



## आधुनिक समाज में सामाजिक बुद्धिमत्ता की प्रासंगिकता

निकित कुमार

शोध छात्र

शिक्षाशास्त्र विभाग

चौ. शिवनाथ सिंह शांडिल्य (पीजी) कॉलेज माछरा, मेरठ

चौधरी चरण सिंह विश्वविद्यालय, मेरठ

**शोध सारांश:** सामाजिक बुद्धिमत्ता एक विशिष्ट क्षमता है जो लोगों को दूसरों से प्रभावी ढंग से जुड़ने, जटिल सामाजिक रिश्तों को समझने में मदद करती है। यह क्षमता न केवल व्यक्तिगत सफलता के लिए आवश्यक है, बल्कि सामूहिक सौहार्द्र के लिए भी आवश्यक है। थार्नडाइक ने इसे मानवीय संबंधों को संभालने की बुद्धिमत्ता के रूप में परिभाषित किया, लेकिन निकोलस हन्फ्री और हावर्ड गार्डनर जैसे विचारकों ने इसे मानव व्यक्तित्व की मूल विशेषता बताया। इस लेख में सामाजिक बुद्धिमत्ता की अवधारणा, इसके मुख्य घटकों (संचार कौशल, सहानुभूति, भूमिका ज्ञान और प्रभाव प्रबंधन) और आधुनिक समाज में इसकी भूमिका पर चर्चा की गई है। साथ ही, यह वैश्वीकरण, डिजिटल युग और कार्यस्थल की बदलती जरूरतों के दृष्टिकोण से महत्वपूर्ण बताया गया है। लेख में डिजिटल निर्भरता, सामाजिक अलगाव और तनाव के प्रभावों का विश्लेषण भी शामिल है। अंत में, सामाजिक बुद्धिमत्ता को मजबूत करने के लिए व्यावहारिक सुझाव दिए गए हैं, जिनमें सक्रिय सुनना, सहानुभूति का अभ्यास, वास्तविक सामाजिक भागीदारी का अभ्यास और संचार कौशल का विकास शामिल हैं। कुल मिलाकर, यह लेख बताता है कि आज के तेज-रफ्तार, जुड़े हुए विश्व में सामाजिक बुद्धिमत्ता सामाजिक प्रगति और व्यक्तिगत खुशी दोनों के लिए कितनी महत्वपूर्ण है।

**मुख्य शब्द:** सामाजिक बुद्धिमत्ता, सामाजिक अनुकूलन, डिजिटल युग, सामाजिक निर्णय क्षमता

### परिचय

सामाजिक बुद्धिमत्ता मानव जाति की एक विशेष क्षमता को दर्शाती है, जिसके माध्यम से मनुष्य अपने मस्तिष्क का उपयोग करके सही ढंग से सामंजस्य स्थापित करता है तथा जटिल सामाजिक सम्बन्धों और परिवेश के बीच संतुलन बनाने की क्षमता विकसित करता है। लंदन स्कूल ऑफ इकोनॉमिक्स के प्रसिद्ध मनोवैज्ञानिक और प्रोफेसर निकोलस हन्फ्री का दृढ़ विश्वास है कि "मानव को वास्तव में वही बनाती है उसकी सामाजिक बुद्धिमत्ता या हमारे गुणात्मक जीवन की समृद्धिकृण कि मात्र हमारी मात्रात्मक बुद्धिमत्ता। उदाहरण के लिए, मानव होने का अनुभवकसुगंधों, स्वादों, स्पर्शों और वर्तमान चेतन क्षण के केंद्र में जीवित एक अद्भुत 'मैं' होने का अहसासकृएसी विशेषताओं से भरा है जो शायद ही भौतिक संसार से संबंधित प्रतीत होती हों।" सामाजिक बुद्धिमत्ता एक व्यक्ति की क्षमता है कि वह आसानी से दूसरों के साथ घुल-मिल और सहयोग कर सकता है। दूसरों के साथ सहज रूप से काम करने की क्षमता को सामाजिक कौशल भी कहते हैं।

