

جذباتی ذہانت

انسانی ذہانت ہمیشہ سے ماہرین نفسیات اور محققین کی توجہ کا مرکز رہی ہے۔ ذہانت کو مختلف زاویوں سے بیان کیا گیا ہے، مثلاً دنیا کو سمجھنے کی صلاحیت، سوچنے اور استدلال کرنے کی قابلیت، اہداف کے مطابق عمل کرنے کی استعداد، اور نئی چیزیں تخلیق کرنے کی اہلیت۔ ماہرین نے ذہانت کو مختلف اقسام میں تقسیم کیا ہے، جیسے تجزیاتی (Analytical)، تخلیقی (Creative)، عملی (Practical)، سیال (Fluid)، جامد (Crystallized)، اور ہارڈ گارڈڈز کے مطابق متعدد ذہانتیں (Multiple Intelligences)، جن میں لسانی، منطقی، موسیقی، بصری-مکانی، جسمانی، باہمی، ذاتی اور فطری ذہانت شامل ہیں۔ انہی اقسام میں ایک نہایت اہم اور نسبتاً جدید تصور ہے: جذباتی ذہانت (Emotional Intelligence)۔

جذباتی ذہانت کی تعریف

جذباتی ذہانت سے مراد یہ ہے کہ ہم اپنے اور دوسروں کے جذبات کو پہچان سکیں، انہیں سمجھ سکیں اور مناسب طریقے سے ان کا اظہار اور کنٹرول کر سکیں۔ یہ ذہانت ہمیں اندرونی سکون بھی دیتی ہے اور بیرونی رشتوں کو بھی مضبوط بناتی ہے۔ جو لوگ جذباتی ذہانت رکھتے ہیں، وہ مشکل حالات میں پرسکون رہتے ہیں، دوسروں کے ساتھ ہمدردی کرتے ہیں اور بہتر تعلقات قائم کرتے ہیں۔ جذباتی ذہانت سے مراد وہ صلاحیت ہے جس کے ذریعے کوئی فرد اپنے اور دوسروں کے جذبات کو پہچاننے، سمجھنے، ان کا تجزیہ کرنے اور انہیں مؤثر طریقے سے استعمال کرنے کے قابل ہوتا ہے۔ اس تصور کو سب سے پہلے پیٹر سلووی اور جان میسر (1990) نے متعین کیا۔ ان کے مطابق جذباتی ذہانت میں تین بنیادی عناصر شامل ہیں:

1. جذبات کی پہچان اور اظہار۔

2. جذبات کو قابو میں رکھنا اور ان کی سمت درست کرنا۔

3. جذبات کو مسائل حل کرنے اور فیصلے کرنے میں استعمال کرنا۔

بعد ازاں ڈینیئل گولمین (1995) نے اس تصور کو مزید وسعت دی اور اس میں سماجی اور ابلاغی صلاحیتوں پر زور دیا۔ اسی طرح، کوپر

اور ساواف (1997) نے ایک ماڈل پیش کیا جس میں Emotional Literacy، Emotional Fitness اور

Emotional Depth اور Emotional Alchemy جیسے پہلو شامل تھے۔

حالیہ تحقیق نے جذباتی ذہانت کو ایک جامع تعریف دی ہے:

"جذباتی ذہانت وہ صلاحیت ہے جس کے ذریعے انسان جذبات کا اظہار اور ان کا نظم و ضبط کرتا ہے تاکہ اندرونی (Intrinsic) اور

بیرونی (Extrinsic) جذباتی اطمینان حاصل کیا جاسکے۔"

اس تعریف کے چار اہم اجزاء ہیں:

1. جذباتی اظہار (Emotional Expression): جذبات کو ظاہر کرنا نہایت ضروری ہے کیونکہ یہ ذہنی سکون اور

کیتھارسس (Catharsis) کا باعث بنتا ہے۔ اس کے برعکس جذبات کو دباننا ذہنی صحت اور رشتوں کے لیے نقصان دہ ہے۔

2. جذباتی نظم و ضبط (Emotional Regulation): جذبات کو مؤثر طریقے سے قابو میں رکھنا، جو شعوری یا

لاشعوری ہو سکتا ہے۔ یہ صلاحیت انسان کو مشکلات میں توازن قائم رکھنے میں مدد دیتی ہے۔

3. اندرونی جذباتی اطمینان (Intrinsic Emotional Satisfaction): وہ سکون اور خوشی جو انسان اپنی

ذات کے اندر محسوس کرتا ہے۔

4. بیرونی جذبائی اطمینان (Extrinsic Emotional Satisfaction): دوسروں کے ساتھ تعلقات اور

