

SHODH SAMAGAM

ISSN : 2581-6918 (Online), 2582-1792 (PRINT)



संवेगात्मक बुद्धि की प्रासंगिकता

ईश्वरी खटवानी, (Ph. D.), मानव विकास विभाग,
एस.एस. गर्ल्स कॉलेज, गोंदिया, महाराष्ट्र, भारत

ORIGINAL ARTICLE



Corresponding Author

ईश्वरी खटवानी, (Ph. D.), मानव विकास विभाग,
एस.एस. गर्ल्स कॉलेज, गोंदिया, महाराष्ट्र, भारत

shodhsamagam1@gmail.com

Received on : 06/01/2022

Revised on : -----

Accepted on : 13/01/2022

Plagiarism : 00% on 07/01/2022



Plagiarism Checker X Originality Report

Similarity Found: 0%

Date: Friday, January 07, 2022

Statistics: 4 words Plagiarized / 1887 Total words

Remarks: No Plagiarism Detected - Your Document is Healthy.

laosxkRed cqf/n dh cklafdrk M.- bZ'ojh [kVokuh lgkcd ck;/kid] ,l,-l-xyZ-l- d.ystj
xksafn;k Email & ishwari369@gmail.com Mobile No- : & 9423514369 lkj & laosxkRed
cqf/n og fof'k'V ekufld xq,k gSa tks nwljksa dh Hkkoukvksa dks le>us] nwljksa ds cfr
lgkuqHkwfrw.kZ O;ogkj djus rFkkvihu Hkkoukvksa ij fu;a=-.k jtkus dh ;ksX;rk gSa ftls O;f
ds thou dh xq,koUkk esa lq/kkj vkrk gSa [thou ds cfr;sd [ks= tSl; ifjokj] iM+ksl] fojky;]
dk;Z {ks= lHkh esa ;ksX; laca/kksa dks LFkkr djus ,oa lQyrk ckr djus gsrq ;g vR;ar

शोध सार

संवेगात्मक बुद्धि वह विशिष्ट मानसिक गुण है जो दूसरों की भावनाओं को समझने, दूसरों के प्रति सहानुभूतिपूर्ण व्यवहार करने तथा अपनी भावनाओं पर नियंत्रण रखने की योग्यता है, जिससे व्यक्ति के जीवन की गुणवत्ता में सुधार आता है। जीवन के प्रत्येक क्षेत्र जैसे परिवार, पढ़ाई, विद्यालय, कार्य क्षेत्र सभी में योग्य संबंधों को स्थापित करने एवं सफलता प्राप्त करने हेतु यह अत्यंत महत्वपूर्ण है।

मुख्य शब्द

संवेगात्मक बुद्धि, संवेगात्मक बुद्धि के घटक, संवेगात्मक बुद्धि का महत्त्व.

परिचय

संवेग (Emotion): संवेग व्यक्ति की चेतना का वह पक्ष है, जिसने व्यक्ति को मन में सुखद एवं दुखद अनुभव होते हैं, जिसमें व्यक्ति खुशी, दुःख, भय, ईर्ष्या, घृणा आदि को महसूस करता है।

बुद्धि (Intelligence): बुद्धि व्यक्ति की मानसिक योग्यताओं का योग है जिसमें तर्क, चिंतन, अवधान, स्मृति तथा समस्या समाधान जैसी योग्यताओं का समावेश होता है।

संवेगात्मक बुद्धि (Emotional Intelligence): संवेगात्मक बुद्धि व्यक्ति की वह योग्यता है जो व्यक्ति को स्वयं की भावनाओं पर नियंत्रण एवं अपनी और दूसरों की भावनाओं को समझने में सहायता करती है। जिससे व्यक्ति विभिन्न प्रकार की भावनाओं के मध्य के अंतर को स्पष्ट रूप से समझ सकता है। विभिन्न कार्यों एवं गतिविधियों में संवेगात्मक जानकारी का प्रयोग कर सकता है। संवेगात्मक बुद्धि सहानुभूती एवं भावनाओं को जोड़ने की क्षमता है जो व्यक्ति के व्यवहार में स्पष्ट रूप से दिखाई देती है।

अर्थात् संवेगात्मक बुद्धि वह विशिष्ट मानसिक गुण हैं जो दूसरों की भावनाओं को समझने, दूसरों के प्रति सहानुभूतिपूर्ण व्यवहार करने तथा अपनी भावनाओं पर नियंत्रण रखने की योग्यता हैं, जिससे व्यक्ति के जीवन की गुणवत्ता में सुधार आता है।

संवेगात्मक बुद्धि के घटक

आत्म जागरूकता: आत्म जागरूकता का अर्थ है स्वयं की शक्तियों एवं कमजोरियों को समझना।

