

Dr. Sarita Devi
Assistant Professor
Department of Psychology
Maharaja College, Ara

भावनात्मक बुद्धिमत्ता: अर्थ, आयाम एवं निहितार्थ

(Emotional intelligence: meaning, dimension and implications)

I. अर्थ और परिभाषा (Meaning and Definition)

भावनात्मक बुद्धिमत्ता (Emotional Intelligence) शब्द का उपयोग सबसे पहले पीटर सैलोवे (Peter Salovey) और जॉन मेयर (John Mayer) ने 1990 में किया था।

बाद में डैनियल गोलमैन (Daniel Goleman) ने 1995 में इसे लोकप्रिय बनाया और इस पर आधारित मॉडल प्रस्तुत किया।

भावनात्मक बुद्धिमत्ता का तात्पर्य है –

“व्यक्ति की वह क्षमता जिससे वह स्वयं की और दूसरों की भावनाओं को पहचानता, समझता, नियंत्रित करता और उचित रूप से उपयोग करता है ताकि वह अपने जीवन में सकारात्मक परिणाम प्राप्त कर सके।”

यह बुद्धिमत्ता का वह प्रकार है जो व्यक्ति के भावनात्मक और सामाजिक पक्ष को मजबूत बनाती है।

जहाँ IQ (Intelligence Quotient) बौद्धिक योग्यता को मापता है, वहीं EQ (Emotional Quotient) भावनात्मक क्षमता को दर्शाता है।

II. भावनात्मक बुद्धिमत्ता की विशेषताएँ (Characteristics of Emotional Intelligence)

1. अपनी भावनाओं को पहचानने और समझने की क्षमता।
2. दूसरों की भावनाओं को महसूस करने और समझने की संवेदनशीलता।
3. भावनाओं को नियंत्रित कर उचित प्रतिक्रिया देने की योग्यता।
4. चुनौतियों का सामना करते हुए शांत और संतुलित बने रहने की शक्ति।
5. दूसरों के साथ प्रभावी संवाद और सहयोग की प्रवृत्ति।



Edit with WPS Office

III. भावनात्मक बुद्धिमत्ता के प्रमुख आयाम (Major Dimensions of Emotional Intelligence)

डैनियल गोलमैन ने पाँच आयाम बताए, जिन्हें नीचे विस्तार से समझाया गया है —

(1) आत्म-जागरूकता (Self-Awareness)

यह स्वयं की भावनाओं, इच्छाओं, विचारों और उनके प्रभाव को समझने की क्षमता है।

आत्म-जागरूक व्यक्ति जानता है कि वह कब और क्यों क्रोधित, प्रसन्न या चिंतित है।

यह निर्णय लेने और आत्म-विकास के लिए आवश्यक है।

उदाहरण:

यदि कोई छात्र परीक्षा के समय घबराहट महसूस करता है, तो आत्म-जागरूकता उसे यह समझने में मदद करती है कि उसकी चिंता किस कारण से है — तैयारी की कमी या आत्म-संदेह।

(2) आत्म-नियमन (Self-Regulation)

इसका अर्थ है अपनी भावनाओं को नियंत्रित करना और परिस्थिति के अनुसार उचित प्रतिक्रिया देना।

इसमें धैर्य, आत्म-नियंत्रण और अनुकूलनशीलता शामिल है।

यह व्यक्ति को तनावपूर्ण स्थितियों में भी शांत बनाए रखता है।

उदाहरण:

कार्यस्थल पर आलोचना मिलने पर गुस्सा करने की बजाय, व्यक्ति उसे सुधार का अवसर समझे।

(3) प्रेरणा (Motivation)

यह आंतरिक ऊर्जा है जो व्यक्ति को अपने लक्ष्यों की ओर अग्रसर करती है।

उच्च भावनात्मक बुद्धिमत्ता वाले लोग असफलता के बावजूद सकारात्मक रहते हैं और निरंतर प्रयास करते हैं।

