खंड 3
सांवेगिक सक्षमताओं का विकास

ignou
THE PEOPLE'S
UNIVERSITY

इकाई 4 संवेग, आत्म–नियंत्रण और मुखरता*

संरचना

4.1 परिचय

4.2 उद्देश्य

4.3 संवेग और आत्म–नियंत्रण

4.3.1 आत्म–नियंत्रण का अर्थ और महत्व

4.3.2 आत्म–नियंत्रण को विकसित करने की रणनीतियां

4.4 संवेग और मुखरता

4.4.1 मुखरता का अर्थ और महत्व

4.4.2 मुखरता को विकसित करने की रणनीतियां

4.5 सारांश

4.6 प्रमुख शब्द

4.7 स्व आकलन प्रश्नों के उत्तर

4.8 इकाई के अंत में प्रश्न

4.9 संदर्भ

4.10 पाठ्य सुझाव

4.1 परिचय

एक महिला अपने छोटे बच्चे के साथ सुंदूर गांव में अकेली रहती थी। उसके साथ कोई और नहीं था। परंतु उसके साथ एक पालतू नेवला था। जिसे वह बहुत पंसद करती थी। नेवला छोटे बच्चे के आस–पास रहता और उसे बहुत पसंद करता था। महिला प्रतिदिन घर से कुछ दूर स्थित कुआं पर पानी लेने जाती थी। वह पड़ोस में रहने वाली वृद्ध चाची से अपने बच्चे पर ध्यान देने के लिए कहती थी। एक दिन उसके घर के आस–पास कोई नहीं था। इसलिए उसे अपने बच्चे को घर में अकेला छोड़कर पानी लाने जाना पड़ा। वह यह सोचकर पानी लाने चली गई कि वह जल्दी वापस लौट आएगी। जब वह घर से दूर थी तभी एक सांप घर के पीछे से घर में घुस आया और घर के आंगन में खाट पर सो रहे बच्चे के पास पहुंच गया, निकट में मौजूद नेवला सर्तक हो गया और उसने सांप के साथ भयंकर लड़ाई की। सांप ने नेवला को घायल कर दिया और चारों तरफ रक्त फैल गया था। परंतु, अंत में नेवले ने सांप को मार दिया। कुछ समय पश्चात् महिला शीघ्रता से घर वापस लौट आई। जैसे ही वह मुख्य द्वार में प्रवेशित हुई, द्वार के पास रक्त से लथपथ घायल नेवले को देखकर वह चौंक गई। तुरंत उसे आशंका हुई कि नेवले ने उसके बच्चे को मार डाला है। गुस्से में उसने नेवले पर पानी से भरे घडे को गिरा दिया। पहले से ही घायल पड़े नेवला तुरंत ही मर गया। तत्पश्चात्, वह अपने बच्चे को देखने पहुंची, उसने देखा कि बच्चा शांति से सो रहा है और बच्चे की खाट के पास एक मृत सांप पड़ा हुआ था। उसे तुरंत अपनी गलती का एहसास हुआ, लेकिन तब तक देर हो चुकी थी। वह

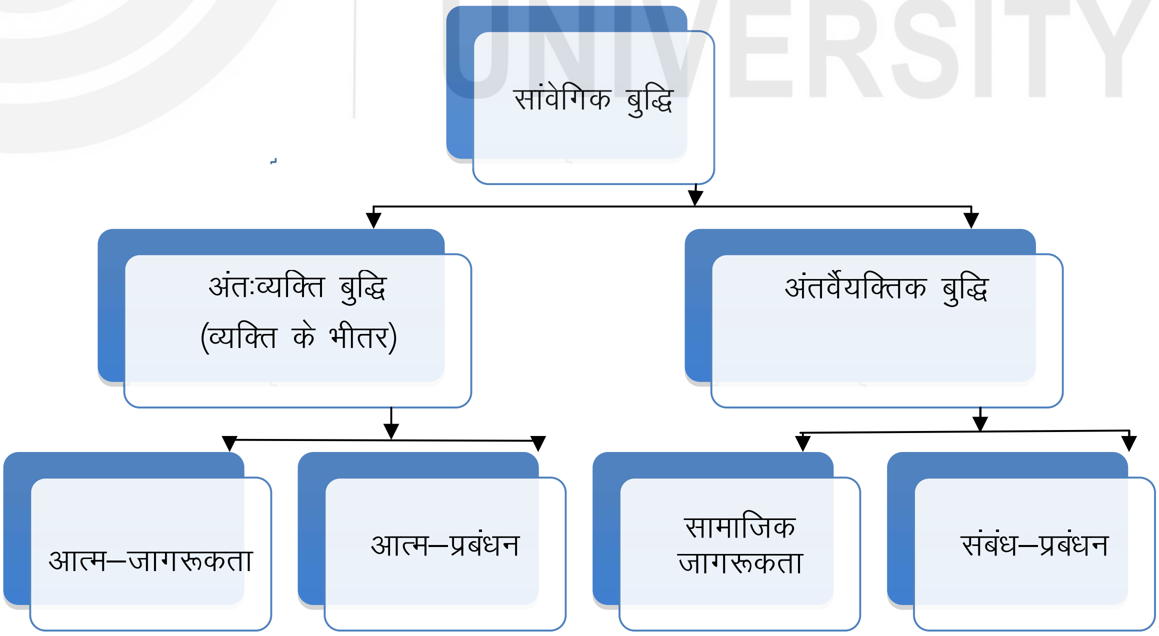
* प्रोफेसर स्वाति पात्रा, मनोविज्ञान संकाय, सामाजिक विज्ञान विद्यापीठ, इग्नू, नई दिल्ली

अपने पसंदीदा पालतू जानवर के खोने पर बहुत रोई जिसने उसके बच्चे को बचाने के लिए लड़ाई लड़ी थी।

हमारे मन में यहां आने वाले मुख्य बिन्दु क्या है? ऊपर दिये गये कहानी में महिला के व्यवहार को लेकर आपके मन में क्या आता हैं? जब महिला ने नेवले पर भारी घड़ा गिराई वह गुस्से में थी, उस पर संवेग हावी हो गया था और वह उस क्षण कुछ भी विचार नहीं कर सकती थी। तीव्र संवेगों ने महिला को वह व्यवहार करने के लिए प्रेरित किया जिसका परिणाम कितना भयावह होगा वह सोच नहीं सकी। अगर महिला रूक जाती और पहले बच्चे के विषय में सोचती और उसे देखने जाती तो स्थितियां अलग हो सकती थी।

आप अपने जीवन में कई ऐसी स्थितियों का सामना किये होंगे जहां आपके संवेग आपके ऊपर हावी हो गये होंगे, चाहे वे सकारात्मक या नकारात्मक हो। उदाहरण के लिए, जब आपके मित्र या भाई के साथ कोई तर्क–वितर्क होता है, तो आप ऐसी बाते या शब्द बोल सकते है जो कि अन्यथा नहीं कहेगें। इसी तरह, मित्रों के साथ पहली बार यात्रा पर जाने के उत्साह में, आप ऐसे कुछ कार्य कर सकते है, जिनके परिणाम भविष्य में अच्छे नहीं हो सकते है। इसलिए संवेगों को पहचाना और जानना महत्वपूर्ण हैं। यह हमें अपने संवेगों को नियंत्रित करने के योग्य करेगा ताकि हम व्यवहार के उचित तौर–तरीकों के विषय में विचार कर सकें।

इस प्रकार सांवेगिक बुद्धिमान होना महत्वपूर्ण है। जैसा कि आपने इकाई 2 में सांवेगिक बुद्धि को समझा है, यह हमारे संवेगों के विषय में जागरूक होना और उनका विनियमन करने की क्षमता है। यह दूसरों के संवेगों के प्रति जागरूकता और उनसे प्रभावी ढ़ग से निपटने की क्षमता भी है। मुख्यतः हम यह बोल सकते हैं कि सांवेगिक बुद्धि में हमारे अंतर्वैयक्तिक (inter-personal) बुद्धि और अंतःव्यक्ति (intra-personal) बुद्धि दोनों शामिल हैं। अंतःव्यक्ति बुद्धि में आत्म–जागरूकता तथा आत्म–विनियमन शामिल हैं। अंतर्वैयक्तिक बुद्धि में सामाजिक जागरूकता और संबंध प्रबंधन सम्मिलित है।



चित्र 4.1: सांवेगिक बुद्धि के घटक

इस इकाई और अगली इकाई में, हम ***अंतःव्यक्ति बुद्धि*** पर ध्यान केन्द्रित करेंगे। सर्वप्रथम व्यक्ति को इसी से शुरूआत करने की आवश्यकता है जिसमें

आत्म–जागरूकता – स्वयं के विषय में जानना और आत्म–प्रबंधन – अपने संवेगों का प्रबंधन करना, शामिल है। दूसरी ओर अपने आस–पास के क्षेत्र को समझना अपने आप को समझने के साथ प्रारंभ होता है। जैसे कि माँ, एक अध्यात्मिक गुरू और पुडुचेरी में अरबिंदो आश्रम एवं अरोभिल की संस्थापक हैं, कहती है, ''पहले स्वयं को पूरी तरह जानना सीखों और तब स्वयं को पूर्णतः नियंत्रित करो।'' (श्री अरबिंदो आश्रम ट्रस्ट, 2001)।

आत्म जागरूकता जैसा कि शब्द में इंगित होता है, आत्म को जानने के विषय को संदर्भित करता है। यह वर्तमान क्षण में स्वयं के संवेगों के बारे में जानने से संबंधित है। स्टीन और बुक, (2006, पृष्ट 57) ने कहा है कि संवेगात्मक आत्म–जागरूकता संवेगों को पहचानने की क्षमता, उनके मध्य अंतर करना, आप इन संवेगों को क्यों अनुभव कर रहे है, इसके बारे में जानना, और अपने आस–पास के व्यक्तियों पर आपके संवेगों के प्रभाव को पहचानने की क्षमता है। यद्यपि, केवल यह जानना कि आप कैसा अनुभव कर रहे हैं और यह आपके आस–पास दूसरों को कैसे प्रभावित कर रहा है, यह पर्याप्त नहीं है। आपको अपने संवेगों को कैसे नियंत्रण करना है, यह सिखना बहुत जरूरी है। इसीलिए आत्म–प्रबंधन सांवेगिक बुद्धि की एक महत्वपूर्ण उपादान है।

अंतःव्यक्ति प्रबंधन या आत्म प्रबंधन से तात्पर्य है कि आप अपने संवेगों को कैसे नियंत्रित करते है। आप कौन सी रणनीतियों को अपनाते है ताकि आप अन्य व्यक्तियों के साथ और विभिन्न परिस्थितियों में अपनी बातचीत और व्यवहार से अधिक प्रभावी हो सकते हैं। इसके लिए अलग–अलग कौशल आवश्यक होते है जैसे कि *संवेगात्मक आत्म–नियंत्रण, मुखरता, आत्मसमान* और *आत्म–सिद्धि*। इस इकाई में हम पहले दो कौशलों पर ध्यान केन्द्रित करेंगे। शेष दो पर अगली इकाई 6 में चर्चा की जाऐगी।

4.2 उद्देश्य

इस प्रकार, इस इकाई को पढ़ने के बाद आप इस योग्य होगें किः

- आत्म नियंत्रण का अर्थ जान सकेंगे;
- हमारे जीवन में आत्म नियंत्रण का महत्व समझ सकेंगे;
- आत्म नियंत्रण को विकसित और सुधारने की रणनीतियों को जान सकेंगे;
- मुखरता का अर्थ जान सकेंगे;
- हमारे जीवन में मुखरता का महत्व को समझ सकेंगे; और
- मुखरता को विकसित करने की रणनीतियों को जान सकेंगे।

4.3 संवेग और आत्म नियंत्रण

जीवन के सभी क्षेत्रों में संवेग व्याप्त है। वास्तव में, यह हमारे संबंधों, व्यवहार और सफलता के मूल भूत अंग के रूप में जाना जा सकता है। हम अपने संवेगों से ही परिभाषित होते हैं। इसलिए संवेग पर ध्यान देने की आवश्यकता है – कैसे उनको पहचानना है, उनके साथ घुलना है, उन्हें व्यक्त और नियत्रित करना है जो कि हमारे जीवन को प्रभावी और खुशहाल बनायेगा। हमें पहले अनुभव किये जा रहे संवेगों की पहचान करने की आवश्यकता है। यह जाने कि संवेग हमारे प्रदर्शन, संबंधों और व्यवहार को कैसे प्रभावित कर रहे है? जब हम ऐसा करते है, तो हम अपने संप्रेषण

और व्यवहार में परिवर्तन लाने की स्थिति में होंगे ताकि सकारात्मक प्रभाव उत्पन्न किया जा सके। संवेगात्मक क्षमता हमारे जीवन को विविध क्षेत्रों में प्रभावित करती है। संवेग न केवल हमारे व्यक्तिगत जीवन को बल्कि यह हमारे कार्य स्थल और अन्य पहलुओं को भी प्रभावित करते है। संवेगो को पहचानना, संवेगो को समझना और प्रभावी विधि से प्रबंधित करना हमारे विकास, संतुष्टि और संबंधों को प्रभावित करता है। अध्ययनों में पाया गया कि संवेगात्मक क्षमताएं अप्रत्यक्ष तरीके से जीवन की संतुष्टि की भविष्यवाणी करती है (सलामी, 2011; कोव्डेमिर और शूल्ज, 2012)।

यदि हम फ्रायड के हिमखण्ड की अनुरूपता लेते हैं तो हम कह सकते है कि पानी पर तैरते हुये हिमखंड का उपरी भाग हमारे बुद्धि लब्धि (intelligence Quotient, IQ) का प्रतिनिधित्व करता है जो कि हमारे निष्पादन, निर्णय लेने, व्यवहार और सफलता से प्रतिबिंबित होता है। यहां महत्वपूर्ण प्रश्न यह है कि यह कैसे संभव होता है। यह हमारा सांवेगिक बुद्धि (emotional intelligence, EQ) है जो कि महत्वपूर्ण भूमिका निभाता है। हिमखंड का पानी के नीचे का भाग हमारे सांवेगिक बुद्धि लब्धि का प्रतिनिधित्व करता है। जो कि स्वयं के संवेगों के विषय में जागरूक होना, दूसरे व्यक्तियों के संवेगों को पहचानना, सामाजिक कौशल, परानुभूति रखना, स्वयं की भावनाओं को नियंत्रित करना और दूसरों के संवेगों को प्रबंधित करने को दर्शाता है। इस प्रकार, जीवन में सफलता और खुशी प्राप्त करने के लिए संवेगों का प्रबंधन अत्यंत महत्वपूर्ण है। इस संदर्भ में आत्म–नियंत्रण संवेगों के अंतःव्यक्ति प्रबंधन में महत्वपूर्ण कौशल है।

आइये, अब विस्तार से जानते हैं कि आत्म–नियंत्रण का अर्थ क्या है और यह संवेगों को प्रबंधित करने में कैसे महत्वपूर्ण भूमिका निभाता है।

4.3.1 आत्म–नियंत्रण का अर्थ और महत्व

आत्म–नियंत्रण (self control), जैसा कि शब्द से इंगित होता है, स्वयं पर नियंत्रण रखने को दर्शाता है। इसका अर्थ है कि मुख्य रूप से वर्तमान क्षण में संवेगों को नियंत्रित करने में योग्य होना। यह स्वयं के संवेगों के बारे में जागरूक होना और उनको नियंत्रण करना है ताकि आप अपने संवेगों के आवेश में चलते प्रतिक्रिया नहीं करते हैं। परंतु आप दूसरे व्यक्तियों और परिस्थिति को आकलन करने में सक्षम है और उसके बाद ही अपना कार्य योजना निर्णय करते हैं। इस प्रकार, संवेगात्मक आत्म–नियंत्रण स्वयं को संयमित करने और आवेग को कम करने में सहायता करता है। स्टीन और बुक, (2006: पृष्ठ 204) ने संवेगात्मक आत्म–नियंत्रण को ''स्वयं के क्रोधी और आक्रामक आवेगों की पहचाना, शांतचित होना और क्रोध आक्रामकता, शत्रुतापूर्ण और गैर जिम्मेदार व्यवहार को रोकने की क्षमता के रूप में परिभाषित किया है।

इस प्रकार, आत्म–नियंत्रण हमें शांतचित या स्थिरचित्त होने में सक्षम बनाता है, यह हमें स्वयं के संवेगों को समझने और आवेगपूर्ण तरीके से काम न करने में मदद करता है। आत्म–नियंत्रण की आवश्यकता, न केवल क्रोध या आक्रामकता की स्थितियों में, बल्कि अत्यधिक आंनद, खुशी या उत्साहजनक स्थितियों में भी है। अत्यधिक आनंद और उत्तेजना की स्थिति में, हम कभी–कभी इतने उत्साहित हो जाते है कि हमारी भाषा और कार्य दूसरों को नकारात्मक रूप से प्रभावित कर सकते है, जैसे किसी के विषय में कुछ असंवेदनशील टिप्पणी करना। इस प्रकार, दोनों परिदृश्यों में चाहे हम सकारात्मक या नकारात्मक संवेगों का सामना कर रहे हो, आत्म–नियंत्रण का अभ्यास करना बहुत आवश्यक है। हमारे भारतीय धर्मग्रंथों में 'स्थितप्रज्ञ' शब्द है जिसका अर्थ है कि व्यक्ति शांत और सुख–दुख के समय में अविचलित है। प्राचीन भारतीय

पौराणिक कथाओं में, महर्षि दुर्वासा जैसे ऋृषियों के उदाहरण है जो कि अपने अत्यधिक क्षणिक क्रोध के लिए जाने जाते थे, जिसके कारण उन्हें स्वयं कई बार परेशानियों का सामना करना पड़ा था।

मार्सिनो (2007; पृष्ठ 52) ने आत्म–नियंत्रण को ''हमारी भावनाओं को नियंत्रित करने की क्षमता ताकि वे हमें नियंत्रित न करें के रूप में परिभाषित किया है। इसमें ऐसे तकनीकें शामिल है जो हमें हमारे संवेगा को नियंत्रित करने, संवेगात्मक कारणों (emotional triggers) को पहचानने और रोकने, और हमारे ऐसे चिंतन/सोच को पहचानने और रोकने में मदद करते हैं जो भावनात्मक टूटने (emotional breakdown) का कारण बन सकती हैं।'' इस प्रकार संवेगात्मक आत्म–नियंत्रण, वांछनीय परिणामों को प्राप्त करने के लिए स्वयं के संवेगों को नियंत्रित या विनियमन करने की क्षमता है। यह एक ऐसा सामर्थ्य है जो परिस्थितियों को अच्छे तरीके से संभालने के लिए स्वयं के संवेगो के विषय में समझ का उपयोग करता है। जब हम संवेगो की गिरफ्त में होते है तब हम स्पष्ट रूप से सोच नहीं सकते है। आत्म–नियंत्रण तकनीक का उपयोग करके हम अपने संवेगो और इसके प्रभावों को समझ सकते है और फिर हम स्पष्ट रूप से सोच और तदानुसार कार्यवाही कर सकते है। स्वयं पर नियंत्रण करना सीखना हमें अशान्त या आकुल हुये बिना किसी भी परिस्थिति का सामना करने में सहायता करती है। जैसे कि कमल की पंखुड़ी पर पानी नहीं ठहरता, उसी तरह व्यक्ति शांतचित रहता है और संवेगों से प्रभावित नहीं होता है।

एक अन्य परिभाषा में मंगल और मंगल, (2015) ने कहा है कि संवेगात्मक आत्म नियंत्रण एक क्षमता या कौशल है जो किसी के संवेगात्मक बुद्धि के अंतःव्यक्ति प्रबंधन से संबंधित है जो उसे अपने संवेगों पर वाछंनीय नियंत्रण रखने और बुरे परिणामों के विरूद्ध एक ढाल प्रदान करने में सहायता करता है जिससे कि वह स्वयं के साथ और दूसरों के साथ मिलजुल कर रहना और जीवन में वांछित सफलता प्राप्त कर सकते हैं।

