SNEH TEACHERS TRAINING COLLEGE, JAIPUR
"Foster Emotional Intelligence in Youth Through Education" (ICFEIYE-2024)
DATE: 15 April 2024
International Advance Journal of Engineering, Science and Management (IAJESM)
Multidisciplinary, Indexed, Double-Blind, Open Access, Peer-Reviewed, Refereed-International Journal, Impact factor (SJIF) = 7.938

प्रतिकूल परिस्थितियों में मानसिक संतुलन व व्यक्तित्व का भावात्मक पक्ष

प्रवेश कुमार, व्याख्याता, सेठ जी. बी. पोदार टी. टी. कॉलेज, नवलगढ़
Email. Id: kumarpraveshs511@gmail.com Mob. No. : 9414668697

सारांश

मनुष्य की भावनात्मक बुद्धि को विद्वानों ने गैर बुद्धि कारक माना है जो कि व्यक्ति की संज्ञानात्मक क्षमता, बौद्धिक क्षमता, आनुवंशिकता के कारको का वातावरणीय परिस्थितियों के साथ नियोजन संघर्ष व अन्तक्रिया के परिणाम स्वरूप निर्मित होती है। जो कि मनुष्य में आदतों का निर्माण करती है। यह आदते उसे विभिन्न परिस्थितियों से अनुकूलन स्थापित करने को प्रेरित करती है। किसी भी अनुकूल और प्रतिकूल परिस्थिति में मनुष्य किस प्रकार का व्यवहार करेगा यह उसकी भावनात्मक क्षमता पर निर्भर करता है। भावनात्मक क्षमता मनुष्य में निहीत निरन्तर गतिमान एवं परिवर्तनशील क्षमता है जो कि मनुष्य की नवीन परिस्थितियों में की गयी प्रतिक्रियाओं के अनुभव से प्राप्त करता है। अतः मनुष्य आत्मविश्लेषण, आत्म मंथन एवं आत्म विवेचना तथा कठिनाई के प्रति पूर्व में किये गये अपने व्यवहारों का सुक्ष्म निरक्षण करके स्वयं के द्वारा अथवा मनोविश्लेषको के सहयोग से अपने भावनात्मक बौद्धिक स्तर को सुधार भी सकता है तथा उसका अनुप्रयोग प्रतिकूल परिस्थिति में अनुकूलन प्रस्तुत कर सकता है।

मुख्य सम्प्रत्य – प्रतिकूल परिस्थिति, मानसिक संतुलन, व्यक्तित्व, संवेग, भावनात्मक बुद्धि

शोध विधि – ऐतिहासिक अध्ययन विधि – इस शोध हेतु पूर्व के शोधकार्यों एवं सन्दर्भ ग्रन्थों का तार्किक विश्लेषण किया गया है।

भूमिका

पृथ्वी पर जीवन का उद्‌विकास प्रकृति की सबसे रचनात्मक व अभूत पूर्व घटना है विद्वान के मिलो मोरा के अनुमानों से आज लगभग 8.7 मिलियन प्रजातियाँ हैं इनमें स्तनधारियों में सबसे परिष्कृत प्रजाति हम मनुष्य हैं मनुष्य भी अन्य प्राणियों की तरह एक जैविक प्रजाति है, परन्तु मनुष्य की बौद्धिक क्षमता उसे इन प्राणियों से श्रेष्ठ प्राणी के रूप में स्थापित करती है जहाँ तक बौद्धिक क्षमता का प्रश्न है तो प्रकृति के समस्त प्राणियों में किसी न किसी स्तर पर बुद्धि पाई जाति है, जिसका मापन भी संभव है, परन्तु बुद्धि के स्तर पर जो महत्वपूर्ण भिन्नता है वो है मनुष्य और अन्य प्रजातियों के मध्य भावनात्मक बुद्धि में सार्थक अन्तर का पाया जाना।

