



डॉ. स्वतन्त्र जैन  
मनोवैज्ञानिक परामर्शदाता

# टीनेजर्स की भावनात्मक समझ (इमोशनल इंटेलीजेंस) बढ़ाएं

**ल**ोग प्रायः यह मानते हैं कि स्कूल-कॉलेज-यूनियर्सिटी में टॉपर या मैरिट वाले सबसे सफल इंसान होते होंगे। परन्तु सिर्फ दिमागी बुद्धि (IQ) अधिक होने से ही जीवन में खुशी, संतोष व आत्म-संतुष्टि नसीब हो जाए, इसकी कोई गारंटी नहीं। डेनियल गोलमैन (विश्व-विख्यात पुस्तक 'इमोशनल इंटेलिजेंस' के लेखक) के अनुसार, 'शिखर पर पहुंचने के लिये दिमागी बुद्धि के साथ-साथ इमोशनल इंटेलीजेंस/भावनात्मक बुद्धि या समझ (EQ) का होना बेहद जरूरी है। विश्व-इतिहास में कई प्रसिद्ध वैज्ञानिक, बिजनेसमैन, एक्टरों और डॉक्टरों ने इमोशनल इंटेलीजेंस कम होने के कारण ही आत्महत्या कर ली, क्योंकि कम EQ के कारण वे ना अपनी परिस्थितियों का सही आकलन कर सके और ना अपनी इमोशंस हैंडल कर सके।

दोस्तों, हमारे जीवन की सफलता में बौद्धिक योग्यता का योगदान सिर्फ 20% व शेष 80% भावनात्मक समझ (EQ) का है। उच्च भावनात्मक समझ लोगों को ज्यादा से ज्यादा मानसिक स्वास्थ्य और बेहतर नेतृत्व के योग्य बनाती है और प्रत्येक क्षेत्र के सफल नेताओं में EQ का योगदान 67% है। अतः IQ के साथ-साथ उच्च EQ भी होने से हम जीवन में सफलता, खुशी, आपसी संबंधों, सामाजिक एवं प्रोफेशनल जीवन को बेहतर हैंडल कर सकते हैं।

गोलमैन के अनुसार भावनात्मक बुद्धि के पांच आयाम हैं:-

1. अपनी भावनाओं को पहचानना,
2. अपनी भावनाओं का प्रबंधन,
3. खुद को प्रेरित करना,
4. दूसरों की भावनाओं को पहचानना व समझना,
5. आपसी संबंधों का प्रबंधन करना।

किशोरावस्था अत्यंत कठिन होती है क्योंकि यह बालकों के मस्तिष्क के विकास और हार्मोनल परिवर्तनों का ऐसा समय है जो उनके सम्पूर्ण विकास को प्रभावित करता है। इन्ही परिवर्तनों की वजह से हमारे किशोर ऐसा व्यवहार करते हैं जो हमें चुनौतीपूर्ण, असहनीय और हैरान-पेशान करने वाला लगता है। किंतु यह भी सच है कि यह हमारे किशोरों के लिये भी उतना ही चकराने वाला है। अतः आवश्यक है कि सामाजिक- पारिवारिक रिश्तों को मजबूत करने के लिये हम उन्हें यह समझाने में मदद करें कि वे अपनी भावनाओं को कैसे व्यक्त करें। परंतु कैसे?

◆ **इमोशंस को लेबल करके भावनाएं पहचानने में मदद करें** : टीनेजर्स इस अवस्था में अपने भीतर

प्रत्येक व्यक्ति को अपने जीवन के विभिन्न पड़ावों में कई तरह की समस्याओं एवं मानसिक परेशानियों का सामना करना पड़ता है। आर्थिक व स्वास्थ्य से संबंधित समस्याओं के अलावा मनुष्य के जीवन में कुठेक ऐसी समस्याएं भी आती हैं, जिन्हें हम अपने माई-बहन, माता-पिता अथवा थार दोस्तों से साझा नहीं करना चाहते या कर नहीं सकते। ऐसे में हमें एक ऐसे राहगीर की तलाश रहती है, जिसके सामने हम अपने मन को खोलकर रख सकें। आपको यह जानकर प्रसन्नता होगी कि अपने प्रिय पाठकों की ऐसी समस्याओं के समाधान हेतु अर्थ प्रकाश में 'आपकी उलझने-हमारे प्रयास' नाम से एक कालम प्रारंभ किया गया है। इस कॉलम में कुरुक्षेत्र विश्वविद्यालय के मनोविज्ञान विभाग से सेवानिवृत्त प्रोफेसर व एक अनुभवी एवं व्यापक दृष्टिकोण वाली मनोवैज्ञानिक परामर्शदाता-डॉ. स्वतन्त्र जैन किसी महत्वपूर्ण मनोवैज्ञानिक एवं सामयिक विषय पर प्रत्येक मंगलवार एक आलेख देंगी तथा इसके साथ-साथ पाठकों के प्रश्नों/समस्याओं का समाधान बताते हुए उत्तर भी देंगी। पाठकों से अनुरोध है कि अपने प्रश्न/समस्याएं अर्थ प्रकाश कार्यालय में भेज दें।

