



डॉ० धर्मेन्द्र कुमार

**भावनात्मक बुद्धिमत्ता और आध्यात्मिकता: एक समीक्षा**प्राचार्य— आर. एल. महतो इंस्टिट्यूट ऑफ एजुकेशन, रामपुर, जलालपुर, दलसिंह सराय,  
जिला—समस्तीपुर (बिहार) भारत

Received-04.07.2024,

Revised-11.07.2024,

Accepted-16.07.2024

E-mail : dharmendra1dehri@gmail.com

**सारांश:** आम तौर पर यह माना जाता है कि उच्च बुद्धि लब्धि वाले लोग जीवन में बेहतर प्रदर्शन करते हैं, लेकिन कुछ हालिया शोध संकेत देते हैं कि लोगों की भावनात्मक बुद्धिमत्ता और आध्यात्मिक बुद्धिमत्ता उनकी बुद्धि लब्धि (गोलेमैन, 1995) की तुलना में सफलता के अधिक भविष्यवक्ता हो सकते हैं। भावनात्मक बुद्धिमत्ता स्वयं की और दूसरों की भावनाओं और भावनाओं पर नज़र रखने, उनके बीच भेदभाव करने और इस जानकारी का उपयोग किसी की सोच और कार्यों को निर्देशित करने की क्षमता है। 'आध्यात्मिकता' अपने संपूर्ण स्व, दूसरों और पूरे ब्रह्मांड से जुड़े होने की मूल भावना है। इस अध्ययन ने पिछले शोधों की समीक्षा की, जिसमें भावनात्मक बुद्धिमत्ता और आध्यात्मिकता के बीच संबंध का पता लगाया गया था। नमूना आकार 1998-2012 की अवधि में 40 प्रकाशित लेख हैं। इस अध्ययन के निष्कर्ष हैं कि भावनात्मक बुद्धिमत्ता और आध्यात्मिक बुद्धिमत्ता तनाव के निम्न स्तर और बेहतर स्वास्थ्य परिणामों से जुड़ी है और इसका मनोवैज्ञानिक और साथ ही शारीरिक स्वास्थ्य कार्यप्रणाली पर सकारात्मक प्रभाव पड़ता है, और यह शिक्षा और संगठन के संदर्भ में भी बेहतर भूमिका निभाता है।

**कुंजीशब्द—** भावनात्मक बुद्धिमत्ता, आध्यात्मिक बुद्धिमत्ता, भविष्यवक्ता, स्वास्थ्य, सकारात्मक प्रभाव, संपूर्ण स्व

**प्रस्तावना—**भावनात्मक बुद्धिमत्ता कौशल, दृष्टिकोण, योग्यता और दक्षताओं का एक समूह है, जो व्यक्ति के व्यवहार, प्रतिक्रियाओं, मन की स्थिति, मुकाबला करने की शैली और संचार शैली को निर्धारित करता है। ये कारक सफलता संतुष्टि के स्तर, तनाव से निपटने की क्षमता, आत्मसम्मान के स्तर, नियंत्रण की धारणा और मानसिक और भावनात्मक कल्याण के समग्र स्तर को सीधे प्रभावित करते हैं। भावनात्मक बुद्धिमत्ता भावनाओं को समझने, भावनाओं तक पहुँचने और उन्हें उत्पन्न करने की क्षमता है, तोंकि विचारों की सहायता की जा सके, भावनाओं और भावनात्मक ज्ञान को समझा जा सके और भावनात्मक और बौद्धिक विकास को बढ़ावा देने के लिए भावनाओं को प्रभावी ढंग से नियंत्रित किया जा सके (मेयर और सलोवी, 1997)। भावनात्मक बुद्धिमत्ता मानवीय ऊर्जा, सूचना, कनेक्शन और प्रभाव के स्रोत के रूप में भावनाओं की शक्ति और तीक्ष्णता को समझने, समझने और प्रभावी ढंग से लागू करने की क्षमता है (कूपर और सवाफ, 1998)। भावनात्मक बुद्धिमत्ता को किसी की अपनी और दूसरे लोगों की भावनाओं और भावनाओं को समझने, समझने, एकीकृत करने और प्रबंधित करने और उन पर चिंतनशील और तर्कसंगत तरीके से कार्य करने की क्षमता के रूप में परिभाषित किया जा सकता है (चार्टर्ड मैनेजमेंट इंस्टीट्यूट, 2004)।

भावनात्मक स्वास्थ्य भावनात्मक क्षेत्रों में मानसिक स्वास्थ्य की स्थिति की भाषा है। भावनात्मक स्वास्थ्य के माध्यम से व्यक्ति दूसरों और स्वयं की भावनाओं को व्यक्त करता है और समझता है तथा उन्हें रचनात्मक रूप से प्रबंधित करता है। भावनात्मक बुद्धिमत्ता प्रेम/घृणा जैसी प्रबल भावनाओं को आंतरिक अस्तित्व की ओर निर्देशित करने में भी मदद करती है। यह प्रेम, क्रोध जैसी सकारात्मक भावनाओं का रचनात्मक रूप से उपयोग करके विनाशकारी भावनाओं को नियंत्रित करता है तथा हंसने, संबंध बनाने और आनंद लेने की क्षमता प्रदर्शित करता है। भावनात्मक बुद्धिमत्ता के कुछ रूप लोगों को तनाव से बचा सकते हैं और बेहतर अनुकूलन की ओर ले जा सकते हैं। उदाहरण के लिए, भावना प्रबंधन कौशल का एक वस्तुनिष्ठ माप प्रयोगात्मक रूप से प्रेरित सकारात्मक मनोदशा को बनाए रखने की प्रवृत्ति से जुड़ा हुआ है (सियारोची एट अल., 2000)। भावनात्मक बुद्धिमत्ता तनाव के निम्न स्तर और इसके प्रतिकूल परिणामों की कम संभावना से संबंधित है (पाऊ और क्राउचर, 2003 ; दुरान और रे, 2004; हंट और इवांस, 2004; नायडू और पाऊ, 2008)।

जो व्यक्ति अपनी भावनाओं को नियंत्रित कर सकते हैं वे अधिक स्वस्थ होते हैं क्योंकि वे 'अपनी भावनात्मक स्थिति को सही ढंग से समझते और आंकते हैं, जानते हैं कि अपनी भावनाओं को कैसे और कब व्यक्त करना है, और अपनी मनोदशा को प्रभावी ढंग से नियंत्रित कर सकते हैं'। मनोदशा और भावनाओं की धारणा, अभिव्यक्ति और नियमन से संबंधित विशेषताओं का यह समूह बताता है कि भावनात्मक बुद्धिमत्ता और शारीरिक और मनोवैज्ञानिक स्वास्थ्य के बीच सीधा संबंध होना चाहिए (सैलोवे, बेडेल, डेटवेइलर और मेयर, 1999)। भावनात्मक रूप से बुद्धिमान व्यक्ति जीवन की चुनौतियों का बेहतर ढंग से सामना कर सकता है और अपनी भावनाओं को अधिक प्रभावी ढंग से नियंत्रित कर सकता है, जो दोनों ही अच्छे मनोवैज्ञानिक और शारीरिक स्वास्थ्य में योगदान करते हैं (टेलर, 2001)। भावनात्मक बुद्धिमत्ता, तनाव और मनोवैज्ञानिक स्वास्थ्य के कई उपायों, जैसे कि युवा लोगों में अवसाद, निराशा और आत्महत्या के विचार के बीच संबंध है (सियारोची, डीन और एंडरसन, 2002)।

आध्यात्मिक बुद्धिमत्ता "दैनिक समस्या समाधान और लक्ष्य प्राप्ति को सुविधाजनक बनाने के लिए आध्यात्मिक जानकारी का अनुकूल उपयोग है" (एमन्स, 2000)। आध्यात्मिक बुद्धिमत्ता व्यक्तियों की स्थिति की परवाह किए बिना आंतरिक और बाहरी शांति बनाए रखते हुए ज्ञान और करुणा के साथ व्यवहार करने की क्षमता है (विगल्सवर्थ, 2002)। आध्यात्मिक बुद्धिमत्ता को उस बुद्धिमत्ता के रूप में परिभाषित किया जा सकता है जिसमें व्यक्ति अर्थ और मूल्य की समस्याओं को संबोधित और हल करते हैं और साथ ही अपने कार्यों और अपने जीवन को एक व्यापक, समृद्ध, अर्थ देने

अनुरूपी लेखक/ संयुक्त लेखक

ASVP PIF-9.776 /ASVS Reg. No. AZM 561/2013-14



वाले संदर्भ में रख सकते हैं (जोहर और मार्शल, 2000)। आध्यात्मिक बुद्धिमत्ता क्षमताओं का वह समूह है जिसका उपयोग व्यक्ति आध्यात्मिक संसाधनों, मूल्यों और गुणों को लागू करने, प्रकट करने और मूर्त रूप देने के लिए करते हैं, जो उनके दैनिक कामकाज और कल्याण को बढ़ाता है (अग्राम, 2007)।