आत्म नियंत्रण: आत्म नियंत्रण अर्थात् अपनी भावनाओं को व्यक्त करते समय संयम एवं नियंत्रण करने की क्षमता।

अभिप्रेरणा: अभिप्रेरणा अर्थात् बाह्य शक्तियों की अपेक्षा आंतरिक महत्वाकांक्षा से प्रेरित होना।

सहानुभूति: सहानुभूति अर्थात् करुणा। दूसरों के दुःख-दर्द में भावनात्मक रूप से जुड़ने की क्षमता।

सामाजिक कौशल्य: सामाजिक कौशल्य अर्थात् लोगों के साथ विश्वास पैदा करना एवं लोगों से सम्मान प्राप्त करने की क्षमता।

संवेगात्मक बुद्धि का महत्त्व

- स्वस्थ एवं बेहतर मानवीय सम्बन्ध बनाने में सहायक।
- जीवन की चुनौतियों के प्रति सकारात्मक दृष्टिकोण।
- सकारात्मक दृष्टिकोण से समस्या समाधान में सहायक।
- बेहतर जीवन जीने की क्षमता में सहायक।
- अंतर्व्यक्तिक संचार कौशल्यों के विकास में सहायक।
- विवादों से जूझने एवं समस्याओं के समाधान में सहायक।
- नकारात्मक प्रवृत्ति पर नियंत्रण में सहायक।
- नेतृत्व की क्षमता के विकास में सहायक।
- परिवर्तन को स्वीकार करने की योग्यता के विकास में सहायक।
- स्वाभाव एवं व्यवहार में आक्रामकता का अभाव।
- एकाग्रचित्ता से कार्य करने की क्षमता का विकास।
- सहयोग की भावना का विकास।
- लक्ष्यों के प्रति सावधान होने, पहल करने, कार्य में व्यस्त रहने जैसी प्रेरणा का विकास।

विभिन्न क्षेत्रों में संवेगात्मक बुद्धि की भूमिका

अंतर्व्यक्तिक सम्बन्ध: संवेगात्मक बुद्धि की जीवन के प्रत्येक क्षेत्र में महत्वपूर्ण भूमिका है। जैसे पति-पत्नी के संबंधों में संवेगों की मूल्यवान भूमिका है। जब पति-पत्नी एक दूसरे को महसूस कराते हैं कि वे एक दूसरे से स्नेह करते हैं, एक दूसरे की फिक्र करते हैं, हमेशा एक दूसरे की रक्षा करते हैं तथा कठिन परिस्थिति में एक दूसरे का साथ देते हैं तो इससे उनके सम्बन्ध मजबूत होते हैं, उसका एक दूसरे के प्रति विश्वास बढ़ता है।

कार्यालय: कार्यालय में व्यक्ति अनेक लोगों के संपर्क में आते हैं। अगर व्यक्ति अपने अधीन कार्य करने वालों के साथ सहानुभूतिपूर्ण व्यवहार करता है, उनके कार्यों की प्रशंसा करता है, उन्हें अच्छा कार्य करने हेतु प्रोत्साहित करता है, बिना वजह डांटते नहीं हैं अपितु गलती को सुधारने हेतु प्रेरित करता है, उनके सहकारी की प्रशंसा करता है तथा सदैव उन्हें मान सम्मान देता है इससे उनके अधीन कार्य करने वालों के मन में सकारात्मक भावनाएं निर्मित होती हैं। वे अपने कार्य को वफादारी से करते हैं, जिससे कंपनी को अधिक सफलता मिलने की सम्भावना रहती है।

अभिभावक: आजकल अधिकांश लोग अपने अभिभावकों को नजरअंदाज करते हैं। जिससे अभिभावक अंदर ही अंदर बहुत दुःखी होते हैं क्योंकि उन्होंने अपने बच्चों के लिए अनेक त्याग किये होते हैं। स्वयं भूखे रहकर यह सुनिश्चित करते हैं कि उनका बच्चा अच्छे से खाये, अच्छा पहने एवं अच्छे विद्यालय में शिक्षा ग्रहण करें आदि। किन्तु बड़े होने पर ये ही बच्चे अभिभावकों को नजरअंदाज करते हैं। अतः आवश्यक है कि युवा संतानों ने समय-समय पर अपने अभिभावकों की कुशलक्षेम का ध्यान रखना चाहिए। उनकी सेवा करनी चाहिए। उनके आहार एवं औषधि का ध्यान रखना चाहिए। इससे अभिभावकों में अपनी संतान के प्रति स्नेह की भावना जागृत होगी तथा वे अपनी संतानों को दिल से आशीर्वाद देंगे।

