
इकाई 5 संवेग, आत्म-नियंत्रण और मुखरता*

संरचना

- 5.1 परिचय
- 5.2 उद्देश्य
- 5.3 संवेग और आत्म-नियंत्रण
 - 5.3.1 आत्म-नियंत्रण का अर्थ और महत्व
 - 5.3.2 आत्म-नियंत्रण को विकसित करने की रणनीतियां
- 5.4 संवेग और मुखरता
 - 5.4.1 मुखरता का अर्थ और महत्व
 - 5.4.2 मुखरता को विकसित करने की रणनीतियां
- 5.5 सारांश
- 5.6 प्रमुख शब्द
- 5.7 स्व आकलन प्रश्नों के उत्तर
- 5.8 इकाई के अंत में प्रश्न
- 5.9 संदर्भ
- 5.10 पाठ्य सुझाव

5.1 परिचय

एक महिला अपने छोटे बच्चे के साथ सुंदर गांव में अकेली रहती थी। उसके साथ कोई और नहीं था। परंतु उसके साथ एक पालतू नेवला था। जिसे वह बहुत पसंद करती थी। नेवला छोटे बच्चे के आस-पास रहता और उसे बहुत पसंद करता था। महिला प्रतिदिन घर से कुछ दूर स्थित कुआं पर पानी लेने जाती थी। वह पड़ोस में रहने वाली वृद्ध चाची से अपने बच्चे पर ध्यान देने के लिए कहती थी। एक दिन उसके घर के आस-पास कोई नहीं था। इसलिए उसे अपने बच्चे को घर में अकेला छोड़कर पानी लाने जाना पड़ा। वह यह सोचकर पानी लाने चली गई कि वह जल्दी वापस लौट आएगी। जब वह घर से दूर थी तभी एक सांप घर के पीछे से घर में घुस आया और घर के आंगन में खाट पर सो रहे बच्चे के पास पहुंच गया, निकट में मौजूद नेवला सर्तक हो गया और उसने सांप के साथ भयंकर लड़ाई की। सांप ने नेवला को घायल कर दिया और चारों तरफ रक्त फैल गया था। परंतु, अंत में नेवले ने सांप को मार दिया। कुछ समय पश्चात् महिला शीघ्रता से घर वापस लौट आई। जैसे ही वह मुख्य द्वार में प्रवेशित हुई, द्वार के पास रक्त से लथपथ घायल नेवले को देखकर वह चौंक गई। तुरंत उसे आशंका हुई कि नेवले ने उसके बच्चे को मार डाला है। गुस्से में उसने नेवले पर पानी से भरे घड़े को गिरा दिया। पहले से ही घायल पड़े नेवला तुरंत ही मर गया। तत्पश्चात्, वह अपने बच्चे को देखने पहुंची, उसने देखा कि बच्चा शांति से सो रहा है और बच्चे की खाट के पास एक मृत सांप पड़ा हुआ था। उसे तुरंत अपनी गलती का एहसास हुआ, लेकिन तब तक देर हो चुकी थी। वह

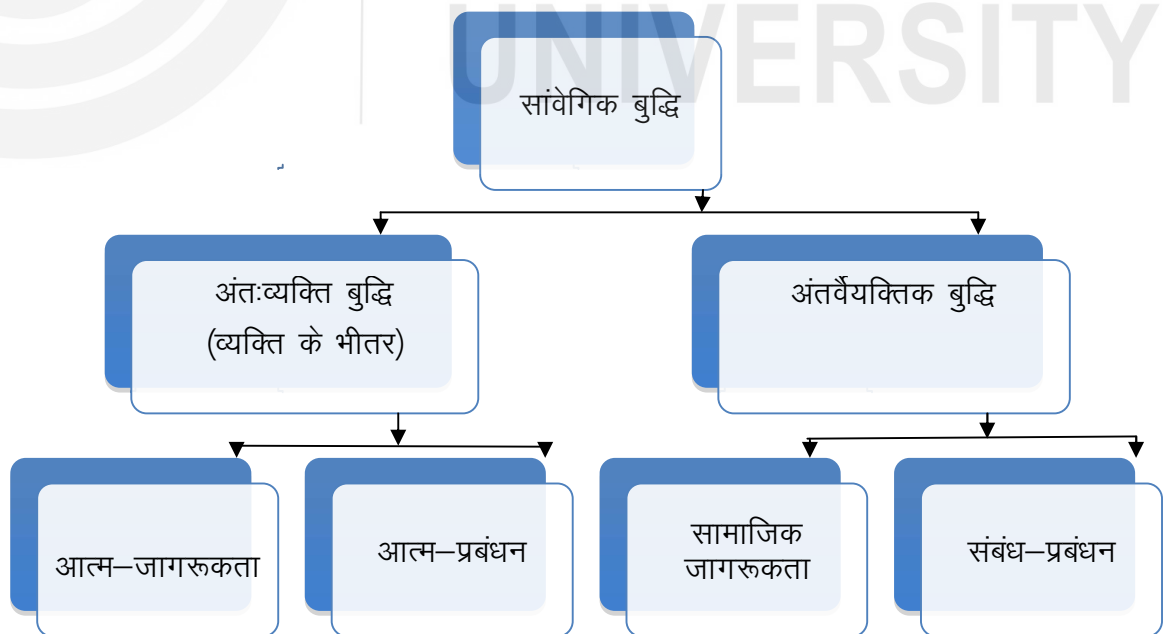
* प्रोफेसर स्वाति पात्रा, मनोविज्ञान संकाय, सामाजिक विज्ञान विद्यापीठ, इग्नू, नई दिल्ली

अपने पसंदीदा पालतू जानवर के खोने पर बहुत रोई जिसने उसके बच्चे को बचाने के लिए लड़ाई लड़ी थी।

हमारे मन में यहां आने वाले मुख्य बिन्दु क्या है? ऊपर दिये गये कहानी में महिला के व्यवहार को लेकर आपके मन में क्या आता है? जब महिला ने नेवले पर भारी घड़ा गिराई वह गुस्से में थी, उस पर संवेग हावी हो गया था और वह उस क्षण कुछ भी विचार नहीं कर सकती थी। तीव्र संवेगों ने महिला को वह व्यवहार करने के लिए प्रेरित किया जिसका परिणाम कितना भयावह होगा वह सोच नहीं सकी। अगर महिला रुक जाती और पहले बच्चे के विषय में सोचती और उसे देखने जाती तो स्थितियां अलग हो सकती थी।