आम तौर पर यह माना जाता है कि उच्च बुद्धि लब्धि वाले लोग जीवन में बेहतर प्रदर्शन करते हैं। लेकिन कुछ हालिया अध्ययनों से संकेत मिलता है कि लोगों की भावनात्मक बुद्धि और आध्यात्मिक बुद्धि उनकी बुद्धि लब्धि की तुलना में सफलता का एक बड़ा भविष्यवक्ता हो सकती है (गोलेमैन, 1995)। आध्यात्मिक बुद्धि भावनात्मक लब्धि और बुद्धि लब्धि दोनों के साथ खुद को जोड़कर काम करती है, इसमें उनके अंतःक्रिया परिणामों को बदलने और व्यक्तिगत विकास और परिवर्तन को संभव बनाने की क्षमता होती है (डेसलौरियर्स, 2000)। यदि आध्यात्मिक बुद्धि इस तरह से अन्य प्रकार की बुद्धि के साथ परस्पर संबंधित है, तो भावनात्मक लब्धि और बुद्धि लब्धि के स्तर में व्यक्तियों के बीच अंतर आध्यात्मिक बुद्धि को लागू करने और उसका उपयोग करने को प्रभावित करता है (जोहर और मार्शल, 2000)।

मानव बुद्धि के संदर्भ में चार पदानुक्रम हैं जो विकास के अनुक्रम को दर्शाते हैं। शिशुओं के रूप में, पहला कदम अपने शरीर को नियंत्रित करना है, यह शारीरिक बुद्धि है। अगला विकास भाषाई और संज्ञानात्मक क्षमताएं हैं, इन्हें बुद्धि भागफल के रूप में जाना जाता है। व्यक्ति आध्यात्मिक बुद्धि प्राप्त करने से पहले भावनात्मक बुद्धि विकसित करेगा। भावनात्मक क्षमताएं आध्यात्मिक क्षमताओं से पहले आती हैं (विगल्सवर्थ, 2002)। आध्यात्मिकता अंतरवैयक्तिक और पारस्परिक भावनाओं को स्वयं और दूसरे के बीच की खाई को भरने की अनुमति देती है। अंतरवैयक्तिक, या स्वयं और पारस्परिक भावनाओं के भीतर, वे हैं जिन्हें हम दूसरों के साथ साझा करते हैं या दूसरों से संबंध बनाने के लिए उपयोग करते हैं। हालांकि, भावनात्मक बुद्धिमत्ता अकेले हमें इस अंतर को पाटने में मदद नहीं कर सकती है। हमें इस बारे में ज्ञान होने के लिए आध्यात्मिक बुद्धिमत्ता की आवश्यकता है कि हम क्या हैं और चीजें हमारे लिए क्या मायने रखती हैं, और कैसे चीजें दूसरों को और उनके अर्थों को हमारी अपनी दुनिया में जगह देती हैं (गोलेमैन, 1995 आध्यात्मिक समझ व्यक्ति को बिना किसी निर्णय के व्यवहार के 'सच्चे कारण' को समझने और दूसरों की 'सच्ची ज़रूरतों' को पूरा करने की अनुमति देती है, जब तक कि वे खुद अपनी ज़रूरतों को पूरा करना नहीं सीख जाते (टाइम्स इन इंडिया, 2010)।

अध्ययन का बाकी हिस्सा इस प्रकार व्यवस्थित है: दूसरा खंड समीक्षा साहित्य से संबंधित है; तीसरा खंड कार्यप्रणाली और परिणामों पर चर्चा करता है। चौथा खंड जो अंतिम खंड भी है, अध्ययन का समापन करता है।

**अध्ययन का उद्देश्य**—इस विषय से संबंधित पहले के अध्ययनों के आधार पर भावनात्मक बुद्धिमत्ता और आध्यात्मिकता के बीच संबंध का पता लगाना।

**साहित्य की समीक्षा**—इस खंड में अध्ययन के चरों (भावनात्मक बुद्धिमत्ता और आध्यात्मिक बुद्धिमत्ता) से संबंधित सभी पिछले प्रासंगिक अध्ययन शामिल हैं जिन्हें आगे तीन उपखंडों में विभाजित किया जा रहा है।

**भावनात्मक बुद्धिमत्ता**—गायत्री और मीनाक्षी (2012) ने भगवद-गीता के माध्यम से भावनात्मक बुद्धिमत्ता की संपूर्ण अवधारणा को संक्षेप में प्रस्तुत किया है और भावनात्मक बुद्धिमत्ता के सिद्धांत को और अधिक व्यापक रूप में विकसित करने की संभावना का विश्लेषण किया है और भगवद-गीता में चर्चा की गई भावनाओं की अवधारणा के साथ भावनात्मक बुद्धिमत्ता के सिद्धांत की तुलना और विरोधाभास किया है और विशिष्ट तरीकों को खोजने की संभावनाओं की खोज की है जिसके माध्यम से भगवद-गीता में चर्चा की गई श्री कृष्ण के आदर्शों को शामिल करके किसी व्यक्ति की भावनात्मक क्षमताओं को बढ़ाया जा सकता है।

सियारोची एट अल. (2002) ने विश्लेषण किया कि भावनात्मक बुद्धिमत्ता तनाव और तीन महत्वपूर्ण मानसिक स्वास्थ्य चरों, अवसाद, निराशा और आत्महत्या के विचार के बीच के संबंध को समझने में एक अनूठा योगदान देगी। अध्ययन 302 विश्वविद्यालय के छात्रों पर किया गया था। निष्कर्ष यह था कि तनाव भावनात्मक धारणा में उच्च लोगों में अधिक रिपोर्ट किए गए अवसाद, निराशा और आत्महत्या के विचार से जुड़ा था और दूसरों की भावनाओं को प्रबंधित करने में कम लोगों में अधिक आत्मघाती विचार था।

एक्सट्रीमेरा और बेरोकल (2006) ने 184 विश्वविद्यालय के छात्रों में भावनात्मक बुद्धिमत्ता, चिंता, अवसाद और मानसिक, सामाजिक और शारीरिक स्वास्थ्य के बीच संबंध की जांच की। परिणामों से पता चला कि उच्च भावनात्मक ध्यान सकारात्मक और महत्वपूर्ण रूप से उच्च चिंता, अवसाद और भावनात्मक, सामाजिक कामकाज और मानसिक स्वास्थ्य के निम्न स्तरों से संबंधित था। परिणामों ने अवसाद की गंभीरता और भावनात्मक प्रबंधन और भावनात्मक नियंत्रण के भावनात्मक बुद्धिमत्ता आयामों के बीच महत्वपूर्ण संबंधों को उजागर किया। उन्होंने निष्कर्ष निकाला कि भावनात्मक बुद्धिमत्ता के उपायों का अवसाद विकसित होने के जोखिम वाले लोगों की शुरुआती पहचान के संदर्भ में पूर्वानुमानात्मक मूल्य हो सकता है। फर्नांडीज-बेरोकल एट अल. (2006) ने 250 हाई स्कूल के छात्रों के बीच भावनात्मक बुद्धिमत्ता, चिंता और अवसाद के बीच संबंधों की जांच की। निष्कर्ष यह था कि मूड को नियंत्रित करने की स्व-रिपोर्ट की गई क्षमता (भावनात्मक मरम्मत) सकारात्मक रूप से आत्म-सम्मान से संबंधित थी और स्व-रिपोर्ट की गई भावनात्मक बुद्धिमत्ता नकारात्मक रूप से अवसाद और चिंता के स्तरों से संबंधित थी। उन्होंने निष्कर्ष निकाला कि भावनात्मक क्षमताएं मनोवैज्ञानिक समायोजन में एक महत्वपूर्ण और अद्वितीय योगदानकर्ता हैं।

त्सौसिस और निकोलाउ (2005) ने भावनात्मक बुद्धिमत्ता विशेषताओं, जैसे कि धारणा, नियंत्रण, भावनाओं का उपयोग और समझ, का शारीरिक और मनोवैज्ञानिक स्वास्थ्य के साथ संबंध जांचा। निष्कर्षों से पता चला कि भावनात्मक





बुद्धिमत्ता खराब सामान्य स्वास्थ्य के साथ नकारात्मक रूप से जुड़ी हुई थी और धूम्रपान और शराब पीने के साथ भी नकारात्मक रूप से सहसंबंधित थी और व्यायाम के साथ सकारात्मक रूप से सहसंबंधित थी।