सामाजिक बुद्धिमत्ता में परिस्थितियों, परिस्थितियों और उस सामाजिक प्रणाली की समझ जो लोगों को दिशा देती है और उन संचार और रणनीतियों की समझ जो लोगों को दूसरों के साथ व्यवहार करते हुए अपने लक्ष्यों को प्राप्त करने में सहायता करती हैं, शामिल हैं। इसमें कुछ अंतर्दृष्टि और अपनी धारणाओं और प्रतिक्रियाओं को समझना भी शामिल है। प्रसिद्ध मनोवैज्ञानिक निकोलस हन्फ्री के अनुसार सामाजिक बुद्धिमत्ता ही वह गुण है जो मनुष्यों को परिभाषित करता है। हावर्ड गार्डनर के अनुसार, सामाजिक बुद्धिमत्ता को बहु-बुद्धि सिद्धांत में अंतर-व्यक्तिक बुद्धिमत्ता के रूप में व्यक्त किया जा सकता है।

## 2. सामाजिक बुद्धिमत्ता की अवधारणा

1909 में डेवी ने अपनी पुस्तक मोरल प्रिंसिपल्स इन एजुकेशन में सामाजिक बुद्धिमत्ता शब्द का प्रयोग किया। "सामाजिक परिस्थितियों का अवलोकन करने और उन्हें समझने की क्षमता" थी जिसे डेवी ने परिभाषित किया। 1920 में थॉर्नडाइक ने सामाजिक बुद्धिमत्ता का सिद्धांत और स्पष्ट किया। थॉर्नडाइक ने कहा कि सामाजिक बुद्धिमत्ता व्यक्तिगत कामों को सफलतापूर्वक करने की क्षमता है। थॉर्नडाइक ने इसे "पुरुषों, महिलाओं और लड़कियों को समझने तथा उनका प्रबंधन करने की क्षमता, और मानवीय संबंधों में बुद्धिमानी से कार्य करने की योग्यता" कहकर परिभाषित किया। सामाजिक बुद्धिमत्ता एक बहुआयामी संज्ञानात्मक क्षमता है।

सामाजिक बुद्धिमत्ता के मुख्य लक्षण हैं:—

- 1. सामाजिक समझ**—इसे सामाजिक निर्णय, सामाजिक व्याख्या या सामाजिक निष्कर्ष भी कहते हैं। यह क्षमता व्यक्ति को ऐसे सामाजिक घटनाओं या परिस्थितियों के प्रति जागरूक बनाती है जो सामाजिक परिस्थि के अनुकूल नहीं हैं। इसमें दूसरों की भावनाओं, विचारों, शब्दों और व्यवहार की व्याख्या शामिल है, जो किसी भी सामाजिक परिस्थिति में देखे जाते हैं।
- 2. सामाजिक स्मृति**—यह आपको आवश्यकता पड़ने पर सामाजिक जानकारी को याद रखने और उसे वस्तुनिष्ठ रूप से पुनः स्मरण करने की क्षमता देता है। सामाजिक स्मृति का विचार पहली बार मॉस द्वारा प्रस्तुत किया गया था और बाद में स्टर्नबर्ग, केट्रोन, कॉनवे और बर्नस्टीन के लेखों में नामों और चेहरों को याद रखने के लिए इस्तेमाल किया गया।
- 3. सामाजिक ग्रहणशीलता**—यह क्षमता किसी भी सामाजिक परिस्थिति में सामाजिक समूह से संबंधित उपयुक्त और महत्वपूर्ण जानकारी को आसानी से समझने और एकत्रित करने की क्षमता को दिखाती है। सामाजिक समझ से सामाजिक ग्रहणशीलता अलग है।
- 4. सामाजिक लचीलापन**—यह क्षमता व्यक्ति की रचनात्मक सोच और सामाजिक परिस्थितियों में समस्याओं को हल करने की क्षमता को दर्शाती है। यह विभिन्न सामाजिक परिस्थितियों में विभिन्न विचारों को जन्म देने में सहायता करता है और विभिन्न समाधानों को प्रस्तुत करने में भी सहायता करता है। गिलफोर्ड ने पहली बार इस शब्द को मानव बुद्धि की संरचना के मॉडल में प्रयोग किया था।