तरह-तरह के हैरान कर देने वाले भावों से खुद परेशान रहते हैं और उससे भी ज्यादा तब, जब उन्हें समझ ही नहीं पड़ती कि वे भावनाएं कैसी हैं, इन्हें क्या नाम दें? सो, जरूरी है कि पेरेंट्स बच्चों में खुदकी भावनाओं एवं उदाहरणों को लेबल करने में मदद करके उनकी जागरूकता बढ़ाएं।

◆ **फैमिली टाईम में 'भावनात्मक समझ' के बारे चर्चा करें** : अपने किशोर-किशोरियों से चर्चा में इस बात पर फोकस करें कि वे इमोशंस कैसे क्या हैं? क्यों हमें नकारात्मक प्रतिक्रिया से बचना चाहिये? हर भाव को प्रकट करने के पॉजिटिव-नैगेटिव, अच्छे-बुरे दो ढंग हैं। अपने परसंल जीवन, कुछ कहानियों व सजीव उदाहरणों की मदद से उन्हें दोनों के लाभ-हानि बताकर उन्हें भी अपने-अपने प्वाइंट रखने के लिये प्रोत्साहित करें।

◆ **परिवार में 'भावनात्मक समझ' का अभ्यास करें**: यह 'भावनात्मक समझ' दो-चार दिनों में नहीं आ सकती। इसके लिये सतत अभ्यास और जागरूकता की जरूरत है। पर यह जागरूकता आपके-मेरे चाहने भर से नहीं आ सकती। इसमें उनकी पसंद व खुदकी भावनाओं के बारे जागरूक होने का सजग निर्णय शामिल है। सो, निम्न प्रश्नों की मदद से अपने किशोरों को उनकी भावनाओं बारे विमर्श करके सजग, सचेत व प्रोत्साहित करें:

आप इसके बारे क्या सोचते हैं? इस बारे आपकी पहली प्रतिक्रिया क्या थी? आपको कौनसे डर या चिंताएं सता रही हैं? आप किस कारण उत्तेजित हो रहे हो? आपको ऐसा क्यों/कैसे लगा?

◆ **आप स्वयं अपनी भावनात्मक समझ का उदाहरण पेश करें** : बच्चे उदाहरण से सीखते हैं, भाषणबाजी से नहीं। आप गुस्से नफरत या ईर्ष्या में अपने-परायों, छोट्टे-बड़ों, नौकर-मालिकों व अमीर-गरीबों से कैसे पेश आते हैं, बच्चे बारीकी से नोट करके धीरे-धीरे वही सीख लेते हैं। यदि आप गुस्से में अपने पारिवारिक सदस्यों, नौकरों या बाहर वालों पर

चिल्ला कर, गाली-गलौच कर पेश आएं तो बच्चों को यह संदेश मिलना लाजिमी है कि 'गुस्से में चिल्लना ही चाहिये'। अतः वे भी शुरु में अपने से कमजोरों पर और फिर अपने बराबर वालों/बड़ों से भी चिल्लाकर बेअदबी से पेश आएं। सो, पेरेंट्स बनते ही साथ अपनी खुदकी इमोशंस को सकारात्मक ढंग से प्रकट करना सीखें व सतत अभ्यास करें।

◆ **बच्चों के साथ कुछ ऑनलाईन क्रिज करें** : बच्चों व अपनी भावनात्मक समझ सम्बंधित स्किल व योग्यताओं को जानने-परखने के लिये इस तरह के ऑनलाईन क्रिज अवश्य करें ताकि आपको पता चले कि आपको कहाँ क्या सुधरना है।

◆ **बच्चों के संग कुछ अच्छे ट्रेनिंग प्रोग्राम/वर्कशॉप करें** : आपके शहर या आस-पास होने वाली इस तरह की किसी वर्कशॉप में अपने बच्चों संग अवश्य शामिल हों, ताकि पूरे परिवार को जीवन में भावनात्मक समझ बढ़ाने के उपायों पर फोकस करने का अवसर मिले।