ली एट अल. (2009) ने स्वास्थ्य पर शारीरिक गतिविधि के लाभों का अध्ययन किया। इसका उद्देश्य भावनात्मक बुद्धिमत्ता, स्वास्थ्य-संबंधी शारीरिक फिटनेस, स्वास्थ्य-संबंधी जीवन की गुणवत्ता की तुलना करना और 599 ताइवान कॉलेज के छात्रों में व्यक्तिगत गतिविधि के विभिन्न स्तरों के लिए पूर्वानुमान की खोज करना था। यह निष्कर्ष निकाला गया कि व्यक्तिगत गतिविधि में भागीदारी कॉलेज के छात्रों के शारीरिक, मनोवैज्ञानिक और साथ ही भावनात्मक स्वास्थ्य को बेहतर बनाने का एक प्रभावी तरीका हो सकता है। निष्कर्षों ने भावनात्मक बुद्धिमत्ता और व्यक्तिगत गतिविधि के बीच कारण संबंध निर्धारित किया।

क्रॉफोर्ड और कैल्टाबियानो (2011) ने हास्य कौशल कार्यक्रमों की समीक्षा की जो आत्म-प्रभावकारिता, सकारात्मक सोच, आशावाद और नियंत्रण की धारणाओं को बढ़ाकर भावनात्मक कल्याण में सुधार करते हैं, जबकि नकारात्मक सोच, तनाव, अवसाद, चिंता और तनाव की धारणाओं को कम करते हैं। समुदाय के स्वयंसेवकों को यादृच्छिक रूप से एक हास्य समूह, एक सामाजिक समूह या एक गैर-हस्तक्षेप नियंत्रण समूह में सौंपा गया था। परिणामों से पता चला कि हास्य समूह में भावनात्मक कल्याण के कई सूचकांकों में उल्लेखनीय वृद्धि हुई है।

मार्टिंस एट अल. (2010) ने अध्ययन किया कि जब भावनात्मक बुद्धिमत्ता को एक विशेषता के रूप में मापा गया तो यह स्वास्थ्य के साथ दृढ़ता से जुड़ी हुई थी। मानसिक और मनोवैज्ञानिक स्वास्थ्य के साथ भारित औसत संबंध शारीरिक स्वास्थ्य के साथ संबंध से अधिक था। विशेषता दृष्टिकोण के भीतर, मानसिक स्वास्थ्य के साथ सबसे मजबूत संबंध दिखाया। परिणामों ने भावनात्मक बुद्धिमत्ता को एक विश्वसनीय स्वास्थ्य भविष्यवक्ता के रूप में दिखाया।

कोयडेमिर और शुटज़ (2012) ने जर्मनी और तुर्की में विश्वविद्यालय के छात्रों के बीच व्यक्तिपरक कल्याण के संज्ञानात्मक और भावात्मक घटकों के भविष्यवक्ता के रूप में भावनात्मक बुद्धिमत्ता की जांच की। जबकि जर्मनी में प्रतिभागियों ने तुर्की की तुलना में बेहतर स्वास्थ्य की रिपोर्ट की, व्यक्तित्व लक्षण और भावनात्मक बुद्धिमत्ता ने तुर्की की तुलना में जर्मनी में स्वास्थ्य के उपायों में अधिक भिन्नता को स्पष्ट किया। हालाँकि, भावनात्मक बुद्धिमत्ता और स्वास्थ्य के बीच संबंध सांस्कृतिक रूप से बंधा हुआ नहीं दिखाई दिया।

मोहम्मदीफर एट अल. (2009) ने तेहरान, ईरान के 250 प्राथमिक और उच्च विद्यालय के शिक्षकों के बीच मानसिक और शारीरिक स्वास्थ्य पर भावनात्मक बुद्धिमत्ता और व्यावसायिक तनाव के प्रभाव का अध्ययन किया। परिणामों से पता चला कि भावनात्मक बुद्धिमत्ता और नौकरी की थकान मानसिक स्वास्थ्य के 43.9 प्रतिशत और शारीरिक स्वास्थ्य के 13.5 प्रतिशत भिन्नता के लिए जिम्मेदार थी।

घनबारी-पनाह एट अल. (2011) ने 200 ईरानी विवाहित जोड़ों के बीच वैवाहिक संचार में संतुष्टि की डिग्री की भविष्यवाणी करने में भावनात्मक बुद्धिमत्ता और क्षमा की सटीकता की जांच की। भावनात्मक बुद्धिमत्ता और क्षमा के बीच सहसंबंध गुणांक महत्व के स्तर तक नहीं पहुंचा और वैवाहिक संचार और क्षमा में संतुष्टि के बीच महत्वपूर्ण था। महिला और पुरुष डेटा के बहुचर प्रतिगमन ने भविष्यवाणियों और साक्ष्य चर के बीच एक महत्वपूर्ण गुणांक दिखाया।

ओगोमेका और हेलेन (2011) ने पिछले दशक में भावनात्मक समायोजन, व्यक्तिगत कल्याण, जीवन की सफलता और पारस्परिक संबंधों के महत्वपूर्ण घटकों के रूप में भावनात्मक बुद्धिमत्ता और रचनात्मकता का अध्ययन किया। उन्होंने स्कूल के संदर्भ में भावनात्मक बुद्धिमत्ता और रचनात्मकता की समीक्षा की और नाइजीरियाई शैक्षिक प्रणाली में शिक्षक शिक्षा में इसके वर्तमान और भविष्य के मूल्य का विश्लेषण किया और बच्चों को जीवन में सबसे अच्छी शुरुआत प्रदान करने और भावनात्मक बुद्धिमत्ता और रचनात्मक क्षमताओं के विकास के लिए विभिन्न देशों (यूके, यूएसए, स्पेन और नाइजीरिया) में शैक्षिक नीतियों पर बहस की जांच की। उन्होंने व्यक्तिगत और स्कूल की सफलता के संकेतकों के लिए भावनात्मक बुद्धिमत्ता और रचनात्मकता की प्रासंगिकता से संबंधित शोध का सारांश दिया।

स्कॉट-लैड और चैन (2004) ने अध्ययन किया कि संगठनात्मक शिक्षा अधिक प्रभावी होती है यदि भावनात्मक रूप से बुद्धिमान कर्मचारियों द्वारा स्पष्ट परिचालन सीमाओं के भीतर लागू की जाती है जैसे कि निर्णय लेने में भागीदारी द्वारा पेश की गई। सेंगे (1992) की व्यक्तिगत महारत, मानसिक मॉडल, साझा दृष्टि, टीम लर्निंग और सिस्टम थिंकिंग के पांच तत्वों की अवधारणा पर आधारित संगठनात्मक शिक्षा का उद्देश्य संगठन की सीखने और बदलाव के अनुकूल होने की क्षमता को सुविधाजनक बनाना है। ये सभी तत्व संगठन की सफलता में योगदान करते हैं। लेखक ने विश्लेषण किया कि भावनात्मक बुद्धिमत्ता, संगठनात्मक शिक्षा और निर्णय लेने में भागीदारी को संगठन की परिवर्तन को प्रबंधित करने और प्रदर्शन परिणामों को बेहतर बनाने की क्षमता में सुधार करने के लिए कैसे संचालित किया जा सकता है।

चौबे एट अल. (2009) ने विभिन्न व्यावसायिक समूहों (21-50 वर्ष) से संबंधित 209 वयस्कों के बीच तनाव और स्वास्थ्य की भविष्यवाणी करने में भावनात्मक बुद्धिमत्ता की भूमिका की जांच की। निष्कर्ष यह था कि भावनात्मक बुद्धिमत्ता और इसके विभिन्न घटक क्षमताएं बेहतर स्वास्थ्य परिणामों से जुड़ी हैं। इसी तरह, भावनात्मक बुद्धिमत्ता तनाव के निम्न स्तरों से जुड़ी है। निष्कर्षों से यह भी पता चला कि भावनात्मक बुद्धिमत्ता के दो घटक, अर्थात् भावनाओं का मूल्यांकन करने और उन्हें व्यक्त करने की क्षमता और भावनाओं का उपयोग करने की क्षमता ने तनाव स्वास्थ्य संबंध को महत्वपूर्ण रूप से नियंत्रित किया। भावनाओं का मूल्यांकन करने और उन्हें व्यक्त करने की क्षमता भी किसी व्यक्ति के स्वास्थ्य पर प्रतिकूल प्रभाव डालती पाई गई; प्रतिगमन विश्लेषण ने इसे उच्च तनाव की स्थिति में एक सकारात्मक संसाधन के रूप में पहचाना।



आध्यात्मिकता- वॉगन (2002) ने समीक्षा की कि आध्यात्मिक बुद्धि मन और आत्मा के आंतरिक जीवन को दुनिया में काम के बाहरी जीवन के साथ एकीकृत करती है। संदर्भ और एकीकरण के साधनों के आधार पर आध्यात्मिक अनुभव भी इसके विकास में योगदान दे सकते हैं। आध्यात्मिक परिपक्वता दुनिया में ज्ञान और दयालु कार्रवाई के माध्यम से व्यक्त की जाती है। आध्यात्मिक बुद्धि आध्यात्मिक विकल्प बनाने में विवेक के लिए आवश्यक है जो मनोवैज्ञानिक कल्याण और समग्र स्वस्थ मानव विकास में योगदान देती है।