## 3. सामाजिक बुद्धिमत्ता के प्रमुख घटक

**संचार कौशल**— संचार कौशल में लोगों के साथ अच्छे तरीके से बातचीत करना, उन्हें ध्यानपूर्वक सुनना, संवाद में मौखिक और भावनात्मक अर्थों को समझना और अपने विचारों, विश्वासों, आइडियाज और भावनाओं को स्पष्ट रूप से व्यक्त करना शामिल है। साथ ही, दूसरों से बातचीत करते समय कई तरह की तकनीकें और रणनीतियाँ भी इसमें शामिल हैं। सामाजिक रूप से संपन्न व्यक्ति विभिन्न प्रकार के लोगों के साथ प्रभावी रूप से संवाद कर सकते हैं, जिसे सामाजिक अभिव्यक्तिक कौशल भी कहा जाता है।

**सामाजिक भूमिकाओं और नियमों का ज्ञान**—यह विभिन्न प्रकार के संचार, पारस्परिक क्रिया-कलापों और सामाजिक परिस्थितियों से जुड़े कई नियमों (विशेष रूप से अव्यक्त अर्थों के नियमों) की महत्व को दिखाता है। साथ ही, यह विभिन्न सामाजिक परिस्थितियों या संबंधों में उपयुक्त व्यवहार करने का ज्ञान भी देता है। विभिन्न परिस्थितियों में लोगों का व्यवहार आम तौर पर भिन्न होता है कृ हम दोस्तों के साथ बहुत अलग तरह से व्यवहार करते हैं, लेकिन औपचारिक बैठकों में हम पेशेवर होते हैं।

**दूसरों की प्रेरणा को समझना**—इसमें किसी व्यक्ति द्वारा किसी संवाद या अंतःक्रिया में उपयोग किए गए गैर-मौखिक संकेतों को समझना शामिल है। सामाजिक बुद्धिमान लोग गैर-मौखिक संदेशों (जैसे चेहरे के भाव और शारीरिक हाव-भाव) को देखकर बातचीत का छिपा हुआ अर्थ समझ सकते हैं। उन्हें यह भी पता चलता है कि कोई व्यक्ति जिस तरह की प्रतिक्रिया दे रहा है, वह ऐसा करने के पीछे की वजह क्या है। उदाहरण के लिए, लोगों की आँखें बहती हैं जब वे कहते हैं कि "सब ठीक है।" ज्यादा सामाजिक बुद्धिमत्ता रखने वाले लोगों को भी परिस्थितियों के सबसे कठिन रूपों को समझना आसान होता है।

**सामाजिक आत्म-क्षमता**—सामाजिक रूप से समझदार लोगों को पता है और समझता है कि विभिन्न सामाजिक भूमिकाओं को कैसे निभाना है और सामाजिक परिस्थितियों के अनुसार कैसे व्यवहार करना है। विभिन्न लोगों के साथ सहज महसूस करना भी वे जानते हैं। इसलिए, सामाजिक रूप से बुद्धिमान लोग सामाजिक रूप से आत्मविश्वासी महसूस करते हैं। इसे सामाजिक आत्म-क्षमता कहते हैं।

#### 4. आधुनिक समाज में सामाजिक बुद्धिमत्ता की प्रासंगिकता

**वैश्वीकरण और विविध सामाजिक संदर्भों में सामंजस्य**—वैश्वीकरण ने विभिन्न संस्कृतियों, भाषाओं और समुदायों को एक-दूसरे से संपर्क में लाया है। सामाजिक बुद्धिमत्ता ऐसे वातावरण में लोगों को विभिन्न सांस्कृतिक पृष्ठभूमियों को समझने, सम्मान करने और अनुकूल होने में सक्षम बनाती है। यह एक व्यक्ति को सहयोग करने की क्षमता, लचीलापन और नए विचारों के प्रति खुलापन विकसित करने में मदद करता है।

