



लोक प्रशासन में भावनात्मक बुद्धिमत्ता: एक बौद्ध दृष्टिकोण

तनवी बेहरा

स्कूल शिक्षा के लिए भारतीय ज्ञान प्रणाली के राष्ट्रीय संसाधन केंद्र, एनसीईआरटी में कार्यरत।
ईमेल: tanvi.behera16@gmail.com

भावनात्मक बुद्धिमत्ता (ईआई) लोक प्रशासन में एक महत्वपूर्ण भूमिका निभाती है, क्योंकि निर्णय समाज में लाखों लोगों के जीवन को प्रभावित करते हैं। भले ही भावनाएं मानव होने का एक स्वाभाविक पहलू हैं, लेकिन शासन में प्रभावी नेतृत्व वास्तव में उन्हें नियंत्रित करने और निर्देशित करने की क्षमता से परिभाषित होता है। यह लेख लोक प्रशासन में भावनात्मक बुद्धिमत्ता की महत्वपूर्ण भूमिका का पता लगाता है, जो बौद्ध दर्शन के परिप्रेक्ष्य के माध्यम से समझ, सहानुभूति और बुद्धिमान निर्णय लेने को बढ़ावा देने के लिए सरल भावनात्मक प्रतिक्रियाओं से परे हो जाता है।

कोई भी क्रोधित हो सकता है - यह आसान है। लेकिन सही व्यक्ति पर, सही सीमा तक, सही समय पर, सही उद्देश्य के लिए और सही तरीके से क्रोधित होना - यह आसान नहीं है।

— अरस्तु, निकोमैचेन एथिक्स

शो

धकर्ताओं ने दिखाया है कि भावनात्मक बुद्धिमत्ता (ईआई) का उच्च स्तर किसी संगठन के विकास में अधिक सफलता की गारंटी देता है।

भावनात्मक बुद्धिमत्ता निर्णय लेने के लिए एक सूक्ष्म दृष्टिकोण प्रदान करती है जो आत्म-जागरूकता और सहानुभूति पर आधारित होती है। इसमें अपनी भावनाओं के साथ-साथ दूसरों की भावनाओं को पहचानने, नियंत्रित करने और समझने की क्षमता सम्मिलित (शामिल) है।

भावनात्मक बुद्धिमत्ता और लोक प्रशासन

यहां सवाल उठता है: हमें लोक प्रशासन में भावनात्मक बुद्धिमत्ता पर चर्चा करने की आवश्यकता क्यों है। यदि हम 'लोक प्रशासन' शब्द की प्रकृति को समझने (की कोशिश) का प्रयास करते हैं, तो यह कहता है कि यह लोगों का उन्मुख प्रशासन है। 'लोक प्रशासक केवल प्रशासक नहीं होते हैं, और वे केवल प्रबंधक नहीं होते हैं। वे ऐसे नेता भी हैं, जिनकी लोकतांत्रिक मूल्यों को साझा करने, सामाजिक समूहों की एक विस्तृत शृंखला का प्रतिनिधित्व करने और खुद को पहले की तुलना में बहुत व्यापक निर्वाचन क्षेत्रों के प्रति अधिक उत्तरदायी (जवाबदेह) मानने की जिम्मेदारी है।'

नागरिकों की भावनाओं और चिंताओं को सफलतापूर्वक अपील करने और जनता के विश्वास और सहयोग को बढ़ाने वाले संचार बनाने के लिए, सार्वजनिक प्रशासक के लिए भावनात्मक बुद्धिमत्ता आवश्यक है।

