ਐਮ.ਏ.(ਐਜੂਕੇਸ਼ਨ) ਭਾਗ-ਪਹਿਲਾ ਪਰਚਾ-ਦੂਜਾ
(ਸਮੈਸਟਰ ਪਹਿਲਾ) ਸਿੱਖਿਆ ਦੇ ਮਨੋਵਿਗਿਆਨਕ ਆਧਾਰ

ਭਾਗ-ਅ

ਡਿਸਟੈਂਸ ਐਜੂਕੇਸ਼ਨ ਵਿਭਾਗ
ਪੰਜਾਬੀ ਯੂਨੀਵਰਸਿਟੀ, ਪਟਿਆਲਾ
(ਸਭ ਹੱਕ ਰਾਖਵੇਂ ਹਨ)

ਪਾਠ ਨੰਬਰ :

2.1 : ਬੁੱਧੀ : ਧਾਰਨਾ, ਸਿਧਾਂਤ ਥਰਸਟਨ, ਗਾਰਡਨਰ ਅਤੇ ਗਿਲਫੋਰਡ

2.2 : ਸਮਾਜਿਕ ਅਤੇ ਭਾਵਨਾਤਮਕ ਬੁੱਧੀ ਦਾ ਸੰਕਲਪ ਅਤੇ ਕਾਰਜ

2.3 : ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ-ਸੰਕਲਪ, ਲੋੜ ਅਤੇ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਦਾ ਮਾਪਦੰਡ, ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਅਤੇ ਅਧਿਆਪਕਾਂ ਦੀ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਸੁਧਾਰਣ ਲਈ ਰਣਨੀਤੀਆਂ

2.4 : ਦਬਾਓ ਦਾ ਸੰਕਲਪ ਅਤੇ ਦਬਾਓ ਸਿੱਝਣ ਤਕਨੀਕਾਂ

2.5 : ਸੰਸਥਾਗਤ ਦਬਾਓ-ਸੰਕਲਪ, ਸੰਸਥਾਗਤ ਅਤੇ ਵਾਧੂ ਸੰਸਥਾਗਤ ਦਬਾਓ ਨਾਲ ਸਿੱਝਣ ਲਈ ਸੰਸਥਾ ਦੁਆਰਾ ਵਰਤੀਆਂ ਜਾਣ ਵਾਲੀਆਂ ਰਣਨੀਤੀਆਂ

2.6 : ਰੂਹਾਨੀ ਬੁੱਧੀ ਦੀ ਧਾਰਣਾ ਅਤੇ ਕਾਰਜਕਾਰਤਾ

ਨੋਟ : ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਸਿਲੇਬਸ ਵਿਭਾਗ ਦੀ ਵੈਬਸਾਈਟ www.pbidde.org ਤੋਂ ਡਾਊਨਲੋਡ ਕਰਨ।

ਬੁੱਧੀ : ਅਰਥ ਅਤੇ ਪਰਿਭਾਸ਼ਾ
ਥਿਉਰੀਆਂ : ਕੈਟਲ, ਥਰਸਟਨ, ਗਾਰਡਨਰ, ਗਿਲਫਰਡ

ਬਣਤਰ :

2.1.1 ਭੂਮਿਕਾ

2.1.2 ਉਦੇਸ਼

2.1.3 ਬੁੱਧੀ : ਅਰਥ ਅਤੇ ਸਰੂਪ

2.1.4 ਯਰਸਟਨ ਦੀ ਥਿਉਰੀ

2.1.5 ਗਾਰਡਨਰ ਦੀ ਥਿਉਰੀ

2.1.6 ਗਿਲਫਰਡ ਦੀ ਥਿਉਰੀ

2.1.7 ਕੈਟਲ ਦੀ ਥਿਉਰੀ

2.1.7.1 ਤਰਲ ਬੁੱਧੀ

2.1.7.2 ਠੋਸ ਬੁੱਧੀ

2.1.7.3 ਤਰਲ ਬੁੱਧੀ ਅਤੇ ਠੋਸ ਬੁੱਧੀ ਵਿਚ ਭਿੰਨਤਾ

2.1.8 ਸੁਝਾਏ ਪ੍ਰਸ਼ਨ

2.1.9 ਬੁੱਧੀ ਦੇ ਸਿਧਾਂਤਾ ਦਾ ਸਾਰ

2.1.10 ਸੁਝਾਈਆਂ ਪੁਸਤਕਾਂ

2.1.1 ਭੂਮਿਕਾ (Introduction) :

ਅਧਿਆਪਕ ਆਮ ਤੌਰ ਤੇ ਵੇਖਦਾ ਹੈ ਕਿ ਕੁਝ ਬੱਚੇ ਤੇਜ਼ੀ ਦੇ ਨਾਲ ਸਿੱਖਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਕੁਝ ਹੌਲੀ ਹੌਲੀ। ਕੁਝ ਹੋਣਹਾਰ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਕੁਝ ਮੰਦ ਬੁੱਧੀ। ਕੁਝ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਨੂੰ ਤੇਜ਼ੀ ਨਾਲ ਸੁਲਝਾ ਲੈਂਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਕੁਝ ਉਲਝਣਾਂ ਵਿੱਚ ਉਲਝ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਇਨਸਾਨ ਨੂੰ ਰੱਬ ਦੀ ਸਰਵੋਤਮ ਸ਼ਾਹਕਾਰ ਮੰਨਿਆ ਗਿਆ ਹੈ ਚੂੰਕਿ ਉਸ ਕੋਲ 'ਬੁੱਧੀ' ਵੀ ਹੈ। ਦੁਨੀਆਂ ਭਰ ਦੇ ਮਨੋਵਿਗਿਆਨਕਾਂ ਨੇ ਬੁੱਧੀ ਨੂੰ ਪਰਿਭਾਸ਼ਤ ਕਰਨ ਦੇ ਯਤਨ ਕੀਤੇ ਹਨ।

ਸਿੱਖਣ ਪ੍ਰਕ੍ਰਿਆ ਵਿਚ ਬੁੱਧੀ ਦਾ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਯੋਗਦਾਨ ਹੈ। ਅਸੀਂ ਸਾਰੇ ਹੀ ਬੁੱਧੀ ਸਬੰਧੀ ਚਰਚਾ ਤਾਂ ਕਰਦੇ ਹਾਂ, ਪਰੰਤੂ ਸਾਡੇ ਵਿਚੋਂ ਕਈ ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਨੂੰ ਇਸ ਦਾ ਗਿਆਨ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ ਕਿ ਬੁੱਧੀ ਕੀ ਹੈ? ਇਸ ਦਾ ਵਿਕਾਸ ਕਿਵੇਂ ਹੁੰਦਾ ਹੈ? ਕੀ ਬੁੱਧੀ ਮਾਪੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ? ਜੇ ਹਾਂ ਤਾਂ ਕਿਵੇਂ। ਇਸ ਪਾਠ ਵਿਚ ਅਸੀਂ ਇਨ੍ਹਾਂ ਪ੍ਰਸ਼ਨਾਂ ਦੇ ਉੱਤਰ ਲੱਭਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਾਂਗੇ।

2.1.2 ਉਦੇਸ਼ (Objectives) :

ਇਸ ਪਾਠ ਨੂੰ ਪੜ੍ਹਨ ਉਪਰੰਤ ਵਿਦਿਆਰਥੀ :

1. ਬੁੱਧੀ ਦੇ ਅਰਥ ਅਤੇ ਸਰੂਪ ਬਾਰੇ ਚਰਚਾ ਕਰਨ ਦੇ ਯੋਗ ਹੋਵੇਗਾ।
2. ਬੁੱਧੀ ਦੇ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਸਿਧਾਂਤਾਂ ਵਿਚਕਾਰ ਅੰਤਰ ਸਪਸ਼ਟ ਕਰਨ ਦੇ ਯੋਗ ਹੋਵੇਗਾ।
3. ਬੁੱਧੀ ਮਾਪਣ ਦੇ ਸੰਕਲਪ ਤੋਂ ਜਾਣੂ ਹੋਵੇਗਾ।
4. ਵੱਖ-ਵੱਖ ਬੁੱਧੀ ਪ੍ਰੀਖਿਆਵਾਂ ਬਾਰੇ ਚਰਚਾ ਕਰ ਸਕੇਗਾ।
5. ਬੁੱਧੀ ਮਾਪਣ ਨਾਲ ਸੰਬੰਧਿਤ ਮਤਭੇਦਾਂ ਬਾਰੇ ਚਰਚਾ ਕਰ ਸਕੇਗਾ।

2.1.3 ਬੁੱਧੀ ਦਾ ਅਰਥ ਅਤੇ ਸਰੂਪ (Concept of Intelligence) :

ਮਾਨਵਜਾਤੀ ਸਰਵਸ੍ਰੇਸ਼ਟ ਉਪਜਾਤੀ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਇਸ ਕੋਲ ਬੁੱਧੀ ਹੈ। ਬੁੱਧੀ ਦੀਆਂ ਪਰਿਭਾਸ਼ਾਵਾਂ ਵਿਚ ਪਿਛਲੇ ਕਈ ਸਾਲਾਂ ਦੌਰਾਨ ਬਹੁਤ ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਹੋਈਆਂ ਹਨ। ਮੁੱਖ ਰੂਪ ਵਿਚ ਮਨੋਵਿਗਿਆਨਕਾਂ ਨੇ ਬੁੱਧੀ ਦੀ ਪਰਿਭਾਸ਼ਾ ਨੂੰ ਬਣਾਉਣ ਦੇ ਯਤਨ ਵਿਚ ਦ੍ਰਿਸ਼ਟੀਕੋਣ ਦੇ ਦੋ ਪੱਖਾਂ ਨੂੰ ਲਿਆ ਹੈ, ਪਹਿਲਾ ਪੱਖ 'ਆਰਮੇਚਅਰ' ਜਾਂ ਨਿਗਮਨਾਤਮਕ ਵਿਧੀ ਹੈ ਜਿਸ ਵਿਚ ਮਨੋਵਿਗਿਆਨ ਦੇ ਬੁੱਧੀ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਵਿਚਾਰ ਦੇ ਆਧਾਰ ਉੱਪਰ ਪਰਿਭਾਸ਼ਿਤ ਕਰਨਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਉਸ ਤੋਂ ਇੱਕ ਅਜਿਹੇ ਟੈਸਟ ਨੂੰ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਅੱਗੇ ਵਧਦੇ ਹਨ। ਉਹਨਾਂ ਦਾ ਵਿਚਾਰ ਹੈ ਕਿ ਇਹ ਟੈਸਟ ਉਸ ਪ੍ਰਕ੍ਰਿਆ ਨੂੰ ਮਾਪੇਗਾ ਜੋ ਪਰਿਭਾਸ਼ਾ ਦੁਆਰਾ ਪਹਿਚਾਣੀ ਗਈ ਹੈ। ਬਿਨੈ ਅਤੇ ਸਾਈਮਨ ਦਾ ਦ੍ਰਿਸ਼ਟੀਕੋਣ ਏਸੇ ਵਿਧੀਕ੍ਰਮ ਦਾ ਹੈ ਜਿਹਨਾਂ ਨੂੰ ਬੁੱਧੀ ਟੈਸਟਾਂ ਦੇ ਖੇਤਰ ਵਿਚ ਮੋਢੀ ਮੰਨਿਆ ਗਿਆ ਹੈ। ਦੂਜੇ ਦ੍ਰਿਸ਼ਟੀਕੋਣ ਵਿਚ ਪਹਿਲਾਂ ਤੋਂ ਹੋਂਦ ਵਿਚ ਟੈਸਟਾਂ ਦਾ ਵਿਸ਼ਲੇਸ਼ਣ ਸ਼ਾਮਲ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜੋ ਕੇਵਲ ਇਹੀ ਖੋਜਦੇ ਹਨ ਕਿ ਟੈਸਟ ਕੀ ਮਾਪ ਰਹੇ ਹਨ। ਬੁੱਧੀ ਦੀ ਪਰਿਭਾਸ਼ਾ ਉੱਪਰ ਪਹੁੰਚਣ ਲਈ ਸਪੀਅਰਮੈਨ, ਥਰਸਟਨ, ਕਟੇਲ ਅਤੇ ਗਿਲਫਰਡ ਦੁਆਰਾ ਵਰਤੀਆਂ ਗਈਆਂ ਮਾਤਰਾਤਮਕ ਤਕਨੀਕਾਂ ਇਸ ਦ੍ਰਿਸ਼ਟੀਕੋਣ ਨੂੰ ਪ੍ਰਤੀਬਿੰਬਤ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ।

ਬਿਨੇ (1905) ਨੇ ਬੁੱਧੀ ਨੂੰ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਦੇ ਹੱਲ ਲਈ ਅਮੂਰਤ ਚਿੰਤਨ ਕਰਨ ਦੀ ਯੋਗਤਾ ਦੇ ਤੌਰ ਤੇ ਪਰਿਭਾਸ਼ਤ ਕੀਤਾ ਹੈ।

ਥਾਰਨਡਾਈਕ (1927) ਦਾ ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਸੀ ਕਿ ਬੁੱਧੀ ਨਵੀਆਂ ਸਥਿਤੀਆਂ ਪ੍ਰਤੀ ਪ੍ਰਭਾਵਸ਼ਾਲੀ ਢੰਗ ਨਾਲ ਹੁੰਗਾਰਾ ਦੇਣ ਦੀ ਯੋਗਤਾ ਹੈ।

ਵੈਸ਼ਲਰ ਅਨੁਸਾਰ, "ਬੁੱਧੀ ਵਿਅਕਤੀ ਦੀ ਸਮੁੱਚੀ ਜਾਂ ਸਰਬ ਵਿਆਪਕ ਯੋਗਤਾ ਹੈ ਜਿਸ ਰਾਹੀਂ ਉਹ ਉਦੇਸ਼ ਪੂਰਨ ਕਿਰਿਆ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਤਰਕਮਈ ਚਿੰਤਨ ਕਰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਵਾਤਾਵਰਣ ਵਿਚ ਪ੍ਰਭਾਵਸ਼ਾਲੀ ਢੰਗ ਨਾਲ ਵਿਚਰਦਾ ਹੈ।"

ਏਲਬੀ (1980) ਬੁੱਧੀ ਨੂੰ ਹੁਨਰਾਂ ਅਤੇ ਗਿਆਨ ਦੇ ਪੂਰਵ ਸਿੱਖਣ ਦੇ ਤੌਰ ਤੇ ਲੈਂਦਾ ਹੈ ਨਾ ਕਿ ਕੁੱਲ ਜਨਮ-ਜਾਤ ਯੋਗਤਾ ਦੇ ਤੌਰ ਤੇ।

ਅਰਥ ਅਤੇ ਪਰਿਭਾਸ਼ਾਵਾਂ

ਜਾਨਵਰਾਂ ਦੇ ਮੁਕਾਬਲੇ ਮਨੁੱਖ ਦੇ ਕੋਲ ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਬੌਧਿਕ ਯੋਗਤਾਵਾਂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ ਜੋ ਉਸਨੂੰ ਇਕ ਤਰਕਸ਼ੀਲ ਜੀਵ ਬਣਾਉਂਦੀਆਂ ਹਨ। ਉਹ ਤਰਕ ਦੇ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਫ਼ਰਕ ਲੱਭ ਸਕਦਾ ਹੈ । ਸਮਝ ਸਕਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਹਾਲਾਤ ਦੇ ਅਨੁਸਾਰ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਢਾਲ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਉਹ ਜਾਨਵਰਾਂ ਤੋਂ ਵਿਵਹਾਰ ਦੇ ਇਹਨਾਂ ਸਭ ਪੱਖਾਂ ਤੋਂ ਉੱਤਮ ਹੈ। ਪਰ ਸਭ ਇਨਸਾਨ ਵੀ ਤਾਂ ਇਕੋ ਜਿਹੇ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੇ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚ ਵੀ ਅਨੇਕਾਂ ਅਤੇ ਭਾਰੀ ਵਿਅਕਤਿਤੱਵ ਅੰਤਰ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਅਧਿਆਪਕ ਵੇਖਦਾ ਹੈ ਕਿ ਕੁਝ ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਨੂੰ ਸਿਰਫ਼ ਇਕ ਵਾਰੀ ਪ੍ਰਦਰਸ਼ਣ, ਪ੍ਰਮਾਣ ਜਾਂ ਵਿਆਖਿਆ ਦੇਣ ਤੇ ਹੀ ਕਿਸੇ ਔਜ਼ਾਰ ਨੂੰ ਚਲਾਉਣਾ ਸਿਖਾਇਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਜਦਕਿ ਕਈ ਵਾਰ ਵਾਰ ਮਾਰਗ ਦਰਸ਼ਨ ਦੇਣ ਤੇ ਵੀ ਸਿੱਖ ਨਹੀਂ ਸਕਦੇ।

ਸਾਡੀ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਗੱਲਬਾਤ ਵਿੱਚ ਅਸੀਂ ਅਕਸਰ ਕਹਿ ਦਿੰਦੇ ਹਾਂ ਕਿ ਫਲਾਣਾ ਬੱਚਾ ਜਾਂ ਵਿਅਕਤੀ ਬਹੁਤ ਹੀ ਹੋਣਹਾਰ, ਬੁੱਧੀਮਾਨ ਜਾਂ ਜ਼ਹੀਨ ਹੈ ਜਦਕਿ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਨੂੰ ਨਲਾਇਕ ਆਦਿ ਆਖ ਦਿੰਦੇ ਹਾਂ। ਇਹ ਸਭ ਟਿੱਪਣੀਆਂ ਕਿਸੇ ਵਿਅਕਤੀ ਦੀ ਕਾਰਗੁਜ਼ਾਰੀ ਜਾਂ ਵਿਹਾਰ ਦੇ ਅਵਲੋਕਣ ਤੇ ਆਧਾਰਿਤ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ। ਕਿਹੜੀ ਚੀਜ਼ ਹੈ ਜੋ ਕਿ ਕਿਸੇ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਸਮੂਹ ਵਿੱਚ ਵਧੀਆ ਕਾਰਗੁਜ਼ਾਰੀ ਵਿਖਾਉਣ ਜਾਂ ਵਧੀਆ ਵਿਹਾਰ ਕਰਨ ਲਈ ਮਜ਼ਬੂਰ ਕਰਦੀ ਹੈ? ਰੁਚੀ, ਵਤੀਰਾ, ਗਿਆਨ ਹਾਸਲ ਕਰਨ ਦੀ ਇੱਛਾ, ਗੱਲਬਾਤ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮੁਹਾਰਤ ਅਤੇ ਅਜਿਹੇ ਹੋਰ ਤੱਤ ਕਿਸੇ ਵੀ ਵਿਅਕਤੀ ਦੇ ਵਿਵਹਾਰ ਜਾਂ ਕਾਰਜਸ਼ੈਲੀ ਜਾਂ ਕਾਰਗੁਜ਼ਾਰੀ ਦੇ ਵਧੀਆ ਜਾਂ ਘਟੀਆ ਹੋਣ ਲਈ ਵੀ ਜਿੰਮੇਵਾਰ ਬਣਦੇ ਹਨ। ਪਰ ਇਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਨਾਲ ਨਾਲ ਇਕ ਹੋਰ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਚੀਜ਼ ਵੀ ਹੈ ਜੋ ਕਿ ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਧ ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਮਨੋਵਿਗਿਆਨ ਦੀ ਭਾਸ਼ਾ ਵਿੱਚ ਇਸ ਨੂੰ ਹੀ ਬੁੱਧੀ ਆਖਦੇ ਹਨ। ਪੁਰਾਤਨ ਯੁਗ ਵਿੱਚ ਸਾਡੇ ਮਹਾਂਰਿਸ਼ੀ ਅਤੇ ਫ਼ਕੀਰ ਇਸ ਨੂੰ 'ਵਿਵੇਕ' ਆਖ ਦਿੰਦੇ ਸਨ।

ਬੁੱਧੀ ਨੂੰ ਪਰਿਭਾਸ਼ਤ ਕਰਨਾ ਬੜੀ ਔਖੀ ਚੀਜ਼ ਹੈ। ਦੁਨੀਆਂ ਭਰ ਦੇ ਮਨੋਵਿਗਿਆਨਕਾਂ ਨੇ ਇਸ ਨੂੰ ਪਰਿਭਾਸ਼ਤ ਕਰਨ ਦੇ ਲਈ ਆਪਣੇ ਆਪਣੇ ਯਤਨ ਕੀਤੇ ਹਨ ਪਰ ਕੋਈ ਸੰਤੋਖਜਨਕ ਪਰਿਭਾਸ਼ਾ ਅਜੇ ਤੱਕ ਜਨਮ ਨਹੀਂ ਲੈ ਸਕੀ ਹੈ। ਤਾਂ ਵੀ , ਅੰਨਿਆਂ ਵਲੋਂ ਹਾਥੀ ਦੇ ਸਰੂਪ ਬਾਰੇ ਆਪਣੇ ਆਪਣੇ ਅੰਦਾਜ਼ ਅਨੁਸਾਰ ਦੱਸਣ ਦੀ ਪ੍ਰਸਿੱਧ ਕਹਾਵਤ ਦੇ ਵਾਂਗ, ਮਨੋਵਿਗਿਆਨੀਆਂ ਨੇ ਵੀ ਬੁੱਧੀ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਆਪਣੇ ਢੰਗ ਅਨੁਸਾਰ ਪਰਿਭਾਸ਼ਿਤ ਕਰਨ ਦੀਆਂ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ਾਂ ਕੀਤੀਆਂ ਹਨ। ਜਦੋਂ ਕਿ ਅਧਿਆਪਕ ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਵਿੱਚ ਬੁੱਧੀ ਪੈਦਾ ਕਰਨ ਤੇ ਤੁਲਿਆ ਹੋਇਆ ਹੈ, ਮਨੋਵਿਗਿਆਨਕ ਇਸ ਨੂੰ ਮਾਪਣ ਵਿੱਚ ਰੁੱਝੇ ਹੋਏ ਹਨ, ਲਗਦਾ ਹੈ ਕਿ ਬੁੱਧੀ ਕੀ ਹੈ, ਇਸ ਦਾ ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਵੀ ਨਹੀਂ ਪਤਾ!