यह वो कारक है जो मनुष्य को अन्य प्राणी जगत से न केवल श्रेष्ठ बनाता है, अपितु उसे नियंत्रण कारी भूमिका में ले आता है। आज मनुष्य ने स्वयं को इतना परिष्कृत कर लिया है कि व न केवल प्राणी जगत को बल्कि सम्पूर्ण प्रकृति में व्याप्त दृश्य, अदृश्य कारको को स्वयं के अनुकूल बना पाने में सफल हो रहा है मनुष्य की इस क्षमता में उसकी भावात्मक बुद्धि महत्वपूर्ण कारक है।

मनुष्य के विकास क्रम में सबसे महत्वपूर्ण कारक उसका सामाजिक प्राणी होना है प्रकृति और पर्यावरण के साथ चले अनवरत संघर्षों में मनुष्य की सामुहिक एकता और तालमेल ने उन संघर्षों पर मनुष्य की जीत में महत्वपूर्ण भूमिका अदा की है। झुण्ड में रहने की प्रवृति अन्य प्राणियों में भी पाई जाती है परन्तु मनुष्य की संवेगात्मक बृद्धि के उच्च स्तर ने उसे झुण्ड प्रवृति से परिष्कृत करके सामाजिक स्थिति तक पहुँचाया है।

विवाह परिवार सामजिक समुह, रिस्तेदारी, जाति, धर्म राज्य राष्ट्र और वैश्विक गाँव जैसी अवधारणायें मनुष्य की भावनात्मक बुद्धि का परिणाम है। ऐतिहासिक परिप्रेक्ष्य में झांके तो मनुष्य में अन्य प्राणियों के मुकाबले ज्यादा परिष्कृत संवेगों ने ही उसे एक स्वार्थी आदि मानव से सभ्य मानव तक पहुँचाया है। मनुष्य में प्रेम, दया, सहयोग, विश्वास, धैर्य ,संयम, सांमजस्य, अभिप्रेरणा, आत्म जागरूकता, ईमनदारी, कर्तव्यनिष्ठता, अनुकूलनशीलता, नवाचार, स्व प्रेरणा, प्रतिबद्धता आशावाद अन्य लोगों की भावनाओं को समझने की योग्यता (तदानुभति) संप्रेषण कुशलता नेतृत्व, संघर्ष प्रबन्धन, सहभागिता टीम क्षमता, संबंधों का निर्माण कर सकने की क्षमता, आनन्द, आश्चर्य, प्रसन्नता, उदासी, क्रोध, भय, घृणा, तिस्कार आदि जैसे भावनात्मक पक्षों ने उसे वर्तमान महामानव की अवधारणा तक पहुँचायां है।

इन भावनात्मक पक्षों ने ही उसे प्रकृति से नयी–नयी खोज करने को प्रेरित किया है, भावात्मक पक्ष ही उसके रचनात्मक पक्ष का निर्माण करता है।

International Advance Journal of Engineering, Science and Management (IAJESM)
Multidisciplinary, Indexed, Double-Blind, Open Access, Peer-Reviewed, Refereed-International Journal, Impact factor (SJIF) = 7.938

प्रकृति में सबसे शाश्वत सिद्धान्त है, परिवर्तन का सिद्धान्त प्रकृति में प्रत्येक तत्व निरन्तर परिवर्तन की और अग्रसर है यह कारक ही प्रकृति का ही एक अविचल घटक है अतः मनुष्य जीवन भी पल प्रतिपल बदलता रहता है। हर आने वाला पल नयी परिस्थिति उसके समझ प्रस्तुत करता है, मनुष्य उस नई परिस्थिति में प्रतिक्रिया करता है, बदलती परिस्थिति में उसके द्वारा की जाने वाली प्रतिक्रिया उसमें निहित बौद्धिक कारकों पर निर्भर करती है, जिस प्रकार प्रकृति में विभिन्न तत्वों में भिन्नता है, ठीक उसी प्रकार मनुष्य भी भिन्न – भिन्न बौद्धिक क्षमताओं को धारण करता है जिसके परिणाम स्वरूप एक ही परिस्थिति में भिन्न–भिन्न व्यक्ति भिन्न – भिन्न प्रतिक्रिया अन्तर को प्रदर्शित करता है।

