



RNI : CHHBIL/2021/80395
ISSN : 2583-0775 (P)

AMOGHVARTA

A Double-blind, Peer-reviewed,
Quarterly Multidisciplinary and
Bilingual Research Journal

December 2021 to February 2022
Year - 01, Volume - 01, Issue - 03



Aditi Publication
Raipur, Chhattisgarh

CONTENTS

SN.	Particular	P. No.
01.	राजेन्द्र माथुर हिंदी पत्रकारिता के मूर्धन्य पत्रकार: एक विश्लेषणात्मक अध्ययन संजय द्विवेदी, डॉ. गोपा बागची	01
02.	जंक फूड का किशोरो के स्वास्थ्य पर प्रभाव डॉ. ईश्वरी खटवानी	05
03.	आचार्य चतुरसेन शास्त्री के 'आभा और मोती' उपन्यास की नारी चेतना डॉ. श्याम पाल मौर्य	09
04.	Role of New Media and Digital Technology in Growth and Development of Travel Vlogging as a New Method of Content Creation: A Critical Analysis Souvik Acharya	13
05.	सामाजिक क्षेत्र में न्यू मीडिया का बढ़ता प्रभाव ध्वनी सिंह	26
06.	क्षेत्रीय ऐतिहासिक धरोहरों का संरक्षण: हमारा दायित्व डॉ. शैलेन्द्र पाठक	30
07.	Archaeological remains of Buddhism at Early Historic Vidarbha (Maharashtra) Nishant Sunil Zodape	33
08.	Keynesian Employment Theory and Developing Economies Dr. Sudhir Kumar	41
09.	Consciousness And Being Can't be Separated From One Another Saurabh Kumar Suman	50
10.	राष्ट्रीय शिक्षा नीति 2020 : समतामूलक और समावेशी शिक्षा क्रियान्वयन में अध्यापक शिक्षा की चुनौतियाँ अरविन्द रावत	55
11.	Woman in Indian Context of Management and Gandhian Way of Service in Current Business Scenario Ankit Bhatnagar, Dr. D. C. Johri	61



जंक फूड का किशोरो के स्वास्थ्य पर प्रभाव

ORIGINAL ARTICLE



Author

डॉ. ईश्वरी खटवानी,
सहायक प्राध्यापक,
एस.एस. गर्ल्स कॉलेज, गोंदिया,
महाराष्ट्र, भारत

शोध सार

जंक फूड उच्च कैलोरी युक्त खाद्य पदार्थ है, जो कि ये अत्यंत आकर्षक एवं स्वादिष्ट बनाए जाते हैं जिससे इसकी अधिकाधिक माँग बढ़ायी जा सके। किन्तु ये व्यक्ति के शारीरिक एवं मानसिक स्वास्थ्य के लिए अत्यंत हानिकारक होते हैं। किशोरावस्था में व्यक्ति का मानसिक विकास चर्म पर होता है। किशोर आकर्षक चीजों से शीघ्र प्रभावित होते है, अतः वे इन जंक फूड की ओर सरलता से आकर्षित हो कर इनको अपने जीवन का हिस्सा बना लेते हैं। किन्तु अभिभावकों का कर्तव्य है की वे बाल्यावस्था से ही अपने बालको में आहार सम्बन्धी योग्य आदतों का विकास करें, जिससे वे अपने जीवन में इन जंक फूड का कम से कम इस्तेमाल करें तथा एक स्वस्थ जीवन शैली के साथ जीवन यापन करें।

मुख्य शब्द

जंक फूड, किशोरावस्था।

भारतीय चिकित्सा अनुसंधान परिषद (आईसीएमआर) के अनुसार जंक फूड प्रसंस्कृत भोज्य पदार्थ है, जिसमें पोषक तत्व न के बराबर होते है, प्रायः इनमें नमक, शर्करा तथा वसा की मात्रा अत्याधिक होती है।

जंक फूड उच्च कैलोरी युक्त खाद्य पदार्थ है, ये खाद्य पदार्थ इस तरह से निर्मित किये जाते है कि ये अत्यंत आकर्षक एवं स्वादिष्ट होते है, जिससे लोग इसकी अधिकाधिक माँग करते है। व्यवसायिक उत्पाद जिसमें नमकीन स्नैक फूड, कैंडी, शर्करायुक्त मिठाईयाँ, तला हुआ भोजन तथा मीठे कार्बोनेटेड पेय पदार्थ आते है, जिनमें पौष्टिकता अत्यंत नगण्य होती है। इनमें नमक तथा वसा की मात्रा अधिक होती है अतः इन्हे जंक फूड माना जाता है।

सेंटर फॉर साइंस एवं एनवायरमेंट द्वारा प्रयोगशाला में किये गये एक अध्ययन के अनुसार, भारत में बिकने वाले अधिकांश पैकेट फूड, तथा फास्ट फूड में नमक एवं वसा अधिक मात्रा में होते है। अनुसंधान में कहा गया है कि खाद्य सुरक्षा एवं मानक प्राधिकरण (एफएसएसआई) द्वारा निर्धारित मानकों की तुलना में खाद्य पदार्थों में नमक तथा वसा की मात्रा निर्धारित मात्रा से अधिक होती है।

जंक फूड स्वास्थ्य के लिए अत्यंत हानिकारक होते है। जो व्यक्ति नियमित रूप से इनका सेवन करते है, वे अनेक प्रकार की बीमारियों को आमंत्रित करते है। इनसे मोटापा, उच्च रक्तचाप, पाचन तंत्र की समस्याये, लिवर संबंधित समस्याये अस्थियो की समस्याये, हृदय संबंधी बीमारियाँ, विभिन्न प्रकार के कैंसर, मधुमेह मानसिक रोग, अस्थमा, दाँतों में कैविटी जैसी अनेक स्वास्थ्य संबंधित समस्याये हो सकती है। जंक फूड के शौकीन अक्सर इन

बातों को अनदेखा कर देते हैं जो उनके स्वास्थ्य के लिए हानिकारक होती है।

अनुसंधान में पाया गया है कि किशोरावस्था अत्यंत ही संवेदनशील अवस्था होती है, इस अवस्था में किशोरों को अच्छे स्वास्थ्यप्रद भोजन का सेवन करना चाहिये, क्योंकि इस अवस्था में वयस्क आयु वर्ग की ओर अग्रसर होने के कारण शरीर में अत्यंत महत्वपूर्ण परिवर्तन आते हैं।

किशोरों में दो प्रकार की संवेदनशीलता दिखाई देती है। एक ओर किशोरों के मस्तिष्क में निर्णय लेने की क्षमता विकसित होती है दूसरी ओर उनके मस्तिष्क में स्वयं को खुश रखने की चाहत विकसित होती है, जिससे उनके आहार संबंधी आदतों में परिवर्तन आता है। इन दोनों ही कारणों से किशोरों के मस्तिष्क में नकारात्मक परिवर्तन दिखाई है।

किशोरावस्था में व्यवहार में तीव्र परिवर्तन देखे जाते हैं, इन्हें रोकने के लिए आवश्यक है कि किशोर बालकों में आहार संबंधी स्वस्थ आदतों का विकास किया जाये।

अनुसंधान के अनुसार किशोर उच्च कैलोरी एवं शर्करावाले खाद्य पदार्थों का सेवन अधिक करते हैं क्योंकि उनमें आत्म नियंत्रण की क्षमता में कमी पायी जाती है। उनका मस्तिष्क विकसित हो रहा होता है तथा ऐसी अवस्था में वे इस प्रकार का भोजन करने की चाहत रखते हैं जो अच्छा लगता है। इस अवस्था में उनके मस्तिष्क में नियंत्रण की क्षमता में कमी पायी जाती है, जिससे वे स्वयं को जंक फूड खाने से रोकने में असमर्थ होते हैं।

