National Journal of Hindi & Sanskrit Research

ISSN: 2454-9177
NJHSR 2026; 1(65): 345-347
© 2026 NJHSR
www.sanskritarticle.com

**अनीता**
अनुसन्धात्री, विद्यावारिधिः,
श्री.ला.ब.शा.रा.सं.विश्वविद्यालय,
नवदेहली- ११००१६

**मार्गनिर्देशकः**
**प्रो.विचारी लाल मीना**
विद्यावारिधिः,
श्रीलालबहादुरशास्त्रीराष्ट्रीयसंस्कृत-विश्वविद्यालयः,नवदेहली-११००१६

**Correspondence:**
**अनीता**
अनुसन्धात्री, विद्यावारिधिः,
श्री.ला.ब.शा.रा.सं.विश्वविद्यालय,
नवदेहली- ११००१६

# भावात्मकाध्यात्मिकबुद्धेश्च: वैशिष्ट्यम्

**अनीता**

**सारांश :-**

अद्यतनकाले शिक्षामनोविज्ञानस्य क्षेत्रे बुद्धेः विविधाः आयामाः चर्चायामागच्छन्ति। परम्परागतबुद्धेः अतिरिक्तं भावात्मकबुद्धिः (Emotional Intelligence) तथा आध्यात्मिकबुद्धिः (Spiritual Intelligence) इत्येतौ अवधारणौ विशेषमहत्त्वं धारयतः। भावात्मकबुद्धिः व्यक्तेः स्वाभावानुभावानां भावनानां च समुचित बोधनं नियमनं च शिक्षयति अर्थात् भावनानां परिज्ञानं भवति। स्वस्य अभिप्रेरणं भवति। यदा तु आध्यात्मिकबुद्धिः जीवनस्य उद्देश्यं, मूल्यबोधं तथा आत्मचिन्तनं प्रति प्रेरयति। आध्यात्मिकबुद्धिः मानवं सम्पूर्णे चिन्तनस्तरे जागरूकं, करुणावन्तं, रचनात्मकं च करोति।

प्रस्तुतशोधपत्रेभावात्मकबुद्धेः आध्यात्मिकबुद्धेश्च स्वरूपम् , तयोः प्रमुखवैशिष्ट्यानि, परस्परसंबंधः तथा मानवजीवने तयो उपयोगितायाः विवेचना अस्ति।

**मुख्यशब्दाः-**
भावात्मकबुद्धिः, आध्यात्मिकबुद्धिः, आत्मजागरूकता, मूल्यबोधः, व्यक्तित्वविकासः।

**प्रस्तावनाः-**

मानवजीवनस्य सफलतायाः केवलं बौद्धिकक्षमता पर्याप्ता न भवति। सामाजिकजीवने सफलतां प्राप्तुं भावनात्मकसन्तुलनं नैतिकमूल्यानि च अपेक्षितानि भवन्ति। यतोहि मानवः सामाजिकः, बौद्धिकः नैतिकः, आध्यात्मिकश्च प्राणी अस्ति। तस्य जीवनस्य सफलता केवलं ज्ञानार्जने निहिता नास्ति। अपितु तस्य भावात्मकाध्यात्मिक परिपक्वतायां अपि निहिता अस्ति। आधुनिकसमाजे वैज्ञानिकप्रगतेः परिणामस्वरूपं भौतिकसाधनानां पर्याप्तवृद्धिः अभवत् तथापि मानसिकतनावः, अवसादः, हिंसा, असहिष्णुता, नैतिकपतनं च वर्धमानं दृश्यते। एतेषां समस्याणां समाधानार्थं मनोवैज्ञानिकेः भावात्मकबुद्धेः अवधारणा प्रतिपादिता। डेनियल गोलमैन महाभागेन भावात्मकबुद्धेः महत्त्वं विशेषरूपेण प्रतिपादितम्। ततः परं डेना-जोहार-इयान-मार्शल इत्येताभ्यां आध्यात्मिकबुद्धेः सिद्धान्तः विकसितः।