मनुष्य में बुद्धि को भी अलग प्रकारों में बांटा गया है – उनमें से सर्व प्रथम अरस्तु और मुख्य रूप से गौलमेन द्वारा भावात्मक बुद्धि के सिद्धान्त का प्रतिपादन किया है।

भावनात्मक बुद्धि की अवधारणा :–

भावनात्मक बुद्धि मनुष्य में पाई जाने वाली वह बौद्धिक क्षमता है जिसके द्वारा मुनष्य मन में आने संवेगों पर नियंत्रण बनाते हुऐ नवीन प्ररिस्थिति में प्रतिक्रिया देता है –

उदाहरण :– उदाहरण के तौर पर कोई व्यक्ति सड़क पार करते समय सड़क के मध्य एक पत्थर देखता है

उपरोक्त परिस्थिति अलग–अगल प्रतिक्रियाएँ हो सकती है।

- व्यक्ति स्वयं पत्थर से टकरा सकता है, झुंझला कर आगे बढ़ सकता है
- व्यक्ति स्वयं पत्थर से बच कर दूर खड़ा होकर किसी व्यक्ति के पत्थर से टकराने से उसका मजाक बना सकता है।
- व्यक्ति पत्थर से बचकर आगे निकल सकता है।
- व्यक्ति सहयात्री को पत्थर होने के बारे में बता सकता है।
- व्यक्ति पत्थर हटा सकता है।
- व्यक्ति पत्थर हटा कर सड़क सुरक्षा विभाग या सुरक्षा दस्ते को सूचित कर सकता है।

ये अलग–अलग प्रतिक्रिया उसकी संवेगात्मक स्थिति पर निर्भर करेगी – यही भावनात्मक बुद्धि है।

एक और उदाहरण :– मित्र समूह से कोई एक मित्र अध्यन सामग्री की अनुप्लब्धता के बारे में चर्चा करता है एक मित्र उस विषय से कोई अलग विषय पर चर्चा को ले जा सकता है।

दूसरा उसे सुझा सकता है – कि अमुक स्थान से मिल सकती है।

तीसरा उसे ध्यान पूर्वक सुन कर दूसरे दिन अपने मित्र को वो अध्ययन सामग्री उपलब्ध करा सकता है।

ये संवेगात्मक बुद्धि की भिन्नता को प्रदर्शित करते है इस भिन्नता के अनुकूल ही वह प्रतिकूल परिस्थिति में अपनी प्रतिक्रिया देगा।

भावनात्मक बुद्धि की परिभाषा

विभिन्न विद्वानों ने भावनात्मक बुद्धि को अपने – अपने तरिके से परिभाषित किया है।

गोलमेन – भावनात्मक बुद्धि स्वयं एवं अन्य के संवेगों को पहचानने और उनको अच्छी तरह से प्रबंधित करने की क्षमता है।

सालवी एवं मेयर इन्होंने भावनात्मक बुद्धि को सामाजिक उपबुद्धि के रूप में परभिाषित किया है।

''संवेगात्मक बुद्धि मानव को पूर्ण करने के विचार से केन्द्रित करने में सहायता करती है।

क्रीमैन के अनुसार ''संवेगात्मक बुद्धि हम कैसे सोचते है महसूस करते है को पहचान में प्रयुक्त होते है।

लेवेन्सन द्वारा संवेगों के अनुकूलन प्रकार्य को इस प्रकार व्यक्त किया गया कि संवेग अल्पकालिक मनोवैज्ञानिक शरीर क्रियात्मक घटनाएँ है।

जो बदलते परिवेश संबंधी मांगों के अनुकूलन के कुशल तरीको का प्रतिनिधित्व करती है, मनौवैज्ञानिक रूप से संवेग ध्यान को बदलते है प्रतिक्रिया पदानुक्रम में कुछ व्यवहारों से उपर ले जाते है और स्मृति से सम्बन्धित नेटवर्क को सक्रिय करते है। आवाज के सुर संचालित करते है। तंत्रिका तंत्र गतिविधि सहित प्रथक जैव प्रणालियों और अन्त सावी गतिविधियों को तुरन्त प्रभवित करते है