आप अपने जीवन में कई ऐसी स्थितियों का सामना किये होंगे जहां आपके संवेग आपके ऊपर हावी हो गये होंगे, चाहे वे सकारात्मक या नकारात्मक हो। उदाहरण के लिए, जब आपके मित्र या भाई के साथ कोई तर्क-वितर्क होता है, तो आप ऐसी बातें या शब्द बोल सकते हैं जो कि अन्यथा नहीं कहेंगे। इसी तरह, मित्रों के साथ पहली बार यात्रा पर जाने के उत्साह में, आप ऐसे कुछ कार्य कर सकते हैं, जिनके परिणाम भविष्य में अच्छे नहीं हो सकते हैं। इसलिए संवेगों को पहचानना और जानना महत्वपूर्ण है। यह हमें अपने संवेगों को नियंत्रित करने के योग्य करेगा ताकि हम व्यवहार के उचित तौर-तरीकों के विषय में विचार कर सकें।

इस प्रकार सांवेगिक बुद्धिमान होना महत्वपूर्ण है। जैसा कि आपने इकाई 2 में सांवेगिक बुद्धि को समझा है, यह हमारे संवेगों के विषय में जागरूक होना और उनका विनियमन करने की क्षमता है। यह दूसरों के संवेगों के प्रति जागरूकता और उनसे प्रभावी ढंग से निपटने की क्षमता भी है। मुख्यतः हम यह बोल सकते हैं कि सांवेगिक बुद्धि में हमारे अंतर्व्यक्तिक (inter-personal) बुद्धि और अंतःव्यक्ति (intra-personal) बुद्धि दोनों शामिल हैं। अंतःव्यक्ति बुद्धि में आत्म-जागरूकता तथा आत्म-विनियमन शामिल हैं। अंतर्व्यक्तिक बुद्धि में सामाजिक जागरूकता और संबंध प्रबंधन सम्मिलित है।



चित्र 5.1: सांवेगिक बुद्धि के घटक

इस इकाई और अगली इकाई में, हम **अंतःव्यक्ति बुद्धि** पर ध्यान केन्द्रित करेंगे। सर्वप्रथम व्यक्ति को इसी से शुरुआत करने की आवश्यकता है जिसमें

आत्म-जागरूकता – स्वयं के विषय में जानना और आत्म-प्रबंधन – अपने संवेगों का प्रबंधन करना, शामिल है। दूसरी ओर अपने आस-पास के क्षेत्र को समझना अपने आप को समझने के साथ प्रारंभ होता है। जैसे कि माँ, एक अध्यात्मिक गुरु और पुडुचेरी में अरबिंदो आश्रम एवं अरोभिल की संस्थापक हैं, कहती है, “पहले स्वयं को पूरी तरह जानना सीखें और तब स्वयं को पूर्णतः नियंत्रित करो।” (श्री अरबिंदो आश्रम ट्रस्ट, 2001)।

आत्म जागरूकता जैसा कि शब्द में इंगित होता है, आत्म को जानने के विषय को संदर्भित करता है। यह वर्तमान क्षण में स्वयं के संवेगों के बारे में जानने से संबंधित है। स्टीन और बुक, (2006, पृष्ठ 57) ने कहा है कि संवेगात्मक आत्म-जागरूकता संवेगों को पहचानने की क्षमता, उनके मध्य अंतर करना, आप इन संवेगों को क्यों अनुभव कर रहे हैं, इसके बारे में जानना, और अपने आस-पास के व्यक्तियों पर आपके संवेगों के प्रभाव को पहचानने की क्षमता है। यद्यपि, केवल यह जानना कि आप कैसा अनुभव कर रहे हैं और यह आपके आस-पास दूसरों को कैसे प्रभावित कर रहा है, यह पर्याप्त नहीं है। आपको अपने संवेगों को कैसे नियंत्रण करना है, यह सिखना बहुत जरूरी है। इसीलिए आत्म-प्रबंधन सांवेगिक बुद्धि की एक महत्वपूर्ण उपादान है।

अंतःव्यक्ति प्रबंधन या आत्म प्रबंधन से तात्पर्य है कि आप अपने संवेगों को कैसे नियंत्रित करते हैं। आप कौन सी रणनीतियों को अपनाते हैं ताकि आप अन्य व्यक्तियों के साथ और विभिन्न परिस्थितियों में अपनी बातचीत और व्यवहार से अधिक प्रभावी हो सकते हैं। इसके लिए अलग-अलग कौशल आवश्यक होते हैं जैसे कि *संवेगात्मक आत्म-नियंत्रण, मुखरता, आत्मसमान* और *आत्म-सिद्धि*। इस इकाई में हम पहले दो कौशलों पर ध्यान केन्द्रित करेंगे। शेष दो पर अगली इकाई 6 में चर्चा की जाएगी।

5.2 उद्देश्य

इस प्रकार, इस इकाई को पढ़ने के बाद आप इस योग्य होंगे कि:

- आत्म नियंत्रण का अर्थ जान सकेंगे;
- हमारे जीवन में आत्म नियंत्रण का महत्व समझ सकेंगे;
- आत्म नियंत्रण को विकसित और सुधारने की रणनीतियों को जान सकेंगे;
- मुखरता का अर्थ जान सकेंगे;
- हमारे जीवन में मुखरता का महत्व को समझ सकेंगे; और
- मुखरता को विकसित करने की रणनीतियों को जान सकेंगे।

5.3 संवेग और आत्म नियंत्रण

जीवन के सभी क्षेत्रों में संवेग व्याप्त है। वास्तव में, यह हमारे संबंधों, व्यवहार और सफलता के मूल भूत अंग के रूप में जाना जा सकता है। हम अपने संवेगों से ही परिभाषित होते हैं। इसलिए संवेग पर ध्यान देने की आवश्यकता है – कैसे उनको पहचानना है, उनके साथ घुलना है, उन्हें व्यक्त और नियंत्रित करना है जो कि हमारे जीवन को प्रभावी और खुशहाल बनायेगा। हमें पहले अनुभव किये जा रहे संवेगों की पहचान करने की आवश्यकता है। यह जाने कि संवेग हमारे प्रदर्शन, संबंधों और व्यवहार को कैसे प्रभावित कर रहे हैं? जब हम ऐसा करते हैं, तो हम अपने संप्रेषण