संयुक्त राज्य अमेरिका में शोधकर्ताओं ने ईसाइयों, यहूदियों, हिंदुओं और मुसलमानों में आध्यात्मिक मुकाबला करने की जांच की है, लेकिन शायद ही कभी बौद्धों में। फिलिप्स, एट अल. (2009) ने मुकाबला करने के बौद्ध रूपों की जांच की। पूरे अमेरिका से चौबीस बौद्धों का फोन पर साक्षात्कार लिया गया, जिसमें यह जांच की गई कि तनाव से निपटने के लिए उनकी आध्यात्मिकता का उपयोग कैसे किया जाता है। विषयगत विश्लेषणों ने बौद्ध मुकाबला करने के छह रूपों का खुलासा किया - सही समझ, ध्यान, माइंडफुलनेस, आध्यात्मिक संघर्ष, नैतिकता और अपने संघ में समर्थन पाना।

रीच (2003) ने स्वास्थ्य पर धर्म के प्रभावों का अध्ययन किया। आध्यात्मिकता के प्रभावों की बढ़ती मान्यता से वृद्ध व्यक्तियों की संख्या में आध्यात्मिकता और आध्यात्मिक विकास में वृद्धि हुई है। अपने जीवन के अन्य पहलुओं के प्रति उनकी प्रतिक्रियाओं के विपरीत, वृद्ध लोग आध्यात्मिकता में बढ़ती रुचि ले सकते हैं और इसे विकसित कर सकते हैं और इससे उनके स्वास्थ्य को लाभ हो सकता है। मैकब्राइड एट अल. (1998) ने एक मरीज के समग्र स्वास्थ्य, शारीरिक दर्द और आंतरिक आध्यात्मिकता के अनुभव के बीच संबंधों की जांच की। परिणामों ने रोगी के स्वास्थ्य और आध्यात्मिकता के बीच महत्वपूर्ण सहसंबंध दिखाया। आध्यात्मिकता के तीन स्तरों के आधार पर समग्र स्वास्थ्य और शारीरिक दर्द दोनों में भी महत्वपूर्ण अंतर पाए गए। लिंग अंतर केवल समग्र स्वास्थ्य के लिए महत्वपूर्ण थे, रोगी के दर्द के लिए नहीं। यूडरमैन (2000) ने स्वास्थ्य और उपचार पर आध्यात्मिकता के प्रभाव के बारे में 1976-1999 से प्रकाशित साहित्य का व्यापक अवलोकन प्रदान किया। उन्होंने सुझाव दिया कि जो व्यक्ति नियमित रूप से आध्यात्मिक पूजा सेवाओं या संबंधित गतिविधियों में भाग लेते हैं वे अधिक स्वस्थ होते हैं और उनमें उपचार क्षमता अधिक होती है; यह लोगों को धूम्रपान और अत्यधिक शराब पीने जैसे अस्वास्थ्यकर व्यवहार से बचने में मदद करता है। उन्होंने निष्कर्ष निकाला कि एथलेटिक प्रशिक्षण और खेल चिकित्सा के विषयों में स्वास्थ्य और उपचार पर आध्यात्मिकता के प्रभाव को लगभग अनदेखा किया गया है। इस विषय के बारे में जानकारी न होने के कारण, अधिकांश एथलेटिक प्रशिक्षक आध्यात्मिकता और स्वास्थ्य और उपचार के बीच मौजूद कई सकारात्मक संबंधों से अनजान हैं। हैबर एट अल. (2007) ने धर्म/आध्यात्मिकता के ऐसे अनुठे कारकों की पहचान की है जो स्वास्थ्य अनुसंधान के लिए रुचि के धर्म/आध्यात्मिकता उपायों में भिन्नता के लिए जिम्मेदार हैं। 846 कैलिफोर्निया स्टेट कॉलेज के छात्रों और दो कैलिफोर्निया चर्चों के 425 सदस्यों को लिया गया। सात-कारक समाधान ने समझाया कि कुल भिन्नता का 61.5% विविध उपसमूहों में अत्यधिक स्थिर था और 28% व्याख्या किए गए विचरण में धर्म/आध्यात्मिकता प्रेरणा, भक्ति और मुकाबला करने का आकलन करने वाले कई प्रमुख धर्म/आध्यात्मिकता उपाय शामिल थे।

सैंडेज एट अल.(2011) ने उत्तरी अमेरिका के 194 स्नातक स्तर के छात्रों के शैक्षिक प्रशिक्षण संदर्भ में आध्यात्मिकता, आध्यात्मिक परिवर्तन, कृतज्ञता और मानसिक स्वास्थ्य के संबंध में जननशीलता प्रयासों की जांच की। आंतरिक धार्मिकता सकारात्मक रूप से और खोज नकारात्मक रूप से उम्र के ऊपर जननशीलता प्रयासों से संबंधित थी। हाल ही में आध्यात्मिक परिवर्तन की आत्म-रिपोर्ट ने जननशीलता प्रयासों और खोज के बीच संबंध को नियंत्रित किया, जिसमें आध्यात्मिक परिवर्तन की रिपोर्ट करने वालों ने द्विघात संबंध दिखाया और आध्यात्मिक परिवर्तन की रिपोर्ट न करने वालों ने नकारात्मक संबंध दिखाया। कृतज्ञता ने जननशीलता प्रयासों और मानसिक स्वास्थ्य के बीच संबंधों की मध्यस्थता की।

जैन और पुरोहित (2006) ने अध्ययन किया कि आध्यात्मिकता हर जगह पुरुषों और महिलाओं के दिल और दिमाग में मौजूद है, धार्मिक परंपराओं के साथ और परंपराओं से स्वतंत्र रूप से। आध्यात्मिक बुद्धिमत्ता का अध्ययन करने के लिए 200 वरिष्ठ नागरिकों को अलग-अलग जीवन स्थितियों से चुना गया था, यानी परिवार के साथ रहना और वृद्धाश्रम में रहना। निष्कर्षों से पता चला कि समग्र आध्यात्मिक बुद्धिमत्ता के संबंध में परिवार के साथ रहने वाले और वृद्धाश्रम में रहने वाले वरिष्ठ नागरिकों के बीच कोई महत्वपूर्ण अंतर नहीं है। हाल के वर्षों में, संगठनात्मक संदर्भ में अमूर्त मुद्दों पर शोध फल-फूल रहे हैं। आयरानसी और सेमेरसिओज़ (2011) ने शीर्ष तुर्की प्रबंधकों के आध्यात्मिक नेतृत्व गुणों और उन व्यक्तियों की आध्यात्मिकता और धार्मिकता के बीच संबंधों का आकलन किया। परिणामों से पता चला कि शीर्ष तुर्की प्रबंधकों का आध्यात्मिक नेतृत्व उनकी बुद्धिमत्ता और परोपकारिता पर निर्भर करता है, हालाँकि आध्यात्मिक नेतृत्व और आध्यात्मिकता और धार्मिकता के मुद्दों के बीच कोई सांख्यिकीय रूप से महत्वपूर्ण संबंध नहीं पाया गया।

**भावनात्मक बुद्धिमत्ता और आध्यात्मिकता के बीच संबंध** - डीगरा एट अल. (2005) ने कश्मीरी प्रवासी महिलाओं की भावनात्मक बुद्धिमत्ता, आध्यात्मिक बुद्धिमत्ता और सामाजिक समायोजन के बीच संबंधों का आकलन और अन्वेषण किया। निष्कर्ष यह था कि अधिकांश (86%) महिलाओं में मध्यम आध्यात्मिक बुद्धिमत्ता थी और (58%) में मध्यम भावनात्मक बुद्धिमत्ता थी। भावनात्मक बुद्धिमत्ता और आध्यात्मिक बुद्धिमत्ता के बीच एक महत्वपूर्ण सकारात्मक सहसंबंध मौजूद है। सामाजिक समायोजन भावनात्मक बुद्धिमत्ता (संपूर्ण और कुसमायोजित समूह के लिए) के साथ सकारात्मक और महत्वपूर्ण रूप से सहसंबद्ध था। इसने संकेत दिया कि सामाजिक समायोजन पर उच्च स्कोर करने वाली महिलाओं की भावनात्मक बुद्धिमत्ता





कम थी और इसके विपरीत। दूसरी ओर सामाजिक समायोजन ने आध्यात्मिक बुद्धिमत्ता (संपूर्ण नमूने और कुसमायोजित महिलाओं के लिए) के साथ एक महत्वपूर्ण नकारात्मक सहसंबंध साझा किया। इससे पता चला कि सामाजिक समायोजन जितना अधिक होगा, नमूना महिलाओं की आध्यात्मिक बुद्धिमत्ता उतनी ही अधिक होगी।

