

भावनिक प्रज्ञा

समज गैरसमज :

आपल्या जीवनात स्वतःच्या व दुस-याच्या भावना अचूकपणे ओळखणे व त्यानुरूप योग्य विचार व कृती करणे, म्हणजेच त्या भावनांचे कुशलतेने व्यवस्थापन करणे, या 'वैयक्तिक क्षमते' ला ' भावनिक प्रज्ञा ' (Emotional Intelligence) असे म्हणतात.

आयुष्यात आपल्याला वेगवेगळे अनुभव येत असतात. ' व्यक्ती तितक्या प्रकृती ' या उक्तीनुसार भिन्न स्वभाव असलेल्या व्यक्तीच्या संपर्कात आपण येत असतो. वेगवेगळी कुटुंब आपण जवळून पाहतो किंवा त्या कुटुंबातील व्यक्तीबद्दल ऐकत असतो. काही कुटुंब जीवनात चढत्या क्रमाने यशस्वी होतात, तर काहींना उतरती कळा लागते, तर काही कुटुंब भंग पावतात, असे विविध अनुभव आयुष्यात येत असताना काही प्रश्न आपल्याला कोड्यात टाकणारे, तर काही अंतर्मुख करणारे ठरतात. उदा. खालील प्रश्न बघा.

काही व्यक्ती आयुष्यातील चढ-उतारांना आनंदाने सामोरे जातात व आयुष्यात समाधानी राहतात. तर काहीजण आयुष्यभर झगडतच राहतात अन् आयुष्यभर असमाधानी राहतात, असे का ?

दोन व्यक्ती आपापल्या आयुष्यात जेव्हा एकाच प्रकारच्या विषम परिस्थितीला सामोरे जातात -उदा. अनारोग्य, जिवघेणे दुखणे, नेकरी जाणे, वगैरेतेव्हा वेगवेगळ्या प्रकारे प्रतिक्रिया देतात असे का ?

आपण ट्रेमधन, बसमधून प्रवास करत असताना आपल्याला वेगवेगळ्या व्यक्ती भेटतात, परंतु कोणाबरोबर आपण संवाद साधू शकू व प्रवासातला वेळ चांगल्या प्रकारे घालवू शकू, हे आपल्याला समजू शकते, असे का ?

सारखा बुध्दयांक (I.Q.) असूनही काही विद्यार्थी जीवनात यशस्वी, तर काही अयशस्वी होतात, असे का ?

एकाच कुटुंबातील दोन व्यक्तींमध्ये प्रेमयुक्त नातेसंबंध टिकवण्यासाठी एवढा विरोधाभास का जाणवतो ?

सारख्याच सामाजिक व शैक्षणिक पार्श्वभूमी असलेल्या कुटुंबातील व्यक्ती भिन्न पध्दतीने आयुष्य जगत असतात, असे का ?

या सर्व प्रश्नांच्या उत्तरामध्ये एक ' समान सूत्र ' गुंफलेले आहे आणि ते म्हणजे 'भावनिक प्रज्ञा' आपल्याला दैनंदिन जीवनात स्वतःच्या व दुस-याच्या वेगवेगळ्या भावनानुभवांना सामोरे जावे लागते. उदा. राग, काळजी, आनंद, प्रेम, घृणा वगैरे, या भावना

अचूकपणे ओळखणे व त्यानुरूप योग्य कृती करणे म्हणजेच त्याचे कुशलतेने व्यवस्थापन करणे. या 'वैयक्तिक क्षमतेला' च भावनिक प्रज्ञा असे म्हणतात.

भावनिक प्रज्ञेचा अभाव असलेल्या व्यक्तींच्या बाबतीत किती विदारक घटना घडू शकते. याबद्दलचे हे एक बोलके उदाहरण आहे. कुणाला तो अतिशयोक्ती वाटली तरी ते सत्य आहे.'मेलबर्न' नावाचा एक वैमानिक होता. अत्यंत तापट होता. त्याचे सहकारी त्याला घाबरून असत. कारण रागाच्या भरात तो काय करेल हे सांगता येत नसे. असेच एके दिवशी 'मेलबर्न' आपल्या सहकार्यांबरोबर विमानातून सैर करायला निघतो. काही वेळ भ्रमंती केल्यावर त्याच्या असं लक्षात येतं की, विमानातील कळेमध्ये काहीतरी दोष निर्माण झाला आहे. दोष तसा छोटाच असतो ; परंतु स्वतःच बिघाड दुरुस्त करण्याचा त्याचा हेका तो काही सोडत नाही. विमान तोपर्यंत धिरटया मारत राहते. सहकारी वर्ग, मेलबर्न समोर काय बोलणार ? अळीमिळी गुपचिळी.....असे त्यांचे होते ! बराच काळ मेलबर्न बिघाडाची दुरुस्ती करत असतो. 'आपल्याला जे जमत नाही' हे इतरांना कसे कळू द्यायचे, म्हणून 'लगे रहो' या उक्ती प्रमाणे तो आपले काम चालूच ठेवतो ; परंतु विमानातील इंधन संपावयास सुरुवात होते, तरीही कोणीच सहकारी काही बोलत नाही.....आणि शेवटी विमान कोसळते.

हे उदाहरण जरी अतिशयोक्ती वाटली तरी हवाई दलातील नवशिक्या वैमानिकांना प्रशिक्षणामध्ये हे उदाहरण दिले जाते. स्वतःच्या व दुस-याच्या भावना ओळखून त्या व्यक्त करणे व योग्य कृती करणे या गोष्टींचा म्हणजेच भावनिक प्रज्ञेचा अभाव या घटनेला कारणीभूत ठरला !