और व्यवहार में परिवर्तन लाने की स्थिति में होंगे ताकि सकारात्मक प्रभाव उत्पन्न किया जा सके। संवेगात्मक क्षमता हमारे जीवन को विविध क्षेत्रों में प्रभावित करती है। संवेग न केवल हमारे व्यक्तिगत जीवन को बल्कि यह हमारे कार्य स्थल और अन्य पहलुओं को भी प्रभावित करते हैं। संवेगो को पहचानना, संवेगो को समझना और प्रभावी विधि से प्रबंधित करना हमारे विकास, संतुष्टि और संबंधों को प्रभावित करता है। अध्ययनों में पाया गया कि संवेगात्मक क्षमताएं अप्रत्यक्ष तरीके से जीवन की संतुष्टि की भविष्यवाणी करती है (सलामी, 2011; कोव्देमिर और शूलज, 2012)।

यदि हम फ्रायड के हिमखण्ड की अनुरूपता लेते हैं तो हम कह सकते हैं कि पानी पर तैरते हुये हिमखंड का उपरी भाग हमारे बुद्धि लब्धि (intelligence Quotient, IQ) का प्रतिनिधित्व करता है जो कि हमारे निष्पादन, निर्णय लेने, व्यवहार और सफलता से प्रतिबिंबित होता है। यहां महत्वपूर्ण प्रश्न यह है कि यह कैसे संभव होता है। यह हमारा सांवेगिक बुद्धि (emotional intelligence, EQ) है जो कि महत्वपूर्ण भूमिका निभाता है। हिमखंड का पानी के नीचे का भाग हमारे सांवेगिक बुद्धि लब्धि का प्रतिनिधित्व करता है। जो कि स्वयं के संवेगों के विषय में जागरूक होना, दूसरे व्यक्तियों के संवेगों को पहचानना, सामाजिक कौशल, परानुभूति रखना, स्वयं की भावनाओं को नियंत्रित करना और दूसरों के संवेगों को प्रबंधित करने को दर्शाता है। इस प्रकार, जीवन में सफलता और खुशी प्राप्त करने के लिए संवेगों का प्रबंधन अत्यंत महत्वपूर्ण है। इस संदर्भ में आत्म-नियंत्रण संवेगों के अंतःव्यक्ति प्रबंधन में महत्वपूर्ण कौशल है।

आइये, अब विस्तार से जानते हैं कि आत्म-नियंत्रण का अर्थ क्या है और यह संवेगों को प्रबंधित करने में कैसे महत्वपूर्ण भूमिका निभाता है।

5.3.1 आत्म-नियंत्रण का अर्थ और महत्व

आत्म-नियंत्रण, जैसा कि शब्द से इंगित होता है, स्वयं पर नियंत्रण रखने को दर्शाता है। इसका अर्थ है कि मुख्य रूप से वर्तमान क्षण में संवेगों को नियंत्रित करने में योग्य होना। यह स्वयं के संवेगों के बारे में जागरूक होना और उनको नियंत्रण करना है ताकि आप अपने संवेगों के आवेश में चलते प्रतिक्रिया नहीं करते हैं। परंतु आप दूसरे व्यक्तियों और परिस्थिति को आकलन करने में सक्षम हैं और उसके बाद ही अपना कार्य योजना निर्णय करते हैं। इस प्रकार, संवेगात्मक आत्म-नियंत्रण स्वयं को संयमित करने और आवेग को कम करने में सहायता करता है। स्टीन और बुक, (2006: पृष्ठ 204) ने संवेगात्मक आत्म-नियंत्रण को "स्वयं के क्रोधी और आक्रामक आवेगों की पहचाना, शांतचित होना और क्रोध आक्रामकता, शत्रुतापूर्ण और गैर जिम्मेदार व्यवहार को रोकने की क्षमता के रूप में परिभाषित किया है।

इस प्रकार, आत्म-नियंत्रण हमें शांतचित या स्थिरचित होने में सक्षम बनाता है, यह हमें स्वयं के संवेगों को समझने और आवेगपूर्ण तरीके से काम न करने में मदद करता है। आत्म-नियंत्रण की आवश्यकता, न केवल क्रोध या आक्रामकता की स्थितियों में, बल्कि अत्यधिक आनंद, खुशी या उत्साहजनक स्थितियों में भी है। अत्यधिक आनंद और उत्तेजना की स्थिति में, हम कभी-कभी इतने उत्साहित हो जाते हैं कि हमारी भाषा और कार्य दूसरों को नकारात्मक रूप से प्रभावित कर सकते हैं, जैसे किसी के विषय में कुछ असंवेदनशील टिप्पणी करना। इस प्रकार, दोनों परिदृश्यों में चाहे हम सकारात्मक या नकारात्मक संवेगों का सामना कर रहे हो, आत्म-नियंत्रण का अभ्यास करना बहुत आवश्यक है। हमारे भारतीय धर्मग्रंथों में 'स्थितप्रज्ञ' शब्द है जिसका अर्थ है कि व्यक्ति शांत और सुख-दुख के समय में अविचलित है। प्राचीन भारतीय पौराणिक कथाओं में, महर्षि दुर्वासा जैसे ऋषियों के उदाहरण है जो कि अपने

अत्यधिक क्षणिक क्रोध के लिए जाने जाते थे, जिसके कारण उन्हें स्वयं कई बार परेशानियों का सामना करना पड़ा था।

