

भावनिक बुद्धिमत्ता : संकल्पना, अर्थ, घटक व मानवी जीवनात व्यवस्थापन : एक दृष्टीकोन

धामणे मनोहर रामदास, संशोधक

डॉ. गजाजन मुरलीधर खेकाडे, मार्गदर्शक

भावनिक बुद्धिमत्तेचा अर्थ व संकल्पना:

प्रस्तावना:

आजच्या धावपळीच्या जीवनात यशस्वी होण्यासाठी केवळ बौद्धिक बुद्धिमत्ता (IQ) पुरेशी नाही, तर भावनिक बुद्धिमत्ता (Emotional Intelligence – EQ) हेही तितकेच महत्त्वाचे घटक आहे. आपली आणि इतरांची भावना ओळखून त्या योग्य प्रकारे हाताळणे ही एक जीवनकला आहे. हीच कला म्हणजे भावनिक बुद्धिमत्ता. भावनिक बुद्धिमत्ता म्हणजे स्वतःच्या व इतरांच्या भावना ओळखण्याची, समजण्याची, त्या योग्य रीतीने व्यक्त करण्याची व नियंत्रित करण्याची क्षमता. यामध्ये सहानुभूती, आत्मनियंत्रण, प्रेरणा, सामाजिक कौशल्ये आणि आत्मजाणीव या गोष्टींचा समावेश होतो. या संकल्पनेची मांडणी सर्वप्रथम पीटर सालोवे आणि जॉन मेयर यांनी केली, आणि नंतर डॅनियल गोल्मन यांनी तिला लोकप्रियता मिळवून दिली.

भावनिक बुद्धिमत्ता : सिंहावलोकन

बुद्धिमत्तेच्या क्षेत्रात अल्फ्रेड बिने यांनी 1905 मध्ये पहिली बुद्धिमत्ता मापन चाचणी विकसित केली तसेच 1908 मध्ये 'मानसिक वय' ही संकल्पना जगासमोर आणली. एडवर्ड थॉर्नडाईक (1920) यांनी सर्वप्रथम 'सामाजिक बुद्धिमत्ता' अशी संकल्पना मांडली जी फार कोणास माहीत नाही तर डेव्हिड वेक्लर हे प्रौढ बुद्धिमत्तेचे जनक, यांनी हुशारी केवळ बुद्धिमत्तेवर अवलंबून नसल्याचे मत मांडले. ल्यूनर (1966) यांनी 'भावनिक बुद्धिमत्ता, यावर आधारित एक शोधनिबंध प्रसिद्ध केला त्याचप्रमाणे क्लॉड स्टाइनर (1974) यांनी 'भावनिक साक्षरता' या विषयावरील लेख प्रसिद्ध केलेला आहे. बुद्धिमत्ता क्षेत्रात खळबळ निर्माण करणारे हॉवर्ड गार्डनर यांनी 'मल्टिपल इंटेलिजन्स वरील लिखाण प्रसिद्ध केले. भावनिक बुद्धिमत्तेच्या घटकाची मांडणी पीटर सॅलोव्हे व जॅक मेयर (1990) यांनी केली त्यानंतर 1995 मध्ये डॅनियल गोल्मन यांनी भावनिक बुद्धिमत्तेविषयी पुस्तक प्रसिद्ध केले. या ठळक नोंदी म्हणजे भावनिक बुद्धिमत्तेवरील संशोधनाचा इतिहास म्हणता येईल. यामधील काही सैद्धांतिक चौकटी या काळाच्या कसोटीवर खऱ्या उतरल्या आहेत. जसे की, हॉवर्ड गार्डनर यांचे Frames of Mind: The theory of multiple intelligence हे पुस्तक. यामध्ये त्यांनी मनुष्याकडे एकापेक्षा अधिक प्रकारच्या 'बुद्धिमत्ता' असल्याची संकल्पना मांडलेली आहे. एकूण नऊ विविध प्रकारच्या बुद्धिमत्तेपैकी प्रामुख्याने व्यक्तिअंतर्गत (Intrapersonal) म्हणजे भावनिक बुद्धिमत्ता आणि आंतरवैयक्तिक (Interpersonal) म्हणजे सामाजिक बुद्धिमत्ता असे ठळकपणे मांडलेले आढळते. तसेच डॅनियल गोल्मन यांच्या Emotional Intelligence: Why it can matter more than IQ या सुप्रसिद्ध पुस्तकानंतर भावनिक बुद्धिमत्ता ही संज्ञा अधिक प्रचलित झाली.

भावनिक बुद्धिमत्ता म्हणजे काय?