ਬੁੱਧੀ ਦੀਆਂ ਪਰਿਭਾਸ਼ਾਵਾਂ

ਬੁੱਧੀ ਇਕ ਅਜਿਹਾ ਸੰਕਲਪ ਹੈ ਜਿਸ ਨੂੰ ਅਲੱਗ ਅਲੱਗ ਮਨੋਵਿਗਿਆਨਕਾਂ ਨੇ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਢੰਗਾਂ ਦੇ ਨਾਲ ਸਮਝਿਆ ਹੈ ਅਤੇ ਇਸੇ ਕਰਕੇ ਇਸ ਦੀਆਂ ਅਨੇਕਾਂ ਪਰਿਭਾਸ਼ਾਵਾਂ ਹਨ। ਮਿਸਾਲ ਵਜੋਂ ਕੁਝ ਪਰਿਭਾਸ਼ਾਵਾਂ ਹੇਠਾਂ ਦਿੱਤੀਆ ਜਾ ਰਹੀਆਂ ਹਨ :-

ਸਟੱਰਨ (1914), "ਕਿਸੇ ਵੀ ਵਿਅਕਤੀ ਦੀ ਬੁੱਧੀ ਉਸ ਦੁਆਰਾ ਨਵੀਨ ਜ਼ਰੂਰਤਾਂ ਜਾਂ ਲੋੜਾਂ ਦੇ ਅਨੁਸਾਰ ਆਪਣੀ ਸੋਚ ਸ਼ਕਤੀ ਨੂੰ ਸੁਚੇਤ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਢਾਲਣ ਦੀ ਸਾਧਾਰਣ ਸਮਰਥਾ ਹੈ। ਇਹ ਨਵੀਆਂ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਅਤੇ ਹਾਲਾਤਾਂ ਲਈ ਸਾਧਾਰਣ ਮਾਨਸਿਕ ਢਲਣ ਯੋਗਤਾ ਹੈ।"

ਥੋਰਨਡਾਈਕ (1914), " ਬੁੱਧੀ ਨੂੰ ਸੱਚਾਈ ਜਾਂ ਤੱਥ ਦੇ ਪੱਖ ਤੋਂ ਸਹੀ ਜਵਾਬ ਦੇਣ ਦੀ ਸ਼ਕਤੀ" ਵਜੋਂ ਵੀ ਪਰਿਭਾਸ਼ਿਤ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਟਰਮਨ (1931), "ਕੋਈ ਵੀ ਵਿਅਕਤੀ ਆਪਣੀ ਅਮੂਰਤ ਸੋਚ ਸ਼ਕਤੀ ਦੇ ਅਨੁਸਾਰ ਹੀ ਬੁੱਧੀਮਾਨ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।"

ਵੈਗਨਾਨ (1937), "ਬੁੱਧੀ, ਨਵੀਆਂ ਅਤੇ ਬਦਲਣ ਵਾਲੀਆਂ ਹਾਲਤਾਂ ਵਿੱਚ ਸਿੱਖਣ ਅਤੇ ਸਮਾਯੋਜਿਤ ਹੋਣ ਦੀ ਸਮਰਥਾ ਹੈ।"

ਵੁੱਡਵਰਥ ਅਤੇ ਮਾਰਕਿਸ (1948), "ਬੁੱਧੀ, ਦਾ ਅਰਥ 'ਸੂਝ ਜਾਂ ਸਮਝ ਸ਼ਕਤੀ ਦਾ ਉਪਯੋਗ' ਹੈ। ਇਸ ਤੋਂ ਭਾਵ ਬੌਧਿਕ ਯੋਗਤਾਵਾਂ ਨੂੰ ਕਿਸੀ ਸਥਿਤੀ ਨੂੰ ਸੰਭਾਲਣ ਜਾਂ ਕਾਰਜ ਨੂੰ ਨੇਪਰੇ ਚਾੜਣ ਲਈ ਵਰਤਣਾ ਹੈ।"

ਜੀਨ ਪਿਆਜੇਟ, "ਬੁੱਧੀ ਸਹੀ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਨਿਰਣਾ ਲੈਣ, ਸਮਝਣ ਅਤੇ ਤਰਕ ਦੇਣ ਦੀ ਸਮਰਥਾ ਹੈ।"

ਇਨ੍ਹਾਂ ਯੋਗਤਾਵਾਂ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ ਕਈ ਹੋਰ ਵੀ ਪਰਿਭਾਸ਼ਾਵਾਂ ਹਨ, ਪਰ ਜੇਕਰ ਇਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਇਕ ਇਕ ਕਰਕੇ ਪੜਚੋਲ ਕੀਤੀ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਬੁੱਧੀ ਦੀ ਇਕ ਅਧੂਰੀ ਜਿਹੀ ਤਸਵੀਰ ਸਾਹਮਣੇ ਆਵੇਗੀ, ਚੂੰਕਿ ਹਰ ਇਕ ਪਰਿਭਾਸ਼ਾ ਬੁੱਧੀ ਦੇ ਕਿਸੇ ਇਕ ਪੱਖ ਤੇ ਰੌਸ਼ਨੀ ਪਾਵੇਗੀ। ਮਿਸਾਲ ਦੇ ਤੌਰ ਤੇ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਮਨੋਵਿਗਿਆਨਕ ਬੁੱਧੀ ਨੂੰ ਸਿੱਖਣ ਯੋਗਤਾ, ਅਮੂਰਤ ਵਿਚਾਰਾਂ ਨਾਲ ਸੁਲਝਣ ਦੀ ਯੋਗਤਾ, ਸਮਾਯੋਜਿਤਾ ਹੋਣ ਦੀ ਯੋਗਤਾ ਜਾਂ ਨਵੀਆਂ ਸਥਿਤੀਆਂ ਵਿੱਚ ਢਲਣ ਦੀ ਯੋਗਤਾ ਦੇ ਅਨੁਸਾਰ ਪਰਿਭਾਸ਼ਤ ਕਰਦੇ ਹਨ।

ਡੇਵਿਡ ਵੈਸਲਰ (1944) "ਬੁੱਧੀ ਕਿਸੇ ਵਿਅਕਤੀ ਦੁਆਰਾ ਉਦੇਸ਼ਪੂਰਨ ਕਾਰਜ ਕਰਨ, ਤਰਕਪੂਰਨ ਚਿੰਤਨ ਕਰਨ ਅਤੇ ਵਾਤਾਵਰਣ ਵਿੱਚ ਪ੍ਰਭਾਵਸ਼ਾਲੀ ਢੰਗ ਦੇ ਨਾਲ ਵਿਹਾਰ ਕਰਨ ਦੀ ਸੰਪੂਰਨ ਜਾਂ ਸੰਯੁਕਤ ਜਾ ਸਰਵ ਵਿਆਪਕ ਯੋਗਤਾ ਹੈ।"

ਸਟੋਡਰਡ (1943), "ਔਖੀਆਂ, ਗੁੰਝਲਦਾਰ ਅਤੇ ਅਮੂਰਤ ਕ੍ਰਿਆਵਾਂ, ਜੋ ਕਿ ਕਿਸੇ ਉਦੇਸ਼ ਅਨੁਸਾਰ ਹੋਣ, ਤੇਜ਼ੀ ਨਾਲ ਕੀਤੀਆਂ ਜਾ ਸਕਣ ਅਤੇ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਸਮਾਜਿਕ ਅਹਿਮੀਅਤ ਹੋਵੇ, ਅਤੇ ਜੋ ਕੁਝ ਨਵਾਂ ਅਤੇ ਔਖਾ ਸਿਰਜਣ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਨ, ਨੂੰ ਸਿਰੇ ਚੜਾਉਣ ਦੀ ਯੋਗਤਾ ਬੁੱਧੀ ਹੈ।"

ਸਭ ਦਾ ਸਾਰ ਇਹੀ ਹੈ ਕਿ 'ਬੁੱਧੀ ਉਨ੍ਹਾਂ ਮਾਨਸਿਕ ਜਾਂ ਬੌਧਿਕ ਯੋਗਤਾਵਾਂ ਦਾ ਸਮੂਹ ਹੈ, ਜੋ ਕਿ ਕਿਸੇ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਅਸਲੀ ਜੀਵਨ ਦੀਆਂ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਸੁਲਝਾਉਣ ਦੇ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਨ ਅਤੇ ਉਸਨੂੰ ਇਕ ਖੁਸ਼ ਅਤੇ ਸੰਤੁਸ਼ਟ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਜਿਉਣ ਦੇ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਨ।'

ਇਹ ਸਹੀ ਚੀਜ਼ ਨੂੰ ਸਹੀ ਸਮੇਂ ਤੇ ਸਹੀ ਢੰਗ ਨਾਲ ਕਰਨ ਦੀ ਅੰਦਰੂਨੀ ਯੋਗਤਾ ਹੈ। ਕਿਸੇ ਵਿਅਕਤੀ ਦੀ ਮਨੋਵਿਗਿਆਨਕ ਬਣਤਰ ਦਾ ਤਾਲਮੇਲ ਹੈ, ਜੋ ਕਿ ਕਿਸੇ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਉਦੇਸ਼ ਦੀ ਪ੍ਰਾਪਤੀ ਦੇ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਕਿਸੇ ਵੀ ਵਿਅਕਤੀ ਦੇ ਸੰਪੂਰਨ ਸੁਭਾਅ ਦਾ ਅਟੁੱਟ ਅੰਗ ਹੈ। ਸਧਾਰਣ ਸ਼ਬਦਾਵਲੀ, ਵਿੱਚ ਇਹ ਅਸਲੀ ਸਥਿਤੀ ਦੇ ਸੰਬੰਧ ਵਿੱਚ ਚੇਤਨਤਾ ਹੈ, ਜਿਸ ਦੇ ਨਾਲ ਇਹ ਬੁੱਧੀ ਦਾ ਸੂਚਕ ਜਾਂ ਸੰਕੇਤਕ ਹੈ। ਇਹ ਸਾਡੀਆਂ ਬਹੁਤ ਹੀ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਅਤੇ ਜੀਵਨਮਈ ਯੋਗਤਾਵਾਂ ਵਿਚੋਂ ਇਕ ਹੈ ਅਤੇ ਸਾਰੀ ਸਿੱਖਣ ਕ੍ਰਿਆ ਅਤੇ ਸਿੱਖਿਆ ਦੇ ਲਈ ਬਹੁਤ ਫ਼ੈਸਲਾਕੁਨ ਅਤੇ ਗੰਭੀਰ ਹੈ। ਅਧਿਆਪਕ ਆਪਣੇ ਅਧਿਆਪਨ ਦੇ ਤਜ਼ਰਬੇ, ਔਜ਼ਾਰਾਂ ਅਤੇ ਤਕਨੀਕਾਂ ਦੁਆਰਾ ਆਪਣੇ ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਦੀ ਬੌਧਿਕ ਯੋਗਤਾ, ਜਦ ਇਹ ਵਿਕਾਸਸ਼ੀਲ ਹਾਲਤ ਵਿੱਚ ਹੋਵੇ, ਜਾਣਨ ਲਈ ਬਹੁਤ ਕੁਝ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਬੁੱਧੀ ਦੀਆਂ ਬਹੁਤ ਸਾਰੀਆਂ ਥਿਊਰੀਆਂ ਹਨ। ਇਥੇ ਅਸੀਂ ਕੁਝ ਥਿਊਰੀਆਂ ਦਾ ਹੀ ਵਰਣਨ ਕਰਾਂਗੇ। ਇਸ ਪਾਠ ਵਿੱਚ ਨਿਮਨਲਿਖਤ ਵਿਸ਼ੇ ਛੋਹੇ ਗਏ ਹਨ :-

1. ਅਰਥ ਅਤੇ ਪਰਿਭਾਸ਼ਾਵਾਂ
2. ਥਿਊਰੀਆਂ -
   - ਸਪੀਅਰਮੈਨ
   - ਥਰਸਟਨ
   - ਗਾਰਡਨਰ

2.1.4 (ਅ) ਥਰਸਟਨ ਦੀ ਥਿਊਰੀ : ਸਮੂਹ ਕਾਰਕ ਥਿਊਰੀ

ਸਭ ਬੌਧਿਕ ਕ੍ਰਿਆਵਾਂ ਦੇ ਵਿੱਚ ਨਹੀਂ, ਪਰ ਕੁਝ ਕੁ ਖਾਸ ਕ੍ਰਿਆਵਾਂ ਦੇ ਵਿੱਚ ਸਾਂਝੇ ਤੱਤਾਂ ਦੇ ਸਮੂਹ ਦੇਲਈ 'ਸਾਮੂਹਿਕ ਤੱਤ' ਸੁਝਾਇਆ ਗਿਆ ਸੀ। ਇਹ ਸੁਝਾ ਸਭ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਥਰਸਟਨ ਨੇ 1938 ਵਿੱਚ ਦਿੱਤਾ ਸੀ। ਉਸ ਨੇ ਇਹ ਥਿਊਰੀ ਸ਼ਿਕਾਗੋ ਵਿਸ਼ਵ ਵਿਦਿਆਲੇ ਦੇ ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਨੂੰ 56 ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀਆਂ ਪ੍ਰੀਖਿਆਵਾਂ ਪਾਉਣ ਦੇ ਆਧਾਰ ਤੇ ਦਿੱਤੀ ਸੀ।ਇਹ ਸਾਰੇ ਨਤੀਜੇ 'ਕਾਰਕ ਵਿਸ਼ਲੇਸ਼ਣ' ਦੁਆਰਾ ਪੜਚੋਲ ਕਰਕੇ, ਇਹ ਸਿੱਟਾ ਕੱਢਿਆ ਗਿਆ ਕਿ ਇਨ੍ਹਾਂ ਸਾਰੀਆਂ ਪ੍ਰੀਖਿਆਵਾਂ ਵਿੱਚ 9 ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਤੱਤ ਕਾਰਜ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਉਸਦਾ g ਅਤੇ s ਥਿਊਰੀਆਂ ਵਿੱਚ ਭਰੋਸਾ ਨਹੀਂ ਸੀ।ਉਸਨੇ ਸਿੱਟਾ ਕੱਢਿਆ ਕਿ ਕੁਝ ਖਾਸ ਮਾਨਸਿਕ ਕ੍ਰਿਆਵਾਂ ਦੇ ਲਈ ਸਾਂਝਾ 'ਮੁੱਢਲਾ' ਤੱਤ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਮਨੋਵਿਗਿਆਨਕ ਅਤੇ ਕਾਰਜਮਈ ਏਕਤਾ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਇਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਦੂਜੇ ਕਾਰਜਾਂ ਤੋਂ ਨਿਖੇੜਦਾ ਵੀ ਹੈ।ਮਾਨਸਿਕ ਕਾਰਜਾਂ ਦੇ ਇਕ ਦੂਜੇ ਸਮੂਹ ਦੇ ਵਿੱਚ ਆਪੋ ਆਪਣਾ ਮੁੱਢਲਾ ਤੱਤ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਦੇ ਵਿੱਚ ਹੋਰ, ਹੋਰ ਦੇ ਵਿੱਚ ਹੋਰ।ਇਨ੍ਹਾਂ ਸਭ 9 ਸਮੂਹਾਂ ਦੇ ਵਿੱਚ ਮਾਨਸਿਕ ਯੋਗਤਾਵਾਂ ਦੇ ਅਨੇਕਾਂ ਰੂਪ ਸਮਾ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਮੁੱਢਲੇ ਤੱਤ ਆਪਸ ਵਿੱਚ ਇਕ ਦੂਜੇ ਨਾਲ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਅਸੰਬੰਧਤ ਹਨ।ਇਹ ਹਨ :

1. ਅੱਖਰੀ ਕਾਰਕ
2. ਸਥਾਨ ਮੂਲਕ ਕਾਰਕ
3. ਸੰਖਿਆਵਾਚੀ ਕਾਰਕ
4. ਯਾਦਸ਼ਕਤੀ ਕਾਰਕ
5. ਸ਼ਬਦ ਪ੍ਰਵਾਹ/ਰਵਾਨਗੀ ਕਾਰਕ
6. ਆਗਮਨ ਤਰਕ ਸ਼ਕਤੀ ਕਾਰਕ
7. ਨਿਗਮਨ ਤਰਕ ਸ਼ਕਤੀ ਕਾਰਕ
8. ਪਛਾਣ ਸੰਬੰਧੀ ਕਾਰਕ
9. ਸਮੱਸਿਆ ਸੁਲਝਾਊ ਕਾਰਕ

ਇਸ ਥਿਊਰੀ ਦੀ ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਡੀ ਕਮੀ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਇਸ ਨੇ ਸਾਂਝੇ ਕਾਰਕ ਨੂੰ ਨਕਾਰ ਦਿੱਤਾ। ਪਰ ਥਰਸਟਨ ਨੂੰ ਆਪਣੀ ਗਲਤੀ ਛੇਤੀ ਹੀ ਮਹਿਸੂਸ ਹੋਈ ਅਤੇ ਉਸਨੇ ਆਪਣੇ ਸਮੂਹ ਵਿੱਚ ਇਕ 'ਸਧਾਰਣ ਕਾਰਕ' ਵੀ ਜੋੜ ਦਿੱਤਾ।

2.1.5 (ਏ) ਗਾਰਡਨਰ ਦੀ ਬਹੁਭਾਂਤੀ ਬੁੱਧੀ ਦੀ ਥਿਊਰੀ

ਗਾਰਡਨਰ : ਬੁੱਧੀ ਦੀ ਇਕ ਵੱਖਰੀ ਕਿਸਮ ਦੀ ਥਿਊਰੀ ਦਾ ਨਾਮ ਬਹੁਭਾਂਤੀ ਬੁੱਧੀ ਦੀ ਥਿਊਰੀ ਹੈ।ਇਹ ਸਭ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਗਾਰਡਨਰ ਦੀ ਸੁਪ੍ਰਸਿੱਧ ਪੁਸਤਕ 'ਮਨ ਦੇ ਢਾਂਚੇ' ਵਿੱਚ ਨਸ਼ਰ ਹੋਈ ਸੀ। ਆਪਣੀ ਇਸ ਨਵੀਨਤਮ ਥਿਊਰੀ ਦੇ ਦੁਆਰਾ, ਗਾਰਡਨਰ ਨੇ ਸਾਧਾਰਨ ਬੁੱਧੀ ਦੇ ਵਿਚਾਰ ਨੂੰ ਚੁਣੌਤੀ ਦਿੱਤੀ ਸੀ ਅਤੇ ਚਲੰਤ ਬੁੱਧੀ ਪ੍ਰੀਖਿਆਵਾਂ ਦੇ ਆਧਾਰ ਨੂੰ ਹੀ ਨਿਸ਼ਾਨਾ ਬਣਾ ਕੇ ਇਸ ਦੇ ਕਿੰਤੂ ਪ੍ਰੰਤੂ ਕਰਦਿਆਂ ਪੁਛਿਆ ਸੀ ਕਿ, "ਕਿਸੇ ਇਨਸਾਨ ਦੀਆਂ ਮਾਨਸਿਕ ਸਮਰਥਾਵਾਂ ਨੂੰ ਇਕ ਮਾਤਰ ਬੁੱਧੀ ਮਾਪ ਵਿੱਚ ਕਿਵੇਂ ਪਕੜਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।" ਉਸ ਨੇ ਜ਼ੋਰ ਨਾਲ ਆਖਿਆ ਸੀ ਕਿ ਮਾਨਵੀ ਬੁੱਧੀ ਜਾਂ ਬੌਧਿਕ ਸਮਰਥਾ ਤਾਂ ਵਿਅਕਤੀ ਦੀਆਂ ਕਿਸੇ ਖਾਸ ਸੰਸਕ੍ਰਿਤਕ ਬਣਤਰ ਦੇ ਵਿੱਚ ਗਿਆਨ ਦੇ ਅਲੱਗ-ਅਲੱਗ ਖੇਤਰਾ ਦੀਆਂ ਬਹੁਭਾਂਤੀ

ਯੋਗਤਾਵਾਂ, ਮੁਹਾਰਤਾਂ ਅਤੇ ਮਾਨਸਿਕ ਨਿਪੁੰਨਤਾ ਦੇ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਜ਼ਿਆਦਾ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦਰਸਾਈ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਉਸਨੇ ਸਿੱਟਾ ਕੱਢਿਆ ਕਿ ਵਿਰਾਸਤੀ ਅਤੇ ਵਾਤਾਵਰਣੀ ਕਾਰਕਾਂ ਦੇ ਆਧਾਰ ਤੇ ਅਲੱਗ-ਅਲੱਗ ਲੋਕਾਂ ਦੇ ਵਿੱਚ 7 ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀਆਂ ਸੁਤੰਤਰ ਬੁੱਧੀ ਕਿਸਮਾਂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਸੁਤੰਤਰ ਕਹਿਣ ਤੋਂ ਗਾਰਡਨਰ ਦੇ ਭਾਵ ਸਾਪੇਖਿਕ ਤੌਰ ਤੇ ਖੁਦਮੁਖਤਿਆਰ ਬੌਧਿਕ ਸਮਰਥਾ ਸੀ, ਜੋ ਕਿ ਆਪਣੇ ਆਪ ਆਜ਼ਾਦ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਕਾਰਜ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਅਲੱਗ ਅਲੱਗ ਬੁੱਧੀ ਕਿਸਮਾਂ ਨੂੰ ਉਸਨੇ ਭਾਸ਼ਾਈ, ਤਰਕ-ਗਣਿਤਗ, ਸਥਾਨਮੂਲਕ, ਸੰਗੀਤਕ, ਸਰੀਰਕ-ਮਹਿਸੂਸ, ਅੰਤਰਵਿਅਕਤੀਤਵ ਅਤੇ ਵਿਅਕਤੀ ਅੰਦਰੂਨੀ ਆਦਿ ਦੇ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਵਰਗੀਕ੍ਰਿਤ ਕੀਤਾ ਸੀ।

