

संवेगात्मक-ज्ञानात्मक बंध एवं व्यक्तित्व विकास

***Dr.Sonali Pandit ***

Assistant Professor, Saraswati Shiksha Mahavidyalaya ,Ujjain (M.P.)

सारांश

यह स्वीकारणीय तथ्य है कि स्वस्थ समाज का निर्माण व्यक्तियों के व्यक्तित्व की गुणवत्ता पर निर्भर करता है। व्यक्तित्व के विभिन्न पक्ष जैसे संवेगात्मक पक्ष अर्थात् संवेगात्मक बुद्धि से प्रभावित होते हैं। यह संवेगात्मक बुद्धि व्यक्ति को परिवर्तित होती सामाजिक मांग एवं दबाव का सामना करने के योग्य बनाती है। पूर्व में संवेग और तार्किक चिंतन को विपरित घुव समझा जाता था। परन्तु धारणा में परिवर्तन होने एवं जागरूकता बढ़ने से इसे लक्ष्य केन्द्रित व्यवस्थित प्रतिक्रियाओं के रूप में स्वीकार कर लिया गया है। यही व्यवस्थित प्रतिक्रियाएँ व्यक्ति ही मानसिक संरचना को विन्यासित करती हैं एवं व्यक्तित्व के विकास में सहायक होती हैं। व्यक्ति जितना मन के उच्चतर स्तर को प्राप्त करेगा उतना ही उसका व्यक्तित्व विकसित होगा। यह व्यक्तित्व विकास, मानव की अन्तर्निहित पूर्णता को अभिव्यक्त करता है जो समन्वित व्यक्तित्व है।

प्रस्तावना

पिछले दशक में अधिगम को प्रज्ञा से जोड़ते हुए इसके संज्ञानात्मक स्वरूप को उजागर करने की जोरदार पहल हुई है। यह पहल मूलतः भारतीय चिन्तन से प्रभावित होने के साथ मानव के आध्यात्मिक स्वरूप की गहराई से भी जुड़ी हुई है। 20 वीं सदी के प्रारम्भ में आधुनिक मनोविज्ञान केवल संज्ञानात्मक प्रज्ञा की अवधारणा में ही सिमटा रहा। इसके फलस्वरूप विकसित हुए। जिनका उपयोग शिक्षण, अधिगम, उपबोधन एवं निर्देशन की परिस्थियों में छाया रहा। धीरे-धीरे बुद्धि के इस स्वरूप के आधार पर कई विवाद भी खड़े हुए जिनका निराकरण प्रभावी ढंग से नहीं हो पाया।

सन 1990 के आसपास मनोवैज्ञानिकों ने प्रज्ञा या बुद्धि के नए स्वरूपों के बारे में चर्चा शुरू की। इसके आधार पर संवेगात्मक प्रज्ञा एवं आध्यात्मिक प्रज्ञा की अवधारणाएँ सामने आई हैं। इन संकल्पनाओं के अनुसार अधोलिखित निरूपण चर्चित रहा है।

संवेगात्मक प्रज्ञा से तात्पर्य है - व्यक्ति की अपनी तथा दूसरों भावनाओं की पहचान कर सकने की क्षमता जिससे वह अपने को अभिप्रेरित कर सके तथा अपने अंदर पाए जाने वाले संवेगों एवं उनके आधार पर बने संबंधों को ठीक से संभाल सके। यह संज्ञानात्मक या एकेडमिक प्रज्ञा से भिन्न होते हुए भी उसका पूरक है। ये दोनों ही प्रकार की प्रज्ञा व्यक्ति के मस्तिस्क में स्नायुतंत्र के आधार पर पृथक-पृथक अनुक्षेत्रों से संबंधित हैं। तन्त्रिका वैज्ञानिकों के अनुसार संज्ञानात्मक प्रज्ञा मस्तिस्क के घूसर बाह्य भाग अर्थात् प्रान्तस्था से प्रभावित होती है जबकि संवेगात्मक प्रज्ञा मस्तिस्क के आभ्यन्तरिक अनुक्षेत्रों अपेक्षाकृत पुराने सायबर्नेटिक से नियंत्रित होती है। ये दोनों ही एक-दूसरे से तालमेल रखते हैं।

भारतीय मनोवैज्ञानिकों के साथ-साथ पश्चिमी मनोवैज्ञानिकों ने भी संवेगात्मक बुद्धि को लेकर कई शोध कार्य किए इसके परिणाम स्वरूप शैक्षिक एवं सामाजिक पृष्ठभूमि पर सामान्य बुद्धि की अपेक्षा संवेगात्मक बुद्धि या भावात्मक बुद्धि यह प्रत्यय अधिक सार्थकता के साथ उभर कर आया है। संवेगात्मक बुद्धि की जड़े दो हजार वर्ष पूर्व मानी जा सकती है। प्रसिद्ध मनोवैज्ञानिक ई. एल. थार्नडाइक ने उनके सामाजिक बुद्धि के प्रत्यय की ठोस नींव तैयार की। थार्नडाइक (1920) ने सामाजिक बुद्धि को इस प्रकार परिभाषित किया - "The ability to understand and manage men and women, boys and girls to act wisely in human relation."