1. स्वतःच्या भावना ओळखणे – मला सध्या काय वाटतंय? हे स्पष्टपणे समजून घेणे.
2. भावना नियंत्रित करणे – राग, तणाव, भीती यांसारख्या भावना योग्य रीतीने हाताळणे.
3. स्वतःला प्रेरित करणे – स्वतःला उद्दिष्टांच्या दिशेने चालवणे, अडचणी असूनही सकारात्मक राहणे.

4. इतरांच्या भावना समजणे – सहानुभूती ठेवणे, दुसऱ्यांच्या भावना जाणून घेणे.
5. नातेसंबंध योग्यरीत्या हाताळणे – इतरांशी चांगले संवाद ठेवणे, मतभेद शांततेने सोडवणे.

भावनिक बुद्धिमत्तेचे महत्त्व:

- **व्यक्तिमत्त्व विकासात उपयोगी:** भावनिक बुद्धिमत्ता असलेल्या व्यक्ती मानसिकदृष्ट्या अधिक स्थिर आणि आत्मविश्वासी असतात.
- **चांगले नेतृत्व गुण:** चांगले नेते हे फक्त बुद्धिमानच नसतात, तर ते सहानुभूतीने निर्णय घेणारे असतात.
- **सकारात्मक नातेसंबंध:** चांगले संबंध टिकवण्यासाठी समजूतदारपणा आणि भावनांची योग्य हाताळणी गरजेची असते.
- **कामाच्या ठिकाणी यश:** सहकाऱ्यांशी समन्वय ठेवण्याची आणि समस्यांवर शांतपणे उपाय शोधण्याची क्षमता विकसित होते.
- **मानसिक आरोग्य:** भावना योग्य रीतीने व्यक्त झाल्याने तणाव कमी होतो व मानसिक स्वास्थ्य सुधारते.

भावना जाणण्याची, मूल्यांकन करण्याची, व्यक्त करण्याची आणि नियंत्रित करण्याची क्षमता म्हणजे भावनिक बुद्धिमत्ता (इक्यू). केवळ बौद्धिक क्षमता (आयक्यू) आयुष्यात यश मिळवण्यासाठी पुरेशी नाही.

भावनिक बुद्धिमत्ता म्हणजे, भावनांना प्रभावीपणे समजून घेण्याची आणि त्यांचं व्यवस्थापन करण्याची क्षमता. कामाच्या ठिकाणी भावनिक बुद्धिमत्ता महत्त्वपूर्ण फायदे मिळवून देऊ शकते आणि अधिक चांगले संबंध निर्माण करण्यासाठी, तसंच सकारात्मक वातावरण-निर्मितीसाठी मदत करू शकते. भावनिक बुद्धिमत्ता महत्त्वाची आहे, कारण ती वैयक्तिक आणि व्यावसायिक असे दोन्ही प्रकारचे संबंध सुधारण्यासाठी मदत करू करते. सामाजिक गुंतागुंतीतून मार्ग काढण्यासाठी, नेतृत्व करण्यासाठी, करिअरमध्ये उत्कृष्ट कामगिरी करण्यासाठी उच्च भावनिक बुद्धिमत्ता मदत करू शकते.

भावनिक बुद्धिमत्तेचे घटक: एक दृष्टिक्षेपात

1. **स्वतःची आत्मजाणीव:** आपल्या भावना नेमक्या काय आहेत, हे ओळखणे.
2. **भावना नियंत्रित करणे:** राग, द्वेष, तणाव या भावना योग्य पद्धतीने हाताळणे.
3. **स्वतःला प्रेरित करणे:** कठीण प्रसंगीही स्वतःला सकारात्मकतेकडे नेणे.
4. **सहानुभूती (Empathy):** इतरांच्या भावना समजून घेऊन त्यांना आधार देणे.
5. **सामाजिक कौशल्ये:** इतरांशी चांगले संबंध ठेवणे, योग्य संवाद साधणे.

भावनिक बुद्धिमत्तेत सुधारणा करता येते का ?

आपण अनेकदा सभोवताली अशा व्यक्ती बघतो, ज्या अतिशय बुद्धिमान व हुशार असतात, पण आयुष्यातील साधी आव्हाने स्वीकारणे त्यांना अतिशय अवघड जाते. अनेकदा 'बुद्धिमत्ता' परीक्षेमध्ये गुण मिळवून देऊ शकत नाही अथवा कामाच्या ठिकाणी पुरेशी 'बुद्धिमत्ता' असूनही फारशी प्रगती साधता येत नाही. अशा विविध घटनांमधून आपणास हे दिसून येते की, 'बुद्धिमान' व्यक्ती ही 'यशस्वी' व्यक्ती असतेच असे नाही. किंबहुना त्यांच्या अपयशाचे सूत्र हे त्यांच्या बुद्धिमत्तेच्या असण्याशी किंवा नसण्याशी जोडलेले नसून वेगळ्याच घटकांशी संबंधित असते. भावनिक बुद्धिमत्ता अभ्यासाचे मूळ आपणास डार्विनच्या सिद्धांतामध्ये आढळून येते. भावनिकरीत्या व्यक्त होता येणे हे तग धरून ठेवण्यासाठी आवश्यक असते असे डार्विनने सर्वप्रथम मांडले होते.

