 04.11.2025.

By Sh. Shyam Sunder Sharma.

Bodyly change in Emotion

(भावनाओं में शारीरिक परिवर्तन)

Q. भावनाओं में शारीरिक परिवर्तन कौन-कौन से हैं?

Ans. → मनुष्य कुछ के शारीरिक भावनाओं से भी कार्य करता है। खुशी, दुःख, भय, क्रोध आदि यह कि मानसिक अनुभव नहीं है बल्कि इसके साथ हमारे शरीर में भी अनेक प्रकार के शारीरिक परिवर्तन भी होते हैं। भावनाओं के समझ हमारे शरीर की आंतरिक प्रक्रिया, रक्त प्रवाह, पाचन प्रणाली, रक्त संचार और श्वसन क्रियाएँ भी प्रभावित होती हैं।

इसे निम्न रूपों में समझा जा सकता है-

- (1) हृदय गति परिवर्तन :- भावनात्मक अवस्था में सर्वप्रथम हृदय गति में परिवर्तन होता है। भय, क्रोध या उत्तेजा की स्थिति में हृदय गति तेज हो जाती है जबकि दुःख या निराशा की स्थिति में हृदय गति धीमी हो जाती है।
- (2) श्वसन क्रिया में परिवर्तन :- रक्त, पुरुष या आश्चर्य की स्थिति में धीरे तेज और गहरी हो जाती है। यह शरीर की रक्त प्रणाली के नियंत्रण में होता है।
- (3) रक्तचाप में परिवर्तन :- जब किसी व्यक्ति में क्रोध या उत्तेजा होता है तो ऐसी परिस्थिति में रक्तचाप बढ़ जाता है।

क्योंकि यह समय हमारा शरीर बढ़ने या आगे की स्थिति में होता है।

(4) पक्षीना आना: - जब ब्याम्बे तनाव, अथवा धक्का की अवस्था में होता है तो शरीर से पक्षीना निकलने लगता है। यह शरीर द्वारा की गई प्रतिक्रिया है।

(5) चेहरे के भावों में परिवर्तन: - सभी प्रकार की आपनाइयें हमारे शरीर पर स्पष्ट रूप से प्रतीक होती हैं। जैसे: खुशी होने पर - मुस्कान, दुःख के समय - भौंच, अचानक गुस्से में - मोड़ें छिड़ना, डर के समय - भौंच चौड़ी हो जाना इत्यादि।

इसके अतिरिक्त आँखों की पुतलियों में परिवर्तन, मांसपेशियों में कतनाव, आंगियों में परिवर्तन, पाचन क्रिया में परिवर्तन, त्वचा की प्रतिक्रियाएँ, स्वेद आंगियों की प्रतिक्रियाएँ, स्वर और बोलने में परिवर्तन इत्यादि शरीर की अनेक प्रतिक्रियाओं को नियंत्रित करती हैं।

⇒ आपनाओं में शारीरिक परिवर्तन

आपना

अथ

कोई

खुशी

दुःख

आश्चर्य

शारीरिक परिवर्तन.

हृदय धीरे तेज, पक्षीना इत्यादि.

रक्तचाप बढ़ना, चेहरा लाल होना.

मुस्कान, ऊर्जा बढ़ना.

भौंच आना, शरीर में धक्का

पुँह खुल जाना, आँखें फैलना.

आपनाओं में शारीरिक परिवर्तन का महत्व

आपनात्मक अवस्था में शारीरिक परिवर्तन के महत्व निम्न प्रकार हैं— (1) यह हमें जीवित रहने की प्रवृत्ति को मजबूत करता है।

(2) यह हमारे धनदंड और निर्वास को प्रभावित करता है।

(3) यह सामाजिक यंत्र का माध्यम है। क्योंकि हमारे चेहरे के आँवों से हमारी आपनाओं को पहचान लेते हैं।

(4) यह मानसिक स्वास्थ्य से जुड़ा होता है।

निष्कर्ष स्वल्प हम कह सकते हैं कि

आपनाई केवल मानसिक अनुभव नहीं है, बल्कि शरीर के साथ गहराई से जुड़ी होती है। हर आपना के साथ हमारे शरीर में निहित प्रकाश के परिवर्तन होते हैं जिसके कारण हम अपनी आपनाओं को महसूस कर पाते हैं।

Dr. Shyam Sunder श्रीवस्तव