होसैनी एट अल. (2010) ने किशोरावस्था और आध्यात्मिक बुद्धिमत्ता तथा संबंधित सिद्धांतों के साथ इसके संबंध की समीक्षा की। उन्होंने निष्कर्ष निकाला कि किशोरावस्था सकारात्मक भावनाओं को विकसित करने का सबसे अच्छा समय है और आध्यात्मिक बुद्धिमत्ता जीवन की गुणवत्ता पर महत्वपूर्ण प्रभाव डालती है और किशोरावस्था एक संवेदनशील अवधि है जिसमें एक उज्ज्वल भविष्य बनाने और कठिनाइयों से अवगत होने के लिए विशिष्ट प्रशिक्षण की आवश्यकता होती है। सैडी एट अल. (2009) ने जांच की कि भावनात्मक बुद्धिमत्ता और आध्यात्मिक बुद्धिमत्ता किसी व्यक्ति की उपलब्धि के लिए दिशानिर्देश प्रदान करने में एक महत्वपूर्ण तत्व है, खासकर छात्रों के लिए। किसी की बुद्धिमत्ता का स्तर केवल उसके बुद्धिमत्ता भागफल के स्तर पर निर्भर नहीं करता है। वास्तव में यह भावनात्मक बुद्धिमत्ता और आध्यात्मिक बुद्धिमत्ता पर भी निर्भर करता है जो एक छात्र की उपलब्धि के स्तर को प्रभावित कर सकता है। उन्होंने निष्कर्ष निकाला कि भावनात्मक और आध्यात्मिक संतुलन के माध्यम से माध्यमिक छात्रों के भाषा कौशल को बढ़ाने के लिए वर्तमान शैक्षिक प्रणाली में जोर दिया जाना चाहिए।

सरोग्लू एट अल. (2008) ने अध्ययन किया कि विभिन्न प्रकार की नकारात्मक घटनाएं और भावनाएं धर्म और आध्यात्मिकता को बढ़ा सकती हैं और तर्क दिया कि सकारात्मक घटनाएं और भावनाएं धर्म और आध्यात्मिकता को बढ़ा सकती हैं। दो प्रयोगों में, प्रतिभागियों को एक तटस्थ वीडियो या सकारात्मक भावनाओं को जगाने वाले तीन वीडियो में से एक दिखाया गया: हास्य, प्रकृति की प्रशंसा और बच्चे के जन्म पर आश्चर्य। धार्मिकता कुछ हद तक जगाई गई सकारात्मक भावनाओं से प्रभावित थी (अध्ययन 1), और आध्यात्मिकता उन प्रतिभागियों में अधिक थी जो आत्म-उत्कृष्ट भावनाओं (प्रकृति की प्रशंसा और बच्चे के जन्म पर आश्चर्य) को जगाने वाले वीडियो के संपर्क में थे, लेकिन हास्य के संपर्क में आने वालों में नहीं (अध्ययन 2)। धार्मिकता और आध्यात्मिकता दोनों ही सकारात्मक भावनाओं के विस्तार और निर्माण सिद्धांत के साथ फिट हो सकते हैं, लेकिन आध्यात्मिकता के लिए पत्राचार अधिक स्पष्ट प्रतीत होता है, एक वास्तविकता जो सार्वभौमिकता और अनुभव के लिए खुलेपन से चिह्नित है।

शबानी एट अल. (2010) ने मानसिक स्वास्थ्य के लिए आध्यात्मिक बुद्धिमत्ता और भावनात्मक बुद्धिमत्ता की जांच की। उन्होंने ईरान के उत्तर में गोरगन शहर में 247 हाई स्कूल के छात्रों (14-17 वर्ष) के बीच आध्यात्मिक बुद्धिमत्ता और भावनात्मक बुद्धिमत्ता के मानसिक स्वास्थ्य के साथ संबंधों पर उम्र के मध्यम प्रभावों की जांच की। निष्कर्ष 12 थे कि मानसिक स्वास्थ्य आध्यात्मिक बुद्धिमत्ता और भावनात्मक बुद्धिमत्ता से प्रभावित हो सकता है और मानसिक स्वास्थ्य के साथ आध्यात्मिक बुद्धिमत्ता और भावनात्मक बुद्धिमत्ता के बीच संबंधों पर उम्र महत्वपूर्ण मध्यस्थ कारक नहीं है।

अध्ययन की प्रकृति खोजपूर्ण है, जो विशुद्ध रूप से द्वितीयक डेटा पर आधारित है, जिसे विभिन्न स्रोतों से एकत्र किया गया है: जैसे कि पुस्तकें, पत्रिकाएँ और वेबसाइटें आदि। नमूना आकार 1998-2012 की अवधि से 40 लेख हैं। चर भावनात्मक बुद्धिमत्ता और आध्यात्मिकता हैं।

**परिणाम और चर्चा-आध्यात्मिक बुद्धि**-साहित्य की समीक्षा करने के बाद यह पता चला कि भावनात्मक बुद्धिमत्ता

और आध्यात्मिकता एक दूसरे से जुड़े हुए हैं और मनोवैज्ञानिक के साथ-साथ शारीरिक स्वास्थ्य पर भी सकारात्मक प्रभाव डालते हैं और शिक्षा और संगठन के संदर्भ में भी बेहतर भूमिका निभाते हैं।

मानसिक बीमारी, भावनात्मक समस्याओं या परिस्थितिजन्य कठिनाइयों से पीड़ित कई लोग आराम, आशा और अर्थ के लिए धर्म में सुरक्षा की तलाश करते हैं। जबकि कुछ लोगों की मदद की जाती है, ऐसे सभी लोग अपने मानसिक संकट या विनाशकारी व्यवहार संबंधी प्रवृत्तियों से पूरी तरह से मुक्त नहीं होते हैं। इसलिए यह आश्चर्य की बात नहीं होनी चाहिए कि मनोचिकित्सक अक्सर ऐसे रोगियों का सामना करेंगे जो धार्मिक/आध्यात्मिक भागीदारी के अस्वस्थ रूप प्रदर्शित करते हैं। अन्य उदाहरणों में, विशेष रूप से भावनात्मक रूप से प्रवण लोगों में, धार्मिक विश्वास और सिद्धांत विक्षिप्त प्रवृत्तियों को मजबूत कर सकते हैं, भय या अपराध बोध को बढ़ा सकते हैं और जीवन को बढ़ाने के बजाय उसे सीमित कर सकते हैं। ऐसे मामलों में, धार्मिक विश्वासों का उपयोग आवश्यक जीवन परिवर्तन करने से बचने के लिए आदिम और रक्षात्मक तरीकों से किया जा सकता है।

हालाँकि, मानसिक स्वास्थ्य में अधिकतम शोध इस तर्क का समर्थन नहीं करते हैं कि धार्मिक भागीदारी का मानसिक स्वास्थ्य पर प्रतिकूल प्रभाव पड़ता है। बल्कि, सामान्य तौर पर, विभिन्न सेटिंग्स (जैसे चिकित्सा, मनोरोग और सामान्य आबादी), विभिन्न जातीय पृष्ठभूमि (जैसे ईरानी, अफ्रीकी अमेरिकी, नाइजीरियाई और मूल अमेरिकी), विभिन्न आयु समूहों (युवा, मध्यम आयु वर्ग और बुजुर्ग) और विभिन्न स्थानों (जैसे संयुक्त राज्य अमेरिका, कनाडा, यूरोप, स्पेन, नाइजीरिया और पूर्व के देशों) में विषयों के अध्ययन से पता चलता है कि धार्मिक भागीदारी तनाव से बेहतर तरीके से निपटने और अवसाद, आत्महत्या, चिंता और मादक द्रव्यों के सेवन को कम करने से संबंधित है। जबकि मनोवैज्ञानिक विकारों वाले लोगों में धार्मिक भ्रम आम हो सकते हैं, स्वस्थ मानक धार्मिक विश्वास और प्रथाएं स्थिर होती दिखती हैं और मनोविकृति वाले लोगों के अनुभव में अलगाव, भय और नियंत्रण की कमी को कम कर सकती हैं। चिकित्सकों को अपने रोगियों की धार्मिक और आध्यात्मिक गतिविधियों के बारे में पता होना चाहिए, स्वस्थ मानसिक और सामाजिक कामकाज के लिए एक संसाधन



के रूप में उनके मूल्य की सराहना करनी चाहिए और पहचानना चाहिए कि कब वे विश्वास विकृत, सीमित हैं और इसे कम करने के बजाय विकृति में योगदान करते हैं।