वे बाहरी पुरस्कारों की बजाय अपने कार्य में संतुष्टि खोजते हैं।

उदाहरण:

एक खिलाड़ी हारने के बाद भी अभ्यास जारी रखता है क्योंकि उसे अपने सुधार में आनंद मिलता है।



Edit with WPS Office

(4) सहानुभूति (Empathy)

सहानुभूति का अर्थ है दूसरों की भावनाओं को महसूस करना और समझना।

यह दूसरों के दृष्टिकोण से सोचने की क्षमता विकसित करती है।

इससे व्यक्ति मानवीय और संवेदनशील संबंध बना पाता है।

उदाहरण:

यदि कोई मित्र उदास है, तो सहानुभूति रखने वाला व्यक्ति उसकी भावनाओं को समझकर उसे सांत्वना देता है।

(5) सामाजिक कौशल (Social Skills)

इसमें संचार कौशल, नेतृत्व क्षमता, टीमवर्क और विवाद समाधान की योग्यता आती है।

यह व्यक्ति को समाज और संगठन में प्रभावी ढंग से कार्य करने में मदद करती है।

उदाहरण:

एक टीम लीडर जो अपने सदस्यों की भावनाओं को समझकर उन्हें प्रेरित करता है, वह उच्च सामाजिक कौशल का उदाहरण है।

IV. भावनात्मक बुद्धिमत्ता के निहितार्थ (Implications of Emotional Intelligence)

(A) व्यक्तिगत जीवन में:

1. आत्म-संतुलन और आत्म-नियंत्रण विकसित होता है।
2. तनाव, चिंता और क्रोध को नियंत्रित करने में मदद मिलती है।
3. आत्म-विश्वास और आत्म-प्रेरणा बढ़ती है।
4. निर्णय लेने की क्षमता में सुधार होता है।

(B) व्यावसायिक जीवन में:

1. कार्यस्थल पर सकारात्मक माहौल बनता है।
2. टीमवर्क और नेतृत्व की गुणवत्ता बढ़ती है।



Edit with WPS Office

3. कार्य प्रदर्शन (Performance) में सुधार होता है।
4. ग्राहकों और सहकर्मियों के साथ अच्छे संबंध बनते हैं।

(C) शैक्षणिक जीवन में:

1. विद्यार्थियों में अनुशासन और आत्म-नियंत्रण बढ़ता है।
2. सीखने की प्रेरणा और एकाग्रता बढ़ती है।
3. शिक्षक और विद्यार्थियों के बीच अच्छा भावनात्मक संबंध बनता है।

(D) सामाजिक जीवन में:

1. दूसरों के प्रति सहानुभूति और समझ विकसित होती है।
2. आपसी सहयोग, सह-अस्तित्व और शांति का वातावरण बनता है।
3. समाज में भावनात्मक परिपक्वता और सामाजिक समरसता बढ़ती है।

V. भावनात्मक बुद्धिमत्ता के लाभ (Benefits of Emotional Intelligence)

तनाव और मानसिक दबाव से मुक्ति

बेहतर निर्णय लेने की क्षमता

सशक्त व्यक्तित्व विकास

सकारात्मक सोच और आत्म-प्रेरणा

सफल सामाजिक और व्यावसायिक संबंध

निष्कर्ष (Conclusion)

भावनात्मक बुद्धिमत्ता आज के जीवन में उतनी ही आवश्यक है जितनी बौद्धिक बुद्धिमत्ता।

यह व्यक्ति को न केवल बुद्धिमान, बल्कि संवेदनशील, परिपक्व और सामाजिक रूप से संतुलित बनाती है।

जीवन के हर क्षेत्र — शिक्षा, कार्यस्थल, परिवार या समाज — में सफलता के लिए EQ (Emotional Quotient) का विकास अत्यंत आवश्यक है।



Edit with WPS Office