ਭਾਸ਼ਾਈ ਬੁੱਧੀ : ਇਹ ਮਾਨਵੀ ਬੁੱਧੀ ਦੀ ਉਹ ਕਿਸਮ ਹੈ ਜੋ ਕਿ ਕਿਸੇ ਵੀ ਵਿਅਕਤੀ ਦੇ ਵਿੱਚ ਮੌਜੂਦ ਭਾਸ਼ਾ ਸਮਰਥਾ ਨਾਲ ਸੰਬੰਧਤ ਯੋਗਤਾਵਾਂ, ਮੁਹਾਰਤਾਂ ਅਤੇ ਗੁਣਾਂ ਦੇ ਨਾਲ ਸੰਬੰਧ ਰੱਖਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਬੁੱਧੀ ਵਕੀਲਾਂ, ਕਾਲਜ ਲੈਕਚਰਾਰਾਂ, ਲੇਖਕਾਂ ,ਗੀਤਕਾਰਾ ਅਤੇ ਭਾਸ਼ਾ ਦੇ ਆਧਾਰ ਤੇ ਰੋਜ਼ੀ ਕਮਾਉਣ ਵਾਲੇ ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਦੇ ਵਿੱਚ ਪਾਈ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।

ਤਰਕ-ਗਣਿਤਗ ਬੁੱਧੀ : ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀ ਬੁੱਧੀ ਤਰਕ ਅਤੇ ਗਣਿਤ ਦੇ ਨਾਲ ਸੰਬੰਧਤ ਸਭ ਕਿਸਮ ਦੇ ਖੇਤਰਾਂ ਦੀਆਂ ਯੋਗਤਾਵਾਂ, ਹੁਨਰਾਂ ਅਤੇ ਮੁਹਾਰਤਾ ਦੇ ਲਈ ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਦੇ ਹੋਰ ਹਿੱਸੇ ਕਰਨ ਤੇ ਇਸ ਨੂੰ ਨਿਗਮਨ ਤਰਕਸ਼ਕਤੀ, ਆਗਮਨ ਤਰਕਸ਼ਕਤੀ, ਵਿਗਿਆਨਕ ਸੋਚ ਜਿਸ ਦੇ ਵਿੱਚ ਤਰਕ ਗੁੰਝਲਾਂ ਸੁਲਝਾਉਣਾ, ਔਖੇ ਸਵਾਲ ਹੱਲ ਕਰਨੇ ਆਦਿ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ, ਵਿੱਚ ਅਗਾਂਹ ਤੋੜਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਗਣਿਤ ਸ਼ਾਸਤਰੀ, ਦਾਰਸ਼ਨਿਕ ਅਤੇ ਡਾਕਟਰਾਂ ਆਦਿ ਦੇ ਕੋਲ ਅਜਿਹੀ ਕਿਸਮ ਦੀ ਬੁੱਧੀ ਦੀ ਬਹੁਤਾਤ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

ਸਥਾਨ ਮੂਲਕ ਬੁੱਧੀ : ਇਸ ਕਿਸਮ ਦੀ ਬੁੱਧੀ ਉਨ੍ਹਾਂ ਯੋਗਤਾਵਾਂ , ਹੁਨਰਾਂ ਅਤੇ ਕੁਸ਼ਲਾਂ ਦੇ ਵਿੱਚ ਕੰਮ ਦਿੰਦੀ ਹੈ ਜਿਥੇ ਸਥਾਨ ਨਾਲ ਸੰਬੰਧਤ ਆਕਾਰ ਅਤੇ ਸੰਬੰਧ ਦਰਸਾਉਣਾ ਜਾਂ ਹਿਲਾਉਣਾ ਹੋਵੇ। ਮਿਸਾਲ ਦੇ ਤੌਰ ਤੇ ਚਿਤਰਕਾਰ ਕੈਨਵਸ ਤੇ ਤਸਵੀਰ ਬਣਾਉਣ ਸਮੇਂ ਛੋਟੀ ਜਿਹੀ ਬੁਰਸ਼ ਦੀ ਛੋਹ ਦੇ ਨਾਲ ਨਜਦੀਕੀ ਅਤੇ ਦੂਰੀ ਵਿੱਚ ਫ਼ਰਕ ਪੇਸ਼ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਉਹ ਆਪਣੀ ਇਸ ਬੁੱਧੀ ਦਾ ਪਰਿਚੈ ਦੇ ਰਿਹਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਭੂ-ਸਰਵੇਖਣ ਕਰਨ ਵਾਲੇ, ਇੰਜੀਨੀਅਰ, ਮਕੈਨਿਕ, ਪਾਣੀ ਚ ਕੰਮ ਕਰਨ ਵਾਲੇ, ਬੁੱਤਘਾੜੇ ਅਤੇ ਸਤਰੰਜ਼ ਖਿਡਾਰੀ ਵੀ ਇਸੇ ਬੁੱਧੀ ਦੇ ਆਧਾਰ ਤੇ ਕਾਰਜ ਕਰਦੇ ਹਨ।

ਸੰਗੀਤਕ ਬੁੱਧੀ : ਇਸ ਤਰ੍ਹਾ ਦੀ ਬੁੱਧੀ ਸੰਗੀਤ ਦੇ ਨਾਲ ਸੰਬੰਧਤ ਯੋਗਤਾਵਾਂ, ਹੁਨਰਾਂ ਅਤੇ ਕੁਸ਼ਲਾਂ ਦੇ ਵਿੱਚ ਕੰਮ ਦਿੰਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਸੰਗਤੀਕਾਰਾਂ ਅਤੇ ਗਾਇਕਾਂ ਦੇ ਵਿੱਚ ਇਹ ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਧ ਮਾਤਰਾ ਵਿੱਚ ਪਾਈ ਜਾਂਦੀ ਅਤੇ ਵਿਖਾਈ ਦਿੰਦੀ ਹੈ।

ਸਰੀਰਕ ਸਪੱਰਸ਼ ਬੁੱਧੀ : ਇਹ ਬੁੱਧੀ ਕਿਸੇ ਵੀ ਵਿਅਕਤੀ ਦੇ ਸਰੀਰ ਨਾਲ ਸੰਬੰਧਿਤ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਯੋਗਤਾਵਾਂ, ਹੁਨਰਾਂ ਅਤੇ ਕਲਾਵਾਂ ਜਾਂ ਇਸਦੇ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਭਾਵਾਂ ਦੁਆਰਾ ਹੁਨਰਮੰਦ ਅਤੇ ਮੰਤਵਸ਼ੀਲ ਗੀਤਵਿਧੀਆਂ ਕਰਨ ਦੇ ਨਾਲ ਸੰਬੰਧਤ ਹੈ। ਇਕ ਬੱਚਾ ਸੰਗੀਤ ਜਾਂ ਬੋਲ ਸੁਣਨ ਤੋਂ ਬਾਦ ਪ੍ਰਗਟਾਵੇ ਦੇ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਜੋ ਸਰੀਰਕ ਹਿੱਲ ਜੁੱਲ ਕਰਦਾ ਹੋਇਆ ਇਸ ਬੁੱਧੀ ਦਾ ਪਰਿਚੈ ਦਿੰਦਾ ਹੈ। ਨਚਾਰ, ਦੌੜਾਕ ਅਤੇ ਸਰਜਨ ਆਪਣੇ ਆਪਣੇ ਖੇਤਰ ਦੇ ਵਿੱਚ ਇਸ ਬੁੱਧੀ ਦੇ ਉਚੱਤ ਪੱਧਰ ਦਾ ਸਬੂਤ ਪੇਸ਼ ਕਰਦੇ ਹਨ।

ਮਾਨਵ-ਵਿਚਲੀ ਬੁੱਧੀ : ਇਸ ਬੁੱਧੀ ਦੇ ਵਿੱਚ ਕਿਸੇ ਇਨਸਾਨ ਦੀਆਂ ਉਹ ਸਭ ਯੋਗਤਾਵਾਂ ਆ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ ਜੋ ਉਸ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਆਪ ਦੀ ਪਛਾਣ ਕਰਨ ਯੋਗ ਬਣਾਉਂਦੀਆਂ ਹਨ। ਇਸ ਵਿੱਚ ਗਿਆਨ, ਆਪਣੇ ਮਾਨਸਿਕ ਪੱਧਰ, ਸ਼ੈਲੀ ਅਤੇ ਮਾਨਸਿਕ ਕਾਰਜ ਢੰਗ ਦੀ ਸਮਝ ਅਤੇ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਅਤੇ ਹੁਨਰਾਂ ਦਾ ਗਿਆਨ ਸ਼ਾਮਲ ਹੈ, ਜਿਸਨੂੰ ਉਹ ਆਪਣੀ ਅਸਲੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਦੇ ਵਿੱਚ

ਵਰਤ ਸਕੇ। ਸੰਖੇਪ ਵਿਚ, ਇਹ ਕਿਸੇ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਉਸਦੇ ਸੰਪੂਰਨ ਵਿਵਹਾਰ ਬਾਰੇ ਸੂਝ ਵਿਕਸਤ ਕਰਨ – ਕਿ ਉਹ ਕੀ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਸੋਚਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਅਤੇ ਇੰਜ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਸਮਝਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਇਨਸਾਨ ਦੀਆ ਸਭ ਬੁੱਧੀਆਂ ਵਿਚੋਂ ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਧ ਨਿੱਜੀ ਹੈ।

ਅੰਤਰ–ਮਨੁੱਖੀ ਬੁੱਧੀ : ਇਹ ਉਨ੍ਹਾਂ ਯੋਗਤਾਵਾਂ ਦੇ ਨਾਲ ਸੰਬੰਧਤ ਹੈ, ਜੋ ਕਿ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਛੱਡ ਕੇ ਦੂਜੇ ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਨੂੰ ਸਮਝਣ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਸੰਬੰਧ ਕਾਇਮ ਕਰਨ ਬਾਰੇ ਹੋਣ। ਦੂਜਿਆਂ ਬਾਰੇ ਗਿਆਨ ਅਤੇ ਸਮਝ ਇਕ ਅਜਿਹਾ ਗੁਣ ਹੈ ਜੋ ਕਿ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਦੇ ਵਿੱਚ ਸਮਾਜਿਕ ਤੌਰ ਤੇ ਵਿਚਰਣ ਦੇ ਲਈ ਲਾਜ਼ਮੀ ਹੈ। ਇਸ ਕਿਸਮ ਦੀ ਬੁੱਧੀ ਮਨੋਵਿਗਿਆਨੀਆਂ, ਅਧਿਆਪਕਾਂ, ਵਿਕਰੀ ਦੁਕਾਨਦਾਰਾਂ, ਰਾਜਨੇਤਾਵਾਂ ਅਤੇ ਧਾਰਮਿਕ ਨੇਤਾਵਾਂ ਦੇ ਵਿੱਚ ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਧ ਪਾਈ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਤਰੀਕੇ ਦੇ ਨਾਲ, ਗਾਰਡਨਰ ਦੀ ਬਹੁਭਾਂਤੀ ਬੁੱਧੀ ਦੀ ਥਿਊਰੀ ਇਨਸਾਨੀ ਯੋਗਤਾਵਾਂ ਦਾ ਇਕ ਮੋਟਾ ਅਤੇ ਵਿਸ਼ਾਲ ਸਰੂਪ ਪੇਸ਼ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਪਰ ਜਿਥੋਂ ਤੱਕ ਕਿਸੇ ਦੀਆਂ ਬੌਧਿਕ ਸਮਰਥਾਵਾਂ ਅਤੇ ਯੋਗਤਾਵਾਂ ਬਾਰੇ ਵਿਸਤਾਰਤ ਅਤੇ ਵਿਸ਼ਾਲ ਅੰਦਾਜ਼ਾ ਲਾਉਣ ਦਾ ਸਵਾਲ ਹੈ, 'ਬਹੁਭਾਂਤੀ ਬੁੱਧੀ' ਦੀ ਥਿਊਰੀ ਦੇ ਪਰਿਪੇਖ ਵਿੱਚ ਇਹ ਕਿਹਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਕਿਸੇ ਵਿਅਕਤੀ ਦੇ ਬੌਧਿਕ ਸਰੂਪ ਦੇ ਪੱਧਰ ਦਾ ਪਤਾ ਲਾਉਣ ਦੇ ਲਈ ਇਨ੍ਹਾਂ ਸਭ ਬੁੱਧੀਆਂ ਦਾ ਗਿਆਨ ਹੋਣਾ ਲਾਜ਼ਮੀ ਹੈ।

ਗਾਰਡਨਰ ਦੀ 'ਬਹੁਭਾਂਤੀ ਬੁੱਧੀ' ਦੀ ਥਿਊਰੀ ਦਾ ਇਕ ਹੋਰ ਖਾਸ ਗੁਣ ਅਤੇ ਯੋਗਦਾਨ ਇਸ ਦੀ ਨਿਡਰ ਘੋਸ਼ਨਾ ਹੈ ਕਿ g ਦਾ ਸੰਕਲਪ ਸਭ ਤੋਂ ਚੰਗੇ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਵੀ ਸੰਕੀਰਣ ਅਤੇ ਸਭ ਤੋਂ ਮੰਦੇ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਤਾਂ ਇਹ ਭੁਲੇਖਾ ਪਾਊ ਹੈ। ਇਹ ਸੱਤੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀਆਂ ਮਾਨਵੀ ਬੁੱਧੀਆਂ, ਜੋ ਕਿ ਸਭ ਇਕ ਦੂਜੇ ਤੋਂ ਅਲੱਗ–ਅਲੱਗ ਹਨ, ਸਾਧਾਰਣ ਬੁੱਧੀ 'g' ਤੋਂ ਵੀ ਵੱਖਰੀਆਂ ਹਨ।

2.1.6 ਗਿਲਫਰਡ ਦੇ ਬੌਧਿਕ ਮਾਡਲ ਦੀ ਬਣਤਰ (Structure of Guilford's Intellect Model) :

ਗਿਲਫਰਡ (1917) ਨੇ 'G' ਕਾਰਕ ਦੀ ਹੋਂਦ ਨੂੰ ਮੰਨਣ ਤੋਂ ਇਨਕਾਰ ਕੀਤਾ ਜਾਂ ਇਸ ਦੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਕਿ ਬੁੱਧੀ ਨੂੰ ਕੁੱਝ ਕਾਰਕਾਂ ਵਿਚ ਵੰਡਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਉਸ ਦਾ ਸਿਧਾਂਤਕ ਮਾਡਲ, ਜਿਸ ਨੂੰ ਬੁੱਧੀ ਦੀ ਬਣਤਰ ਦੇ ਤੌਰ ਤੇ ਜਾਣਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਪੂਰਵ ਅਨੁਮਾਨ ਲਗਾਉਂਦਾ ਹੈ ਕਿ ਬੁੱਧੀ ਦੇ 120 ਉਪ ਪੱਖ ਹਨ। ਇਸ ਨੂੰ ਇਕ ਘਣ ਦੇ ਤੌਰ ਤੇ ਨਿਯਮਤ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਜਿਸ ਨੂੰ ਹਰੇਕ ਤਿੰਨ ਵਿਸਥਾਰਾਂ ਵਿਚ ਇਕ ਵਿਸਥਾਰ ਦੇ ਉਪ ਵਿਭਾਜਨਾਂ ਦੀ ਅਸਥਿਰ ਗਿਣਤੀ ਹੈ। ਗਿਲਫੋਰਡ ਅਨੁਸਾਰ ਜੀਵ ਬੁੱਧੀ ਦੇ ਵਿਸਥਾਰਾਂ ਵਿਚੋਂ ਇਕ ਵਿਸਥਾਰ ਦਾ ਸਾਰ ਹੈ। ਜਿਸ ਦੀਆਂ ਬੁਨਿਆਦੀ ਵੰਨਗੀਆਂ ਹਨ : (1) ਆਕਾਰਿਕ (2) ਸੰਕੇਤਿਕ (3) ਸ਼ਬਦਾਰਥ (4) ਵਿਵਹਾਰਕ। ਅਕਾਰਿਕ ਸਾਰੇ ਪ੍ਰਤੀਬਿੰਬਾਂ ਦੀਆਂ ਤਸਵੀਰਾਂ ਦੇ ਇਸਤੇਮਾਲ ਨਾਲ ਸੰਬੰਧਿਤ ਹੈ। ਸੰਕੇਤਕ ਜ਼ਿਆਦਾ ਕਰਕੇ ਅੰਕਾਂ ਵਿਚ ਅੱਖਰਾਂ ਰਾਹੀਂ ਚਿੰਤਿਤ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਸ਼ਬਦਾਰਥ ਸ਼ਾਬਦਿਕ ਅਰਥ ਰਾਹੀਂ ਅਤੇ ਵਿਵਹਾਰਿਕ ਕਿਸੇ ਦੂਜੇ ਵਿਵਹਾਰ ਦੀ ਵਿਆਖਿਆ ਕਰਨ ਰਾਹੀਂ ਚਿੰਤਤ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

ਬੁੱਧੀ ਮਾਡਲ ਦਾ ਦੂਜਾ ਵਿਸ਼ਾਲ ਵਿਸ਼ਾ ਕਿਰਿਆਵਾਂ ਹਨ। ਇਸ ਵਿਚ ਪੰਜ ਵਰਗ ਸ਼ਾਮਲ ਹੁੰਦੇ ਹਨ : (1) ਬੁੱਧੀ (2) ਯਾਦਦਾਸ਼ਤ (3) ਅਪਸਾਰੀ ਸੋਚ (Lowergent Thinking) (4) ਇੱਕ ਕੇਂਦਰ ਤੇ ਮਿਲਦੀ ਸੋਚ (Convergent Thinking) (5) ਮੁਲਾਂਕਣ। ਬੋਧ ਸ਼ਬਦ ਜਾਂ ਸੰਕਲਪਾਂ ਦੇ ਅਰਥ ਦੀ ਚੇਤੰਨਤਾ ਨਾਲ ਸੰਬੰਧਿਤ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਯਾਦਾਸ਼ਤ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਜਾਣਕਾਰੀ ਪ੍ਰਤੀ ਯੋਗਤਾ ਨਾਲ ਸੰਬੰਧਿਤ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਅਭਿਸਰ ਸਿੱਟਾ ਦਿੱਤੀ ਹੋਈ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦੇ ਆਧਾਰ ਉੱਪਰ ਕਿਸੇ ਸ਼ੁੱਧ ਜਾਂ ਤਾਰਕਿਕ ਸਿੱਟੇ ਉੱਪਰ ਪਹੁੰਚਣਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਵਿਪੱਥਗਾਮੀ ਸਿੱਟਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਰੂਪ ਵਿਚ ਸਿਰਜਣਾਤਮਿਕ ਹੈ ਅਤੇ ਮੁਲਾਂਕਣ ਵਿਵਹਾਰ ਕਰਨ ਵਿਚ ਸਿਆਣਪ ਨਾਲ ਅੰਦਾਜ਼ਾ ਲਗਾਉਣਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਬੁੱਧੀ ਰੂਪ ਦਾ ਤੀਜਾ ਵਿਸ਼ਾਲ ਸਾਰ ਉੱਪਰ ਕਿਰਿਆਵਾਂ ਦੇ ਸਿੱਟੇ ਹਨ। ਛੇ ਕਿਸਮਾਂ ਦੇ ਸਿੱਟੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। (1) ਇਕਾਈਆਂ (2) ਸ਼੍ਰੇਣੀਆਂ (3) ਸੰਬੰਧ (4) ਪ੍ਰਣਾਲੀਆਂ (5) ਸੰਕੇਤ-ਭਾਵ।

ਕਿਉਂਕਿ 4 ਸਾਰ 6 ਸਿੱਟੇ ਅਤੇ (5) ਕਿਰਿਆਵਾਂ ਹਨ, ਇਸ ਲਈ ਇਹਨਾਂ ਸਾਰਿਆਂ ਦੇ ਜੁੱਟਾਂ ਦੇ ਸਿੱਟੇ ਵੱਜੋਂ ਇਸ ਵਿਚ 120 ਸ਼ਾਮਲ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਭਾਵ (4×5×6) ਸ਼ਬਦਵਾਲੀ ਟੈਸਟ ਵਿਚ ਇਕ ਸ਼ਬਦ ਦੀ ਪਰਿਭਾਸ਼ਾ ਵੇਖਣ ਵਿਚ ਇਕਾਈਆਂ ਦਾ ਬੋਧ ਅਤੇ ਸ਼ਬਦਾਰਥ ਸਾਰ ਸ਼ਾਮਲ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਘੱਟੋ ਘੱਟ ਬੁੱਧੀ ਦੇ 90 ਉਪਪੱਖ ਜਾਣੇ ਗਏ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਮਾਪਿਆ ਗਿਆ ਹੈ, ਹਾਲਾਂਕਿ ਅਜਿਹਾ ਕਿਸੇ ਇਕ ਟੈਸਟ ਰਾਹੀਂ ਨਹੀਂ ਕੀਤਾ ਗਿਆ। ਪਰੰਤੂ ਵਿਵਹਾਰਿਕ ਤੌਰ ਤੇ ਏਨੇ ਭਿੰਨ-ਭਿੰਨ ਮਾਨਸਿਕ ਸਾਰਾਂ ਤੇ ਕਾਰਜਾਂ ਦੇ ਜੁਟਾਂ ਨੂੰ ਮਾਪਣਾ ਕਠਿਨ ਕੰਮ ਮਾਲੂਮ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

