

भावनांक कसा मोजावा ?

बुध्दयांक हा शब्द सर्वश्रुत आहे. परंतु वेगळेपण किंवा वेगळे परिमाण लाभलेला शब्द आहे. भावनांक ! गेली शेकडो वर्षे नामवंत तत्त्ववेत्ते व मानसशास्त्रज्ञ एका महत्त्वाच्या विषयावर विचारविमर्ष करीत आहेत. तो महत्त्वाचा विषय म्हणजे - ' मनुष्याची बुध्दी किंवा प्रज्ञा ' म्हणजे नेमके काय ? ही बुध्दी किंवा प्रज्ञा मनुष्यामध्ये कशी व कधी निर्माण झाली ? या विषयावर अनेक मान्यवरांनी सखोल चिंतन करून आपले विचार प्रकट केलेले असले तरी अजूनही तज्ज्ञांचे या विषयासंदर्भात एकमत झालेले नाही.

एक मतप्रवाह असे प्रतिपादन करतो की, सुमारे एक लाख ३० हजार वर्षापूर्वी मानव उत्क्रांतीच्या टप्प्यांतून प्रथम आफ्रिकेत अस्तित्वात आला. त्यानंतर सुमारे एक लाख वर्षांनी त्या आदिमानवाच्या मेंदूमध्ये अनेक बदल घडत गेले. या बदलांतून सुमारे ३० हजार वर्षापूर्वी आपण ज्याला विचार व कृती करणारा मानव म्हणतो. तो अस्तित्वात आला, आरंभीच्या काळात त्याची बुध्दी किंवा प्रज्ञा अतिशय प्राथमिक स्वरूपाची होती. आपण त्याच्या या प्राथमिक बुध्दीला सहजप्रेरणा असे म्हणू ! ही प्राथमिक स्वरूपाची प्रज्ञा उपजतच होती. त्याला ती बुध्दी शिक्षणातून मिळालेली नव्हती. उपजत याचा अर्थ त्याला ती त्याच्यात संक्रमित झालेल्या जनुकांपासून मिळाली. जन्मानंतर आजूबाजूच्या परिस्थितीत किंवा वातावरणात जे जे घडत गेले, त्यापासून तो काही ना काही शिकत गेला. परिस्थितीला सामोरे जाताना किंवा प्राप्त परिस्थिती स्वीकारताना त्याला जे जे अनुभव येत गेले, त्या अनुभवांची छाप त्याच्या मेंदूवर प्रस्थापित होत गेली. त्या अनुभवांचे बरे-वाईट परिणाम त्याला समजले त्यातून योग्य काय आणि अयोग्य काय, याचा विचार करीत तो योग्य गोष्टींचे अनुकरण करीत गेला. अनुकरण करणे ही त्याची सहजप्रवृत्ती होती. त्यामुळे त्याची बौद्धिक क्षमता वाढीला लागली. आधुनिक युगात प्रज्ञेचे जे प्रकार पाडण्यात आलेले आहेत, त्याचे मुळ मूलभूत माहितीच्या नियोजनक्षमतेत आहे असे दिसते.

' प्रज्ञा ' या शब्दामध्ये अंगभूत कौशल्य, तर्कशुध्द युक्तिवाद, समस्या निराकरणाची ताकद, क्रांतिक विचारप्रक्रिया आणि प्रतियोजन या बाबींचा समावेश होतो. मानवाची बुध्दी किंवा प्रज्ञा याबाबत आजवर झालेल्या संशोधनाचा इतिहास अभ्यासला तर असे दिसून येते की, फ्रान्सिस गाल्टन या मानसशास्त्रज्ञाने प्रथम 'बुध्दयांक' या शब्दावर