किशोरोवस्था के दौरान मस्तिष्क का फ्रंटल कोर्टेक्स विकसित होता है। आत्म नियंत्रण, निर्णय लेने संबंधी तथा पुरस्कार संबंधी भावनाओं को नियंत्रित करता है। अतः किशोर अस्वास्थ्यप्रद आहार संबंधी आदतों का त्याग नहीं कर पाते हैं। मस्तिष्क का यह हिस्सा सबसे अंत में विकसित होता है और ऐसे में यह मस्तिष्क के मैनेजर के समान होता है।

किशोरावस्था के दौरान अधिक जंक फूड का प्रयोग करने से फ्रंटल कोर्टेक्स के विकास में बाधा उत्पन्न होती है। जिससे इस हिस्से की संरचना एवं कार्यप्रणाली में परिवर्तन आता है। किशोरों के मस्तिष्क में 'रिवॉल्ट सिस्टम' सक्रिय हो जाता है।

जिससे वे स्वयं को प्रसन्न रखने के लिये जंक फूड का सेवन करते हैं तथा इससे आगे चलकर उनकी बुद्धिमत्ता में कमी आयी है एवं वे हिंसात्मक व्यवहार करने लगते हैं।

जंक फूड के प्रभाव

सोचने की क्षमता पर प्रभाव: जंक फूड में पौष्टिक तत्वों की कमी देखी जाती है और जब शरीर को आवश्यक पोषक तत्व नहीं मिल पाते तो शरीर सोचने समझने की क्षमता खोने लगता है।

अस्थियों का कमजोर होना: जंक फूड में फास्फेट नामक तत्व मिलाया जाता है, जिससे वह स्वादिष्ट बनता है, किंतु यह फास्फेट अस्थियों को कमजोर बनाता है।

मूड स्विंग: जंक फूड में अधिक मात्रा में ट्रॉस फैट होने के कारण शरीर में ओमेगा 3 फैटी एसिड का संतुलन बिगड़ जाता है। जिससे मूड स्विंग देखा जाता है।

प्रजनन क्षमता पर प्रभाव: जंक फूड के सेवन से प्रजनन क्षमता पर प्रभाव पड़ता है।

वजन बढ़ना: जंक फूड में कैलोरी की मात्रा अधिक होती है, जिसके कारण इनके सेवन से हमारे शरीर की कैलोरी बढ़ जाती है। जिससे शरीर का वजन बढ़ जाता है, जो आगे चलकर मोटापे का कारण बनता है। इससे अन्य बीमारियों जैसे-घुटनों की समस्या, सांस फुलना आदि की संभावना बढ़ जाती है।

मधुमेह का खतरा: स्वास्थ्य विशेषज्ञों का मानना है कि जो बच्चे जंक फूड का सेवन अधिक करते हैं, उन्हें मधुमेह की बीमारी होने की आशंका रहती है।

दांतों का सड़ना: प्रायः हर तरह के जंक फूड में शर्करा का उपयोग किया जाता है जिसके सेवन से दांतों से जुड़ी समस्या की संभावना अधिक रहती है। उच्च शर्करावाले भाज्य पदार्थ हैं जैसे सोडा, कैंडी आदि से मुँह, मसूड़ों, जीभ पर बुरा असर पड़ता है इससे बच्चे के दांत कम आयु में ही सड़ने लगते हैं।

पोषक तत्वों की कमी: स्वस्थ शरीर हेतु विभिन्न, पोषक तत्वों युक्त आहार की आवश्यकता होती है जिससे प्रोटीन, जीवनसत्व खनिज तत्व, कार्बोहाइड्रेट तथा वसा होना आवश्यक है किंतु जंक फूड में इन तत्वों का संतुलित प्रमाण नहीं पाया जाता है।

हृदय रोग: जंक फूड में सोडियम की मात्रा अधिक होती है, सोडियम हृदय के लिए हानिकारक होता है। अधिक सोडियम का सेवन करने से रक्तचाप और दिल के दौरे की संभावना बढ़ जाती है।

थकान: जंक फूड का सेवन करने से शरीर में ऊर्जा समाप्त हो जाती है तथा शरीर थकने लग जाता है। जो लोग अधिक जंक फूड का सेवन करते हैं वे हल्का सा कार्य करते ही थक जाते हैं।

विद्यालय की उपलब्धि में कमी: अल्पवय में आहार में उच्च स्तर की वसा का ग्रहण करने से बालकों के संज्ञानात्मक प्रदर्शन पर प्रभाव पड़ता है।

जंक फूड से बचाव

बालकों एवं किशोरों के अभिभावकों द्वारा बालकों को बचपन से ही आहार संबंधित योग्य आदतों को विकसित करना चाहिए। माता-पिता को अपने बालकों की खाने-पीने की आदतों का ध्यान रखना चाहिए क्योंकि बचपन में बच्चे सही और गलत को समझ नहीं पाते हैं और न ही सही निर्णय कर पाते हैं। अतः उनके अभिभावक ही बालकों के सही एवं गलत आदतों के लिए पूर्णतः जिम्मेदार होते हैं। उन्हें बचपन से ही अपने बालकों में आहार संबंधी योग्य आदतें विकसित करनी चाहिए, साथ ही स्वास्थ्यवर्धक आहार एवं जंक फूड में अंतर को स्पष्ट करना चाहिए।

जंक फूड की लत से फल, सब्जियों और सलाद जैसे स्वास्थ्यवर्धक खाद्य पदार्थों के सेवन का मन नहीं करता, जिससे पोषक तत्वों की कमी हो जाती है। अतः अभिभावकों कर्तव्य है कि वे बालकों के आहार में बचपन से ही इनका समावेश करने, बालकों को अधिक से अधिक पानी पीने के लिए प्रोत्साहित करें।

नियमित दिनचर्या का निर्माण किया जाये। यह बालकों के शरीर एवं मस्तिष्क दोनों को ही स्वास्थ्य रखने में सहायक है।

जिन खाद्य पदार्थों में ट्रॉस-वसा, परिष्कृत अनाज, नमक तथा उच्च फ्रक्टोज, कॉर्न सिरप शामिल होते हैं, उन्हें घर पर लाने से सर्वदा बचें। उन खाद्य पदार्थ से बचे जिनके लेबल पर कॉर्न स्वीटनर, कॉर्न सिरप, कॉर्न सिरप डोस, आंशिक रूप से हाइड्रोजनीकृत या हाइड्रोजनीकृत लिखा हो।

अनुसंधान के अनुसार एक अन्य बात यह भी ध्यान देने योग्य है कि, बालकों के शरीर एवं मस्तिष्क को पर्याप्त व्यायाम मिले। व्यायाम मस्तिष्क में अनेक प्रकार के नियंत्रण कर सकता है तथा किशोरों को आहार के बेहतर विकल्प का चयन करने में सहायता कर सकता है। अनुसंधान के परिणामों से ज्ञात हुआ है कि मस्तिष्क के संज्ञानात्मक नियंत्रण को व्यायाम मजबूत बनाता है तथा मस्तिष्क के रिवार्ड सिस्टम की संवेदनशीलता को नियंत्रित करता है जो किशोरों को जंक फूड के चयन से रोकता है। किशोरों को जंक फूड के कारण मस्तिष्क में हो रहे सकारात्मक परिणामों के विषय में जागरूक करना आवश्यक है जिससे वे स्वास्थ्य आहार संबंधी आदतों का विकास कर सकें।

बालकों में योग्य स्वास्थ्य एवं आहार संबंधी आदतें विकसित करने में विद्यालय की भूमिका अत्यंत महत्वपूर्ण होती है। अधिकांश बालक एवं किशोर अपनी जागृत अवस्था का महत्वपूर्ण समय विद्यालय में व्यतीत करते हैं। अतः आवश्यक है कि नर्सरी कक्षा से तो उच्च माध्यमिक विद्यालय तक बालकों की विद्यालयीन गतिविधियों में शारीरिक