इस प्रकार, उपरोक्त सभी परिभाषाओं का विश्लेषण करते हुए हम संवेगात्मक आत्म–नियंत्रण के विषय में निम्नलिखित मुख्य बिन्दुओं पर पहुंचते हैः

- संवेगात्मक आत्म नियंत्रण सांवेगिक बुद्धि (EI) की एक क्षमता और कौशल है।
- यह सांवेगिक बुद्धि के अंतःव्यक्ति प्रबंधन घटक से संबंधित है।
- इसमें स्वयं के संवेगों का नियंत्रण या विनिमयन या प्रबंधन सम्मिलित है।
- आत्म–नियंत्रण के लिए अपने संवेगों के विषय में जागरूकता पहली आवश्यकता है।
- आत्म जागरूकता के साथ, आत्म नियंत्रण के द्वारा स्वयं को प्रबंधित करना भी आवश्यक है।
- इस प्रकार, आत्म जागरूकता और आत्म प्रबंधन दो घटक है जो EI को विकसित करने में महत्वपूर्ण है।
- आत्म–नियंत्रण में अशांतिकारक और विघटनकारी संवेगों को प्रबंधित करना सीखना सम्मिलित है।
- यह इस तरह के संवेगों पर बाधा डालता है, इस प्रकार आवेगी व्यवहार और कार्यों से बचाता है।

- यह परिस्थिति के विषय में चिंतन करने में मदद करता है जिससे विवेकी निर्णय लेने और उचित कदम उठाने में हम सक्षम होते है।
- इस प्रकार आत्म–नियंत्रण स्वयं के विकास में सहायता करता है, स्वयं को प्रबंधित करते हुये सफलता और कार्य सिद्धि लाता है।
- यह उचित अंतर्वैयक्तिक या पारस्परिक संबंध और संप्रेषण को सुगम बनाने में सहायता करता है।

इस प्रकार सकारात्मक और नकारात्मक दोनों संवेगों का प्रभावी प्रबंधन, विकास, समायोजन, अच्छे संबंध, उपलब्धि और सफलता के ओर हमें ले सकता है। मेयर, सलोवी और कारुसो (2002) के अनुसार, संवेगों का प्रबंधन विभिन्न स्थितियों में स्वयं के संवेगों जैसे कि तनाव, आवेगों और अभिप्रेरणा विचारों और व्यवहारों को सफलतापूर्वक नियंत्रित करने की क्षमता को संदर्भित करता है। स्वयं के संवेगों का नियंत्रण या आत्म नियंत्रण स्वयं के चिंतन, तर्क और विश्लेषणात्मक क्षमता को सक्रिय करता है जो कि चीजों को उचित संदर्भ और परिप्रेक्ष्य में रखने में सहायता करता है। जैसा कि कहा जाता है कि 'छलांग लगाने से पहले देखिये' (look before you leap)। यह हमेशा सहायता करता है अगर आवेगों पर क्रिया करने के बदले हम थोड़ा रूकते हैं, देखते हैं, योजना बनाते हैं और फिर कदम उठाते हैं।

4.3.2 आत्म–नियंत्रण को विकसित करने की रणनीतियाँ

जैसा कि हम ऊपर चर्चा कर चुके है, आत्म–नियंत्रण मन की एक संतुलित अवस्था प्राप्त करना सीखने के लिए मौलिक और महत्वपूर्ण कौशल है। यह व्यक्ति को सुविज्ञ निर्णय लेने में सहायता करती है। संवेग के विषय में जागरूकता से किसी भी परिस्थिति का आकलन किया जा सकता है और वांछनीय पहल की जा सकती है।

आत्म–विनियमन के एक भाग के रूप में आत्म–नियंत्रण में विचारपूर्वक स्वयं के संवेगों, विचारों और कार्यों को नियत्रित करने की क्षमता सम्मिलित हैं। इसमें सांवेगिक विनियमन, नियंत्रण और दृढ़ता जैसे कौशल शामिल है।

आत्म–विनियमन के लिए रणनीतियों में से एक स्व–दूरी (self-distancing) है। यह स्वयं के संवेगों को नियत्रित करने में सहायता कर सकती है। स्व–दूरी से तात्पर्य किसी व्यक्ति द्वारा अपने विचारों, भावनाओं या कार्यों के विषय में बाहय–परिप्रेक्ष्य से सोचना है जिससे कि व्यक्ति द्वारा स्वयं एवं उद्दीपक के बीच जानबुझ कर एक मानसिक या मनोवैज्ञानिक दूरी सृजित किया जाता है (क्रास और अयडुक, 2011)। यह दूरगामी परिप्रेक्ष्य हमें नकारात्मक संवेगों से ध्यान हटाकर हम जो भावनाऐं और संवेगों को महसूस कर रहे हैं, वह क्यों कर रहे हैं, इसके उपर ध्यान देता है। इससे जब हम इन पिछले नकारात्मक संवेगों को याद करते हैं, हम बेहतर रूप से सामना कर सकते हैं (निग, 2017)।

दृश्य काल्पनिक चित्र या भाषा या मीडिया पात्रों का उपयोग करके तीन प्रकार के विचलन या दूरी उत्पन्न किए जा सकते है:

i) अतीत की नकारात्मक संवेगों/घटनाओं को अपनी आंखों से देखना (प्रत्योक्षीकरण या मानिसक दर्शन) या स्वयं इसके बारे में बताना (दूरी नहीं, non-distanced)।

ii) बाहरी व्यक्ति के परिप्रेक्ष्य से कल्पना करना या बताना (स्व–दूरी, self-distanced)

iii) सुपरमैन, बैटमेन, बार्बी आदि जैसे मिडिया पात्रों का उपयोग करके कल्पना करना (अनुकरणीय, exemplar)।

पहली दो स्थितियां, दूरी नहीं और स्व–दूरी का उपयोग वयस्कों के लिए किया जाता है। जबकि सभी तीन स्थितियों का उपयोग बच्चों के लिए किया जा सकता है। इस तरह काल्पनिक पात्र के माध्यम प्रत्योक्षीकरण में वे ज्यादा दूरी सृजित कर सकते हैं। विभिन्न अध्ययनों (क्रोस और अयडुक, 2017, क्रोस और अयडुक, 2011, नूक, सलेदर और समरविले, 2017, और डोल्कोस और अल्वरेसिन, 2014) ने उपरोक्त दूसरी और तीसरी परिस्थिति में जहां स्व–दूरी (एक बाहय व्यक्ति के परिप्रेक्ष्य से या काल्पनिक पात्र के परिप्रेक्ष्य से) हैं, वहाँ व्यक्ति में उच्च कार्य प्रदर्शन, बेहतर संज्ञानात्मक प्रकार्य, दृढ़ता और संतुष्टि में देरी करने की क्षमता को दर्शाते हैं।

मंगल और मंगल, (2015) ने आत्म नियंत्रण के विकास के तीन चरण बताये हैः

1) *वर्तमान संवेगात्मक स्थिति के विषय में जागरूकता*

आत्म नियंत्रण के विकास में पहला आवश्यक चरण व्यक्ति की संवेगात्मक स्थिति के बारे में जागरूक होना है। वर्तमान क्षण में हम क्या संवेग महसूस कर रहे हैं, उसके ऊपर ध्यान देना आवश्यक है जैसे कि ये संवेग क्या है, इन संवेगों की प्रकृति, सकारात्मक या नकारात्मक संवेग, संवेगों की तीव्रता, संवेगों की अवधी और स्वरूप। बहुत बार ऐसा होता है कि हम अपने संवेगों के बारे में जागरूक होने से पहले ही हम प्रतिक्रिया कर चुके होते हैं। इससे अप्रभावी क्रिया और निर्णय हो सकते हैं। इस प्रकार स्वयं के संवेगों के साथ जुड़ने के लिए, वर्तमान क्षण के अनुभवों और भावनाओं के बारे में ध्यान रखने की आवश्यकता है।

इस संवेगात्मक आत्म जागरूकता को विभिन्न तरीकों से विकसित किया जा सकता है।

a) संवेगों की स्वरूप, प्रकार और उनके प्रभाव के विषय में जानना।

b) संवेगों की भौतिक अभिव्यक्तियों पर ध्यान देना जैसे शरीर–क्रियात्मक परिवर्तन जैसे तेजी से दिल धड़कना, तेज सांस लेना, पसीना आना, रक्तचाप में वृद्धि, चेहरे का बदलाव, हंसना, मुस्कराना, आराम महसूस करना आदि।

c) ध्यान साधना आपके आंतरिक आत्म पर अपना ध्यान केंद्रित करने और स्वयं को समझने में सहायता करेगा।

d) शरीर का अवलोकन करना और यह पता लगाना कि क्या शारीरिक परिवर्तन और विचार प्रक्रिया चल रहे हैं।

e) दूसरे व्यक्तियों का भी आकलन करना कि हमारे स्वयं के संवेगात्मक स्थिति के वजह से उनकी शारीरिक हाव–भाव और व्यवहार में क्या परिवर्तन आते हैं।

2) *वर्तमान संवेगात्मक स्थिति के लिए उत्तरदायी कारणों का निर्धारण करना*

जब हम उस संवेगात्मक स्थिति पर ध्यान केंन्द्रित करते हैं जिसे हम अनुभव कर रहें है, तो अगला चरण यह पता करना होता है कि हम इनका अनुभव क्यों कर रहे हैं। यह संवेगों के कारण का पता लगाने के लिए कदम को पीछे लेने जैसा है (retracing the steps)।

3) *संवेगात्मक स्थिति पर नियंत्रण के उपाय अपनाना*

जब हम अपनी संवेगों के कारणों को पहचान जाते है तो हम इन्हें सरलता से नियत्रित कर सकते है। ऐसे कई तरीके है जिन की सहायता से संवेगात्मक आत्म नियंत्रण कर सकते है:

a) स्वयं के अंदर और बाहर भी तत्काल विराम लें जैसे कि गहरी सांसें लेना, विश्राम तकनीक, योगा और व्यायाम करना, संगीत सुनना, दोस्तों/परिवार से बात करना आदि है।

b) आंतरिक नियंत्रण के ऊपर ध्यान देना और स्वयं की संवेगात्मक स्थिति के लिए बाहय कारकों को जिम्मेदार नहीं ठहराना।

c) सकारात्मक अभिवृत्ति, आशा और आशावाद रखना।

d) पहले से योजना बनाने से आपको अपने संवेगों के संभावित प्रभाव का अनुमान लगाने और तदनुसार अपने व्यवहार को संशोधित करने में सहायता मिलती है।

इस प्रकार हम आत्म नियंत्रण विकसित करने के लिए उपरोक्त रणनीतियों का अनुसरण कर सकते है।

स्व आकलन प्रश्न 1

1) .... संवेगात्मक आत्म नियंत्रण के लिए पहली आवश्यकता है।

2) स्वयं के संवेगों को नियत्रित करने में योग्य होना हमें .... में कार्य करने से रोकता है।

3) .... नियंत्रण हमें अपनी संवेगात्मक स्थिति पर नियंत्रण रखने में सहायता करेगा।

4) हम कारणों का पता लगाने के लिए .... की ओर जाकर अपने वर्तमान संवेगात्मक स्थिति के लिए उत्तरदायी अंतनिर्हित कारणों का पता लगा सकते हैं।

5) संवेगों की शारीरिक अभिव्यक्ति के लिए शरीर का अवलोकन करने से हमें .... विकसित करने में सहायता मिलेगी।

4.4 संवेग और मुखरता

मुखरता (assertiveness) एक और कौशल है जिसकी हमारी संवेगो के संबंध में महत्वपूर्ण भूमिका है। कई स्थितियों में, हम अपने संवेगों को व्यक्त करने में संकोच करते हैं इस डर या आशंका से कि कहीं दूसरे हमें गलत ना समझे, उनको गुस्या या ठेस पहुंचेगी, या इसे सकारात्मक रूप से नहीं लिया जाएगा। और यह भी है कि हम अपनी कमजोरियों या सीमाओं से बचने के लिए अपने संवेगों को व्यक्त नहीं करते है, दूसरे व्यक्तियों के सामने हीन दिखने या असमर्थ होने पर डर या शर्म करते हैं। ये सभी हमारे संवेगों को दबाते है और यदि हम ज्यादातर समय छिपाने में लगे रहते हैं तो इसका परिणाम अवसाद हो सकता है। उदाहरण के लिए, नीता 8वीं कक्षा की छात्रा है जिसे हमेशा उसके सहपाठियों द्वारा चिढ़ाया जाता है क्योंकि वह मोटी है। वह बहुत परेशान और दुखी महसूस करती है और इससे उसके आत्म सम्मान पर प्रभाव पड़ता है। यह उसकी पढ़ाई के साथ–साथ स्कूल की विभिन्न गतिविधियों में भाग लेने को नकारात्मक रूप से प्रभावित करता है। यहां संवेगों को व्यक्त करने में

मुखरता की आवश्यकता है। इससे नीता को दृढ़ रहने और स्वयं का पक्ष लेने में सहायता मिलेगी और साथ ही साथ, दूसरों को स्थिति का एहसास करा सकते हैं।

आईये तो अब हम चर्चा करें कि मुखरता से हमारा तात्पर्य क्या है? भविष्य में इसे कैसे विकसित किया जा सकता है क्योंकि यह हमारे संवेगों को प्रभावी ढ़ंग से प्रबंधित करने में सार्थक प्रभाव डालती है।

4.4.1 मुखरता का अर्थ और महत्व

मुखरता का अर्थ है स्वयं के अधिकारों को दृढ़तापूर्वक कहना, खुद के विचारों और भावनाओं को व्यक्त करना। इस प्रकार यह सम्मान प्राप्त करने के लिए स्वयं के अधिकार को संदर्भित करता है। हालांकि यह इस प्रकार किया जाता है कि यह दूसरे व्यक्ति के सम्मान के अधिकार की अवहेलना नहीं करता है। स्टीन और बुक, (2006) ने कहा कि मुखरता कौशल से तात्पर्य है कि ''संवेगात्मक गड़बड़ या छल का सहारा लिये बिना दूसरों से असहमत हो सकना और एक भार साम्य बनाये रखने में सक्षम होना जहाँ दूसरों के दृष्टिकोण तथा आवश्यकताओं को सम्मान करते हुए स्वयं के इच्छाओं को भी व्यक्त कर सकें।

इसके अलावा, मुखरता को दूसरों के अधिकारों का उल्लंघन किये बिना स्वयं के लिए खड़े होना और आप जो चाहते हो, उसे उचित रूप से, उचित साधनों का उपयोग करके प्राप्त करने के रूप में उल्लेखित किया गया है (दत्त, 2012)। इस प्रकार मुखरता एक क्षमता या पारस्परिक कौशल है जहां आप यह कह सकते है कि 'आपको केक भी मिला और आपने इसको खाया भी' (have the cake and eat it too)। अर्थात् आप अपने विचारों, इच्छाओं और स्थिति को स्पष्ट रूप में किसी को अपमानित किए बिना या दूसरों को किसी भी तरह से बुरा या आहत किये प्रकट कर सकते है।

यह स्वयं के साथ–साथ दूसरों के संवेगों पर विचार करने और समझने की क्षमता है ताकि संप्रेषण करते समय दोनों का ध्यान रखना ताकि प्रभावी अंतर्वैयक्तिक संपर्क हो सके।

इस प्रकार मुखरता में निम्नलिखित मुख्य बिदुंओं को सम्मिलित किया जा सकता है:

- मुखरता संवेगात्मक बुद्धि से संबंधित महत्वपूर्ण अंतर्वैयक्तिक या पारस्परिक कौशल है।
- इसमें पाँच 'C' शामिल हैं – स्पष्ट (Clear), संक्षिप्त (Concise), आत्मविश्वास (Confidence), साहस (Courage) और नियंत्रित (Controlled) से बना है। संदेश संक्षिप्त तरीके से और स्पष्ट रूप से साहस, आत्मविश्वास और शांत नियंत्रित तरीके से व्यक्त किया जाता है।
- यह अपने साथ–साथ दूसरों की आवश्यकता का भी सम्मान करता है। यह 'जियो और जीने दो' के सिद्धांत का उदाहरण हैं। इस तरह दोनों पक्ष – प्रसन्न और बिना तनाव के हो सकते हैं।
- मुखर व्यक्ति अपने अधिकारों के लिए लड़ सकते है और साथ ही दूसरों को ध्यान रखने में सक्षम होते है ताकि उनके संवेगों या विश्वास में अघात न पहुचें।
- वे बिना किसी चिंता, घबराहट या घमंड के स्वयं को व्यक्त करने में सक्षम है।
- वे अपने आवेगो और संवेगो पर उचित नियंत्रण प्रदर्शित करते है।

इस प्रकार हम देख सकते है कि मुखर व्यवहार हमें दूसरे के साथ अच्छी तरह संवाद करने और जीवन में सफलता प्राप्त करने में सहायता कर सकता है।

इस संदर्भ में, आप ध्यान दे कि मुखरता एक तरफ निष्क्रियता और दूसरी तरफ आक्रामकता के साथ निरंतरता के रूप में वर्णित किया जा सकता है। मुखर व्यक्ति कई बार आक्रामक होने के रूप में भ्रमित होती है जबकि ऐसा नहीं है। निष्क्रिय व्यवहार संप्रेषण का गैर–मुखर तरीका है जो कि शर्मीला, चिंतातुरता, भय और दब्बूपन का गुण दर्शाता है। इस तरह के व्यक्तियों में हीन भावना और आत्मविश्वास की कमी होती है। ये लोग अपनी आवश्यकताओं, इच्छाओं, विचारों और संवेगों की उपेक्षा करते हुए या उन्हें रोकते हुये दूसरों की आवश्यकता को सर्वपरी रखते है। दूसरी ओर आक्रमक व्यवहार अपनी आवश्यकताओं को शीर्ष पर रखता है और दूसरों के अधिकारों पर विचार नहीं करता है। ऐसे लोग दूसरे की भावनाओं और विचारों को नहीं मानते हैं। मध्य मार्ग, मुखर होना, संप्रेषण का प्रभावी तरीका है जो स्वयं की इच्छाओं को पूरा करने पर ध्यान देता है, स्वयं के संवेगों पर विचार करता हैं, तथा दूसरों के आवश्यकता और अधिकारों को ध्यान में रखता है। जब व्यक्ति स्वयं के संवेगों और दूसरों के संवेगों को समझता है तो वह मुखरता प्रकट करने में सक्षम होता है। परिणामस्वरूप मुख्य उद्देश्य को प्राप्त करने के लक्ष्य में दोनों का ध्यान रखता है। ऐसे लोग आत्ममान करेंगे और दूसरों के साथ सोहार्दपूर्ण संबंध बनाऐगे। चूंकि वे शांत और स्थिर मुद्रा प्रदर्शित करते हैं, उत्तेजित हुये बिना, इसका उनके शारीरिक और मानसिक स्वास्थ्य पर सकारात्मक प्रभाव पड़ता है।

4.4.2 मुखरता को विकसित करने की रणनीतियां

मुखरता संवेगात्मक योग्यता है जिसे विकसित किया जा सकता है ताकि स्वयं के संवेगों को सफलतापूर्वक प्रबंधित और जीवन में सफलता के लिए दूसरों पर सकारात्मक प्रभाव डाला जा सके। यहां व्यक्ति बगैर किसी भय, संकोच या आक्रमकता के अपने विचारों, अभिमत, भावनाओं और इच्छाल्यों को ईमानदारी से व्यक्त करने में सक्षम है क्योंकि व्यक्ति दूसरे व्यक्ति के अधिकारों का ध्यान रखता है। इस अत्यंत महत्वपूर्ण क्षमता को विभिन्न तरीकों सें विकसित किया जा सकता हैः

1) *स्वयं के संवेगों के बारे में जागरूक होना*

   मुखरता विकसित करने की प्रक्रिया में प्रथम बिंदु हैं खुद के संवेगों के बारे में जागरूक होना। उपर दिये गये नीता के उदाहरण के संदर्भ में, उसे इस बारे में जागरूक होने की आवश्यकता थी कि वह किन संवेगों और भावनाओं को अनुभव कर रही है और वह स्वयं अपने लिए क्या चाहती है। यदि मुझे नहीं पता कि मेरी भावनायें और इच्छायें क्या है तो मैं किसके लिए खड़ी हूँगी/खड़ा हूँगा?

