

"संघर्ष और दुःश्चिन्ता में भावनात्मक बुद्धिमत्ता का उपयोग"

डॉ. दुर्गा भोजक, प्राचार्य, सेठ जी. बी. पोदार शिक्षक प्रशिक्षण महाविद्यालय, नवलगढ, झुंझुनूं (राज0)

सारांश

मनुष्य अपनी भावनाओं को उचित रूप से व्यक्त करता है। जो मनुष्य स्व-नियमन में कुशल होते हैं वे लचीले होते हैं और बदलाव के प्रति अच्छी तरह अनुकूलन करते हैं। वे संघर्ष को प्रबंधित करने और तनावपूर्ण या कठिन परिस्थितियों को दूर करने में भी अच्छे हैं। उच्च भावनात्मक बुद्धिमत्ता वाले व्यक्ति संघर्षों के मूल कारण की पहचान कर सकते हैं सामान्य आधार ढूँढ सकते हैं और ऐसे समाधान उत्पन्न कर सकते हैं जिससे इसमें शामिल सभी लोगों को लाभ हो।

भावनात्मक बुद्धिमत्ता कोई निश्चित गुण नहीं है जिसके साथ या उसके बिना आप पैदा हुए हैं यह एक ऐसा कौशल है जिसे आप अभ्यास और फीडबैक के माध्यम से विकसित और सुधार सकते हैं संघर्ष प्रबंधन के लिए अपने ई आई को बढ़ाने के लिए अपनी भावनाओं और प्रतिक्रियाओं की निगरानी करके इस दुसरो से प्रतिक्रिया मांगकर आत्म-जागरूकता का अभ्यास करें। संघर्ष और दुश्चिन्ता को दूर करने में भावनात्मक बुद्धि का महत्वपूर्ण योगदान है भावनात्मक बुद्धि से ही अपने आरोग्य और भावनाओं को नियंत्रित करके, खुद को शांत करने के लिए मुकाबला करने की रणनीतियों का उपयोग करके और अपने शब्दों और कार्यों की सावधानी पूर्वक चुनकर आत्म-प्रबंधन का अभ्यास करें।

किशोरावस्था में बालक अत्यन्त भावनात्मक अवस्था में रहता है विभिन्न प्रकार के संघर्ष और दुश्चिन्ता से दूर करने में भावनात्मक बुद्धि का महत्वपूर्ण योगदान रहता है

प्रमुख शब्दावली: संघर्ष, दुःश्चिन्ता, भावनात्मक बुद्धिमत्ता

भूमिका:-

एक राष्ट्र अथवा समाज के लिए सबसे महत्वपूर्ण साधन मानव है जो कि चौरासी लाख योनियों में से सर्वश्रेष्ठ योनि मानी जाती है जो कि विवेकशील है और सोचने समझने की शक्ति रखता है। कोई भी राष्ट्र उस समय ही उन्नति के पथ पर अग्रसर हो सकता है जबकि उसके अन्दर प्रत्येक मानव को यह सुविधा प्राप्त हो कि वह स्वतन्त्रता पूर्वक अपना उतना विकास कर सकें जितना कि उसमें विकास करने की क्षमता है प्रत्येक व्यक्ति क अन्दर निहित शक्तियाँ होती हैं जिसमें भावनात्मक बुद्धिमत्ता का भी एक अहम् स्थान है जब बालक का शारीरिक विकास हो रहा होता है उसके संवेगात्मक तथा सामाजिक विकास की नींव रखी जा रही होती है उस समय माता-पिता का प्रभाव ही सबसे महत्वपूर्ण है