संशोधन केले. बुद्धिदक्षमतेच्या मूल्यमापनास गाल्टन यांनीच सुरुवात केली. १९०५ साली बीने या मानसशास्त्रज्ञाने सायमन या संशोधकाबरोबर प्रथमच प्रमाणित बौद्धिक कसोटी तयार केली. या कसोटीला बीने - सायमन कसोटी किंवा बीने - सायमन बुद्धिमापन कसोटी असे म्हटले जाते. त्यानंतरच्या काळात वेगवेगळ्या कसोट्या विकसित झाल्या. त्यात प्रामुख्याने वेशलर इंटेलिजन्स स्केल फॉर चिल्ड्रेन (WISC-III) ' व्हिनेलँड सोशल झोराच मॅच्युरिटी स्केल ', बेबी टेस्ट, गोडार्ड बोर्ड टेस्ट, स्टेनफर्ड बीने टेस्ट यांचा उल्लेख होतो. या सर्व बुद्धिमापन कसोट्यांद्वारे संवेदनांद्वारे संवेदनांची जाण, स्मृती, युक्तिवाद, सामान्यज्ञान, बोधात्मक क्षमता, शास्त्रीय बोध इत्यादी बाबीचे मापन केले जाते.

१९२० साली थॉर्न डिके या शास्त्रज्ञाने ' प्रज्ञा ' या विषयावर सादर केलेल्या प्रबंधात ' सामाजिक प्रज्ञा ' (Social Intelligence) ही संकल्पना प्रथमच मांडली. सामाजिक प्रज्ञेमध्ये दुस-याच्या भावना, विचार, कृती समजावून घेऊन त्याप्रमाणे चातुर्याने आपल्या वर्तनाची मांडणी करणे अंतर्भूत असते. त्या काळात या संकल्पनेला इतर संशोधकांकडून प्रखर विरोध झाला. त्यानंतरच्या काळातही विविध मानसशास्त्रज्ञांनी पारंपारिक प्रज्ञा म्हणजे फक्त व्यक्तीची बौद्धिक क्षमता नसून, वेगवेगळ्या क्षमतांचा एकत्रित संच असतो, असे प्रतिपादन केले. या मुद्द्यांवरही संशोधन केले. या संदर्भात [हॅवॉर्ड](#) गार्डनर या शास्त्रज्ञाने प्रथमच बहुविध प्रज्ञा (Multiple Intelligence) ही संकल्पना मांडून प्रज्ञेची खरी व्याप्ती निदर्शनाला आणून दिली.

बहुविध प्रज्ञा (Multiple intelligence) या संकल्पनेमध्ये बुद्धीची विस्तृत मांडणी करण्यात आली. व्यक्तीची बोधात्मक क्षमता एवढीच संकुचित दृष्टी न ठेवता, या प्रज्ञेचे अनेकविध उपप्रकार शोधून काढण्यात आले. अवकाशी मूल्यक्षमता, संगीतातील प्रतिभा, गतिसंवेदनेतील प्रतिभा, आंतरवैयक्तिक व व्यक्तिधिष्ठित प्रज्ञा .. अशा अनेक प्रकाराने बहुविध प्रज्ञेची व्याप्ती आहे. उदा. शाळेत मार्क्स मिळविण्यासाठी लागणारी बुद्धी म्हणजे हुशारी नव्हे. तर काही विद्यार्थ्यांमध्ये अवकाशी मूल्यक्षमता जास्त असते. ते मोठेपणी उत्तम वास्तुविशारद होऊ शकतात. ज्यांची संगीतातील प्रतिभा जास्त असेल, ते संगीत क्षेत्रात उत्तम नाव कमावू शकतात. ज्यांची गतिसंवेदना बाबतची प्रतिभा जास्त असेल, ते उत्तम खेळाडू म्हणून नावलौकिकास पात्र ठरतात. अशाप्रकारे प्रज्ञा मोजण्यासाठी स्पेक्ट्रम-स्कोर गार्डनर यांनी उपलब्ध करून दिले.