मार्सिनो (2007; पृष्ठ 52) ने आत्म-नियंत्रण को "हमारी भावनाओं को नियंत्रित करने की क्षमता ताकि वे हमें नियंत्रित न करें के रूप में परिभाषित किया है। इसमें ऐसे तकनीकें शामिल हैं जो हमें हमारे संवेगा को नियंत्रित करने, संवेगात्मक कारणों (emotional triggers) को पहचानने और रोकने, और हमारे ऐसे चिंतन/सोच को पहचानने और रोकने में मदद करते हैं जो भावनात्मक टूटने (emotional breakdown) का कारण बन सकती हैं।" इस प्रकार संवेगात्मक आत्म-नियंत्रण, वांछनीय परिणामों को प्राप्त करने के लिए स्वयं के संवेगों को नियंत्रित या विनियमन करने की क्षमता है। यह एक ऐसा सामर्थ्य है जो परिस्थितियों को अच्छे तरीके से संभालने के लिए स्वयं के संवेगों के विषय में समझ का उपयोग करता है। जब हम संवेगों की गिरफ्त में होते हैं तब हम स्पष्ट रूप से सोच नहीं सकते हैं। आत्म-नियंत्रण तकनीक का उपयोग करके हम अपने संवेगों और इसके प्रभावों को समझ सकते हैं और फिर हम स्पष्ट रूप से सोच और तदानुसार कार्यवाही कर सकते हैं। स्वयं पर नियंत्रण करना सीखना हमें अशान्त या आकुल हुये बिना किसी भी परिस्थिति का सामना करने में सहायता करती है। जैसे कि कमल की पंखुड़ी पर पानी नहीं ठहरता, उसी तरह व्यक्ति शांतचित रहता है और संवेगों से प्रभावित नहीं होता है।

एक अन्य परिभाषा में मंगल और मंगल, (2015) ने कहा है कि संवेगात्मक आत्म नियंत्रण एक क्षमता या कौशल है जो किसी के संवेगात्मक बुद्धि के अंतःव्यक्ति प्रबंधन से संबंधित है जो उसे अपने संवेगों पर वांछनीय नियंत्रण रखने और बुरे परिणामों के विरुद्ध एक ढाल प्रदान करने में सहायता करता है जिससे कि वह स्वयं के साथ और दूसरों के साथ मिलजुल कर रहना और जीवन में वांछित सफलता प्राप्त कर सकते हैं।

इस प्रकार, उपरोक्त सभी परिभाषाओं का विश्लेषण करते हुए हम संवेगात्मक आत्म-नियंत्रण के विषय में निम्नलिखित मुख्य बिन्दुओं पर पहुंचते हैं:

- संवेगात्मक आत्म नियंत्रण सांवेगिक बुद्धि (EI) की एक क्षमता और कौशल है।
- यह सांवेगिक बुद्धि के अंतःव्यक्ति प्रबंधन घटक से संबंधित है।
- इसमें स्वयं के संवेगों का नियंत्रण या विनियमन या प्रबंधन सम्मिलित है।
- आत्म-नियंत्रण के लिए अपने संवेगों के विषय में जागरूकता पहली आवश्यकता है।
- आत्म जागरूकता के साथ, आत्म नियंत्रण के द्वारा स्वयं को प्रबंधित करना भी आवश्यक है।
- इस प्रकार, आत्म जागरूकता और आत्म प्रबंधन दो घटक हैं जो EI को विकसित करने में महत्वपूर्ण हैं।
- आत्म-नियंत्रण में अशांतिकारक और विघटनकारी संवेगों को प्रबंधित करना सीखना सम्मिलित है।
- यह इस तरह के संवेगों पर बाधा डालता है, इस प्रकार आंवेगी व्यवहार और कार्यों से बचाता है।

- यह परिस्थिति के विषय में चिंतन करने में मदद करता है जिससे विवेकी निर्णय लेने और उचित कदम उठाने में हम सक्षम होते हैं।
- इस प्रकार आत्म-नियंत्रण स्वयं के विकास में सहायता करता है, स्वयं को प्रबंधित करते हुये सफलता और कार्य सिद्धि लाता है।
- यह उचित अंतर्वैयक्तिक या पारस्परिक संबंध और संप्रेषण को सुगम बनाने में सहायता करता है।

इस प्रकार सकारात्मक और नकारात्मक दोनों संवेगों का प्रभावी प्रबंधन, विकास, समायोजन, अच्छे संबंध, उपलब्धि और सफलता के ओर हमें ले सकता है। मेयर, सलोवी और कारुसो (2002) के अनुसार, संवेगों का प्रबंधन विभिन्न स्थितियों में स्वयं के संवेगों जैसे कि तनाव, आवेगों और अभिप्रेरणा विचारों और व्यवहारों को सफलतापूर्वक नियंत्रित करने की क्षमता को संदर्भित करता है। स्वयं के संवेगों का नियंत्रण या आत्म नियंत्रण स्वयं के चिंतन, तर्क और विश्लेषणात्मक क्षमता को सक्रिय करता है जो कि चीजों को उचित संदर्भ और परिप्रेक्ष्य में रखने में सहायता करता है। जैसा कि कहा जाता है कि 'छलांग लगाने से पहले देखिये' (look before you leap)। यह हमेशा सहायता करता है अगर आवेगों पर क्रिया करने के बदले हम थोड़ा रुकते हैं, देखते हैं, योजना बनाते हैं और फिर कदम उठाते हैं।

5.3.2 आत्म-नियंत्रण को विकसित करने की रणनीतियाँ

जैसा कि हम ऊपर चर्चा कर चुके हैं, आत्म-नियंत्रण मन की एक संतुलित अवस्था प्राप्त करना सीखने के लिए मौलिक और महत्वपूर्ण कौशल है। यह व्यक्ति को सुविज्ञ निर्णय लेने में सहायता करती है। संवेग के विषय में जागरूकता से किसी भी परिस्थिति का आकलन किया जा सकता है और वांछनीय पहल की जा सकती है।

आत्म-विनियमन के एक भाग के रूप में आत्म-नियंत्रण में विचारपूर्वक स्वयं के संवेगों, विचारों और कार्यों को नियंत्रित करने की क्षमता सम्मिलित हैं। इसमें सांवेगिक विनियमन, नियंत्रण और दृढ़ता जैसे कौशल शामिल है।

आत्म-विनियमन के लिए रणनीतियों में से एक स्व-दूरी (self-distancing) है। यह स्वयं के संवेगों को नियंत्रित करने में सहायता कर सकती है। स्व-दूरी से तात्पर्य किसी व्यक्ति द्वारा अपने विचारों, भावनाओं या कार्यों के विषय में बाह्य-परिप्रेक्ष्य से सोचना है जिससे कि व्यक्ति द्वारा स्वयं एवं उद्दीपक के बीच जानबुझ कर एक मानसिक या मनोवैज्ञानिक दूरी सृजित किया जाता है (क्रास और अयडुक, 2011)। यह दूरगामी परिप्रेक्ष्य हमें नकारात्मक संवेगों से ध्यान हटाकर हम जो भावनाएँ और संवेगों को महसूस कर रहे हैं, वह क्यों कर रहे हैं, इसके उपर ध्यान देता है। इससे जब हम इन पिछले नकारात्मक संवेगों को याद करते हैं, हम बेहतर रूप से सामना कर सकते हैं (निग, 2017)।