समाज: वर्तमान समाज प्रतियोगिता का समाज है। सभी को आगे बढ़ने की होड़ लगी है। सभी जल्दी से जल्दी पहुंचना चाहते हैं। सभी अपनी महत्वाकांक्षाओं को पूरा करने में लगे हैं, जिससे वे भूल जाते हैं कि उनका मुख्य संवेग खुशी है, किन्तु इस प्रतियोगी युग में वे भूल जाते हैं कि महत्वाकांक्षा को पूर्ण करते करते वे खुशी हासिल नहीं कर पाते एवं दुःखी हो जाते हैं। ऐसे समय आवश्यक है कि समाज के प्रति सहानुभूतिपूर्ण व्यवहार किया जाये। आज समाज में प्रत्येक व्यक्ति किसी न किसी दुःख का सामना कर रहा है। प्रत्येक को कोई न कोई जख्म है। ऐसे में आवश्यक है कि उनके दुःखों को और न बढ़ाया जाये। अगर किसी की सराहना नहीं कर सकते तो कम से कम उसकी आलोचना भी ना करे। सभी के प्रति सम्मान की भावना रखे। सभी मित्रों का हाल चाल पूछते रहे। संभव हो तो उनकी सहायता करें, जिससे समाज में सकारात्मक परिवर्तन आएगा।

बच्चे: अभिभावकों द्वारा बच्चों को भरपूर स्नेह मिलना चाहिए। उन्हें अपने बच्चों को दूसरों का आदर करना सिखाना चाहिए। इससे पूर्व अभिभावकों को अपने बच्चों को आदर करना चाहिए। जिससे उनके आत्म सम्मान की भावना बढ़ जाती है, और वे हीन भावना से ग्रसित नहीं होते हैं।

जिन बालकों के अभिभावक उसे सदैव डांटते रहते हैं वे बड़े हो कर दबू बन जाते हैं। वे विद्यालय में योग्य प्रदर्शन नहीं कर पाते। ऐसे बालकों को शिक्षकों एवं अन्य वयस्कों से संपर्क स्थापित करने में हिचकिचाते हैं। अतः आवश्यक है कि बच्चों को बिना वजह डांटे नहीं, किन्तु कुछ अभिभावक ऐसे भी होते हैं जो बच्चों की प्रत्येक गलती को नजर अंदाज करते हैं। उन्हें बिल्कुल भी डांटते नहीं, ऐसे में बच्चों को सही गलत का बोध नहीं हो पाता। अतः आवश्यक है कि बच्चों उनकी गलती पर टोकें, उन्हें तार्किक ढंग से समझाए। उन्हें उनकी गलती से होने वाले नुकसान से अवगत कराएँ। उन्हें उचित मार्गदर्शन प्रदान करें जिससे वे योग्य नागरिक बन पायें।

संवेगात्मक बुद्धि को विकसित करने के उपाय

आत्म जागरूकता: आत्म जागरूकता अर्थात् आत्मज्ञान/स्वयं को जानना। प्रायः व्यक्ति को अपने जीवन का लक्ष्य ज्ञात नहीं होता है कि आखिर वे जीवन से क्या चाहते हैं। लोग भेड़ चल की तरह खुशियों के पीछे भागते चले जाते हैं किन्तु वे यह जानते ही नहीं कि उन्हें खुशियाँ हासिल कहाँ से होगी। कुछ लोग सोचते हैं की बड़ी गाड़ी एवं बंगला जैसी विलासितापूर्ण वस्तुएं ही उन्हें खुशियाँ देंगी, किन्तु वे यह नहीं जानते की बड़े-बड़े धनवान लोग भी तरह-तरह के दुःखों से घिरे हैं। कुछ लोग तो अवसाद का शिकार हो कर आत्महत्या कर लेते हैं अथवा नशीले पदार्थों का सेवन करने लगते हैं। अतः सर्वप्रथम व्यक्ति को यह जानना आवश्यक है कि वह जीवन से क्या अपेक्षाएं रखता है। इसके लिए आत्म जागरूकता अत्यंत आवश्यक है। इस आत जागरूकता की सबसे बड़ी रुकावट व्यक्ति की भावनाओं के मध्य उलझन/भ्रम है जो व्यक्ति को स्वयं तक पहुँचने ही नहीं देते हैं। इसके लिए आवश्यक है कि व्यक्ति सबसे पहले अपने जीवन पण ध्यान केन्द्रित करें। मोबाइल फोन एवं दूरदर्शन का कम से कम प्रयोग करें, क्योंकि ये दोनों ही व्यक्ति के अन्दर भावनाओं की सुनामी लती हैं। जिससे मस्तिष्क में नगण्य विचार आते हैं और उसे परेशान करते हैं जिससे रचनात्मक विचार गायब हो जाते हैं। अतः आवश्यक है कि आँखें बंद करकर अपनी भावनाओं को महसूस करें। अगर दुःख महसूस कर रहे हैं तो दुःख का कारण जाने तथा उसे दूर करने के योग्य उपाय खोजें।