अनेक अभ्यासानंतर शास्त्रज्ञांना असे लक्षात आले आहे की, केवळ बुद्धिमत्ता तपासून एखाद्या व्यक्तीच्या क्षमतांची पूर्ण पारख होऊ शकत नाही तर त्यासाठी आणखीन काही गोष्टींची चाचपणी करणे गरजेचे असते. सर्वसामान्यपणे 'बुद्धिमत्ता' या शब्दामधून ज्या प्रकारच्या क्षमतांची अपेक्षा केली जाते, त्यापलीकडे जाऊन मानवी भावनांवर आधारित बुद्धिमापनाची नवीन प्रणाली विकसित करण्यात आली. भावनिक बुद्धिमत्ता हा तुलनेने नवीन असा संशोधनाचा व अभ्यासाचा विषय बनला आहे. भावनिक बुद्ध्यांक उच्च असणाऱ्या व्यक्ती कामाच्या ठिकाणी अधिक यशस्वी होतात, असे अनेक संशोधनांमधील सिद्ध झालेले आहे. गेल्या शतकापर्यंत 'बुद्धिमत्ता' या संकल्पनेच्या कक्षा केवळ स्मरणशक्ती, कौशल्ये आत्मसात करण्याचा वेग अथवा समस्या परिहार म्हणजेच बोधनिक क्षमता यापर्यंतच मर्यादित होत्या. मात्र, विसाव्या शतकाच्या सुरुवातीच्या काळात काही शास्त्रज्ञांनी बुद्धिमत्तेचे स्वरूप केवळ बोधनिक नसून त्यापेक्षा खूपच विस्तृत असल्याचे सिद्ध केलेले आहे.

भावनिक बुद्धिमत्तेचे मुख्य घटक:

भावना ही निरीक्षणक्षम वर्तन, व्यक्त भाव आणि मनाची आणि शरीराच्या स्थितीत होणारी एक विस्तृत शृंखला आहे. भाव-भावना, आपल्या आवडी-निवडी यामुळे आपल्या वैयक्तिक जीवनाला अर्थ प्राप्त होतो त्यामुळे आपण आनंदी किंवा दुखी, समाधानी किंवा असमाधानी होण्यास कारणीभूत ठरते. बुद्धिमत्ता ही ज्ञान आणि कौशल्ये आत्मसात करण्याची आणि वापरण्याची क्षमता आहे. भावनिक बुद्धिमत्ता ही इतर लोकांशी यशस्वीरित्या सामोरे जाण्याची क्षमता आहे. स्वतःच्या भावना समजून घेऊन ते इतरांना समजून घेऊ शकतात आणि भावनांचे मूल्यांकन करू शकतात. डॅनियल गोलेमनच्या मतानुसार भावनिक बुद्धिमत्तेचे पाच मुख्य घटक आहेत.

अ) स्व-जाणीव (Self-awareness): व्यक्तीला जर जीवनात यशस्वी व्हायचे असेल तर त्यास प्रथम स्वतःची ओळख व्हायला हवी. स्व-जाणीव हा भावनिक बुद्धिमत्तेचा पाया आहे. आपल्या एखाद्या भावनेचे प्रकटीकरण व्हायचे असेल, त्या भावनेचे नियमन व नियंत्रण करावयाचे असेल तर प्रथम आपणास, आपल्याच भावनांची ओळख व्हायला हवी. स्व-जाणीव यामध्ये पुढील क्षमतांचा समावेश होतो.

भावनांची जाणीव किंवा ओळख (Emotional Awareness): एखादा उद्दीपक पाहिला असता आपल्या मनात नेमकी कोणती भावना निर्माण होते त्या भावनेची तीव्रता किती असते, त्या भावनेमुळे आपल्या वर्तनात नेमका कोणता बदल होतो या सर्व बाबींचे यथार्थ ज्ञान होणे आवश्यक आहे.

अचूक आत्मपरीक्षण (accurate self-assessment):

एखादी भावना निर्माण झाली असता तिची तीव्रता किती असते. ती भावना निर्माण झाल्यानंतर आपल्या मनात कोणते विचार येतात, आपल्या मनामध्ये नेमके कोणते मानसिक व शारीरिक बदल होतात. आपण भावना कशी व्यक्त करतो, ती कशी व्यक्त व्हायला हवी याचे आत्मपरीक्षण करता येणे आवश्यक आहे.