2) *दूसरों के संवेगों के बारे में जागरूक होना*

   यह मुखरता के लिए दूसरा आवश्यक चरण है। दूसरों को उपेक्षा, अपमानित या ठेस पहुंचाकर कोई भी खुशी प्राप्त नहीं कर सकता है। दूसरों की आवश्यकताओं और इच्छाओं को भी बराबर सम्मान देने की आवश्यकता है। इससे लोगों को विरोधी या असंतोष दिखाये बगैर आपकी स्थिति को स्वीकार कर सकते हैं। अतः मुखरता में स्वयं और दूसरों की जरूरतों के बीच संतुलन बनाना शामिल हैं।

3) *मुखरता के पांच 'C' पर ध्यान रखना*

   आप जो चाहते है उसके विषय में स्पष्ट रहें, इसे आत्मविश्वास से कहें और पूरी तरह से नियत्रित रहें। इस तरह व्यक्ति को यह जानने की आवश्यकता है कि किसी दी गई स्थिति में क्या करना है। इसके अलावा, व्यक्ति को शाब्दिक और

अशाब्दिक भाषा को ध्यान से देखने की आवश्यकता होती है ताकि दूसरे व्यक्तियों के साथ क्या संप्रेषण हो रहा है। दूसरों के लिए स्वीकार्य होने के लिए व्यक्ति को संवेगात्मक या उत्तेजित हुये बिना आत्म विश्वास और शांत तरीके से संवाद करने का अभ्यास करने की आवश्यकता है। स्वयं के संवेगों पर नियंत्रण रखने से व्यक्ति को स्पष्ट तौर पर रचनात्मक कदम उठाने में सहायता मिलेगी।

4) *मुखर संवाद*

मुखरता, संप्रेषण का एक तरीका है जो रातभर में विकसित नहीं हो सकता है। इसलिए कैसे दूसरों को कष्ट दिये बगैर मुखरता से संवाद किया जाऐ, यह अभ्यास करने की आवश्यकता है।

5) *सचेत होना*

स्वयं के संवेगों, भावनाओं और व्यवहार के प्रति सचेत रहने की आवश्यकता है। इससे यह समझने में सहायता मिलती है कि वास्तव में आप खुद क्या चाहते हो और दूसरों के समक्ष कैसे व्यक्त करना है।

स्व आकलन प्रश्न 2

1) मुखरता के तीन 'C' ...., ... और .... है।

2) मुखर व्यक्ति केवल अपने अधिकारों और इच्छाओं के बारे में सोचते है। (सही/गलत)

3) मुखर व्यक्ति सदैव दूसरे व्यक्तियों से असहमत होते है। (सही/गलत)

4) यदि निरंतरता पर मुखरता का वर्णन किया गया है तो दोनों किनारों पर क्या होगा?

4.5 सारांश

वर्तमान इकाई में हमने आत्म–नियंत्रण और मुखरता – संवेगों के अंतःव्यक्ति के दो महत्वपूर्ण कौशलों पर चर्चा किया। प्रभावी रूप से संवेगों को प्रबंधित करने के संदर्भ में इनका अर्थ और महत्व पर चर्चा की गई हैं। संवेगात्मक आत्म नियंत्रण एक पहला कदम है जो कि संवेगात्मक सक्षमता प्राप्त करने के लिए प्रवेश द्वार के रूप में वर्णित किया जा सकता है। मुखरता जो स्वयं के अधिकारों के साथ साथ दूसरे व्यक्तियों के अधिकारों को भी सुनिश्चित करती है जिससे स्वस्थ्य अंतःवैयक्तिक संप्रेषण और सफलता हासिल हो सकता है, यह निष्क्रियता और आक्रामकता में कैसे भिन्न है, इसके बारे में चर्चा की गई। आत्म नियंत्रण और मुखर व्यवहार को विकसित और बेहतर करने के लिए विभिन्न रणनीतियों का वर्णन भी किया गया है।

4.6 प्रमुख शब्द

आत्म नियंत्रण : यह स्वयं के संवेगों पर ध्यान देना और इसका खुद पर तथा दूसरों के ऊपर क्या प्रभाव पड़ता हैं, इसको समझते अपने संवेगों पर नियंत्रण रखने को संदर्भित करता है।

मुखरता : यह दूसरों की भावनाओं और अधिकारों का ध्यान रखते हुये स्पष्ट तौर पर आत्म विश्वास ओर शांति से स्वयं की आवश्यकता विचारों और भावनाओं को व्यक्त करने को संदर्भित करता है।

4.7 स्व आकलन प्रश्नों के उत्तर

स्व आकलन प्रश्न 1

1) संवेगात्मक जागरूकता
2) आवेग
3) आंतरिक
4) पीछे
5) संवेगात्मक आत्म जागरूकता

स्व आकलन प्रश्न 2

1) स्पष्ट, आत्म विश्वास और नियंत्रित
2) गलत
3) गलत
4) निष्क्रियता और आक्रामकता

4.8 इकाई के अंत में प्रश्न

1) व्यक्ति के सफलता और उपलब्धि में संवेगात्मक आत्म नियंत्रण का अर्थ और महत्व, उसके व्यक्तिगत, सामाजिक और पेशेवर जीवन के संदर्भ में, चर्चा कीजिए।
2) मुखर संप्रेषण विकसित करने के विभिन्न तरीकों का वर्णन कीजिए।
3) स्वयं के संवेगों को प्रबंधित करने के मुखरता का भूमिका को समझाइए।
4) मुखरता, निष्क्रियता और आक्रामकता के मध्य अंतर उदाहरण की सहायता से स्पष्ट कीजिए।
5) संवेगात्मक आत्म नियंत्रण को विकसित और बेहतर करने की क्या रणनीतियां है?

4.9 संदर्भ

Dolcos, S. & Albarracin, D. (2014). The inner speech of behavioral regulation: intentions and task performance strengthen when you talk to yourself as a You. Eur. J. Soc. Psychol. 44, 636-642.

Dutt, R. (2012). And the lion smiled at the rabbit: manage emotions to win. New Delhi: Wisdom Tree Publishers.

Koydemir, S. & Schutz, A. (2012). Emotional intelligence predicts components of subjective well-being beyond personality: A two country study using self and informant reports. The Journal of Positive Psychology, 7 (2), 107-118.

http://dx.doi.org/10.1080/17439760.2011.647050

Kross, E. & Ayduk, O. (2011). Making meaning out of negative experiences by self-distancing.Current Directions in Psychological Science, 20 (3), 187-191.

Kross, E. & Ayduk, O. (2017). Self-distancing: Theory, research and current directions. Advances in Experimental Social Psychology, 55, 81-136.

Mangal, S.K., & Mangal, S. (2015). Emotional intelligence: managing emotions to win in life. Delhi: PHI Learning Private Limited.

Mayer, Salovey and Caruso (2002). Emotional Intelligence Test (MSCEIT). Toronto, Ontario: Multi-Health Systems Inc.

Mersino, A. C. (2007). Emotional intelligence for project managers. New York: amacom (American Management Association).

Nigg, J. T. (2017). Annual research review: on the relations among self-regulation, self-control, executive functioning, effortful control, cognitive control, impulsivity, risk-taking and inhibition for developmental psychopathology. Journal of Child Psychology and Psychiatry, 58, 361-383.

Nook, E. C., Schleider, J. L., & Somerville, L. H. (2017).A linguistic signature of psychological distancing in emotion regulation. Journal of Experimental Psychology: General, 146 (3), 337-346.

Salami, S. (2011). Personality and psychological well-being of adolescents: the moderating role of emotional intelligence. Social Behaviour and Personality, 39 (6), 785-794. http://dx.doi.org/10.2224/sbp.2011.39.6.785

Sri Aurobindo Ashram Trust (2001). Our many selves: practical yogic psychology. Selectins from the works of DriAurobindo and the Mother. Pondicherry: Sri Aurobindo Ashram Publication Department.

Stein, S. J., & Book, H. E. (2006). The EQ edge – the emotional intelligence and your success (2nd ed.), Canada: Jossey-Bass (A Wiley Imprint), John Wiley.

4.10 पाठ्य सुझाव

1. Goleman D. (1995). Emotional Intelligence. New York: Bantam Book.
2. Goleman D. (1998). Working with Emotional Intelligence. New York: Bantam Book.
3. Singh D. (2003). Emotional Intelligence at Work (2nd ed.). New Delhi: Response Books.
4. Singh D. (2015). Emotional Intelligence at Work: A professional guide, (4th ed.). New Delhi: Sage Response Books.

5. Mangal S.K & Mangal S. (2015). Emotional Intelligence: Managing emotions to win in life. Delhi: PHI Learning.

6. Bhattacharya M.S. & Sengupta N. (2007). Emotional Intelligence: Myth or reality. New Delhi: Excel Books.

7. Bar- On R. & Parker J.D.A. (2000). The Handbook of Emotional Intelligence (Eds.), San Francisco, California: Jossey Bros.

ignou THE PEOPLE'S UNIVERSITY

इकाई 5 संवेग, आत्ममान और आत्म–सिद्धि*

संरचना

5.1 परिचय

5.2 उद्देश्य

5.3 आत्ममान का अर्थ और महत्व

5.4 आत्ममान को विकसित करने की रणनीतियां

5.5 आत्म–सिद्धि का अर्थ और महत्व

5.6 आत्म–सिद्धि को विकसित करने की रणनीतियां

5.7 सारांश

5.8 प्रमुख शब्द

5.9 स्व आकलन प्रश्नों के उत्तर

5.10 इकाई के अंत में प्रश्न

5.11 संदर्भ

5.12 पाठ्य सुझाव

5.1 परिचय

ऋषभ 28 वर्ष का एक युवा है जो कि बुद्धिमान है और उसकी शैक्षिक पृष्ठभूमि भी अच्छी है। उसने अपने शैक्षिक जीवन में उच्च श्रेणी प्राप्त की है। परन्तु, वह एक अच्छा जीवन वृत्ति नहीं पा सका, उसे एक कम वेतन और अरूचिकर नौकरी में भर्ती होना पड़ा था। वह हमेशा अपनी तुलना अपनी कक्षा और अपनी उम्र के अन्य सहपाठियों के साथ करता और अवसादित महसूस करता था। वह एक बहुत अच्छा बास्केट बॉल खिलाड़ी, गायक के साथ साथ रोबोटिक्स में भी रूचि रखता था। परंतु अभी वह उपरोक्त में से किसी में भी भाग नहीं ले रहा है। उसे लगता है कि जीवन में उसके साथ अनुचित हुया है और वह खुद को बहुत नीचा महसूस करता है। उसे अपना भविष्य आशाहीन और संकटमय लगता है।

उपरोक्त उदाहरण में एक बात जो स्पष्ट रूप से कम है, वह है स्वयं के लिए प्रशंसा और सम्मान की भावना। जब तक व्यक्ति स्वयं के विषय में अच्छा महसूस नहीं करेगा तब तक जीवन में आगे बढ़ने के लिए उसके पास मूल घटक नहीं होगा। जब हम संवेग और उसके प्रबंधन के विषय में चर्चा करते हैं तो यह 'स्वयं के लिए सम्मान' या आत्ममान एक महत्वपूर्ण भूमिका निभाता है। स्वयं के कौशल, योग्यता और सामर्थ्य के लिए आत्म सम्मान की आवश्यकता होती है। व्यक्ति का यह आत्ममान उसके द्वारा अनुभूत किये गए संवेग को प्रबंधित करने में अत्यावश्यक है। पिछली इकाई 5 में हमने संवेगात्मक आत्म नियंत्रण और मुखरता/आग्रहिता के विषय में चर्चा की है जो कि व्यक्ति के संवेगों को प्रबंधित करने में दो मुख्य कौशल है। इस इकाई में हम दो और क्षमतायें जैसे कि आत्ममान और आत्मसिद्वि पर चर्चा करेंगे जो संवेगों के अंतःव्यक्ति प्रबंधन में भूमिका निभाते है।

* प्रोफेसर स्वाति पात्रा, मनोविज्ञान संकाय, सामाजिक विज्ञान विद्यापीठ, इग्नू, नई दिल्ली

5.2 उद्‌देश्य

इस इकाई को पढ़ने के बाद आप,

- आत्ममान का अर्थ जान सकेंगे;
- हमारे जीवन में आत्ममान के महत्व को समझ सकेंगे;
- आत्ममान विकसित करने की रणनीतियों को जान सकेंगे;
- आत्म–सिद्वि का अर्थ समझ सकेंगे;
- हमारे जीवन में आत्म सिद्वि के महत्व को समझ सकेंगे; और
- आत्म सिद्वि विकसित करने के तरीके जान सकेंगे।

5.3 आत्ममान का अर्थ और महत्व

आत्ममान (self regard), सरल शब्दों में सम्मान या मान को संदर्भित करता है जो आपको अपने प्रति है जब आप खुद को एक पूरे के रूप में देखते है। जब हम पूर्णरूप से कहते है, तो इसमें न केवल आपके पास मौजूद सकारात्मक पहलू जैसे कि शक्ति, क्षमता और कौशल आदि परंतु नकारात्मक पहलू भी जैसे कि सीमाएं, कमजोरियां या कमियां आदि शामिल हैं। तो यह अपने आपको समग्रता में देखना है, जो आप हो उसके लिए स्वयं का सम्मान करना है। आप न केवल अपने सकारात्मक पहलुओं का गुणगान करते है बल्कि नकारात्मक पक्षों को भी स्वीकार करते है। स्वयं की आलोचना करना या स्वयं को या दूसरों को दोष देना या इसके बारे में निराश होने के बजाय, आप इन्हें स्वीकार करते है और उनको सुधार करने के लिए सतत् प्रयास करते है।

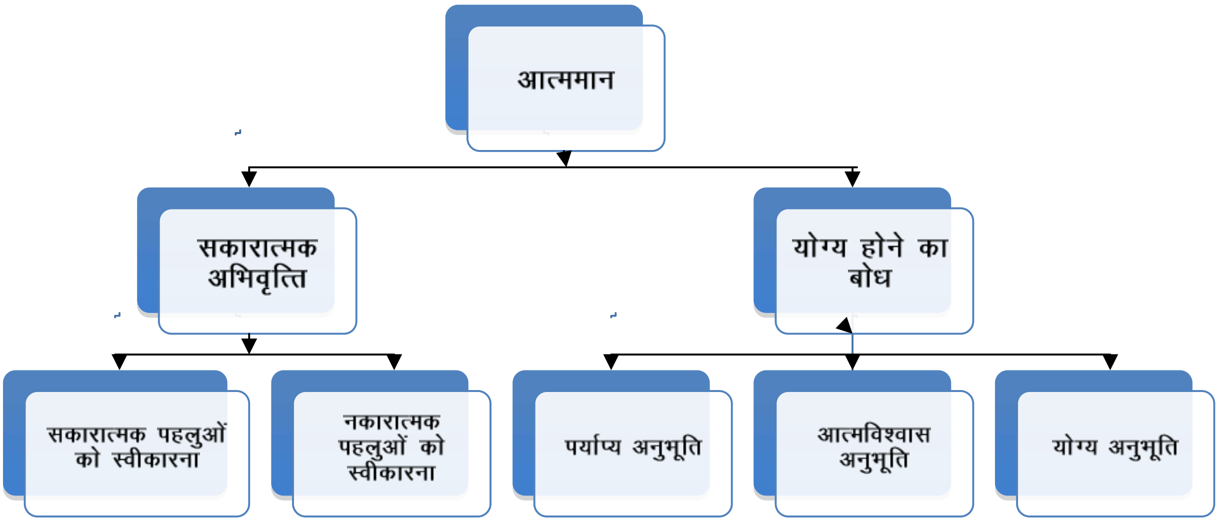
अब आइए देखते हैं आत्ममान के लिए पूर्व–आवश्यक वस्तुऐं (pre-requisites) क्या–क्या हैं। अब, स्वयं का सम्मान करने योग्य होने के लिए, आपको सर्वप्रथम स्वयं को जानना और समझना आवश्यक है। इस प्रकार आत्ममान के लिए आत्म जागरूकता, सटीक आत्म–आकलन, आत्मविश्वास और आत्मनियत्रण आवश्यक है। व्यक्ति को स्वयं के सकारात्मक और नकारात्मक गुणों को जानने और समझने की आवश्यकता है, और इन्हें बिना किसी घमंड या आरोप/शिकायत के इनका सही आकलन करना है। इसके अलावा, अपने आप को स्वीकार करना और खुद के प्रति आश्वस्त होने की आवश्यकता है। यह आक्रामक या घमण्डी स्वभाव नहीं है बल्कि यह आग्रहिता या मुखरता प्रदर्शित करना है।

इस प्रकार, एक आत्ममान वाला व्यक्ति, आत्म जागरूकता, संवेगात्मक, आत्म नियंत्रण, आत्म विश्वास, आत्म आश्वासन और आत्म योग्यता दर्शायेगा। यहाँ पर एक पर्याप्तता, सुरक्षा और कल्याण की भावना सूचित होता है। वे अपने आप से संतुष्ट अनुभव करते है, आशावादी, अच्छी तरह में समायोजित और स्वयं को सार्थक रूप में देखते है।

आत्ममान के दो मुख्य पहलु निम्नलिखित है:

a) सकारात्मक अभिवृत्ति (positive attitude) – जिसमें व्यक्ति की सीमाएं या नकारात्मक बिन्दुओं को स्वीकार करना और उन्हें सुधारने के लिए प्रयास करना, और साथ–साथ श्रेष्ठतर या घमंड अनुभव किये बिना स्वयं को सकारात्मक बिन्दुओं को जानना।

b) योग्य होने का बोध (sense of worthiness) – जिसमें पर्याप्त अनुभूति, सक्षम, आश्वस्त, मूल्य और प्रतिष्ठा सम्मिलित है।



चित्र 5.1: आत्ममान के पहलू

आइये अब हम आत्ममान की निम्नलिखित परिभाषाऐं देखते है:

- हेविट, (2009) ने कहा की आत्म–सम्मान (या आत्ममान) एक शब्द है जिसका उपयोग मनोविज्ञान में व्यक्ति के स्वयं के मूल्य के संपूर्ण संवेगात्मक मूल्याकन को प्रकट करने के लिए किया जाता है। यह स्वयं के प्रति विचार के साथ–साथ स्वयं के प्रति दृष्टिकोण को सूचित करता है। आत्म–सम्मान में विश्वासों (जैसे कि में सक्षम हूं या मैं योग्य हूं) एवं संवेगों (जैसे विजय, निराशा, गर्व आदि) सम्मिलित है।

- ब्रेडंन (1969) आत्ममान या आत्म–सम्मान को आत्म–विश्वास (व्यक्तिगत क्षमता की भावना) और आत्म–सम्मान स्वाभिमान (व्यक्तिगत महत्व योग्य की भावना) के योग के रूप में मानता है।

- ओल्सेन, ब्रेकलर और विगिन्स् (2008) ने आत्ससम्मान (या आत्ममान) को एक स्ववृत्ति (disposition) के रूप में वर्णित किया है जो कि व्यक्ति की अपनी योग्यता तथा अपने विचारो को दर्शाता है।

- मंगल और मंगल (2015) ने आत्म मान को एक अद्वितीय क्षमता, स्ववृत्ति या संवेगात्मक लब्धि के घटक के रूप में परिभाषित करता है जो कि उसे सहायता प्रदान करता है कि (i) आवश्यक जागरूकता प्राप्त करना और स्वयं की शक्तियों और कमियों के विषय में उचित मूल्याकिंत निर्णय लेना, (ii) स्वयं के कृत्यों में आवश्यक आत्मविश्वास होना, तथा (iii) स्वयं को सभी शक्तियों और सीमाओं के साथ वास्तविक रूप में स्वीकार करते हुये सम्मान और महत्व देना।

