

## मानव जीवन में सफल होने के लिए भावनात्मक बुद्धिमत्ता की उपयोगिता

दलीप सिंह शेखावत, सहायक प्रोफेसर, शिक्षा शास्त्र, सेट जी. बी. पोदार टी. टी. कॉलेज, नवलगढ़

### सारांश

भावनात्मक बुद्धिमत्ता एक व्यक्ति खुद की भावनाओं के साथ-साथ दूसरों की भावनाओं को प्रबंधित करने, एक्सेस करने और नियंत्रित करने की क्षमता है। मानव जीवन के अनुभवन सबसे बुनियादी पहलुओं में से एक भावनाओं को अनुभव करने की हमारी क्षमता है। भावनाओं के बिना, हमारा अस्तित्व एक आयामी होगा, और कहीं नहीं होगा जीवंत करने के लिए और जैसा है वेसा ही समृद्ध है। शोध के अनुसार भावनात्मक बुद्धिमत्ता व्यक्तिगत और संगठनात्मक स्तर पर सफलता महत्वपूर्ण भूमिका निभाती है। इसके महत्व को उजागर करने वाले शोध के बढ़ते शरीर के साथ भावनात्मक बुद्धि व्यक्तिगत विकास, नेतृत्व और समग्र कल्याण का एक महत्वपूर्ण घटक बन गई है। इस अध्ययन का मुख्य उद्देश्य पियर्सन सहसंबंध पद्धति का उपयोग करके भावनात्मक बुद्धिमत्ता और परिवर्तनकारी नेतृत्व शैली के बीच संबंधों की प्रकृति का पता लगाना था। जिन्होंने भावनात्मक बुद्धिमत्ता के विज्ञान की अवधारणा को लोकप्रिय बनाया और इसे अपने अकादमिक शिखर पर पहुँचाया। यह तर्क देने के लिए शोध का खजाना तैयार किया कि सफल नेताओं भावनात्मक बुद्धिमत्ता या आत्म-जागरूकता, आवेग नियंत्रण, दृढ़ता, आत्मविश्वास, आत्म के गुणों की आवश्यकता होती है।

मुख्य शब्दावली :- भावनात्मक, बुद्धि, उपयोगिता, संवेग।

### ➤ प्रस्तावना :-

सामान्यतः लोग यह समझते हैं कि अपने बुद्धि लब्धि के कारण ही किसी को अपने जीवन में सफलताएँ एवं उपलब्धियाँ प्राप्त होती हैं, किंतु आधुनिक शोधों से स्पष्ट हुआ है कि व्यक्ति को अपने जीवन में जो भी सफलताएँ मिलती हैं, उसका 20 प्रतिशत ही बुद्धि लब्धि के कारण होता है और 80 प्रतिशत भावनात्मक बुद्धि के कारण होता है। बुद्धि से संज्ञानात्मक योग्यता का बोध होता है। लम्बे समय तक यह माना जाता रहा है कि संज्ञान तथा संवेग दोनों की आवश्यकता होती है। भावनात्मक बुद्धि का संप्रत्यय बुद्धि के संप्रत्यय को उसके बौद्धिक क्षेत्र से अधिक विस्तार देता है और संवेगों को भी बुद्धि के अंतर्गत शामिल करता है। किसी विशेष क्षेत्र में सफलता प्राप्त करने के लिए व्यक्ति में अभिभक्तता के साथ-साथ अभिरुचि का होना भी आवश्यक है। अभिभक्तता और अभिरुचि व्यक्ति की भावनात्मक बुद्धिमत्ता पर ही निर्भर करती है। सांवेगिक बुद्धि या भावनात्मक बुद्धि व्यक्ति की वह योग्यता है जिसके द्वारा व्यक्ति अपने और दूसरे के संवेगों को समझकर, अपनी भावनाओं और दूसरों की भावनाओं को समझकर निर्णय लेता है। व्यक्ति अपने जीवन में जो कुछ भी अर्जित करता है वह भावनात्मक बुद्धिमत्ता का ही प्रतिफल होता है। इसलिए भावनात्मक बुद्धि का संप्रत्यय बुद्धि लब्धि से अधिक महत्वपूर्ण माना गया है।