आत्मविश्वास (Self Confidence): मनामध्ये निर्माण होणाऱ्या विविध भावना ओळखता येणे, त्याचे व्यवस्थापन करता येणे, नियंत्रण करता येणे किंवा योग्यरितीने व्यक्त करता येणे या सर्व बाबींसाठी व्यक्तीकडे आत्मविश्वास असायला हवा. स्वतःबद्दल आदर असणे ही आत्मविश्वास निर्माण होण्यामागील प्रमुख बाब आहे.

ब) स्व-नियमन: प्रत्येक व्यक्तीमध्ये विशिष्ट प्रसंगी विविध भावना निर्माण होणारच परंतु त्याचे नियमन करता येणे आवश्यक असते. आत्मनियमनासाठी पुढील बाबी सहाय्यकारक ठरतात.

स्व-नियंत्रण (Self-Control): मानवी मनामध्ये निर्माण होणाऱ्या भावना या समाजमान्य मार्गाने व्यक्त होणे अपेक्षित असते. भूक लागली की अन्न खावेसे वाटते ही नैसर्गिक बाब आहे. परंतु भूकेसारखी प्रबळ भावनादेखील नियंत्रित करता येणे शक्य आहे.

विश्वासाहता (Trustworthiness): आपले वर्तन हे आपल्यावर समाजाने किंवा इतरांनी टाकलेल्या विश्वास पात्र असले पाहिजे. प्रथम आपण स्वतः स्वतःशीच प्रामाणिक असले पाहिजे. त्यासाठी प्रसंगी स्वतःच्या इच्छेला किंवा भावनेला मुरड घातली पाहिजे. एक यशस्वी व्यक्ती म्हणून समाजात जगायचे असेल तर समाजाने टाकलेल्या विश्वासाला तडा जाणार नाही याची काळजी घेतली पाहिजे.

जबाबदारीची जाणीव (Conscientiousness): आपण कोण आहोत, आपल्या जबाबदाऱ्या कोणत्या आहेत, त्या जबाबदाऱ्यांची जाणीव असणे हा देखील आत्मनियमनाचाच भाग आहे. केवळ आपल्या जबाबदाऱ्या ओळखणे नव्हे तर त्या पार पाडण्यासाठी आवश्यक असणारी मनाची तयारी असणे आवश्यक आहे.

अनुकूलन क्षमता (Adaptability): निसर्गामध्ये होणाऱ्या बदलाशी जुळवून घेण्याची प्रत्येक जीवाची धडपड असते, तसेच व्यक्ती म्हणून समाजात वावरत असताना समाजातील होणाऱ्या बदलाना जुळवून घेण्याची क्षमता असणे आवश्यक असते. आपले समाजजीवन यशस्वीपणे टिकून रहायचे असेल तर ही लवचिकता असणे आवश्यक आहे.

नवोपक्रमशीलता (Innovativeness): समाजामध्ये विविध प्रकारच्या परिवर्तनाबरोबरच काही नवनविन संकल्पना, नवनविन विचारप्रवाह, नविन माहिती निर्माण होत असते. या नविनतेला सामोरे जाण्याची किंबहुना त्यांच्या स्वागताची तयारी असणे आवश्यक असते. समाजात एखाद्या व्यक्तीचे वेगळे स्थान निर्माण होण्याचे हे प्रमुख कारण आहे. क) स्व-प्रेरणा (Self-Motivation): वास्तविक पाहता व्यक्तिला विशिष्ट वर्तन करायला प्रवृत्त करणारी शक्ती म्हणजे प्रेरणा होय. व्यक्तीचे वर्तन किती जोमाने होणार आहे. यालाही काही प्रमाणात प्रेरणा कारणीभूत ठरत असते. संपादन ऊर्जा (Achievement drive): मानवी वर्तनाचा अभ्यास करताना असे लक्षात येते की, अभावातून गरज निर्माण होते गरजेतून गरज पूर्ण करण्याची तीव्र इच्छा निर्माण होते व त्यानुसार गरजपूर्तीसाठी प्रयत्न केले जातात. व्यक्तीचे हे वर्तन अपेक्षित ध्येयाप्रत जाणारे असते. ध्येय गाठण्यासाठी अधिक टाकतीने प्रयत्न व्हावे म्हणून प्रेरणा मदत करते.