इस प्रकार, आत्ममान का अर्थ है स्वयं के प्रति मान या सम्मान देना। यह दूसरों के अनुमोदन या आवश्वासन पर निर्भर नहीं करता है। यह वाह्य–कारकों जैसे आयु, लिंग, सामाजिक वर्ग, जाति या नस्ल पर निर्भर नहीं करता है। उदाहरण के लिए यह नहीं है कि उच्च जाति का व्यक्ति या उच्च सामाजिक वर्ग या बड़ें शहरों या बंगलों में रहने वाले व्यक्ति के पास अधिक आत्ममान और निम्न जाति, वर्ग या ग्रामीण क्षेत्र के व्यक्ति का कम आत्ममान होगा। आत्ममान इस बात पर निर्भर करता है कि हम अपना स्व मूल्याकंन कैसे करते है। हम अपनी सभी शक्तियों और सीमाओं के पूर्ण संज्ञान के साथ स्वयं को क्या महत्व देते है।

अब तक आपको स्पष्ट हो चुका होगा कि आत्ममान, आत्मसम्मान के समान है। लेकिन यह **आत्म–धारणा** (self-concept) से भिन्न है। आत्म धारणा से तात्पर्य है कि हम स्वयं के विषय में क्या सोचते है। हमारे आत्म में क्या सम्मिलित है। दूसरे शब्दों में हम इसके पहलुओं या घटकों के संदर्भ में आत्म–धारणा का वर्णन कर सकते हैं। दूसरी ओर, **आत्म–सम्मान** (self esteem), मूल्यांकन घटक को संदर्भित करता है, हम स्वयं का मूल्यांकन, सकारात्मक या नकारात्मक, कैसे करते है? यह वह आंकता है जो हम अपने स्वयं को निरूपित करते है। **आत्ममान** (self-regard) हमारे सभी सकारात्मक और नकारात्मक गुणों के संबंध में पूरी जानकारी के साथ हमारे स्वयं के प्रति आत्ममान या सम्मान को उल्लेखित करता है। इसे स्वयं की भावना को प्रदर्शित करने वाले स्वयोग्यता के रूप में देखा जा सकता है। इस प्रकार, आत्म धारणा शब्द की तुलना में, आत्मसम्मान, आत्ममान, स्वाभिमान, आत्म–मूल्य जैसे अन्य शब्दो का समान रूप से उपयोग किया जाता है।

स्वयं के लिए मान या सम्मान हमारी व्यक्तिगत और व्यवसायिक सफलता में बहुत योगदान देता है। उदाहरण के लिए रे, एक्सट्रेमेरा और पेना, (2011) ने बताया कि आत्म– सम्मान संवेगात्मक क्षमताओं और उनके जीवन की संतुष्टि के मध्य मध्यस्थ के रूप में कार्य करता है। एक अन्य अध्ययन (रूवालकाबा–रोमेरो, फर्नाडीज–बेरोकल, सलाजर एसट्राडा और गालेजोस–गुआजारडो, 2017) ने सांवेगिक बुद्धि और जीवन संतुष्टि के बीच में मध्यस्थ के रूप में आत्म सम्मान, सकारात्मक संवेगों, पारम्परिक संबंधों और सामाजिक सहयोग की पहचान की है। उन्होंने यह पाया कि आत्म सम्मान, सकारात्मक संवेग और पारस्परिक संबंध एक साथ है जो कि जीवन संतुष्टि में 50 प्रतिशत योगदान देते है।

आत्म सम्मान या आत्ममान भी प्रभावी संचार में सहायता करते है क्योंकि ऐसे व्यक्ति स्वयं के विचारों, संवेगों को उचित तरीके से समझते है, क्योंकि वे स्वयं का मूल्यांकन सकारात्मक और नकारात्मक पक्षों को ध्यान में रखकर करते है। इसलिए वे अपने आप को प्रतिविंबित करने के लिए अच्छी स्थिति में है जो उन्हें विभिन्न क्षेत्रों में कार्य करने के लिए स्वयं को मार्गदर्शित करता है। वे अपनी क्षमता में विश्वास करते है और स्वयं को परिस्थितियों से निपटने में सक्षम मानते है। हालांकि उनमें सर्वश्रेष्ठता की भावना नहीं है, न ही वे अपने नकारात्मक पक्षों के संबंध में हीनता महसूस करते है। आत्ममान, आत्मस्वीकृति और आत्म सम्मान से जुड़ा है। यह मूलभूत आधार व्यक्ति को बढ़ने के लिए संभव बनाता है और दूसरों के साथ–साथ स्वयं पर भी सकारात्मक प्रभाव डालता है। इस प्रक्रिया में, यह मनोवैज्ञानिक स्वास्थ्य और कल्याण में योगदान देता है।

5.4 आत्ममान के विकास की रणनीतियां

आत्ममान महत्वपूर्ण कौशल है जो कि संवेगात्मक बुद्धि से संबंधित है, क्योंकि यह हमारे संवेगों को संबंधित करने में सहायता प्रदान करता है। आत्ममान के विकास के लिए निम्नलिखित दो दृष्टिकोणों पर चर्चा की जा सकती है (मंगल और मंगल, 2015)।

1) *विकास की अवधि में उपयुक्त अधिगम अनुभव*

   आत्ममान एक अर्जित घटना है। जब बच्चा जन्म लेता है वह मैं, मुझे, स्वयं की समझ विकसित करना प्रारंभ कर देता है। अपने विषय में विचार और भावनाएं बनाने लगता है। इस प्रक्रिया में, माता–पिता के व्यवहार, घर और पाठशाला का

वातावरण और पड़ोस के अनुभव बच्चों को सार्थक रूप से प्रभावित करते है। यह स्वयं के प्रति सकारात्मक और नकारात्मक अभिवृति बनाने में योगदान करता है।

विकास के चरण के दौरान अधिगम के अनुभव बच्चे के सर्वांगीण विकास – शारीरिक, सामाजिक, संवेगात्मक, नैतिक और आध्यात्मिक पहलुओं को प्रभावित करते है। माता–पिता को ऐसी परवरिश शैली का पालन करने की आवश्यकता है जो बच्चों का पालन पोषण करते है और सही विकास में मदद करते हैं। बच्चे ज्यादातर पाठशाला और घर इन दोनों जगह में अपना समय व्यतीत करते है। इसलिए यहां इनको सुनना, स्वीकार करना और देखभाल की आवश्यकता होती है। बच्चों के जीवन में महत्वपूर्ण अन्य व्यक्ति जो हैं उनके व्यवहार, प्रतिपुष्टि, और अपेक्षाएं बच्चों के सामाजिक और संवेगात्मक विकास को सार्थक रूप से प्रभावित करती है। इसलिए माता–पिता, शिक्षक, परिवार के सदस्य, सहपाठी उपयुक्त शिक्षण अधिगम पैदा करने में महत्वपूर्ण भूमिका निभाते है, जो कि बच्चे के आत्म सम्मान के विकास को आकार देता है।

2) *आत्ममान की विभिन्न विशेषताओं का विकास*

जैसा कि हमने पहले देखा है कि आत्ममान में विभिन्न, पहले से आवश्यक विशेषतायें जैसे कि आत्मजागरूकता, आत्म धारणा, आत्म स्वीकृति, आत्म नियंत्रण, आत्म विश्वास और आत्म सम्मान सम्मिलित हैं। इन्हें आत्ममान की विभिन्न विशेषताएं कहा जा सकता है जो कि आत्ममान प्राप्त करने के लिए आवश्यक हैं।

सबसे पहले आवश्यक है *आत्म जागरूकता* (self-awareness) या स्वयं के विषय में जानना। व्यक्ति को स्वयं के विचारों, भावनाओं शक्तियों और कमजोरियों को समझना होगा। इसमें विभिन्न पहलुओं पर स्वयं का सटीक आकलन और विभिन्न मानदंडों पर मूल्याकंन सम्मिलित है। इन सभी से आत्म के विषय में समझ का विकास होता है।

आत्म धारणा (self-concept) व्यक्ति द्वारा आत्म जागरूकता और आत्म मूल्यांकन का योग है। इसमें व्यक्ति जो सोचता है कि उसमें क्या–क्या है – क्षमता, कौशल, विचार, संवेग और व्यवहारिक स्वरूप आदि सम्मिलित है। यह व्यक्ति की सम्पूर्णता है। इसमें सकारात्मक और नकारात्मक दोनों सम्मिलित पक्ष अपना योगदान देते है और व्यक्ति को एक कुल अर्थ में संदर्भित करते हैं।

आत्म स्वीकृति (self-acceptance) भी आत्ममान का एक महत्वपूर्ण गुण है। जब तक व्यक्ति खुले मन से स्वयं को स्वीकार नहीं करता है, तब तक उसका अपने प्रति मान और सम्मान नहीं हो सकता है। इसलिए जो भी व्यक्ति सकारात्मक और नकारात्मक गुणों को स्वयं के लिए स्वीकार करता है, वह स्वयं के सम्मान का मार्ग प्रशस्त करता है।

आत्म नियंत्रण (self-control) यह सुनिश्चित करता है कि व्यक्ति स्वयं के संवेगों को नियंत्रित करने में सक्षम है, यह एक पर्याप्तता और नियंत्रण की भावनाएं उत्पन्न करता है। इसमें व्यक्ति पर सकारात्मक प्रभाव पड़ता है और वह स्वयं के प्रति सम्मान का सृजन करता है।

आत्म विश्वास (self-confidence) समग्रता में स्वयं को स्वीकार करने से उत्पन्न होता है। जब व्यक्ति स्वयं को सहजता से महसूस करता है और सहज अनुभव करता है, यह स्वयं के लिए सम्मान है तथा आत्ममान को दर्शाता है।

अंततः आत्ममान उपरोक्त सभी के विकास के फलस्वरूप होता है। व्यक्ति आशावादी और आशावान बन जाता है। आत्ममान में इन सभी विशेषताओं के कारण सफलता और श्रेय प्राप्त करता है। इसलिए आत्म मान के विकास को आसान बनाने के लिए प्रारंभिक विकास के वर्षों में उपरोक्त सभी पहलुओं में अधिगम के अनुभव का लाभ उठाया जा सकता है।

स्व आकलन प्रश्न 1

1) आत्ममान की पूर्व आवश्यकता (pre-requisites) क्या है?

....

....

....

....

....

2) आत्म–धारणा और आत्म सम्मान के बीच अंतर स्पष्ट कीजिए।

....

....

....

....

....

3) आत्म–स्वीकृति को समझाइए।

....

....

....

....

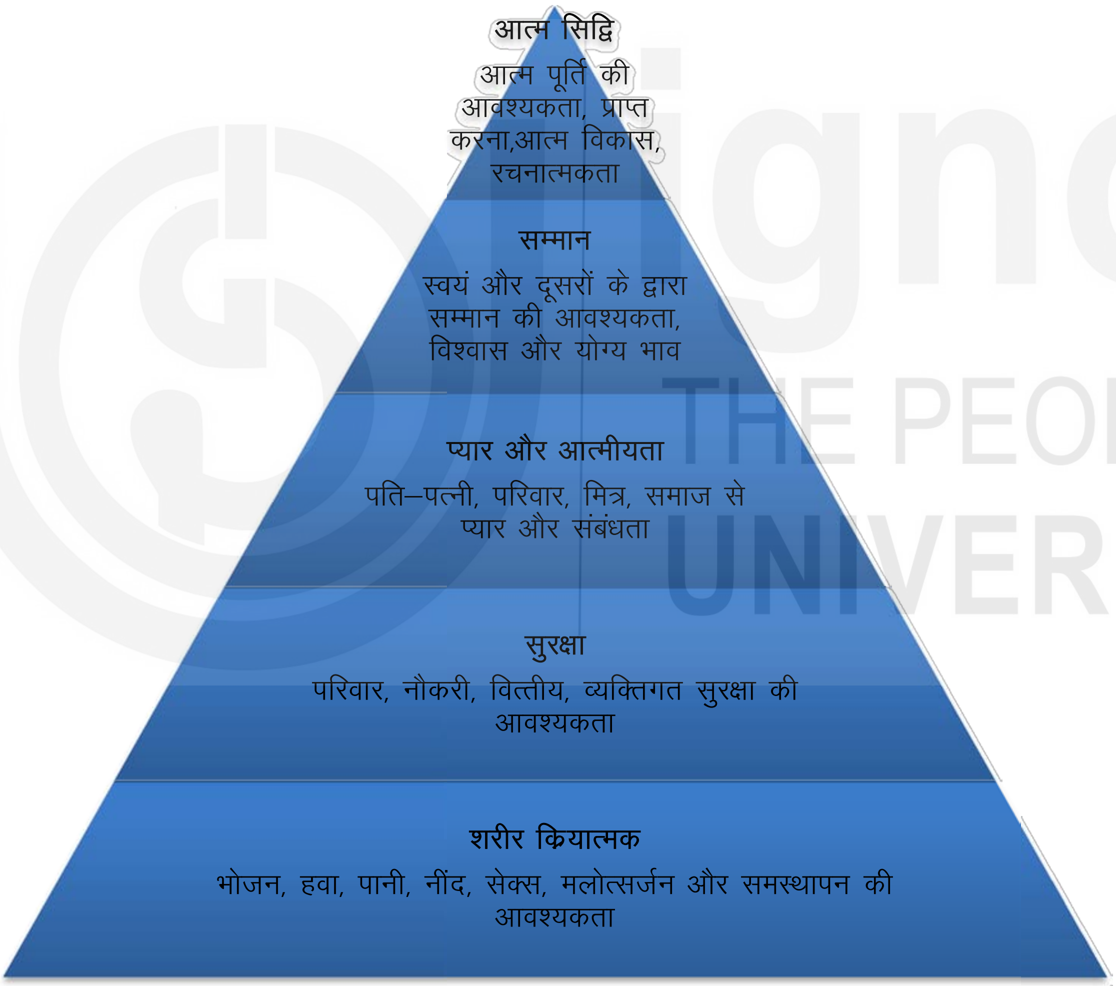
....

5.5 आत्म–सिद्दि का अर्थ और महत्व

हम सभी प्रसिद्ध वैज्ञानिक थॉमस अल्वा एडिसन की कहानी जानते है जिनका प्रयोग के लिए उत्साह और जोश उन्हें एक महान वैज्ञानिक बना दिया था। यह उनके अंदर स्थित इच्छाओं और क्षमताओं को पूरा करने की उनकी निरंतर इच्छा को परिलक्षित करता है। ऐसे ही प्रसिद्ध पार्श्व गायिका लता मगेंशकर भी शुरूआती बाधाओं के बावजूद गायन के प्रति अपना लगाव, दृढ़ संकल्प और उत्सुकता से महिमा के शिखर पर पहुंच गई थी। वह अपने जीवन काल में ही एक किम्बदन्ती बन गई थी। उन्होंने अपने सात दशकों के जीवनवृत में 36 भाषाओं जिनमें रूसी, स्वाहिली और लेटिन सहित अनेक बोलियां हैं, उनमें हजारों गाने गाये हैं।

ये सभी उदाहरण आत्म–सिद्धि (self actualization) की क्षमता या विशेषता की ओर इंगित करते है। यहां हम आत्मसिद्धि का अर्थ, संवेगात्मक बुद्धि में इसकी भूमिका, यह जीवन में सफलता के लिए कैसे महत्वपूर्ण है, और आत्म सिद्धि के विकास की रणनीतियां के बारे में चर्चा करेंगे।

प्रत्येक व्यक्ति की अपनी क्षमता, शक्ति, प्रतिभा और आंतरिक इच्छाएं होती है। व्यक्ति की सफलता और खुशी इनको समझ करके इनको हासिल करना, और अपनी पूरी क्षमता के साथ अपनी आंतरिक आत्म को अनुभव करने से प्रभावित होती है। मास्लो (1954) ने आत्मसिद्धि शब्द का उपयोग उच्च क्रम मनोवैज्ञानिक आवश्यकता के रूप में किया था। जो कि व्यक्ति निचले क्रम की आवश्यकताओं की पूर्ती करने के बाद उच्च क्रम के आवश्यकताओं को हासिल करने के लिए प्रयासरत रहता है। उन्होंने मानव आवश्यकताओं की पदानुक्रमित संरचना को समझाने के लिए एक आवश्यकता पदानुक्रम मॉडल (need hierarchy model) को प्रस्तावित किया था। एक पिरामिड़ संरचना के रूप में मॉडल निचले क्रम की आवश्कयता को प्रस्तुत करता है जो नीचे से उपर उच्च क्रम की आवश्यकता की ओर जाती है।



चित्र 5.2: मैस्लो का आवश्यकता पदानुक्रम

सबसे नीचे की शारीरिक आवश्यकतायें सबसे बुनियादी आवश्यकताऐं हैं जिन्हें दूसरी आवश्यकताओं के बारे में सोचने में पहले संतुष्ट होना आवश्यक है। इसी तरह, व्यक्ति आत्म सम्मान की आवश्यकता के बारे में तभी सोच सकता है जब निचले स्तर की आवश्यकतायें पूरी हो गई हैं। आत्म सिद्धि उच्चतम आवश्यकता है, जो उसके नीचे की अन्य सभी आवश्यकताओं की संतुष्टि पर निर्भर करती है। यह सभी इच्छाओं, क्षमताओं, सम्भव साधन आदि को पूरा करने को प्रदर्शित करता है। इसके लिए, पहले

व्यक्ति को अपने आप को समझने की आवश्यकता है, स्वयं का सही आकलन करना, भावना को नियंत्रित करना, स्वयं पर विश्वास करना, स्वयं के लिए मान और सम्मान रखना, अपनी शक्तियों को पहचानते हुये लक्ष्यों को प्राप्त करने की दिशा में कार्य करने की इच्छा होनी चाहिए।

हालांकि, यहां सूचित किया जा सकता है कि मैस्लों के सिद्वांत की आलोचना भी की गई है कि व्यक्ति निम्न स्तर की आवश्यकता की पूर्ती के बिना भी उच्च आवश्यकताओं की और प्रयास कर सकता है जिसका प्रमाण भी उपलब्ध है। हम उदाहरण देख सकते है कि प्रसिद्ध चित्रकार, कलाकार या लेखक जिन्होंने अपनी गरीबी और बुनियादी संसाधनों में कमी के बावजूद उत्कृष्ट प्रदर्शन किया है। इसलिए यह हमेशा आवश्यकताओं की संतुष्टि का पदानुक्रम नहीं हो सकता है।

जैसे कि मैस्लो (1954) कहते है ''एक व्यक्ति क्या हो सकता है, वह होना चाहिए (what a man **can** be, he **must** be)। वह स्वयं के स्वरूप के प्रति सच्चा होना चाहिए। इस आवश्यकता को हम आत्म सिद्धि कह सकते है ... यह अधिक से अधिक बनने की इच्छा है जो व्यक्ति बनने में सक्षम है, वह सब कुछ बनने के लिए जो वह बनने में सक्षम है''। इस प्रकार आत्म सिद्वि को आत्म पूर्ति के रूप में वर्णित किया जा सकता है – उन क्षमताओं को पूरा करने के लिए जो व्यक्ति प्राप्त करने में सक्षम है।

कार्ल रोजर्स (1961) पूरी तरह से कार्यशील व्यक्ति के संदर्भ में आत्म सिद्वि के विषय में व्याख्या करते है। ऐसा व्यक्ति निरंतर आत्म सिद्वि की दिशा में कार्य करता है, अर्थात् अपनी पूर्ण क्षमता को प्राप्त करने की ओर।

''अपने आप को एक संपूर्ण व्यक्ति के रूप में सिद्ध करने कि प्रक्रिया, व्यक्ति की क्षमताओं को समझना और स्वयं को समझने में सक्षम'' यह भाव/अर्थ कोलिन अंग्रेजी शब्दकोश (2009) द्वारा दिये गए आत्मसिद्वि की परिभाषा से परिलक्षित होता है जो कि आत्मसिद्वि का वर्णन करता है।