क्रियाशीलता एवं स्वास्थ्य शिक्षा को महत्वपूर्ण स्थान प्रदान किया जाये।

बालकों को स्वास्थ्यवर्धक आहार संबंधी आदतें सिखा उन्हें अपने वजन को संतुलित रखने में विद्यालय सहायता कर सकता है।

निष्कर्ष

जंक फूड अत्यंत घातक है तथा नियमित रूप से इसका सेवन करने से स्वास्थ्य पर इसके हानिकारक प्रभाव पड़ते हैं। अतः किशोरो में स्वस्थ भोजन संबंधी आदतों का विकास किया जाना चाहिए।

जो किशोर जंक फूड का सेवन करते हैं, वे दूसरों की तुलना में बहुत अधिक आहार ग्रहण करते हैं। अतः वे मोटापे से तथा अन्य स्वास्थ्य संबंधी समस्याओं से पीड़ित हो जाते हैं। इसलिए आवश्यक है कि स्वस्थ जीवन व्यतीत करने हेतु योग्य पोषक तत्वयुक्त संतुलित आहार का सेवन किया जाये एवं जंक फूड के सेवन से बचे रहे।

सन्दर्भ सुची

1. Benneis, W. (1994). Impact on health of Fast Food, New York: Addison Wesley. "Help guides. Org. "Nutrition for Children and Terms" Reviewed by Renee A. Alli MD on July 25, 2016.
2. Lufthans, F. (1998). Behaviour related to fast food, Boston. MA. McGraw Hill. "O'Donnell S. J., Hoerr, S. L., Mendoza, J. A., Tsueigoh, E. Nutrient quality of fast food kids meals, Am J ClinNutri
3. <https://hindi.news18.com/news/lifestyle/junk-food-affect-teenagers-mental-development-bgys-2952916.html>
4. <https://www.downtoearth.org.in/hindistory/health/non-communicable-disease/what-is-junk-food-why-is-it-bad-for-us-76362>
5. <https://www.divyahimachal.com/2019/11/%E0%A4%9C%E0%A4%82%E0%A4%95-%E0%A4%AB%E0%A5%82%E0%A4%A1-%E0%A4%B8%E0%A5%87%E0%A4%AC%E0%A4%BF%E0%A4%97%E0%A4%A1%E0%A4%BC%E0%A4%A4%E0%A4%BE-%E0%A4%AF%E0%A5%81%E0%A4%B5%E0%A4%BE-%E0%A4%B8%E0%A5%8D/>
6. <https://www.historydekho.com/essay-on-harmful-effects-of-junk-food-in-hindi/>
7. <https://www.mensxp.com/hindi/health/nutrition/53067-what-is-junk-food-and-why-is-it-bad-for-you-in-hindi.html>
8. <https://dhyeyaias.com/hindi/current-affairs/perfect-7-magazine/increasing-scope-of-junk-foods-in-india>

—==00==—

PEER-REVIEWED REFEREED JOURNAL
ISSN 2231-0479-SAMAGAM
RNI MPHIN/2000/02531
Po.Reg. MP/BPL/4-188/2022-24

जनवरी-2022 मूल्य पचास रुपये | 15 महीने को प्रकाशित, पृष्ठ संख्या 40

समागम

शोध एवं संदर्भ की अंतर्राष्ट्रीय मासिक पत्रिका



गांधी
सब के लिए

सदा के लिए

मनोज कुमार
सम्पादक
डॉ. विशाला शर्मा
सहयोगी सम्पादक

विषय-विशेषज्ञ
प्रोफेसर के.जी. सुरेश
कुलपति

माखनलाल चतुर्वेदी राष्ट्रीय पत्रकारिता एवं संचार विश्वविद्यालय, भोपाल

गिरिजाशंकर

वरिष्ठ पत्रकार एवं राजनीतिक विश्लेषक, भोपाल

डॉ. सुधीर गव्हाणे

पूर्व कुलपति, महात्मा गांधी मिशन ग्रुप ऑफ इंस्टीट्यूट, औरंगाबाद (महा.)

जगदीश उपासने

अध्यक्ष, प्रसार भारती भर्ती बोर्ड, भारत सरकार

प्रोफेसर संजय द्विवेदी

महानिदेशक, भारतीय जनसंचार संस्थान, दिल्ली

प्रोफेसर डॉ. च्यांग चिंग खुई

विभागाध्यक्ष, हिन्दी विभाग, बीजिंग विश्वविद्यालय, चीन

विवेक मणि त्रिपाठी

असिस्टेंट प्रोफेसर (भारत अध्ययन) क्वान्तोंग विदेशी भाषा विवि, चीन

आशुतोष देशमुख

फिल्म अध्यापन एवं प्रबंध, रवीन्द्रनाथ टैगोर संस्थान, मॉरीशस विश्वविद्यालय

डॉ. सोनाली नरगुंदे

विभागाध्यक्ष, पत्रकारिता एवं जनसंचार अध्ययनशाला

देवी अहिल्या विश्वविद्यालय, इंदौर

डॉ. आरफा राजपूत

एसोसिएट प्रोफेसर, सिनेमा संकाय जी फिल्म स्कूल, नोएडा, यूपी

पुष्पेन्द्रपाल सिंह

सम्पादक, रोजगार निर्माण, मध्यप्रदेश माध्यम, भोपाल

आकल्पन : अपूर्वा

मुखपृष्ठ तस्वीर : बंशीलाल परमार

www.sabrangweb.com

peer-reviewed (refereed) journal



वर्ष-21

अंक-12

जनवरी-2022

भीतर के पन्नों पर

हस्तक्षेप

5-6

▶ सामयिक चुनौतियां बनाम गांधी दर्शन

गांधी विमर्श

7-12

- ▶ गांधी के परिधान प्रतीक और 'गांधी की ताबीज'
- ▶ 'गांधी' होना 'मनुष्य' होने में परिवर्तित हो जाना है
- ▶ गांधी संकल्पना से प्रशस्त होगा ग्रामीण विकास

शोध विमर्श

13-44

- ▶ सामाजिक विद्रूपताओं का नुक्कड़ नाटकों में चित्रण
- ▶ किशोरावस्था में आत्म- सम्मान का विकास
- ▶ आकाशवाणी की कृषि विकास में भूमिका
- ▶ प्रेमचंद कृत 'सेवा सदन' में नारी की दशा और दिशा
- ▶ नाटक 'आधे-अधूरे' और समकालीन संवेदनाएं
- ▶ रीति-मुक्त काव्य और सौंदर्य-बोध
- ▶ ममता कालिया की कहानियों में
- ▶ शिक्षित कामकाजी स्त्री जीवन का यथार्थ
- ▶ ममता कालिया के उपन्यासों में पारिवारिक समस्या
- ▶ सरहदों के बीच झूलता एक रचनाकार : मंटो
- ▶ कौरवी लोक साहित्य एवं लोकसंस्कृति
- ▶ भौतिकवादी सोच से समाज में अशांति का वातावरण
- ▶ कबीर का काव्य और मानवतावाद
- ▶ भक्तिकालीन साहित्य का सौंदर्यशास्त्रीय दृष्टिकोण
- ▶ CHALLENGES OF REVERSE MIGRATION AND THE WAY FORWARD

सदस्यता : वार्षिक सदस्यता (व्यक्तिगत) : 6 सौ रुपये मात्र ▶ वार्षिक सदस्यता (संस्थागत) : 1 हजार रुपये मात्र

सम्पर्क : 3, जूनियर एमआयजी, द्वितीय तल, अंकुर कॉलोनी, शिवाजीनगर, भोपाल-(मप्र)462016 E-mail:samagam2016@gmail.com

3 स्वामी, मुद्रक एवं प्रकाशक कृति अग्रवाल द्वारा 3, जू. एमआईजी, द्वितीय तल, अंकुर कॉलोनी, शिवाजीनगर, भोपाल से प्रकाशित एवं तारा ऑफसेट प्रिंटर्स, शॉप नं.-4, जोन वन एमपी नगर भोपाल से मुद्रित. *सम्पादक- मनोज कुमार* अवैतनिक मानसेवी. प्रकाशित सामग्री के लिए सहमति अनिवार्य नहीं. विषय विशेषज्ञ अवैतनिक एवं समस्त वैधानिक जवाबदेही से मुक्त.

