



भावनात्मक बुद्धिमत्ता और आध्यात्मिक बुद्धिमत्ता के बीच संबंध पर एक अध्ययन

*अखिलेश कुमार शर्मा
**प्रोफेसर (डॉ०) कविता विश्नोई

*शोध छात्र, महात्मा ज्योतिबा फुले रुहेलखण्ड विश्वविद्यालय, बरेली (उ०प्र०)

**प्रोफेसर, शिक्षक शिक्षा विभाग, बरेली कॉलेज, बरेली (उ०प्र०)

सार

भावनात्मक बुद्धिमत्ता और आध्यात्मिक बुद्धिमत्ता दो महत्वपूर्ण अवधारणाएँ हैं जो मानव अस्तित्व के गहरे पहलुओं को छूती हैं। जहाँ भावनात्मक बुद्धिमत्ता हमें अपनी और दूसरों की भावनाओं को समझने, प्रबंधित करने और उपयोग करने में मदद करती है, वहीं आध्यात्मिक बुद्धिमत्ता हमें जीवन के अर्थ, उद्देश्य और मूल्यों को समझने की क्षमता प्रदान करती है। हालाँकि ये दोनों अवधारणाएँ अलग-अलग प्रतीत हो सकती हैं, लेकिन इनके बीच एक गहरा और सहजीवी संबंध है। उच्च भावनात्मक बुद्धिमत्ता वाले व्यक्ति व्यक्तिगत और व्यावसायिक जीवन में अधिक सफल होते हैं। वे तनाव को बेहतर ढंग से प्रबंधित करते हैं, प्रभावी ढंग से संवाद करते हैं, और दूसरों के साथ मजबूत संबंध बनाते हैं। आत्म-जागरूक व्यक्ति अपनी भावनाओं को तुरंत पहचान सकते हैं, यह जान सकते हैं कि ये भावनाएँ उनके व्यवहार और प्रदर्शन को कैसे प्रभावित करती हैं। उदाहरण के लिए, यदि कोई व्यक्ति जानता है कि वह तनाव में अक्सर चिड़चिड़ा हो जाता है, तो यह आत्म-जागरूकता उसे अपनी चिंता को प्रबंधित करने और उस स्थिति के लिए खुद को तैयार करने में मदद करती है, जिससे अधिक सकारात्मक परिणाम प्राप्त हो सकते हैं। यह न केवल स्वयं की भावनाओं को पहचानने तक सीमित है, बल्कि यह भी समझने तक है कि ये भावनाएँ दूसरों पर कैसे प्रभाव डालती हैं।

मुख्य शब्द : भावनात्मक बुद्धिमत्ता, आध्यात्मिक बुद्धिमत्ता, आत्म-जागरूकता।

भूमिका

एक पूर्ण और सार्थक जीवन के लिए भावनात्मक और आध्यात्मिक बुद्धिमत्ता का समन्वय अनिवार्य है। भावनात्मक बुद्धिमत्ता हमें अपनी आंतरिक दुनिया और दूसरों की दुनिया को जानने में मदद करती है, जबकि आध्यात्मिक बुद्धिमत्ता हमें जीवन के गहन अर्थ और उद्देश्य को खोजने में मार्गदर्शन करती है। जब ये दोनों बुद्धिमत्ताएँ एक साथ काम करती हैं, तो हम ऐसे निर्णय लेने में सक्षम होते हैं जो न केवल हमारे लिए, बल्कि समाज और व्यापक विश्व के लिए भी नैतिक और मूल्य-आधारित होते हैं। (सेत्योवती, 2020) आत्म-जागरूकता हमें अपनी अंतर्निहित शक्तियों और कमजोरियों को स्वीकार करने में भी मदद करती है। यह हमें उन क्षेत्रों की पहचान करने की शक्ति देती है जहाँ हम सुधार करना चाहते हैं, जिससे व्यक्तिगत विकास और आत्म-सुधार का मार्ग प्रशस्त होता है। शोध बताते हैं कि आत्म-जागरूकता का सीधा संबंध भावनात्मक बुद्धि और समग्र सफलता से है। यह हमें तनाव पैदा करने वाले तत्वों को पहचानने और उनसे निपटने के प्रभावी तरीके विकसित करने में भी सहायक है।