यहाँ हम विपरित परिस्थिति में भावनात्मक बुद्धि के अनुप्रयोग का अध्यन करेगे – इस क्रम में सर्वप्रथम हमें प्रतिकूल परिस्थिति क्या हो सकती है। जो जानना आवश्यक है। यहाँ प्रतिकूलता से तात्पर्य है।

व्यक्ति को सुखद अनुभव न कराने वाली परिस्थितियों से हैं मनुष्य सदैव स्वयं की आवश्यकताओं की पूर्ती हेतु प्रयास रत रहता है। इन आवश्यकताओं की पूर्ती के मार्ग में जो बाधाएँ आती है वे सब मनुष्य के लिए प्रतिकूल परिस्थिति मानी जा सकती है।

जहाँ तक आवश्यकताओं के विश्लेषण की बात करे तो अनेक विद्वानों ने इसे व्यक्ति के मन से जोडा है।

भारतीय दर्शन की अगर हम बात रके तो – प्राचीन वैदिक दर्शन– धर्म अर्थ काम और मोक्ष के दायरे में काम और मोक्ष के दाये में इन आवश्यकताओं को परिभाषित करता है। –

काम – अर्थ, धर्म और मोक्ष – भारतीय वैदिक दर्शन क्रमश इन आवश्यकताओं को परिभाषित करता है।

काम – यह प्राथमिक आवश्यकता है जो कि मानव की शारीरिक आवश्यकता है जिसमें मुख्यतः शरीर को सुख मिलता है वह शारीरिक सुख मानव मस्तिष्क के संवेगों को प्रभावित करता है जिससे उसमें सन्तुष्टि कारक पैदा होता है और व्यक्ति को सुख की अनुभूति प्राप्त होती है।

इस आवश्यकता की पूर्ती के मार्ग में आने वाली बाधा एक प्रतिकूल परिस्थिति है। मनुष्य इस प्रकार की प्रतिकुल परिस्थिति में भावात्मक बुद्धि के संवेगों को जिसमें प्रमुख रूप से सौन्दर्यानुभूति, प्रेम, आत्मनियंत्रण, कला बौद्ध जैसे भावनात्मक संवेगों का अनुप्रयोग कर इस प्रकार की प्रतिकुल परिस्थितियों में सांजस्य एवं अनुकूलन स्थापित करता है।

अर्थ – जीवन यापन के लिए अर्थ व धन की आवश्यकता महत्वपूर्ण है। जिसके लिए व्यक्ति प्रयास करता है। इस मार्ग में भी बाधा आ सकती है। व्यक्ति अपनी भावनात्मक क्षमता के अनुरुप उस बाधा के साथ क्रिया करता है।

इस में मुख्य रूप से कृर्तव्यनिष्ठा, परिश्रम, धैर्य जैसे भावनात्मक संवेगों का प्रयोग किया जाता है।

धर्म – व्यक्ति एक नैतिक प्राणी है तथा वह आध्यात्मिक मूल्यों में विश्वास करता है इस मार्ग में आने वाली बाधाओं से अनुकूलन स्थापित करने के लिए वह अन्तः चैतना, धार्मिक मूल्यों का उपयोग करता है। मोक्ष – वैदिक दर्शन में मोक्ष को सबसे महत्वपूर्ण लक्ष्य माना गया है इस मार्ग में आने वाली बाधाओं से अनुकूलन स्थापित करने के लिए मनुष्य त्याग, परोपकार, ध्यान, आत्म मंथन जैसी भावात्मक संवेगों का उपयोग करता है वैदिक दर्शन के पश्चात मन का विश्लेषण करने वाला प्रमुख दर्शन बोद्ध दर्शन के अनुसार प्रतिकूल परिस्थिति में भावनात्मक बुद्धि का अनुप्रयोग कर सकता है।