जब सीखने के संदर्भ से संबंधित होता है, तो यह दिखाया गया कि आध्यात्मिक बुद्धि भावनाओं और बौद्धिकता से बहुत अधिक संबंधित है ताकि यह सुनिश्चित किया जा सके कि छात्र भाषा में उच्च महारत हासिल कर सके। अच्छे और शुद्ध आध्यात्मिक विश्वास व्यक्ति में किसी खास इच्छा को प्राप्त करने की गहरी इच्छा पैदा करेंगे और यह उसे अपने सपनों को प्राप्त करने के लिए कड़ी मेहनत करने के लिए प्रोत्साहित करेगा। यह प्राप्त करने की प्रक्रिया को आसान बनाएगा। पिछले अधिकांश अध्ययनों ने सुझाव दिया है कि आध्यात्मिक बुद्धिमत्ता और भावनात्मक बुद्धिमत्ता महत्वपूर्ण हैं और उन्हें स्कूल में प्रोत्साहित किया जाना चाहिए। चूंकि, दोनों (आध्यात्मिक बुद्धिमत्ता और भावनात्मक बुद्धिमत्ता) के बीच संयोजन की अवधारणा मनोविज्ञान के क्षेत्र में एक नई समझ उभर रही है। यह निष्कर्ष निकाला जा सकता है कि, यह जानकारी स्कूल और समुदाय के परामर्शदाताओं, शिक्षकों और अभिभावकों के लिए मूल्यवान होगी, जो सभी छात्रों के आध्यात्मिक-भावनात्मक विकास और मानसिक स्वास्थ्य से चिंतित हैं।

एक व्यक्ति जिसके पास आध्यात्मिक बुद्धि और भावनात्मक बुद्धि का अच्छा संयोजन है, वह जीवन की चुनौतियों का सामना करने के लिए एक मजबूत आत्मरक्षा के लिए एक संतुलित पीढ़ी का निर्माण कर सकता है। यह आध्यात्मिक और भावनात्मक स्तर को स्पष्ट करता है। बुद्धि व्यक्ति की उपलब्धि के स्तर को महत्वपूर्ण रूप से प्रभावित करती है। दोनों (आध्यात्मिक बुद्धि और भावनात्मक बुद्धि) तत्वों में स्थिरता न केवल अच्छी उपलब्धियों के लिए बेहतर है, बल्कि छात्रों के सकारात्मक दृष्टिकोण को भी विकसित करती है। आध्यात्मिक बुद्धि का उच्च स्तर छात्रों को उनके आलस्य को नियंत्रित करने और अन्य सभी भावनात्मक गड़बड़ियों से बचने में भी मदद करेगा जो उनकी उपलब्धि के स्तर पर नकारात्मक प्रभाव डाल सकते हैं। इसलिए, आध्यात्मिक बुद्धि भावनात्मक बुद्धि से बहुत अधिक संबंधित है, ये अविभाज्य हैं। आधुनिक व्यावसायिक परिदृश्य में दोनों (भावनात्मक बुद्धि और आध्यात्मिक बुद्धि) को एकीकृत करने की तत्काल आवश्यकता है। कोई भी संगठन आध्यात्मिकता और आत्मा के बिना लंबे समय तक जीवित नहीं रह सकता है। किसी संगठन में भावनात्मक बुद्धि और आध्यात्मिक बुद्धि का विकास संगठनात्मक सीखने की प्रक्रिया में फायदेमंद है। संगठनों से संबंधित पिछले अध्ययनों का तात्पर्य है कि भावनात्मक बुद्धि के उच्च स्तर का होना कर्मचारियों को संगठन में बदलाव के लिए अधिक प्रभावी ढंग से योगदान करने की अनुमति देने के लिए पर्याप्त है। भावनात्मक बुद्धिमत्ता के बाद आध्यात्मिक बुद्धिमत्ता व्यक्ति की निर्णय लेने में अधिक जिम्मेदारी लेने की क्षमता को बढ़ाती है। कार्यस्थल में भावनात्मक बुद्धिमत्ता और आध्यात्मिक बुद्धिमत्ता बेहतर समायोजन और समग्र रूप से प्रत्येक व्यक्ति और संगठन की उत्पादकता बढ़ाने में बहुत मदद कर सकती है।

**निष्कर्ष-** अंत में यह निष्कर्ष निकाला जा सकता है कि भावनात्मक बुद्धिमत्ता और आध्यात्मिक बुद्धिमत्ता समायोजन प्रक्रियाओं और जीवन की सफलता के लिए बुद्धिमत्ता भागफल से कहीं अधिक महत्वपूर्ण हैं, जिस पर हमेशा अधिक जोर दिया जाता है। इसलिए, माता-पिता, शिक्षकों, व्यावसायिक अधिकारियों और अधिकार के पद पर बैठे किसी भी व्यक्ति को हमेशा उन सभी को प्रोत्साहित, प्रेरित और सुदृढ़ करना चाहिए जिनके पास भावनात्मक बुद्धिमत्ता और आध्यात्मिक बुद्धिमत्ता का उच्च स्तर है, क्योंकि ये जीवन की सफलता और समग्र समायोजन के वास्तविक संकेतक हैं।

**अध्ययन के निहितार्थ-** यह अध्ययन निम्नलिखित क्षेत्रों में संभावनाएँ प्रदान करता है: जैसे कि स्वास्थ्य और कल्याण, शिक्षा और संगठन। इस अध्ययन ने भावनात्मक बुद्धिमत्ता और सकारात्मक परिणामों के बीच पहले से चर्चित लिंक के लिए और अधिक समर्थन प्रदान किया। इस अध्ययन में समीक्षा किए गए पहले के अध्ययन अभी भी अपर्याप्त हैं और यह समझने के लिए बहुत अधिक काम करने की आवश्यकता है कि भावनात्मक बुद्धिमत्ता और आध्यात्मिक बुद्धिमत्ता मानव कामकाज के अन्य सकारात्मक पहलुओं जैसे कि विभिन्न जीवन क्षेत्रों में संतुष्टि (जैसे पारस्परिक संबंध), कार्य-संबंधी परिणाम और सामाजिक समर्थन से कैसे जुड़ी हैं। हालाँकि, हमारा मानना है कि व्यक्तित्व की तुलना में भावनात्मक बुद्धिमत्ता जैसे संकीर्ण निर्माणों पर ध्यान केंद्रित करना शोधकर्ताओं के लिए स्वास्थ्य और कल्याण के निर्धारकों को समझने में उपयोगी है। इस अध्ययन के व्यावहारिक निहितार्थों पर विचार करते हुए, कल्याण के भावनात्मक और आध्यात्मिक घटक को बेहतर बनाने के लिए सामान्य आबादी, छात्रों और व्यावसायिक अधिकारियों में भावनात्मक क्षमताओं और आध्यात्मिक विश्वासों को बढ़ाने के लिए रणनीतियों पर विचार करना सार्थक हो सकता है।

वर्तमान अध्ययन के निष्कर्ष इस धारणा का भी समर्थन करते हैं कि भावनात्मक बुद्धिमत्ता और आध्यात्मिकता तनाव के निम्न स्तर और बेहतर स्वास्थ्य परिणामों से जुड़ी हुई है। भावनात्मक और आध्यात्मिक विश्वास व्यक्ति को चिंता, अनिद्रा, अवसाद और शारीरिक बीमारी के लक्षणों से बचाते हैं। भावनात्मक बुद्धिमत्ता से संबंधित पिछले अध्ययनों में मानसिक और शारीरिक स्वास्थ्य के सभी आयामों से जुड़े कारक के रूप में सामने आया है।

जीवन समायोजन के लिए भावनात्मक बुद्धिमत्ता और आध्यात्मिक बुद्धिमत्ता की प्रासंगिकता और महत्व का गंभीर उदाहरण दिया गया है। एक असमायोजित व्यक्ति अंततः असमायोजित व्यवहार प्रकट करेगा। हालाँकि, यदि किसी व्यक्ति की भावनात्मक बुद्धिमत्ता और आध्यात्मिक बुद्धिमत्ता के स्तर को उत्तेजित किया जाता है और आगे बढ़ाया जाता है, तो परिणामी प्रभाव बेहतर समायोजन होगा और अंततः उत्पादकता के स्तर को बढ़ाने में मदद करेगा। भावनात्मक बुद्धिमत्ता और आध्यात्मिक बुद्धिमत्ता का संयोजन संगठन की परिवर्तन के प्रति प्रतिक्रिया को आसान बनाता है। भावनात्मक बुद्धिमत्ता और आध्यात्मिक बुद्धिमत्ता हर युवा संगठन में महत्वपूर्ण भूमिका निभाते हैं क्योंकि उन्हें अनुभवी और बड़े संगठनों के साथ