**प्रभावी डिजिटल संचार और सोशल मीडिया युग**—आज के डिजिटल युग में संचार का बहुत बड़ा हिस्सा ऑनलाइन है। लोग लगातार सोशल मीडिया, ईमेल और मैसेजिंग प्लेटफॉर्म के माध्यम से जुड़े हुए हैं। इस दृष्टिकोण से, सामाजिक बुद्धिमत्ता सुनिश्चित करती है कि लोग डिजिटल संचार करते समय भी शिष्ट, स्पष्ट और संवेदनशील रहें। सामाजिक बुद्धिमत्ता का विकास व्यक्ति को ऑनलाइन दुनिया में संयम, सहानुभूति और सकारात्मक संवाद बनाए रखने में सक्षम बनाता है। इससे अच्छे डिजिटल संबंध, अच्छे नेटवर्क और प्रभावी सामाजिक उपस्थिति का निर्माण हो सकता है।

**कार्यस्थल में टीमवर्क, सहयोग और नेतृत्व की आवश्यकता**—आजकल टीमवर्क, सहयोग और नेतृत्व पर अधिक निर्भर है। मात्र बौद्धिक और तकनीकी क्षमता पर्याप्त नहीं है लोगों के साथ काम करने की क्षमता भी महत्वपूर्ण है। सामाजिक बुद्धिमान लोग अपने सहकर्मियों की भावनाओं, आवश्यकताओं और दृष्टिकोण को समझने में सक्षम होते हैं, जिससे कार्यस्थल का वातावरण सकारात्मक और उत्पादक बनता है।

**मानसिक स्वास्थ्य और भावनात्मक संतुलन की सुरक्षा**—आजकल की जीवनशैली तनाव, प्रतियोगिता और अपेक्षाओं से भरी हुई है, लेकिन सामाजिक बुद्धिमत्ता एक व्यक्ति को अपनी और दूसरों की भावनाओं को समझने और सही तरह से व्यक्त करने की क्षमता देती है, जिससे वह तनावपूर्ण परिस्थितियों में संतुलित रह सकता है और जटिल सामाजिक संबंधों को सहजता से संभाल सकता है।

**सकारात्मक सामाजिक संबंधों और नेटवर्किंग का विकास**—मानव जीवन के सामाजिक संबंधों पर आधारित है। संबंधों की गुणवत्ता, चाहे वह परिवार, दोस्त, सहकर्मी या समुदाय के किसी भी स्तर पर हो, जीवन की संतुष्टि को प्रभावित करती है। सामाजिक बुद्धिमान व्यक्ति विश्वासपूर्ण, सहयोगी और भावनात्मक रूप से स्थिर संबंध बनाने में सक्षम होता है। यह संवाद, सहानुभूति, आभार व्यक्त करने की क्षमता और संवेदनशील व्यवहार का विकास करता है, जो सामाजिक बंधनों को मजबूत करता है।

## 5. सामाजिक बुद्धिमत्ता के विकास में आधुनिक चुनौतियाँ

**डिजिटल संचार पर अत्यधिक निर्भरता**—आजकल लोगों ने प्रत्यक्ष संचार की तुलना में डिजिटल संचार पर अधिक भरोसा किया है। आमने-सामने बातचीत के मौके को वर्चुअल मीटिंग्स, सोशल मीडिया और मैसेजिंग ऐप्स ने कम कर दिया है। ऑनलाइन बातचीत में आक्रामक व्यवहार, गलतफहमी और असंवेदनशीलता की संभावना बढ़ जाती है। इन कारणों से सामाजिक बुद्धिमत्ता के स्वाभाविक विकास में बाधा आती है और व्यक्ति की वास्तविक सामाजिक परिस्थितियों को संभालने की क्षमता कम होती है।

**बढ़ता व्यक्तिगतवाद और सामाजिक अलगाव**—आधुनिक समाज में व्यक्तिगत सफलता और स्वतंत्रता बहुत महत्वपूर्ण हैं। यह एक सकारात्मक बात है, लेकिन सामाजिक अलगाव, सामुदायिक सहभागिता में कमी और रिश्तों में दूरी इसका एक पक्ष है। सामाजिक संपर्क कम होने से व्यक्ति वास्तविक जीवन में आवश्यक सामाजिक कौशल नहीं सीख पाता, जो सामाजिक बुद्धिमत्ता के लिए आवश्यक हैं।