आध्यात्मिक बुद्धिमत्ता, जो हमारे मौलिक मूल्यों, विश्वासों और उद्देश्य की भावना पर केंद्रित है, मानव मनस के गहरे पहलुओं को छूती है। यह हमें जीवन के बड़े अर्थों और हमारे ब्रह्मांड के साथ अंतर्संबंध की भावना को समझने में मदद करती है। आध्यात्मिक बुद्धिमत्ता के विकास में आत्म-जागरूकता केंद्रीय भूमिका निभाती है।

नैतिक और मूल्य-आधारित जीवन के लिए भावनात्मक और आध्यात्मिक बुद्धिमत्ता का एकीकरण महत्वपूर्ण है। भावनात्मक बुद्धिमत्ता हमें यह समझने में मदद करती है कि दूसरों के साथ कैसे व्यवहार करना है, जबकि आध्यात्मिक बुद्धिमत्ता हमें यह बताती है कि क्यों व्यवहार करना है। उदाहरण के लिए, एक डॉक्टर जो भावनात्मक रूप से बुद्धिमान है, वह अपने रोगियों के दर्द और भय को समझ सकता है और उनके प्रति सहानुभूति रख सकता है। लेकिन यदि उसके पास आध्यात्मिक बुद्धिमत्ता भी है, तो वह अपने पेशे को केवल एक आय के स्रोत के रूप में नहीं देखेगा, बल्कि इसे सेवा के एक माध्यम के रूप में देखेगा, जहाँ वह अपने ज्ञान और कौशल का उपयोग दूसरों के दुख को कम करने और उनके जीवन को बेहतर बनाने के लिए करता है। यह गहरी समझ और उद्देश्य उसके नैतिक निर्णयों को और अधिक मजबूत करेंगे। वह न सिर्फ नियमों का पालन करेगा, बल्कि मानवीय गरिमा और कल्याण को सर्वोच्च प्राथमिकता देगा। (उरबीना, 2021)

नैतिकता के संदर्भ में, भावनात्मक बुद्धिमत्ता हमें सही और गलत के बीच अंतर करने में मदद करती है। अपनी भावनाओं को समझने से हमें ऐसे निर्णय लेने में मदद मिलती है जो न केवल हमारे लिए, बल्कि दूसरों के लिए भी लाभकारी हों। यह हमें नैतिक दुविधाओं का सामना करते समय अधिक स्पष्टता और विवेक के साथ कार्य करने में सक्षम बनाता है। उदाहरण के लिए, एक भावनात्मक रूप से बुद्धिमान व्यक्ति दूसरों के साथ व्यवहार करते समय उनके दृष्टिकोण और भावनाओं पर विचार करेगा, जिससे पूर्वाग्रह या अन्यायपूर्ण व्यवहार की संभावना कम हो जाती है।

सहानुभूति, भावनात्मक बुद्धिमत्ता का एक महत्वपूर्ण पहलू है। यह दूसरों की भावनाओं को समझने और साझा करने की क्षमता है। जब हम सहानुभूति रखते हैं, तो हम खुद को दूसरे व्यक्ति के स्थान पर रख पाते हैं, उनकी खुशी, दुख और संघर्षों को महसूस कर पाते हैं। यह हमें दूसरों के प्रति अधिक संवेदनशील बनाती है और उन्हें समझने में मदद करती है। करुणा, सहानुभूति का अगला स्तर है, यह दूसरों के दुख को महसूस करने और उसे कम करने की इच्छा है। एक भावनात्मक रूप से बुद्धिमान व्यक्ति न केवल दूसरों की भावनाओं को समझता है, बल्कि उनके प्रति सक्रिय करुणा भी रखता है, जिससे वे मदद करने के लिए प्रेरित होते हैं।