किशोरावस्था में आत्म- सम्मान का विकास

डॉ. ईश्वरी खटवानी

सहायक प्राध्यापक

एस.एस. गर्ल्स कॉलेज, गोंदिया (महाराष्ट्र)

शोध सार - आत्म-सम्मान व्यक्ति के मस्तिष्क की वह अवस्था है जब व्यक्ति अपनी क्षमताओं, भावनाओं तथा संबंधों का सही एवं वस्तुनिष्ठ मूल्यांकन करता है जीवन की सफलता हेतु आत्म-सम्मान एक अत्यंत महत्वपूर्ण घटक है। यह किशोरावस्था में अधिक महत्वपूर्ण होता है, क्योंकि इस अवस्था में किशोर स्वयं को आने वाली प्रौढ़ावस्था के लिए तैयार करता है। अभिभावकों, शिक्षकों का कर्तव्य है कि इस आत्म-सम्मान को विकसित करने में किशोरों की सहायता करें।

शब्द-संकेत - आत्म-सम्मान, सफलता, शिक्षक, कर्तव्य, संबंध

आत्म-सम्मान व्यक्ति के आत्म का महत्वपूर्ण पहलु है। यह एक आकर्षक मनोवैज्ञानिक निर्माण है। व्यक्ति के स्वयं के अस्तित्व के वस्तुनिष्ठ मूल्यांकन को आत्म-सम्मान कहा जाता है। आत्म-सम्मान व्यक्ति के मस्तिष्क की वह अवस्था है, जब व्यक्ति स्वयं की क्षमताओं, भावनाओं तथा संबंधों का सही एवं वस्तुनिष्ठ मूल्यांकन करता है। व्यक्ति क्या सोचता है, क्या महसूस करता है एवं किस प्रकार कार्य करता है। यह सब उसके आत्म-सम्मान पर निर्भर करता है। आत्म-सम्मान व्यक्ति के व्यक्तित्व का वह पहलु है जो उसके जीवन के प्रत्येक पक्ष को प्रभावित करता है। व्यक्ति का आत्म विश्वास, दृढ़ निश्चय, जोखिम लेने की प्रवृत्ति, जिम्मेदारी, आशावादिता, आत्म-प्रेरणा तथा अनुकूलन क्षमता, यह सभी उसके आत्म-सम्मान पर निर्भर करते हैं। आत्म-सम्मान व्यक्ति को उसकी व्यक्तिगत, शैक्षणिक अथवा व्यवसायिक सफलता में योगदान देता है।

जीवन की सफलता के लिए आत्म-सम्मान एक महत्वपूर्ण घटक है, यह तब और अधिक महत्वपूर्ण हो जाता है जब व्यक्ति अपनी किशोरावस्था में होता है। किशोरावस्था वह समय है जब किशोर अनेक समस्याओं एवं बाधाओं का सामना कर रहे होते हैं। यह आवश्यक है कि किशोर इन समस्याओं एवं बाधाओं का सामना कर के आगे आये, किन्तु कुछ किशोरों में निम्न आत्म-सम्मान का विकास हो जाता है। किशोरों को इन निम्न आत्म-सम्मान की भावना से बाहर निकलना अत्यंत आवश्यक है। निम्न आत्म-सम्मान के अनेक कारण हैं, जिसमें से कुछ इस प्रकार हैं:-

अनुवांशिकता : यह निम्न आत्म-सम्मान का प्रमुख घटक है। यदि अभिभावक अन्तर्मुखी हैं एवं अपनी योग्यताओं के भय से लोगों से सम्पर्क नहीं बना पाता तो इसका प्रभाव उनके संतान के आत्म-सम्मान पर पड़ता है।

रहन सहन का स्तर : आस-पास के वातावरण का भी आत्म-सम्मान के निर्माण पर प्रभाव पड़ता है। यदि व्यक्ति का पालन पोषण निम्न आर्थिक स्तर के वातावरण में हुआ है तो इसका प्रभाव उसके आत्म-सम्मान पर पड़ेगा। वह अपने जीवन में ऊंचाईयों को पाने में असमर्थ होगा।

पर्याप्त शिक्षा का अभाव : अशिक्षित बालकों में आत्म-सम्मान के विकास का अभाव देखा जाता है। उन्हें अपने आयु के शिक्षित बालकों से सम्पर्क स्थापित करने में कठिनाई होती है।

शरीर क्रियात्मक : किशोरावस्था में महत्वपूर्ण शारीरिक परिवर्तन होते हैं। इस अवस्था में अंतःसावी ग्रंथियों में अनेक परिवर्तन देखे जाते हैं, जिससे किशोरों को अनेक समस्याओं का सामना करना पड़ता है। कुछ किशोर इन समस्याओं से जूझने में असमर्थ होते हैं।

सामाजिक रूढ़ियाँ : किशोर के व्यवहार एवं अभिवृत्ति पर अनेक सामाजिक बंधन लगाये जाते हैं। इस अवस्था में उनमें विपरीत लिंग के व्यक्ति के प्रति प्राकृतिक आकर्षण देखा जाता है।

भविष्य की चिंता : किशोरावस्था के अंतिम वर्षों में किशोरों को अपने भविष्य की चिंता रहती है, जिससे

जीवन की सफलता के लिए आत्म-सम्मान एक महत्वपूर्ण घटक है, यह तब और अधिक महत्वपूर्ण हो जाता है जब व्यक्ति अपनी किशोरावस्था में होता है। किशोरों को इन निम्न आत्म-सम्मान की भावना से बाहर निकलना अत्यंत आवश्यक है। निम्न आत्म-सम्मान के अनेक कारण हैं, जिसमें से कुछ इस प्रकार हैं:-

वे अपने भविष्य को लेकर अवसाद में चले जाते हैं। बेरोजगारी, Dating Problems, असुरक्षा, आर्थिक अभाव, ऐसे अनेक कारक हैं जो किशोरों को वास्तविक दुनिया का सामना करने से डराते हैं।

रोग व अन्य शारीरिक असामान्यतायें : ऐसे बालक स्वयं को दुनिया वोज़ समझते हैं। यह सोच उन्हें स्वयं को समाज से दूर कर देती है। यदि पर्याप्त ध्यान न दिया जाये तो निम्न आत्म-सम्मान तेजी से बढ़ता जाता है जिससे अनेक शारीरिक एवं मानसिक दोष विकसित होते हैं। निम्न आत्म-सम्मान वाले व्यक्ति स्वयं को असुरक्षित, असंतुष्ट एवं अपनी आलोचना के प्रति अतिसंवेदनशील महसूस करते हैं। निम्न आत्म-सम्मान वाले व्यक्ति अपने अधिकारों का संरक्षण नहीं कर पाते हैं। वे लोगों के सामने खुलकर अपने विचारों को व्यक्त नहीं कर पाते हैं। जब व्यक्ति का आत्म-सम्मान निम्न हो जाता है तो वे जिम्मेदारियों से दूर भागने लगते हैं। व्यक्ति आक्रामक प्रवृत्ति का हो जाता है। किसी कार्य को करने हेतु कभी भी पहल नहीं करता, इसके विपरीत कार्य को टालने का प्रयास करता है। व्यक्ति अकेलेपन का अनुभव करता है। आसानी से दुखी हो जाता है। उसके आत्मविश्वास में कमी देखी जाती है। उसमें दूरदृष्टिता का अभाव देखा जाता है। व्यक्ति स्वयं के लिए चुनौतीपूर्ण लक्ष्य निर्धारित नहीं कर पाता है। ऐसे व्यक्ति लोगों का ध्यान आकर्षित करने के लिए झूठ बोलते हैं तथा धोखा देते हैं। कई बार अपनी गलतियों का दोष दूसरों पर लादते हैं। कभी-कभी वे आक्रामक, हिंसक एवं असामाजिक व्यवहार करते हैं।