दृश्य काल्पनिक चित्र या भाषा या मीडिया पात्रों का उपयोग करके तीन प्रकार के विचलन या दूरी उत्पन्न किए जा सकते हैं:

- i) अतीत की नकारात्मक संवेगों/घटनाओं को अपनी आंखों से देखना (प्रत्योक्षीकरण या मानसिक दर्शन) या स्वयं इसके बारे में बताना (दूरी नहीं, non-distanced)।
- ii) बाहरी व्यक्ति के परिप्रेक्ष्य से कल्पना करना या बताना (स्व-दूरी, self-distanced)

iii) सुपरमैन, बैटमैन, बार्बी आदि जैसे मिडिया पात्रों का उपयोग करके कल्पना करना (अनुकरणीय, exemplar)।

पहली दो स्थितियां, दूरी नहीं और स्व-दूरी का उपयोग वयस्कों के लिए किया जाता है। जबकि सभी तीन स्थितियों का उपयोग बच्चों के लिए किया जा सकता है। इस तरह काल्पनिक पात्र के माध्यम प्रत्योक्षीकरण में वे ज्यादा दूरी सृजित कर सकते हैं। विभिन्न अध्ययनों (क्रोस और अयडुक, 2017, क्रोस और अयडुक, 2011, नूक, सलेदर और समरविले, 2017, और डोल्कोस और अल्वरेसिन, 2014) ने उपरोक्त दूसरी और तीसरी परिस्थिति में जहां स्व-दूरी (एक बाह्य व्यक्ति के परिप्रेक्ष्य से या काल्पनिक पात्र के परिप्रेक्ष्य से) हैं, वहाँ व्यक्ति में उच्च कार्य प्रदर्शन, बेहतर संज्ञानात्मक प्रकार्य, दृढ़ता और संतुष्टि में देरी करने की क्षमता को दर्शाते हैं।

मंगल और मंगल, (2015) ने आत्म नियंत्रण के विकास के तीन चरण बताये हैं:

1) *वर्तमान संवेगात्मक स्थिति के विषय में जागरूकता*

आत्म नियंत्रण के विकास में पहला आवश्यक चरण व्यक्ति की संवेगात्मक स्थिति के बारे में जागरूक होना है। वर्तमान क्षण में हम क्या संवेग महसूस कर रहे हैं, उसके ऊपर ध्यान देना आवश्यक है जैसे कि ये संवेग क्या है, इन संवेगों की प्रकृति, सकारात्मक या नकारात्मक संवेग, संवेगों की तीव्रता, संवेगों की अवधि और स्वरूप। बहुत बार ऐसा होता है कि हम अपने संवेगों के बारे में जागरूक होने से पहले ही हम प्रतिक्रिया कर चुके होते हैं। इससे अप्रभावी क्रिया और निर्णय हो सकते हैं। इस प्रकार स्वयं के संवेगों के साथ जुड़ने के लिए, वर्तमान क्षण के अनुभवों और भावनाओं के बारे में ध्यान रखने की आवश्यकता है।

इस संवेगात्मक आत्म जागरूकता को विभिन्न तरीकों से विकसित किया जा सकता है।

- संवेगों की स्वरूप, प्रकार और उनके प्रभाव के विषय में जानना।
- संवेगों की भौतिक अभिव्यक्तियों पर ध्यान देना जैसे शरीर-क्रियात्मक परिवर्तन जैसे तेजी से दिल धड़कना, तेज सांस लेना, पसीना आना, रक्तचाप में वृद्धि, चेहरे का बदलाव, हंसना, मुस्कराना, आराम महसूस करना आदि।
- ध्यान साधना आपके आंतरिक आत्म पर अपना ध्यान केंद्रित करने और स्वयं को समझने में सहायता करेगा।
- शरीर का अवलोकन करना और यह पता लगाना कि क्या शारीरिक परिवर्तन और विचार प्रक्रिया चल रहे हैं।
- दूसरे व्यक्तियों का भी आकलन करना कि हमारे स्वयं के संवेगात्मक स्थिति के वजह से उनकी शारीरिक हाव-भाव और व्यवहार में क्या परिवर्तन आते हैं।

2) *वर्तमान संवेगात्मक स्थिति के लिए उत्तरदायी कारणों का निर्धारण करना*

जब हम उस संवेगात्मक स्थिति पर ध्यान केंद्रित करते हैं जिसे हम अनुभव कर रहे हैं, तो अगला चरण यह पता करना होता है कि हम इनका अनुभव क्यों कर रहे हैं। यह संवेगों के कारण का पता लगाने के लिए कदम को पीछे लेने जैसा है (retracing the steps)।

3) *संवेगात्मक स्थिति पर नियंत्रण के उपाय अपनाना*

जब हम अपनी संवेगों के कारणों को पहचान जाते हैं तो हम इन्हें सरलता से नियंत्रित कर सकते हैं। ऐसे कई तरीके हैं जिन की सहायता से संवेगात्मक आत्म नियंत्रण कर सकते हैं:

- स्वयं के अंदर और बाहर भी तत्काल विराम लें जैसे कि गहरी सांसें लेना, विश्राम तकनीक, योगा और व्यायाम करना, संगीत सुनना, दोस्तों/परिवार से बात करना आदि है।
- आंतरिक नियंत्रण के ऊपर ध्यान देना और स्वयं की संवेगात्मक स्थिति के लिए बाह्य कारकों को जिम्मेदार नहीं ठहराना।
- सकारात्मक अभिवृत्ति, आशा और आशावाद रखना।
- पहले से योजना बनाने से आपको अपने संवेगों के संभावित प्रभाव का अनुमान लगाने और तदनुसार अपने व्यवहार को संशोधित करने में सहायता मिलती है।

इस प्रकार हम आत्म नियंत्रण विकसित करने के लिए उपरोक्त रणनीतियों का अनुसरण कर सकते हैं।