### ➤ शोध के उद्देश्य :-

- प्रस्तुत शोध का उद्देश्य भावनात्मक बुद्धिमत्ता का अध्ययन करना है।
- प्रस्तुत शोध का उद्देश्य मानव जीवन में सफलता प्राप्त करने में भावनात्मक बुद्धि की उपयोगिता का अध्ययन करना है।

### ➤ भावनात्मक बुद्धि का अर्थ :-

वर्तमान समय में भावनात्मक बुद्धि का संप्रत्यय अत्यधिक लोकप्रिय हो चुका है। भावनात्मक बुद्धिमत्ता से व्यक्ति की सामाजिक कार्य कुशलता में वृद्धि होती है। सर्वप्रथम भावनात्मक बुद्धि की अवधारणा अमेरिकी मनोवैज्ञानिक पीटर सालवे और जॉन मेयर द्वारा 1990 में प्रस्तुत की गई। किंतु भावनात्मक बुद्धिमत्ता के संप्रत्यय को विश्व स्तर पर चर्चित करने का श्रेय अमेरिकी मनोवैज्ञानिक डेनियल गोलमैन को दिया जाता है, जिन्होंने अपनी पुस्तक "भावनात्मक बुद्धि : बुद्धि लब्धि से अधिक महत्वपूर्ण क्यों?" में भावनात्मक बुद्धि की वैज्ञानिक और सैद्धांतिक व्याख्या करके इसे बुद्धि लब्धि से अधिक महत्वपूर्ण बताया। तनाव, संवेग, प्रतिबल एवं समायोजन की अन्य परिस्थितियों में भावनात्मक बुद्धि की महत्वपूर्ण भूमिका होती है। यह एक ऐसी योग्यता है जो व्यक्ति के संवेगों को नियंत्रित, सुलभ, अभिव्यक्त और नियमित करती है। इसी योग्यता के आधार पर हम अन्य व्यक्तियों के संवेगों की



पहचान, व्याख्या एवं उन्हे समझ सकने में सफल होते है इन सूचनाओं का हम अपने चिन्तन एवं कार्यों को निर्देशित करने में उपयोग करते है।

### ➤ भावनात्मक बुद्धि की परिभाषा :-

● मेयर एवं सालवे के अनुसार – "सांवेगिक बुद्धि संवेगों की प्रत्यक्ष करने की क्षमता, संवेग के प्रति पहुँच बनाने एवं उससे उत्पन्न करने की क्षमता, ताकि चिंतन में मदद हो सके तथा संवेग को चिंतनशील ढंग से नियमित किया जा सके ताकि सांवेगिक एवं बौद्धिक वर्धन को उन्नत बनाया जा सके, से होता है।"

● डेनियल गोलमैन के अनुसार – "यह अपने एवं दूसरे के भावों को पहचानने की क्षमता तथा अपने आपको अभिप्रेरित करके एवं अपने संबंधों में संवेग को प्रबंधित करने की क्षमता है सांवेगिक बुद्धि द्वारा उन क्षमताओं का वर्णन होता है जो शैक्षिक बुद्धि या बुद्धि लब्धि द्वारा मापे जाने वाले पूर्णतः संज्ञानात्मक क्षमताओं से भिन्न परंतु उसके पूरक होते है।"