बांधिलकी (Commitment): आपण ज्या समाजात राहतो त्या समाजाच्या काही परंपरा असतात, त्या समाजाची काही ध्येये असतात, मूल्ये व निष्ठा असतात. त्याच्याशी समाजाचा एक घटक म्हणून बांधिलकी असली पाहिजे. समाज जीवन सुरळीत होण्यासाठी ही बांधिलकी आवश्यक असते. पुढाकार व पर्याप्तता (Initiative): एखाद्या समुहात राहत असताना केवळ इतरांवर अवलंबून राहणे किंवा इतरांच्या मागे जाणे यामुळे आपणास मर्यादित यश मिळेल. पण जर आपणास निर्णायक यश मिळवायचे असेल तर प्रत्येक कामात आपण पुढाकार घ्यायला हवा. आशावाद (Optimism): जीवन हे अनेक समस्या आणि अडचणींनी व्यापलेले आहे काही लोक या समस्या आणि अडचणींनी सामोरे जाताना हतबल होतात तर काही लोक दोन हात करतात. आपण या परिस्थित समस्येच्या आहारी जाणारे आहोत की त्यावर स्वर होणारे याचे परीक्षण करायला हवे.

ड) समानानुभूती (Empathy): याला सामाजिक जाणीव असेही म्हटलेले आहे. आपण समाजात वावरत असताना आपल्या सभोवताली जे लोक राहतात, त्यांच्या सुखदुःखाची जागा व कारणे माहित असणे

आवश्यक आहे. आपला शेजारी आनंदी आहे तर आपण कोणता अनुभव घेतो? तोच प्रसंग आपल्यावर आल्यावर त्यावेळी आपल्या मनात नेमकी कोणती भावना निर्माण होते? शेजाऱ्यासारखी भावना आपल्या मनात निर्माण होणे अपेक्षित आहे. यालाच आपण समानानुभूती (समान + अनुभूती) असे म्हणतो. समानानुभूती जागृत करण्यासाठी इतरांचे आकलन, सेवाभावाचा उद्गम, वैविध्याचा समतोल, इतरांचा विकास व राजकीय भान इ. गोष्टींचा समतोल विकास होणे गरजेचे असते.

इ) सामाजिक कौशल्ये (Social Skills): आपण केवळ व्यक्ती म्हणून जीवन जगत नाही तर एका जनसमुहाचा घटक म्हणूनही जीवन जगत असतो. त्यामुळे त्या जनसमुदायात वावरायचे असेल तर काही कौशल्ये आत्मसात करणे आवश्यक आहेत ती खालीलप्रमाणे:

प्रभाव (Influence): आपण जेथे असू तेथील समाजावर आपला प्रभाव पडला पाहिजे. आता हा प्रभाव आपल्या बोलण्याच्या पद्धतीवरून, आपल्या व्यासंगावरून, आपल्या वर्तनातून, कार्यमानातून, देहबोलीतून, संवाद साधण्यातून पाडता येतो आपण त्या समुहातीलच एक घटक आहोत असे त्या समुहातील लोकांना वाटले पाहिजे. तसेच ही व्यक्ती आपल्यापेक्षा काहीशी वेगळी आहे याचीही जाणीव त्या समुहातील लोकांना झाली पाहिजे.

संघर्ष व्यवस्थापन (Conflict management): दैनंदिन जीवन जगताना आपणास विविध प्रकारचे संघर्ष करावे लागतात. त्या संघर्षाला न डगमगता सामोरे जाता येणे व त्या संघर्षातून यशस्वीपणे बाहेर पडणे हेच व्यक्तीच्या यशस्वीतेच गमक असते. कित्येकवेळा हे संघर्ष वैयक्तिक किंवा मानसिक पातळीवरील असतात. त्यामुळे काहीवेळा मानसिक ताण येतो. परंतु अशा प्रकारचा ताण येऊ न देणे किंवा त्या ताणाचा परिणाम आपल्या वर्तनावर होऊ न देणे हेच संघर्ष व्यवस्थापनाचे मुख्य सूत्र आहे.

नेतृत्व (Leadership): केवळ एखाद्या कार्यामध्ये पुढाकार घेऊन थांबून चालत नाही तर आपल्या समुहाचे नेतृत्व करण्याची आपली तयारी असली पाहिजे. मग हे नेतृत्व वैचारिक असेल, साहित्यिक असेल, औद्योगिक असेल किंवा राजकीय असेल, समुहामध्ये मागे राहण्याची वृत्ती असता कामा नये. नेतृत्व करणे म्हणजे एखाद्या समुहाची किंवा विचारसरणीची जबाबदारी स्वीकारणे होणे. जेवढ्या मोठ्या समुहाची जबाबदारी तुम्ही स्वीकाराल तेवढे तुम्ही मोठे नेते असाल व जेवढ्या जबाबदारीने हे नेतृत्व कराल तेवढे तुम्ही लोकप्रिय नेते बनाल.