स्टीन और बुक (2006) के अनुसार आत्मसिद्वि का अर्थ है अपनी क्षमताओं और प्रतिभाओं के अधिकतम विकास की दिशा में एक सतत् गतिशील प्रक्रिया के रूप में लगातार अपना सर्वश्रेष्ठ करने का प्रयास करना और सामान्य तौर पर स्वयं को बेहतर बनाना।

मंगल और मंगल (2015) आत्मसिद्वि को संवेगात्मक बुद्धि के घटक के रूप में परिभाषित करते है। यह स्वयं की क्षमता, प्रतिभा और रचनात्मकता के अनुरूप विकसित होना या सक्षम होने की आवश्यकता, आवेग और इच्छा का प्रतिनिधित्व करता है। यह उसकी आत्म संतुष्टि, वास्तविक खुशी और जीवन में सफलता की ओर निर्देशित करता है।

श्री अरविंदो आश्रम की मां (The Mother, the spiritual guru and founder of Auroville and Sri Aurobindo Ashram in Puducherry, India, 2001) का कहना है कि व्यक्ति को इस बात का ज्ञान होना चाहिए कि स्वयं में सबसे अधिक क्या है, सबसे अधिक सत्य, सार्वभौमिक और स्वयं के चेतना में सनातन क्या है? यहां मां केवल आत्मसिद्धि तक सीमित नहीं है, बल्कि उच्च स्तर की श्रेष्ठता से आगे निकल जाती है अर्थात् स्वयं से हटकर, निस्वार्थ होकर, मानव जाति की सेवा करना।

उपरोक्त परिभाषाओं का विश्लेषण करते हुये हम निम्नलिखित पर ध्यान दे सकते है :

- आत्म सिद्वि व्यक्ति की संभाव्यता को पूरा करने के लिए एक अंतर्नोद को दर्शाता है।

- यह किसी लक्ष्य या इच्छाओं की प्राप्ति के रास्ते पर निरंतर बने रहने की दृढ़ता को दर्शाता है।
- यह स्वयं को पूरी तरह समझने की मूल इच्छा को पूरा करता है।
- यह स्वयं को संपूर्ण व्यक्ति, पूरी तरह कार्यशील व्यक्ति के तौर पर देखता है; वह प्राप्त करने में जो वह प्राप्त करने और साकार करने में सक्षम है।
- यह व्यक्ति की जन्मजात प्रवृत्ति पर जोर देता है जो स्वयं का सबसे अच्छा संभव संस्करण का वर्णन करता है जो कि वह हो सकता है।
- यह व्यक्ति की संभावनाओं के बोध के साथ वास्तविक आत्म तक पहुंचकर आत्म विकास के उच्चतम स्तर को प्रदर्शित करता है।
- इसमें जागरूकता, स्वीकृति, प्रशंसा, मान, परानुभूति, लचीलापन और रचनात्मकता सम्मिलित है जो व्यक्ति को एक व्यक्ति के आंतरिक स्व से जुड़ने और उनकी वास्तविक क्षमता की एहसास प्रक्रिया में सहायता करती है।
- इसमें व्यक्ति के स्वयं के प्रति ईमानदार और विश्वसनीय होना शामिल है जिस से वास्तविक सफलता ओर खुशी में वृद्धि होती है।
- इसका लक्ष्य व्यक्ति की चेतना में उच्चतम स्तर को प्राप्त करना है। इस प्रकार यह स्वयं से परे और आत्मसिद्धि से अधिक इसकी विशेषता निःस्वार्थता है।

इस प्रकार हम कह सकते है कि आत्मसिद्धि, संवेगात्मक बुद्धि में योगदान कर सकती है, जो व्यक्ति को आत्म जागरूक और आत्म निर्भर बनाएगा। स्वयं और अन्य लोगों के साथ स्वस्थ्य संबंधों को प्रोत्साहित करेगा। इस प्रकार यह प्रभावी अंतःव्यक्ति और अंतवैयक्तिक प्रबंधन कौशल को बढ़ावा देगा।

5.6 आत्मसिद्धि विकास की रणनीतियां

आत्मसिद्धि एक प्रक्रिया है। यह इस अर्थ में क्रियाशील है कि मैस्लो के आवश्यकता सिद्धांत में बताये गये निम्न स्तर की आवश्यकता के अलावा बहुत सारे कारक है जो कि इसे प्रभावित करते है। हालांकि, एक बार मूलभूत आवश्यकतायें पूरी हो जाने के बाद व्यक्ति उच्च स्तर की, मनोवैज्ञानिक आवश्यकता को प्राप्त करने के लिए आगे बढ़ता है। मनोवैज्ञानिक और आत्मसिद्धि व्यक्ति के लिए सर्वोच्च लक्ष्य के रूप में सामने आता है। यद्यपि संशोधित सिद्धांत में मैस्लो ने छठी आवश्यकता – उत्कृष्टता की आवश्यकता (need for transcendence) की उल्लेख किया है। बहुत से व्यक्ति आत्मसिद्धि की आवश्यकता को भी प्राप्त नहीं कर पाते हैं।

विभिन्न चरण और रणनीतियां स्वयं के प्रत्यक्षीकरण और आत्मसिद्धि प्राप्त करने में सहायता कर सकती है। ये निम्नलिखित हैः

1) *स्वयं के विषय में जागरूकता*

   आत्मसिद्धि प्राप्ति के चरणों में पहला चरण स्वयं के विषय में विस्तृत और पूर्ण जागरूकता के साथ प्रारंभ होता है। व्यक्ति को अपनी शक्तियों के साथ–साथ कमजोरियों, आकाक्षाओं और शंकाओं, लक्ष्यों और अवरोध/बाधाओं, इच्छाओं और नापसंद को समझने की आवश्यकता है, ताकि व्यक्ति स्वयं का सही मूल्याकन कर सके।

2) *स्वयं की पूर्ण स्वीकृति*

स्वयं के विषय में जानने के बाद अगला चरण है कि जो कुछ है उसके लिए पूर्ण स्वीकृति विकसित की जाए। व्यक्ति को सकारात्मक पक्षों को चिन्हांकित करते हुए नकारात्मक पक्षों से बचने या शर्म अनुभव करने की आवश्यकता नहीं है। व्यक्ति को सकारात्मक और नकारात्मक दोनों पक्षों को समान रूप से स्वीकार करना चाहिए।

3) *स्वयं की भावना को नियंत्रित करना*

यह एक महत्वपूर्ण भूमिका निभाता है क्योंकि जब तक व्यक्ति संवेगात्मक आत्म नियंत्रण नहीं सीखता है, तब तक व्यक्ति समग्रता के विकास में स्वयं के नकारात्मक पक्षों को स्वीकार करने में सक्षम नहीं होगा। यहां पर नियंत्रण का अर्थ संवेगों को छिपाना नहीं है बल्कि संवेगों का प्रबंधन है ताकि आप अपनी भावनाओं की प्रकृति और कारण को समझ सकें और अपने संवेगात्मक परिणाम के कारणों को प्रबंधित करने के लिए कदम उठा सकते है। व्यक्ति के स्वयं के वास्तविक बनने का प्रयास करते समय कई अवरोध/बाधाओं को दूर करने की आवश्यकता होती है अर्थात् आंतरिक सामर्थ्य को परिपूर्ण करने के लिए संवेगों को प्रबंधित करने की आवश्यकता अधिक होती है। इसलिए यह आवश्यक है कि हम अपने संवेगों को प्रबंधित करना सीखे ताकि यह आत्मसिद्धि के पथ पर हमारी प्रगति को सरल बना सके।

4) *अपना लक्ष्य निश्चित करना और दृढ़ता दिखाना*

एक बार जब अपने आप को पहचान लेते है और सभी पक्षों को स्वीकार कर लेते है, अपने संवेगों को प्रबंधित करना सीख गए है, तो आपको अपने लक्ष्यों को अपनी क्षमतानुसार निर्धारित करना होगा। इससे व्यक्ति को उत्कृष्ट जीवन जीने में सहायता मिलेगी और व्यक्ति सच्चे स्वयं के संपर्क में होगा। आंतरिक सामर्थ्य व्यक्ति के जीवन के अर्थ और लक्ष्य के निरूपण में परिलक्षित होना चाहिए, जो भी बाधाएं आ सकती है उनका समाधान करते हुये दृढ़ता के साथ लक्ष्य निर्धारण किया जाना चाहिए। इस प्रकार यह आवश्यक है कि व्यक्ति में दृढ़ संकल्प, दृढ़ता, लचीलापन समस्या समाधान, निर्णय लेने की क्षमता, रचनात्मकता, आत्मविश्वास आदि विकसित किया जाए।

5) *अवसरों की खोज*

एक सकारात्मक मानसिकता हमेशा अवसरों की ओर आकृषित होती है तथा लक्ष्यों को प्राप्त करने के तरीके खोजती है। प्रतिकूल स्थिति में सकारात्मक अभिवृत्ति, आशावाद और भविष्य की ओर आशा के साथ देखने की आवश्यकता होती है। यहां व्यक्ति दूसरों जैसे कि परिवार, शिक्षक, सहकर्मी और आसपास के अन्य महत्वपूर्ण व्यक्तियों या अन्य जानकार व्यक्तियों को देखकर प्रेरणा ले सकता है और चीजों को परिप्रेक्ष में देख सकता है।

6) *उचित दृष्टिकोण का विकास*

जीवन का अंतिम सत्य है कि हम एक दूसरे के विपरीत प्रतिस्पर्धा नहीं करते है लेकिन हम स्वयं के साथ प्रतिस्पर्धा करते है। इसके अभाव में संसार में द्वंद्व, गड़बड़ियां, अप्रसन्नता जैसी क्षति होती है। यदि सभी का अभिप्राय है कि हममें से प्रत्येक व्यक्ति के अन्दर पूर्ण सामर्थ्य प्राप्त हो और आस–पास के अन्य व्यक्तियों का समर्थन प्राप्त हो, तो प्रतिस्पर्धा और चुनौतियों की सम्भावना कम हो जायेगी।

चूंकि हम में से प्रत्येक का विकास, परिस्थिति और अनुभव अद्धितीय है। इसलिए यह कभी भी दूसरों के साथ तुलना या प्रतिस्पर्धा नहीं कर सकता है। किन्तु हमेशा स्वयं के साथ प्रतियोगिता होनी चाहिए। आप स्वयं को जांच रहे है कि आप सही दिशा में बढ़ रहे है, अपने में सुधार कर रहे हैं, स्वयं को बेहतर बना रहे है ओर स्वयं को बदल रहे है।

आत्म सिद्धि उच्चतम आवश्यकता है जिसे प्राप्त करने के लिए मनुष्य प्रयत्नशील है। हम यहां ध्यान दे सकते है कि एक बार जब व्यक्ति अपने लक्ष्य को पा जाने में सक्षम हो जाता है तो इसका अर्थ यह कदापि नहीं है कि आत्म सिद्धि पर ठहराव हो जाता है। बल्कि आत्म सिद्धि की प्रक्रिया गतिशील है, ये कभी समाप्त नहीं होती है। एक बार जब व्यक्ति निर्धारित लक्ष्य को प्राप्त कर लेता है तो वह हमेशा आगे बढ़ने और जीवन में उच्च स्तर पर पहुंचने की संभावना होती है। इस प्रकार हम कह सकते है कि आत्म सिद्धि स्थिर नहीं है। यह निरंतर गतिशील है।

स्व आकलन प्रश्न 2

1) मैस्लो के अनुसार 'एक व्यक्ति क्या हो सकता है, वह ———————— चाहिए।

2) आत्म सिद्धि उच्च स्तरीय भौतिक आवश्यकताओं की पूर्ति को दर्शाता है।

   (सही या गलत)

3) रोजर्स आत्म सिद्धि का वर्णन कैसे करते है?

   ....

   ....

   ....

   ....

   ....

5.7 सारांश

वर्तमान इकाई में हमने दो कारक अर्थात् आत्ममान और आत्म सिद्धि पर चर्चा की है, जो संवेगों के अंतःव्यक्ति (intrapersonal) प्रबंधन की प्रक्रिया में सहायता प्रदान करते हैं और इस प्रकार संवेगात्मक बुद्धि के विकास में योगदान करते है। पूर्व इकाई में, आप संवेगात्मक बुद्धि के लिए महत्वपूर्ण कारक आत्म नियंत्रण और मुखरता के विषय में सीख चुके हैं। यहां हमने आत्ममान और आत्म सिद्धि के अर्थ और इनकी विशेषताओं पर चर्चा की है। अंत में, विभिन्न रणनीतियों और विधियों का वर्णन किया गया है जो व्यक्ति में आत्म मान और आत्म सिद्धि के विकास की प्रक्रिया में सहायता करते है।

5.8 प्रमुख शब्द

आत्ममान : आत्ममान हमारे सभी सकारात्मक और नकारात्मक गुणों के विषय में पूर्ण जागरूकता के साथ हमारे आत्म मान या सम्मान को उल्लेखित करता है।

आत्म सिद्धि : आत्मसिद्धि को आत्मपूर्ति के रूप में वर्णित किया जा सकता है, उस स्तर को प्राप्त करने के लिए जिसे व्यक्ति प्राप्त करने में सक्षम है।

5.9 स्व आकलन प्रश्नों के उत्तर

स्व आकलन प्रश्न 1

1) आत्म मान के लिए आत्म जागरूकता, सटीक आत्म आकलन, आत्म विश्वास और आत्म नियंत्रण आदि पूर्व आवश्यकता है।

2) आत्म–धारणा से तात्पर्य है कि हम अपने बारे में क्या सोचते है हमारे आत्म में क्या समाहित है या सम्मिलित है। दूसरे शब्दों में हम इसके विभिन्न पहलुओं या घटकों के संदर्भ में आत्मधारणा को वर्णन कर सकते है। दूसरी ओर, आत्म सम्मान, मूल्यांकन घटक को संदर्भित करता है, हम स्वयं का मूल्याकन, सकारात्मक या नकारात्मक कैसे करते हैं।

3) आत्म–स्वीकृति आत्ममान का महत्वपूर्ण गुण है यह अपने आपको एक खुले विचार के साथ करने के लिए वर्णित करता है। जब व्यक्ति सकारात्मक और नकारात्मक गुणों के साथ स्वयं को स्वीकार करता है, तो वह स्वयं के लिए मान और सम्मान पाने का अधिकारी होता है।

स्व आकलन प्रश्न 2

1) होना

2) गलत

3) रोजर्स (1961) पूरी तरह से कार्यशील व्यक्ति के सन्दर्भ में आत्म सिद्धि का वर्णन करता है ऐसा व्यक्ति निरंतर आत्मसिद्धि की दिशा में कार्य करता है, अर्थात् अपनी पूर्ण क्षमता को, प्राप्त करने की ओर।

5.10 इकाई के अंत में प्रश्न

1) आत्ममान के अर्थ पर चर्चा कीजिए और यह संवेगात्मक बुद्धि के लिए कैसे महत्वपूर्ण है।

2) आत्ममान के विकास को सुगम बनाने वाले विभिन्न कारको पर चर्चा कीजिए।

3) मैस्लो द्वारा प्रस्तावित आत्मसिद्धि का अर्थ स्पष्ट कीजिए।

4) स्वयं को वास्तविक बनाने की प्रक्रिया को सुगम बनाने वाले कारको का वर्णन कीजिए।

5.11 संदर्भ

Branden, N. (1987).Honouring the self: personal integrity and the heroic potentials of human nature, Los Angeles: Jeremy Tarcher Inc.

Collins English Dictionary- Complete & Unabridged, 10th ed. (2009). London: Harper Collins Publishers.

Hewitt, J.P. (2009). Oxford Handbook of Positive Psychology.Oxford University Press.

Mangal, S.K., &Mangal, S. (2015). Emotional intelligence: managing emotions to win in life. Delhi: PHI Learning Private Limited.

Maslow, A. (1954). Motivation and Personality. New York: Harper & Row.

Olsen, J.M., Breckler, S.J., & Wiggins, E.C. (2008). Social psychology alive, Canada: Nelson.

Rey, Extremera& Pena (2011). Perceived emotional intelligence, self-esteem and life satisfaction in adolescents.Psychosocial Intervention, 20 (2), 227-234.

Rogers, C. (1961). On becoming a person: a therapist view of psychotherapy. Boston: Houghton Mifflin, pp. 350-51

Ruvalcaba-Romero, N.A., Fernandez-Berrocal, P., Salazar-Estrada, J.G., & Gallegos-Guajardo, J. (2017).Positive emotions, self-esteem, interpersonal relationships and social support as mediators between emotional intelligence and life satisfaction. Journal of Behaviour, Health and Social Issues, 9, 1-6

Sri Aurobindo Ashram Trust (2001). Our many selves: practical yogic psychology. Selections from the works of Sri Aurobindo and the Mother. Pondicherry: Sri Aurobindo Ashram Publication Department.

Stein, S. J., & Book, H. E. (2006, p.57). The EQ edge – the emotional intelligence and your success (2nd ed.), Canada: Jossey-Bass (A Wiley Imprint), John Wiley.

5.12 पाठ्य सुझाव

1. Goleman D. (1995). Emotional Intelligence. New York: Bantam Book.
2. Goleman D. (1998). Working with Emotional Intelligence. New York: Bantam Book.
3. Singh D. (2003). Emotional Intelligence at Work (2nd ed.). New Delhi: Response Books.
4. Singh D. (2015). Emotional Intelligence at Work: A professional guide, (4th ed.). New Delhi: Sage Response Books.
5. Mangal S.K &Mangal S. (2015). Emotional Intelligence: Managing emotions to win in life. Delhi: PHI Learning.