**तनाव, प्रतिस्पर्धा और मानसिक दबाव**—आधुनिक जीवन में अधिक प्रतिस्पर्धा से तनाव, दबाव और चिंता बढ़ी है। जब कोई व्यक्ति मानसिक दबाव में है, तो उसे दूसरों की भावनाओं को समझने में कठिनाई होती है और उचित प्रतिक्रिया देने में भी कठिनाई होती है। मानसिक स्वास्थ्य समस्याएं, जैसे अवसाद, चिंता या अकेलापन, सामाजिक इंटरैक्शन को प्रभावित करती हैं और सामाजिक बुद्धिमत्ता विकसित करने में बाधा डालती हैं।

**वास्तविक सामाजिक अनुभवों की कमी**—अनुभव सामाजिक बुद्धिमत्ता के विकास के लिए बहुत महत्वपूर्ण है। वर्तमान समाज में बच्चे और युवा अधिकतर समय मोबाइल फोन, टीवी और डिजिटल गेम्स में बिताते हैं, जिससे वास्तविक सामाजिक गतिविधियों, जैसे खेल, समूह चर्चा, सामूहिक कार्य और सार्वजनिक सहभागिता में कमी आती है। साथ ही परिवारों और स्कूलों में पारस्परिक अनुभवों के अवसर कम होते जा रहे हैं।

## 6. सामाजिक बुद्धिमत्ता बढ़ाने के उपाय

**प्रभावी संचार कौशल का विकास**—प्रभावी संचार कौशल का विकास सामाजिक बुद्धिमत्ता बढ़ाने का सबसे महत्वपूर्ण कदम है। व्यक्ति को दूसरों से जुड़ने में सक्षम बनाने के लिए एक स्पष्ट, सम्मानजनक और व्यवस्थित संवाद आवश्यक है। चेहरे के भाव, शारीरिक भाषा और आवाज का उतार-चढ़ाव जैसे गैर-मौखिक संकेत भी संचार में महत्वपूर्ण हैं। नियमित अभ्यास, जैसे समूह चर्चा, प्रस्तुति और वार्तालाप, एक व्यक्ति को अधिक सामाजिक रूप से सक्षम बनाता है और गलतफहमियों को कम करता है।

**सुनने की क्षमता को मजबूत करना**—सक्रिय सुनना सामाजिक बुद्धिमत्ता का एक बहुत महत्वपूर्ण भाग है। सक्रिय सुनने का मतलब सिर्फ शब्द सुनना नहीं है, इसमें भावनाओं, स्वर और संदर्भ भी शामिल हैं। इसमें वक्ता पर पूरा ध्यान देना, बीच में नहीं टोकना और समय पर प्रतिक्रिया देना शामिल है। यह कौशल अभ्यास करने से व्यक्ति धीरे-धीरे अधिक समझदार, संवेदनशील हो जाता है और सामाजिक परिस्थितियों को संभालने में सक्षम हो जाता है।

सामाजिक परिस्थितियों में भागीदारी बढ़ाना—अनुभव सामाजिक बुद्धिमत्ता बनाता है। यही कारण है कि विभिन्न सामाजिक गतिविधियों में सक्रिय भागीदारी की जरूरत है। व्यक्ति को विविध परिस्थितियों का अनुभव मिलता है, जैसे कि सामूहिक चर्चा, सामूहिक काम, सामाजिक कार्यक्रम, खेल, स्वयंसेवी काम या सार्वजनिक चर्चा। सामाजिक कौशल और सामाजिक बुद्धिमत्ता अधिक तेजी से विकसित होंगे जब व्यक्ति अधिक लोगों के बीच रहेगा।

**सहानुभूति और भावनात्मक समझ का अभ्यास**—सहानुभूति, दूसरों की भावनाओं को समझना और समझना, सामाजिक बुद्धिमत्ता का मूल है। सहानुभूति विकसित करने के लिए, दूसरों की जगह अपने आप को रखकर सोचने का अभ्यास करना चाहिए। सामाजिक बुद्धिमत्ता को तेजी से बढ़ाने के लिए सहानुभूति को मजबूत करने के लिए नियमित ध्यान, विचारशीलता और खुले मन से बातचीत आवश्यक हैं।