◆ **अपनी शिकायतों को अनुरोध/विनती में बदलना सिखाएं** : अपनी शिकायतें/मुद्दे रखने के हमारे ढंग पर निर्भर करता है कि दूसरे हमारी शिकायतें दूर करने में कैसे व कितनी मदद करेंगे? शिकायत करने के बजाय यदि हम अपनी जरूरत पर फोकस करें तो हमें शिकायत को एक अनुरोध में बदलना सीखना होगा। इसके लिये एक गेम के जरिये कॉसलर पेरेंट्स और किशोरों को अपनी शिकायतों-मुद्दों को पारिवारिक या दूसरे लोगों से व्यक्त करने का अभ्यास कराके दिखाते हैं कि वे इमोशंस कैसे व्यक्त करते हैं

सर्वप्रथम प्रतिभागी खुद को पेशान करने वाले मुद्दे रखते हैं। कॉसलर सबसे अपनी-अपनी शिकायतों को विनती में बदलने के लिये कहती है। देखिये, विनती में तबदील करते ही ना केवल आपकी शिकायतें रफुचक्कर हो जाएंगी अपितु आपसी रिश्तों में मिठास भी भर जाएगी! जैसे :

मुद्दा	शिकायत
1. मां : कमरा अस्त-व्यस्त	सब-कुछ कितना बिखराकर क्यों रखा है?
2. पिता : मनु का होमवर्क	मनु, तुमने होमवर्क क्यों नहीं किया?
3. किशोर : पापा की प्रॉब्लिम	पापा आप हमेशा अपनी प्रॉब्लिम क्यों तोड़ते हैं?

और उनका यह चयन किस तरह उन्हें समस्या समाधान करने या अच्छे सम्बंध बनाने में मदद करता है?

◆ **भावनाओं को प्रबंधित करने में मदद करें**: जब टीनेजर्स अपने क्रोध, चिड़चिड़ेपन, निराशा, आदि भावनाएं पहचानते-समझते हुए भी प्रबन्धित नहीं कर पाते, तो आप उन्हें बताएं कि वे अपनी इमोशंस को कैसे बेहतर व पॉजिटिव ढंग से व्यक्त करें। उन्हें कुछ ऐसा कहते हुए प्रेरित करें कि, 'हम समझते हैं कि तुम अपने परिणाम की वजह से दुःखी व निराश हो। परंतु तुम इतना क्यों महसूस कर रहे हो? क्या कुछ ऐसा है जिससे अगली बार तुम ज्यादा अच्छी तैयारी कर सको?'

◆ **समानुभूति जगाकर सम्बंधों में मिठास लाएं** : बेशक हम दूसरों के व्यवहार को कंट्रोल नहीं कर सकते, किंतु उनके नज़रिये से देखने से हमें उनसे सहानुभूति जताने में सहायता मिलती है। सो, आप अपने बच्चों में समानुभूति जगाने के लिये ऐसे बात करें : 'मैं जानती हूँ कि तुम्हारे दोस्त ने तुम्हारे साथ अच्छा नहीं किया। परंतु हो सकता है कि उसकी कोई मजबूरी रही हो। उस पर क्रोधित होने के बजाए उससे पूछ लो कि तुम उसके लिये क्या कर सकते हो?' इससे आपके टीनेजर्स को अपने दोस्तों को यह जताने में मदद मिलेगी कि उन्हें सचमुच उनकी परवाह है। इससे उन्हें अपने झगड़े खुद शान्ति से निपटाने में मदद मिलेगी।

तो देखा आपने! अच्छी भावनात्मक समझ वाले व्यक्ति कभी भी क्रोध, खुशी, गम, लोभ, ईर्ष्या-द्वेष या कामुकता के प्रभाव में आकर अनुचित कदम नहीं उठाते। वे अपने साथ-साथ दूसरों की क्षमताओं, भावनाओं-संवेगों को समझकर कि वे क्यों और कैसे उदित हुईं, दूम्परे क्या महसूस करते हैं; अपनी सोच में सही बदलाव करके सही निर्णय लेते हैं।

अपनी इमोशंस को शालीन, सभ्य और दिल छूने वाले शब्दों में प्रकट कर हम सभी अपनी इमोशनल स्किल व रिश्तों को बेहतर और ज्यादा मजबूत बनाकर सफलता के शिखर पर पहुंच सकते हैं।

विनती/अनुरोध
वया तुम यह कमरा ठीक करने में मेरी मदद करोगे?
उम्मीद है कि तुम होमवर्क पूरा करके सोओगे!
पापा पलीज आज तो जरूर ले लें वही घुमाने!