इकाई 6 सांवेगिक सक्षमता बेहतर बनाने के लिए रणनीतियां*

संरचना

6.1 परिचय

6.2 उद्देश्य

6.3 सांवेगिक सक्षमता का अर्थ और महत्व

6.3.1 क्या EI सीखी जा सकती है

6.4 सांवेगिक सक्षमता बेहतर बनाने के लिए रणनीतियां

6.4.1 अंतःव्यक्तिक पहलू (Intrapersonal Aspect) से संबंधित रणनीतियां

6.4.2 अंतर्वैयक्तिक पारस्परिक संबंध पहलू (Interpersonal Aspect) से संबंधित रणनीतियां

6.5 सारांश

6.6 प्रमुख शब्द

6.7 स्व आकलन प्रश्नों के उत्तर

6.8 इकाई के अंत में प्रश्न

6.9 संदर्भ

6.10 पाठ्य सुझाव

6.1 परिचय

हमारे संवेग हमारे जीवन में सफलता और प्रसन्नता की कुंजी हैं। जिन संवेगों का हम अनुभव करते हैं वे हमारे स्वयं के स्वास्थ्य, अन्यों के साथ संबंधों, कार्य निष्पादन, उपलब्धि और जीवन के संतोष को प्रभावित करते हैं। परंतु क्या हम वास्तव में अपने संवेगों के प्रभाव के स्वरूप और परिमाण से अवगत हैं? संवेग स्थिति को बना या बिगाड़ सकते हैं। वे वस्तुतः ऊर्जा के ऐसे स्रोत हैं जिसका प्रभावी उपयोग हमें सफलता और प्रसन्नता के मार्ग पर ले जाएगा। जैसा कि हमने पिछली इकाइयों में जाना है कि संवेगों को जब हमारे मस्तिष्क के तर्कसंगत सोच वाले भाग के साथ संयोजित किया जाता है तो इसके परिणाम आश्चर्यजनक होते हैं। केवल चिंतन या केवल संवेगों से निर्देशित होने के बजाय, आवश्यकता इस बात की है कि हमारे जीवन के विभिन्न पहलुओं में प्रभावी होने के लिए मस्तिष्क और हृदय को एक साथ रखा जाए। मस्तिष्क हमारी बुद्धि का प्रतिनिधित्व करता है जबकि हृदय हमारे संवेगों का प्रतिनिधित्व करता है। इस तरह सांवेगिक बुद्धि का अर्थ अपने संवेगों का ज्ञान रखना और स्वयं एवं अन्यों पर इनके प्रभाव की जानकारी रखना है।

जैसा कि गोलमैन (Goleman) ने कहा है, *"हमारे संवेगों का अपना दिमाग होता है जो कि हमारे विवेचनात्मक (rational) दिमाग से अलग स्वतंत्र विचारों को धारण कर सकता है।"* इसलिए यह आवश्यक है कि दोनों को एकीकृत किया जाए ताकि व्यक्ति संवेगों को प्रभावी तरीके से प्रबंधित कर सके और उचित निर्णय लेने, समस्याओं के समाधान, द्वंद्व को कम करने, तनाव से निपटने, चुनौतियों का समुचित रूप से सामना करने एवं अपने मानसिक स्वास्थ्य को बेहतर करने में सक्षम हो सके।

* प्रोफेसर स्वाति पात्रा, मनोविज्ञान संकाय, सामाजिक विज्ञान विद्यापीठ, इग्नू, नई दिल्ली।

6.2 उद्देश्य

इस इकाई के अध्ययन के बाद, आप निम्नलिखित में सक्षम होंगे:

- सांवेगिक बुद्धि के महत्व को समझना;
- सांवेगिक सक्षमता का अर्थ और महत्व को समझना; और
- सांवेगिक सक्षमता को बेहतर बनाने के लिए रणनीतियों को जानना।

6.3 सांवेगिक सक्षमता का अर्थ और महत्व

समाज द्वारा सदैव शैक्षणिक बुद्धि पर बल दिया गया है। बच्चे विभिन्न विषय सीखते हैं और इससे उनकी संज्ञानात्मक क्षमताओं का विकास सुगम होता है। हालांकि, परीक्षाओं में अधिकाधिक अंक/ग्रेड अर्जित करने पर अत्यधिक बल के चलते भावात्मक पहलुओं के विकास की उपेक्षा की गई है। जैसा कि हम जानते हैं बच्चों के समग्र विकास और उनके प्रभावी कामकाज के लिए संज्ञानात्मक, शारीरिक और साथ ही साथ भावात्मक और सामाजिक पहलुओं को समाहित करते हुए सर्वांगीण विकास की आवश्यकता है। आपने ऐसे उदाहरण देखे होंगे जहां शानदार शैक्षणिक प्रदर्शन के बावजूद लोग जीवन में सफल और प्रसन्न नहीं हैं। अथवा लोगों ने आर्थिक सफलता तो अर्जित की है, परंतु उनके संबंध निस्सार और जीवन तनाव पूर्ण हैं।

निशा बेहद मेधावी लड़की रही है और कक्षा में सदैव प्रथम हासिल करते हुए पढ़ाई में वह बेहद अच्छी थी। वह कराटे की भी निपुण खिलाड़ी थी और स्कूल स्तर पर विविध प्रतियोगिताओं में उसने जीत हासिल की थी। स्कूल में पढ़ाई पूरी होने पर उसने अपने शहर से दूर एक प्रतिष्ठित कालेज में प्रवेश लिया। इसलिए उसे एक अन्य लड़की कीर्ति के साथ कमरा साझा करते हुए वहां छात्रावास में रहना पड़ा। पढ़ाई में मेधावी होने के चलते, निशा के सहपाठी उससे प्रभावित थे और वे उससे मित्रता करना चाहते थे। हालांकि कुछ ही महीनों में छिटपुट चीजों को लेकर निशा की छात्रावास में उसकी रूम मेट कीर्ति से दिक्कतें होने लगीं। कीर्ति की शिकायत थी कि निशा उसकी जरूरतों के प्रति संवेदनशील नहीं थी और उसका रहन सहन स्वच्छंद था। छिटपुट वाद–विवाद से शुरु हुए ये मामले धीरे–धीरे कटुता पूर्ण झगड़ों में परिणत हो गए और यह बात फिर कालेज संचालकों के पास पहुंचा।

उपरोक्त उदाहरण में हम क्या पाते हैं? यह दर्शाता है कि निशा पढ़ाई अर्थात शैक्षणिक बुद्धि में हालांकि बहुत मेधावी थी परंतु वह अपनी रूम मेट कीर्ति के साथ अपने संबंधों में सांवेगिक पहलुओं पर ध्यान नहीं दे पाई जिसके परिणामस्वरूप उनके वाद–विवाद हुए। हमें अपने संवेगों को जानने में सक्षम होना चाहिए और अपने आस–पास के अन्य लोगों के संवेगों को भी समझना चाहिए। इसके अलावा हमें अपने संवेगों को प्रभावी तरीके से प्रबंधित करना भी सीखना होगा। इस प्रकार हमें स्वयं व दूसरों के संवेगों को समझने, और संवेगात्मक स्थितियों एवं संबंधों को संभालने के लिए संवेगात्मक सक्षमता की आवश्यकता है।

संवेगात्मक क्षमता को उन क्षमताओं के तौर पर परिभाषित किया गया है जो आत्म–जागरूकता, आत्म–प्रबंधन, सामाजिक जागरूकता और सामाजिक कौशल का निर्माण करते है, जो व्यक्ति किसी स्थिति में प्रभावी होने के लिए उचित समझ और तरीके से कई बार प्रदर्शित करता है (बोयाजिस, गोलेमैन और रीहे 1999, पृष्ठ 3)। यह सांवेगिक बुद्धि से इस अर्थ में भिन्न है कि संवेगात्मक सक्षमता, संवेगात्मक जागरूकता और प्रबंधन से संबंधित कौशल की प्रवीणता और प्रदर्शन को अधिक

संदर्भित करता है। सांवेगिक बुद्धि, तदानुभूति और अन्य सांवेगिक संबंधित कौशल के विषय में जानकारी होना एक बात है, पर वास्तव में जब भी किसी स्थिति में आवश्यकता हो इन कौशलों का उपयोग करना दूसरी बात हैं।

इस प्रकार सांवेगिक बुद्धि शीलगुणों के स्तर पर संवेगात्मक स्थितियों में विशेष तरीके से कार्य करने या व्यवहार करने की प्रवृत्ति या स्वभाव को दर्शाता है। सांवेगिक सक्षमता में न केवल संवेगों से संबंधित व्यक्तियों का ज्ञान बल्कि उनकी क्षमता भी है जो संवेगात्मक स्थितियों को संभालने के लिए लागू किया जाता है। यह कहा जा सकता है कि सांवेगिक सक्षमता संवेगों को पहचानने, व्यक्त करने, समझने, विनियमित करने ओर उपयोग करने में व्यक्तिगत अंतर को संदर्भित करती है (मेयर और सलोवी 1992, पेट्रिड्रास और फरनहैम, 2003)।

सारनी (2011) सांवेगिक सक्षमता को संवेगात्मक रूप से सक्षम व्यक्तियों द्वारा सांवेगिक वातावरण में उपयोग किए गए विकसित कौशल के एक सेट के रूप में बताते हैं जबकि सांवेगिक रूप से बुद्धिमान व्यक्ति उन व्यक्तियों के भीतर स्थित आंतरिक शीलगुणों के साथ प्रतिक्रिया करते हैं। उसने (सारनी, 1999) सामाजिक व्यवहार के नियंत्रण के लिए सांवेगिक सक्षमता के घटकों के रूप में आठ निम्नलिखित कौशल का प्रस्ताव दिया हैः

1) स्वयं के संवेगों से अवगत होना,
2) विवेकी होना और दूसरों के संवेगों को समझने वाला,
3) संवेगों ओर अभिव्यक्तियों की शब्दावली का उपयोग,
4) परानुभूति भागीदारी के लिए क्षमता होना,
5) बाह्य–संवेगात्मक अभिव्यक्ति से आंतरिक व्यक्तिपरक संवेगात्मक अनुभव को अलग करना,
6) प्रतिकूल संवेगों और संकटपूर्ण परिस्थितियों के साथ अनुकूल रूप से सामना करना,
7) रिश्तों के अंदर संवेगात्मक संप्रेक्षण के विषय में अवगत होना, और
8) संवेगात्मक आत्म–सक्षमता के लिए क्षमता रखना।

इस तरह सांवेगिक बुद्धि के चार मुख्य *पहलू आत्म–जागरूकता, आत्म–विनियमन, तदानुभूति* और *संबंध प्रबंधन* हैं। **इकाई 3** में आपने इन घटकों के बारे में विस्तार से जाना है।

सांवेगिक बुद्धि हमारे व्यक्तिगत के साथ–साथ पेशेवर जीवन को और अधिक प्रभावी बना सकती है। संज्ञानात्मक योग्यताओं के साथ–साथ संवेगों की भाषा समझने में अच्छा होना हमें जीवन में प्रसन्न के साथ–साथ सफल भी बनाएगा। इस तरह सांवेगिक कौशल अत्यंत महत्वपूर्ण हैं। हम जो कुछ भी करते हैं, चाहे यह अध्ययन हो, किसी लक्ष्य की प्राप्ति के प्रयास हों, किसी से बातचीत हो, किसी क्रियाकलाप को पूरा करना हो, मित्रों के साथ खेलना हो, किसी टीम में काम करना या किसी समूह का नेतृत्व करना हो, हमें इन स्थितियों में प्रभावी बनाने में हमारे संवेग महत्वपूर्ण भूमिका निभाते हैं। सांवेगिक रूप से बुद्धिमान व्यक्ति निम्नलिखित विशेषताओं को प्रदर्शित करता हैः

- संबंधित स्थिति में अपने संवेगों को समझना।

- व्यक्ति मन और शरीर में क्या अनुभव करता है, इससे अवगत होना।
- विशिष्ट संवेग की ओर ले जाने वाले ट्रिगर से अवगत होना।
- अपने संवेगों को समुचित रूप से प्रबंधित और प्रभावी ढंग से व्यक्त करने में सक्षम होना।
- अन्य व्यक्ति के संवेगों के प्रति संवेदनशील होना।
- स्थिति की अपेक्षाओं को समझना।
- वैकल्पिक दृष्टिकोणों से सोचना।
- केवल समस्या पर ध्यान केंद्रित करने के बजाय समाधान–उन्मुख दृष्टिकोण अपनाना।
- लचीलापन और नए विचारों के लिए खुला होना।
- ध्यान से सुनना और अन्यों के शारीरिक हावभाव को समझना।
- प्रभावी संप्रेषण और पारस्परिक संवाद में संलग्न होना।
- स्थिति पर आवेगपूर्ण नहीं बल्कि गंभीरता पूर्वक विचार करने में सक्षम होना।
- समझदारी पूर्ण तौर–तरीकों में संलग्न होना।

इस प्रकार सांवेगिक बुद्धि स्वयं के साथ–साथ अन्यों को भी समझने में मदद करती है– इसमें व्यक्ति द्वारा जीवन में संवेगों को प्रभावी ढंग से जानना, नियंत्रित करना और व्यक्त करना शामिल है। स्वयं को प्रेरित करने और अन्यों के संवेगों को समझने की क्षमता व्यक्ति के कामकाज को सुगम बनाती है और उसे प्रभावी बनाती है। यह हमारी सफलता और प्रसन्नता में सकारात्मक योगदान देती है। विभिन्न शोध अध्ययनों ने सांवेगिक सक्षमता के महत्व को इंगित किया है। पेट्रिड्रास, फ्रेडरिकसन और फरनहैम (2004) ने यह पाया है कि उच्च सांवेगिक सक्षमता (EC) शीलगुण के साथ अधिक शैक्षणिक उपलब्धि का संबंद्ध है। अन्य अध्ययनों ने उच्च सांवेगिक शीलगुणों का संबंध उच्चतर कल्याण और अधिक आत्म–मान (स्कूटे, मलाफ, सिमुनेक, मैकले और हालैडर, 2002), अच्छे सामाजिक और वैवाहिक संबंध (लोपेज, ब्रैकेर, नेजलेक, स्कूट्ज, सेलिन और सलोवी, 2004), और उच्चतम नौकरी, निष्पादन (वान रोय और विश्वेश्रन, 2004) के साथ पाया है।

6.3.1 क्या EI सीखी जा सकती है

हमारी सफलता और कुशल–क्षेम में EI के महत्व को देखते हुए, यह प्रश्न उठना स्वाभाविक है कि क्या हम अपनी सांवेगिक बुद्धि को बढ़ा सकते हैं और परिणामस्वरूप अपनी संवेगात्मक सक्षमता का विकास कर सकते हैं? 'यह ध्यान दिया जाए कि बुद्धि लब्धि (IQ) के विपरीत, EI को जीवन के किसी भी बिंदु पर प्राप्त और बेहतर बनाया जा सकता है (गोलमैन (Goleman), 2014)। इससे हमारे जीवन को सफल और प्रसन्न बनाने के लिए पर्याप्त कार्यक्षेत्र मिलता है। सांवेगिक सक्षमता विकास करने की दिशा में व्यक्ति को पहले यह पता लगाना है कि आत्म–जागरूकता, आत्म–विनियमन, तदानुभूति, अभिप्रेरणा या सामाजिक कौशल में से EI के किन पहलुओं पर अपेक्षाकृत अधिक ध्यान देने की आवश्यकता है। उसके बाद उसी क्षेत्र में प्रतिपुष्टि (feedback) और प्रशिक्षण प्राप्त करना अपेक्षित है।

जैसा कि हम जानते हैं, बुद्धि का आकलन बुद्धिलब्धि (IQ) के माध्यम से किया जाता है जबकि सांवेगिक बुद्धि को सांवेगिक लब्धि (Emotional Quotient, EQ) के रूप में

व्यक्त किया जाता है। सदैव याद रखें कि IQ और EQ एक समान नहीं है। वे भिन्न हैं। IQ में जबकि संज्ञानात्मक क्षमताएं – चिंतन, तर्कना, भाषा, तार्किक, विश्लेषणात्मक, निर्णय, विवेक, समस्या समाधान शामिल हैं; वहीं EQ इन कौशलों को सांवेगिक कौशलों और सांवेगिक भाषा – तदानुभूति, आत्म–नियंत्रण, सटीक आत्म–मूल्यांकन, पारस्परिक कौशल, स्थिति की अपेक्षाओं और आवश्यकताओं के प्रति संवेदनशीलता, विचारशीलता, मुखरता और आशावाद से जोड़ती है। इन कौशलों को जीवन के किसी भी पड़ाव पर सीखा जा सकता है।

6.4 सांवेगिक सक्षमता बेहतर बनाने के लिए रणनीतियां

हमारी बुद्धि के विपरीत, सांवेगिक बुद्धि में सुधार किया जा सकता है और इसको बढ़ाया जा सकता है। इस प्रकार हम विभिन्न संवेगों से युक्त स्थिति से निपटने के लिए अपनी सांवेगिक सक्षमता विकसित कर सकते है।

जिस तरह स्कूल और शैक्षणिक संदर्भ में प्रदान किया गया प्रशिक्षण हमें संज्ञानात्मक पहलुओं को विकास में सहायता करता है, उसी तरह हमारे विकास के भावात्मक/सांवेगिक पहलू को विकसित और संवर्धित करने के लिए भी प्रशिक्षण प्रदान किया जा सकता है। पेशेवर/संरचित प्रशिक्षण के अलावा, सांवेगिक बुद्धि को बढ़ाने के लिए व्यक्ति द्वारा अलग–अलग रणनीतियों का भी उपयोग किया जा सकता है। सांवेगिक बुद्धि में अंतःव्यक्ति पहलू – आत्म–जागरूकता, आत्म–विनियमन और अभिप्रेरणा तथा अंतर्वैक्तिक पहलू – तदानुभूति और सामाजिक कौशल; दोनों शामिल हैं। इसलिए हम दो श्रेणियों के तहत इन रणनीतियों पर चर्चा कर सकते हैं:

i) अंतःव्यक्ति पहलू से संबंधित रणनीतियां

ii) अंतर्वैयक्तिक/पारस्परिक पहलू से संबंधित रणनीतियां

पहली श्रेणी व्यक्ति के भीतरी कारकों से संबंधित है, जबकि दूसरी श्रेणी सामाजिक संदर्भ में व्यक्ति के संबंधों में क्रियात्मक कारकों से संबंधित है। आइए अब हम प्रत्येक पहलू के तहत रणनीतियों की चर्चा करते हैं जो हमें सांवेगिक सक्षमता को विकसित करने में सहायता कर सकती है।

6.4.1 अंतःव्यक्ति पहलू (Intrapersonal Aspect) से संबंधित रणनीतियां

i) संवेगों के पहलुओं पर ध्यान केंद्रित करना

सांवेगिक सक्षमता को बेहतर बनाने के लिए सबसे पहले जिस चीज की जरूरत होती है, वह है अपने संवेगों पर ध्यान देना। व्यक्ति से यह अपेक्षित है कि वह विशेष संदर्भ में संवेगों के स्वरूप, उनके निहितार्थ और प्रासंगिकता को समझे। संवेग हमें क्या बताते हैं, यह अन्यों को किस तरह प्रभावित करते हैं, इनका क्या परिणाम होता है, यह किस तरह हमारी मदद कर रहे हैं या हमें बाधित कर रहे है? यह सब समझने की आवश्यकता है ताकि व्यक्ति संवेगों को नियंत्रित कर सके और बेहतर परिणाम के लिए इनका प्रबंधन कर सके। किसी भी संवेग के तीन घटक होते हैं – *संज्ञानात्मक, भावात्मक* और *क्रियात्मक*। संज्ञानात्मक घटक यह संदर्भित करता है कि मेरे विचार क्या हैं; भावात्मक घटक इस बारे में है कि मैं क्या महसूस करता हूं, इस भावना से संबंधित शारीरिक और शरीर क्रियात्मक परिवर्तन क्या हैं; और क्रियात्मकघटक का तात्पर्य है कि मैं क्या करूँ, संबंधित क्षण या स्थिति में मेरे कार्य और व्यवहार क्या होने चाहिए।

कार्यकलाप: *आपका वरिष्ठ अधिकारी किसी बैठक में आपके प्रोजेक्ट संबंधी काम पर कटु और नकारात्मक टिप्पणी करता है; या आपको समाचार मिलता है कि आपके माता–पिता जिस शहर में रहते हैं वहां दंगा हुआ है। इन दोनों स्थितियों के बारे में सोचें और आपके मन में आने वाले विचारों को लिखें? आपके द्वारा किन संवेगों का अनुभव किया गया है? आपका शरीर इस पर कैसी प्रतिक्रिया करता है? आपका व्यवहार क्या होगा?*

ii) स्वयं के प्रति जागरूक होना

पिछले बिंदु में वर्णित संवेगों के स्वरूप और पहलुओं के बारे में जानने से आपको अपने स्वयं के बारे में जागरूक होने में सहायता मिलेगी। अपने बारे में जागरूक होने के दो भाग होते हैं – *स्वयं के संवेगों के प्रति जागरूकता और सटीक स्व–आकलन*।