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

### ➤ भावनात्मक बुद्धि की मानव जीवन में सफल होने के लिए उपयोगिता :-

जब जीवन में खुशी और सफलता की बात आती है, तो इक्यू भी आईक्यू जितना ही मायने रखता है। हम अपनी बात भावनात्मक बुद्धिमत्ता के जरिए मजबूत रिश्ते बना सकते है और अपने लक्ष्यों को प्राप्त कर सकते है। भावनात्मक बुद्धिमत्ता हमें समझदार इंसान बनाने, विद्यालय और काम में सफलता दिलाने और अपने कैरियर तथा व्यक्तिगत लक्ष्यों को पाने में मदद कर सकती है। साथ ही, ये हमें अपनी भावनाओं से जुड़ने, अपने इरादों पर काम करने और अपने व्यक्तिगत लक्ष्यों के लिए सही निर्णय करने में सहायक होती है। इसलिए प्रत्येक व्यक्ति के जीवन में भावनात्मक बुद्धि बहुत मायने रखती है। क्यों कि भावनात्मक बुद्धि के द्वारा व्यक्ति अपनी सफलताओं को शिघ्रता से प्राप्त कर सकता है भावनात्मक बुद्धि व्यक्ति के व्यक्तित्व में सुधार कर परिस्थितियों के अनुसार निर्णय करने में सक्षम बनाती है। भावनात्मक बुद्धि से युक्त व्यक्ति की कुछ अपनी विशेषताएं होती है जैसे –

### ● सामाजिक जागरूकता :-

भावनात्मक रूप से बुद्धिमान लोग वास्तव में दूसरों की परवाह करते है और उनका सम्मान करते है तथा उनके साथ अच्छा व्यवहार करते है। हम सब एक समाज में रहते है, जहाँ के नियमों को मानना हमें बाल्यकाल से ही सिखाया जाता है। भावनात्मक बुद्धिमत्ता हमारे भीतर सामाजिक जागरूकता विकसित करती है, ताकि हम दूसरों के साथ नैतिक, सुझ-बूझ से भरा व्यवहार कर सके और एक सामाजिक नागरिक के रूप में उनके बीच घूल मिल सके।

### ● दूसरों के भावों को समझना :-

भावनात्मक बुद्धि से युक्त व्यक्ति दूसरों के भावों को समझने में निपुण होता है, जिससे अन्य व्यक्तियों को जानने और समझने में उसे कम कठिनाई होती है।

### ● विभेदन करने में सहायक :-

भावनात्मक बुद्धि की सहायता से व्यक्ति समाज में रहने वाले समस्त व्यक्तियों के मध्य विभेदन कर सकता है। अर्थात भावनात्मक बुद्धि से युक्त व्यक्ति दूसरे व्यक्तियों के व्यवहार को समझने में निपुण होता है। जिससे वह अपने लक्ष्यों अनुसार अन्य व्यक्तियों का चयन कर अपने निर्धारित उद्देश्यों की प्राप्ति कर सकता है।

### ● तर्क करने में कारगर :-

भावनात्मक बुद्धि से परिपूर्ण व्यक्ति तार्किक प्रधान होता है वह प्रत्येक तथ्य को तर्क के आधार पर ही स्वीकार करता है।

## ➤ लचीलापन और EQ :-

भावनात्मक बुद्धिमत्ता निःसंदेह प्रतिकूल परिस्थितियों में उपयोग करने के लिए एक मूल्यवान उपकरण है, इसमें न केवल नेतृत्व क्षमता और टीम वर्क प्रभावशीलता बल्कि व्यक्तिगत लचीलापन भी बढ़ाने की क्षमता है। किसी के लचीलेपन यानि तनावपूर्ण परिस्थितियों से निपटने की क्षमता पर EQ के प्रभाव पर ध्यान केंद्रित करते हुए, शोध से पता चलता है कि जो लोग उच्च स्तर की भावनात्मक बुद्धिमत्ता प्रदर्शित करते हैं, उनके तनाव के नकारात्मक प्रभावों के शिकार होने की संभावना कम होती है। नेतृत्व की भूमिका के संदर्भ में, कोई व्यक्ति उच्च संभावित तनावों के साथ-साथ बड़ी हुई जिम्मेदारी की अपेक्षा कर सकता है, जो नेतृत्व या प्रबंधन पदों पर बैठे लोगों के लिए मजबूत भावनात्मक बुद्धि के महत्व पर प्रकाश डालता है।

## ➤ आत्म जागरूकता में वृद्धि :-

दूसरों को जानने के लिए आपको पहले स्वयं को जानना होगा। आत्म जागरूकता में सुधार के कुछ तरीके इस प्रकार हैं -