प्रतिस्पर्धा करने की आवश्यकता होती है। आधुनिक परिदृश्य में वे संगठन जो नवाचारों और लचीलेपन के प्रति दार्शनिक दृष्टिकोण का पालन कर रहे हैं, वे आसानी से सीखने की रणनीतियों को विकसित और परख लेंगे।

### संदर्भ-ग्रंथ सूची

1. अग्राम, वाई. (2007). द सेवन डाइमेंशंस ऑफ स्पिरिचुअल इंटेलिजेंस: एन इक्यूमेनीकल ग्राउंडेड थ्योरी, प्रेजेंटेट एट द 115जी एनुअल कॉन्फ्रेंस ऑफ द अमेरिकन साइकोलॉजिकल एसोसिएशन, सैन फ्रांसिस्को, सीए. अगस्त 17-20, 2007.
2. एनिमासाहुन, आर. ए. (2008). प्रेडिक्टिव एस्टीमेट्स ऑफ इमोशनल इंटेलिजेंस, स्पिरिचुअल इंटेलिजेंस, सेल्फ-एफिकेसी एंड क्रिएटिविटी स्किल्स ऑन कॉन्फ्लिक्ट रेजोल्यूशन बिहेवियर इन द साउथ-वेस्टर्न नाइजीरिया. पाकिस्तान जर्नल ऑफ लाइफ एंड सोशल साइंसेज, 6(2), 68-74.
3. एनिमासाहुन, आर. ए. (2010). इंटेलिजेंट क्वेशंट, इमोशनल इंटेलिजेंस और स्पिरिचुअल इंटेलिजेंस ऐज़ कोरिलेट्स ऑफ प्रिज़न एडजस्टमेंट अमंग इनमेट्स इन नाइजीरिया प्रिज़न्स. जर्नल ऑफ सोशल साइंसेस, 22(2), 121-12.
4. अयरांसी, ई., - सेमेरसिओज़, एफ. (2011). द रिलेशनशिप बिटवीन स्पिरिचुअल लीडरशिप एंड इशूज़ ऑफ स्पिरिचुअलिटी एंड रिलीजियांसिटी: ए स्टडी ऑफ टॉप टर्किश मैनेजर्स. इंटरनेशनल जर्नल ऑफ बिज़नेस एंड मैनेजमेंट, 6 (4), 136-149
5. चार्टर्ड इंस्टिट्यूट (2004)। इमोशनल साइट. एवलेबल ऑनलाइन एट: <http://www-managers-org-uk/content&3-asp-31> दिसंबर 2004 को एनेक्स्ट।
6. चिन, एस. टी. एस., अनंथरमन, आर. एन., - टोंग, डी. वाई. के. (2011). द रोल ऑफ इमोशनल इंटेलिजेंस एंड स्पिरिचुअल इंटेलिजेंस एट द वर्कप्लेस. जर्नल ऑफ ह्यूमन रिसोर्सेस मैनेजमेंट रिसर्च, आईबीआईएमए पब्लिशिंग.
7. चौबे, ए. के., सिंह, एस. के., - पांडे, आर. (2009). रोल ऑफ इमोशनल इंटेलिजेंस इन स्ट्रेस एंड हेल्थ. इंडियन जर्नल ऑफ सोशल साइंसेस रिसर्च, 6(1), 122-13
8. चियारोची, जे., चान, ए., - कैपूटी, पी. (2000). ए क्रिटिकल एवल्यूएशन ऑफ द इमोशनल इंटेलिजेंस कंस्ट्रक्ट. पर्सनैलिटी एंड इंडिविजुअल डिफरेंस, 28, 539-561.
9. चियारोची, जे., डीन, एफ. पी., - एंडरसन, एस. (2002). इमोशनल इंटेलिजेंस मॉडरेट्स द रिलेशनशिप बिटवीन स्ट्रेस एंड मेंटल हेल्थ. जर्नल ऑफ पर्सनैलिटी एंड इंडिविजुअल डिफरेंसेस, 32, 197-209.
10. कूपर, आर., - सवाफ, ए. (1998). एग्जीक्यूटिव इंक्यू: इमोशनल इंटेलिजेंस इन बिज़नेस. लंदन: ओरियन- <http://competencyandei-com/Definition&of&emotional&intelligence>.
11. क्रॉफर्ड, एस. ए., - काल्ताबियानो, एन. जे. (2011). प्रमोटिंग इमोशनल वेल-बिइंग थू द यूज ऑफ ह्यूमर, द जर्नल ऑफ पॉजिटिव साइकोलॉजी: डेडिकेटेड टू फर्दरिंग रिसर्च एंड प्रमोटिंग गुड प्रैक्टिस, 6(3), 237-252.
12. डेसलॉरियर्स, डी. (2000). ड्रीमवर्क इन द लाइट ऑफ इमोशनल एंड स्पिरिचुअल इंटेलिजेंस. एडवांस्ड डेवलपमेंट, 9, 105-122.
13. धिंगरा, आर., मनहास, एस., - ठाकुर, एन. (2005). एस्टैब्लिशिंग कनेक्टिविटी ऑफ इमोशनल क्वेशंट (ईक्यू), स्पिरिचुअल क्वेशंट (एसक्यू) विथ सोशल एडजस्टमेंट: ए स्टडी ऑफ कश्मीरी माइग्रेंट विमेन. जर्नल ऑफ ह्यूमन इकोलॉजी, 18(4), 313-317.
14. डूलिटल, बी. आर., - फ़ैरेल, एम. (2004). द एसोसिएशन बिटवीन स्पिरिचुअलिटी एंड डिप्रेशन इन एन अर्बन क्लिनिक. जर्नल ऑफ क्लिनिकल साइकियाट्री, 6(3), 114-118.
15. डाउनी, एल. ए., जॉनस्टन, पी. जे., हैंसन, के., शम्बरी, आर., स्टाफ, सी., टकवेल, वी., - श्वेतजर, आई. (2008). द रिलेशनशिप बिटवीन इमोशनल इंटेलिजेंस एंड डिप्रेशन इन ए क्लिनिकल सैपल. यूरोपियन जर्नल ऑफ साइकियाट्री, 22(2), 93-98.
16. ड्यूरन, ए. एन., - रे, एल. (2004). सेल्फ-रिपोर्ट इमोशनल इंटेलिजेंस, बर्नआउट एंड एंगेजमेंट अमंग स्टाफ इन सर्विस फॉर पीपल विथ इंटेलेक्चुअल डिसेबिलिटीज. साइकोलॉजिकल रिपोर्ट्स, 95, 452-575.
17. एमोंस, आर.ए. (2000). इज़ स्पिरिचुअलिटी एन इंटेलिजेंस? मोटिवेशन, कॉग्निशन एंड द साइकोलॉजी ऑफ अल्टिमेट कंसर्न. द इंटरनेशनल जर्नल ऑफ साइकोलॉजी ऑफ रिलिजन, 10, 27-34.
18. एक्स्ट्रेमेरा, एन., - बेरोकल, पी.एफ. (2006). इमोशनल इंटेलिजेंस ऐज़ प्रेडिक्टर ऑफ मेंटल, फिजिकल एंड सोशल हेल्थ इन यूनिवर्सिटी स्टूडेंट्स. द स्पैनिश जर्नल ऑफ साइकोलॉजी, 9(1), 45-51.
19. फर्नांडीज़-बेरोकल, पी., अल्काइड, आर., एक्स्ट्रेमेरा, एन., - पिज़ारो, डी. (2006). द रोल ऑफ इमोशनल इंटेलिजेंस इन एंग्जाइटी एंड डिप्रेशन अमंग अडोलेसेंट्स. जर्नल ऑफ इंडिविजुअल डिफरेंसेस रिसर्च, 4(1), 16-27.
20. गायत्री, एन., - मीनाक्षी, के. (2012). इमोशनल इंटेलिजेंस थू द भगवद-गीता. इंटरनेशनल जर्नल ऑफ रिसर्च स्टडीज़ इन साइकोलॉजी, 1(2), 73-80.
21. घनबारी-पानाह, ए., शरीफ, एच.एम., - कूचक-एंटज़ार, आर. (2011). द एक्युरेसी ऑफ इमोशनल इंटेलिजेंस एंड फॉरगिवनेस इन प्रेडिक्टिंग द डिग्री ऑफ सैटिस्फैक्शन इन मैरिटल कम्युनिकेशंस. इंटरनेशनल जर्नल ऑफ साइकोलॉजी एंड काउंसलिंग, 3(6), 106-110.
22. गोलमन, डी. (1995). इमोशनल इंटेलिजेंस: व्हाई इट कैन मैटर मोर थैन इंटेलिजेंस क्वेशंट. बैंटनम, न्यूयॉर्क.