स्व आकलन प्रश्न 1

- संवेगात्मक आत्म नियंत्रण के लिए पहली आवश्यकता है।
- स्वयं के संवेगों को नियंत्रित करने में योग्य होना हमें में कार्य करने से रोकता है।
- नियंत्रण हमें अपनी संवेगात्मक स्थिति पर नियंत्रण रखने में सहायता करेगा।
- हम कारणों का पता लगाने के लिए की ओर जाकर अपने वर्तमान संवेगात्मक स्थिति के लिए उत्तरदायी अंतर्निहित कारणों का पता लगा सकते हैं।
- संवेगों की शारीरिक अभिव्यक्ति के लिए शरीर का अवलोकन करने से हमें विकसित करने में सहायता मिलेगी।

5.4 संवेग और मुखरता

मुखरता एक और कौशल है जिसकी हमारी संवेगों के संबंध में महत्वपूर्ण भूमिका है। कई स्थितियों में, हम अपने संवेगों को व्यक्त करने में संकोच करते हैं इस डर या आशंका से कि कहीं दूसरे हमें गलत ना समझे, उनको गुस्सा या ठेस पहुंचेगी, या इसे सकारात्मक रूप से नहीं लिया जाएगा। और यह भी है कि हम अपनी कमजोरियों या सीमाओं से बचने के लिए अपने संवेगों को व्यक्त नहीं करते हैं, दूसरे व्यक्तियों के सामने हीन दिखने या असमर्थ होने पर डर या शर्म करते हैं। ये सभी हमारे संवेगों को दबाते हैं और यदि हम ज्यादातर समय छिपाने में लगे रहते हैं तो इसका परिणाम अवसाद हो सकता है। उदाहरण के लिए, नीता 8वीं कक्षा की छात्रा है जिसे हमेशा उसके सहपाठियों द्वारा चिढ़ाया जाता है क्योंकि वह मोटी है। वह बहुत परेशान और दुखी महसूस करती है और इससे उसके आत्म सम्मान पर प्रभाव पड़ता है। यह उसकी पढ़ाई के साथ-साथ स्कूल की विभिन्न गतिविधियों में भाग लेने को नकारात्मक रूप से प्रभावित करता है। यहां संवेगों को व्यक्त करने में मुखरता की

आवश्यकता है। इससे नीता को दृढ़ रहने और स्वयं का पक्ष लेने में सहायता मिलेगी और साथ ही साथ, दूसरों को स्थिति का एहसास करा सकते हैं।

आईये तो अब हम चर्चा करें कि मुखरता से हमारा तात्पर्य क्या है? भविष्य में इसे कैसे विकसित किया जा सकता है क्योंकि यह हमारे संवेगों को प्रभावी ढंग से प्रबंधित करने में सार्थक प्रभाव डालती है।

5.4.1 मुखरता का अर्थ और महत्व

मुखरता का अर्थ है स्वयं के अधिकारों को दृढ़तापूर्वक कहना, खुद के विचारों और भावनाओं को व्यक्त करना। इस प्रकार यह सम्मान प्राप्त करने के लिए स्वयं के अधिकार को संदर्भित करता है। हालांकि यह इस प्रकार किया जाता है कि यह दूसरे व्यक्ति के सम्मान के अधिकार की अवहेलना नहीं करता है। स्टीन और बुक, (2006) ने कहा कि मुखरता कौशल से तात्पर्य है कि "संवेगात्मक गड़बड़ या छल का सहारा लिये बिना दूसरों से असहमत हो सकना और एक भार साम्य बनाये रखने में सक्षम होना जहाँ दूसरों के दृष्टिकोण तथा आवश्यकताओं को सम्मान करते हुए स्वयं के इच्छाओं को भी व्यक्त कर सकें।

इसके अलावा, मुखरता को दूसरों के अधिकारों का उल्लंघन किये बिना स्वयं के लिए खड़े होना और आप जो चाहते हो, उसे उचित रूप से, उचित साधनों का उपयोग करके प्राप्त करने के रूप में उल्लेखित किया गया है (दत्त, 2012)। इस प्रकार मुखरता एक क्षमता या पारस्परिक कौशल है जहाँ आप यह कह सकते हैं कि 'आपको केक भी मिला और आपने इसको खाया भी' (have the cake and eat it too)। अर्थात् आप अपने विचारों, इच्छाओं और स्थिति को स्पष्ट रूप में किसी को अपमानित किए बिना या दूसरों को किसी भी तरह से बुरा या आहत किये प्रकट कर सकते हैं।

यह स्वयं के साथ-साथ दूसरों के संवेगों पर विचार करने और समझने की क्षमता है ताकि संप्रेषण करते समय दोनों का ध्यान रखना ताकि प्रभावी अंतर्व्यक्तिक संपर्क हो सके।

इस प्रकार मुखरता में निम्नलिखित मुख्य बिंदुओं को सम्मिलित किया जा सकता है:

- मुखरता संवेगात्मक बुद्धि से संबंधित महत्वपूर्ण अंतर्व्यक्तिक या पारस्परिक कौशल है।
- इसमें पाँच 'C' शामिल हैं – स्पष्ट (Clear), संक्षिप्त (Concise), आत्मविश्वास (Confidence), साहस (Courage) और नियंत्रित (Controlled) से बना है। संदेश संक्षिप्त तरीके से और स्पष्ट रूप से साहस, आत्मविश्वास और शांत नियंत्रित तरीके से व्यक्त किया जाता है।
- यह अपने साथ-साथ दूसरों की आवश्यकता का भी सम्मान करता है। यह 'जियो और जीने दो' के सिद्धांत का उदाहरण हैं। इस तरह दोनों पक्ष – प्रसन्न और बिना तनाव के हो सकते हैं।
- मुखर व्यक्ति अपने अधिकारों के लिए लड़ सकते हैं और साथ ही दूसरों को ध्यान रखने में सक्षम होते हैं ताकि उनके संवेगों या विश्वास में अघात न पहुँचें।
- वे बिना किसी चिंता, घबराहट या घमंड के स्वयं को व्यक्त करने में सक्षम हैं।
- वे अपने आवेगों और संवेगों पर उचित नियंत्रण प्रदर्शित करते हैं।

इस प्रकार हम देख सकते हैं कि मुखर व्यवहार हमें दूसरे के साथ अच्छी तरह संवाद करने और जीवन में सफलता प्राप्त करने में सहायता कर सकता है।