प्रज्ञा किंवा बुद्धी या संकल्पनेमध्ये व्यक्तीच्या भावनांचे काय स्थान आहे ? या विषयावर गेली २५-३० वर्षे बरेच संशोधन झालेले आहे. त्यामध्ये प्रामुख्याने प्रा. सालोव्ही व प्रा. मेयर या अमेरिकन मानसशास्त्रज्ञांनी केलेले अभूतपूर्व संशोधन महत्त्वाचे आहे. बहुविध प्रज्ञा या संकल्पनेमधील वैयक्तिक प्रज्ञा या प्रकाराचा धागा पकडून त्यांनी जीवनात यशस्वी होण्यास लागणा-या घटकांमध्ये महत्त्वाचे घटक म्हणजे मूल्यक्षमता शोधल्या त्या क्षमतांना भावनिक कौशल्यसंपदा असे नाव दिले . १९९० साली या सर्व भावनिक कौशल्यांचे एकत्रीकरण करून त्या क्षमतेचा अर्थ - भावनिक प्रज्ञा असा रुढ केला. या भावनिक प्रज्ञा संकल्पनेमध्ये स्वतःच्या व दुस-याच्या भावना ओळखून त्याचा उपयोग योग्य कृती करण्यासाठी, स्वयंप्रेरणा जागृत करण्यासाठी भावनांच्या व्यवस्थापनासाठी , नातेसंबंध जपण्यासाठी करणे अभिप्रेत आहे. १९९७ साली बार [ऑन](#) या शास्त्रज्ञाने प्रथमच भावनिक प्रज्ञा आपण मोजू शकतो. असे प्रतिपादन केले. त्याला (EQ)(भावनांक) असे नाव दिले. १९९८ साली इमोशनल कोशंट इन्व्हेस्टरी शोधून काढली. ही संकल्पना सध्या सा-या जगभर भावनिक प्रज्ञा मोजण्यासाठी वापरली जाते.

अशा त-हेने आपण प्रज्ञेचे दोन महत्त्वाचे विभाग सांगू शकतो. पहिला विभाग म्हणजे व्यक्तीचा बुद्ध्यांक (इंटेलिजंट कोशंट) आणि दुसरा म्हणजे भावनांक (इमोशनल कोशंट) ! आपल्या आयुष्यात आपण कोणतीही गोष्ट करण्यासाठी बुद्ध्यांक व भावनांक या दोन्ही गोष्टींचा मार्गनिर्देशक म्हणून उपयोग करतो. काल तुम्ही काय काय केले ? हा एक सर्वसाधारण प्रश्न ! या प्रश्नाचे समर्पक उत्तर देण्यासाठी आपल्याला भावनिक स्मरणशक्ती उपयोगात आणावी लागते. निर्णय घेण्यासाठी परिस्थितीचा आढावा घेण्यासाठी आपल्या बुद्धीप्रमाणे आपल्या भावनांचा तेवढाच महत्त्वाचा सहभाग किंवा कार्यभाग असतो, असे संशोधनाअंती सिद्ध झालेले आहे.

आतापर्यंत सर्वसाधारणपणे व्यक्तीचा बुद्ध्यांक या गोष्टीलाच अधिक महत्त्व देण्यात आलेले आहे. परंतु आंतरराष्ट्रीय संशोधनातून असे दिसून येते की, जीवनात यशस्वी, समाधानी व आनंदी होण्यासाठी उपयोगी असणा-या घटकांमध्ये बुद्ध्यांकाचा वाटा फक्त १० ते २० टक्के एवढाच असतो. जवळ जवळ ८० टक्के वाटा हा भावनांकाचा (E.Q.) असतो. आपण काही वास्तव अनुभव पाहू यात.

रुद्धीकधी शालेय जीवनात अतिशय बुद्धिमान असणारा मुलगा पुढील जीवनात तेवढा यशस्वी होत नाही कारण अगदी सरळ आहे. त्याचा व्यक्तीगत बुद्ध्यांक वरच्या

पातळीवरचा असला तरी भावनांक कमीच राहिला आहे. कदाचित स्वतःचा भावनांक वाढविण्यासाठी त्याने काहीच प्रयत्न केलेले नसावेत ; किंवा त्याला याबाबत योग्य मार्गदर्शन मिळाले नसावे.

व्यक्तीचा बुध्दयांक तुम्ही किती बुध्दिमान आहात, हे दर्शवितो ; तर त्याचा भावनांक तो त्याची हुशारी किंवा बुध्दी जीवनात यशस्वी होण्यासाठी कशा प्रकारे वापरतो, हे दर्शवितो. बुध्दयांक योग्यतेचा किंवा पात्रतेचा परवाना देतो, पण भावनांक त्याला त्याच्या मार्गातील अडथळे दूर करून प्रगतीपथावर नेण्यास मदत करतो. त्याचे जीवन समाधीन व आनंदी बनवितो.