سماجی میل جول سے حاصل ہونے والا سکون۔

یہ چاروں عوامل ایک دوسرے سے جڑے ہیں اور مجموعی طور پر جذبائی ذہانت کی بنیاد تشکیل دیتے ہیں۔

جذبائی ذہانت اور سماجی تعلقات

تحقیقات سے ثابت ہوا ہے کہ جن افراد میں جذبائی ذہانت زیادہ ہوتی ہے وہ بہتر سماجی تعلقات قائم کرتے ہیں۔ وہ دوسروں کے جذبات کو زیادہ بہتر سمجھتے ہیں، مشکل حالات میں خود پر قابو رکھتے ہیں، اور بہتر فیصلے کرتے ہیں۔ اس کے برعکس، سماجی جھجک رکھنے والے افراد میں یہ صلاحیت کمزور ہوتی ہے جس کے باعث وہ دوسروں سے بات کرنے یا میل جول میں مشکل محسوس کرتے ہیں۔

جذبائی ذہانت بڑھانے کے عملی طریقے

جذبات کو پہچاننے کی عادت ڈالیں

- روزانہ چند لمحے یہ سوچنے کے لیے نکالیں کہ آپ اس وقت کیسا محسوس کر رہے ہیں۔
- اپنی خوشی، غصہ، یا اداسی کو پہچان کر اس کا نام لیں۔
- دوسروں کے جذبات پر بھی غور کریں، ان کے چہرے کے تاثرات اور لہجے سے سیکھیں۔

جذبات کو قابو میں رکھنا سیکھیں

- غصہ آنے پر گہری سانس لیں اور فوری رد عمل دینے کے بجائے توقف کریں۔
- روزانہ مراقبہ یا mindfulness جیسی مشق کریں تاکہ ذہن اور دل میں سکون پیدا ہو۔
- مشکل حالات میں سوچیں کہ اس کا مثبت حل کیا نکل سکتا ہے۔

ہمدردی اور تعلقات مضبوط کریں

- دوسروں کی بات پوری توجہ سے سنیں، پیچ میں ٹوکے بغیر۔
- دوسروں کے دکھ اور خوشی کو محسوس کریں اور ان کا ساتھ دیں۔
- اختلاف کی صورت میں صبر اور نرمی کے ساتھ بات کریں تاکہ رشتے خراب نہ ہوں۔

مثبت تعلقات اور تعاون کو فروغ دیں

- گروہی سرگرمیوں میں دوسروں کو ساتھ لے کر چلیں۔
- روزمرہ مسائل کو مل بیٹھ کر حل کرنے کی مشق کریں۔
- مقابلے کی بجائے تعاون اور باہمی عزت کو ترجیح دیں۔

خود پر غور و فکر کریں

- ڈائری یا جرنل لکھنے کی عادت ڈالیں، اس میں روز کے جذبات اور تجربات درج کریں۔
- اپنی کامیابیوں اور ناکامیوں سے سیکھیں اور انہیں بہتری کا ذریعہ بنائیں۔
- فلموں، کہانیوں یا تاریخی واقعات پر غور کریں کہ لوگوں نے اپنے جذبات کو کیسے سنبھالا۔

جذباتی ذہانت کے فوائد

- ذہنی دباؤ کم ہوتا ہے اور سکون ملتا ہے۔
- دوستوں، خاندان اور ساتھیوں کے ساتھ تعلقات بہتر ہوتے ہیں۔
- مشکلات اور ناکامیوں کا مقابلہ کرنے میں آسانی ہوتی ہے۔

- انسان زیادہ پُر اعتماد اور خوش رہتا ہے۔



جذبائی ذہانت انسانی زندگی میں فیصلہ سازی، تعلقات، خوشی اور ترقی کے لیے ایک بنیادی ستون ہے۔ یہ نہ صرف ذاتی سکون فراہم کرتی ہے بلکہ دوسروں کے ساتھ تعلقات کو بھی مضبوط بناتی ہے۔ جذبات کو پہچاننا، ان کا اظہار کرنا، اور انہیں مؤثر طریقے سے قابو میں رکھنا انسان کو ایک متوازن، مطمئن اور کامیاب زندگی گزارنے میں مدد دیتا ہے۔

جذبائی ذہانت زندگی میں کامیابی اور خوشی کے لیے اتنی ہی ضروری ہے جتنی عقل یا تعلیم۔ یہ ہمیں یہ سکھاتی ہے کہ ہم اپنے احساسات کو پہچانیں، قابو میں رکھیں اور دوسروں کے جذبات کو سمجھ کر ان کے ساتھ ہمدردی کریں۔ اگر ہم سب جذبائی ذہانت کو بڑھانے کی کوشش کریں تو ہم ایک زیادہ پُر امن، خوشحال اور جڑا ہوا معاشرہ بنا سکتے ہیں۔