सांवेगिक आत्म–जागरूकता आपको इसके तीन पहलुओं के संबंध में अपने संवेगों से परिचित होने में मदद करेगी। जब आप दुखी होते हैं या हर्षित मनःस्थिति में होते हैं या चिड़चिड़े होते हैं तो आप किस तरह सोचते हैं, महसूस करते हैं और व्यवहार करते हैं। इससे आपको यह जानने में भी मदद मिलेगी कि संवेग अन्यों को किस तरह प्रभावित करते हैं। हमारे संवेगों के उद्गम को जानने से हमें अपने संवेगों के बारे में जागरूक होने और इन पर नियंत्रण रखने में भी मदद मिलेगी। हम एक निश्चित तरीके से क्यों महसूस कर रहे हैं, यह निर्धारित करने के लिए मर्सिनो (Mersino) (2007) अपने कदमों को वापस शुरुआत पर ले जाने (tracing) की बात करते हैं। *पश्च अनुमार्गण* (back tracking) की यह प्रक्रिया हमें अपने वर्तमान मनःस्थिति के लिए जिम्मेदार बिंदु/स्थिति पर पहुंचने में मदद करेगी। सांवेगिक आत्म जागरूकता को विकसित करने के लिए व्यक्ति स्कैनिंग तकनीकों (मंगल एवं मंगल (Mangal & Mangal), 2015) का भी उपयोग कर सकता है जिसमें स्वयं की स्कैनिंग और अन्यों की स्कैनिंग शामिल है। *स्वयं की स्कैनिंग में,* आप इस पर ध्यान दे सकते हैं कि मैं किस तरह व्यवहार करता हूं? क्या मैं दुखी, चिड़चिड़ा, चिंतित, भयभीत, समस्याग्रस्त आदि महसूस कर रहा हूं; मेरे शरीर के अंदर क्या हो रहा है? क्या मेरी धड़कन तेज है, क्या मेरी सांस अनियमित या तेज है, क्या मैं घुटन, पेट में तनाव, कमजोरी महसूस कर रहा हूं; मेरे मन में क्या विचार आ रहे हैं? मेरे विश्वास, मूल्य आदि क्या हैं? अन्यों की स्कैनिंग में अन्य लोग जो कह रहे हैं उसका सक्रिय श्रवण शामिल है जिसमें उनके शारीरिक हावभाव को ध्यान में रखना, उनके चेहरे के भाव, आंखों के संपर्क, व्यवहार विचित्रताओं, उनकी भावनाओं, उनके कार्यों आदि का अवलोकन करना शामिल है।

सटीक स्व आकलन आपको वस्तुतः स्वयं को जानने में भी मदद करेगा। अपने संवेगों के बारे में अवगत होने से व्यक्ति को अपना स्वयं का आकलन करने में मदद मिलती है। अपनी शक्तियों, कमजोरियों, इच्छाओं, आकांक्षाओं, रुचियों, आशंकाओं, दुश्चिंताओं, नैतिक मानकों, लक्ष्यों पर ध्यान देने से आपको अपने बारे में व्यापक परिदृश्य प्राप्त होगा। विभिन्न स्थितियों और अनुभवों में स्वयं को रखकर विचार करें, अन्यों से प्रतिक्रिया प्राप्त करें – ये सभी कदम उचित आत्म–आकलन में आपकी मदद करेंगे और स्वयं के बारे में आपकी जागरूकता और समझ बढ़ाएंगे।

कार्यकलाप: *किसी ऐसी स्थिति/अवसर के बारे में सोचें, जब आपको बहुत प्रसन्नता महसूस हुई हो या आपने सकारात्मक अच्छी भावनाएं महसूस की हों*

अथवा किसी ऐसी घटना के बारे में सोचें जहां आपने नकारात्मक भावनाएं महसूस की हों, आप उदास या क्रोधित या चिंतित एवं व्याकुल हों। पश्चअनुमार्गण (back tracking) और स्कैनिंग तकनीकों का उपयोग करें और अपनी टिप्पणियां लिखें।

iii) मुखर होना

मुखरता आत्मविश्वास पूर्ण और स्पष्ट रूप से संवाद करने में सहायता करती है। यह तभी संभव है जब आप अपने उद्देश्यों और अन्य व्यक्ति या स्थिति के साथ भविष्य के संबंधों के बारे में स्पष्ट हों। ऐसा दोनों पक्षों के अधिकारों को सुनिश्चित करने के लिए अनुकूल माहौल में होता है जहां कोई भी पक्ष अपमानित या कमतर महसूस नहीं करता है। **इकाई 4** में आपने मुखरता के बारे में जाना है। त्वरित संदर्भ के लिए आप इसे संदर्भित कर सकते हैं।

मुखर होने में संप्रेषण का क्या, कैसे और क्यों शामिल हैं। आप इस बारे में स्पष्ट होते हैं कि क्या कहना या बताना है, इसे किस तरह व्यक्त करना है और क्यों व्यक्त करना है। पूरे संप्रेषण के दौरान अभिव्यक्ति का तरीका शांत, आत्मविश्वास पूर्ण और सम्मानजनक रहता है।

कार्यकलाप: *ऐसी स्थिति के बारे में सोचें जिसे आप टालना चाहते हों या जिसके बारे में उद्विग्न रहे हों, उदाहरण के लिए, छात्रावास में रूममेट्स निशा और कीर्ति की समस्याओं को इंगित करते हुए पहले के उदाहरण में, कीर्ति इस स्थिति में किस तरह मुखर हो सकती है? इसी तरह आप अपने संदर्भ में भी ऐसी किसी स्थिति के बारे में सोच सकते हैं और इस बारे में सप्रेंषण का क्या, कैसे और क्यों के बारे में लिखें। किरदार निभाकर (role playing) यह अभ्यास करें कि आप सम्मान, संवेदनशीलता, शांति और आत्मविश्वास के साथ इसे कैसे व्यक्त करेंगे, और फिर वास्तव में इसे व्यक्त करें। याद रखें कि मुखर संप्रेषण के लिए सतत अभ्यास अपेक्षित होता है और यह संदर्भ के साथ–साथ तैयारी और सटीक स्व–आकलन पर निर्भर करता है।*

iv) संज्ञानात्मक पुनर्संरचना

संज्ञानात्मक पुनर्संरचना का तात्पर्य अपने विचारों से अवगत होने और किसी स्थिति के बारे में अपने सोचने के तरीके को बदलने से है। परिप्रेक्ष्य बदलने से नई संभावनाएं उपलब्ध हो सकती हैं और आप समस्या का समाधान हासिल कर सकते हैं। व्यक्ति को विभिन्न संज्ञानात्मक विकृतियों जैसे तर्कहीन या दुर्भावनापूर्ण विचारों से बचने की जरूरत है। इनमें अन्य चीजों के साथ–साथ समस्या के बारे में अत्यधिक सोचना (overthinking) या ख्याली पुलाव बनाते रहना (ruminating); स्थिति के बारे में नकारात्मक पूर्वानुमान रखना (negative predictions); नकारात्मक पूर्वाग्रह (negativity bias) अर्थात केवल नकारात्मक चीजों को देखना; आर या पार सोच (all or none thinking) – अगर मुझे किसी खास कालेज में प्रवेश नहीं मिलता, तो मैं किसी काम के योग्य नहीं हूं; अपेक्षाएं (shoulds and musts)– मुझे अपनी परीक्षाओं में सिर्फ प्रथम स्थान चाहिए; अनर्थ (catastophizing) – किसी भी अप्रिय या नकारात्मक घटना के बारे में इस तरह सोचना मानो सब कुछ बर्बाद हो गया हो आदि शामिल है।

कार्यकलाप: *अपने वर्तमान जीवन में किसी भी ऐसी स्थिति के बारे में सोचें जो आपके लिए चिंता और तनाव का कारण हो। स्थिति के संबंध में अपने विचारों को जानें। क्या ये विचार सहायक और सकारात्मक हैं अथवा वे और अधिक*

चिंताएं और तनाव सृजित करते हैं? क्या वे समाधान तक पहुंचाने के बजाय समस्या को बनाए रखते हैं? आपके दिमाग में कौन से अनचाहे स्वचालित विचार चल रहे हैं? इस बारे में लिखें और विचार करें।

v) सचेत (mindful) होना

मानसिक स्थिति से अवगत होने से हमें आत्म–नियंत्रण विकसित करने और अपनी सांवेगिक अभिव्यक्ति को नियंत्रित करने में मदद मिलती है। जब हम अपने विचारों और संवेगों के प्रति सचेत नहीं होते तब तनाव होता है और हम जल्दबाजी में निष्कर्ष निकालते हैं और प्रतिक्रिया देते हैं। इसलिए यह महत्वपूर्ण है कि हम अपने विचारों और भावनाओं को परखें और सचेत रहते हुए प्रतिक्रिया दें। जब हम तनावपूर्ण परिस्थितियों में होते हैं और तीव्र संवेगों का अनुभव करते हैं, तो यह हमारी भावनाओं और संवेगों के लिए जिम्मेदार मस्तिष्क के हिस्से प्रमस्तिष्क खंड (amygdala) को सक्रिय करता है। इसे हमारा सांवेगिक मस्तिष्क भी कहा जाता है। हमारी स्मृतियों और अतीत के अनुभवों के भंडार हिप्पोकेम्प्स (hippocampus) के साथ मिलकर यह संबंधित स्थिति में हमारे निर्णय और कार्रवाई को प्रभावित करते हैं। गोलमैन (Goleman) ने इसे सांवेगिक अपहरण (emotional hijacking) कहा है चूंकि प्रमस्तिष्क उच्च कॉर्टिकल प्रकार्य को अपहृत या दरकिनार कर देता है जिसका परिणाम सांवेगिक रूप से प्रतिक्रियाशील व्यवहार होता है। सांस लेने पर ध्यान देने के माध्यम से सचेतनता का अभ्यास वर्तमान क्षण में ध्यान केंद्रित करने के संबंध में प्रशिक्षित कर सकता है। अतः हम तत्क्षण ही संवेगों से अवगत होने में सक्षम होते हैं और संबंधित स्थिति में समुचित प्रतिक्रिया निर्धारित करने के लिए अपने उच्च संज्ञानात्मक कामकाज में संलग्न होते हैं।

कार्यकलापः *नियमित रूप से इसका अभ्यास करते हुए सचेतनता में संलग्न हों। दिन का कोई ऐसा समय चुनें, जब आप बिना किसी व्यवधान के बैठ सकते हों। आराम से बैठें, अपने शरीर को आराम दें और जब आप श्वास ले और छोड़ रहे हों तो अपने श्वास पर ध्यान केंद्रित करें। इसे बदलने का प्रयास नहीं करें, बस इस पर ध्यान दें कि आप किस तरह से सांस ले और छोड़ रहे हैं, उसके बारे में जागरूक रहें – चाहे यह तेज, धीमा, अनियमित, सांस लेने की ध्वनि सहित या ध्वनि रहित हो। यदि आपके दिमाग में अन्य विचार और घटनाएं आते हैं तो बस इस पर ध्यान दें और फिर धीरे से अपना ध्यान वापस सांस पर ले जाएं।*

vi) तन्यक (resilient) होना

तन्यकता प्रतिकूलता या कठिन स्थिति का सामना करने, इसे दूर करने और जीवन को पुनः पटरी पर लाने की क्षमता है। यह सकारात्मक दृष्टिकोण या कभी हार नहीं मानने वाली अभिवृत्ति रखते हुए जीवन के प्रति सशक्त दृष्टिकोण का प्रतिनिधित्व करता है। तन्यक होने का अर्थ है प्रतिकूलता का सामना करना और नए जोश के साथ इससे उबरना। जब आप तन्यक होते हैं तो आप अपनी संवेगों पर नियंत्रण रखते हैं, आत्मविश्वासी होते हैं और सकारात्मक दृष्टिकोण रखते हैं। यह तनाव से निपटने में मदद करता है और मानसिक कुशल क्षेम को सुगम बनाता है। यह नियंत्रण के आंतरिक स्थल को भी दर्शाता है जहां किसी व्यक्तिगत परिणाम को संयोग या बाहरी कारकों जैसे भाग्य, परिवार, स्थितियों आदि से नहीं बल्कि व्यक्ति के अपने प्रयास, दृष्टिकोण और प्रेरणा से संबंधित किया जाता है।

कार्यकलाप: *किसी वर्तमान प्रतिकूल स्थिति या अपने जीवन में दुख के बारे में सोचें। इसके प्रति आपका दृष्टिकोण और मानसिकता क्या है? इसके बारे में लिखें और विचार करें कि आप संबंधित स्थिति में किस तरह अधिक तन्यक विशेषक दिखा सकते हैं?*

vii) समायोजी (coping) रणनीतियां

व्यक्तियों द्वारा उपयोग की जाने वाली समायोजी (coping) रणनीतियाँ संवेग–केंद्रित या समस्या– केंद्रित समायोजन हो सकती हैं (लाजर्स और फॉल्कमान (Lazarus & Folkman, 1984)। संवेग–केंद्रित समायोजन का उद्देश्य व्यक्ति की सांवेगिक प्रतिक्रियाओं का समाधान करना होता है विशेषकर जब स्थिति व्यक्ति के नियंत्रण में नहीं होती है। इसमें समस्या की स्थिति से स्वयं को अलग करने, सांवेगिक प्रकटन (पेनेबेकर Pennebaker, 1995), जर्नलिंग (सभी संप्रेषणों का रिकार्ड रखना) (चेंग, त्सुइ और लैम Cheng, Tsui & Lam, 2015), संज्ञानात्मक पुनर्मूल्यांकन (लाजर्स एवं अल्फर्ट Lazarus & Alfert, 1964), ध्यान और प्रार्थना, और मादक द्रव्यों का सेवन और शराबखोरी जैसे तरीकों का इस्तेमाल किया जाता है। इस तरह के समायोजन का उद्देश्य केवल व्यक्ति के द्वारा किए जाने वाले संवेगों के प्रबंधन तक सीमित है और यह समस्या या तनावपूर्ण स्थिति के मूल कारण का समाधान नहीं करता है। जबकि समस्या केंद्रित समायोजन में समस्या का समाधान करना शामिल है और आमतौर पर नियंत्रण का आंतरिक स्थान रखने वाले व्यक्ति इसे अपनाते हैं। यह समस्या के कारण का समाधान करता है और समस्या समाधान और समय प्रबंधन रणनीतियों का उपयोग करता है। हालांकि स्वास्थ्य परिणामों के संबंध में समस्या–केंद्रित विधियों के उपयोग की तुलना में संवेग–केंद्रित रणनीतियां अकसर कम प्रभावी होती हैं (पेनले, टोमाका एवं वीबे Penley, Tomaka &Weibe, 2012), रणनीतियों का उपयोग स्थितियों और तनावों पर नियंत्रण, समस्या के स्वरूप और परिस्थितिजन्य संदर्भ पर निर्भर करता है। तनाव के स्रोतों पर जब व्यक्तियों का नियंत्रण होता है तब समस्या–केंद्रित समायोजन अधिक प्रभावी होता है।

कार्यकलाप: *अपने जीवन में अतीत की और वर्तमान की विभिन्न स्थितियों और घटनाओं पर ध्यान दें और याद करें। इस पर विचार करें कि आपने किन रणनीतियों का उपयोग किया या अब उपयोग कर रहे हैं। क्या ये रणनीतियाँ प्रभावी थीं/हैं?*

viii) सकारात्मक दृष्टिकोण विकसित करना

हमारे मन का ढांचा क्या है? यह सकारात्मक सोच की ओर उन्मुख है या नकारात्मक सोच की ओर? हम प्रत्येक स्थिति में अवसर देखते हैं या अपने जीवन में नकारात्मक स्थितियों/घटनाओं के बारे में शिकायत करते रहते हैं? सकारात्मक दृष्टिकोण में सकारात्मक विचार, सकारात्मक भावना और सकारात्मक कार्य करना शामिल है। अपने संवेगों से अवगत होने, समुचित दृष्टिकोण रखने और लचीला होने से सकारात्मक दृष्टिकोण विकसित करने और आशावादी दृष्टिकोण रोपित करने में मदद मिलेगी। आशावादी होने का अर्थ केवल सकारात्मक विचार रखना नहीं है बल्कि इसमें उचित आत्म–मूल्यांकन, आत्म–स्वीकृति, स्थिति की स्वीकृति, लचीला होना, यथार्थवादी होना, रचनात्मकता, समस्या समाधान की क्षमता, स्वयं को अभिप्रेरित करना, दृढ़ता और रचनात्मक दृष्टिकोण शामिल है। समस्या/कठिनाई के प्रति उचित दृष्टिकोण विकसित करना महत्वपूर्ण बात है। यह आपको किसी भी स्थिति में सचेतन रूप

से अच्छाई को तलाशने या देखने में मदद करता है। जैसा कि कहा जाता है, "प्रतिकूल समय का भी लाभ उठाएं"। यहां जो दो चीजें मायने रखती हैं, वे हैं, दृढ़तापूर्ण भाषा (language of affirmations) का उपयोग करना और नियंत्रण के एक आंतरिक स्थल (internal locus of control) को विकसित करना। व्यक्ति से यह अपेक्षित है कि वह उत्तरदायित्व ले और ऐसी आत्म–वार्ता का उपयोग करे जो कि विवशता पूर्ण नहीं बल्कि दृढ़ प्रकृति की हो।

कार्यकलापः *किसी ऐसी स्थिति/घटना के बारे में सोचें जहां आपको किसी समस्या का सामना करना पड़ा हो या पीड़ा सहनी पड़ी हो। आप इस कठिनाई से कैसे निपटे? क्या आप आशावादी थे या आपके मन में स्थिति से संबंधित नकारात्मक विचार और चिंताएं हावी थीं? उस स्थिति के दौरान अपने विचारों, संवेगों और व्यवहार को लिखें। उस समय आप किस तरह अलग व्यवहार कर सकते थे? अथवा यदि आप अपने जीवन में वर्तमान में किसी कठिन परिस्थिति का सामना कर रहे हैं तो सकारात्मक दृष्टिकोण रखने का अभ्यास करें: अपना स्वयं का अवलोकन करें कि आप स्वयं से क्या कह रहे हैं, आप किस तरह अभिप्रेरित रहते हैं और आप स्थिति को किस तरह देख रहे हैं।*

स्व आकलन प्रश्न 1

1) संवेगों के तीन घटकों का वर्णन करें।

....

....

....

....

2) रिट्रेसिंग या पश्च अनुमार्गण (back tracking) क्या है?

....

....

....

3) संवेग केंद्रित समायोजन क्या है?

....

....

....

....

4) नकारात्मक पूर्वाग्रह क्या है?

....

....

....