ਬੁੱਧੀ ਦੇ ਵਿਕਾਸ ਸਬੰਧੀ ਚਰਚਾ :

ਬੁੱਧੀ ਦੇ ਵਿਕਾਸ ਵਿਚ ਵਿਰਸੇ ਵਾਤਾਵਰਣ ਰਾਹੀਂ ਬਣਾਏ ਗਏ ਜੁੱਟਾਂ ਦੀ ਮਾਤਰਾ ਨੂੰ ਮਾਪਣ ਦੇ ਯਤਨ ਕੀਤੇ ਗਏ ਹਨ। ਥਾਰਨਡਾਈਕ (1940), ਕਿੰਮਲਿੰਗ ਅਤੇ ਜਰਵੇਨ (1963) ਗਿਲਫਰਡ (1970) ਰਹੇਨ ਸਟੇਨ (1971) ਜੇਨਸੇਨ (1989) ਅਤੇ ਪਲੋਮਿਨ ਅਤੇ ਡਫਰਾਈਜ਼ (1980) ਦਾ ਮੱਤ ਹੈ ਕਿ ਬੁੱਧੀ ਵਿਚ ਤਕਰੀਬਨ 80% ਵਿਅਕਤੀਗਤ ਭਿੰਨਤਾ ਵਿਰਸੇ ਕਾਰਣ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਅਤੇ 20% ਵਾਤਾਵਰਣ ਕਾਰਨ ਜਾਂ ਇਸ ਤੋਂ ਥੋੜਾ ਘੱਟ। ਦੂਜੇ ਪਾਸੇ ਵਿਵਹਾਰਵਾਦੀ ਜਿਵੇਂ ਵੈਲਸੈਨ (1918) ਹੋਟ (1869) ਬਰੁਨਰ (1975) ਅਤੇ ਗਰਬਰ ਨੇ ਇਸ ਦ੍ਰਿਸ਼ਟੀਕੋਣ ਦੀ ਆਲੋਚਨਾ ਕੀਤੀ ਹੈ ਅਤੇ ਕਿਹਾ ਕਿ ਬੁੱਧੀ ਵਾਤਾਵਰਣ ਸੰਬੰਧੀ ਪਰਿਵਰਤਨਾਂ ਤੋਂ ਅਧਿਕ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਜਿੰਨਾ ਕੁ ਵਿਰਸਾਵਾਦੀ ਮੰਨਦੇ ਹਨ। ਵਰਨੇਨ (1979) ਨੇ ਇਕ ਜਣਤਕ ਵਾਤਾਵਰਣ ਸੰਬੰਧੀ ਸਹਿ ਪਰਿਵਰਤਨ ਦਾ ਕਾਰਕ ਦਿੱਤਾ ਹੈ। ਇਸ ਪਦ ਦਾ ਪ੍ਰਤੱਖ ਸੰਬੰਧ ਸਮਾਨਤਾ ਨਾਲ ਹੈ ਕਿ ਬੁੱਧੀਮਾਨ ਮਾਪੇ ਜੋ ਆਪਣੇ ਬੱਚਿਆਂ ਵਿਚ ਸ੍ਰੇਸ਼ਟ ਜੀਨਜ਼ ਭੇਜਦੇ ਸਨ, ਉਹ ਆਮ ਕਰਕੇ ਔਸਤ ਤੋਂ ਉਪਰਲਾ ਵਾਤਾਵਰਣ ਵੀ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਜੈਨਸੈਨ (1977) ਦੇ ਅਧਿਐਨ ਨੇ ਇਸ ਤੱਥ ਨੂੰ ਅਲੱਗ ਕਰ ਦਿੱਤਾ ਹੈ ਅਤੇ ਪਾਇਆ ਹੈ ਕਿ ਜਣਤਕ ਯੋਗਦਾਨ 75% ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਵਾਤਾਵਰਣ ਸੰਬੰਧੀ ਯੋਗਦਾਨ 23 ਪ੍ਰਤੀਸ਼ਤ ਅਤੇ ਜਨਤਕ ਸੰਬੰਧੀ ਸਹਿ ਪਰਿਵਰਤਨ ਦਾ ਯੋਗਦਾਨ 1 ਪ੍ਰਤੀਸ਼ਤ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

2.1.7 Cattell's Theory of Intelligence :

ਪ੍ਰਸਿੱਧ ਆਰ. ਬੀ. ਕਟੇਲ (1963) ਫੈਕਟਰ ਐਨਾਲਿਟਕ ਅਪਰੋਚ ਦਾ ਪ੍ਰਸਿੱਧ ਅਮਰੀਕਨ ਵਿਗਿਆਨੀ ਸੀ। ਕਟੇਨ ਨੇ ਬੁੱਧੀ ਵਿਚ ਵਿਅਕਤੀਗਤ ਭਿੰਨਤਾਵਾਂ ਨੂੰ ਦਰਸਾਇਆ ਹੈ। ਕਟੇਲ ਨੇ ਸਪੀਅਰਮੈਨ ਦੇ ਸਿਧਾਂਤ ਨੂੰ ਸੌਂਪਿਆ ਅਤੇ ਬੁੱਧੀ ਨੂੰ ਸ਼ਖ਼ਸ਼ੀਅਤ ਦਾ ਇਕ ਮਹੱਤਵਪੂਰਣ ਸਿਧਾਂਤ ਮੰਨਿਆ। ਉਸਨੇ 16 P.F. ਵਿਚ B ਫੈਕਟਰ ਨੂੰ ਬੁੱਧੀ ਕਿਹਾ ਹੈ। ਕਟੇਲ ਨੇ ਬਹੁਪਖੀ ਬੁੱਧੀ ਦੇ ਝਗੜੇ ਨੂੰ ਸੁਲਝਾਉਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕੀਤੀ। ਕਟੇਲ ਅਨੁਸਾਰ ਸਾਡੀਆਂ ਮਾਨਸਿਕ ਯੋਗਤਾਵਾਂ ਵਿਚ ਦੋ ਮੁੱਖ ਹਨ ਜਿੰਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ Fluid Intelligence ਅਤੇ Crystallized Intelligence ਕਿਹਾ ਗਿਆ ਹੈ। ਜਿੰਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਵਰਨਣ ਹੇਠ ਲਿਖੇ ਅਨੁਸਾਰ ਹੈ :

2.1.7.1 ਤਰਲ ਅਤੇ ਠੋਸ ਬੁੱਧੀ

Fluid Intelligence (ਤਰਲ ਬੁੱਧੀ) :

ਉਸ ਅਨੁਸਾਰ ਜਟਿਲ ਸੰਬੰਧਾਂ ਵਿਚ ਅੰਤਰ-ਦ੍ਰਿਸ਼ਟੀ ਦੀ ਸਮੱਰਥਾ ਨੂੰ ਤਰਲ ਬੁੱਧੀ ਕਿਹਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਉਹ ਸਮੱਰਥਾ ਹੈ ਜਿਸ ਰਾਹੀਂ ਵਿਅਕਤੀ ਨਵੇਂ ਸੰਕਲਪ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਨਵੀਆਂ ਸਥਿਤੀਆਂ ਵਿਚ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਅਨੁਕੂਲਤ ਜਾਂ ਢਾਲ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਉਹ ਯੋਗਤਾ ਹੈ, ਜਿਸ ਰਾਹੀਂ ਵਿਅਕਤੀ ਸੋਚਦਾ ਅਤੇ ਤਰਕ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਸਾਡੇ ਦਿਮਾਗ ਦਾ ਉਹ ਭਾਗ ਹੈ ਜੋ ਕਿ ਸਾਡੀਆਂ Information - Processing Capabilities ਨੂੰ ਨਿਰਧਾਰਤ, ਕਰਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਗਿਆਨ ਹਾਸਲ ਕਰਨ ਦੀ ਅਤੇ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਨੂੰ ਸੁਲਝਾਉਣ ਦੀ ਸਮੱਰਥਾ ਹੈ। ਜਦੋਂ ਅਸੀਂ ਨਵੀਆਂ ਅਤੇ ਅਜੀਬ ਸਥਿਤੀਆਂ ਦਾ ਸਾਹਮਣਾ ਕਰਦੇ ਹਾਂ ਤਾਂ

ਇਹ ਵਰਤੋਂ ਵਿਚ ਆਉਂਦੀ ਹੈ। ਆਮ ਜੀਵਨ ਵਿਚ ਵਰਤੇ ਜਾਣ ਵਾਲੇ ਸ਼ਬਦ ਹੁਸ਼ਿਆਰੀ ਦਾ ਤਰਲ ਬੁੱਧੀ ਨਾਲ ਸਿੱਧਾ ਸੰਬੰਧ ਹੈ। ਸੰਖੇਪ ਰੂਪ ਵਿਚ ਇਹ ਵਿਅਕਤੀ ਵਲੋਂ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਿਸੇ ਵੀ ਪ੍ਰਕਾਰ ਦੀ ਸਿੱਖਿਆ ਜਾਂ ਸਿਖਲਾਈ ਤੋਂ ਸੁਤੰਤਰ ਹੈ। ਇਹ ਜਮਾਂਦਰੂ ਹੈ ਤੇ ਵਿਅਕਤੀ ਵਲੋਂ ਪ੍ਰਾਪਤ ਸਿਖਲਾਈ ਤੇ ਉਸਦੇ ਵਾਤਾਵਰਣ ਦਾ ਇਸਤੇ ਕੋਈ ਪ੍ਰਭਾਵ ਨਹੀਂ ਪੈਂਦਾ।

2.1.7.2 CrystIllized Intelligence (ਠੋਸ ਬੁੱਧੀ) :

ਠੋਸ ਬੁੱਧੀ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕੀਤੇ ਗਿਆਨ ਤੇ ਵਿਕਸਿਤ ਕੀਤੀਆਂ ਬੌਧਿਕ ਕੁਸ਼ਲਤਾਵਾਂ ਦਾ ਜੋੜ ਹੈ। ਇਹ ਬੁੱਧੀ ਪਹਿਲਾਂ ਸਿੱਖੀ ਸੂਚਨਾ ਤੇ ਅਧਾਰਿਤ ਹੈ। ਕਲਾਸ ਟੈਸਟ, ਵੋਕੇਬਲਰੀ ਟੈਸਟ ਅਤੇ ਬਹੁਤ ਸਾਰੀਆਂ ਸਮਾਜਿਕ ਸਥਿਤੀਆਂ ਜਿੱਥੇ ਅਸੀਂ ਦੂਜੇ ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਸੰਬੰਧੀ ਫੈਸਲਾ ਲੈਣਾ ਹੋਵੇ। ਇਸ ਬੁੱਧੀ ਵਿਚ ਸ਼ਾਮਿਲ ਹਨ। ਇਹ ਬੁੱਧੀ ਵਿਚ ਸਾਰੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਵਾਧਾ ਹੁੰਦਾ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਸਾਡੇ ਪੂਰਵ ਗਿਆਨ ਨੂੰ ਵਰਤੋਂ ਵਿਚ ਲਿਆਉਣ ਦੀ ਯੋਗਤਾ ਹੈ। ਕਟੇਲ ਅਨੁਸਾਰ ਠੋਸ ਬੁੱਧੀ ਤਰਲ ਬੁੱਧੀ ਦਾ ਉੱਚ ਪੱਧਰੀ ਕੁਸ਼ਲਤਾਵਾਂ ਜਿਹੜੀਆਂ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਅਨੁਭਵ ਰਾਹੀਂ ਪ੍ਰਾਪਤ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ, ਵਿਚ ਨਿਵੇਸ਼ ਹੈ ਭਾਵ ਕਿ ਠੋਸ ਬੁੱਧੀ ਦਾ ਵਿਕਾਸ ਅਨੁਭਵਾਂ ਤੇ ਨਿਰਭਰ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਤਰਲ ਬੁੱਧੀ ਦਾ ਸੰਕਲਪ ਸਪੀਅਰਮੈਨ ਦੇ ਸਧਾਰਨ ਕਾਰਕ 'g' ਦੇ ਸਮਾਨ ਹੈ। ਇਸ ਨੂੰ ਵਿਅਕਤੀ ਸਿੱਖਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਇਹ ਸਿੱਖਿਆ ਅਤੇ ਸਾਡੇ ਸਭਿਆਚਾਰ ਤੇ ਨਿਰਭਰ ਹੈ।

2.1.7.3 ਤਰਲ ਬੁੱਧੀ ਅਤੇ ਠੋਸ ਬੁੱਧੀ ਵਿਚ ਭਿੰਨਤਾ (Difference between Fluid Intelligence and Crystallized Intelligence) :

1. ਤਰਲ ਬੁੱਧੀ ਜਮਾਂਦਰੂ ਹੈ ਅਤੇ ਜਣਿਕ (genetic) ਤੱਤਾਂ ਤੇ ਨਿਰਭਰ ਕਰਦੀ ਹੈ ਜਦ ਕਿ ਠੋਸ ਬੁੱਧੀ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕੀਤੇ ਗਿਆਨ ਅਤੇ ਵਾਤਾਵਰਣਿਕ ਤੱਤਾਂ ਤੇ ਨਿਰਭਰ ਕਰਦੀ ਹੈ।
2. ਤਰਲ ਬੁੱਧੀ ਵਿਚ ਜੇਕਰ ਵਿਅਕਤੀ ਦੇ ਕੋਈ ਦਿਮਾਗੀ ਸੱਟ ਲੱਗ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਸਾਰੀ ਪਰਫਾਰਮੈਂਸ ਘੱਟ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਜਦ ਕਿ ਠੋਸ ਬੁੱਧੀ ਵਿਚ ਦਿਮਾਗੀ ਸੱਟ ਕਾਰਨ ਥੋੜ੍ਹਾ ਨੁਕਸਾਨ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਭਾਵ ਕਿ ਮਕੈਨੀਕਲ ਸਕਿਲਜ਼ ਖ਼ਤਮ ਹੋ ਜਾਣ ਤਾਂ ਵੀ ਵਰਬਲ ਸਕਿਲਜ਼ ਦਾ ਕੋਈ ਨੁਕਸਾਨ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ।
3. ਤਰਲ ਬੁੱਧੀ ਉਮਰ ਦੇ ਵਧਣ ਨਾਲ ਘੱਟਣੀ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਜਦ ਕਿ ਠੋਸ ਬੁੱਧੀ ਸਾਰੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਗ੍ਰਹਿਣ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।
4. ਤਰਲ ਬੁੱਧੀ ਸਰੀਰਕ ਪ੍ਰਭਾਵਾਂ (Physiological influences) ਕਾਰਨ ਘੱਟਦੀ ਵਧਦੀ ਰਹਿੰਦੀ ਹੈ ਪਰ ਠੋਸ ਬੁੱਧੀ ਗ੍ਰਹਿਣ ਕੀਤੀਆਂ ਆਦਤਾਂ ਕਾਰਨ ਸਥਿਰ ਰਹਿੰਦੀ ਹੈ।
5. ਤਰਲ ਬੁੱਧੀ ਨੂੰ ਸਮੱਰਥਾ ਵਾਲੇ Culture fair tests ਨਾਲ ਮਾਪਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜਦ ਕਿ ਠੋਸ ਬੁੱਧੀ ਨੂੰ ਖਾਸ ਹੁਨਰ ਅਤੇ ਗਿਆਨ ਦੇ ਅਧਾਰ ਤੇ ਮਾਪਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।
6. ਤਰਲ ਬੁੱਧੀ ਆਪਣੇ ਆਪ ਵਿਚ ਨਵੀਨ ਅਤੇ ਸੌਖੀ ਹੈ ਜਦੋਂ ਕਿ ਠੋਸ ਬੁੱਧੀ ਗੁੰਝਲਦਾਰ, ਸਭਿਆਚਾਰਕ ਕ੍ਰਿਆਵਾਂ ਨਾਲ ਸੰਬੰਧਿਤ ਹੈ।

7. ਤਰਲ ਬੁੱਧੀ ਨਵੇਂ ਖੇਤਰ ਵਿਚ ਸਿੱਖਣ ਦੀ ਗਤੀ ਨਾਲ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸੰਬੰਧਿਤ ਹੈ ਜਦ ਕਿ ਠੋਸ ਬੁੱਧੀ ਦਾ ਸਿੱਖਣ ਦੀ ਗਤੀ ਨਾਲ ਕੋਈ ਗੂੜਾ ਸੰਬੰਧ ਨਹੀਂ।

8. ਤਰਲ ਬੁੱਧੀ ਨੂੰ Speed tests ਨਾਲ ਮਾਪਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਜਦ ਕਿ ਠੋਸ ਬੁੱਧੀ ਨੂੰ untimed power tests ਦੀ ਸਹਾਇਤਾ ਨਾਲ ਮਾਪਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। speed tests ਵਿਚ ਸਾਰਣੀ ਬੱਧ ਚਿੱਤਰ number ਅਤੇ letter series ਅਤੇ paired associates ਸ਼ਾਮਿਲ ਹਨ ਜਦ ਕਿ ਠੋਸ ਬੁੱਧੀ ਵਿਚ ਆਮ ਜਾਣਕਾਰੀ vocabulary, abstract word analazies ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ।

2.1.8 ਸਵੈ ਮੁਲਾਂਕਣ ਅਭਿਆਸ

1. ਕਟੇਲ ਦੇ ਸਿਧਾਂਤ ਦੀ ਆਲੋਚਨਾਤਮਕ ਵਿਆਖਿਆ ਕਰੋ।

2. ਠੋਸ ਅਤੇ ਤਰਲ ਬੁੱਧੀ ਵਿਚ ਫਰਕ ਦੱਸੋ।

3. ਕਟੇਲ ਦੇ ਸਿਧਾਂਤ ਦੀ ਸਾਡੀ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਵਿਚ ਕੀ ਮਹੱਤਤਾ ਹੈ? ਉਦਾਹਰਨ ਸਹਿਤ ਸਮਝਾਓ।

2.1.9 ਬੁੱਧੀ ਦੇ ਸਿਧਾਂਤਾ ਦਾ ਸਾਰ

ਬੁੱਧੀ ਸਹੀ ਚੀਜ਼ ਨੂੰ ਸਹੀ ਮੌਕੇ ਤੇ ਸਹੀ ਢੰਗ ਦੇ ਨਾਲ ਵੇਖਣ ਦੀ ਇਕ ਅੰਦਰੂਨੀ ਯੋਗਤਾ ਹੈ। ਇਹ ਸੰਪੂਰਨ ਇਨਸਾਨੀ ਸੁਭਾਅ ਦਾ ਇਕ ਅਟੁੱਟ ਹਿੱਸਾ ਹੈ। ਇਹ ਸਮਾਯੋਜਿਤ ਹੋਣ ਦੀ ਯੋਗਤਾ ਹੈ, ਸਿੱਖਣ ਦੀ ਸਮਰਥਾ ਹੈ ਅਤੇ ਅਮੂਰਤ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਸੋਚਣ ਦੀ ਯੋਗਤਾ ਹੈ। ਇਹ ਕਿਸੇ ਵੀ ਵਿਅਕਤੀ ਦੇ ਉਦੇਸ਼ਪੂਰਨ ਕਾਰਜ ਕਰਨ, ਤਰਕਪੂਰਨ ਸੋਚਣ ਅਤੇ ਪ੍ਰਭਾਵਸ਼ਾਲੀ ਢੰਗ ਦੇ ਨਾਲ ਵਿਚਰਣ ਦੀਆਂ ਸਮੂਹਿਕ ਯੋਗਤਾਵਾਂ ਦਾ ਜੋੜ ਹੈ। ਦੋ-ਕਾਰਕ ਥਿਊਰੀ ਦੇ ਵਿਚ, ਬੁੱਧੀ ਨੂੰ ਦੋ ਕਾਰਕਾਂ g ਅਤੇ s ਦੇ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਪ੍ਰਗਟਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਹ g ਕਾਰਕ ਸਭ ਕ੍ਰਿਆਵਾਂ ਦੇ ਵਿੱਚ ਸਾਂਝਾਂ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਜਦਕਿ s ਕਾਰਕ ਹਰ ਕ੍ਰਿਆ ਦੇ ਲਈ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਸਮੂਹ ਕਾਰਕ ਥਿਊਰੀ ਦੇ ਵਿੱਚ 9 ਕਾਰਕ ਕੰਮ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਥਿਊਰੀ ਦੇ ਅਨੁਸਾਰ, ਮਾਨਸਿਕ ਕ੍ਰਿਆਵਾਂ ਦੇ ਲਈ ਇਕ ਸਾਂਝਾ 'ਮੁੱਢਲਾ ਕਾਰਕ' ਕਾਰਜ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਜੋ ਕਿ ਕਾਰਜ ਨੂੰ ਇਕ ਕ੍ਰਿਆਤਮਕ ਏਕਤਾ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਇਸ ਨੂੰ ਦੂਜੇ ਕਾਰਜਾਂ ਤੋਂ ਨਿਖੇੜਦਾ ਹੈ। ਬਹੁਭਾਂਤੀ ਬੁੱਧੀ ਥਿਊਰੀ ਦੇ ਵਿੱਚ ਅਲੱਗ ਅਲੱਗ ਕਿਸਮ ਦੀ ਬੁੱਧੀ ਪਾਈ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਵਿੱਚ g ਅਤੇ s ਦੇ ਨਿਯਮ ਵਿੱਚ ਵਿਸ਼ਵਾਸ਼ ਨਹੀਂ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ।