समाज परिवर्तनाचा उत्प्रेरक (Change catalyst): उत्प्रेरकाचे कार्य एखाद्या क्रियेची गती वाढविणे हे असते. समाजामध्ये निसर्गक्रमाने परिवर्तने होतच असतात. परंतु समाजाला हीतकारक अशी परिवर्तने लवकर होण्याच्या दृष्टिने प्रत्येक व्यक्तीने आपले योगदान देणे अपेक्षित असते. उदा. अंधश्रद्धा, समाजविघातकं रुढी परंपरा इ. चे उच्चाटन वेगाने होणे अपेक्षित असते. अशावेळी व्यक्तीने त्यादृष्टिने आपला हातभार लावला पाहिजे.

संप्रेषण (Communication): आपली मते, भावना, विचार, कल्पना दुसऱ्यापर्यंत पोहोचवणे व त्यावरील प्रतिक्रियांचा स्वीकार या बाबी संप्रेषणात येतात. हे संप्रेषण प्रत्येकवेळी सहजासहजी घडत नाही. आपले विचार किंवा कल्पना दुसऱ्यांना पटवून देता येणे आवश्यक असते, तरच त्यांचा स्वीकार होणार असतो. त्याचबरोबर दुसऱ्याची मते जाणून घेणे ती जर योग्य समनार्थ मांडली असतील तर त्यांचा स्वीकार करणेही अभिप्रेत असते.

वरील सर्व क्षमतांचा समावेश भावनिक बुद्धिमत्तेमध्ये होतो. त्यामुळे आपणास असे म्हणता येईल की, ज्या व्यक्तीने वरील बाबींवर ज्या प्रमाणात प्रभुत्व मिळविले आहे त्या प्रमाणात त्या व्यक्तीची भावनिक बुद्धिमत्ता विकसित होते. दुसऱ्यांच्या भावनांची कदर करणे, स्वतःच्या भावनांवर आवश्यक ते नियंत्रण ठेवणे, स्वतःच्या वर्तनाची जाणीव ठेवणे, स्वतःचा कल ओळखून जी व्यक्ति समाजामध्ये योग्य प्रमाणात वर्तन करते ती व्यक्ती भावनिक बुद्धिमान असते असे म्हणता येईल. पण प्रत्यक्षात ज्या व्यक्तींचा भावनिक बुद्ध्यांक कमी असतो, त्यांना एकटेपणा, भीती, रिकामपणा, दडपण, निराशा, बांधिलकी, अवलंबित्व, राग, चिडचिड, आळस, अस्थिरता इ. भावनांच्या आहारी जावे लागते. तसेच उच्च भावनिक बुद्ध्यांक असणाऱ्या व्यक्तींमध्ये स्व-नियंत्रण, आनंद, इच्छा, मैत्री, परिपूर्णता, प्रशंसा, जागरूकता, स्वायत्तता, मानसिक शांतता, समाधान, स्वातंत्र्य इ. भावनांचा निरोगी समतोल आढळतो.

भावनिकदृष्ट्या बुद्धिमान व्यक्तीची लक्षणे :

- 1) उच्च भावनिक बुद्धिमत्ता असणाऱ्या व्यक्ती या इतर व्यक्तींशी अत्यंत सुखद, निकोप व यशस्वी नातेसंबंध प्रस्थापित करतात.
- 2) अशा व्यक्तींना आपल्या नकारात्मक भावनांचा स्रोत शोधता येतो. तसेच या व्यक्ती अत्यंत आत्मविश्वासाने दिर्घ सुख-समाधानासाठी अशा नकारात्मक भावनांचे रूपांतरन सकारात्मक वृत्तीत करतात.
- 3) उच्च भावनिक बुद्धिमत्ता असणाऱ्या व्यक्ती स्वतःच्या सुखाची जबाबदारी समाजावर न लादता स्वतः स्वीकारतात.
- 4) अशा व्यक्ती आपली जीवनमुल्ये व श्रद्धांची चिकित्सा करून आपल्या जगण्याची काही प्रमाणे ठरवितात व त्यानुसार जीवन व्यतीत करतात.
- 5) भावनिकदृष्ट्या बुद्धिमान व्यक्ति स्वतःच्या भावना योग्य प्रकारे ओळखतात व त्यांचे योग्य प्रकारे व्यवस्थापन करतात.
- 6) अशा व्यक्ती स्वतःच्या भावनांचे नियमन व नियंत्रण अत्यंत व्यवस्थितरीत्या करतात.
- 7) आपल्या सभोवतालच्या लोकांच्या भावनांची कदर करणे, त्यांना विविध कार्यासाठी प्रोत्साहित करणे, प्रसंगी त्यांचे नेतृत्व करणे अशा बाबी उच्च भावनिक बुद्धिमत्ता असलेल्या व्यक्ती करतात.
- 8) अशा व्यक्ती सहजपणे दुसऱ्यांशी संवाद साधू शकतात. आपल्या भावना, कल्पना, विचार दुसऱ्यांपर्यंत सहजपणे पोहोचवितात. तसेच इतरांच्या कल्पनांचा, भावनांचा, विचारांचा आदरही करतात.
- 9) अशा व्यक्ती आपल्या बोलण्याने, कृतीने, वर्तनाने इतरांवर सहज प्रभाव पाडतात. त्यामुळे त्यांची समाजामध्ये प्रभावी व्यक्तिमत्त्व म्हणून ओळख निर्माण होते.
- 10) अशा व्यक्ती भावनिक संघर्षाने गोंधळून जात नाहीत तर त्या संघर्षाशी यशस्वीपणे सामना करतात.
- 11) अशा व्यक्ती स्वतःशी तर प्रामाणिक असतातच परंतु समाजामध्ये देखील विश्वासाह व्यक्ती म्हणून त्या ओळखल्या जातात.
- 12) अशा व्यक्ती आपल्याभोवती होणाऱ्या नवनवीन बदलांचा स्वीकार करण्यास तयार असतात. तसेच त्या स्वतःही परिवर्तन घडविण्यासाठी कारणीभूत ठरतात.
- 13) उच्च भावनिक बुद्धिमत्ता असणाऱ्या व्यक्ती समाजामध्ये अत्यंत लोकप्रिय यशस्वी व नेतृत्व करणाऱ्या असतात.