भावनिक प्रज्ञेबाबत ब-याच गैरसमजुती समाजामध्ये ओहत.

पहिली गैरसमजुत - जीवन हे वास्तव आहे. 'फॅक्टस् आर फॅक्टस्' जीवनात भावनांना काहीही स्थान नाही. भावनांनी मी कमकुवत होऊ शकतो.

संशोधकांचे मत - 'भावना' या व्यक्त व अव्यक्तपणे आपल्या मनामध्ये दिवस-रात्र असतातच आणि आपण त्यांना थांबवूही शकत नाही. आपले दुस-या व्यक्तीशी असणारे संबंध यामध्ये 'भावना' उपयुक्त असतात. भावनांमुळेच आपल्याला परिस्थितीची जाण होऊ शकते. स्वतःच्या व दुस-यांच्या भावनांवरच जर आपण लक्ष केंद्रित केले तर आपल्याला जीवनातील वास्तविकता सहजतेने व प्रभावीपणे हाताळता येईल.

दुसरे गैरसमजुत - 'भावनिक प्रज्ञा' हे एक नवीन फॅड आहे. आणि यातून काहीही साध्य होऊ शकत नाही.

संशोधकांचे मत - ' भावनिक प्रज्ञा ' त्यामध्ये अंतर्भाव केलेल्या भावनिक कौशल्य संपदा (इमोशनल स्किल्स) या जीवनात यशस्वी होण्यासाठी अत्यंत उपयुक्त आहेत. व्यक्तीचा ' भावनीक प्रज्ञांक ' आपण त्याला लहान वयामध्येच जर योग्य भावनिक सवयी (इमोशनल हॅबिटस्) लावल्या तर नक्कीच वाढू शकतो.

तिसरी गैरसमजूत - ' भावनिक प्रज्ञा ' म्हणजे स्वतःला कसे वाटते, हे सर्वांना सांगणे. त्यामुळे तुमच्या जीवनातील प्रगती खुंटू शकते व तुमचे जवळच्या व्यक्तीशी असणारे नातेसंबंध तुटू शकतात.

संशोधकांचे मत - जरी ' भावनीक प्रज्ञा ' मध्ये भावना व्यक्त करणे असले तरी जास्त वेळा त्याचे नियंत्रण किंवा व्यवस्थापन करणे अभिप्रेत असते. त्यामुळे तुम्ही भावनांच्या आहारी (तुमच्या व दुस-यांच्या) जात नाही. भावनीक प्रज्ञावंत व्यक्ती ही स्वतःच्या भावना ओळखू शकते व त्या दुस-या व्यक्तीला योग्य रीतीने सांगू शकते.

चौथी गैरसमजूत - भावना जाणून घ्यावयास व त्यावर लक्ष केंद्रित करावयास वेळ लागतो आणि मला दुस-याला काय वाटते हे जाणून घ्यावयास अजिबात वेळ नाही.

संशोधकांचे मत - जर तुम्ही दुस-या व्यक्तीला काय वाटतं, हे जाणायचा प्रयत्न नाही केलात, तर तुम्ही कमी महत्वाच्या व चुकीच्या गोष्टींकरिता उगाचच अनावश्यक वेळ खर्च कराल. स्वतःच्या व दुस-यांच्या योग्य भावनांकडे व विचारांकडे तुम्ही लक्ष केंद्रित केले तर धन भावनांमुळे (पॉझिटिव्ह इमोशन) तुमचे काम तुम्ही लवकर फत्ते करू शकाल.

पाचवी गैरसमजूत - माझ्या भावना मी लपवू शकतो व दुस-या व्यक्तीला त्या कधीच समजू शकणार नाहीत.

संशोधकांचे मत - ही एक ' गोड गैरसमजूत ' आहे. दुस-या व्यक्ती आपल्या भावना शरीराच्या हालचालींमधून चाणाक्षपणे ओळखू शकते. उदाहरणार्थ, नम्रपणा दाखविण्यासाठी खोटे हसणे किंवा खरंच आनंद दाखविण्यासाठी हसणे यात चेह-याचे भिन्न स्नायू कार्य करत असतात. त्यामुळे चाणाक्ष व्यक्तीला हे वेगळेपण त्वरित कळते.

सहावी गैरसमजूत - आप ण फक्त चांगल्या (धन भावना) भावनांवरच आपले लक्ष केंद्रित करावयास हवे, ऋण भावनांवर नव्हे.

संशोधकांचे मत - आरोग्याच्या दृष्टीने ही बाजू खरी मानली तरी ऋण भावना (निगेटिव्ह इमोशन- भीती, काळजी वगैरे) आपल्याला जीवनात काही अपेक्षित बदल घडावयास

सुचवितात. अशा भावनांना आपण जीवनातून हद्दपार करू शकत नसल्यामुळे त्यांना योग्य रीतीने हाताळणे व व्यवस्थापन करणेच जास्त हितावह आहे.

भावनिक प्रज्ञेबाबतच्या गैरसमजुतीचे आपल्या मनातील मळभ दूर होण्यास खाली उद्धृत केलेले एका अज्ञात तत्वेत्त्याचे बोल उपयुक्त ठरतील -

Remember, life is not what happens to you, but 'what you make of what happens to you '. Everyone dies, but not everyone fully lives, Too many people are having 'Near Life experiences ! " .

खरंच जगामध्ये अशा अनेक व्यक्ती आहेत की ज्या ख-या जगण्याचा अनुभव घेतच नाहीत .

□ डॉ. संदीप केळकर