इस तरह शोधकर्ताओं ने (Peter Salovey, John Mayer) संवेगात्मक बुद्धि को इस प्रकार परिभाषित किया- "The ability to perceive accurately, appraise and express emotions, generate feelings that facilitate thoughts and an ability to regulate emotions to promote growth." उपरोक्त परिभाषा व्यक्ति की योग्यता की ओर ध्यान केन्द्रित करती है, वहीं Goleman का प्रतिमान मिश्रित प्रतिमान है। संवेगात्मक बुद्धि की विस्तृत परिभाषा Baron(1997) ने दी। उन्होंने संवेगात्मक बुद्धि को परिभाषित करते हुए कहा है कि -

"An array of non cognitive capabilities competencies and skills that influence one's ability to succeed in coping with environmental demand and pressures."

इस पर्यावरण माँग तथा दबाव का हम सभी सामना करते हैं। जो हमारे कार्य की प्रकृति या कर्तव्य, जिसे हम पूरा कर रहे हैं, उसी के अनुसार यह माँग या दबाव होती है। डॉक्टर, व्यावसायिक, राजनीतिज्ञ, इंजीनियर, शिक्षक या विद्यार्थी सभी में कार्य का दबाव प्रकृति के अनुसार भिन्न-भिन्न होगा लेकिन सभी जगह उपस्थित होगा। अन्तर यह होता है कि कौन किस प्रकार के इस दबाव को प्रबन्धन करता है और कार्य पूर्ण करता है।

पीटर सालोवे (Peter Salovey as quoted in Goleman, 1995) ने भावात्मक या संवेगात्मक बुद्धि के पाँच पक्षों को देखा जो गार्डनर (1983) के अन्तर्व्यक्तिक (Interpersonal) तथा अन्तः व्यक्तिक (Intrapersonal) बुद्धि से सम्बंधित है- (1) स्वयं के मनोभावों को जानना, (2) संवेगों का प्रबंधन, (3) अभिप्रेरित करना, (4) दूसरों के संवेगों को समझना, (5) संबंधों में सामंजस्य।

संवेगों को परंपरागत रूप से संज्ञान और तर्क से अलग या भिन्न रूप में पहचाना गया है। यह जीव की उदित अवस्था होती है जिसमें संचेतना आंतरिक और व्यवहारिक परिवर्तन शामिल है। यह बात भी विशेष रूप से प्रचलित है कि संवेग भावों से जुड़े होते हैं। आमतौर पर संवेग आत्म निष्ठ भाव होने के साथ-साथ शारीरिक अवस्था भी है। अर्थात् संवेग आंतरिक घटना है जो बहुत सारी मनोवैज्ञानिक क्रियाओं, शारीरिक अनुक्रिया, संज्ञान और चेतन जागरूकता का समन्वय है। जब आसपास की घटना, वस्तु या व्यक्ति के साथ संबंध में परिवर्तन होते हैं तो संवेग परिवर्तित संबंधों की प्रतिक्रिया के रूप में उत्पन्न होते हैं। जब किसी व्यक्ति का दूसरों के साथ संबंधों में कोई परिवर्तन आता है तो उसके संवेग भी परिवर्तित होते हैं। उदाहरण के लिए एक व्यक्ति जो अपने सुखद बचपन की यादों की जुगाली करता है, उसके लिए यह दुनिया ज्यादा रोशन और सुखद हो जाती है। क्योंकि संवेग रिश्तों का अनुगमन करते हैं तथा उन्हें अर्थ प्रदान करते हैं।