## निष्कर्ष

आज का समाज तेजी से बदल रहा है तकनीक ने लोगों को करीब लाया है, लेकिन कई बार वास्तविक मानवीय संबंधों को कमजोर कर दिया है। ऐसे में सामाजिक बुद्धिमत्ता हमें दूसरों के साथ बेहतर तालमेल बिठाने और अपनी भावनाओं को संभालने की क्षमता देती है। हमने देखा कि संचार, सहानुभूति, लचीले व्यवहार, सामाजिक नियमों की समझ और डिजिटल संचार के युग में इसकी जरूरत बढ़ रही है। डिजिटल दुनिया की अधिकता, बढ़ता अलगाव और दैनिक तनाव इसके विकास में बाधा डाल रहे हैं, लेकिन हम सच्चे प्रयासों से इसे सुधार सकते हैं। छोटे-छोटे कदम, जैसे सक्रिय रूप से सुनना, दूसरों की भावनाओं पर ध्यान देना, विभिन्न सामाजिक गतिविधियों में भाग लेना और खुलकर बातचीत करना, बहुत बड़ा बदलाव ला सकते हैं। अंततः, सामाजिक बुद्धिमत्ता एक कला नहीं है यह एक जीवन दृष्टि है जो हमें अधिक सहानुभूतिपूर्ण, सहयोगी और खुश करती है। इसे प्राथमिकता देना न केवल व्यक्तिगत संबंधों को मजबूत करेगा, बल्कि पूरे समाज को भी सद्भाव और समावेशकता मिलेगी। यही कुंजी है जो आधुनिक चुनौतियों के बीच भी मानवीय गरिमा और एकता को बचाता है।

## संदर्भ ग्रंथ सूची

- गोपाल एवं सिंह (2020). इम्पैक्ट ऑफ जेंडर ऑन सोशल इंटेलिजेंस एंड लाइफ ओरिएंटेशन अमंग कॉलेज स्टूडेंट्स. *इंटरनेशनल जर्नल ऑफ रिसेंट साइंटिफिक रिसर्च*, 11(04), 37999–38001.
- सक्सेना, एस. एवं पाणिग्रही, एस. (2009). सोशल इंटेलिजेंस ऑफ हाई एंड लो अचीवर्स अंडरग्रेजुएट स्टूडेंट्स. *जर्नल ऑफ एजुकेशनल स्टडीज*, 7(2), 31–34.
- धिंगरा, के. एवं टिकाला (2016). सोशल इंटेलिजेंस ऑफ हायर सेकेंडरी स्कूल स्टूडेंट्स इन नागालैंड. *रिसर्चपीडिया*, 3(1), 46–54.
- कुमार, वाई. (2017). अ स्टडी ऑफ द इम्पैक्ट ऑफ इमोशनल एंड सोशल इंटेलिजेंस ऑन एनवायरनमेंटल अवेयरनेस ऑफ सेकेंडरी स्कूल स्टूडेंट्स.
- नागरा, वी. (2014). सोशल इंटेलिजेंस एंड अडजस्टमेंट ऑफ सेकेंडरी स्कूल स्टूडेंट्स. *इंडियन जर्नल ऑफ रिसर्च*, 3(4), 86–87.

- कुमार, के., एवं बख्शी, ए. (2010). द फाइव फैक्टर मॉडल ऑफ पर्सनैलिटीरू इज देयर एनी रिलेशनशिप *ह्यूमैनिटीज एंड सोशल साइंसेज*, 5(1), 25–34.
- भट्ट, यूनिस् इलाही, एवं खंडाई, हेमंत. (2016). सोशल इंटेलिजेंस, स्टडी हैबिट्स एंड एकेडमिक अचीवमेंट्स ऑफ कॉलेज स्टूडेंट्स ऑफ डिस्ट्रिक्ट पुलवामा. *रिसर्च ऑन ह्यूमैनिटीज एंड सोशल साइंसेज*, 6(7), 35–41.
- राठौड़, संगीता के. (2017). ए स्टडी ऑफ सोशल इंटेलिजेंस एंड पर्सनैलिटी अमंग एडोलेसेंस. *आईओएसआर जर्नल ऑफ नर्सिंग एंड हेल्थ साइंस*, 6(5), 36–39.
- गोलमैन, डैनियल (2006). सोशल इंटेलिजेंसरू द न्यू साइंस ऑफ ह्यूमन रिलेशनशिप्स. *बैंटम बुक्स*.