भावनात्मक बुद्धिमत्ता और बौद्ध दर्शन

भावनात्मक बुद्धिमत्ता तब तक विकसित नहीं हो सकती जब तक हम यह समझने की कोशिश नहीं करते कि किस प्रकार की मानसिक गतिविधियां वास्तव में किसी के स्वयं के और दूसरों के कल्याण के लिए अनुकूल हैं और कौन सी हानिकारक हैं, खासकर लंबे समय में मानव स्वभाव को समझने और भावनात्मक बुद्धिमत्ता (ईआई) को कैसे विकसित किया जा सकता है, इसका बेहतर मार्ग भारतीय दार्शनिक विचारों में तल्लीन होना है। प्राचीन भारतीय विचार प्रणालियों की पहचान मानव मन की प्रकृति, कार्य और प्रशिक्षण क्षमता के बारे में उनकी सावधानीपूर्वक जांच है, जिसमें बौद्ध दार्शनिक परंपरा विशेष रूप से इस क्षेत्र में उत्कृष्ट है। अधिक आंतरिक शांति को बढ़ावा देने के लिए, बौद्ध शिक्षाओं में भावनाओं को नियंत्रित करने और मन को प्रशिक्षित करने के लिए कई तरह के मार्ग सम्मिलित हैं।

भावनाएं लोगों के शब्दों, विचारों और कार्यों को प्रभावित करती हैं, और वे कभी-कभी लोगों को अल्पकालिक संतुष्टि और संतोष पाने में सहायता कर सकती हैं। लेकिन बौद्ध धर्म के अनुसार, कुछ भावनाएं स्थायी, वास्तविक प्रसन्नता लिए लाभदायक होती

हैं जबकि अन्य नहीं।

यह समझना कि भावनाएं कैसे उत्पन्न होती हैं, उनका अनुभव कैसे किया जाता है, और वे अंततः स्वयं को और दूसरों को कैसे प्रभावित करती हैं, इस संबंध में महत्वपूर्ण है। इसके अतिरिक्त, व्यक्ति सभी कष्टकारी स्थितियों को बदलने और अंततः उन पर नियंत्रण पाने की क्षमता भी प्राप्त करता है। विघटनकारी और गैर-विघटनकारी विचारों और भावनाओं के बीच अंतर को समझने के लिए अपनी स्वयं की मानसिक प्रक्रियाओं का आलोचनात्मक मूल्यांकन करने की क्षमता को विकसित और परिष्कृत करना आवश्यक है। अभिधर्म समुच्चय में, मन की प्रकृति और विभिन्न मानसिक क्लेशों को कुशल से अकुशल के रूप में पहचाना जाता है।

मनोविज्ञान पर बौद्ध लेखन अज्ञान की प्रकृति की जांच करते हैं और कैसे अज्ञान, जो ज्ञान का एक विकृत रूप है, अनुचित ध्यान की ओर ले जाता है, जो बदले में आसक्ति और घृणा जैसे क्लेशों को जन्म देता है। इसके अतिरिक्त, यह भी जांचता है कि कैसे आसक्ति और घृणा अन्य नकारात्मक भावनाओं जैसे कि गर्व, ईर्ष्या, और इसी तरह की अन्य भावनाओं को जन्म देती हैं जो मानसिक संतुलन को बाधित करती हैं। संक्षेप में, बौद्ध स्रोत सौ से अधिक विभिन्न मानसिक कारकों को सूचीबद्ध करते हैं और वर्णन करते हैं कि उनमें से कुछ अन्य कारकों के प्रतिकारक के रूप में कैसे कार्य करते हैं। वे यह भी बताते हैं कि मानसिक दुनिया में विरोधाभास का नियम उनके प्रतिकारकों की शक्ति को संबल प्रदान करके कुछ क्लेशों को मिटाना कैसे संभव बनाता है।

ऐसा नहीं हो सकता कि मानसिक कारक या भावनाएं बिना किसी कारण के उत्पन्न हो जाएं। निश्चित रूप से कुछ मानसिक क्लेश हैं जो इसके पीछे काम करते हैं। अगर हम मानसिक क्लेशों को इस पुस्तक में परिभाषित रूप में समझने का प्रयत्न करें: भारतीय बौद्ध क्लासिक्स में विज्ञान और दर्शन: 'मानसिक क्लेश एक मानसिक कारक है जो उस व्यक्ति की मानसिक धारा को बाधित करने का कार्य करता है जिसके अविच्छिन्नक सानिध्य में यह होता है।'