इस संदर्भ में, आप ध्यान दें कि मुखरता एक तरफ निष्क्रियता और दूसरी तरफ आक्रामकता के साथ निरंतरता के रूप में वर्णित किया जा सकता है। मुखर व्यक्ति कई बार आक्रामक होने के रूप में भ्रमित होती है जबकि ऐसा नहीं है। निष्क्रिय व्यवहार संप्रेषण का गैर-मुखर तरीका है जो कि शर्मीला, चिंतातुरता, भय और दबूपन का गुण दर्शाता है। इस तरह के व्यक्तियों में हीन भावना और आत्मविश्वास की कमी होती है। ये लोग अपनी आवश्यकताओं, इच्छाओं, विचारों और संवेगों की उपेक्षा करते हुए या उन्हें रोकते हुये दूसरों की आवश्यकता को सर्वपरी रखते हैं। दूसरी ओर आक्रामक व्यवहार अपनी आवश्यकताओं को शीर्ष पर रखता है और दूसरों के अधिकारों पर विचार नहीं करता है। ऐसे लोग दूसरे की भावनाओं और विचारों को नहीं मानते हैं। मध्य मार्ग, मुखर होना, संप्रेषण का प्रभावी तरीका है जो स्वयं की इच्छाओं को पूरा करने पर ध्यान देता है, स्वयं के संवेगों पर विचार करता है, तथा दूसरों के आवश्यकता और अधिकारों को ध्यान में रखता है। जब व्यक्ति स्वयं के संवेगों और दूसरों के संवेगों को समझता है तो वह मुखरता प्रकट करने में सक्षम होता है। परिणामस्वरूप मुख्य उद्देश्य को प्राप्त करने के लक्ष्य में दोनों का ध्यान रखता है। ऐसे लोग आत्ममान करेंगे और दूसरों के साथ सोहार्दपूर्ण संबंध बनाएंगे। चूंकि वे शांत और स्थिर मुद्रा प्रदर्शित करते हैं, उत्तेजित हुये बिना, इसका उनके शारीरिक और मानसिक स्वास्थ्य पर सकारात्मक प्रभाव पड़ता है।

5.4.2 मुखरता को विकसित करने की रणनीतियां

मुखरता संवेगात्मक योग्यता है जिसे विकसित किया जा सकता है ताकि स्वयं के संवेगों को सफलतापूर्वक प्रबंधित और जीवन में सफलता के लिए दूसरों पर सकारात्मक प्रभाव डाला जा सके। यहां व्यक्ति बगैर किसी भय, संकोच या आक्रामकता के अपने विचारों, अभिमत, भावनाओं और इच्छाओं को ईमानदारी से व्यक्त करने में सक्षम है क्योंकि व्यक्ति दूसरे व्यक्ति के अधिकारों का ध्यान रखता है। इस अत्यंत महत्वपूर्ण क्षमता को विभिन्न तरीकों से विकसित किया जा सकता है:

1) *स्वयं के संवेगों के बारे में जागरूक होना*

मुखरता विकसित करने की प्रक्रिया में प्रथम बिंदु हैं खुद के संवेगों के बारे में जागरूक होना। उपर दिये गये नीता के उदाहरण के संदर्भ में, उसे इस बारे में जागरूक होने की आवश्यकता थी कि वह किन संवेगों और भावनाओं को अनुभव कर रही है और वह स्वयं अपने लिए क्या चाहती है। यदि मुझे नहीं पता कि मेरी भावनायें और इच्छायें क्या हैं तो मैं किसके लिए खड़ी हूँगी/खड़ा हूँगा?

2) *दूसरों के संवेगों के बारे में जागरूक होना*

यह मुखरता के लिए दूसरा आवश्यक चरण है। दूसरों को उपेक्षा, अपमानित या ठेस पहुंचाकर कोई भी खुशी प्राप्त नहीं कर सकता है। दूसरों की आवश्यकताओं और इच्छाओं को भी बराबर सम्मान देने की आवश्यकता है। इससे लोगों को विरोधी या असंतोष दिखाये बगैर आपकी स्थिति को स्वीकार कर सकते हैं। अतः मुखरता में स्वयं और दूसरों की जरूरतों के बीच संतुलन बनाना शामिल है।

3) *मुखरता के पांच 'C' पर ध्यान रखना*

आप जो चाहते हैं उसके विषय में स्पष्ट रहें, इसे आत्मविश्वास से कहें और पूरी तरह से नियंत्रित रहें। इस तरह व्यक्ति को यह जानने की आवश्यकता है कि किसी दी गई स्थिति में क्या करना है। इसके अलावा, व्यक्ति को शाब्दिक और

अशाब्दिक भाषा को ध्यान से देखने की आवश्यकता होती है ताकि दूसरे व्यक्तियों के साथ क्या संप्रेषण हो रहा है। दूसरों के लिए स्वीकार्य होने के लिए व्यक्ति को संवेगात्मक या उत्तेजित हुये बिना आत्म विश्वास और शांत तरीके से संवाद करने का अभ्यास करने की आवश्यकता है। स्वयं के संवेगों पर नियंत्रण रखने से व्यक्ति को स्पष्ट तौर पर रचनात्मक कदम उठाने में सहायता मिलेगी।

4) मुखर संवाद

मुखरता, संप्रेषण का एक तरीका है जो रातभर में विकसित नहीं हो सकता है। इसलिए कैसे दूसरों को कष्ट दिये बगैर मुखरता से संवाद किया जाए, यह अभ्यास करने की आवश्यकता है।

5) सचेत होना

स्वयं के संवेगों, भावनाओं और व्यवहार के प्रति सचेत रहने की आवश्यकता है। इससे यह समझने में सहायता मिलती है कि वास्तव में आप खुद क्या चाहते हो और दूसरों के समक्ष कैसे व्यक्त करना है।

स्व आकलन प्रश्न 2

- 1) मुखरता के तीन 'C' और है।
- 2) मुखर व्यक्ति केवल अपने अधिकारों और इच्छाओं के बारे में सोचते हैं। (सही/गलत)
- 3) मुखर व्यक्ति सदैव दूसरे व्यक्तियों से असहमत होते हैं। (सही/गलत)
- 4) यदि निरंतरता पर मुखरता का वर्णन किया गया है तो दोनों किनारों पर क्या होगा?