23. हैबर, जे. आर., जैकब, टी., - स्पेंगलर, डी. जे. सी. (2007). डाइमेंशंस ऑफ रिलिजन/स्परिचुअलिटी एंड रिलवेंस टू हेल्थ रिसर्च. इंटरनेशनल जर्नल फॉर द साइकोलॉजी ऑफ रिलिजन, 17(4), 265-288.
24. होस्सेइनी, एम., एलियास, एच., क्रॉस, एस.ई., - आइशा, एस. (2010). ए रिव्यू स्टडी ऑन स्परिचुअल इंटेलिजेंस, अडोलेसेंस एंड स्परिचुअल इंटेलिजेंस, फैक्टर्स दैट मे कंट्रीब्यूट टू इंडिविजुअल डिफरेंसेस इन स्परिचुअल इंटेलिजेंस, एंड द रिलेटेड थ्योरीज. इंटरनेशनल जर्नल ऑफ साइकोलॉजिकल स्टडीज, 2(2), 179-188.
25. हंट, एन., - इवांस, डी. (2004). प्रेडिक्टिंग ट्रॉमेटिक स्ट्रेस यूजिंग इमोशनल इंटेलिजेंस. बिहेवियर रिसर्च एंड थेरपी, 42, 791-798.
26. जैन, एम., - पुरोहित, पी. (2006). स्परिचुअल इंटेलिजेंस: ए कंटेम्परेरी कंसर्न विद रिगार्ड टू लिविंग स्टेटस ऑफ द सीनियर सिटीजन्स. जर्नल ऑफ द इंडियन एकेडमी ऑफ अप्लाइड साइकोलॉजी, 32(3), 227-233.
27. किंग, डी. बी., मारा, सी. ए., - डीचिको, टी. एल. (2009). कनेक्टिंग द स्परिचुअल एंड इमोशनल इंटेलिजेंसेस: कन्फर्मिंग एन इंटेलिजेंस क्राइटेरियन एंड असेसिंग द रोल ऑफ एम्पथी.
28. कोइनीग, एच. जी. (2009). रिसर्च ऑन रिलिजन, स्परिचुअलिटी, एंड मेंटल हेल्थ: ए रिव्यू. द कॅनेडियन जर्नल ऑफ साइकोलॉजी, 54(5), 283/291.
29. कोयडेमिर, एस., - शुत्ज़, ए. (2012). इमोशनल इंटेलिजेंस प्रेडिक्टर्स कंपोनेंट्स ऑफ सबजेक्टिव वेल-बिंग बियॉन्ड पर्सनैलिटी: ए टू-कंट्री स्टडी यूजिंग सेल्फ- एंड इंफॉर्मेट रिपोर्ट्स. द जर्नल ऑफ पॉजिटिव साइकोलॉजी, 7(2), 107-118.
30. कुमार, टी., - प्रगदीश्वरन, एस. (2012). रिलेशनशिप बिटवीन इमोशनल इंटेलिजेंस एंड स्परिचुअल क्वेशंट ऑफ एग्जीक्यूटिव्स. रिसर्च जर्नल ऑफ सोशल साइंस एंड मैनेजमेंट, 1(9), 32-42.
31. ली, जी. एस. एफ., लू, एफ. जे. एच., - वांग, ए. एच. एच. (2009). एक्सप्लोरिंग द रिलेशनशिप्स ऑफ फिजिकल एक्टिविटी, इमोशनल इंटेलिजेंस एंड हेल्थ इन टाइवान कॉलेज स्टूडेंट्स. जर्नल ऑफ एक्सरसाइज साइंस एंड फिटनेस, 7(1), 55-63.
32. मार्टिन्स, ए., रामाल्हो, एन., - मोरिन, ई. (2010). ए कंप्रीहेंसिव मेटा-एनालिसिस ऑफ द रिलेशनशिप बिटवीन इमोशनल इंटेलिजेंस एंड हेल्थ. जर्नल ऑफ पर्सनैलिटी एंड इंडिविजुअल डिफरेंसेस, 49, 554-564.
33. मेयर, जे. डी., - सालोवे, पी. (1997). व्हाट इज इमोशनल इंटेलिजेंस? इन पी. सालोवे - डी. जे. स्लूटर (एड्स.), इमोशनल डेवलपमेंट एंड इमोशनल इंटेलिजेंस: एजुकेशनल इम्प्लिकेशन्स (च. 3-31). बेसिक बुक्स: न्यूयॉर्क.
34. मैकब्राइड, जे. एल., आर्थर, जी., ब्रूक्स, आर., - पिलकिंगटन, एल. (1998). द रिलेशनशिप बिटवीन ए पेशंट्स स्परिचुअलिटी एंड हेल्थ एक्सपीरियसेंस. फॅमिली मेडिसिन, 30(2), 122-126.
35. मोहमाद्यफार, एम. ए., खान, एम. एस., - तामिनी, बी. के. (2009). द इफेक्ट ऑफ इमोशनल इंटेलिजेंस एंड जॉब बर्नआउट ऑन मेंटल एंड फिजिकल हेल्थ. जर्नल ऑफ द इंडियन एकेडमी ऑफ अप्लाइड साइकोलॉजी, 35(2), 219-226.
36. नायडू, एस., - पाऊ, ए. (2008). इमोशनल इंटेलिजेंस और परसीबल स्ट्रेस। जर्नल ऑफ द साउथ अफ्रीकन डेंटल एसोसिएशन, 63(3), 148-51।
37. ओगोमेका, - हेलेन, ओ. (2011). इमोशनल इंटेलिजेंस और क्रिएटिविटी इन टीचर एजुकेशन। इंटरनेशनल जर्नल ऑफ साइकोलॉजी एंड काउंसलिंग, 3(7), 124-129।
38. पाऊ, ए. के., - क्राउचर, आर. (2003). इमोशनल इंटेलिजेंस और परसीबल स्ट्रेस इन डेंटल अंडरग्रेजुएट्स। जर्नल ऑफ डेंटल एजुकेशन, 67, 1023-1028।
39. फिलिप्स ए. आर. ई., चेंग, सी. एम., पार्गामेंट, के. आई., ओमिग, सी., कोल्विन, एस. डी., एबार, ए. एन., एट अल. (2009). स्परिचुअल कोपिंग इन अमेरिकन बुद्धिस्ट्स: एन एक्सप्लोरेटरी स्टडी। इंटरनेशनल जर्नल फॉर द साइकोलॉजी ऑफ रिलीजन, 19(4), 231-243।
40. राइख, के. एच. (2003). समीक्षा: स्परिचुअलिटी और एडल्ट डेवलपमेंट। इंटरनेशनल जर्नल फॉर द साइकोलॉजी ऑफ रिलीजन, 13(3), 215-219।
41. रॉसमेरिन, डी. एच., क्रुमरेई, ई. जे., - पार्गामेंट, के. आई. (2010). क्या ग्रेटीट्यूड और स्परिचुअलिटी साइकोपैथोलॉजी के खिलाफ सुरक्षात्मक कारक हैं? इंटरनेशनल जर्नल ऑफ एग्जिस्टेंशियल साइकोलॉजी - साइकाथेरेपी, 3(1), 1-5।
42. रॉसमेरिन, डी. एच., पार्गामेंट, के. आई., - फ्लैनली, के. जे. (2009). क्या स्परिचुअल स्ट्रगल्स यहूदी समुदाय में शारीरिक/मानसिक स्वास्थ्य को प्रभावित करते हैं? इंटरनेशनल जर्नल फॉर द साइकोलॉजी ऑफ रिलीजन, 19(4), 244-258।
43. सैदी, ई. पी., हसन, ए., रहमान, एफ. ए., जलील, ए. ए., इस्माइल, आई. ए., - क्राउस, एस. ई. (2009). नेशनल एजुकेशन फिलॉसफी से इमोशनल और स्परिचुअल इंटेलिजेंस का प्रभाव: सेकेंडरी स्कूल स्टूडेंट्स के बीच भाषा कौशल पर अध्ययन। यूरोपियन जर्नल ऑफ सोशल साइंसेस, 9(1), 61-71।
44. सालोवे, पी., बेडेल, बी. टी., डेटविलर, जे. बी., - मेयर, जे. डी. (1999). कोपिंग इंटेलिजेंस: इमोशनल इंटेलिजेंस और कोपिंग प्रोसेस। इन सी. आर. स्नाइडर (एड.), कोपिंग: द साइकोलॉजी ऑफ व्हाट वर्क्स (च. 141-164)। न्यूयॉर्क: ऑक्सफोर्ड साइकोलॉजी प्रेस।
45. सैंडेज, एस. जे., हिल, पी. सी., - वाबेल, डी. सी. (2011). जनरेटिविटी, रिलेशनल स्परिचुअलिटी, ग्रेटीट्यूड, और मेंटल हेल्थ: रिलेशनशिप्स और पाथवेज। इंटरनेशनल जर्नल फॉर द साइकोलॉजी ऑफ रिलीजन, 21, 1-16।

\*\*\*\*\*