बोद्ध दर्शन व्यक्ति के अर्न्तमन का आनुभविक तार्किक व वैज्ञानिक विश्लेषण करने का प्रयास करता है। बोद्ध दर्शन दुख का कारण और दुख के निवारण सिद्धान्त का प्रतिपादित करता है जिसके लिए वह अष्टांगिक मार्ग बताता है।

दुख – का तात्पर्य प्रतिकूल परिस्थिति से है अर्थात प्रत्येक व्यक्ति के समक्ष प्रतिकूल परिस्थितियाँ आती है जो उसके लिए सुखदायी नहीं है जो दुख दायी तथा उसका कोई न काई कारण अवश्य होता है। अर्थात उन परिस्थितियों का सामना करने में जिस भावनात्मक बौद्धिक सन्तुलन की आवश्यकता होती है उसका आभाव है। बोद्ध दर्शन में दुख का निवारण अस्टांगिक मार्ग को बताया गया है। इसमें निहीत सकारात्मक संवेगों का अनुप्रयोग उसे प्रतिकूल परिस्थिति में अनुकूलन व सांजस्य स्थापित करने को प्रेरित करता है।

अंत चेतना – जब भी किसी व्यक्ति के समक्ष कोई नवीन परिस्थिति अथवा आकस्मिक घटनाक्रम उपस्थित होता है, तो वह उसके प्रति कोई ना कोई प्रतिक्रिया देने से पूर्व उस समस्या को पहचानने का प्रयास करता है जिसमें वह अपने अनुभवों से निर्मित अन्त चेतना का उपयोग करता है। अन्त चेतना भावों का वह समूह है जिसके द्वारा किसी घटना क्रम का सुक्ष्म विश्लेषण किया जा सकता है तथा वैकल्कि अवधारणाओं का उपयोग किया जाता है इस क्षमता के कारण व्यक्ति यह पूर्वानुमान लगा सकता है कि उपरोक्त परिस्थिति का वह क्या समाधान कर सकता है –

पूर्वनुमान – पूर्वमान क्षमता भावात्मक बुद्धि का महत्पवूर्ण कारक है जिस व्यक्ति की भावात्मक क्षमता में सक्रियता और सजगता के संवेगों की प्रधानता होती है। वह व्यक्ति प्रत्येक वातावरण में सामान्य रूप से उपस्थिति दिखाई देते हुए भी अपने वातावरण के प्रत्येक घटनाक्रम का सुक्ष्म से सुक्ष्म अवलोकन करता रहता है जिसके परिणाम स्वरूप उसमें पूर्वनुमान क्षमता उपस्थिति हो जाती है, जिसके

चलते जब वह किसी लक्ष्य का निर्धारण करता है उसी समय उसे लक्ष्य मार्ग ने आने वाली प्रतिकूलताओं और आकस्मिक परिस्थितियों का पूर्वानुमान हो जाता है जिसके चलते वह भविष्य में आने वाली आकस्मिक परिस्थितियों के प्रति मानसिक रूप से तैयार रहता है जिससे वह तनाव प्रबन्धन करने में सफल रहता है तथा जिस व्यक्ति में पूर्वनुमान क्षमता का आभाव रहता है। वह इस परिस्थिति का सामना करने में कठिनाई का अनुभव करता है।

संवेग सन्तुलन व प्रतिकूलता – भावात्मक बुद्धि विभिन्न प्रकार के संवेगों का समुच्चय है। मनुष्य में अनेक प्रकार के संवेग पाये जा सकते है। जिनमें प्रेम, दया, सहयोग, प्रतिस्पर्धा, तनाव, सहज भाव, घृणा, विश्वास, धैर्य संयम, सामंजस्य अन्त अतभिप्रेरणा, भय, क्रोध, तिरस्कार आदि आत्म सम्मान आदि। संतुलित संवेगों वाले व्यक्ति नवीन परिस्थिति में आवश्यक संवेग का संतुलित प्रयोग करते हुए तनाव प्रबन्धन कर पाता है तथा धैर्य के साथ संघर्ष करते हुए इस कठिनाई में सहज रह पाता है। संवेगात्मक असंतुलन के चलते वह संवेग या भावना जो कि व्यक्ति में निहित है वही भावना उस संवेग विरोध में खड़ी हो सकती है –