यह निम्न आत्म-सम्मान अत्यंत हानिकारक है, जिसे समय रहते दूर करना आवश्यक है। अतः आवश्यक है कि किशोरों में वास्तविक आत्म-सम्मान का विकास किया जाये। अपनी योग्यताओं, क्षमताओं का सही मूल्यांकन वास्तविक आत्म-सम्मान कहलाता है। जब हम वास्तविक आत्म-सम्मान की बात करते हैं तो इसमें व्यक्ति स्वयं के व्यक्तित्व के सकारात्मक एवं नकारात्मक दोनों ही प्रकार के पहलुओं का योग्य आकलन करता है। सकारात्मक पहलू जैसे- शक्ति, क्षमता, योग्यता, कौशल्य आदि। नकारात्मक पहलू जैसे- सीमायें, कमजोरियां आदि। इस प्रकार वास्तविक आत्म-सम्मान में वंह स्वयं के समग्र रूप का आकलन करता है।

वास्तविक आत्म-सम्मान प्रभावी संचार में सहायता करते हैं क्योंकि ऐसे व्यक्ति अपनी भावनाओं एवं विचारों को योग्य रूप से समझते हैं। वे स्वयं का मूल्यांकन अपने सकारात्मक एवं नकारात्मक पहलुओं के आधार पर करते हैं, वे अपनी क्षमताओं पर विश्वास रखते हैं तथा स्वयं को परिस्थितियों से निपटने में सक्षम मानते हैं। उनमें अपने सकारात्मक गुणों का गर्व भी नहीं होता है और ना ही नकारात्मक के संबंध में हीनभावना।

वास्तविक आत्म-सम्मान के विकास के लिए दो दृष्टिकोणों पर चर्चा की जा सकती है, ये दृष्टिकोण इस प्रकार हैं-

योग्य अनुभव : आत्म-सम्मान एक अर्जित घटक है। जन्म से ही बालक में, मुझे, स्वयं की समझ विकसित करने लगता है। स्वयं के विषय में विचार एवं धारणाएं बनाने लगता है। इस प्रक्रिया में अभिभावकों का व्यवहार, परिवार एवं विद्यालय का वातावरण तथा आसपास के लोगों के अनुभवों का बालकों पर प्रभाव पड़ता है। जिससे बालक स्वयं के प्रति नकारात्मक एवं सकारात्मक अभिवृत्ति निर्मित करता है।

वाल्यावस्था की विकासशील आयु के अनुभव बालक के सर्वांगीण विकास को प्रभावित करते हैं। अभिभावकों का कर्तव्य है कि बालकों के सर्वांगीण विकास हेतु योग्य पालन-पोषण पद्धति का प्रयोग

करें। बालकों के जागृत अवस्था का अधिकांश समय विद्यालय में व्यतीत होता है। अतः आवश्यक है कि बालकों को योग्य, अनुभव प्राप्त हो। परिवार एवं विद्यालय में उन्हें ध्यानपूर्वक सुनना, स्वीकार करना तथा योग्य देखभाल मिलना अत्यंत आवश्यक है। अतः अभिभावकों, शिक्षकों, पारिवारिक सदस्यों, सहपाठी समूह द्वारा प्राप्त अनुभवों का बालकों के आत्म-सम्मान के विकास में महत्वपूर्ण योगदान है। इसके आवश्यक है कि बालकों को योग्य अनुभव प्रदान किये जाएं, जिससे किशोरावस्था में वास्तविक आत्म-सम्मान निर्मित होने में सहायता हो।

आत्म-सम्मान की विभिन्न विशेषताओं का विकास : आत्म-सम्मान में आत्म जागरूकता, आत्म प्रत्यय, आत्म स्वीकृति, आत्म नियंत्रण, आत्म-सम्मान तथा आत्म आंकलन इत्यादि विशेषताएं समाहित हैं। इन्ही विशेषताओं के योग्य विकास से व्यक्ति आशावादी बनता है। इन विशेषताओं से आत्म-सम्मान सफलता एवं श्रेष्ठता हासिल करता है। इसलिए वाल्यावस्था से ही इन विशेषताओं को प्राप्त करना अत्यंत आवश्यक है। अतः आत्म-सम्मान के विकास हेतु आवश्यक है कि बालक के प्रारंभिक विकास के वर्षों से ही उसमें आयु अनुरूप आत्म-सम्मान की विभिन्न विशेषताओं का विकास करने में सहायता करें। वास्तविक आत्म-सम्मान वाले किशोरों के लक्षण

- ▶ वे स्वयं के वातावरण को स्वीकार करते हैं तथा प्यार करते हैं।
- ▶ वे सदैव सीखने के लिए प्रेरित रहते हैं।
- ▶ नए-नए कार्य करने हेतु प्रयास करते हैं।
- ▶ आसपास की दुनिया को जानने के लिए प्रयत्नशील रहते हैं।
- ▶ भविष्य के प्रति आशावादी रहते हैं।
- ▶ समस्याओं को हल करने हेतु विभिन्न दृष्टिकोणों से विचार करते हैं।
- ▶ अपने व्यवहार एवं निर्णयों की जिम्मेदारी स्वयं लेते हैं।
- ▶ अपनी शक्तियों तथा कमियों से परिचित होते हैं।
- ▶ आत्म आलोचक होते हैं।
- ▶ आलोचना से घबराते नहीं हैं।
- ▶ संवेगात्मक रूप से स्थिर होते हैं।
- ▶ दूसरों के प्रति सहानुभूति रखते हैं।
- ▶ दूसरों के अधिकारों व आवश्यकताओं के प्रति संवेदनशील होते हैं।
- ▶ दूसरों से सरलता से सम्पर्क स्थापित कर लेते हैं।

निष्कर्ष : आत्म-सम्मान व्यक्ति के आत्म का महत्वपूर्ण पहलु है। यह एक आकर्षक मनोवैज्ञानिक निर्माण है। व्यक्ति के स्वयं के अस्तित्व के वस्तुनिष्ठ मूल्यांकन को आत्म-सम्मान कहा जाता है। अभिभावकों का कर्तव्य है कि किशोरों में निम्न आत्म-सम्मान की भावन विकसित न होने दें। कारण की निम्न आत्म-सम्मान किशोरों में अवसाद निर्मित करता है एवं कभी कभी यह अवसाद आत्महत्या का एक प्रमुख कारण बन जाता है। अतः आवश्यक है कि किशोरों में वास्तविक आत्म की विशेषताओं का विकास हो जिससे वे भविष्य के योग्य नागरिक बन सके।