भारतीयदर्शनपरम्परायां उपनिषदः, भगवद्गीता, योगदर्शने च आत्मज्ञानस्य, भावनियन्त्रणस्य, आध्यात्मिकविकासस्य च महत्त्वं प्राचीनकालादेव प्रतिपादयन्ति। अतः भावात्मकबुद्धिः आध्यात्मिकबुद्धिश्च नूतनाः अवधारणाः न सन्ति, अपितु भारतीयज्ञानपरम्परायाः आधुनिकव्याख्या एव स्तः।

**भावात्मकबुद्धिः-**

भावात्मकबुद्धिः सा क्षमता भवति यस्या माध्यमेन वयं स्वस्य अन्यजनानां भावानां जानीमः। वयं अभिप्रेरयामः एवञ्च स्वेषु स्वसम्बन्धेषु उपलब्धान् संवेगान् सम्यक् प्रकारेण प्रतिबन्धयितुं शक्नुमः। अर्थात् भावात्मक बुद्धिमाध्यमेन भावनानां परिज्ञानं भवति। स्वस्य अभिप्रेरणं भवति। एवञ्च जीवने समागतनां संवेगानाम् अभिज्ञानम् कृत्वा तेषामुपरि प्रतिबन्धस्थापने साफल्यम् अधिगच्छति मानवः।

''Emotional Intelligence is the ability to recognize, understand, manage and regulate one's own emotions as well as the emotions of others in order to guide thinking and behaviour effectively.'', (Daniel Goleman (1995)''

**भावात्मकबुद्धेः वैशिष्ट्यानि-**

गोलमैनस्य मते भावात्मकबुद्धेः पञ्च प्रमुख आयामा अधोलिखिता सन्ति-

1. आत्मा-अभिज्ञता
2. आत्मप्रबन्धम्
3. आत्म-अभिप्रेरणम्
4. तदनुभूतिः
5. सामाजिक-दक्षतासम्पादनम्।

**1.आत्म-अभिज्ञताः-** अस्य आयामस्य मुख्याविशेषता विद्यते यत् आत्मबोधस्य एवञ्च कस्मिन् अपि विशिष्टे समये वास्तविकानाम् भावनाम् परिज्ञानम्।

**2.आत्मप्रबन्धम्-** अस्य आयामस्य तात्पर्यं विद्यते यत् कस्मिन्नपि कार्यविशेषे अवरोधस्य स्थाने सुकर्मणः दृष्ट्या स्वेषु संवेगेषु नियन्त्रणस्य स्थापनम्।

**3. आत्म-अभिप्रेरणम्-** अस्मिन् आयामे अभिलषितं लक्ष्यं प्रति अभिवृद्धिरेवञ्च नकारात्मकातां संवेगात्मकानामुपरि जयप्राप्तिः।

**4.तदनुभूतिः-** अस्यार्थः भवति अपरेषां भावनानामवबोधः एतदतिरिक्तं अन्यजनान् प्रति संवेदनशीलतायाः प्रकाशनम् तथा इदम् अनुमानग्रहणम् अथवा परिज्ञानं यत् जनाः कथम् अनुभवन्ति किम् च वाञ्छन्ति।

**5. सामाजिकदक्षतासम्पादनम्-** अस्य आयामस्य अन्तर्गते निम्नलिखितानि क्षेत्राणि सम्मिलितानि भवन्ति-

क. सामाजिकपरिस्थितीनाम् अनुमानग्रहणम्

ख. अन्यैः सह सहजभावेन अन्तःक्रिया एवञ्च सम्बन्धस्थापनम्।

ग. अन्येषां जनानां अवबुध्य तत् ज्ञानम् यत् ते कथम् व्यवहरन्ति, तथा च तान् प्रति मार्गदर्शनस्य क्षमता।

**आध्यात्मिकबुद्धिः-**

आध्यात्मिकबुद्धिः मानवं सम्पूर्णे चिन्तनस्तरे आर्द्रं, जागरूकं, करुणावन्तं, रचनात्मकं च करोति। इयम् बुद्धिः मानवं अन्ये पशुपक्षिभिः पृथकं करोति यतोहि बहुषु पशुषु अपि मानसिकबुद्धिः भवति परं आध्यात्मिकबुद्धिः न भवति। यथा- बुद्धया वयं अर्थैः मूल्यैः सम्बद्धानां समस्यानां समाधानं कुर्मः एवं च वयं स्वकार्यं जीवनं व्यापके समृद्धे अर्थप्रदायके सन्दर्भे स्थापायामः तथा यस्याः फलस्वरूपेण वयं एतत् मूल्याङ्कनं कुर्मः यत् कं कार्यं वा जीवनस्य पक्षः अपरेषामपेक्षया वा सापेक्षः अधिकं महत्त्वपूर्ण अस्ति इति सा आध्यात्मिकबुद्धिर्भवति।