बुध्दयांक व भावनांक एकमेकांच्या विरुध्द नसतात. तर ते परस्परपूरक असतात. बुध्दयांक हा उपजत असतो. वयाच्या १८ ते २० वर्षापर्यंतच व्यक्तीमधील बुध्दयांक वाढतना दिसतो. तर भावनांक सतत बदलता राहतो वाढू शकतो वयाच्या २-३ वर्षापासून योग्य मार्गदर्शनाने तो वाढविता येतो आणि वयाच्या ४०-४५ वर्षापर्यंत तो उच्च पातळीवर प्रकट होतो. भावनांक हा भावनिक प्रज्ञा मोजण्याचा मापदंड आहे. भावनांक साठ्यात जवळ जवळ १२५ वेगवेगळे प्रसंग आहेत. त्या त्या प्रसंगात त्या त्या व्यक्तीच्या दृक्श्राव्य भावना काय आहेत, हे ओळखायचे असते. प्रत्येक प्रसंगात वा परिस्थितीत सर्वसाधारणपणे असंभाव्य स्थितीला एक गुण, तर संभाव्य स्थितीला पाच गुण दिले जातात. शेवटी सर्वगुणांची बेरीज करून भावनांक मोजला जातो. ही इन्व्हेटरी Inventory) भारतात अजून उपलब्ध नाही. याशिवाय प्रा. सालोव्ही यांनी शोधलेल्या MEIS (Multiple Emotional Intelligence scale) व प्रा. गोल्मन यांनी शोधलेला भावनांक मोजण्याच्या चाचण्या जगभर उपलब्ध आहेत. उच्च बुध्दयांक व उच्च भावनांक असलेल्या व्यक्तीचे सैद्धान्तिक गुणविशेष [जॉन](#) ब्लाक या मानसशास्त्रज्ञाने सिध्द केले आहेत.

● उच्च बुध्दयांक असलेल्या व्यक्तीचे गुणधर्म :

पुरुषांमध्ये - १) बौध्दिक गोष्टींत जास्त रस घेतात. २) महत्त्वाकांक्षी असतो. ३) ताठर वृत्तीचा , पण भरवशाचा असतो. ६) त्याच्यात भावनिक कोरडेपणा असतो.

स्त्रियांमध्ये - १) भाषेवर प्रभुत्व असून, विचार मांडतना भाषा ओघवती असते. २) बौध्दिक गोष्टींना जास्त महत्त्व देते. ३) आत्मचिकित्सक असते. ४) स्वभाव

काळजी करणारा व चिंताग्रस्त असतो. ५) राग उघडपणे व्यक्त करण्यास कचरते. ६) जगताना मनात अपराधीपणाची भावना असते.

● उच्च भावनांक असलेल्या व्यक्तीचे गुणधर्म :

१) परिस्थितीला किंवा व्यक्तीला कोणतेही लेबल लावण्यापेक्षा तो वा ती स्वतःच्या भावना व्यक्त करते. दुस-या व्यक्तीने मनाला लागेल अशी गोष्ट केली तर ' तू भावनाशून्य आहेस , असे म्हणण्याऐवजी ' तुझ्या बोलण्याने मी दुखावलो आहे ' , असे ती व्यक्ती म्हणेल. २) स्वतःच्या भावनाभिव्यक्तींसाठी तो वा ती जबाबदारी घेण्यास तयार असेल. उदा. ' तुझा मत्सर वाटतो ' असे म्हणण्याऐवजी ' तुझा हेवा वाटतो ' , असे तो वा ती म्हणेल. ३) ती व्यक्ती दुस-याच्या भावनांचा आदर करील. उदा. - एखादी कृती करण्याअगोदर ' मी असं केल तर तुला कसं वाटेल ? ' असे ती व्यक्ती विचारेल. ४) ती व्यक्ती आत्मसंयमी असेल. मनमिळावू व आनंदी असेल. ५) ती व्यक्ती भयग्रस्त वा चिंताग्रस्त होणार नाही. ६) ती व्यक्ती जबाबदारीने वागेल व कृतीशी समर्पित असेल. त्या व्यक्तीची ही क्षमता उल्लेखनीय असेल. ७) ती व्यक्ती जबाबदारी स्वीकारेल. दुस-याच्या बाजूने विचार करेल. ८) ती व्यक्ती दुस-यावर टीका करणार नाही.

□ डॉ. संदीप केळकर