जैसे – प्रेम – नफरत में दया – क्रुरता में, सहयोग – बाधा में, प्रतिस्पर्धा – हिंसक स्पर्धा में, तनाव प्रबन्धन – मानसिक अवसाद में, सहज भाव, जटिलता और कृत्रिमता को धारण, घृणा – अपराध में, संघर्ष – कुंठा में, विश्वास – शक, संयम – अत्याशक्ति में, सामांजस्य – कुसमायोजन, आत्म जागरूकता – आत्म अनत अभिप्रेरणा – अन्त विक्षोभ, दूसरे लोगों की भावनाओं को समझने क्षमता (तहानुभूति) – निष्ठुरता, संप्रेषण कुशलता अर्न्तमुखिता, नेतृत्व – अनुकरण, आश्चर्य – उदासीनता, साहस – भय, आत्म सम्मान – अपराध बोध आदि संवेगों में सदैव अन्तर संघर्ष चलाता है जिस संवेग से संबधित प्रतिकूल परिस्थिति उत्पन्न होती है। से मुकाबला करने हेतु वह हार न मानकर परिस्थिति से संतत संघर्ष का मार्ग अपनाता है। तब व्यक्ति संवेगीय सन्तुलन स्थापित करने का प्रयास करता है इस संवेगीय सन्तुलन को बनाने हेतु वह उपाय करता है वह ध्यान, कर सकता है समस्या विश्लेषण कर सकता है अर्न्तमन में चल रहे संघर्षों और पीड़ाओं की किसी घनिष्ठा के साथ अभिव्यक्त कर समायोजन स्थापित करने का प्रयास कर सकता है। भावनाओं पर लगने वाले आघातों से निपटन के लिए – नवीन आदतों का निर्माण कर सकता है। वैकल्कि मार्गो की लताश कर सकता है।

भावनाओं की अभिव्यक्ति का रचनात्मक माध्यम क्षमता व प्रतिकूल परिस्थिति –

किसी नवीन समस्या पर व्यक्ति अपनी भावनाओं को अभिव्यक्त करता है उसके लिए वह माध्यम का चुनाव करता है। भावात्मक बुद्धि का प्रयोग करके व्यक्ति अपनी भावनाओं को रचनात्मक माध्यम से संप्रेषित कर देता है। यह क्षमता उसका संप्रेषण क्षमता कहलाती है जो कि भावनात्मक बुद्धि का अंग है।

उदाहरण के लिए एक व्यक्ति दूसरे अन्य व्यक्ति के प्रति जो भाव रखता है संप्रेषण कुशलता के आभाव में व्यक्त नही कर पायेगा, वह अर्न्तमुखिता की और उन्नमुख हो जायेगा जबकि संप्रेषण कुशल व्यक्ति हर स्थिति में जो भी भी भाव चाहे वह सकारात्मक हो अथवा नकारात्मक, उसे वह सम्बन्धित व्यक्ति के समक्ष प्रस्तुत कर देता है साथ ही इसके लिए वह भावों के अनुरूप ही रचनात्मक माध्यम का चुनाव भी कर लेता है। जिसे स्पष्टवादिता का सिद्धान्त कहा जा सकता है। इसमें वह इस बात की परवाह नहीं करता की उसके विचार स्वीकार किये जायेंगे अथवा नहीं अस्वीकार की स्थिति में भी वह तनाव ग्रस्त नहीं होता।

भावनात्मक स्थिरता व प्रतिकूल परिस्थिति से अनुकूलन –

भावात्मक स्थिरता का स्तर प्रतिकूल परिस्थिति के समक्ष निर्णय करने और निरन्तर संघर्ष को सुनिश्चित करता है–