'Spiritual Intelligence is the ability to access Express and utilize meaning, values and higher purpose in life, enabling individuals to act with wisdom and compassion. , (Zohar & Masshall, 2000)

**आध्यात्मिकबुद्धेः वैशिष्ट्यानि-** ''The Spiritual Intelligence, the ultimate Intelligence'' नाम पुस्तकयोः ईयानमार्शल डोनाजोहरमहाभागाभ्यां जीवनस्य अर्थमूल्ययोः सन्दर्भे उच्चविकसिताऽध्यात्मिकबुद्धेः सूचकाः प्रकाराः रूपम् अंकिताः सन्ति।

- आवश्यकताऽनुगुणं स्वपरिवर्तनस्याभिक्षमता योग्यता वा।
- आत्मजागरूकता
- अन्तराणां प्रत्यक्षीकरणं तथा स्वजीवने धारणक्षमता।
- विपत्तीनां सहनं तेभ्यः च उपरि उत्थानस्य क्षमता।
- मूल्येन अन्तर्ज्ञानेन च प्रेरणायाः गुण क्षमता वा।
- अन्येभ्यः प्रेरणाददातुः गुणः क्षमता वा।
- पूर्णतावादी दृष्टिकोणः।
- किम्, किमर्थं, कथं एतेषां प्रश्नानां कर्तुः योग्यता, एवमुत्तराणां अन्वेषणस्य प्रवृत्तिः।
- अपरम्परागतकार्यस्य सरलीकरणस्य प्रवृत्तिः।

एवं प्रकारेण आध्यात्मिकबुद्धिः एतादृशी अभिक्षमतायाः परिचायिका वर्तते। आध्यात्मिकबुद्धिः व्यक्तेः जीवनकौशलानामुपरि योग्यतानामुपरि व्यवहारस्य च उपरि समाधिको प्रभावो निपाति। अर्थात् व्यक्तिजीवनमूल्ययोः उपरि आध्यात्मिकबुद्धया समाधिकः प्रभावः प्रक्षिपति। 'अर्थमूल्ययोः' सन्दर्भे जीवनगतसमस्याम् समासाध्य स्वजीवनाय सार्थकव्यापकं प्रेरणा ददाति।

**शैक्षिकनिहितार्थः-**

वैदिककालादाराभ्य आधुनिककालं यावत् शिक्षायाः स्थानं सर्वोपरि विद्यते। किशोरावस्था मानवजीवनस्य अत्यन्तं संवेदनशीला परिवर्तनशीलावस्था च वर्तते। अस्मिन् काले बालकानां-बालिकानां च शारीरिकः, मानसिकः, सामाजिकः, भावात्मकबुद्धेः, आध्यात्मिक-बुद्धेश्च विकासः किशोराणां विकासाय अत्यावश्यकम् भवति। मम शोधस्य विषयः **"उच्चमाध्यमिकस्तरस्य छात्राणां भावात्मक-आध्यात्मिकबुद्धेः पर्यावरण संचेतनायाश्च अध्ययनम्।"** अस्ति। यतोहि आधुनिकजीवनस्य जटिलतासु किशोराः मानसिक-तनावेन, प्रतिस्पर्धया, असुरक्षाभावेन, मूल्यसंकटेन च पीडितः अस्ति। बौद्धिदक्षता वर्धमाना अस्ति, किन्तु भावानात्मकासंतुलनं आध्यात्मिकदृष्ट्या च सुदृढं न वर्तते। विद्यार्थिनां मानसिक-स्वास्थ्यवर्धनम्, नैतिकमूल्यविकासः, तनावप्रबन्धनम्, नेतृत्वगुण-विकासः, सामाजिकसामञ्जस्य स्थापनाय मानवव्यक्तित्वस्य विकासे सहायकौ स्तः।