भावनिक बुद्धिमत्ता सुधारता येते का?

चांगली बाब अशी आहे की भावनिक बुद्धिमत्ता शिकणे आणि विकसित करणे शक्य आहे. वरील पाच क्षेत्रात आपल्या कौशल्यांनुसार कार्य करण्यास खालील धोरणांचा वापर करता येईल:

आपण इतरांबद्दल काय प्रतिक्रिया देता याचे निरीक्षण करा- आपणास सर्व सत्यता समजण्याआधी आपण वादविवाद केले का? आपण पुर्वग्रह दृष्टिकोन बाळगता का? आपण इतरांचा कसा विचार करता आणि संवाद साधता यावर प्रामाणिकपणे लक्ष द्या. स्वतःला त्यांच्या जागी ठेवण्याचा प्रयत्न करा आणि त्यांचे दृष्टीकोन आणि गरजा अधिक खुल्या मनाने स्वीकारा.

आपल्या कार्य ठिकाणच्या वातावरणाचे निरीक्षण करा - आपण कधी आपल्या कर्तृत्वाकडे लक्ष वेधले आहे का? नम्रता ही एक आश्चर्यकारक गुणवत्ता असू शकते आणि याचा अर्थ असा नाही की आपण लज्जित आहात किंवा आत्मविश्वासाचा अभाव आहे. आपण नम्रता पूर्वक वर्तन करता तेव्हा आपणास याची जाणीव असावी की आपण काय केले हे आपल्याला माहित आहे आणि आपण याबद्दल शांतपणे आत्मविश्वास बाळगू शकता.

इतरांनाही चमकण्याची संधी द्या त्यांच्यावर लक्ष केंद्रित करा आणि स्वतःसाठी प्रशंसा मिळवण्याबद्दल जास्त काळजी करू नका. इतरांच्या आनंदात समाधान शोधण्याचा प्रयत्न करा.

स्वतःचे मूल्यांकन करा- भावनिक बुद्धिमत्ता चाचणी करून याची चाचपणी करता येईल. आपल्या कमतरता काय आहेत? आपण परिपूर्ण नाही आणि आपण स्वतःला एक चांगले व्यक्ती बनविण्यासाठी या कामावरतेवरती काम करू शकता हे आपण मान्य केले पाहिजे. स्वतःकडे प्रामाणिकपणे पाहण्याचे धैर्य बाळगल्यास आपले आयुष्य बदलू शकते.

आपण धकाधकीच्या परिस्थितीत कशी प्रतिक्रिया व्यक्त करतो याचे निरीक्षण करा- आपण विलंब झाल्यावर प्रत्येक वेळी अस्वस्थ होता का आपल्या इच्छेनुसार काहीतरी होत नाही? आपण इतरांना दोष देता किंवा त्यांच्यावर चिडता, जरी त्यांची चूक नसली तरीही? व्यवसायिक जगात आणि समाजजीवनात कठीण परिस्थितीत शांत राहण्याची व नियंत्रित वर्तन ठेवण्याच्या क्षमतेचे मूल्य अधिक आहे. गोष्टी चुकत असताना आपल्या भावनांवर नियंत्रण ठेवता आले पाहिजे. स्वतःच्या कृतीची जबाबदारी स्वतः घ्या- जर आपण एखाद्याच्या भावना दुखावल्या असतील तर सरळ माफी मागा- आपल्या कृती दुर्लक्षित करू नका किंवा त्या व्यक्तीस टाळू नका. लोक सामान्यतः क्षमा करण्यास तयार असतात आणि आपण गोष्टी योग्य करण्यासाठी प्रामाणिकपणे प्रयत्न केल्यास विसरून जाण्यास अधिक उत्सुक असतात.