आध्यात्मिक बुद्धिमत्ता हमें सार्वभौमिक नैतिक सिद्धांतों से जोड़ती है तथा हमें यह समझने में मदद करती है कि हमारे कार्य केवल हमें ही नहीं, बल्कि संपूर्ण ब्रह्मांड को प्रभावित करते हैं। आध्यात्मिक रूप से बुद्धिमान व्यक्ति अक्सर सत्य, प्रेम, न्याय और सेवा जैसे मूल्यों से प्रेरित होते हैं। वे जानते हैं कि नैतिक व्यवहार केवल नियमों का पालन करना नहीं है, बल्कि एक उच्च उद्देश्य और अर्थ के साथ जीना भी है। यह हमें स्वार्थ से ऊपर उठकर दूसरों और पर्यावरण के प्रति जिम्मेदारी की भावना विकसित करने में मदद करती है। (सुप्रियंतो, 2021)

साहित्य की समीक्षा

कैसानोवा (2022) आध्यात्मिक बुद्धिमत्ता हमें निस्वार्थ सेवा और परोपकारिता की ओर प्रेरित करती है, क्योंकि हम समझते हैं कि दूसरों की मदद करके हम वास्तव में अपने स्वयं के अस्तित्व को समृद्ध कर रहे हैं। यह हमें क्षमा, धैर्य और प्रेम जैसे गुणों को विकसित करने में मदद करती है, जो मानवीय संबंधों को मजबूत बनाते हैं।

एक्लेस (2022) जब हम जीवन के अंतर्संबंधों को समझते हैं, तो हम महसूस करते हैं कि सभी जीव एक ही अस्तित्व का हिस्सा हैं। यह हमें दूसरों के प्रति गहरी सहानुभूति और करुणा विकसित करने में मदद करती है, क्योंकि हम उनके दुख को अपने दुख के रूप में देखते हैं।

मुख्तार (2022) सहानुभूति, जो भावनात्मक बुद्धिमत्ता का एक प्रमुख घटक है, हमें दूसरों के अनुभवों और दृष्टिकोणों को समझने में सक्षम बनाती है, जिससे हम अधिक दयालु और निष्पक्ष निर्णय ले पाते हैं। यह हमें पूर्वाग्रहों से मुक्त होने और समावेशी वातावरण बनाने में मदद करती है, जो नैतिक रूप से सही समाज के लिए आवश्यक है।

स्मिथ (2020) आध्यात्मिक बुद्धिमत्ता हमें उच्चतर मूल्यों जैसे प्रेम, करुणा, क्षमा और सेवा को अपनाने के लिए प्रेरित करती है। यह हमें स्वार्थ से ऊपर उठकर सामूहिक भलाई के लिए काम करने की प्रेरणा देती है। एक आध्यात्मिक रूप से बुद्धिमान व्यक्ति धन, शक्ति या प्रसिद्धि के क्षणिक आकर्षण से विचलित नहीं होता, बल्कि वह अपने जीवन को ऐसे मूल्यों के साथ संरेखित करता है जो स्थायी शांति और संतुष्टि प्रदान करते हैं। यह हमें अपने जीवन का उद्देश्य खोजने और उस उद्देश्य के अनुरूप कार्य करने में मदद करती है।

भावनात्मक बुद्धिमत्ता और आध्यात्मिक बुद्धिमत्ता के बीच संबंध

भावनात्मक बुद्धिमत्ता और आध्यात्मिक बुद्धिमत्ता के बीच का संबंध एकतरफा नहीं, बल्कि परस्पर निर्भर है। एक मजबूत भावनात्मक बुद्धिमत्ता आध्यात्मिक विकास के लिए एक आधार प्रदान करती है, जबकि आध्यात्मिक बुद्धिमत्ता भावनात्मक बुद्धिमत्ता को गहरा और समृद्ध करती है।