किशोरवस्था में बालक अत्यन्त भावनात्मक अवस्था में रहता है उसमें भावुकता अस्थिरता घबराहट भावों के उतार चढ़ाव एव अहम् चरम सीमा पर होता है वह कभी कभी बहुत उत्तेजित हो उठता है और कभी अत्यन्त मलिन मन और खिन्न दिखाई पड़ता है उसके संवेग आनन्द और उदासीनता के बीच में आते रहते हैं इस काल में जीवन के प्रारम्भिक वर्षों में आने वाले संवेगों की पुनरावृत्ति होती है यदि उस समय इन संवेगात्मक संघर्षों को भली-भाँति हल नहीं किया गया तो किशोरवस्था में वे अधिक तीव्र रूप में प्रकट होते हैं। युवा व्यक्तियों को मानसिक परेशानियों का मूल कारण उनकी अत्यधिक आत्म-चेतना आत्म-हीनता की विचित्र भावना माता-पिता के कटु सम्बन्ध कभी कभी धर्म के प्रति अनास्था और उसके सिद्धांतों के प्रति सन्देह थे सब भावनात्मक बुद्धिमत्ता का ही कारण है अध्यापक को चाहिए कि युवाओं को ऐसे अवसर प्रदान करें जिनके द्वारा वे इच्छित कार्यों के पूर्ण कर दूसरों लोगों की सहायता का पात्र बन सकें और वे अपनी आत्म प्रदर्शन की भावना की परितुष्टि भी कर सकें।

उद्देश्य:-

यह घटक एक अप्रिय भाव बनाने के लिए जुड़ते हैं जो कि आम तौर पर बैचनी, आशंका, डर और क्लेश से सम्बन्धित है। चिन्ता एक सामान्यकृत मनोदशा है जो कि प्रायः न पहचाने जाने योग्य किसी अपने द्वारा हो सकती है। भावनात्मक बुद्धिमत्ता हमें नेतृत्व क्षमता में पारस्परिक संबंधों को विवेकपूर्ण और सहानुभूति पूर्वक संभालने में सक्षम बनाती है। भावनाओं का प्रभावी का धन - एक सदस्य को अन्य सदस्यों की भावनात्मक प्रतिक्रियाओं की कारवाई के विशेष पाठ्यक्रमों में बदलकर समूह की प्रभावित करने में संक्षम बनाता है

संघर्ष:-

"कोई जुनून बिना संघर्ष पैदा नहीं हो सकता।"

अल्बर्ट कैमस (फ्रांस के दार्शनिक लेखक)



व्यक्ति को लक्ष्य प्राप्त दौरान अनेक बाधाओं का सामना करना पड़ता है। ऐसे समय में मानसिक द्वन्द्व या संघर्ष उत्पन्न होने लगता है यह स्थिति मानसिक उथल-पुथल की स्थिति होती है।

सामान्य भाषा में- "विपरित विचारो, इच्छाओ, उद्देश्यों आदि का विरोध।"

संघर्ष की दशा में व्यक्ति में संवेगात्मक तनाव उत्पन्न हो जाता है उसकी मानसिक शान्ति नष्ट हो जाती है और वह किसी प्रकार का निर्णय करने में असमर्थ होता है।

संघर्षों के अनेक रूप हो सकते हैं- एक व्यक्ति का दुसरे से संघर्ष व्यक्ति का उसके वातावरण से संघर्ष, परिवारिक संघर्ष, सांस्कृतिक संघर्ष आदि इन सबसे कही अधिक गम्भीर और भयानक है- आंतरिक संघर्ष। यह संघर्ष, व्यक्ति के विचारो, संवेगा इच्छाओं, भावनाओं दृष्टिकोणो आदि होता है

'संघर्ष' का मुख्य आधार - उचित और अनुचित का विचार होता है।

परिभाषाएँ:-

● **उगलस व होलैंड-** संघर्ष का अर्थ है- विशेष और विपरित इच्छाओं में तनाव के परिणामस्वरूप उत्पन्न होने वाली कष्टदायक संवेगात्मक दशा।

● **क्रो व क्रो-** संघर्ष उस समय उत्पन्न जब व्यक्ति को अपने वातावरण में ऐसी शक्तियों का सामना करना पड़ता है जो उसके स्वयं के हितो और इच्छाओं के विरुद्ध कार्य करती है।

➤ **संघर्ष के प्रकार:-**

● **उपागम- उपागम संघर्ष:-** जब दो घनात्मक लक्ष्यों के बीच में संघर्ष उत्पन्न होता है उपागम-उपागम संघर्ष कहलाता है