कोणतीही गोष्ट करण्यापूर्वी विचार करा- आपल्या कृतींचा इतरांवर कसा प्रभाव पडेल हे तपासा. जर आपल्या निर्णयाचा इतरांवर परिणाम होत असेल तर स्वतःला त्या ठिकाणी ठेवा. आपण एखादी कृती केल्यास इतरांना कसे वाटेल? आपणास तो अनुभव घ्यायचा आहे का? जर आपणास कृती करणे आवश्यक असेल तर इतरांना होणाऱ्या दुष्परिणामांमध्ये आपण कशी मदत करू शकाल याचा विचार करा.

सारांश:

आपणास जीवनात यशस्वी होण्यासाठी "नियमित" बुद्धिमत्ता महत्वाची असली तरी भावनिक बुद्धिमत्ता ही इतरांशी चांगले हीतसंबंध ठेवण्यास आणि आपली उद्दीष्टे साध्य करण्यासाठी महत्वाची आहे. काही लोकांचा असा विश्वास आहे की नियमित बुद्धिमत्ता म्हणून ते कमी महत्त्वाचे आहे पण पाया मजबूत

असल्याशिवाय शिखर गाठता येत नाही हे लक्षात घ्यायला हवे. अलिकडे बऱ्याच कंपन्यांमध्ये आता नवीन कर्मचारी नेमणुकीस भावनिक बुद्धिमत्ता चाचपणी करतात.

भावनिक बुद्धिमत्ता ही आपल्या कृतींची आणि भावनांची जाणीव असते आणि आपल्या सभोवतालच्या लोकांवर त्याचा कसा परिणाम होतो याचा समावेश यात होतो. याचा अर्थ असा की आपण स्वतःबरोबर इतरांनाही महत्त्व दिले पाहिजे, त्यांच्या गरजा व समस्या ऐकून घ्यायला शिकले. महत्त्वाचा आहे. काहा लाकाचा असा विश्वास आहे का नियामत बुद्धिमत्ता म्हणून त कमा महत्त्वाचा आहे पण पाया मजबूत असल्याशिवाय शिखर गाठता येत नाही हे लक्षात घ्यायला हवे. अलिकडे बऱ्याच कंपन्यांमध्ये आता नवीन कर्मचारी नेमणुकीस भावनिक बुद्धिमत्ता चाचपणी करतात.

भावनिक बुद्धिमत्ता ही आपल्या कृतींची आणि भावनांची जाणीव असते आणि आपल्या सभोवतालच्या लोकांवर त्याचा कसा परिणाम होतो याचा समावेश यात होतो. याचा अर्थ असा की आपण स्वतःबरोबर इतरांनाही महत्त्व दिले पाहिजे, त्यांच्या गरजा व समस्या ऐकून घ्यायला शिकले पाहिजे आणि आपण अनेक स्तरांवर सहानुभूती दर्शविण्यास किंवा ओळखण्यास सक्षम बनले पाहिजे. ग्रीक तत्त्ववेत्ता अ‍ॅरिस्टॉटल याने त्याच्या काळात मानव जातीला केलेले आव्हान आजही खरे ठरते. ते म्हणतात "कोणावरही रागावणे हे सहज शक्य आहे, परंतु योग्य माणसावर योग्य वेळी योग्य कारणाकरिता, योग्य प्रकारे आणि योग्य प्रमाणात रागावणे अवघड असते." मानवाला बुद्धी आहे त्याचप्रमाणे भावनादेखील आहेत. आपली सर्व विचारप्रक्रिया ही भावनेशी निगडीत असते. म्हणून सुजाण नागरिक बनण्यासाठी भावनिक बुद्धिमत्ता विकसित करणे काळाची गरज बनलेली आहे.

संदर्भ:

1. Gardner, H. (1983). Frames of mind. New York: Basic Books
2. Goleman, D. (1998). Working with Emotional Intelligence. New York, NY. Bantam Books
3. Goleman, D., (1995) Emotional Intelligence, New York, NY, England: Bantam Books, Inc.
4. Leuner, B (1966). "Emotional intelligence and emancipation". Praxis der Kinderpsychologie und Kinderpsychiatrie. 15: 193-203.
5. Salovey, P.; Mayer, J.D. (1989). "Emotional intelligence". Imagination, Cognition, and Personality. 9 (3): 185-211.
6. Salovey, P.; Mayer, J.; Caruso, David (2004), "Emotional Intelligence: Theory, Findings, and Implications", Psychological Inquiry, pp. 197-215.
7. Steiner, C. (1974). Emotional Literacy: Intelligence with a Heart, New York: personhood publication