ਸੰਸਾਰ ਵਿਚ ਮਨੁੱਖ ਆਪਣੀ ਬੁੱਧੀ ਅਤੇ ਯੋਗਤਾ ਸਦਕਾ ਸਰਵ-ਸ੍ਰੇਸ਼ਠ ਪ੍ਰਾਣੀ ਅਖਵਾਉਂਦਾ ਹੈ। ਸੰਸਾਰ ਵਿਚ ਮਨੋਵਿਗਿਆਨਕ, ਸਮਾਜਿਕ, ਵਿਗਿਆਨਕ ਅਤੇ ਆਰਥਿਕ ਉੱਨਤੀ ਵਿਅਕਤੀ ਦੀ ਬੌਧਿਕ ਸ਼ਕਤੀ ਦੇ ਸਿੱਟੇ ਵਜੋਂ ਹੋਈ ਹੈ। ਬੈਲਰਡ ਦਾ ਕਥਨ ਹੈ ਕਿ ਅਧਿਆਪਕ ਬੁੱਧੀ ਨੂੰ ਪੈਦਾ ਕਰਨ ਲਈ ਯਤਨ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਮਨੋਵਿਗਿਆਨੀ ਬੁੱਧੀ ਨੂੰ ਮਾਪਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਬੁੱਧੀ ਸਿਖਣ ਅਤੇ ਅਮੂਰਤ ਚਿੰਤਨ ਦੀ ਇਕ ਯੋਗਤਾ ਹੈ।

ਗਾਡਨਰ ਨੇ ਬੁੱਧੀ ਨੂੰ ਬਹੁਮੁੱਖੀ ਸਿਧਾਂਤ ਦੇ ਅਧਾਰਿਤ ਤੇ ਪਰਿਭਾਸ਼ਤ ਕੀਤਾ ਹੈ। ਉਸ ਅਨੁਸਾਰ ਬੁੱਧੀ ਦੀਆਂ ਬਹੁਤ ਕਿਸਮਾਂ ਹਨ। ਇਕ ਵਿਅਕਤੀ ਵਿਚ ਸਾਰੀ ਕਿਸਮ ਦੀ ਬੁੱਧੀ ਦਾ ਹੋਣਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਨਹੀਂ ਥਰਸਟਨ ਨੇ Verbal, Mathematical ਅਤੇ Spatial ਯੋਗਤਾਵਾਂ ਦੇ ਨਾਲ-ਨਾਲ ਨਿੱਜੀ ਬੁੱਧੀ ਸੰਗੀਤ ਬੁੱਧੀ ਅਤੇ bodily-kinesthetic ਬੁੱਧੀ ਦੀ ਗੱਲ ਕੀਤੀ ਹੈ। ਇਸ

ਸਿਧਾਂਤ ਅਨੁਸਾਰ ਮਾਨਸਿਕ ਯੋਗਤਾਵਾਂ ਭਿੰਨ-ਭਿੰਨ ਹਨ ਅਤੇ ਸੁਤੰਤਰ ਹਨ। ਉਦਾਹਰਣ ਵਜੋਂ ਜੇ ਇਕ ਵਿਅਕਤੀ ਮਨੋਵਿਗਿਆਨ ਵਿਚ ਹੁਸ਼ਿਆਰ ਹੈ ਤਾਂ ਜ਼ਰੂਰੀ ਨਹੀਂ ਕਿ ਉਹ ਸੰਗੀਤ ਵਿਚ ਵੀ ਹੁਸ਼ਿਆਰ ਹੋਵੇ।

ਕਟੇਲ ਨੇ ਬੁੱਧੀ ਵਿਚ ਵਿਅਕਤੀਗਤ ਭਿੰਨਤਾਵਾਂ ਦਾ ਵਰਣਨ ਕੀਤਾ ਹੈ। ਕਟੇਲ ਨੇ 'innovative theory' ਦਾ ਪ੍ਰਤੀਪਾਦਨ ਕੀਤਾ। ਉਸਨੇ ਦਰਸਾਇਆ ਕਿ ਤਰਲ ਬੁੱਧੀ ਸਾਡੀ ਸਿੱਖਣ ਅਤੇ ਸਮੱਸਿਆ ਨੂੰ ਸੁਲਝਾਉਣ ਦੀ ਯੋਗਤਾ ਹੈ। ਭਾਵ ਕਿ ਨਵੀਆਂ ਧਾਰਨਾਵਾਂ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਦੀ ਯੋਗਤਾ ਹੈ। ਇਹ non-verbal ਪਰ ਜਮਾਂਦਰੂ ਯੋਗਤਾ ਹੈ ਜਦ ਕਿ ਠੋਸ ਬੁੱਧੀ ਪ੍ਰਾਪਤ ਗਿਆਨ ਤੇ ਕਲਾ ਦਾ ਮੇਲ ਹੈ। ਕਟੇਲ ਅਨੁਸਾਰ ਜੀਵਨ ਵਿਚ ਤਰਲ ਬੁੱਧੀ ਅਤੇ ਠੋਸ ਬੁੱਧੀ ਦਾ ਵਿਕਾਸ ਵਿਭਿੰਨ ਢੰਗਾਂ ਨਾਲ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

2.1.10 ਸੁਝਾਏ ਪ੍ਰਸ਼ਨ :

1. ਬੁੱਧੀ ਨੂੰ ਪ੍ਰਭਾਸ਼ਿਤ ਕਰਨਾ ਔਖਾ ਕਿਉਂ ਹੈ? ਬੁੱਧੀ ਦੀਆਂ ਅਲੱਗ-ਅਲੱਗ ਪਰਿਭਾਸ਼ਾਵਾਂ ਦਿਓ।
2. ਸਪੀਅਰਮੈਨ ਅਤੇ ਥਰਸਟਨ ਦੀ ਬੁੱਧੀ ਥਿਊਰੀ ਦੇ ਵਿੱਚ ਕੀ ਅੰਤਰ ਹੈ? ਥਰਸਟਨ ਦੀ ਥਿਊਰੀ ਦਾ ਵਰਣਨ ਕਰੋ।
3. ਗਾਰਡਨਰ ਦੇ ਅਨੁਸਾਰ ਬੁੱਧੀ ਦੀਆਂ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਕਿਸਮਾਂ ਕਿਹੜੀਆਂ ਹਨ? ਹਰੇਕ ਦੀ ਖੋਲ੍ਹ ਕੇ ਵਿਆਖਿਆ ਕਰੋ।

2.1.11 Suggested Books (ਸੁਝਾਈਆਂ ਪੁਸਤਕਾਂ)

1. Anastasi, A (1968) Psychological Testing. The Macmillan Company. New York
2. Baron, R. A. (2002) Psychology. Replica Press (P) Ltd.
3. Sharma, R.N. and Sharma R.K. (1996). Advanced Educational Psychology, Atlantic publishers and Distributors, New Delhi.
4. Suri, S.P. (2004) Psychological Foundations of Education. Bawa publications. Patiala.
5. ਇੰਦਰਜੀਤ ਕੌਰ ਸੰਧੂ, ਅੰਮ੍ਰਿਤ ਕੌਰ : ਸਿੱਖਿਆ ਮਨੋਵਿਗਿਆਨ
6. ਕੰਵਰਜੀਤ ਸਿੰਘ ਅਤੇ ਜਸਰਾਜ ਕੌਰ : ਵਿਦਿਅਕ ਮਨੋਵਿਗਿਆਨ
7. ਐਸ.ਕੇ.ਮੰਗਲ : ਐਡਵਾਂਸ ਐਜ਼ੂਕੇਸ਼ਨਲ ਸਾਇਕੋਲੋਜੀ

ਪਾਠ ਨੰ: 2.2 ਲੇਖਿਕਾ ਅਤੇ ਅਨੁਵਾਦਕਰਤਾ: ਸ੍ਰੀਮਤੀ ਅਮਿਤਾ ਕਾਯਸਥਾ

ਭਾਵਨਾਤਮਕ ਅਤੇ ਸਮਾਜਿਕ ਬੁੱਧੀ ਦੀ ਉੱਤਪੱਤੀ

ਬਣਤਰ

2.2.1 ਭੂਮਿਕਾ

2.2.2 ਉਦੇਸ਼

2.2.3 ਭਾਵਨਾਤਮਕ ਬੁੱਧੀ

- 2.2.3.1 ਭਾਵਨਾਤਮਕ ਬੁੱਧੀ ਦਾ ਸੰਕਲਪ
- 2.2.3.2 ਭਾਵਨਾਤਮਕ ਬੁੱਧੀ ਦੀਆਂ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ਤਾਵਾਂ
- 2.2.3.3 ਭਾਵਨਾਤਮਕ ਬੁੱਧੀ ਦੀ ਮਹੱਤਤਾ
- 2.2.3.4 ਭਾਵਨਾਤਮਕ ਬੁੱਧੀ ਦਾ ਵਿਕਾਸ

2.2.4 ਸਮਾਜਿਕ ਬੁੱਧੀ

- 2.2.4.1 ਸਮਾਜਿਕ ਬੁੱਧੀ ਦਾ ਸੰਕਲਪ
- 2.2.4.2 ਸਮਾਜਿਕ ਬੁੱਧੀ ਇੱਕ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਆਧਾਰ
- 2.2.4.3 ਸਮਾਜਿਕ ਬੁੱਧੀ ਦੀ ਉਪਯੋਗਤਾ
- 2.2.4.4 ਸਮਾਜਿਕ ਬੁੱਧੀ ਦੇ ਵਿਵਹਾਰਿਕ ਫੈਲਾਓ ਬਾਰੇ ਸੁਝਾਅ

2.2.5 ਸਾਰਾਂਸ਼

2.2.6 ਸ਼ਬਦਾਵਲੀ

2.2.7 ਸੁਝਾਏ ਪ੍ਰਸ਼ਨ

2.2.8 ਸੁਝਾਈ ਪੁਸਤਕ ਸੂਚੀ

2.2.9 ਸ੍ਵੈ-ਮੁਲਾਂਕਣ ਅਭਿਆਸ

2.2.1 ਭੂਮਿਕਾ (Introduction)

ਜਦੋਂ ਵੀ ਅਸੀਂ ਸਾਰੇ ਹੀ ਬੁੱਧੀ ਸੰਬੰਧੀ ਚਰਚਾ ਕਰਦੇ ਹਾਂ, ਉਦੋਂ ਹੀ ਅਸਧਾਰਣ ਮਾਨਸਿਕ ਯੋਗਤਾ, ਤੇਜ਼ ਦਿਮਾਗ ਜਾਂ ਤੀਖਣ ਬੁੱਧੀ, ਵਰਗੇ ਸ਼ਬਦ ਸਾਡੇ ਦਿਮਾਗ ਵਿੱਚ ਆਉਂਦੇ ਹਨ।

ਅਜੋਕੇ ਸਮੇਂ ਵਿੱਚ ਮਾਪੇ ਆਪਣੇ ਛੋਟੇ ਛੋਟੇ ਬੱਚਿਆਂ ਦਾ ਮਾਨਸਿਕ ਯੋਗਤਾ ਦੀ (IQ) ਪ੍ਰੀਖਿਆ ਦੁਆਰਾ ਬੁੱਧੀ ਅੰਕ (IQ) ਮਾਪਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਪ੍ਰਾਪਤ ਬੁੱਧੀ ਅੰਕ ਅਨੁਸਾਰ ਸਮਾਜ ਉਸ ਬੱਚੇ ਨੂੰ 'ਅਸਾਧਾਰਣ ਮਾਨਸਿਕ ਜਾਂ ਤੀਖਣ ਬੁੱਧੀ ਦਾ ਮਾਲਿਕ' ਦਾ ਤਮਗਾ ਦਿੰਦਾ ਹੈ। ਅਜੋਕੇ ਸਮੇਂ ਵਿੱਚ ਬੁੱਧੀ ਦਾ ਅਰਥ ਸੂਖਮ ਬੁੱਧੀ (Abstract Intelligence) ਤੋਂ ਸਥੂਲ ਬੁੱਧੀ (Concrete Intelligence) ਵੱਲ ਵੱਧ ਰਿਹਾ ਹੈ।

ਆਮ ਤੌਰ ਤੇ ਬੁੱਧੀ ਦਾ ਅਰਥ ਹੈ ਕਿ ਇੱਕ ਵਿਅੱਕਤੀ ਕਈ ਵਿਸ਼ਿਆਂ ਬਾਰੇ ਬਹੁਤ ਕੁੱਝ ਜਾਣਦਾ ਹੈ। ਪਰੰਤੂ ਅਸਲੀਅਤ ਵਿੱਚ ਬੁੱਧੀ ਦੀਆਂ ਹੋਰ ਵੀ ਕਿਸਮਾਂ ਹਨ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਵਿਅੱਕਤੀ ਆਮ ਤੌਰ ਤੇ ਨਜ਼ਰ ਅੰਦਾਜ਼ ਕਰ ਦਿੰਦਾ ਹੈ। ਇਹਨਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਇੱਕ ਹੈ ਸਮਾਜਿਕ ਬੁੱਧੀ ਜਾਂ ਦੁਨਿਆਦਾਰੀ ਦੀ ਬੁੱਧੀ। ਇਹ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਸਮਾਜ ਦੇ ਵਿੱਚ ਸਮਾਯੋਜਨ ਕਰਨ ਦੀ ਯੋਗਤਾ ਹੈ। ਇਹ ਸਮਾਜਿਕ ਸਥਿਤੀ ਵਿੱਚ ਪ੍ਰਭਾਵਸ਼ਾਲੀ ਵਿਵਹਾਰ ਦੀ ਯੋਗਤਾ ਹੈ। ਸਮਾਜਿਕ ਬੁੱਧੀ ਨਾਲ ਜੁੜੀ ਹੋਈ ਬੁੱਧੀ ਦੀ ਇੱਕ ਹੋਰ ਕਿਸਮ ਹੈ ਜਿਸਨੂੰ ਭਾਵਨਾਤਮਕ ਬੁੱਧੀ ਆਖਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਸਮਾਜਿਕ ਸਥਿਤੀ ਵਿੱਚ ਲੋਕਾਂ ਨਾਲ ਪ੍ਰਭਾਵਸ਼ਾਲੀ ਢੰਗ ਨਾਲ ਵਿਵਹਾਰ ਕਰਨ ਲਈ ਵਿਅੱਕਤੀ ਵਿੱਚ ਲੋਕਾਂ ਦੇ ਮਨੋਭਾਵਾਂ ਜਾਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਨੂੰ ਸਮਝਣ ਦੀ ਯੋਗਤਾ ਹੋਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਸਥਿਤੀ ਅਨੁਸਾਰ ਆਪਣੇ ਮਨੋਭਾਵਾਂ ਨੂੰ ਵੀ ਸਹੀ ਰਾਹ ਦੇਣ ਦੀ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਪ੍ਰਗਟਾਵਾ ਕਰਨ ਦੀ ਯੋਗਤਾ ਹੋਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। ਚੱਕਰ ਦੇ ਖੇਤਰਫਲ ਬਾਰੇ ਜਾਣਨਾ ਜਾਂ ਗੁਰਤਵਾਕਰਸ਼ਣ ਬਾਰੇ ਜਾਣਨਾ ਬੁੱਧੀ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਆਮਤੌਰ ਤੇ ਲੋਕ ਬੁੱਧੀ ਦੇ ਬਹੁਤ ਹੀ ਸੀਮਿਤ ਅਰਥ ਵੱਲ ਧਿਆਨ ਦਿੰਦੇ ਹਨ। ਸਾਡਾ ਬੁੱਧੀ ਅੰਕ (IQ) ਸਾਡੇ ਤੀਖਣ ਬੁੱਧੀ ਹੋਣ ਦਾ ਆਧਾਰ ਜ਼ਰੂਰ ਹੈ ਪਰੰਤੂ ਭਾਵਨਾਤਮਕ ਬੁੱਧੀ ਵੀ ਸਾਡੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਵਿੱਚ ਬਹੁਤ ਹੀ ਅਹਿਮ ਭੂਮਿਕਾ ਨਿਭਾਉਂਦੀ ਹੈ। ਅਜੋਕੇ ਸਮੇਂ ਵਿੱਚ ਸਮਾਜ ਵਿੱਚ ਸਹੀ ਢੰਗ ਨਾਲ ਕੰਮ ਕਰਨ ਲਈ ਦੂਜੇ ਲੋਕਾਂ ਨਾਲ ਕਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਮੇਲ-ਮਿਲਾਪ ਕੀਤਾ ਜਾਵੇ, ਇਹ ਪਤਾ ਹੋਣਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ ਕਿ ਵਿਅੱਕਤੀ ਨੂੰ ਪ੍ਰਭਾਵਸ਼ਾਲੀ ਢੰਗ ਨਾਲ ਆਪਣੇ ਵਿਚਾਰਾਂ ਦਾ ਸੰਚਾਰ ਕਰਨਾ ਆਉਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਚਾਹੇ ਉਹ ਘਰ ਦਾ ਵਾਤਾਵਰਣ ਹੋਵੇ ਜਾਂ ਕੰਮ ਦਾ। ਇਸ ਲਈ ਸਾਡੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਦੀ ਸਫ਼ਲਤਾ ਵਿੱਚ ਭਾਵਨਾਤਮਕ ਅਤੇ ਸਮਾਜਿਕ ਬੁੱਧੀ ਬਹੁਤ ਹੀ ਮਹੱਤਵਪੂਰਣ ਭੂਮਿਕਾ ਨਿਭਾਉਂਦੀ ਹੈ।

2.2.2 ਉਦੇਸ਼ (Objectives)

ਇਸ ਪਾਠ ਨੂੰ ਪੜ੍ਹਨ ਉਪਰੰਤ ਵਿਦਿਆਰਥੀ

(i) ਭਾਵਨਾਤਮਕ ਬੁੱਧੀ ਅਤੇ ਸਮਾਜਿਕ ਬੁੱਧੀ ਦੇ ਸੰਕਲਪ ਤੋਂ ਜਾਣੂ ਹੋਵੇਗਾ।

(ii) ਭਾਵਨਾਤਮਕ ਬੁੱਧੀ ਅਤੇ ਸਮਾਜਿਕ ਬੁੱਧੀ ਦੀ ਪਰਿਭਾਸ਼ਾ ਦੱਸਣ ਦੇ ਯੋਗ ਹੋਵੇਗਾ।

(iii) ਭਾਵਨਾਤਮਕ ਬੁੱਧੀ ਦੇ ਗੁਣਾਂ ਬਾਰੇ ਵਿਸਥਾਰ ਵਿੱਚ ਦੱਸ ਸਕੇਗਾ।

(iv) ਭਾਵਨਾਤਮਕ ਬੁੱਧੀ ਦੇ ਵਿਕਾਸ ਦੀ ਵਿਆਖਿਆ ਕਰ ਸਕੇਗਾ।

(v) ਸਮਾਜਿਕ ਬੁੱਧੀ ਦੀ ਉਪਯੋਗਤਾ ਬਾਰੇ ਚਰਚਾ ਕਰ ਸਕੇਗਾ।

2.2.3 ਭਾਵਨਾਤਮਕ ਬੁੱਧੀ (Emotional Intelligence)

'ਭਾਵਨਾਤਮਕ ਬੁੱਧੀ' ਇੱਕ ਨਵਾਂ ਸੰਕਲਪ ਹੈ। 1980 ਵਿੱਚ ਦੋ ਅਮਰੀਕੀ ਮਨੋਵਿਗਿਆਨੀ, ਪੀਟਰ ਸੋਲੋਵੀ (Peter Solovey) ਅਤੇ ਜੋਹਨ ਮੇਏਰ (John Mayer) ਨੇ ਭਾਵਨਾਤਮਕ ਬੁੱਧੀ ਦਾ ਸੰਕਲਪ ਦਰਸਾਇਆ। ਇਸ ਦੀ ਧਾਰਨਾ ਉਦੋਂ ਹੋਂਦ ਵਿੱਚ ਆਈ ਜਦੋਂ ਉਹ ਕੁੱਝ ਮਨੁੱਖੀ ਗੁਣ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਸਦਭਾਵਨਾ, ਸਵੈ-ਚੇਤਨਤਾ ਅਤੇ ਸੰਵੇਗਿਕ ਕੰਟਰੋਲ ਆਦਿ ਦੇ ਮੁੱਦਿਆਂ ਤੇ 15 ਸਾਲ ਤੱਕ ਕੰਮ ਕਰਦੇ ਰਹੇ। ਇਸ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਨਿਊਯਾਰਕ ਟਾਈਮਜ਼ ਦੇ ਮਨੋਵਿਗਿਆਨੀ ਡੇਨੀਅਲ ਗੋਲਮੈਨ (Daniel Goleman) ਨੇ ਇਸ ਸੰਕਲਪ ਦਾ ਸਮਰਥਨ ਕੀਤਾ ਅਤੇ ਇਸ ਨੂੰ ਅਪਣਾਇਆ। ਉਸ ਨੇ ਇਸ ਨੂੰ ਆਪਣੀ ਸਭ ਤੋਂ ਚੰਗੀ ਅਤੇ ਜ਼ਿਆਦਾ ਵਿਕਣ ਵਾਲੀ ਪੁਸਤਕ "Emotional Intelligence: Why it matters more than I.Q.?" ਵਿੱਚ ਦਰਸਾਇਆ। ਹੁਣ ਭਾਵਨਾਤਮਕ ਬੁੱਧੀ ਦਾ ਵਿਚਾਰ ਬਹੁਤ ਹੀ ਪ੍ਰਚਲਿਤ ਹੋ ਚੁੱਕਾ ਹੈ। ਅੱਜ ਦੀ ਧਾਰਣਾ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਵਿੱਚ ਪ੍ਰਭਾਵਸ਼ਾਲੀ ਵਿਅੱਕਤੀ ਬਣਨ ਲਈ ਸਾਧਾਰਣ ਬੁੱਧੀ 20% ਅਤੇ ਭਾਵਨਾਤਮਕ ਬੁੱਧੀ 80% ਹੋਣੀ ਬਹੁਤ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ।