जैसे- एक व्यक्ति को दो पदों पर चयन मिल जाता है और दोनों रैंक में समान है।

● **परिहार-परिहार संघर्ष -** दो त्रणात्मक लक्ष्यों को लेकर उत्पन्न संघर्ष को परिहार-परिहार संघर्ष कहते हैं जैसे- कोई बालक न तो पढना चाहता है और न ही फेल होना चाहता है।

● **उपागम परिहार संघर्ष-** जब कोई घनात्मक और त्रणात्मक के मध्य हो तो उपागम परिहार संघर्ष कहलाता है। जैसे- छात्र नौकरी तो करना चाहता है पर मेहनत नहीं करना चाहता।

मन का कथन है कि - "निरन्तर रहने वाला संघर्ष कष्टदायक होने के साथ-साथ शारीरिक स्वास्थ्य के लिए हानिकारक भी है"

➤ **दुश्चिन्ता:-**

"दुश्चिन्ता संज्ञानात्मक शारीरिक भावनात्मक और व्यवहारिक विशेषता वाले घटकों की मनोवेज्ञानिक और शारीरिक दशा है।"

यह घटक एक अप्रिय भाव बनाने के लिए जुड़ते हैं जो कि आम तौर पर बैचेनी, आशंका, डर और क्लेश से सम्बन्धित है। चिन्ता एक सामान्यकृत मनोदशा है जो कि प्रायः न पहचाने जाने योग्य किसी अपने द्वारा हो सकती है। देखा जाए तो यह भय से कुछ अलग है, जो की किसी ज्ञात खतरे के कारण उत्पन्न होता है इसके अतिरिक्त भय भागने और परिहार के विशिष्ट व्यवहारों से संबंधित है जबकि चिन्ता अनुभव किए गए अनियंत्रित था अपरिहार्य खतरों को परिणाम है।

➤ **परिभाषाएँ-**

● **गेट्स व अन्य-** "दुश्चिन्ता असंतुलन की दशा है, जो प्राणी को अपनी उत्तेजित दशा का अन्त करने के लिए कोई कार्य करने के लिए प्रेरित करत है।"

● **ड्रेवर:-** दुश्चिन्ता का अर्थ है- "संतुलन के नष्ट होने की सामान्य भावना और परिस्थिति के किसी अत्यधिक संकट पूर्ण कारक का सामना करने के लिए व्यवहार में परिवर्तन करने की तत्परता।"

● **जे.सी. कोलमैन:-** " भय और आशंका की सामान्यकृत अनुभूति ही चिन्ता है। यह प्रतिबल का एक परेशान करे वाला रूप है।"

दुश्चिन्ता सबसे पहले शैशव काल में अनुभव करते हैं वह जीवन भर हमारे व्यवहार पर प्रभाव डालती है यह उस समय प्रकट हो जाती है जबकि दूसरे हमारी आलोचना करते हैं, अथवा हमें त्याग देते हैं। जितना महत्व का हमारे लिए हमें त्यागने वाला व्यक्ति होगा और जितना अधिक उसका दबाव हमारे उपर होगा उतनी ही अधिक हमारी दुश्चिन्ता होगी। हमारा अपना व्यवहार भी दुश्चिन्ता उत्पन्न कर देता है। भविष्य दुश्चिन्ता का एक बड़ा स्रोत है क्योंकि इसमें अनिश्चिता होता है। सामाजिक स्थितियों में

बहुत कुछ सीखना इस कारण होता है कि व्यक्ति दुर्श्चिता को कम करना अथवा दूर करना चाहता है। बालक अपने व्यवहार से परिवर्तन ले आता है।