उदाहरण के तौर पर X एक भावात्मक रूप अस्थिर व्यक्ति है अतः जैसे ही उसके समक्ष कोई प्रतिकूल परिस्थिति आयेगी तो वह निर्णय लेने की स्थिति में नहीं रहेगा द्वन्द्व कि स्थिति में वह कुछ समय के लिए सोचेगा की वह कौनसा मार्ग अपनाये वह विकल्पों के द्वन्द्व में फंस कर किसी एक विकल्प के चुनाव का निर्णय नही कर पायेगा वह अनेक विकल्पों की अन्धेरी में भटक कर रह जायेगा वहीं किसी भावानात्मक स्थिति में स्थिरता वाला व्यक्ति किसी एक विकल्प का निर्णय कर पाने में सफल रहेगा।

द्वितीय स्तर पर भावनात्मक अस्थिरता के कारण वह विकल्प चुनाव के बाद भी वह परिस्थिति उसे संघर्ष से विमुख कर सकती है। भावनात्मक स्थिरता के चलते जैसे ही प्रतिकूलता बढ़ती है। वह हताश हो सकता है।

भावनात्मक स्विरता कमिटमेन्ट (प्रतिबद्धता) को दर्शाती है अर्थात् एक बार जो ठान लिया उसे किसी भि कीमत पर पूरा करना है।

तनाव प्रबन्धन व प्रतिकूल स्थिति प्रतिक्रिया –

मनुष्य अपनी भावनात्मक कुशलता का उपयोग प्रतिकूल परिस्थिति के दौरान मस्तिष्क में होने वाले तनावों को प्रबन्धित करने में उपयोग करता है जैसे ही कोई विपरीत स्थिति बनती है तो व्यक्ति के मस्तिष्क में उस परिस्थिति के लिए प्रतिक्रिया उत्पन्न होती है जिसमें सर्व प्रथम प्रतिक्रिया को लेकर मानव मस्तिष्क में तनाव पैदा होता है जिससे कुछ खास हार्मोन्स स्रावित होते है जिनका संतुलन करके मनुष्य तात्कालिक परिस्थिति में समायोजन स्थापित करने का प्रयास करता है जो कि उसकी भावात्मक क्षमता पर निर्भर करता है व्यक्ति तनाव प्रबंधन के लिए अनेक वैकल्पिक मार्गों का चुनाव कर सकता है जैसे मनोरंजन, आत्मनियत्रंण, सहजता, मित्र समूह का उपयोग, कलात्मक रूचि, निष्काम कर्म, अतिविचारण से उपर उठना तथा किसी घनिष्ठ के साथ तनाव संबन्धि समस्या पर बातचित करके।

भावनात्मक आघात अथवा भावनात्मक विखण्डन नियोजन क्षमता का अनुप्रयोग –

मनुष्य जीवन में अन अपेक्षित परिस्थितियाँ समय – समय पर उपस्थित होती रहती है कई बार जीवन के बहुत ही महत्वपूर्ण उद्देश्यों के लिए व्यक्ति अत्यधिक समर्पण के साथ निरन्तर प्रयास करता है। यह अत्यधिक समर्पण किसी व्यक्ति, उद्देश्य के लिए हो सकता है अन अपेक्षित रूप से अगर अत्यधिक परिश्रम एवं भावनात्मक संतुलन के पश्चात व्यक्ति द्वार निर्धारित उद्देश्य जो कि उस व्यक्ति के अन्तर मन में बहुत उच्च स्थान और प्राथमिकता रखता है को प्राप्त करने में व्यक्ति असफल हो जाता है तब कई बार वह बड़े पैमाने पर भावनात्मक विखण्डन का शिकार बना देता है। जिसके चलते उसकी भावनात्मक बुद्धि असंतुलित हो जाती है उससे निपटने हेतु वह अवचैतन मस्तिष्क में मौजूद पूर्वकालिक भावनात्मक बुद्धि की आदतों का उपयोग करके पुनः चैतन मस्तिष्क की भावनात्मक बुद्धि को संतुलित करने का प्रयास करता है तथा इसमें उसे जितनी बड़ी असफलता या आघात का शिकार वह होता है उसी के अनुरूप समय लगता है परन्तु अगर वह घटनाक्रम से पूर्व वह भावनात्मक रूप से संतुलित रहा है तब वह पूर्वकालिक भावनात्मक संतुलन का उपयोग करके वर्तमान भावनात्मक विखण्डन को संतुलित करने का निरन्तर प्रयास करता है। जो कि उसकी भावनात्मक मजबूती का परिचायक है। इस प्रकार कि भावनात्मक बुद्धि वाले व्यक्ति सत्त संघर्ष के पश्चात पुनः अपनी वास्विक स्थिति को प्राप्त करने, नये लक्ष्यों का चुनाव करने में सफल हो पाते है।