परंपरागत रूप से संवेग और तार्किक चिंतन विपरीत ध्रुव समझे जाते हैं। संवेग तार्किक चिंतन को विघटित करने के साथ अवरोध उत्पन्न करते हुए गलत शिक्षा की ओर प्रेरित करते हैं। परंतु वर्तमान में लोगों की धारणाओं में परिवर्तन हुआ और जागरूकता बढ़ी जिसके आधार पर संवेग प्रत्यक्ष सावधान और लक्ष्य से जुड़े होने की सूचना देते हैं। इस दृष्टिकोण से संवेग को व्यवस्थित प्रतिक्रियाओं के रूप में देखा जा चुका है जो व्यक्तियों को चिंतन और अनुकूल क्रिया करने में सहायक करते हैं। यह विचार अब लोकप्रिय हो रहा है कि संवेग बुद्धिमान हो सकते हैं। संवेग, चिंतन को और बुद्धिमान बनाते हैं जिसके द्वारा कोई व्यक्ति अपने संवेग को के बारे में बुद्धिमानी से विचार कर सकते हैं। इन दोनों विचारों का अनुपात ही संवेगात्मक बुद्धि है। अतः संवेग और संज्ञान के बीच संबंध बनाना महत्वपूर्ण है।

इस हेतु संवेग और संज्ञान के बीच संबंधों का विश्लेषण किया जाना आवश्यक है क्योंकि संवेगात्मक बुद्धि थ, भावात्मक बुद्धि व्यक्ति को स्वयं की ओर परिवार, पूरी मानव जाति के लोगों की भावनाओं का ज्ञान कराती है तथा श्रेष्ठ समायोजन की स्थितियों को निर्मित करती है। यही श्रेष्ठ समायोजन, व्यक्ति के समन्वित विकास का परिचायक है।

अंग्रेजी के कैम्ब्रिज अंतर्राष्ट्रीय शब्दकोश 1995 के अनुसार आप जिस प्रकार के व्यक्ति हैं, वही आपका व्यक्तित्व है और वह आपके आचरण, संवेदनशीलता तथा विचारों से व्यक्त होता है। लोंगमैन 1995 के शब्दकोश के अनुसार किसी व्यक्ति का पूरा स्वभाव तथा चरित्र ही व्यक्तित्व कहलाता है।

किसी व्यक्ति का आचरण, उसकी सोच और किसी व्यक्ति विशेष परिस्थिति में उसका किया गया व्यवहार यही सब उसकी मानसिक संरचना पर निर्भर करता है। किसी व्यक्ति की बाह्य आकृति या चाल-ढाल उसके व्यक्तित्व के केवल छोर भर हैं। यह उसके व्यक्तित्व को प्रकट नहीं करते। व्यक्तित्व की संरचना एवं विकास वस्तुतः व्यक्ति के मन में गहन स्तरों से संबंधित है। अतः मन तथा उसकी क्रियाविधि को परिभाषित करते हुए स्वामी विवेकानंद कहते हैं, स्वतंत्र हम एक क्षण तो स्वयं अपने मन प्रशासन नहीं कर सकते, यही नहीं किसी विषय पर इसे स्थिर नहीं कर सकते और अन्य शब्द से हटाकर किसी एक बिंदु पर इसे केंद्रित नहीं कर सकते। फिर भी हम अपने को स्वतंत्र कहते हैं। जरा इस पर गौर तो करो। (विवेकानंद साहित्य खंड 4 पृष्ठ 113)

भगवत गीता के अनुसार असंयमित मन एक शत्रु के समान और संयमित मन हमारे मित्र के समान आचरण करता है। गीता 6/5-6) अतः व्यक्ति को मन की प्रक्रिया के विषय में एक स्पष्ट धारणा रखने की आवश्यकता है। व्यक्तित्व विकास से जुड़ी मन की एक अन्य महत्वपूर्ण क्रिया है मनुष्य की भावनाएं हैं।

यह भावनाएं जितने ही संयमित होंगी, व्यक्ति का व्यक्तित्व भी उतना ही स्वस्थ होगा। जब व्यक्ति अपने उच्चतर मन के साथ जितना ही अधिक तादाद में रखते हुए अपनी बुद्धि का प्रयोग करेंगे, उतना ही उसका व्यक्तित्व विकसित होता है। इसमें मन तथा इसकी पुरानी आदतों को वश में करने और नए हितकर आदतें डालने के लिए संघर्ष करना पड़ता है। परंतु यह संघर्ष ही सबसे बड़ा संघर्ष है, क्योंकि यह व्यक्ति की दिव्यता तथा उसके द्वारा व्यक्ति में अंतर्निहित पूर्णता को अभिव्यक्त कर के व्यक्तित्व को संतुलित एवं संबंधित बनाता है।

संदर्भ

1. श्रीवास्तव, डी. एन. (2009) व्यक्तित्व का मनोविज्ञान (अष्टम संस्करण) आगरा विनोद पुस्तक मंदिर
2. Singh, Dalip (2001) Emotional Intelligence. Delhi: Saga Publication.