➤ भावनात्मक बुद्धिमत्ता:-

अपनी और दूसरों की भावनाओं की पहचान ने की क्षमता, अलग भावनाओं के बीच भेद-भाव और उन्हें उचित रूप से लेवल करना, सोच और व्यवहार मार्गदर्शन करने के लिए भावनात्मक जानकारी उपयोग को भावनात्मक बुद्धि कहते हैं। अपने बुद्धि लब्धि के कारण ही किसी को अपने जीवन में सफलताएँ एवं उपलब्धियाँ प्राप्त होती हैं। लेकिन आधुनिक शोधो से यह स्पष्ट हुआ है कि व्यक्ति के अपने जीवन में जो भी सफलताएँ मिलती हैं। उसका 20 प्रतिशत ही बुद्धि लब्धि (I.Q.) के कारण होता है और 80 प्रतिशत भावनात्मक बुद्धि लब्धि के कारण होता है बुद्धि से संज्ञानात्मक योग्यता का बोध होता है। काफी समय तक यह माना जाता रहा कि संज्ञान तथा संवेग परस्पर विरोधी मनः स्थितियाँ हैं। लेकिन जीवन में सफल समायोजन करने में संज्ञान तथा दोना की आवश्यकता होती है।

● **मेयर एवं सैलोवे-** "सांवेगिक बुद्धि संवेगो की प्रत्यक्षण करने की क्षमता, संवेग प्रति पहुँच बनाने एवं उससे उत्पन्न करने की क्षमता ताकि चिंतन में मदद हो सकें तथा संवेग को चिंतनशील ढंग से नियमित किया जा सके ताकि संवेगिक एवं बौद्धिक बर्धन को उत्पन्न बनाया जा सके से होता है।"

● **बार-ऑन :-** "भावनात्मक बुद्धि द्वारा वह क्षमता परावर्तित होती है जिसके माध्यम से दिन-प्रतिदिन के पर्यावरणी चुनौतियों के साथ निपटा जाता है और जो व्यक्ति की जिंदगी में जिसमें पेशेवर तथा व्यक्तिगत धंधा भी सम्मिलित है, सफलता प्राप्त करने में मदद करता है।"

➤ **भावनात्मक बुद्धि के तत्व:-** भावनात्मक बुद्धि के तत्वों को दो भागों में बाटा गया है।

● **वैयक्तिक तत्व-** भावनात्मक बुद्धि का आधार आत्मज्ञान होता है। इसमें अपने भावनाओं से अवगत होना, अपने भावनाओं को प्रबंधित करना, आत्म अभिप्रेरण भी सम्मिलित होता है।

● **अन्तवैयक्तिक तत्व:-** भावनात्मक बुद्धि के अन्तवैयक्तिक तत्व में दूसरों के संवेगों का समझना तथा उसके प्रति संवेदनशीलता दिखाना और संवेगों को उचित ढंग से संचालित करना आदि सम्मिलित होता है।

➤ **संघर्ष और दुःश्चिन्ता में भावनात्मक बुद्धिमत्ता का उपयोग:-**

● बातचीत करने और संघर्ष को सुलझाने के लिए भावनात्मक बुद्धिमत्ता के अच्छे उपयोग की आवश्यकता होती है। अपनी भावनात्मक जरूरतों को अपनी सोच के साथ संतुलित करने की उपाय की क्षमता होती है।

● संघर्ष के प्रबंधन में तालमेल, सहानुभूति और सुनने जैसे कौशल का उपयोग करना शामिल है। प्रत्येक की ताकत और देनदारियों को देखते हुए संघर्ष के तरिकों और शैलियों की समीक्षा की जाती है।

● संघर्ष और दुःश्चिन्ता के प्रबंधन के लिए भावनात्मक बुद्धिमत्ता महत्वपूर्ण है। यह व्यक्तियों की भावनाओं की समझने, तनाव को कम करने सक्रिय रूप से सुनने, सहानुभूति रखने, समस्याओं को हल करने और संघर्ष के दौरान रिश्ते बनाए रखने में मदद करता है।

● भावनात्मक बुद्धि संघर्ष व तनाव की स्थिति को बढ़ने से रोककर संघर्ष को सकारात्मक तरीके से प्रबंधित करने में मदद कर सकती है। आप दुसरो के साथ सहानुभूति रखकर, सक्रिय रूप से सुनकर, भावनाओं और जरूरतों को सम्मान पूर्वक व्यक्त करके और सामान्य आधार ढुंढकर संघर्ष को कम कर सकते हैं।