1. **आत्म-जागरूकता का साझा आधार :** दोनों ही बुद्धिमत्ताएँ आत्म-जागरूकता पर आधारित हैं। भावनात्मक बुद्धिमत्ता में, आत्म-जागरूकता अपनी भावनाओं को पहचानने और समझने के बारे में है जबकि आध्यात्मिक बुद्धिमत्ता में, यह अपने गहरे मूल्यों, उद्देश्यों और ब्रह्मांड में अपनी जगह को समझने के बारे में है। अपनी भावनाओं को समझने से व्यक्ति अपने गहरे विश्वासों और आध्यात्मिक मार्ग पर अंतर्दृष्टि प्राप्त कर सकता है।
2. **नैतिक और मूल्य-आधारित जीवन :** आध्यात्मिक बुद्धिमत्ता व्यक्तियों को अपने मूल्यों और सिद्धांतों के अनुसार जीने के लिए प्रेरित करती है। जब कोई व्यक्ति अपने आध्यात्मिक मूल्यों के प्रति सचेत होता है, तो वह उन भावनाओं को बेहतर ढंग से प्रबंधित कर पाता है जो इन मूल्यों से टकरा सकती हैं। उदाहरण के लिए, यदि करुणा एक आध्यात्मिक मूल्य है, तो व्यक्ति क्रोध या ईर्ष्या जैसी भावनाओं को नियंत्रित करने में अधिक सक्षम होगा। यह भावनात्मक बुद्धिमत्ता के आत्म-नियमन पहलू को मजबूत करता है।
3. **सहानुभूति और करुणा का विस्तार :** भावनात्मक बुद्धिमत्ता में सामाजिक जागरूकता दूसरों की भावनाओं को समझने की क्षमता है। आध्यात्मिक बुद्धिमत्ता इसे करुणा और सहानुभूति के गहरे स्तर तक ले जाती है। आध्यात्मिक व्यक्ति न केवल दूसरों की भावनाओं को समझते हैं, बल्कि वे उनके दुख को महसूस करते हैं और उनके कल्याण के लिए कार्य करने को प्रेरित होते हैं। यह वैश्विक परिप्रेक्ष्य में भावनात्मक बुद्धिमत्ता की सीमाओं से परे जाकर सार्वभौमिक प्रेम और जुड़ाव को बढ़ावा देता है।
4. **उद्देश्य और लचीलापन :** आध्यात्मिक बुद्धिमत्ता व्यक्तियों को जीवन में एक बड़ा उद्देश्य खोजने में मदद करती है। जब व्यक्ति अपने जीवन में अर्थ और उद्देश्य देखते हैं, तो वे चुनौतियों का सामना करने के लिए अधिक लचीले हो जाते हैं। भावनात्मक बुद्धिमत्ता उन्हें इन चुनौतियों से उत्पन्न होने वाली नकारात्मक भावनाओं (जैसे निराशा या भय) को प्रभावी ढंग से प्रबंधित करने में सक्षम बनाती है, जबकि आध्यात्मिक बुद्धिमत्ता उन्हें आगे बढ़ने के लिए आंतरिक शक्ति और प्रेरणा प्रदान करती है।
5. **संबंध और जुड़ाव :** दोनों बुद्धिमत्ताएँ संबंधों की गुणवत्ता को बढ़ाती हैं। भावनात्मक बुद्धिमत्ता हमें दूसरों के साथ प्रभावी ढंग से बातचीत करने और स्वस्थ संबंध बनाने में मदद करती है। आध्यात्मिक बुद्धिमत्ता इस जुड़ाव को एक गहरे, सार्वभौमिक स्तर तक ले जाती है, जहाँ व्यक्ति न केवल व्यक्तियों के साथ, बल्कि पूरे ब्रह्मांड और उसमें मौजूद हर चीज के साथ जुड़ाव महसूस करता है। यह जुड़ाव अधिक सामंजस्यपूर्ण और सार्थक संबंधों की ओर ले जाता है।

भावनात्मक बुद्धिमत्ता को अक्सर डेनियल गोलमैन के मॉडल के माध्यम से समझा जाता है, जिसके चार प्रमुख घटक हैं : आत्म-जागरूकता, आत्म-नियमन, सहानुभूति और सामाजिक कौशल। इनमें से, आत्म-जागरूकता भावनात्मक बुद्धिमत्ता का पहला और सबसे मूलभूत स्तंभ है जिसका अर्थ अपनी भावनाओं, विचारों, शक्तियों, कमजोरियों, मूल्यों और उद्देश्यों को पहचानना और समझना है।