इसलिए, हमारी भावनाएं हमारे मन में जो कुछ भी हो रहा है उसका प्रतिबिंब हैं।

उन्होंने बताया है कि छह मूल मानसिक क्लेश हैं:

- आसक्ति
- क्रोध
- अभिमान
- क्लेशपूर्ण अज्ञान
- क्लेशपूर्ण संदेह
- क्लेशपूर्ण दृष्टिकोण

बौद्ध धर्म में प्रयुक्त शब्द क्लेश उन मानसिक क्लेशों को संदर्भित करता है जो दुःख का कारण बनते हैं। दुःख को मिटाने की बौद्ध पद्धति इस बात पर केंद्रित है कि हम अज्ञानता, लालसा और घृणा जैसे मानसिक कष्टों से कैसे निपटते हैं ताकि उन्हें कम किया जा सके और अंततः समाप्त किया जा सके। मन को प्रशिक्षित करने के लिए उपयोग की जाने वाली विधियां दो श्रेणियों में आती हैं:

धीरे-धीरे नकारात्मक मानसिक स्थितियों की तीव्रता को कम करना, जैसे कि आसक्ति विकार, और सकारात्मक मानसिक स्थितियों को स्थापित करना, जैसे कि प्रेम, करुणा और ज्ञान, को आदतों के रूप में। सुझाए गए विभिन्न तरीके ज्ञान, सचेतन इतर जागरूकता ध्यान को विनियमित करना, शांत रहने की तकनीक और क्रमशः कई अन्य हैं।

लोक प्रशासन में भावनात्मक बुद्धिमत्ता (ईआई) के महत्व को देखते हुए, बौद्ध शिक्षाओं में मानसिक प्रशिक्षण के लिए सिखाई जाने वाली कई तकनीकों में से एक यह है कि आठ सांसारिक चिंताओं का सामना करते हुए कैसे समभाव विकसित किया जाए। 'रत्नचूड़ा सूत्र के प्रश्न' में 'आठ सांसारिक चिंताओं के बारे में चर्चा की गई है: लाभ और हानि, प्रसिद्धि और कुप्रसिद्धि, सुख और दुःख तथा प्रशंसा और अपमान।' हम अक्सर देखते हैं कि लोक प्रशासन में काम करने वाले लोग ऐसी परिस्थितियों का सामना करते हैं जहां उनके निर्णय इन सांसारिक चिंताओं से प्रभावित होते हैं। बौद्ध शिक्षाओं ने यह भी सुझाव दिया है कि नीचे उल्लिखित ऐसी सांसारिक चिंताओं से कैसे निपटा जाए:

भौतिक लाभ, जैसा कि हम जानते हैं, आनंद को डुबो देता है, जो अधिक से अधिक पाने की रुचि पैदा करता है जब तक कि यह मन की शांति को खतरे में न डाल दे। एक मारक के रूप में, अपनी इच्छाओं को सीमित करके जो कुछ भी आपके पास है, उससे प्रसन्न रहें। बढ़ती इच्छाओं को संचालित करने और प्रबंधित करने का एक तरीका होना चाहिए। भौतिक रूप से हानि को अरुचि करने की भावना को कैसे संतुलित करें? इसे कम से कम पाने की इच्छा को सीमित करके नियंत्रित किया जा सकता है, और यही इसका मारक हो सकता है। कोई व्यक्ति प्रसिद्धि को पसंद करने और कुप्रसिद्धि को नापसंद करने के बीच संतुलन कैसे बना सकता है? एक व्यक्ति हमेशा एक सभ्य जीवन की प्रक्रिया में बदनामी से बचने के लिए एक समृद्ध जीवन के लिए भोजन पाने के लिए प्रसिद्धि का प्रयास करता है। जीवन के प्रति दृष्टिकोण और दृष्टिकोण के गहन आत्मनिरीक्षण के बाद दिन-प्रतिदिन सुधार की आवश्यकता होती है। सुखद भावनाओं के लिए बहुत पसंद और दर्दनाक भावनाओं के लिए नापसंद के बीच संतुलन कैसे विकसित किया जाए? किसी को यह सोचकर आत्मनिरीक्षण करना आरंभ