भावनाओं का मार्गान्तरण: अपनी भावनाओं का सही दिशा में मार्गान्तरण सीखना चाहिए। अगर किसी कारण से क्रोध को दूर करने हेतु व्यायाम का सहारा लें। अगर भगनाशा विकसित होती हैं तो उसे चुनौती में परिवर्तित करें जैसे – कोई व्यक्ति ताने मरता है तो मन ही मन निश्चित करिए कि एक सफल इन्सान बन कर दिखायेंगे, फिर इस दिशा में कार्य भी करें। अन्यथा व्यक्ति गम का शिकारी होकर किसी व्यसन में फंस जाता है। अगर व्यक्ति के मन में गम अथवा दुःख के भाव हैं उसे दूर करने के लिए रचनात्मक कार्य कर सकते हैं। जैसे— कहानियां, रचनाएँ, कवितायें, गीत आदि लिखना।

आत्म अभिप्रेरणा: व्यक्ति कई बार छोटी-छोटी बातों से दुःखी एवं निराश हो कर अवसाद का शिकार हो जाता है क्योंकि उसे अपने संवेगों पर नियंत्रण करना नहीं आता। जीवन तो सुख-दुःख की धूप-छाँव है। अतः आवश्यक है कि दुःख से बाहर निकलने हेतु प्रेरित करें। इसके लिए आवश्यक है कि प्रेरणादायक पुस्तकें एवं कहानियां पढ़ें।

दूसरों के संवेगों को समझना: सुख-दुःख जीवन की धूप-छाँव की तरह है। अतः व्यक्ति को स्वयं के संवेगों के साथ-साथ दूसरों के संवेगों को भी समझना चाहिए। उसे दूसरों के दुःखों को दूर करने का प्रयास करना चाहिए। दुःखी अवस्था में उसकी आलोचना नहीं करें, यह आलोचना उसे और अधिक दुःखी कर सकती है।

संवेगों को नैतिक मूल्यों से जोड़े: व्यक्ति को अपने संवेगों को नैतिक मूल्यों से जोड़ना चाहिए। जैसे— अगर कोई व्यक्ति ईमानदारी पूर्वक कार्य करें तो उसकी प्रशंसा करें। इससे उसके मन में प्रशंसा करने वाले व्यक्ति के प्रति सम्मान की भावना निर्मित होगी। वह भविष्य में ईमानदारी से कार्य करने हेतु प्रेरित होगा। उसी प्रकार बच्चों को बचपन से ही अच्छे मूल्य सीखाएं। सही कार्य करने पर प्रोत्साहन करें जिससे उसे खुशी मिलेगी।

निष्कर्ष

संवेगात्मक बुद्धि व्यक्ति की भावनात्मक क्षमताओं को व्यक्त करती है जिसमें व्यक्ति स्वयं के एवं दूसरों के संवेगों से अवगत होता है एवं अपने संवेगों को नियंत्रित करने में सक्षम होता है। व्यक्ति को किसी भी क्षेत्र में प्रभावशाली होने एवं सफलता प्राप्त करने के लिए आवश्यक है कि उसके पास व्यावहारिक ज्ञान भी होना चाहिए। संवेगात्मक बुद्धि जीवन के प्रत्येक क्षेत्र में महत्वपूर्ण है फिर वो परिवार हो, विद्यालय हो या फिर कार्यक्षेत्र, सभी जगहों पर योग्य अंतर्व्यक्तिक संबंध बनाने हेतु एवं कार्यों को सुचारू रूप से संपन्न करने हेतु अत्यंत महत्वपूर्ण योग्यता है, जिसे थोड़े से प्रयास द्वारा सरलता से विकसित किया जा सकता है।

सन्दर्भ सूची

1. <https://egyankosh-ac-in/bitstream/123456789/69739/1/Unit&2-pdf>
2. <https://www-iasbook-com/hindi/emotional&intelligence/>
3. <https://hindimein-net/2021/05/emotional&intelligence&kya&hai&in&hindi/>
4. <https://www-hindipronotes-com/emotional&intelligence&summary&in&hindi/>
5. <https://www-gkiweb-com/2020/02/emotional&intelligence&in&hindi-html>
6. <https://sarkariguider-in/samvegatmak&budhdhi/>