2.2.3.1 ਭਾਵਨਾਤਮਕ ਬੁੱਧੀ ਦਾ ਸੰਕਲਪ (Concept of Emotional intelligence)

ਸ਼ਬਦ ਭਾਵਨਾਤਮਕ ਬੁੱਧੀ (EI) ਅਤੇ ਭਾਵਨਾਤਮਕ ਅੰਕ (E.Q.) ਵਿਅੱਕਤੀ ਦੀ ਸ਼ਖ਼ਸੀਅਤ ਦੇ ਸਮਾਨ ਪੱਖ ਨੂੰ ਪ੍ਰਗਟਾਉਣ ਲਈ ਵਰਤੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਆਮ ਸ਼ਬਦਾਂ ਵਿੱਚ ਭਾਵਨਾਤਮਕ ਬੁੱਧੀ ਸਥਿਤੀ ਦੀ ਮੰਗ ਦੇ ਅਨੁਸਾਰ ਵਿਵਹਾਰ/ਆਚਰਣ ਕਰਨ ਦੀ ਯੋਗਤਾ ਹੈ/ਗੁਣ ਹੈ।

ਡੇਨੀਅਲ ਗੋਲਮੈਨ (Daniel Goleman) ਦੇ ਕਥਨ ਅਨੁਸਾਰ, "ਭਾਵਨਾਤਮਕ ਬੁੱਧੀ ਆਪਣੇ ਸੰਵੇਗ ਨੂੰ ਜਾਣਨਾ, ਦੇਖ ਭਾਲ ਕਰਨਾ ਅਤੇ ਦੂਜਿਆਂ ਵਿੱਚ ਇਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਪਹਿਚਾਣ ਕਰਨਾ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਸੰਬੰਧਾਂ ਨੂੰ ਸੰਭਾਲਣਾ ਹੈ।"

ਸਾਰਨੀ ਦੇ ਅਨੁਸਾਰ, ਭਾਵਨਾਤਮਕ ਬੁੱਧੀ ਆਪਣੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਦੇ ਸਮਾਜਿਕ ਅਤੇ ਭਾਵਨਾਤਮਕ ਤੱਥਾਂ ਨੂੰ ਸਮਝਣ, ਸੰਭਾਲਣ ਅਤੇ ਪ੍ਰਗਟ ਕਰਨ ਦੀ ਯੋਗਤਾ ਹੈ ਜਿਸ ਰਾਹੀਂ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਨੂੰ ਸਫ਼ਲ ਪ੍ਰਬੰਧ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਮਿਲਦੀ ਹੈ।

ਭਾਵਨਾਤਮਕ ਬੁੱਧੀ ਅਤੇ ਬੁੱਧੀ ਅੰਕ: ਕਿਸੇ ਵੀ ਵਿਅੱਕਤੀ ਦੀ ਬੁੱਧੀ ਦਾ ਮਾਪ ਬੁੱਧੀ ਅੰਕ ਹੈ। ਅੱਜ ਤੱਕ ਵਿਦਵਾਨਾਂ ਨੇ ਇਸੇ ਵਿਚਾਰ ਤੇ ਜ਼ੋਰ ਦਿੱਤਾ ਹੈ ਕਿ ਕਿਸੇ ਵੀ ਕਾਰਜ-ਖੇਤਰ ਵਿੱਚ ਵਿਅੱਕਤੀ ਦੀ ਸਫ਼ਲਤਾ ਉਸ ਦੇ ਬੁੱਧੀ ਅੰਕ ਤੇ ਨਿਰਭਰ ਕਰਦੀ ਹੈ, ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਵੱਧ ਕਿਸੇ ਦਾ ਬੁੱਧੀ ਅੰਕ ਹੋਵੇਗਾ ਉਨੀਂ ਵੱਧ ਹੀ ਉਸ ਦੀ ਪ੍ਰਾਪਤੀ ਹੋਵੇਗੀ। 1996 ਵਿੱਚ ਨਿਊਯਾਰਕ ਟਾਇਮਜ਼ ਦੇ ਡੇਨਿਅਲ ਗੋਲਮੈਨ ਨੇ ਇਸ ਧਾਰਣਾ ਦਾ ਖੰਡਨ ਕੀਤਾ ਜਦੋਂ ਉਸ ਨੇ ਦੱਸਿਆ

ਕਿ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਵਿੱਚ ਸਫ਼ਲਤਾ ਲਈ ਬੁੱਧੀ ਅੰਕ (I.Q.) ਕੇਵਲ 20% ਹਿੱਸਾ ਪਾਉਂਦੀ ਹੈ ਜਦੋਂ ਕਿ ਭਾਵਨਾਤਮਕ ਅਨੁਪਾਤ ਅੰਕ (E.Q.) ਆਪਣਾ 80% ਰੋਲ ਅਦਾ ਕਰਦੀ ਹੈ।

2.2.3.2 ਭਾਵਨਾਤਮਕ ਬੁੱਧੀ ਦੀਆਂ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ਤਾਵਾਂ (Factors of Emotional Intelligence)

ਆਮ ਤੌਰ ਤੇ ਇਹ ਸਮਝਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਕਿ ਭਾਵਨਾਤਮਕ ਬੁੱਧੀ ਬੜੀ ਗੁੰਝਲਦਾਰ ਹੈ। ਇਸ ਦੇ ਸਪਸ਼ਟ ਤੱਤਾਂ ਦਾ ਅਜੇ ਪਤਾ ਨਹੀਂ ਲੱਗਿਆ ਕਿਉਂਕਿ ਇਹ ਅਜੇ ਖੋਜ ਅਧੀਨ ਹੈ। ਭਾਵਨਾਤਮਕ ਬੁੱਧੀ ਦਾ ਰਾਜ਼ ਆਪਣੇ ਸੰਵੇਗਾਂ ਨੂੰ ਪ੍ਰਗਟਾਵਾ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਹੈ। ਇੱਥੇ ਭਾਵਨਾਤਮਕ ਬੁੱਧੀ ਦੀਆਂ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ਤਾਵਾਂ ਦੀ ਚਰਚਾ ਕੀਤੀ ਜਾਵੇਗੀ।

1. **ਸਵੈ-ਚੇਤਨਾ (Self-awareness) :** ਭਾਵਨਾਤਮਕ ਬੁੱਧੀ ਸਵੈ-ਚੇਤਨਤਾ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਜਿਹੜਾ ਵਿਅਕਤੀ ਚੰਗੀ ਭਾਵਨਾਤਮਕ ਬੁੱਧੀ ਦਾ ਮਾਲਕ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਉਹ ਆਪਣੀ ਖੂਬੀਆਂ ਅਤੇ ਖਾਮੀਆਂ ਤੋਂ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਜਾਣੂ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਸਵੈ-ਚੇਤਨਤਾ ਹੀ ਸਫ਼ਲਤਾ ਤੇ ਪ੍ਰਾਪਤੀ ਦਾ ਆਧਾਰ ਹੈ। ਸਫ਼ਲ ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਦੀ ਸਫ਼ਲਤਾ ਦਾ ਆਧਾਰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਸਵੈ-ਚੇਤਨਤਾ ਹੈ, ਜਿਸ ਕਰਕੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਪਤਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਆਪਣੀਆਂ ਖੂਬੀਆਂ ਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਵਰਤੋਂ ਵਿੱਚ ਲਿਆਉਣਾ ਹੈ। ਇਸੇ ਯੋਗਤਾ ਕਰਕੇ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਹਰ ਯਤਨ ਕਾਮਯਾਬ ਹੋਏ ਜਾਂ ਹਰ ਯਤਨ ਨੂੰ ਕਾਮਯਾਬੀ ਨਸੀਬ ਹੋਈ।
2. **ਸਹਿਯੋਗ (Co-operation) :** ਤੇਜ਼ ਭਾਵਨਾਤਮਕ ਬੁੱਧੀ ਵਾਲਾ ਵਿਅਕਤੀ ਦੂਜਿਆਂ ਤੋਂ ਜਲਦੀ ਅਤੇ ਆਸਾਨੀ ਨਾਲ ਸਹਿਯੋਗ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰ ਲੈਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਉਹ ਦੂਜਿਆਂ ਨੂੰ ਵੀ ਸਹਿਯੋਗ ਦਿੰਦਾ ਹੈ। ਆਪਣੇ ਕੰਮ ਵਿੱਚ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਖੁੱਭ ਜਾਣਾ ਹੀ ਦੂਜਿਆਂ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਕੰਮ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਿਲ ਕਰ ਲੈਣ ਦਾ ਆਧਾਰ ਹੈ।
3. **ਮਨੋਦਸ਼ਾ-ਨਿਯੰਤਰਿਤ ਕਰਨ ਦੀ ਯੋਗਤਾ (Ability to control mood) :** ਭਾਵਨਾਤਮਕ ਬੁੱਧੀ ਵਿੱਚ ਵਿਅੱਕਤੀ ਦੀ ਆਪਣੀ ਮਨੋਦਸ਼ਾ ਨੂੰ ਨਿਯੰਤਰਿਤ ਕਰਨ ਦੀ ਯੋਗਤਾ ਵੀ ਸ਼ਾਮਿਲ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਵਿਭਿੰਨ ਸਥਿਤੀਆਂ ਕਈ ਪ੍ਰਕਾਰ ਦੀਆਂ ਮਨੋਦਸ਼ਾ ਪੇਸ਼ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ। ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਵਿੱਚ ਵਧੇਰੇ ਸਫ਼ਲ ਵਿਅੱਕਤੀ ਕਾਰਜਾਂ ਵਿੱਚ ਪੜਚੋਲ ਕਰਨ ਵਾਲਾ ਵਤੀਰਾ ਰੱਖਦੇ ਹਨ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਆਧਾਰ ਸੁਚੱਜੀ ਸਿੱਖਿਆ ਅਤੇ ਕਈ ਪ੍ਰਕਾਰ ਦੇ ਕ੍ਰਿਆਤਮਕ ਵਿਚਾਰ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਪਰ ਜੇਕਰ ਇਨ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਭਾਵਨਾਤਮਕ ਬੁੱਧੀ ਵੀ ਸ਼ਾਮਿਲ ਕਰ ਲਈ ਜਾਵੇ, ਤਾਂ ਉਹ ਅਜਿਹੇ ਕੰਮ ਵੀ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਕੋਈ ਮੇਲ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ।

4. **ਪ੍ਰੇਰਣਾ (Motivation) :** ਪ੍ਰੇਰਣਾ ਭਾਵਨਾਤਮਕ ਬੁੱਧੀ ਦਾ ਇੱਕ ਬਹੁਤ ਹੀ ਜ਼ਰੂਰੀ ਤੱਤ ਹੈ। ਭਾਵਨਾਤਮਕ ਤੌਰ ਤੇ ਬੋਧਿਕ ਵਿਅੱਕਤੀ ਹੀ ਆਪਣੇ ਸਾਥੀਆਂ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਨਿਸ਼ਾਨੇ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਲਈ ਪ੍ਰੇਰਿਤ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ।

5. **ਸਮਾਨ ਅਨੁਭਵਤਾ (Empathy) :** ਸਮਾਨ ਅਨੁਭਵਤਾ ਭਾਵਨਾਤਮਕ ਬੁੱਧੀ ਦਾ ਇੱਕ ਹੋਰ ਪੱਖ ਹੈ। ਸਮਾਨ ਅਨੁਭਵਾਂ, ਦੂਜੇ ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਦੀਆਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਨੂੰ ਸਮਝਣ ਅਤੇ ਵੰਡਣ ਦੀ ਯੋਗਤਾ ਹੈ। ਇਸ ਨਾਲ ਭਾਵਨਾਤਮਕ ਤੌਰ ਤੇ ਬੋਧਿਕ ਵਿਅੱਕਤੀ ਦੂਜੇ ਵਿਅਕਤੀਆਂ, ਜਿਸ ਪ੍ਰਤੀ ਉਹ ਸਮਾਨ-ਅਨੁਭਵਤਾ ਪ੍ਰਗਟਾਂਦਾ ਹੈ, ਦਾ ਵਿਸ਼ਵਾਸ਼ ਅਤੇ ਸਤਿਕਾਰ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰ ਲੈਂਦਾ ਹੈ। ਦਲੀਪ ਸਿੰਘ ਦੇ ਸ਼ਬਦਾਂ ਵਿੱਚ, "ਸਮਾਨ-ਅਨੁਭਵਤਾ ਤੁਹਾਡੇ ਕੈਰਿਅਰ, ਦੋਸਤੀ, ਪਿਆਰ, ਵਿਆਹ ਅਤੇ ਬੱਚੇ ਪਾਲਣ ਵਿੱਚ ਸਫ਼ਲਤਾ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਦੀ ਕੁੰਜੀ ਹੈ।" (Empathy is the key for achieving success in your career, friendship, love, marriage and rearing of children.) ਉਸ ਨੇ ਦੱਸਿਆ ਕਿ ਮਹਾਨ ਲੋਕ ਜਿਵੇਂ ਮਹਾਤਮਾ ਗਾਂਧੀ, ਮਦਰ ਟੈਰੇਸਾ, ਫੋਲਰੈਸ ਨਾਈਟੀਗੇਲ ਨੇ ਮਨੁੱਖਤਾ ਲਈ ਸਮਾਨ ਅਨੁਭਵਤਾ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹੋਏ ਹੀ ਸਫ਼ਲਤਾ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕੀਤੀ।

6. **ਵਾਤਾਵਰਣ ਸਥਿਤੀਆਂ ਲਈ ਸਹੀ ਅਨੁਕ੍ਰਿਆ (Appropriate response to environmental situation) :** ਵਾਤਾਵਰਣ ਸਥਿਤੀਆਂ ਲਈ ਸਹੀ ਅਨੁਕ੍ਰਿਆ ਕਰਨ ਲਈ ਭਾਵਨਾਤਮਕ ਬੁੱਧੀ ਇੱਕ ਕੁੰਜੀ ਹੈ। ਭਾਵਨਾਤਮਕ ਬੁੱਧੀ ਦਾ ਉਚਿਤ ਪੱਧਰ ਵਿਅੱਕਤੀ ਨੂੰ ਲਚਕੀਲਾ, ਕਾਢਾਂ ਕੱਢਣ ਵਾਲਾ ਅਤੇ ਹਰ ਸਥਿਤੀ ਵਿੱਚ ਢਲ ਜਾਣ ਵਾਲਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਭਾਵਨਾਤਮਕ ਤੌਰ ਤੇ ਬੋਧਿਕ ਵਿਅਕਤੀ ਉਨ੍ਹਾਂ ਸਾਰੀਆਂ ਸਥਿਤੀਆਂ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚ ਬਾਕੀ ਆਪਣਾ ਸੰਤੁਲਨ ਗੁਆ ਕੇ ਭੜਕ ਉਠਦੇ ਹਨ, ਉੱਥੇ ਆਪਣੇ ਆਪ ਤੇ ਨਿਯੰਤਰਣ ਬਣਾਈ ਰੱਖਦਾ ਹੈ।

7. **ਆਗੂਪਣ (Leadership) :** ਇਸ ਵਿੱਚ ਸੱਚਾਈ ਹੈ ਕਿ ਭਾਵਨਾਤਮਕ ਬੁੱਧੀ ਪ੍ਰਭਾਵਸ਼ੀਲ ਨੇਤਾਗਿਰੀ ਦਾ ਆਧਾਰ ਹੈ, ਭਾਵੇਂ ਭਾਵਨਾਤਮਕ ਬੁੱਧੀ ਨੇਤਾਗਿਰੀ ਦਾ ਗੁਣ ਪੈਦਾ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਜਿਸ ਵਿਅੱਕਤੀ ਵਿੱਚ ਭਾਵਨਾਤਮਕ ਬੁੱਧੀ ਦੀ ਘਾਟ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਉਸ ਵਿਅਕਤੀ ਵਿੱਚ ਕਈ ਹੋਰ ਵਧੀਆ ਗੁਣ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਜਿਸ ਵਿਅੱਕਤੀ ਦਾ ਉਖੜਿਆ ਹੋਇਆ ਮਨ ਹੋਵੇ, ਚੰਗੇ ਵਿਚਾਰਾਂ ਦੀ ਘਾਟ ਹੋਵੇ, ਉਹ ਵਿਅਕਤੀ ਚੰਗਾ ਨੇਤਾ ਨਹੀਂ ਬਣ ਸਕਦਾ।

8. **ਅਪਣਾਏ ਜਾਣ ਲਈ ਦੂਜਿਆਂ ਨੂੰ ਅਪਣਾਉਣਾ (Accepting others to get accepted) :** ਭਾਵਨਾਤਮਕ ਬੁੱਧੀ ਵਿਅਕਤੀ ਵਿਚ ਦੂਜਿਆਂ ਨੂੰ

ਅਪਣਾਉਣ ਦਾ ਗੁਣ ਪੈਦਾ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਜੋ ਵਿਅਕਤੀ ਦੂਜਿਆਂ ਨੂੰ ਅਪਣਾਉਦਾ ਹੈ। ਸਮਾਜ ਉਸ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਆਪ ਹੀ ਅਪਣਾ ਲੈਂਦਾ ਹੈ।

9. **ਸੰਵੇਗਾਂ ਦਾ ਸਹੀ ਅਤੇ ਢੁਕਵਾਂ ਪ੍ਰਗਟਾਵਾ (Appropriate expression of Emotions)L** ਸੰਵੇਗਾਂ ਦਾ ਢੁੱਕਵਾਂ ਪ੍ਰਗਟਾਵਾ ਭਾਵਨਾਤਮਕ ਬੁੱਧੀ ਦੀ ਨਿਸ਼ਾਨੀ ਹੈ। ਭਾਵਨਾਤਮਕ ਸੰਪੁਨਤਾ (emotional competence) ਚੰਗੇ ਕਾਰਜਾਂ ਲਈ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ। ਪਰ ਭਾਵਨਾਤਮਕ ਬੁੱਧੀ ਦੀਆਂ ਯੋਗਤਾਵਾਂ ਨਿਖੇੜਣੀਆਂ ਹਨ, ਜਿਸ ਕਰਕੇ ਲੋਕ ਕੰਮ ਦੇ ਕਿਸੇ ਵੀ ਖੇਤਰ ਵਿੱਚ ਸਫ਼ਲਤਾ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਲਈ ਸੰਪੁਨਤਾ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰ ਲੈਂਦੇ ਹਨ।

2.2.3.3 ਭਾਵਨਾਤਮਕ ਬੁੱਧੀ ਦੀ ਮਹੱਤਤਾ (Importance of Emotional Intelligence)

ਭਾਵਨਾਤਮਕ ਬੁੱਧੀ ਦੀ ਮਹੱਤਤਾ ਹੇਠ ਦਿੱਤੇ ਨੁਕਤਿਆਂ ਤੋਂ ਪਰਖੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ:

1. **ਚੰਗੇ ਸੰਬੰਧ (Good Relationship) :** ਭਾਵਨਾਤਮਕ ਬੁੱਧੀ ਦੂਜੇ ਲੋਕਾਂ ਨਾਲ ਚੰਗੇ ਸੰਬੰਧ ਸਥਾਪਿਤ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਦੀ ਹੈ।
2. **ਚੰਗੀ ਸਿਹਤ (Good Health) :** ਭਾਵਨਾਤਮਕ ਬੁੱਧੀ ਇੱਕ ਬੱਚੇ ਵਿੱਚ ਚੰਗੀ ਸਰੀਰਿਕ ਅਤੇ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਇਸ ਦੇ ਵਿਕਾਸ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਦੀ ਹੈ।
3. **ਚੰਗੀਆਂ ਪ੍ਰਾਪਤੀਆਂ (Good Achievements):** ਗੋਲਮੈਨ ਨੇ ਆਪਣੀ ਖੋਜ ਰਾਹੀਂ ਇਹ ਸਿੱਧ ਕੀਤਾ ਹੈ ਕਿ ਜਿਹੜੇ ਬੱਚੇ ਭਾਵਨਾਤਮਕ ਤੌਰ ਤੇ ਉੱਚੇ ਪੱਧਰ ਦੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਉਹ ਆਪਣੀਆਂ ਅਕਾਦਮਿਕ ਪ੍ਰਾਪਤੀਆਂ ਵਿੱਚ ਵੀ ਚੰਗਾ ਪ੍ਰਦਰਸ਼ਨ ਦਿੰਦੇ ਹਨ, ਕਿਉਂਕਿ ਉਹ ਚੰਗੇ ਸਿਖਿਆਰਥੀ ਹੁੰਦੇ ਹਨ।
4. **ਘੱਟ ਅਪਚਾਰਤਾ (Less Delinquency) :** ਖੋਜ ਅਧਿਐਨਾਂ ਨੇ ਇਹ ਵੀ ਲਭਿਤ ਕੀਤੀ ਹੈ ਕਿ ਭਾਵਨਾਤਮਕ ਬੁੱਧੀ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਅਪਚਾਰਤਾ ਵੱਲ ਲਿਜਾਣ ਤੋਂ ਰੋਕਦੀ ਹੈ। ਅਜਿਹੇ ਬੱਚਿਆਂ ਵਿੱਚ ਹਿੰਸਾਤਮਕ ਅਤੇ ਨਸ਼ਾ ਵਰਤੋਂ ਵੱਲ ਘੱਟ ਝੁਕਾਉ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਦਾ ਭਾਵ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਬੱਚਿਆਂ ਦੀਆਂ ਵਿਵਹਾਰਿਕ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਘੱਟ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ ਅਤੇ ਉਹ ਆਪਣੇ ਸੰਵੇਗਾਂ ਨਾਲ ਠੀਕ ਢੰਗ ਨਾਲ ਨਜਿੱਠ ਲੈਂਦੇ ਹਨ।