संदर्भ-

- https://www.hmoob.in/wiki/Identity_formation
- <https://hi.sainte-anastasia.org/articles/psicologa-educativa-y-del-desarrollo/problemas-de-autoestima-en-la-adolescencia-qu-son-y-cmo-ayudar.html>
- <https://wikicareer.in/wiki/Self-esteem>
- [https://www.phlloid.com/opub/ncert/vw/x0\)/lhpyv@w](https://www.phlloid.com/opub/ncert/vw/x0)/lhpyv@w)
- <https://hin.encyclopedia-litania.com/significado-de-autoestima>
- <https://domsironi.ru/hi/pechi-i-kaminy/k-kakoi-sfere-lichnosti-olnositsya-samooconka-chto-lakoe-samooconka-kak/>
- [https://hiv.nsp-le.org/dofinicion-dol-autoconcepto-en-la-adolescencia-y-la-infancia-way\(y-wa@0d@d](https://hiv.nsp-le.org/dofinicion-dol-autoconcepto-en-la-adolescencia-y-la-infancia-way(y-wa@0d@d)



RNI : CHHBIL/2018/77892
ISSN : 2582-1792 (P)
2581-6918 (E)



शोधसमागम®

A DOUBLE-BLIND, PEER-REVIEWED, QUARTERLY,
MULTIDISCIPLINARY AND BILINGUAL RESEARCH JOURNAL

SHODH SAMAGAM

January to March 2022
Year - 03, Volume - 03, Issue - 03

A Double-blind, Peer-reviewed, Quarterly,
Multidisciplinary and Bilingual Research Journal



Aditi Publication

CONTENTS

SN.	Particular	P. No.
01.	स्त्री संघर्ष में अरुणाचल की आवाज : मिनाम आभा मलिक, काशी हिन्दू विश्वविद्यालय, वाराणसी, उत्तरप्रदेश	001 - 005
02.	'केशव' के काव्य में नारी चेतना का वैशिष्ट्य श्याम पाल मौर्य, (Ph.D.), बरेली कॉलेज, बरेली, उत्तरप्रदेश	006 - 009
03.	संवेगात्मक बुद्धि की प्रासंगिकता ईश्वरी खटवानी, (Ph. D.), एस.एस. गर्ल्स कॉलेज, गोंदिया, महाराष्ट्र	010 - 013
04.	मौसमी स्थानांतरण और गरीबी का समुद्र तटीय क्षेत्र में प्रभाव : एक समाजशास्त्रीय अध्ययन राजेशकुमार मोहनभाई सोसा, (Ph. D.), एल. आर. वलिया विनयन एवं पी.आर. मेहता वाणिज्य महाविद्यालय, भावनगर, गुजरात	014 - 020
05.	Identification of Face Via Reflective Deep Cascaded Neural Networks Samta Gajbhiye, (Ph.D.), Abhishek Vishwakarma, Medha, Bhemashree Sahu, Shri Shankaracarya Group of Institutions, Bhilai, Chhattisgarh	021 - 033
06.	An Online Bidding of Construction Contracts : Builder's Build Sampada Massey, Nomit Kumar Kasera, Akashdeep Sao, Kritika Kapse Shri Shankaracharya Group of Institutions, Bhilai, Chhattisgarh	034 - 038
07.	Court Case Management System Sandali Ranjan, Ujjwal Singh Khunte, Satya Sri Bhaskar, Ishwar Jajodia Shri Shankaracharya Group of Institutions, Durg, Chhattisgarh	039 - 044
08.	उच्चतर माध्यमिक स्तर पर महिला एवं पुरुष शिक्षकों के मानसिक स्वास्थ्य का अध्ययन अनंता कुमारी, शोधार्थी, बी.आर.ए. बिहार विश्वविद्यालय, मुज़फ्फरपुर, बिहार	045 - 052
09.	21वीं सदी में उभरते नारी सशक्तिकरण के बदलते स्वरूप प्रियंका कुमारी, शोधार्थी, राधा गोविन्द विश्वविद्यालय, लल्की घाटी, रामगढ़, झारखंड	053 - 057
10.	All-in-One Rescue/Women Safety App - RAKSHAK Siddhartha Choubey, (Ph. D.), Udbhav Shrivastava, Preeti Ratnakar, Aalekh Agrahari, Dheeraj Sharma, Rajveer Singh, Shri Shankaracharya Group of Institutions, Bhilai, Chhattisgarh	058 - 063
11.	सावरकर एवं दीनदयाल के सामाजिक विचारों का तुलनात्मक अध्ययन प्रतिभा चौरसिया, शोधार्थी, जीवाजी विश्वविद्यालय, ग्वालियर, मध्यप्रदेश सुधा गुप्ता, (Ph.D.), महारानी लक्ष्मीबाई शासकीय उत्कृष्ट महाविद्यालय, ग्वालियर, मध्यप्रदेश	064 - 067
12.	स्त्रियों की पराधीनता डॉली पाण्डेय, (Ph.D.), अग्रसेन महाविद्यालय, रायपुर, छत्तीसगढ़	068 - 070



संवेगात्मक बुद्धि की प्रासंगिकता

ईश्वरी खटवानी, (Ph. D.), मानव विकास विभाग,
एस.एस. गर्ल्स कॉलेज, गोंदिया, महाराष्ट्र, भारत

ORIGINAL ARTICLE



Corresponding Author

ईश्वरी खटवानी, (Ph. D.), मानव विकास विभाग,
एस.एस. गर्ल्स कॉलेज, गोंदिया, महाराष्ट्र, भारत

shodhsamagam1@gmail.com

Received on : 06/01/2022

Revised on : ----

Accepted on : 13/01/2022

Plagiarism : 00% on 07/01/2022



Plagiarism Checker X Originality Report

Similarity Found: 0%

Date: Friday, January 07, 2022

Statistics: 4 words Plagiarized / 1887 Total words

Remarks: No Plagiarism Detected - Your Document is Healthy.

laosxRed cqt/n dh cklafidrk M.- bZojh [kVokuh lgkd ck/kid] ,l.- xyZ-l- dylst]
xksafnck Email & ishwarib69@gmail.com Mobile No- : & 9423514369 lkj & laosxRed
cqt/n og fof k'V ekulid xq,k gSa tks nwljksa dh Hkkoukvksa dks le+us] nwljksa ds cfr
lgkuqHkqfriv.kZ O:ogkj djus rFkk viuh Hkkoukvksa ij fuza-.k j'j'kus dh ;ksXrk gSa ftlls O:fd
ds thou dh xq.koukk esa lq/kkj vkrk gSa lthou ds cfr:sd [ks= tSlis ijokj] iM+ ksl] fojky;]
dlcZ [ks= lHkh esa ;ksX laca/kksa dks LFkkfir djus ,oa lQyrrk ckr djus gsrq :g vR;ar

शोध सार

संवेगात्मक बुद्धि वह विशिष्ट मानसिक गुण हैं जो दूसरों की भावनाओं को समझने, दूसरों के प्रति सहानुभूतिपूर्ण व्यवहार करने तथा अपनी भावनाओं पर नियंत्रण रखने की योग्यता हैं, जिससे व्यक्ति के जीवन की गुणवत्ता में सुधार आता है। जीवन के प्रत्येक क्षेत्र जैसे परिवार, पड़ोस, विद्यालय, कार्य क्षेत्र सभी में योग्य संबंधों को स्थापित करने एवं सफलता प्राप्त करने हेतु यह अत्यंत महत्वपूर्ण है।

मुख्य शब्द

संवेगात्मक बुद्धि, संवेगात्मक बुद्धि के घटक, संवेगात्मक बुद्धि का महत्त्व.