निष्कर्ष –

मनुष्य की भावनात्मक बुद्धि को विद्वानों ने गैर बुद्धि कारक माना है जो कि व्यक्ति की संज्ञानात्मक क्षमता, बौद्धिक क्षमता, आनुवंशिकता के कारको का वातावरणीय परिस्थितियों के साथ नियोजन संघर्ष व अन्तक्रिया के परिणाम स्वरूप निर्मित होती है। जो कि मनुष्य में आदतों का निर्माण करती है। यह आदते उसे विभिन्न परिस्थितियों से अनुकूलन स्थापित करने को प्रेरित करती है। किसी भी अनुकूल और प्रतिकूल परिस्थिति में मनुष्य किस प्रकार का व्यवहार करेगा यह उसकी भावनात्मक क्षमता पर निर्भर करता है। भावनात्मक क्षमता मनुष्य में निहीत निरन्तर गतिमान एवं परिवर्तनशील क्षमता है जो कि मनुष्य की नवीन परिस्थितियों में की गयी प्रतिक्रियाओं के अनुभव से प्राप्त करता है। अतः मनुष्य आत्मविश्लेषण, आत्म मंथन एवं आत्म विवेचना तथा कठिनाई के प्रति पूर्व में किये गये अपने व्यवहारों का सुक्ष्म निरक्षण करके स्वयं के द्वारा अथवा मनोविश्लेषको के सहयोग से अपने भावनात्मक बौद्धिक स्तर को सुधार भी सकता है तथा उसका अनुप्रयोग प्रतिकूल परिस्थिति में अनुकूलन प्रस्तुत कर सकता है।**सन्दर्भ ग्रंथ सूची**

1. डॉ. आर. ए. शर्मा – अधिगम एवं विकास के मनोवैज्ञानिक आधार (आर लाल बुक डिपो मेरठ)
2. एस. के मंगल व पी.डी पाठक – अधिगम कर्ता का विकास एवं शिक्षण अधिगम प्रक्रिया (अग्रवाल पब्लिकेशन्स आगरा)

International Advance Journal of Engineering, Science and Management (IAJESM)
Multidisciplinary, Indexed, Double-Blind, Open Access, Peer-Reviewed, Refereed-International Journal, Impact factor (SJIF) = 7.938

3. डॉ. जे.डी.शर्मा – मनोविज्ञान की पद्धतियाँ एवं सिद्धान्त (विनोद पुस्तक मन्दिर, आगरा)
4. रामबाबू गुप्ता – विकासात्मक मनोविज्ञान
5. डॉ. एल.एन. वर्मा – शिक्षा में मनोविज्ञान आधार
6. डॉ. सरोज – बाल्यावस्था और विकास
7. डॉ. कल्पना जैन व सह लेखक प्रो. विजयलक्ष्मी चौहान – संज्ञानात्मक मनोविज्ञान, मौलिक प्रक्रियाएँ डॉ. वीना यावदव
8. डॉ. महेश भार्गव – आधुनिक मनोवैज्ञानिक परीक्षण एवं एच.पी. भार्गव बुक हाउस टागरा
9. डॉ. एस. एस. माथुर – शिक्षा मनोविज्ञान विनोद पुस्तक मन्दिर
10. रीती चौहान – बाल्यावस्था एवं उसका विकास