2.2.3.4 ਭਾਵਨਾਤਮਕ ਬੁੱਧੀ ਦਾ ਵਿਕਾਸ (Development of Emotional Intelligence)

ਭਾਵਨਾਤਮਕ ਬੁੱਧੀ ਦੇ ਵਿਕਾਸ ਲਈ ਹੇਠ ਲਿਖੇ ਨੁਕਤੇ ਸਹਾਈ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ:

1. ਦੂਜੇ ਦੀਆਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਦੀ ਗਲਤ ਵਿਆਖਿਆ ਨਾ ਕੀਤੀ ਜਾਵੇ।

2. ਆਪਣੇ ਵਿੱਚ ਅਤੇ ਦੂਜਿਆਂ ਵਿੱਚ ਠੀਕ ਢੰਗ ਨਾਲ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਨੂੰ ਸਮਝਣ ਦੀ ਯੋਗਤਾ ਦਾ ਵਿਕਾਸ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।
3. ਵਿਅਕਤੀ ਵਿੱਚ ਵਿਚਾਰ ਅਤੇ ਭਾਵਨਾ ਵਿੱਚਕਾਰ ਅੰਤਰ ਸਪਸ਼ਟ ਕਰਨ ਦੀ ਯੋਗਤਾ ਹੋਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ।
4. ਦੂਜਿਆਂ ਦੀਆਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਦਾ ਸਨਮਾਨ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।
5. ਦੂਜਿਆਂ ਨੂੰ ਸਮਝਣ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀਆਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਨੂੰ ਸਮਝਣ ਲਈ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਚੰਗਾ ਸਰੋਤਾ ਹੋਣਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ। ਇਸ ਲਈ ਬੱਚਿਆਂ ਵਿੱਚ ਚੰਗਾ ਸਰੋਤਾ ਹੋਣ ਦੇ ਲੱਛਣ ਪੈਦਾ ਕੀਤੇ ਜਾਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ।
6. ਸੰਵੇਗ ਅਤੇ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਟੀਚਿਆਂ ਨੂੰ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਲਈ ਇੱਕ ਸ਼ਕਤੀ ਜਾਂ ਪ੍ਰੇਰਣਾ ਸਰੋਤ ਵਜੋਂ ਵਰਤਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।
7. ਭਾਵਨਾਤਮਕ ਬੁੱਧੀ ਦੇ ਵਿਕਾਸ ਲਈ ਨਾ ਕੇਵਲ ਗਿਆਨਾਤਮਕ ਕੁਸ਼ਲਤਾ, ਪਰੰਤੂ ਭਾਵਨਾਤਮਕ ਕੁਸ਼ਲਤਾਵਾਂ ਦੇ ਵਿਕਾਸ ਵੱਲ ਹੋਰ ਧਿਆਨ ਦੇਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।
8. ਬੱਚੇ ਵਿੱਚ ਖੁਸ਼ੀ, ਪਿਆਰ, ਹਿੰਮਤ, ਸਾਹਸ ਆਦਿ ਵਰਗੇ ਸਕਾਰਾਤਮਕ ਸੰਵੇਗਾਂ ਦਾ ਵਿਕਾਸ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਇੱਥੇ ਜ਼ਰੂਰੀ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਅਸੀਂ ਆਪਣੀਆਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਦਾ ਪ੍ਰਗਟਾਵਾ ਇੱਛਕ ਢੰਗ ਨਾਲ, ਅਨੁਚਿਤ ਸਮੇਂ ਤੇ ਠੀਕ ਮਾਤਰਾ ਵਿੱਚ ਪ੍ਰਗਟ ਕਰੀਏ।

ਦਰਅਸਲ ਭਾਵਨਾਤਮਕ ਬੁੱਧੀ ਦਾ ਵਿਕਾਸ ਤਾਂ ਪਹਿਲਾਂ ਤੋਂ ਹੀ ਆਰੰਭ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਬੱਚੇ ਦੀਆਂ ਛੋਟੀਆਂ-ਛੋਟੀਆਂ ਗਲਤੀਆਂ ਤੇ ਕਮੀਆਂ ਕਾਰਣ ਉਸ ਨੂੰ ਤੁਰੰਤ ਸਜ਼ਾ ਨਹੀਂ ਦੇਣੀ ਚਾਹੀਦੀ। ਪਰਿਵਾਰ ਵਿੱਚ ਬੱਚਾ ਭਾਵਨਾਤਮਕ ਬੁੱਧੀ ਦਾ ਪਹਿਲਾ ਪਾਠ ਪੜ੍ਹਦਾ ਹੈ। ਮਾਪੇ ਬੱਚਿਆਂ ਦੀਆਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਪ੍ਰਤੀ ਆਪਣਾ ਪ੍ਰਗਟਾਵਾ ਕਰਦੇ ਸਮੇਂ ਭਾਵਨਾਤਮਕ ਤੌਰ ਤੇ ਸਿਹਤਮੰਦ ਹੋਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ। ਮਾਪਿਆਂ ਨੂੰ ਅਜਿਹਾ ਕੁੱਝ ਨਾ ਹੀ ਕਹਿਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਨਾ ਹੀ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਜਿਸ ਨਾਲ ਵੱਧਦੇ ਹੋਏ ਬੱਚੇ ਦੀਆਂ ਨਾਜ਼ੁਕ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਨੂੰ ਕੋਈ ਚੋਟ ਪਹੁੰਚੇ। ਮਾਪਿਆਂ ਦੀ ਭੂਮਿਕਾ ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਕਰਦਿਆਂ ਗੋਲਮੈਨ ਕਹਿੰਦਾ ਹੈ, "ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਬੱਚਿਆਂ ਦੀ ਭਾਵਨਾਤਮਕ ਬੁੱਧੀ ਲਈ ਜੀਵਨ ਭਰ ਲਈ ਜ਼ਿਆਦਾ ਪ੍ਰਭਾਵਸ਼ਾਲੀ ਅਧਿਆਪਕ ਹੁੰਦੇ ਹੋ, ਚੰਗਾ ਜਾਂ ਮਾੜਾ ਇਸ ਤੇ ਨਿਰਭਰ ਕਰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਉਹ ਆਪਣੇ ਬੱਚਿਆਂ ਦੇ ਸੰਵੇਗਾਂ ਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਸੰਭਾਲਦੇ ਅਤੇ ਤਰਾਸ਼ਦੇ ਹਨ।"

ਅਧਿਆਪਕ ਦੀ ਭੂਮਿਕਾ: ਅਧਿਆਪਕ ਵੀ ਬੱਚੇ ਦੀ ਭਾਵਨਾਤਮਕ ਬੁੱਧੀ ਦੇ ਵਿਕਾਸ ਵਿੱਚ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਭੂਮਿਕਾ ਅਦਾ ਕਰਦੇ ਹਨ।ਘਰ ਤੋਂ ਬਾਹਰ ਬੱਚਾ ਸਕੂਲ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਉਹ ਅਧਿਆਪਕ ਦੀ ਨਿਗਰਾਨੀ ਹੇਠ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ ਜਿਹੜੇ ਉਸ ਲਈ ਦੋਸਤ, ਦਾਰਸ਼ਨਿਕ ਅਤੇ ਅਗਵਾਈਕਾਰ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਪਾਠਕ੍ਰਮ ਵਿੱਚ ਪ੍ਰਦਰਸ਼ਿਤ ਵਿਸ਼ੇ ਸਮੱਗਰੀ ਨੂੰ ਰਵਾਇਤੀ ਜਾਂ

ਰਸਮੀ ਤੌਰ ਤੇ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਦੇ ਨਾਲ ਨਾਲ ਬੱਚਾ ਗੈਰ-ਰਸਮੀ ਤੌਰ ਤੇ ਅਚਾਨਕ ਹੀ ਜੀਵਨ ਜਿਉਣ ਦੀ ਕਲਾ ਦੇ ਪਾਠ ਵੀ ਪੜ੍ਹਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਬੱਚਾ ਭਾਵਨਾਤਮਕ ਬੁੱਧੀ ਦੀ ਸਿੱਖਿਆ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਦਾ ਹੈ।

ਅਧਿਆਪਕ ਨੂੰ ਔਖੀਆਂ ਅਤੇ ਮੁਸ਼ਕਲ ਸਥਿਤੀਆਂ ਵਿੱਚ ਬੱਚਿਆਂ ਨਾਲ ਨਜਿੱਠਦੇ ਸਮੇਂ ਆਪਣੇ ਸੰਵੇਗਾਂ ਨੂੰ ਕਾਬੂ ਵਿੱਚ ਰਖਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਗੋਲਮੈਨ ਦਾ ਇਹ ਵਿਚਾਰ ਹੈ ਕਿ ਜਿਹੜੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਆਪਣੀਆਂ ਭਾਵਨਾਤਮਕ ਕਲਾਵਾਂ ਨੂੰ ਸੁਧਾਰਨ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਪ੍ਰਾਪਤ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਉਹ ਦੂਜਿਆਂ ਦੇ ਮੁਕਾਬਲੇ ਵਿਭਿੰਨ ਖੇਤਰਾਂ ਵਿੱਚ ਬਹੁਤ ਚੰਗੀ ਕਾਰਗੁਜ਼ਾਰੀ ਦਾ ਪ੍ਰਦਰਸ਼ਨ ਕਰਦੇ ਹਨ।

2.2.4 ਸਮਾਜਿਕ ਬੁੱਧੀ (Social Intellignece)

ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਸਮਾਜ ਦੇ ਵਿੱਚ ਸਮਾਯੋਜਨ ਕਰਨ ਦੀ ਯੋਗਤਾ ਸਮਾਜਿਕ ਬੁੱਧੀ ਹੈ। ਇਹ ਵਿਅੱਕਤੀ ਦੀ ਮਾਨਸਿਕ ਯੋਗਤਾ ਦਾ ਇੱਕ ਹਿੱਸਾ ਹੈ ਜਿਹੜਾ ਕਿ ਵਿਅੱਕਤੀ ਦੇ ਵਿੱਚ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਸਮਾਜ ਦੇ ਅਨੁਸਾਰ ਢਾਲਣ ਦੀ ਯੋਗਤਾ ਨੂੰ ਪੈਦਾ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਸਮਾਜਿਕ ਸਥਿਤੀ ਵਿੱਚ ਪ੍ਰਭਾਵਸ਼ਾਲੀ ਵਿਵਹਾਰ ਦੀ ਯੋਗਤਾ ਹੈ। ਸਮਾਜਿਕ ਬੁੱਧੀ ਵਾਲੇ ਵਿਅੱਕਤੀ ਦੂਜਿਆਂ ਨੂੰ ਛੇਤੀ ਆਪਣਾ ਮਿੱਤਰ ਬਣਾ ਲੈਂਦੇ ਹਨ।

2.2.4.1 ਸਮਾਜਿਕ ਬੁੱਧੀ ਦਾ ਸੰਕਲਪ (Concept of social intelligence)

(1) ਅੰਤਰ ਵਿਅਕਤੀਗਤ ਮੇਲਜੋਲ ਵਿੱਚ ਸਮਾਜਿਕ ਬੁੱਧੀ ਉਦੋਂ ਵੇਖੀ (ਨਿਰੀਖਣ ਕੀਤੀ) ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ ਜਦੋਂ ਵਿਅੱਕਤੀ ਦੀ ਸਰੀਰਕ ਭਾਸ਼ਾ (ਹਾਵ-ਭਾਵ) ਅਤੇ ਉਸ ਦੇ ਮਨੋਭਾਵਾਂ ਦਾ ਆਪਸ ਵਿੱਚ ਬਹੁਤ ਹੀ ਚੰਗਾ ਤਾਲਮੇਲ ਹੋਵੇ।

- ਸਮਾਜਿਕ ਬੁੱਧੀ ਨੂੰ ਆਮ ਭਾਸ਼ਾ/ਸਧਾਰਨ ਭਾਸ਼ਾ ਵਿੱਚ ਸਮਾਨ-ਅਨੁਭਵਤਾ ਅਤੇ ਦਯਾ ਜਾਂ ਹਮਦਰਦੀ ਦੀ ਯੋਗਤਾ ਵੀ ਆਖਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।

(2) ਕਿਸੇ ਵਿਅੱਕਤੀ ਦੁਆਰਾ ਕਿਸੇ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਕੋਈ ਵਸਤੂ ਨਾ ਸਮਝਦੇ ਹੋਏ ਉਸ ਨੂੰ ਉਸ ਦੀ ਮਾਨਵਤਾ ਦੇ ਤੌਰ ਤੇ ਸਵੀਕਾਰ ਕਰਨਾ ਸਮਾਜਿਕ ਬੁੱਧੀ ਹੈ।

EQ - ਭਾਵਨਾਤਮਕ ਬੁੱਧੀ ਅੰਕ: ਆਪਣੇ ਸੰਵੇਗਾਂ ਬਾਰੇ ਸੁਚੇਤ ਹੋਣਾ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਨਿਯਮਿਤ ਕਰਨ ਦੀ ਯੋਗਤਾ।

ਸਮਾਜਿਕ ਬੁੱਧੀ: ਦੂਜਿਆਂ ਦੇ ਸੰਵੇਗਾਂ ਬਾਰੇ ਸੁਚੇਤ ਹੋਣਾ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਨਿਯਮਿਤ ਕਰਨ ਦੀ ਯੋਗਤਾ।

ਸਮਾਜਿਕ ਬੁੱਧੀ ਸਾਡੇ ਜੀਵਨ ਦਾ ਇੱਕ ਬਹੁਤ ਹੀ ਗੰਭੀਰ ਅਤੇ ਨਾਜ਼ੁਕ ਪੱਖ ਹੈ। ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਦੇ ਕਈ ਪੜਾਵਾਂ ਤੇ ਅਸੀਂ ਕਈ ਵਾਰ ਬਹੁਤ ਚੁਸਤ ਬਣਨ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਦੇ ਹਾਂ ਅਤੇ ਕਈ ਵਾਰ ਇਸ ਚਿੰਤਾ ਵਿੱਚ ਉਲਝ ਜਾਂਦੇ ਹਾਂ ਕਿ ਸਾਡੇ ਬੱਚੇ ਬਹੁਤੇ ਚੁਸਤ ਨਹੀਂ ਹਨ। ਜਦ ਕਿ

ਸਾਨੂੰ ਇਸ ਗੱਲ ਤੇ ਧਿਆਨ ਨਹੀਂ ਦੇਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਕਿ ਸਾਨੂੰ ਕਿੰਨਾ ਕੁ ਆਉਂਦਾ ਹੈ, ਪਰੰਤੂ ਸਾਨੂੰ ਇਸ ਗੱਲ ਵੱਲ ਧਿਆਨ ਦੇਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਕਿ ਅਸੀਂ ਸਮਾਜਿਕ ਤੌਰ ਤੇ ਕਿੰਨੇ ਬੁੱਧੀਮਾਨ ਹਾਂ। ਅਸੀਂ ਸਮਾਜ ਵਿੱਚ ਕਿੰਨੀ ਕੁ ਬੁੱਧੀਮਾਨੀ ਨਾਲ ਵਿਚਰਦੇ ਹਾਂ।

ਬੁੱਧੀ ਅੰਕ (IQ) ਤਾਂ ਬੱਚੇ ਦੇ ਜਨਮ ਤੇ ਹੀ ਨਿਸਚਿਤ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਸਾਡਾ ਦਿਮਾਗ ਸਾਡੇ ਮਨੁੱਖੀ ਹੁਨਰਾਂ ਵਿੱਚ ਨਿਯਮਿਤ ਸੁਧਾਰ ਲਿਆਉਂਦਾ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ। ਜਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਅਸੀਂ ਆਪਣੇ ਗਿਆਨ ਵਿੱਚ ਵਾਧਾ ਅਤੇ ਸੁਧਾਰ ਲਿਆਉਂਦੇ ਹਾਂ ਉਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਮਨੁੱਖੀ ਹੁਨਰਾਂ ਵਿੱਚ ਵੀ ਸੁਧਾਰ ਲਿਆਉਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਜਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਬੁੱਧੀ ਅੰਕ ਸਾਡੀ ਸਫ਼ਲਤਾ ਲਈ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ ਉਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸਮਾਜਿਕ ਬੁੱਧੀ ਵੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਵਿੱਚ ਸਾਡੀ ਸਫ਼ਲਤਾ ਲਈ ਬਹੁਤ ਲੋੜੀਂਦੀ ਹੈ।

2.2.4.2 ਸਮਾਜਿਕ ਬੁੱਧੀ ਇੱਕ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਆਧਾਰ (Social intelligence as a secure base)

(1) ਸਮਾਜਿਕ ਬੁੱਧੀ ਮਨੋਭਾਵਾਂ ਲਈ ਇੱਕ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਆਧਾਰ ਹੈ। ਉਦਾਹਰਣ ਵਜੋਂ, ਇੱਕ ਇਹੋ ਜਿਹੀ ਸਥਿਤੀ ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਗਲਤੀਆਂ ਨੂੰ ਸਹਿਜ ਨਾਲ ਲਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਭੈ ਅਤੇ ਡਰ ਦਾ ਖੁਸ਼ੀ ਅਤੇ ਰੋਮਾਂਚ ਦੁਆਰਾ ਸਾਹਮਣਾ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

(2) ਗੋਲਮੈਨ ਨੇ ਇਸ ਗੱਲ ਦੀ ਵਕਾਲਤ ਕੀਤੀ ਕਿ ਅਸੀਂ ਜਿੱਥੇ ਵੀ ਹੋਈਏ, ਜਿਸਦੇ ਨਾਲ ਵੀ ਹੋਈਏ, ਸਾਨੂੰ ਇੱਕ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਆਧਾਰ ਬਣਾਉਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

(3) ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਇਹ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਆਧਾਰ ਨਹੀਂ ਮਿਲਦਾ ਉਹ ਚਿੰਤਤ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਰਿਸ਼ਤੇਦਾਰਾਂ ਤੋਂ ਦੂਰ ਭੱਜਦੇ ਹਨ ਕਿਉਂਕਿ ਉਹ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਹੋਣ ਦੇ ਖਿਲਾਫ਼ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਲੱਗਦਾ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਸਵੈ-ਯੋਗ ਹਨ ਅਤੇ ਵਿਅੱਕਤੀਗਤ ਤੌਰ ਤੇ ਪ੍ਰਭਾਵਸ਼ਾਲੀ ਹਨ ਅਤੇ ਬਹੁਤ ਬੁਰੇ ਹਾਲਾਤਾਂ ਵਿੱਚ ਇਹ ਬਾਲਗ (adolescent) ਵਿਵਹਾਰ ਨੂੰ ਨਕਾਰਾਤਮਕ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰਦਾ ਹੈ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਨਾਰਸੀਸਿਜ਼ਮ (ਹਉਮੇ ਭਰਿਆ ਹੋਇਆ), ਸਾਈਕੋਪੈਥੀ (ਦੂਜਿਆਂ ਦੇ ਦਰਦ ਨੂੰ ਸਮਝਣ ਦੀ ਅਯੋਗਤਾ), ਮੈਕਾਵੀਲਿਜ਼ਮ (ਦੂਜਿਆਂ ਦੀਆਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਲਾਭ ਲਈ ਵਰਤਣਾ) ਆਦਿ।

(4) ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਲੋਕਾਂ ਵਿੱਚ ਆਪਣੇ ਪ੍ਰਤੀ ਸੁਰੱਖਿਅਤਾ ਦੀ ਭਾਵਨਾ ਹੈ ਉਹ ਬਹੁਤ ਜਲਦੀ ਭਾਵਨਾਤਮਕ ਧੱਕਿਆਂ ਤੋਂ ਬਾਹਰ ਆਉਣ ਦੀ ਯੋਗਤਾ ਰੱਖਦੇ ਹਨ।

2.2.4.3 ਸਮਾਜਿਕ ਬੁੱਧੀ ਦੀ ਉਪਯੋਗਤਾ (Applications of social intelligence)

ਸਮਾਜਿਕ ਬੁੱਧੀ ਜਦੋਂ ਵੱਖ ਵੱਖ ਖੇਤਰਾਂ ਵਿੱਚ ਲਾਗੂ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਤਾਂ ਇਹ ਵਧੀਆ ਸਿਹਤ, ਚੰਗੀ ਸਿੱਖਿਆ ਅਤੇ ਖੁਸ਼ੀ ਦਿੰਦੀ ਹੈ।