आध्यात्मिक आत्म-जागरूकता का अर्थ है अपने भीतर गहराई से देखना, यह सोचना कि आप कौन हैं? आप किसमें विश्वास करते हैं? और आपके जीवन का क्या उद्देश्य है? यह सिर्फ भावनाओं को समझने से कहीं बढ़कर है; यह आपके अस्तित्व के मूल को समझने की एक प्रक्रिया है। यह आपको अपने मूल्यों, सिद्धांतों और उन चीजों को जानने में मदद करती है जो आपको गहराई से प्रेरित करते हैं।

जब कोई व्यक्ति आध्यात्मिक रूप से जागरूक होता है, तो वह अपने 'उच्च स्व' से जुड़ने का प्रयास करता है। इसमें करुणा, सहानुभूति और ब्रह्मांड के साथ अंतर्संबंध की भावना जैसे गुण शामिल हैं। आध्यात्मिक आत्म-जागरूकता हमें अपने आंतरिक सत्य के साथ सामंजस्य स्थापित करने और अपने कार्यों को अपने गहरे मूल्यों के अनुरूप ढालने में मदद करती है। यह हमें जीवन के उतार-चढ़ावों में भी शांति और उद्देश्य की भावना बनाए रखने की शक्ति देती है।

भावनात्मक और आध्यात्मिक बुद्धिमत्ता के बीच एक महत्वपूर्ण और सकारात्मक संबंध है, और इस संबंध के केंद्र में आत्म-जागरूकता है। यह आत्म-जागरूकता है जो हमें अपनी आंतरिक दुनिया के द्वार खोलने में मदद करती है, चाहे वह हमारी भावनाओं की जटिलता हो या हमारे अस्तित्व का गहरा अर्थ।

भावनात्मक आत्म-जागरूकता हमें अपनी तात्कालिक भावनात्मक प्रतिक्रियाओं को समझने में मदद करती है, जिससे हम उन्हें अधिक प्रभावी ढंग से प्रबंधित कर पाते हैं। यह प्रबंधन बदले में, हमें अधिक शांत और केंद्रित स्थिति में लाता है जो आध्यात्मिक आत्म-जागरूकता के लिए आवश्यक है। जब हम अपनी भावनाओं के भंवर में नहीं फंसे होते हैं, तभी हम अपने मौलिक मूल्यों और जीवन के उद्देश्य पर अधिक स्पष्ट रूप से विचार कर सकते हैं। इसी तरह, आध्यात्मिक आत्म-जागरूकता भावनात्मक बुद्धिमत्ता को भी मजबूत करती है। जब हम अपने जीवन के गहरे अर्थ और उद्देश्य से जुड़े होते हैं, तो हम अपनी भावनाओं को एक व्यापक परिप्रेक्ष्य में देख पाते हैं। यह हमें अधिक लचीला, धैर्यवान और दूसरों के प्रति सहानुभूतिपूर्ण बनाता है। आध्यात्मिक अंतर्दृष्टि हमें यह समझने में मदद करती है कि हमारी भावनाएं क्षणभंगुर हो सकती हैं, जबकि हमारे मूल्य और उद्देश्य अधिक स्थायी होते हैं।

आत्म-जागरूकता एक पुल का काम करती है जो हमारी भावनात्मक दुनिया को हमारी आध्यात्मिक दुनिया से जोड़ती है। यह एक आंतरिक यात्रा है जो हमें स्वयं को बेहतर ढंग से जानने, हमारी भावनाओं को समझने और प्रबंधित करने, और हमारे जीवन के गहरे अर्थ और उद्देश्य से जुड़ने में मदद करती है। भावनात्मक और आध्यात्मिक बुद्धिमत्ता दोनों में आत्म-जागरूकता का विकास एक अधिक संतुलित, सार्थक और पूर्ण जीवन जीने के लिए आवश्यक है।