परिचय

संवेग (Emotion): संवेग व्यक्ति की चेतना का वह पक्ष है, जिसने व्यक्ति को मन में सुखद एवं दुःखद अनुभव होते हैं, जिसमें व्यक्ति खुशी, दुःख, भय, ईर्ष्या, घृणा आदि को महसूस करता है।

बुद्धि (Intelligence): बुद्धि व्यक्ति की मानसिक योग्यताओं का योग है जिसमें तर्क, चिंतन, अवधान, स्मृति तथा समस्या समाधान जैसी योग्यताओं का समावेश होता है।

संवेगात्मक बुद्धि (Emotional Intelligence): संवेगात्मक बुद्धि व्यक्ति की वह योग्यता है जो व्यक्ति को स्वयं की भावनाओं पर नियंत्रण एवं अपनी और दूसरों की भावनाओं को समझने में सहायता करती है। जिससे व्यक्ति विभिन्न प्रकार की भावनाओं के मध्य के अंतर को स्पष्ट रूप से समझ सकता है। विभिन्न कार्यों एवं गतिविधियों में संवेगात्मक जानकारी का प्रयोग कर सकता है। संवेगात्मक बुद्धि सहानुभूती एवं भावनाओं को जोड़ने की क्षमता है जो व्यक्ति के व्यवहार में स्पष्ट रूप से दिखाई देती है।

www.shodhsamagam.com

A Double-blind, Peer-reviewed, Quarterly, Multidisciplinary and Bilingual
Research Journal

Impact Factor
SJIF (2022): 6.679

10

अर्थात् संवेगात्मक बुद्धि वह विशिष्ट मानसिक गुण हैं जो दूसरों की भावनाओं को समझने, दूसरों के प्रति सहानुभूतिपूर्ण व्यवहार करने तथा अपनी भावनाओं पर नियंत्रण रखने की योग्यता हैं, जिससे व्यक्ति के जीवन की गुणवत्ता में सुधार आता है।

संवेगात्मक बुद्धि के घटक

- आत्म जागरूकता: आत्म जागरूकता का अर्थ है स्वयं की शक्तियों एवं कमजोरियों को समझना।
- आत्म नियंत्रण: आत्म नियंत्रण अर्थात् अपनी भावनाओं को व्यक्त करते समय संयम एवं नियंत्रण करने की क्षमता।
- अभिप्रेरणा: अभिप्रेरणा अर्थात् बाह्य शक्तियों की अपेक्षा आंतरिक महत्वाकांक्षा से प्रेरित होना।
- सहानुभूति: सहानुभूति अर्थात् करुणा। दूसरों के दुःख-दर्द में भावनात्मक रूप से जुड़ने की क्षमता।
- सामाजिक कौशल्य: सामाजिक कौशल्य अर्थात् लोगो के साथ विश्वास पैदा करना एवं लोगो से सम्मान प्राप्त करने की क्षमता।

संवेगात्मक बुद्धि का महत्त्व

- स्वस्थ एवं बेहतर मानवीय सम्बन्ध बनाने में सहायक।
- जीवन की चुनौतियों के प्रति सकारात्मक दृष्टिकोण।
- सकारात्मक दृष्टिकोण से समस्या समाधान में सहायक।
- बेहतर जीवन जीने की क्षमता में सहायक।
- अंतर्व्यक्तिक संचार कौशल्यों के विकास में सहायक।
- विवादों से जुड़ने एवं समस्याओं के समाधान में सहायक।
- नकारात्मक प्रवृत्ति पर नियंत्रण में सहायक।
- नेतृत्व की क्षमता के विकास में सहायक।
- परिवर्तन को स्वीकार करने की योग्यता के विकास में सहायक।
- स्वाभाव एवं व्यवहार में आक्रामकता का अभाव।
- एकाग्रचित्ता से कार्य करने की क्षमता का विकास।
- सहयोग की भावना का विकास।
- लक्ष्यों के प्रति सावधान होने, पहल करने, कार्य में व्यस्त रहने जैसी प्रेरणा का विकास।

विभिन्न क्षेत्रों में संवेगात्मक बुद्धि की भूमिका

अंतर्व्यक्तिक सम्बन्ध: संवेगात्मक बुद्धि की जीवन के प्रत्येक क्षेत्र में महत्वपूर्ण भूमिका है। जैसे पति-पत्नी के संबंधों में संवेगों की मूल्यवान भूमिका है। जब पति-पत्नी एक दूसरे को महसूस कराते हैं कि वे एक दूसरे से स्नेह करते हैं, एक दूसरे की फिक्र करते हैं, हमेशा एक दूसरे की रक्षा करते हैं तथा कठिन परिस्थिति में एक दूसरे का साथ देते हैं तो इससे उनके सम्बन्ध मजबूत होते हैं, उसका एक दूसरे के प्रति विश्वास बढ़ता है।

कार्यालय: कार्यालय में व्यक्ति अनेक लोगो के संपर्क में आते हैं। अगर व्यक्ति अपने अधीन कार्य करने वालों के साथ सहानुभूतिपूर्ण व्यवहार करता है, उनके कार्यों की प्रशंसा करता है, उन्हें अच्छा कार्य करने हेतु प्रोत्साहित करता है, बिना वजह डांटते नहीं हैं अपितु गलती को सुधारने हेतु प्रेरित करता है, उनके सहकारी की प्रशंसा करता है तथा सदैव उन्हें मान सम्मान देता है इससे उनके अधीन कार्य करने वालों के मन में सकारात्मक भावनाएं निर्मित होती हैं। वे अपने कार्य को वफादारी से करते हैं, जिससे कंपनी को अधिक सफलता मिलने की सम्भावना रहती है।

अभिभावक: आजकल अधिकांश लोग अपने अभिभावकों को नजरअंदाज करते हैं। जिससे अभिभावक अंदर ही अंदर बहुत दुःखी होते हैं क्योंकि उन्होंने अपने बच्चों के लिए अनेक त्याग किये होते हैं। स्वयं भूखे रहकर यह सुनिश्चित करते हैं कि उनका बच्चा अच्छे से खाये, अच्छा पहने एवं अच्छे विद्यालय में शिक्षा ग्रहण करें आदि। किन्तु बड़े होने पर ये ही बच्चे अभिभावकों को नजरअंदाज करते हैं। अतः आवश्यक है कि युवा संतानों ने समय-समय पर अपने अभिभावकों की कुशलक्षेम का ध्यान रखना चाहिए। उनकी सेवा करनी चाहिए। उनके आहार एवं औषधि का ध्यान रखना चाहिए। इससे अभिभावकों में अपनी संतान के प्रति स्नेह की भावना जागृत होगी तथा वे अपनी संतानों को दिल से आशीर्वाद देंगे।

समाज: वर्तमान समाज प्रतियोगिता का समाज है। सभी को आगे बढ़ने की होड़ लगी है। सभी जल्दी से जल्दी पहुंचना चाहते हैं। सभी अपनी महत्वाकांक्षाओं को पूरा करने में लगे हैं, जिससे वे भूल जाते हैं कि उनका मुख्य संवेग खुशी है, किन्तु इस प्रतियोगी युग में वे भूल जाते हैं कि महत्वाकांक्षा को पूर्ण करते करते वे खुशी हासिल नहीं कर पाते एवं दुःखी हो जाते हैं। ऐसे समय आवश्यक है कि समाज के प्रति सहानुभूतिपूर्ण व्यवहार किया जाये। आज समाज में प्रत्येक व्यक्ति किसी न किसी दुःख का सामना कर रहा है। प्रत्येक को कोई न कोई जख्म है। ऐसे में आवश्यक है कि उनके दुःखों को और न बढ़ाया जाये। अगर किसी की सराहना नहीं कर सकते तो कम से कम उसकी आलोचना भी ना करे। सभी के प्रति सम्मान की भावना रखे। सभी मित्रों का हाल चाल पूछते रहे। संभव हो तो उनकी सहायता करें, जिससे समाज में सकारात्मक परिवर्तन आएगा।