भावात्मकबुद्धेः विकासेन किशोराः स्वभावनानां सम्यक् नियन्त्रणं कर्तुं समर्थाः भवन्ति। What I Feel (अहम् कथम् अनुभवामि) इति चिन्तनम् अनुभवश्च करोति। ते क्रोधं, चिन्तां, भयम्, निराशां च उचितरीत्या नियन्त्रणं करोति। एते तेषां मानसिकस्वास्थ्यं, आत्मविश्वासः, सहानुभूतिः, सहयोगभावं च वर्धयति। ते परिवारे, विद्यालये, समाजे च उत्तमान् सम्बन्धान् स्थापयितुं शक्नुवन्ति।

आध्यात्मिकबुद्धेः विकासेन किशोराणां नैतिकमूल्यानां संवर्धनं भवति। आध्यात्मिकबुद्धिः जीवनस्य उद्देश्यं बोधयति तथा आत्मचिन्तनस्य प्रेरणां ददाति। What I am (अहम् कः अस्ति) इत्यस्य चिन्तनं भवति अस्यान्तर्गतेन। आध्यात्मिकबुद्धेः विकासेन किशोराणां नैतिकमूल्यानां संवर्धनं भवति। ते नकारात्मकप्रवृत्तिभ्यः, दुर्व्यसनेभ्यः, असमाजिकव्यवहारेभ्यश्च दूरं नेतुम् सहायिका भवति।

भावात्मकाध्यात्मिकबुद्धेश्च संयुक्तविकासेन किशोराः तनावपूर्ण-परिस्थितिषु अपि धैर्यं धारयन्ति, उचितनिर्णयान् गृह्णयन्ति तथा जीवनस्य विविधचुनौतीनां सफलतया सम्मुखीकुर्वन्ति। एते गुणाः तेषां शैक्षिकसफलतायै, व्यक्तित्वविकासाय, राष्ट्रनिर्माणायश्च अत्यन्तोपयोगिनः भवन्ति।

**निष्कर्षः-**

निष्कर्षतया वयं वक्तुं शक्यते यत् भावात्मकबुद्धिः किशोराणां भावनात्मकसन्तुलनश्च आधार-अस्ति, आध्यात्मिकबुद्धिः तेषां नैतिकचरित्रनिर्माणस्य मार्गदर्शिका अस्ति। उभयोः विकासेन किशोराः उत्तरदायिनः, मूल्यसम्पन्नाः आत्मविश्वासयुक्ताश्च नागरिकाः भवन्ति।

राष्ट्रीयशिक्षानीतेः NEP-2020 उद्देश्यानां भारतीयज्ञानपरम्परायाश्च मूलभावनाभिः सह सामञ्जस्य दर्शयन्ति। समग्रशिक्षाणां (Holistic Education) इत्यस्य लक्ष्यस्य सिद्धौः महत्त्वपूर्णं योगदानं ददाति।

**सन्दर्भग्रन्थसूचीः-**


1. डोना जोहरः ईयानमार्शलश्च, (1990) 'आध्यात्मिक प्रज्ञा' शैरी ब्लूम लंदना।
2. गोलमैन डेनियलः (1995) ''Emotional Intelligence why it can matter more than IQ'' न्यूर्याक यू.एस.ए।
3. तीरथसिंहः एवं च अन्ये (2011) ''किशोरों की शैक्षिकोपलब्धि पर आध्यात्मिक प्रज्ञा का प्रभाव'' न्यू फ्रन्टीयर ऑफ शिक्षा।
4. 'मीना' विचारी लाल (2013) 'सेवापूर्व अध्यापकों का आत्मप्रत्यय, संवेगात्मक प्रज्ञा एवं आध्यात्मिक प्रज्ञा का तुलनात्मक अध्ययन'' श्री.ला.ब.शा.रा.सं.वि. नई दिल्ली।
5. सविता महोदया (2015) ''परम्परागताधुनिकधारायाः सेवापूर्व-शिक्षकाणां शैक्षिकभावात्मकमाध्यात्मिकबुद्धेः तुलनात्मकमध्य-यनम्"। श्री.ला.ब.शा.रा.सं.वि. नई दिल्ली।