करना होगा कि क्या कोई ऐसा उपाय है जिससे मैं अपनी नापसंद चीज को बदल सकता हूँ, और परेशान होने की कोई जरूरत नहीं है; यदि नहीं, तो उस अप्रिय चीज के बारे में दुःखी होने से बिल्कुल भी लाभ नहीं है। दर्दनाक भावनाओं को नजरअंदाज करके, कोई भी व्यक्ति प्रसन्न हो सकता है। प्रशंसा और बदनामी के बीच संतुलन कैसे विकसित करें? यह स्पष्ट है कि अलग-अलग दिशाओं से प्रशंसा प्राप्त करने पर व्यक्ति को खुशी मिलती है; यह उसे बदनाम होने से नहीं बचाता है। कभी-कभी अनचाही टिप्पणियां दूसरों को एक सभ्य जीवन बनाने में सहायता करती हैं। इन सभी तरीकों से हम निश्चित रूप से अपने मन को व्यापक भलाई के लिए प्रशिक्षित कर सकते हैं और सार्वजनिक प्रशासक के रूप में बुद्धिमानी से काम कर सकते हैं। मन को प्रशिक्षित करने के बौद्ध तरीकों का प्रयोग अत्यंत महत्वपूर्ण होगा।

अंत टिप्पणी

1. Peter Salovey, John Mayer, *Emotional Intelligence. Imagination, Cognition and Personality*, Vol.9 (3), Pg-185-211.
2. J. O Neil, *On Emotional Intelligence: A conversation with Daniel Goleman. Education Leadership*, 1996, 54(1), 6-11.
3. Robert Kramer; –Beyond Max Weber: Emotional Intelligence and Public Leadership], *Researchgate*, (January:2002)
4. Science and Philosophy in the Indian Buddhist Classics, Vol 2, *The Mind*, Ed. By Thupten Jinpa Contextual Essays by John D. Dunne
5. Science and Philosophy in the Indian Buddhist Classics, Vol 2, *The Mind*, Ed. By Thupten Jinpa Contextual Essays by John D. Dunne, Pg. 445

संदर्भ

1. Bodhi, Bhikkhu Yanamoli and Bhikkhu, trans. n.d. *The Middle Length Discourses of the Buddha, A Translation of the Majjhima Nikaya*.
2. Daniel Goleman, *Emotional Intelligence: Why it can matter more than IQ*, Bloomsbury, London, 1996
3. Galmangoda, Prof. Sumanapala. 2012. "An Analytical and Creative Study of the Buddhist Theory and Practice of Psychotherapy." *The International Association of Buddhist Universities*.
4. Kellner, Birgit. 2019. "Buddhist Philosophy and the Neuroscientific Study of Meditation." *Asian and Asian-American Philosophers and Philosophies* 19.
5. J O Neil, *On Emotional intelligence: A conversation with Daniel Goleman. Education Leadership*, 1996, 54(1)
6. Jinpa, Thupten, ed. 2020. *Science and Philosophy in the Indian Buddhist Classics*. Translated by Dechen Rochard and John D. Dunne. Vol. 2. Simon and Schuster.
7. Peter Salovey, John Mayer, *Emotional Intelligence. Imagination, Cognition and Personality*, Vol.9
8. Robert Kramer, Beyond Max Weber: Emotional Intelligence and Public Leadership], *Researchgate*, (January:2002)
9. Silva, Padma De. 2005. *An Introduction to Buddhist Psychology*. London: Palgrave Macmillan.