● भावनात्मक बुद्धिमत्ता हमें एक ऐसा ढाँचा प्रदान करके पूर्ण और सुखी जीवन की राह पर ले जा सकती है। जिसके माध्यम से हम भावनात्मक प्रतिक्रियाओं के लिए बुद्धिमत्ता के मानकों को लागु कर सकते हैं और समझ सकते हैं कि ये प्रतिक्रियाएँ भावनाओं के बारे में विशेष मान्यताओं के साथ तार्किक रूप सुसंगत या असंगत हो सकते हैं।

● भावनात्मक बुद्धिमत्ता द्वारा संघर्ष और तनाव को सीमित करने के दो प्राथमिक कारणों का खुलासा किया। सबसे पहले पाया कि भावनात्मक रूप से बुद्धिमान लोग अपने वातावरण का अलग-अलग मूल्यांकन करते हैं।

- भावनात्मक रूप से बुद्धिमान समूह— जो भय, उदासी, क्रोध ईर्ष्या, शर्म और इसी तरह से उत्पन्न विकर्षणों से बचना जानते हैं।
- भावनात्मक बुद्धिमता कोई निश्चित गुण नहीं है जिसके साथ या उसके बिना बाप पैदा हुए हैं यह एक ऐसा कौशल है जिसे आप अभ्यास और फीडबैक के माध्यम से विकसित और सुधार कर सकते हैं।
- संघर्ष प्रबंधन के लिए अपने ई आई को बढ़ाने के लिए अपनी भावनाओं और प्रतिक्रियाओं की निगरानी करके इस विचार करके कि वे आपके व्यवहार को कैसे प्रभावित करते हैं और दूसरो से प्रतिक्रिया मांगकर आत्म—जागरूकता का अभ्यास करें।
- अपने टीम के सदस्यों के साथ विश्वास बनाकर स्पष्ट रूप से और दृढ़ता से संवाद करके, दूसरो के साथ सहयोग करके, रचनात्मक प्रतिक्रिया देकर और दूसरों के प्रयासों की सराहना करके संबंध प्रबंधन कौशल विकसित किया जा सकता है।

निष्कर्ष:- संघर्ष और दुश्चिन्ता में भावनात्मक बुद्धिमता का महत्वपूर्ण योगदान रहता है। युवा वर्ग जो संघर्ष और दुश्चिन्ता में फेले हुए हैं वह अपनी भावनात्मक बुद्धि की सहायता से ही उसे कम कर सकते हैं और संघर्ष लक्ष्य की ओर बढ़ सकते हैं।

सन्दर्भ ग्रंथ सूची

1. डॉ. एस. माथुर — शिक्षा मनोविज्ञान — प्रकाशक श्री पुस्तक मन्दिर आगरा
 2. डॉ कल्पना जैन सह लेखक — संज्ञानात्मक मनोविज्ञान : मौलिक प्रक्रियाएँ VMOU प्रकाशक राज0 राज्य सहकारी मुद्रणालय लि. जयपुर
 3. डॉ सरोज सिंह मंजु गुप्ता — बाल्यावस्था और विकास — प्रकाशन, राज0 प्रकाशन त्रिपोलिया बाजार, जयपुर 6508
 4. डॉ पी.डी. शर्मा — बाल विकास — प्रकाशन श्री विनोद पुस्तक मन्दिर आगरा—2
 5. रीता चौहान/पी.डी पाठक — बाल्यावस्था एवं उसका विकास प्रकाशक, अग्रवाल पब्लिकेशन, आगरा
 6. पी.डी पाठक — शिक्षा मनोविज्ञान, प्रकाशन श्री विनोद पुस्तक मन्दिर आगरा—2
 7. रामबाबू गुप्ता — विकासात्मक मनोविज्ञान, प्रकाशक रतन प्रकाशन मन्दिर दिल्ली गेट, आगरा 282002
- www.hi.in.wikipedia.org
 - www.egyankosh.ac.in