बच्चे: अभिभावकों द्वारा बच्चों को भरपूर स्नेह मिलना चाहिए। उन्हें अपने बच्चों को दूसरों का आदर करना सिखाना चाहिए। इससे पूर्व अभिभावकों को अपने बच्चों को आदर करना चाहिए। जिससे उनके आत्म सम्मान की भावना बढ़ जाती है, और वे हीन भावना से ग्रसित नहीं होते हैं।

जिन बालकों के अभिभावक उसे सदैव डांटते रहते हैं वे बड़े हो कर दबू बन जाते हैं। वे विद्यालय में योग्य प्रदर्शन नहीं कर पाते। ऐसे बालकों को शिक्षकों एवं अन्य वयस्कों से संपर्क स्थापित करने में हिचकिचाते हैं। अतः आवश्यक है कि बच्चों को बिना वजह डांटे नहीं, किन्तु कुछ अभिभावक ऐसे भी होते हैं जो बच्चों की प्रत्येक गलती को नजर अंदाज करते हैं। उन्हें बिल्कुल भी डांटते नहीं, ऐसे में बच्चों को सही गलत का बोध नहीं हो पाता। अतः आवश्यक है कि बच्चों उनकी गलती पर टोकें, उन्हें तार्किक ढंग से समझाए। उन्हें उनकी गलती से होने वाले नुकसान से अवगत कराएँ। उन्हें उचित मार्गदर्शन प्रदान करें जिससे वे योग्य नागरिक बन पायें।

संवेगात्मक बुद्धि को विकसित करने के उपाय

आत्म जागरूकता: आत्म जागरूकता अर्थात् आत्मज्ञान/स्वयं को जानना। प्रायः व्यक्ति को अपने जीवन का लक्ष्य ज्ञात नहीं होता है कि आखिर वे जीवन से क्या चाहते हैं। लोग भेड़ चल की तरह खुशियों के पीछे भागते चले जाते हैं किन्तु वे यह जानते ही नहीं कि उन्हें खुशियाँ हासिल कहाँ से होगी। कुछ लोग सोचते हैं की बड़ी गाड़ी एवं बंगला जैसी विलासितापूर्ण वस्तुएं ही उन्हें खुशियाँ देंगी, किन्तु वे यह नहीं जानते की बड़े-बड़े धनवान लोग भी तरह-तरह के दुःखों से घिरे हैं। कुछ लोग तो अवसाद का शिकार हो कर आत्महत्या कर लेते हैं अथवा नशीले पदार्थों का सेवन करने लगते हैं। अतः सर्वप्रथम व्यक्ति को यह जानना आवश्यक है कि वह जीवन से क्या अपेक्षाएं रखता है। इसके लिए आत्म जागरूकता अत्यंत आवश्यक है। इस आत जागरूकता की सबसे बड़ी रुकावट व्यक्ति की भावनाओं के मध्य उलझन/भ्रम है जो व्यक्ति को स्वयं तक पहुँचने ही नहीं देते हैं। इसके लिए आवश्यक है कि व्यक्ति सबसे पहले अपने जीवन पण ध्यान केन्द्रित करें। मोबाइल फोन एवं दूरदर्शन का कम से कम प्रयोग करें, क्योंकि ये दोनों ही व्यक्ति के अन्दर भावनाओं की सुनामी लती हैं। जिससे मस्तिष्क में नगण्य विचार आते हैं और उसे परेशान करते हैं जिससे रचनात्मक विचार गायब हो जाते हैं। अतः आवश्यक है कि आँखें बंद करकर अपनी भावनाओं को महसूस करें। अगर दुःख महसूस कर रहे हैं तो दुःख का कारण जाने तथा उसे दूर करने के योग्य उपाय खोजें।

भावनाओं का मार्गान्तिकरण: अपनी भावनाओं का सही दिशा में मार्गान्तिकरण सीखना चाहिए। अगर किसी कारण से क्रोध को दूर करने हेतु व्यायाम का सहारा लें। अगर भग्नाशा विकसित होती हैं तो उसे चुनौती में परिवर्तित करें जैसे – कोई व्यक्ति ताने मरता है तो मन ही मन निश्चित करिए कि एक सफल इन्सान बन कर दिखायेंगे, फिर इस दिशा में कार्य भी करें। अन्यथा व्यक्ति गम का शिकारी होकर किसी व्यसन में फंस जाता है। अगर व्यक्ति के मन में गम अथवा दुःख के भाव हैं उसे दूर करने के लिए रचनात्मक कार्य कर सकते हैं। जैसे— कहानियां, रचनाएँ, कवितायें, गीत आदि लिखना।

आत्म अभिप्रेरणा: व्यक्ति कई बार छोटी-छोटी बातों से दुःखी एवं निराश हो कर अवसाद का शिकार हो जाता है क्योंकि उसे अपने संवेगों पर नियंत्रण करना नहीं आता। जीवन तो सुख-दुःख की धूप-छाँव है। अतः आवश्यक है कि दुःख से बाहर निकलने हेतु प्रेरित करें। इसके लिए आवश्यक है कि प्रेरणादायक पुस्तकें एवं कहानियां पढ़ें।

दूसरों के संवेगों को समझना: सुख-दुःख जीवन की धूप-छाँव की तरह है। अतः व्यक्ति को स्वयं के संवेगों के साथ-साथ दूसरों के संवेगों को भी समझना चाहिए। उसे दूसरों के दुःखों को दूर करने का प्रयास करना चाहिए। दुःखी अवस्था में उसकी आलोचना नहीं करें, यह आलोचना उसे और अधिक दुःखी कर सकती है।

संवेगों को नैतिक मूल्यों से जोड़ें: व्यक्ति को अपने संवेगों को नैतिक मूल्यों से जोड़ना चाहिए। जैसे— अगर कोई व्यक्ति ईमानदारी पूर्वक कार्य करें तो उसकी प्रशंसा करें। इससे उसके मन में प्रशंसा करने वाले व्यक्ति के प्रति सम्मान की भावना निर्मित होगी। वह भविष्य में ईमानदारी से कार्य करने हेतु प्रेरित होगा। उसी प्रकार बच्चों को बचपन से ही अच्छे मूल्य सीखाएँ। सही कार्य करने पर प्रोत्साहन करें जिससे उसे खुशी मिलेगी।

निष्कर्ष

संवेगात्मक बुद्धि व्यक्ति की भावनात्मक क्षमताओं को व्यक्त करती है जिसमें व्यक्ति स्वयं के एवं दूसरों के संवेगों से अवगत होता है एवं अपने संवेगों को नियंत्रित करने में सक्षम होता है। व्यक्ति को किसी भी क्षेत्र में प्रभावशाली होने एवं सफलता प्राप्त करने के लिए आवश्यक है कि उसके पास व्यावहारिक ज्ञान भी होना चाहिए। संवेगात्मक बुद्धि जीवन के प्रत्येक क्षेत्र में महत्वपूर्ण है फिर वो परिवार हो, विद्यालय हो या फिर कार्यक्षेत्र, सभी जगहों पर योग्य अंतर्व्यक्तिक संबंध बनाने हेतु एवं कार्यों को सुचारु रूप से संपन्न करने हेतु अत्यंत महत्वपूर्ण योग्यता है, जिसे थोड़े से प्रयास द्वारा सरलता से विकसित किया जा सकता है।

सन्दर्भ सूची

1. <https://egyankosh-ac-in/bitstream/123456789/69739/1/Unit&2-pdf>
2. <https://www-iasbook-com/hindi/emotional&intelligence/>
3. <https://hindimein-net/2021/05/emotional&intelligence&kya&hai&in&hindi/>
4. <https://www-hindipronotes-com/emotional&intelligence&summary&in&hindi/>
5. <https://www-gkiweb-com/2020/02/emotional&intelligence&in&hindi-html>
6. <https://sarkariguider-in/samvegatmak&budhdhi/>