6.4.2 अंतर्वैयक्तिक/पारस्परिक संबंध पहलू (Interpersonal Aspect) से संबंधित रणनीतियां

i) तदानुभूति का विकास करना

जैसा कि हम जानते हैं कि तदानुभूति का अर्थ है कि हम दूसरे की परिस्थितियों में स्वयं को रखें और उनके दृष्टिकोण से चीजों को समझें। यह मूल रूप से दूसरे व्यक्ति के दृष्टिकोण से चिंतन की संज्ञानात्मक क्षमता और उनकी भावनाओं और संवेगों की पहचान को संदर्भित करता है। इस तरह इसमें अन्य व्यक्तियों के विचारों और संवेगों के प्रति संवेदनशील होना और उन पर हमारी मान्यताओं और धारणाओं को लागू नहीं करना शामिल है। तदानुभूति सहानुभूति से अलग है जो मुख्यतया किसी व्यक्ति द्वारा सांवेगिक भावनाओं की अभिव्यक्ति दूसरे व्यक्ति की संगति में किए जाने से संबंधित है। उदाहरण के लिए जब दूसरे व्यक्ति दर्द में हो और चिल्ला रहा हो तो चिल्लाना; प्रथम कर्ता (first person) जैसी भाषा का उपयोग करना, 'मुझे आपके नुकसान के बारे में सुनकर वाकई दुख हुआ'। दूसरी ओर, तदानुभूति अन्य व्यक्ति पर केंद्रित होती है और ऐसे वक्तव्यों का उपयोग करती है जैसे 'आपको इस बारे में बहुत गुस्सा आ रहा होगा'। हालांकि सहानुभूति के महत्व को नकारा नहीं किया जा सकता है, परंतु सांवेगिक बुद्धि को विकसित करने और पारस्परिक विश्वास और निकटता की ओर ले जाने वाले प्रभावी पारस्परिक संबंध स्थापित करने के लिए तदानुभूति की आवश्यकता होती है। तदानुभूति अच्छा व्यवहार करने और केवल अच्छी बातें कहने या दूसरों की इच्छानुसार काम करने तक सीमित नहीं है, बल्कि इसमें दूसरे व्यक्ति के दृष्टिकोण से स्थिति को कल्पना करना, दूसरे व्यक्ति में वास्तविक रुचि दिखाना, तदानुभूतिपूर्ण वक्तव्य और कार्य करना शामिल है।

कार्यकलापः *अतीत या वर्तमान की किसी भी ऐसी स्थिति के बारे में सोचें जहाँ आपने एक कठिन या तनावपूर्ण स्थिति में किसी के साथ बातचीत किये थे। आपके द्वारा अतीत में दिए जाने वाले वक्तव्यों को लिखिए और अब आप कैसे बात करेंगे, वो लिखिए। ये तदानुभूति या सहानुभूति में से क्या दिखाते है?*

ii) प्रभावी संप्रेषण कौशल विकसित करना

जब हम अपने सांवेगिक बुद्धि कौशल को बेहतर बनाने के बारे में बात करते हैं तो पारस्परिक क्षेत्र से संबंधित एक महत्वपूर्ण कौशल श्रवण कौशल है। किसी भी प्रभावी संप्रेषण का नींव पत्थर सक्रिय श्रवण कौशल है। इसका अर्थ है कि आप अन्य व्यक्ति द्वारा कही गई बात (मौखिक भाषा) पर ही नहीं बल्कि उसकी गैर–मौखिक भाषा अथवा शारीरिक हावभाव – उनके द्वारा आंखों से आंखें मिलाना, चेहरे के भाव, हावभाव, शारीरिक मुद्राएं आदि को भी सुनते हैं। व्यक्ति से अपेक्षित है कि सर्वप्रथम वह सुने और फिर आवेगपूर्ण तरीके से प्रतिक्रिया करने के बजाय प्रत्युत्तर दे। इसके अलावा किसी भी संप्रेषण में व्यक्ति से यह अपेक्षित है कि वह स्वयं के संवेगों, विचारों, इरादों और लक्ष्यों से अवगत हो।

जैसा कि फ्रायडमैन शुलज वॉन थून (Friedemann Schulz von Thun, 1981) ने संप्रेषण के अपने चार–पक्षीय (Four Sides) मॉडल में बताया है, हर संदेश के चार पहलू होते हैं। यह ऐसा है मानो दूसरों के साथ संवाद करते समय हम अलग–अलग श्रवण–माध्यम का उपयोग करते हैं।

- तथ्य (Fact): मैं क्या सूचना देता हूं (डेटा, तथ्य, वक्तव्य)।

- आत्म–प्रत्यक्षीकरण (Self-revealing): मैं अपने बारे में क्या प्रकट करता/करती हूं (प्रेषक के बारे में जानकारी)।
- संबंध (Relationship): मैं आपके बारे में क्या सोचता हूं (हम यहां तक किस तरह पहुंचे, इस बारे में जानकारी)।
- अपील (Appeal): मैं आपसे क्या करवाना चाहता हूं (प्राप्तकर्ता को प्रभावित करने का प्रयास)।

(स्रोतः Birgit Ohlin, 7 वेज टू इंप्रूव कम्युनिकेशन इन रिलेशनशिप्स (7 ways to improve communication in relationships), 2019, www.positivepsychology.com)

किसी भी संप्रेषण में एक प्रेषक और एक प्राप्तकर्ता होता है और उनके द्वारा चार पक्षों को दिए गए अंतर्निहित बल से प्रभावी संप्रेषण के लिए बाधा पैदा हो सकती हैं। इसलिए यह समझना महत्वपूर्ण है कि जो हम सुनते हैं वह जरूरी नहीं कि वही हो जो अन्य व्यक्ति समझाना चाहता हो।

कार्यकलाप: *जब आप पारिवारिक सदस्यों, मित्रों, सहकर्मियों या अपने बॉस के साथ किसी बातचीत में व्यस्त हों, तो सचेतन रूप से स्वयं का अवलोकन करें। क्या आप वास्तव में सुन रहे हैं या उनके कहने के दौरान आप यह सोच रहे हैं कि आपको क्या कहना है?; उनके शारीरिक हावभाव कैसे हैं; आवाज का स्वर और सुर कैसा है; हाथों की मुद्राएं आदि कैसी हैं; वे क्या संदेश देना चाह रहे हैं? इसके साथ ऊपर वर्णित संप्रेषण के चार पहलुओं का उपयोग करके संप्रेषण का विश्लेषण करें। प्राप्तकर्ता के रूप में आप किस श्रवण–माध्यम का उपयोग कर रहे हैं – तथ्य श्रवण, आत्म–प्रत्यक्षीकरण श्रवण, संबंध श्रवण या अपील श्रवण?*

iii) निर्णय प्रक्रिया और समस्या समाधान क्षमता को बढ़ाना

व्यक्ति की सांवेगिक बुद्धि के घटक के रूप में समस्या समाधान को "समस्याओं को चिह्नित और परिभाषित करने के साथ–साथ संभावित प्रभावी समाधानों को सृजित और लागू करने की क्षमता" के रूप में परिभाषित किया जा सकता है (स्टीवन एवं बुक Steven and Book, 2006: 163)। सांवेगिक रूप से बुद्धिमान व्यक्ति संदर्भ में समस्या को समझने, उचित निर्णय लेने और पर्याप्त समाधान करने की क्षमता रखता है। निर्णय प्रक्रिया और समस्या समाधान की क्षमता को बढ़ाने में निम्नलिखित उपाय व्यक्ति की सहायता कर सकते हैं: (a) समस्या के बारे में विस्तार से अवगत होना जैसे स्वरूप (समस्या को चिह्नित, लेबल करना और इसका वर्णन करना), पहलू, अवधि, समस्या की बारंबारता, और व्यक्ति के जीवन पर इसका प्रभाव, (b) अपनी रुचियों, क्षमताओं, शक्तियों, कमजोरियों, संवेगों, लक्ष्यों, विश्वासों, मूल्यों आदि के मामले में स्वयं को जानना, (c) वास्तविकता या उस संदर्भ से अवगत होना जिससे समस्या सृजित हुई, (d) स्व–नियमन की क्षमता विकसित करना, (e) आशावादी सोच रोपित करना, (f) रचनात्मक सोच का बढ़ाना, और (g) एल्गोरिदम और अनुमान तकनीकों जैसी विभिन्न समस्या–समाधान रणनीतियों को सीखना।

कार्यकलाप: *ऐसी किसी समस्या के बारे में सोचें जिसका सामना आप अभी कर रहे हों जिसका आपके द्वारा समाधान किया जाना हो। प्रभावी निर्णय प्रक्रिया और समस्या समाधान के लिए ऊपर वर्णित उपायों का उपयोग करें।*

iv) द्वंद्व प्रबंधन कौशल का विकास करना

द्वंद्व तब उत्पन्न होता है जब किसी एक पक्ष को लगता है कि उसके हितों को पूरा नहीं किया जा रहा है या उन्हें नजरंदाज, धमकाया, दमित किया जा रहा है और समुचित महत्व नहीं दिया जा रहा। परिणामस्वरूप अपने हितों को सुनिश्चित करने के लिए व्यक्ति आक्रामक हो सकता है या किसी अन्य व्यक्ति से भय या हीन भावना के चलते वह दब्बू बन सकता है और प्रक्रिया से अलग हो सकता है और टाल सकता है। इस तरह शून्य परिणाम प्राप्त होता है और यह द्वेषभाव को जन्म देता है। द्वंद्व प्रबंधन का एक तरीका है मुखर तरीके से संप्रेषण करना, जिसमें व्यक्ति यह व्यक्त करता है कि व्यक्ति क्या चाहता है और साथ ही साथ अन्य व्यक्ति के अधिकारों पर विचार करता है। इस तरह यह आवश्यक है कि स्वयं और अन्य व्यक्ति दोनों के प्रति सम्मान और स्वीकृति प्रदर्शित की जाए। यह किसी द्वंद्व में शामिल दोनों पक्षों के लिए साझी जीत की स्थिति है। यहां भी आत्म जागरूकता, द्वंद्व को विस्तार से समझना और संदर्भ पर ध्यान देना संघर्ष प्रबंधन में महत्वपूर्ण कदम हैं।

कार्यकलापः *अपने जीवन के किसी भी पहलू से संबंधित वर्तमान में उपस्थित द्वंद्व की स्थिति पर विचार करें। द्वंद्व मामले का विश्लेषण करें, आत्म–जागरूकता विकसित करें, संप्रेषण शैली – टालमटोल, आक्रामक, निष्क्रिय, दब्बू, भयभीत या मुखर को समझें। इस पर विचार करें कि आप द्वंद्व में शामिल दोनों पक्षों के लिए पारस्परिक जीत की स्थिति किस तरह सृजित कर सकते हैं।*

स्व आकलन प्रश्न 2

1) तदानुभूति क्या है?

....

....

....

....

2) सक्रिय श्रवण क्या है?

....

....

....

....

3) द्वंद्व की स्थिति में किस तरह के संप्रेषण से सहायता मिलेगी?

....

....

....

....

6.5 सारांश

इस इकाई में, आपने सांवेगिक बुद्धि बेहतर बनाने के लिए विभिन्न रणनीतियों के बारे में जाना। सांवेगिक सक्षमता एक ऐसा कौशल है जिसे किसी भी व्यक्ति द्वारा जीवन के किसी भी चरण में विकसित और बढ़ाया जा सकता है। व्यक्ति के जीवन में सफलता और खुशी में यह महत्वपूर्ण भूमिका निभाता है चूंकि यह सांवेगिक कौशल के साथ बुद्धि को जोड़ता है। सांवेगिक सक्षमता बेहतर बनाने के लिए रणनीतियों का वर्णन (a) अंतःव्यक्ति पहलू से संबंधित रणनीतियों (संवेगों के पहलुओं, आत्म–जागरूकता, मुखरता, सचेतनता, समायोजी रणनीतियों, सकारात्मक दृष्टिकोण और लचीलेपन से अवगत होना); (b) अंतर्वैक्तिक/पारस्परिक पहलू (तदानुभूति, संप्रेषण कौशल, निर्णय प्रक्रिया और समस्या समाधान कौशल, द्वंद्व प्रबंधन कौशल का विकास) से संबंधित रणनीतियों के रूप में किया जा सकता है। इससे पहले (इकाई 4 और 5 में), आपने आत्म–नियंत्रण, मुखरता, आत्म–सम्मान और आत्म–बोध के बारे में जाना। इन संप्रत्ययों की समझ के साथ, इस इकाई में वर्णित रणनीतियों से आपको अपनी सांवेगिक बुद्धि को विकसित और बेहतर बनाने में सहायता मिलेगी जो कि आपके जीवन में अधिक सफलता और प्रसन्नता लाएंगे।

6.6 प्रमुख शब्द

तदानुभूति : अन्य व्यक्ति के दृष्टिकोण से सोचने और उनकी भावनाओं और संवेगों को पहचानने की संज्ञानात्मक क्षमता को संदर्भित करता है।

संज्ञानात्मक पुनर्संरचना : संज्ञानात्मक पुनर्संरचना से तात्पर्य है किसी व्यक्ति के विचारों से अवगत होना और किसी स्थिति के बारे में आपके सोचने के तरीके को बदलना।

संवेग केंद्रित समायोजन : संवेग–केंद्रित समायोजन का उद्देश्य व्यक्ति की सांवेगिक प्रतिक्रियाओं का समाधान करना है, विशेषकर जब स्थिति व्यक्ति के नियंत्रण में नहीं हो।

समस्या केंद्रित समायोजन : समस्या केंद्रित समायोजन में समस्या का ही समाधान निहित होता है और आमतौर पर नियंत्रण का आंतरिक स्थल रखने वाले लोगों में ऐसा होता है।

तन्यकता (Resilience) : तन्यकता प्रतिकूलता या कठिन स्थिति का सामना करने, इसे दूर करें और जीवन को फिर से पटरी पर लाने की क्षमता है।

मुखरता : मुखरता में संचार के क्या, कैसे और क्यों शामिल हैं। इसमें व्यक्ति इस बारे में स्पष्ट होता है कि क्या कहना या बताना है, कैसे व्यक्त करना है और क्यों व्यक्त करना है। पूरे संप्रेषण में अभिव्यक्ति का तरीका शांत, आत्मविश्वास और सम्मानपूर्ण होता है।

6.7 स्व–आकलन प्रश्नों के उत्तर

स्व आकलन प्रश्न 1 के उत्तर

1) संवेग के तीन घटक होते हैं – संज्ञानात्मक, भावात्मक और क्रियात्मक।

2) रिट्रेसिंग, जिसे पश्च अनुमार्गण (back tracking) के रूप में भी जाना जाता है, का अर्थ हमारे कदमों को वापस पीछे ले जाना या वापस लौटना है ताकि यह निर्धारित किया जा सके कि हम एक विशिष्ट तरीके से क्यों अनुभव कर रहे हैं। यह प्रक्रिया हमें अपने वर्तमान मनःस्थिति के लिए जिम्मेदार बिंदु/स्थिति तक पहुंचने में सहायता करेगी।

3) संवेग–केंद्रित समायोजन का उद्देश्य व्यक्ति की सांवेगिक प्रतिक्रियाओं का समाधान करना है, खासकर जब स्थिति व्यक्ति के नियंत्रण में नहीं हो। इसमें समस्या की स्थिति से स्वयं को अलग करने, सांवेगिक प्रकटन, जर्नलिंग (सभी संप्रेषणों का रिकार्ड रखना), संज्ञानात्मक पुनर्मूल्यांकन, ध्यान और प्रार्थना, और मादक द्रव्यों का सेवन और शराबखोरी जैसे तरीकों का इस्तेमाल किया जाता है।

4) नकारात्मक पूर्वाग्रह किसी विशेष स्थिति/घटना/अवसर में केवल नकारात्मक चीजों को देखने को संदर्भित करता है।

स्व आकलन प्रश्न 2 के उत्तर

1) तदानुभूति अन्य व्यक्ति के दृष्टिकोण से सोचने और उनकी भावनाओं और संवेगों को पहचानने की संज्ञानात्मक क्षमता को संदर्भित करता है।

2) सक्रिय श्रवण से तात्पर्य है कि अन्य व्यक्ति जो कह रहा है (मौखिक भाषा) केवल उस पर ही ध्यान नहीं दिया जाए बल्कि उसकी गैर–मौखिक भाषा या शारीरिक हावभाव– उनकी आंखों का संपर्क, चेहरे के भाव, मुद्राओं, शारीरिक भंगिमाओं इत्यादि पर भी ध्यान दिया जाए।

3) मुखर संप्रेषण

6.8 इकाई के अंत में प्रश्न

1) सांवेगिक बुद्धि के विकास में सांवेगिक आत्म–जागरूकता और सटीक आत्म–आकलन की भूमिका को समझाएं।

2) संप्रेषण के चार पक्षीय मॉडल की व्याख्या करें।

3) सांवेगिक बुद्धि को बेहतर बनाने के लिए तदानुभूति पर चर्चा करें।

4) व्यक्ति की EI के बढ़ोतरी में आशावाद के महत्व पर विस्तृत चर्चा करें।

5) सचेतनता हमारे EI को किस तरह बेहतर बना सकती है?

6.9 संदर्भ

Cheng, S. T., Tsui, P. K., & Lam, J. H. (2015). Improving mental health in health care practitioners: Randomized controlled trial of a gratitude intervention. *Journal of consulting and clinical psychology, 83(1)*, 177.

Lazarus, R. S., &Alfert, E. (1964). Short-circuiting of threat by experimentally altering cognitive appraisal. *The Journal of Abnormal and Social Psychology, 69(2)*, 195.

Lazarus, R. S., &Folkman, S. (1984). *Stress, Appraisal and Coping*. New York: Springer.

Penley, J. A., Tomaka, J., &Wiebe, J. S. (2002). The association of coping to physical and psychological health outcomes: A meta-analytic review. *Journal of behavioural medicine, 25(6)*, 551-603.

Pennebaker, J. W. (1995). Emotion, disclosure, & health. *American Psychological Association*.

Schulz von Thun, F. (1981). *Miteinander reden 1 – Störungen und Klärungen*. Allgemeine Psychologie der Kommunikation. Reinbek Rowohlt. (Source: Birgit Ohlin, 2019, 7 ways to improve communication in relationships, www.positivepsychology.com)

Stein, S. J., & Book, H. E. (2006, p.163). The EQ edge – the emotional intelligence and your success (2nd ed.), Canada: Jossey-Bass (A Wiley Imprint), John Wiley.

6.10 पाठ्य सुझाव

1. Goleman D. (1995). Emotional Intelligence. New York: Bantam Book.

2. Mangal S.K &Mangal S. (2015). Emotional Intelligence: Managing emotions to win in life. Delhi: PHI Learning.

Notes

ignou
THE PEOPLE'S
UNIVERSITY

Notes

ignou
THE PEOPLE'S
UNIVERSITY

Notes

QR Code -website ignou.ac.in

QR Code -e Content-App

QR Code - IGNOU-Facebook (@OfficialPageIGNOU)

QR Code Twitter Handel (OfficialIGNOU)

INSTAGRAM (Official Page IGNOU)

QR Code -e Gyankosh-site

IGNOU SOCIAL MEDIA

QR Code generated for quick access by Students

IGNOU website

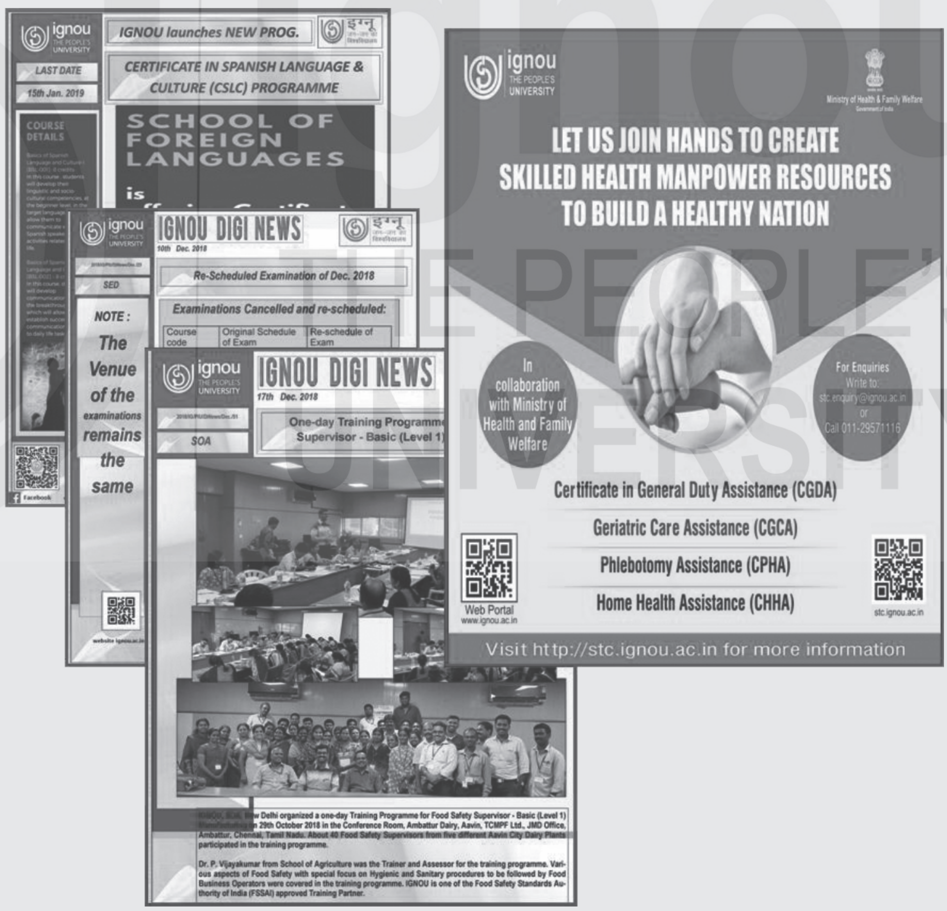
eGyankosh

e-Content APP

Facebook (@offical Page IGNOU)

Twitter (@ Offical IGNOU)

Instagram (official page ignou)



Like us, follow-us on the University Facebook Page, Twitter Handle and Instagram

To get regular updates on Placement Drives, Admissions, Examinations etc.

MPDD/IGNOU/P.O. 15K/October, 2020

ignou
THE PEOPLE'S
UNIVERSITY

ISBN : 978-93-90496-45-7