- अपनी भावनाओं को पहचानने और उन पर विचार करे - यह जानना कि आप कुछ स्थितियों में कैसा महसूस करते हैं और यह पहचानने में सक्षम होना कि आप ऐसा क्यों महसूस कर रहे हैं, अधिक आत्म जागरूक बनने की दिशा में एक महत्वपूर्ण कदम है।
- अपने मूल्यों को जाने - अपने मूल्यों को जानना आत्म जागरूकता के लिए महत्वपूर्ण है और इससे आपको दूसरों के साथ व्यावसायिक संबंध तलाशने और विकसित करने में मदद मिलेगी, जिनके व्यवसाय में समान मूल्य हैं।
- प्रतिक्रिया के लिए पुछे - अपने आत्म जागरूकता के स्तर पर प्रतिक्रिया के लिए उन लोगों से पुछे जिन्हें आप जानते हैं और जिन पर आप विश्वास करते हैं। हो सकता है कि यह वह न हो जो आप सुनना चाहते हैं, और अन्य लोगों की भावनाएं उनकी राय पर प्रभाव डाल सकती हैं। हालांकि यदि आप अपनी संचार शैली, संघर्ष, प्रबंधन या सुनने के कौशल के बारे में सम्मान प्रतिक्रिया सुनते हैं जो आपके स्वयं के मूल्यांकन से भिन्न है, तो स्वीकार करे कि आपकी धारणा वास्तविकता से भिन्न हो सकती है।

भावात्मक 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 लागू कर सकते हैं और समझ सकते हैं कि ये प्रतिक्रियाएं भावनाओं के बारे में विशेष मान्यताओं के साथ तार्किक रूप से सुसंगत या असंगत हो सकती हैं।

जैसे-जैसे कार्य स्थल विकसित हो रहा है, वैसे-वैसे अनुसंधान निकाय भी इस बात का समर्थन कर रहा है कि उच्च भावनात्मक बुद्धि वाले व्यक्ति (प्रशिक्षुओं से लेकर प्रबंधकों तक) टीमों के भीतर एकजुट होकर कार्य करने, अधिक प्रभावी ढंग से परिवर्तन से निपटने और तनाव का प्रबंधन करने के लिए बेहतर ढंग से सुसज्जित हैं - इस प्रकार उन्हें अधिक कुशलता से आगे बढ़ने में सक्षम बनाया जा सकता है। डेनियल गोलमैन ने भावनात्मक बुद्धिमत्ता के पाँच तत्वों की पहचान की जो भावनात्मक बुद्धि की प्रमुख विशेषताओं का निर्माण करती हैं। साथ ही गोलमैन ने स्पष्ट किया कि बुद्धि लब्धि के विपरीत इन तत्वों या कौशलों को सिखा जा सकता है और उनमें सुधार भी किया जा सकता है। डेनियल गोलमैन के अनुसार भावात्मक बुद्धिमत्ता के पाँच तत्व या श्रेणियाँ अग्रांकित हैं -

1. **स्व-नियमन :-** किसी की नकारात्मक या विघटनकारी भावनाओं को प्रबंधित करने और परिस्थिति में बदलाव के अनुकूल ढलने की क्षमता। जो लोग स्व नियमन में कुशल होते हैं वो संघर्ष को प्रबंधित करने में उत्कृष्ट होते हैं, परिवर्तन के लिए अच्छी तरह से अनुकूलन करते हैं और जिम्मेदारी लेने की अधिक संभावना रखते हैं।
2. **प्रेरणा :-** बाहरी प्रशंसा या पुरस्कार के विपरीत आंतरिक या आत्म संतुष्टि प्राप्त करने पर ध्यान देने के साथ आत्म प्रेरणा की क्षमता। जो व्यक्ति इस प्रकार से स्वयं को प्रेरित करने में सक्षम होते हैं उनमें अधिक प्रतिवद्ध और लक्ष्य केंद्रित होने की प्रवृत्ति होती है।
3. **सहानुभूति :-** यह पहचानने और समझने की क्षमता कि दूसरे लोग कैसा महसूस कर रहे हैं और सामाजिक स्थितियों में प्रतिक्रिया देने से पहले उन भावनाओं पर विचार करे। सहानुभूति किसी