भावनात्मक बुद्धिमत्ता नैतिक व्यवहार की नींव रखती है। जब हम अपनी भावनाओं को पहचानते हैं, जैसे क्रोध, निराशा या सहानुभूति, तो हम उन्हें नियंत्रित कर सकते हैं और आवेगपूर्ण प्रतिक्रियाओं से बच सकते हैं। उदाहरण के लिए यदि हम किसी ऐसे व्यक्ति के प्रति क्रोध महसूस करते हैं जिसने हमें ठेस पहुँचाई है तो एक उच्च EQ वाला व्यक्ति उस क्रोध को समझकर उसे रचनात्मक रूप से व्यक्त करने का प्रयास करेगा, बजाय इसके कि वह आक्रामक रूप से प्रतिक्रिया करे।

निष्कर्ष

भावनात्मक बुद्धिमत्ता और आध्यात्मिक बुद्धिमत्ता के बीच का संबंध एक जटिल एवं महत्वपूर्ण है। भावनात्मक बुद्धिमत्ता हमें अपनी आंतरिक दुनिया और दूसरों के साथ हमारे संबंधों को गतिशील करने के लिए आवश्यक उपकरण प्रदान करती है। आध्यात्मिक बुद्धिमत्ता हमें इन उपकरणों का उपयोग जीवन के गहरे अर्थ और उद्देश्य की खोज के लिए करने में सक्षम बनाती है, जिससे हमें एक अधिक पूर्ण, सार्थक और जुड़ा हुआ जीवन जीने में मदद मिलती है। ये दोनों बुद्धिमत्ताएँ एक-दूसरे को मजबूत करती हैं, जिससे व्यक्ति अधिक संतुलित, उद्देश्यपूर्ण और मानवीय बन सकता है। एक स्वस्थ समाज के निर्माण के लिए इन दोनों पहलुओं का विकास आवश्यक है।

संदर्भ

1. Casanova Arias PF. Emotional intelligence profiles in college students and the parenting styles of their fathers and mothers. *J Adult Dev.* 2022;25:242–50.
2. Eccles JS, Wigfield A. Motivational beliefs, values, and goals. *Ann Rev Psychol.* 2022;53(1):109–32.
3. KC, A.M.P., Suwardi, W.Z., Mukhtar, A., Asmawia, A., & Ar, D.P. (2022) Islamic leadership, emotional intelligence and spiritual intelligence on work passion and performance. *The Golden Ratio of Human Resource Management*, 2(1), 15-26.
4. Krishnanda, P.H., & Surya, I.B.K. (2020) The influence of emotional intelligence and spiritual intelligence on transformational leadership and its impact on employee performance. *International Research Journal of Management, IT and Social Sciences*, 6(3), 70-82
5. Lona, W. A., Fanggiday, R. E., Nursiyani, N. P., & Mak, C. (2020, December) The impact of emotional intelligence, spiritual intelligence on employee performance. In *5th International Conference on Tourism, Economics, Accounting, Management and Social Sciences (TEAMS 2020)* (pp. 538-545). Atlantis Press.
6. Nurzaman, L., & Amalia, L. (2022). The impact of emotional intelligence and spiritual intelligence on lecturer job performance. *Qual: Journal of Social Sciences*, 1(1), 50-71
7. Siti Masitouh, Ketut Sudarma (2021) The effect of emotional intelligence and spiritual intelligence as an intervening variable on job satisfaction with employee performance Volume 8 Number 1 (2021): *Journal of Management Analysis*
8. Strand S, Smith P, Fernandes C Intelligence and educational achievement *Intelligence* 2020;35(1):8.
9. Supriyanto, Achmad Sani, Ekowati, Vivin Maharani and Masyahuri, Masyahuri (2021) The relationship between spiritual intelligence, emotional intelligence, organizational citizenship behavior and employee performance. *Etconomy*, 18(2) pp. 249-258.
10. Urbina S. Intelligence: knowns and unknowns. *Am Psychol* 2021;51(2):24.
11. Windasari, N. Q., and Setyowati, T. (2020) The role of emotional intelligence, spiritual intelligence and work motivation in improving hotel employees' performance. *International Journal of Economics Management Studies*, 7(6), 112-118