5.5 सारांश

वर्तमान इकाई में हमने आत्म-नियंत्रण और मुखरता – संवेगों के अंतःव्यक्ति के दो महत्वपूर्ण कौशलों पर चर्चा किया। प्रभावी रूप से संवेगों को प्रबंधित करने के संदर्भ में इनका अर्थ और महत्व पर चर्चा की गई है। संवेगात्मक आत्म नियंत्रण एक पहला कदम है जो कि संवेगात्मक सक्षमता प्राप्त करने के लिए प्रवेश द्वार के रूप में वर्णित किया जा सकता है। मुखरता जो स्वयं के अधिकारों के साथ साथ दूसरे व्यक्तियों के अधिकारों को भी सुनिश्चित करती है जिससे स्वस्थ अंतःव्यक्तिक संप्रेषण और सफलता हासिल हो सकता है, यह निष्क्रियता और आक्रामकता में कैसे भिन्न है, इसके बारे में चर्चा की गई। आत्म नियंत्रण और मुखर व्यवहार को विकसित और बेहतर करने के लिए विभिन्न रणनीतियों का वर्णन भी किया गया है।

5.6 प्रमुख शब्द

- आत्म नियंत्रण** : यह स्वयं के संवेगों पर ध्यान देना और इसका खुद पर तथा दूसरों के ऊपर क्या प्रभाव पड़ता है, इसको समझते अपने संवेगों पर नियंत्रण रखने को संदर्भित करता है।
- मुखरता** : यह दूसरों की भावनाओं और अधिकारों का ध्यान रखते हुये स्पष्ट तौर पर आत्म विश्वास और शांति से स्वयं की आवश्यकता विचारों और भावनाओं को व्यक्त करने को संदर्भित करता है।

5.7 स्व आकलन प्रश्नों के उत्तर

स्व आकलन प्रश्न 1

- 1) संवेगात्मक जागरूकता
- 2) आवेग
- 3) आंतरिक
- 4) पीछे
- 5) संवेगात्मक आत्म जागरूकता

स्व आकलन प्रश्न 2

- 1) स्पष्ट, आत्म विश्वास और नियंत्रित
- 2) गलत
- 3) गलत
- 4) निष्क्रियता और आक्रामकता

5.8 इकाई के अंत में प्रश्न

- 1) व्यक्ति के सफलता और उपलब्धि में संवेगात्मक आत्म नियंत्रण का अर्थ और महत्व, उसके व्यक्तिगत, सामाजिक और पेशेवर जीवन के संदर्भ में, चर्चा कीजिए।
- 2) मुखर संप्रेषण विकसित करने के विभिन्न तरीकों का वर्णन कीजिए।
- 3) स्वयं के संवेगों को प्रबंधित करने के मुखरता का भूमिका को समझाइए।
- 4) मुखरता, निष्क्रियता और आक्रामकता के मध्य अंतर उदाहरण की सहायता से स्पष्ट कीजिए।
- 5) संवेगात्मक आत्म नियंत्रण को विकसित और बेहतर करने की क्या रणनीतियां हैं?

5.9 संदर्भ

Dolcos, S. &Albarracin, D. (2014). The inner speech of behavioral regulation: intentions and task performance strengthen when you talk to yourself as a You. Eur. J. Soc. Psychol. 44, 636-642.

Dutt, R. (2012). And the lion smiled at the rabbit: manage emotions to win. New Delhi: Wisdom Tree Publishers.

Koydemir, S. &Schutz, A. (2012). Emotional intelligence predicts components of subjective well-being beyond personality: A two country study using self and informant reports. The Journal of Positive Psychology, 7 (2), 107-118.

<http://dx.doi.org/10.1080/17439760.2011.647050>

Kross, E. & Ayduk, O. (2011). Making meaning out of negative experiences by self-distancing. *Current Directions in Psychological Science*, 20 (3), 187-191.

Kross, E. & Ayduk, O. (2017). Self-distancing: Theory, research and current directions. *Advances in Experimental Social Psychology*, 55, 81-136.

Mangal, S.K., & Mangal, S. (2015). *Emotional intelligence: managing emotions to win in life*. Delhi: PHI Learning Private Limited.

Mayer, Salovey and Caruso (2002). *Emotional Intelligence Test (MSCEIT)*. Toronto, Ontario: Multi-Health Systems Inc.

Mersino, A. C. (2007). *Emotional intelligence for project managers*. New York: amacom (American Management Association).

Nigg, J. T. (2017). Annual research review: on the relations among self-regulation, self-control, executive functioning, effortful control, cognitive control, impulsivity, risk-taking and inhibition for developmental psychopathology. *Journal of Child Psychology and Psychiatry*, 58, 361-383.

Nook, E. C., Schleider, J. L., & Somerville, L. H. (2017). A linguistic signature of psychological distancing in emotion regulation. *Journal of Experimental Psychology: General*, 146 (3), 337-346.

Salami, S. (2011). Personality and psychological well-being of adolescents: the moderating role of emotional intelligence. *Social Behaviour and Personality*, 39 (6), 785-794. <http://dx.doi.org/10.2224/sbp.2011.39.6.785>

Sri Aurobindo Ashram Trust (2001). *Our many selves: practical yogic psychology*. Selectins from the works of Sri Aurobindo and the Mother. Pondicherry: Sri Aurobindo Ashram Publication Department.

Stein, S. J., & Book, H. E. (2006). *The EQ edge – the emotional intelligence and your success* (2nd ed.), Canada: Jossey-Bass (A Wiley Imprint), John Wiley.

5.10 पाठ्य सुझाव

1. Goleman D. (1995). *Emotional Intelligence*. New York: Bantam Book.
2. Goleman D. (1998). *Working with Emotional Intelligence*. New York: Bantam Book.
3. Singh D. (2003). *Emotional Intelligence at Work* (2nd ed.). New Delhi: Response Books.
4. Singh D. (2015). *Emotional Intelligence at Work: A professional guide*, (4th ed.). New Delhi: Sage Response Books.

5. Mangal S.K &Mangal S. (2015). Emotional Intelligence: Managing emotions to win in life. Delhi: PHI Learning.
6. Bhattacharya M.S. &Sengupta N. (2007). Emotional Intelligence: Myth or reality. New Delhi: Excel Books.
7. Bar- On R. & Parker J.D.A. (2000). The Handbook of Emotional Intelligence (Eds.), San Francisco, California: Jossey Bros.



ignou
THE PEOPLE'S
UNIVERSITY