व्यक्ति को व्यक्तिगत और कार्य स्थल दोनों में रिश्तों को प्रभावित करने वाली गतिशीलता को समझने की अनुमति देती है।

4. **सामाजिक कौशल** :- भावनात्मक समझ के माध्यम से दूसरों की भावनाओं को प्रबंधित करने की क्षमता और इसका उपयोग सक्रिय श्रवण, मौखिक और गैर मौखिक संचार जैसे कौशल के माध्यम से लोगों के साथ संबंध बनाने और जुड़ने के लिए करना।

5. **स्व जागरूकता** :- अपनी भावनाओं और दूसरों पर उनके प्रभाव को पहचानने और समझने की क्षमता।

भावनात्मक बुद्धिमत्ता को शैक्षिक सफलता, मानसिक और शारीरिक स्वास्थ्य के साथ-साथ पेशेवर क्षेत्रों में उपलब्धि में

सार्थक भूमिका निभाते हुए देखा गया है।

**निष्कर्ष:-**

व्यक्तिगत और व्यावसायिक सफलता के संदर्भ भावनात्मक बुद्धिमत्ता का मुल्य और लाभ बहुत व्यापक है।

यह कई व्यवसायों में एक मुख्य योग्यता है, यह शैक्षणिक और व्यावसायिक सफलता की दिशा में प्रगति का समर्थन कर सकता है, रिश्तों में सुधार कर सकता है, और संचार कौशल को बढ़ावा दे सकता है। सूची आगे बढ़ती है। बार-ऑन 1997 यहाँ तक सुझाव देता है कि उच्च ई आई वाले लोग आईक्यू की परवाह किए बिना, समग्र रूप से जीवन में कम ई आई वाले लोगों की तुलना बहतर प्रदर्शन करते हैं। स्कूलों में ई आई पढ़ाने के लाभों के बारे में काफी चर्चा हुई है। जिसमें इस विचार पर जोर दिया गया है। कि भावनात्मक रूप से बुद्धिमान बच्चे बड़े होकर भावनात्मक रूप से बुद्धिमान व्यस्क बनें। जिन प्रतिभागियों ने ई आई के उच्च स्तर का प्रदर्शन किया, उनमें सहानुभूतिपूर्ण परिपेक्ष्य लेने दूसरों के साथ सहयोग करने, स्नेहपूर्ण और अधिक संतोषजनक रिश्ते विकसित करने के साथ-साथ सामान्य रूप से अधिक सामाजिक कौशल विकसित करने की अधिक प्रवृत्ति देखी गई।

**संदर्भ ग्रंथ सूची**

1. पाठक, पी. डी. "शिक्षा मनोविज्ञान" प्रकाशक - विनोद पुस्तक मन्दिर, आगरा
2. डॉ० जे.डी शर्मा - मनोविज्ञान की पद्धतियां एवं सिद्धान्त ( विनोद पुस्तक मन्दिर, आगरा)
3. डॉ० एल. एन. वर्मा - शिक्षा में मनोवैज्ञानिक आधार  
डॉ० मोहन प्रकाश शर्मा - राजस्थान हिन्दी ग्रन्थ अकादमी, जयपुर
4. डॉ० सरोज - बाल्यावस्था और विकास  
डॉ० गुप्ता - राजस्थान प्रकाशन जयपुर
5. डॉ० दलीप सिंह - कार्यस्थल पर भावनात्मक बुद्धिमत्ता
6. डॉ० आर.ए. शर्मा - अधिगम एवं विकास के मनो विज्ञानिक आधार प्रकाशक :-सूर्या  
पब्लिशिंग मेरठ-250001
7. डॉ० एस.एस माथुर - शिक्षा मनोविज्ञान, प्रकाशक श्री विनोद  
पुस्तक मन्दिर- आगरा

- [www.hi.m.wikipedia.org](http://www.hi.m.wikipedia.org)
- [www.positivepsychology.com](http://www.positivepsychology.com)
- [www.sarthaks.com](http://www.sarthaks.com)