1. **ਪ੍ਰਭਾਵਸ਼ਾਲੀ ਪੋਸ਼ਣ ਕਰਨਾ:** ਮਾਪਿਆਂ ਨੂੰ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਸਮਾਜਿਕ ਤੌਰ ਤੇ ਇੱਕ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਆਧਾਰ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਨ ਤਾਂ ਕਿ ਉਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚ ਸਮਾਨ ਅਨੁਭਵਤਾ ਅਤੇ ਸਮਾਜਿਕ ਬੁੱਧੀ ਦਾ ਵਿਕਾਸ ਹੋਵੇ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਭਾਵਨਾਤਮਕ ਵਿਕਾਸ ਹੋਵੇ। ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਖੇਡਾਂ ਦੁਆਰਾ ਮੇਲ-ਮਿਲਾਪ ਲਈ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚ ਉਤਸੁਕਤਾ ਅਤੇ ਸਿੱਖਣ ਦੀ ਕਲਾ ਨੂੰ ਵਧਾਵਾ ਦੇਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।
2. **ਸਿਹਤਮੰਦ ਉਮਰ:** ਜੇ ਕਿਸੇ ਵਿਅੱਕਤੀ ਦਾ ਸਮਾਜਿਕ ਦਾਇਰਾ ਵੱਡਾ ਅਤੇ ਚੰਗਾ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਉਹ ਵਿਅੱਕਤੀ ਆਪਣੇ ਜੀਵਨਸਾਥੀ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਮਾਨਸਿਕ ਤੌਰ ਤੇ ਤੰਦਰੁਸਤ ਰਹਿ ਸਕਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਲੰਬੇ ਸਮੇਂ ਤੱਕ ਜੀਵਤ ਰਹਿ ਸਕਦਾ ਹੈ।
3. **ਸਿਹਤ ਦਾ ਧਿਆਨ:** ਚਿਕਿਤਸਾ ਉਪਚਾਰ ਪ੍ਰਕ੍ਰਿਆ ਵਿੱਚ ਹਮਦਰਦੀ ਹੋਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। ਮਰੀਜ਼ ਦੇ ਸਵਾਭਿਮਾਨ ਦਾ ਸਨਮਾਨ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।
4. **ਸਕੂਲ:** ਸਕੂਲਾਂ ਵਿੱਚ ਸਿੱਖਣ ਲਈ ਇੱਕ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਆਧਾਰ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਪ੍ਰੋਜੈਟ ਵਿਧੀ ਰਾਹੀਂ ਸਾਥੀਆਂ ਦੀ ਆਪਸੀ ਮਦਦ ਨੂੰ ਵੀ ਵਧਾਵਾ ਦੇਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।
5. **ਜੇਲਾਂ:** ਜੇਲਾਂ ਵਿੱਚ ਰਹਿਣ ਵਾਲਿਆਂ ਵਿੰਚ ਅਪਰਾਧ ਦੀ ਭਾਵਨਾ ਨੂੰ ਸਮਾਜਿਕ ਬੁੱਧੀ ਰਾਹੀਂ ਅਤੇ ਵਿਸ਼ਵਾਸ਼ ਰਾਹੀਂ ਘੱਟ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਕਹਾਣੀਆਂ ਸੁਣਾ ਕੇ, ਆਪਸੀ ਸਲਾਹ ਦੁਆਰਾ, ਟੀਮਾਂ ਬਣਾਕੇ ਅਤੇ ਸਾਥੀਆਂ ਦੇ ਨੈਤਿਕ ਸਹਾਰੇ ਦੁਆਰਾ ਵਿਚਾਰ ਸੰਚਾਰ ਦੇ ਕੌਸ਼ਲ ਪੈਦਾ ਕੀਤੇ ਜਾ ਸਕਦੇ ਹਨ ਜਿਹੜੇ ਸਮਾਜ ਵਿੱਚ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਮਦਦ ਕਰਨ।

2.2.4.4 ਸਮਾਜਿਕ ਬੁੱਧੀ ਦੇ ਵਿਵਹਾਰਿਕ ਫੈਲਾਓ ਬਾਰੇ ਸੁਝਾਅ (Implications of social intelligence)

1. ਗੋਲਮੈਨ ਨੇ ਚੇਤਾਵਨੀ ਦਿੱਤੀ ਹੈ ਕਿ ਤਕਨੀਕ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਾਰਣ ਸਮਾਜ ਵਿੱਚ ਸਮਾਜਿਕ ਖੋਰ (ਅਸੰਪਰਕਤਾ) (disconnect) ਵੱਧ ਗਿਆ ਹੈ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਸਮਾਜ ਵਿੱਚ ਈ-ਮੇਲ, ਵੈਬ-ਗੇਮਜ਼, ਵੀਡਿਓ, ਆਈ ਪੋਡ, ਆਦਿ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਨਾਲ ਆਪਸੀ ਮੇਲਜੋਲ ਦੀ ਗੁਣਵੱਤਾ ਘੱਟ ਰਹੀ ਹੈ। ਸਮਾਜਿਕ ਅਸੰਪਰਕਤਾ ਫੈਲ ਰਹੀ ਹੈ। ਲੋਕ ਆਭਾਸੀ ਦੁਨੀਆ ਵਿੱਚ ਜ਼ਿਆਦਾ ਰਹਿ ਰਹੇ ਹਨ।
2. ਗੋਲਮੈਨ ਨੇ ਸਮਾਜਿਕ ਇੰਜਨਿਅਰਿੰਗ ਬਾਰੇ ਵੀ ਚੇਤਾਵਨੀ ਦਿੱਤੀ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਇਹ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਵਿਅਕਤੀ (I – You) ਨਾ ਸਮਝ ਕੇ ਵਸਤੂ (I – it) ਸਮਝਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਸਮਾਜਿਕ ਅਸੰਪਰਕਤਾ ਨੂੰ ਵਧਾਵਾ ਦਿੰਦੀ ਹੈ।

3. ਗੋਲਮੈਨ ਸਮਾਜਿਕ ਸਮੂਹਾਂ ਦੀ ਵਕਾਲਤ ਕਰਦਿਆਂ ਹੋਇਆਂ ਕਹਿੰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਸਕੂਲ, ਜੇਲ, ਪਰਿਵਾਰ, ਪੜੋਸ, ਅਤੇ ਕੰਮ ਕਰਨ ਦੀਆਂ ਥਾਵਾਂ ਇਹੋ ਜਿਹੇ ਸਾਧਨ ਹਨ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦੁਆਰਾ ਸਮਾਜਿਕ ਅਸੰਪਰਕਤਾ ਦੀ ਸਮੱਸਿਆ ਨਾਲ ਲੜਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।

4. ਇਹ 'ਮਨੁੱਖੀ ਸੰਪਰਕਤਾ' ਪੱਖ-ਪਾਤ ਅਤੇ ਭੇਦ-ਭਾਵ ਨੂੰ ਦੂਰ ਕਰੇਗੀ ਅਤੇ ਸਮਾਨ-ਅਨੁਭਵਤਾ, ਹਮਦਰਦੀ ਅਤੇ ਦਇਆ ਨਾਲ 'ਉਹ ਲੋਕ' ਤੋਂ 'ਅਸੀਂ ਲੋਕ' ਦੀ ਭਾਵਨਾ ਦਾ ਪ੍ਰਚਾਰ ਕਰੇਗੀ। ਇਸ ਨਾਲ ਨਫ਼ਰਤ ਅਤੇ ਦੰਗੇ ਘੱਟ ਹੋਣਗੇ ਅਤੇ ਖਿਮਾਸ਼ੀਲਤਾ ਅਤੇ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਵਧੇਗੀ।

5. ਸਮਾਜਿਕ ਬੁੱਧੀ ਸਾਡੀ ਸਿਹਤ, ਖੁਸ਼ੀ ਅਤੇ (ਮਾਨਵਤਾ ਦੇ ਭਾਵ ਲਈ) ਮਾਨਵਤਾ ਦੀ ਹੋਂਦ ਲਈ ਬਹੁਤ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ।

6. ਸਮਾਜਿਕ ਬੁੱਧੀ ਅਤੇ ਸਮਾਜਿਕ ਐਪੀਜੈਨੇਟਿਕਸ ਉਤਰਜਿਵਿਤਾ ਦਾ ਮਸਲਾ ਹੈ। ਸਮੂਹਿਕ ਉਤਰ ਜੀਵਿਤਾ ਲਈ ਆਪਸੀ ਪ੍ਰੇਮ, ਸਮਾਨ ਅਨੁਭਵਤਾ ਬਹੁਤ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ।

2.2.5 ਸਾਰਾਂਸ਼ (Summary)

ਇਸ ਪਾਠ ਵਿੱਚ ਅਸੀਂ ਭਾਵਨਾਤਮਕ ਅਤੇ ਸਮਾਜਿਕ ਸਿੱਖਿਆ ਬਾਰੇ ਪੜ੍ਹਿਆ। ਆਮ ਤੌਰ ਤੇ ਬੁੱਧੀ ਦਾ ਅਰਥ ਹੈ ਕਿ ਵਿਅੱਕਤੀ ਕਈ ਚੀਜ਼ਾਂ ਬਾਰੇ ਬਹੁਤ ਕੁੱਝ ਜਾਣਦਾ ਹੈ। ਪਰੰਤੂ ਕਈ ਵਾਰ ਲੋਕ ਬੁੱਧੀ ਦੀਆਂ ਕਈ ਕਿਸਮਾਂ ਨੂੰ ਨਜ਼ਰ-ਅੰਦਾਜ਼ ਕਰ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਭਾਵਨਾਤਮਕ ਬੁੱਧੀ ਅਤੇ ਸਮਾਜਿਕ ਬੁੱਧੀ। ਭਾਵਨਾਤਮਕ ਬੁੱਧੀ ਇੱਕ ਯੋਗਤਾ ਹੈ ਜਿਸ ਰਾਹੀਂ ਅਸੀਂ ਆਪਣੀਆਂ ਅਤੇ ਦੂਜਿਆਂ ਦੀਆਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਅਤੇ ਸੰਵੇਗਾਂ ਨੂੰ ਸਮਝਦੇ ਹਾਂ ਅਤੇ ਨਿਯੰਤਰਣ ਕਰਦੇ ਹਾਂ। ਭਾਵਨਾਤਮਕ ਬੁੱਧੀ ਦੇ ਨਾਲ ਜੁੜੀ ਹੋਈ ਬੁੱਧੀ ਦੀ ਇੱਕ ਕਿਸਮ ਹੋਰ ਹੈ ਜਿਸ ਨੂੰ ਸਮਾਜਿਕ ਬੁੱਧੀ ਆਖਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਇੱਕ ਵਿਅਕਤੀ ਦੀ ਰੌਜ਼ਾਨਾ ਦੀ ਸਮਾਜਿਕ ਸਥਿਤੀਆਂ ਪ੍ਰਤੀ ਅਨੁਕਿਰਿਆ ਦੀ ਯੋਗਤਾ ਹੈ। ਸਮਾਜਿਕ ਯੋਗਤਾ ਨੂੰ ਸਮਾਨ-ਅਨੁਭਵਤਾ ਅਤੇ ਹਮਦਰਦੀ/ਦਇਆ ਦੀ ਯੋਗਤਾ ਦੇ ਤੌਰ ਤੇ ਪਰਿਭਾਸ਼ਿਤ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਦੂਜਿਆਂ ਦੀਆਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਨੂੰ ਨਿਯੰਤਰਤ ਕਰਨ ਦੀ ਯੋਗਤਾ ਹੈ। ਇਹ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਲਈ ਇੱਕ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਆਧਾਰ ਹੈ। ਸਮਾਜਿਕ ਬੁੱਧੀ ਖੁਸ਼ੀ, ਬਿਹਤਰ ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਬਿਹਤਰ ਸਿੱਖਣ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਦੀ ਹੈ।

2.2.6 ਸ਼ਬਦਾਵਲੀ (Key concept)

1. ਭਾਵਨਾਤਮਕ ਬੁੱਧੀ ਅੰਕ : ਆਪਣੀਆਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਬਾਰੇ ਜਾਗਰੂਕ ਹੋਣਾ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਨਿਯੰਤਰਤ ਕਰਨਾ।

2. ਸਮਾਜਿਕ ਬੁੱਧੀ : ਦੂਜਿਆਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਬਾਰੇ ਜਾਗਰੂਕ ਹੋਣਾ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਨਿਯੰਤਰਤ ਕਰਨਾ।

3. ਸਮਾਨ ਅਨੁਭਵਤਾ : ਦੂਜਿਆਂ ਦੀਆਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਬਾਰੇ ਸੋਚਣਾ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀਆਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਅਤੇ ਅਨੁਭਵਾਂ ਬਾਰੇ ਚਰਚਾ ਕਰਨਾ।

2.2.7 ਸੁਝਾਏ ਪ੍ਰਸ਼ਨ (Suggested Questions)

ਪ੍ਰਸ਼ਨ 1.: ਭਾਵਨਾਤਮਕ ਬੁੱਧੀ ਤੋਂ ਤੁਸੀਂ ਕੀ ਸਮਝਦੇ ਹੋ? ਇਸ ਦੇ ਗੁਣਾਂ ਅਤੇ ਵਿਕਾਸ ਬਾਰੇ ਚਰਚਾ ਕਰੋ।

ਪ੍ਰਸ਼ਨ 2.: ਸਮਾਜਿਕ ਬੁੱਧੀ ਦੀ ਪਰਿਭਾਸ਼ਾ ਦਿਓ। ਇਸ ਦੇ ਗੁਣਾਂ ਅਤੇ ਉਪਯੋਗਤਾ ਬਾਰੇ ਚਰਚਾ ਕਰੋ।

2.2.8 ਸੁਝਾਈ ਪੁਸਤਕ ਸੂਚੀ (Suggested Books)

1. ਸਿਖਿਆ ਮਨੁਵਿਗਿਆਨ ਦੇ ਮੂਲ ਸਿਧਾਂਤ : ਡਾ. ਆਗਿਆਜੀਤ ਸਿੰਘ
2. ਵਰਕਿੰਗ ਵਿਦ ਇਮੋਸ਼ਨਲ ਇੰਟੈਲੀਜੈਂਸ : ਡੇਨਿਅਲ ਗੋਲਮੈਨ
3. ਐਡਵਾਂਸਡ ਐਜੁਕੇਸ਼ਨਲ ਆਇਕਾਲੋਜੀ : ਐਸ.ਐਸ. ਮਾਥੁਰ

2.2.9 ਸੈਲ੍ਫ ਮੁਲਾਂਕਣ ਅਭਿਆਸ (Self Check exercise)

ਖਾਲੀ ਥਾਂਵਾਂ ਭਰੋ:

1. 'Emotional Intelligence: Why it Matters more than I.Q.' ਇਹ ਕਿਤਾਬ ..... ਦੁਆਰਾ ਲਿੱਖੀ ਗਈ ਹੈ।
2. ਸਵੈ-ਜਾਗਰੂਕਤਾ ..... ਬੁੱਧੀ ਦਾ ਗੁਣ ਹੈ।
3. E.Q. ..... ਨੂੰ ਦਰਸਾਉਂਦਾ ਹੈ।
4. ਤਕਨੀਕ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਦੇ ਕਾਰਣ ਸਮਾਜ ਵਿੱਚ..... ਵੱਧ ਗਿਆ ਹੈ।
5. ਗੋਲਮੈਨ ਨੇ ਸਮਾਜਿਕ ਇੰਜਨਿਅਰਿੰਗ ਬਾਰੇ ਚੇਤਾਵਨੀ ਦਿੱਤੀ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਇਹ ਵਿਅੱਕਤੀ ਨੂੰ ..... ਨਾ ਸਮਝ ਕੇ..... ਸਮਝਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਸਮਾਜਿਕ ਅਸੰਪਰਕਤਾ ਨੂੰ ਵਧਾਵਾ ਦਿੰਦੀ ਹੈ।

ਉੱਤਰ:

(1) ਡੇਨਿਅਲ ਗੋਲਮੈਨ (2) ਭਾਵਨਾਤਮਕ (3) ਭਾਵਨਾਤਮਕ ਬੁੱਧੀ ਅੰਕ
(4) ਸਮਾਜਿਕ ਖੋਰ (5) I – You (ਵਿਅੱਕਤੀ), I – it (ਵਸਤੂ)

ਪਾਠ ਨੰ : 2.3 ਲੇਖਕ : ਸ੍ਰੀਮਤੀ ਅਮਿਤਾ ਕਾਯਸਥਾ, ਅਨੁਵਾਦਕ : ਐਚ.ਐਸ.ਡਿੰਪਲ

ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ

ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ : ਸੰਕਲਪ, ਲੋੜ ਅਤੇ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਦਾ ਮਾਪਦੰਡ, ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਅਤੇ ਅਧਿਆਪਕਾਂ ਦੀ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਸੁਧਾਰਣ ਲਈ ਰਣਨੀਤੀਆਂ

ਬਣਤਰ :

2.3.1 ਉਦੇਸ਼

2.3.2 ਭੂਮਿਕਾ

2.3.3 ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਦਾ ਅਰਥ

2.3.4 ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਦੀ ਲੋੜ

2.3.5 ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਦਾ ਮਾਪਦੰਡ

2.3.6 ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਦੀ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਸੁਧਾਰਣ ਲਈ ਰਣਨੀਤੀਆਂ

2.3.6.1 ਮਾਪਿਆਂ ਦੁਆਰਾ ਲਏ ਜਾ ਸਕਣ ਵਾਲੇ ਕਦਮ

2.3.6.2 ਸਕੂਲ ਦੁਆਰਾ ਲਏ ਜਾ ਸਕਣ ਵਾਲੇ ਕਦਮ

2.3.6.3 ਰਾਜ ਅਤੇ ਸਮਾਜਿਕ ਏਜੰਸੀਆਂ ਦੇ ਦੁਆਰਾ ਲਏ ਜਾ ਸਕਣ ਵਾਲੇ ਕਦਮ

2.3.7 ਅਧਿਆਪਕਾਂ ਦੀ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਸੁਧਾਰਣ ਲਈ ਰਣਨੀਤੀਆਂ

2.3.8 ਸਾਰੰਸ਼

2.3.9 ਸੁਝਾਏ ਪ੍ਰਸ਼ਨ

2.3.10 ਸੁਝਾਈ ਪੁਸਤਕ ਸੂਚੀ ਅਤੇ ਵੈਬ ਸੋਮੇ

2.3.11 ਸਵੈ-ਮੁਲਾਂਕਣ ਅਭਿਆਸ

2.3.1 ਉਦੇਸ਼ :

ਇਸ ਪਾਠ ਦੇ ਅਧਿਐਨ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਤੁਸੀਂ

1. ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਦਾ ਸੰਕਲਪ ਜਾਣਨ ।
2. ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਦੀ ਲੋੜ ਦਾ ਵਰਣਨ ਕਰਨ ।
3. ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਦਾ ਮਾਪਦੰਡ ਵਰਣਿਤ ਕਰਨ ।
4. ਅਧਿਆਪਕਾਂ ਅਤੇ ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਦੀ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਸੁਧਾਰਣ ਲਈ ਵਰਤੀਆਂ ਜਾਣ ਵਾਲੀਆਂ ਰਣਨੀਤੀਆਂ ਦਾ ਵਰਣਨ ਕਰਨ ਦੇ ਯੋਗ ਹੋ ਜਾਵੋਗੇ ।

2.3.2 ਭੂਮਿਕਾ :

ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਦਾ ਸੰਕਲਪ ਮਾਨਵੀ ਜੀਵਨ ਜਿੰਨਾ ਹੀ ਪੁਰਾਣਾ ਹੈ। ਸਭਿਅਤਾ ਦੇ ਜਨਮ ਤੋਂ ਹੀ ਸਾਡੇ ਮਹਾਨ ਪੁਰਾਤਨ ਪਵਿੱਤਰ ਗ੍ਰੰਥਾਂ ਦੇ ਵਿਚ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਦਾ ਜ਼ਿਕਰ ਮਿਲਦਾ ਹੈ। ਅਥਰਵ ਵੇਦ ਅਤੇ ਚਰਕ ਸੰਮਹਿਤਾ ਦੇ ਵਿਚ ਮਨ ਦੀਆਂ ਅਨਕਾਂ ਬੀਮਾਰੀਆਂ ਦੇ ਬਾਰੇ ਹੀ ਨਹੀਂ ਦੱਸਿਆ ਗਿਆ ਸਗੋਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਇਲਾਜ ਦੇ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ੀਕ੍ਰਿਤ ਢੰਗ–ਤਰੀਕੇ ਵੀ ਸੁਝਾਏ ਗਏ ਹਨ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਦਾ ਸੰਕਲਪ ਵੀ ਪੇਸ਼ ਕੀਤਾ ਹੈ ਅਤੇ ਇਸ ਨੂੰ ਬਰਕਰਾਰ ਰੱਖਣ ਅਤੇ ਹੋਰ ਚੰਗਾ ਬਣਾਉਣ ਦੇ ਤਰੀਕੇ ਵੀ ਦੱਸੇ ਹਨ।

2.3.3 ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਦਾ ਅਰਥ :

ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਸ਼ਬਦ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਇਹ ਦੱਸਣ ਦੇ ਲਈ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਕਿ ਕੋਈ ਵਿਅਕਤੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਦੀਆਂ ਲੋੜਾਂ ਅਤੇ ਮੌਕਿਆਂ ਨਾਲ ਤਾਲਮੇਲ ਸਥਾਪਤ ਕਰਨ ਦੇ ਵਿਚ ਕਿੰਨਾ ਸਫਲ ਰਿਹਾ ਹੈ। ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਨੂੰ ਸਰੀਰਕ ਸਿਹਤ ਦੇ ਨਾਲ ਤੁਲਨਾ ਕਰਕੇ ਵੀ ਸਮਝਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਇਕ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਸਰੀਰਕ ਤੌਰ ਤੇ ਸਿਹਤਮੰਦ ਕਿਹਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜੇਕਰ ਉਸਦਾ ਸਰੀਰ ਸਹੀ ਤਰੀਕੇ ਦੇ ਨਾਲ ਕੰਮ ਕਰੇ ਅਤੇ ਜਦੋਂ ਉਹ ਦਰਦਾਂ ਅਤੇ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਤੋਂ ਮੁਕਤ ਹੋਵੇ। ਇਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਇਕ ਵਿਅਕਤੀ ਦੀ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਸਹੀ ਮੰਨੀ ਜਾਵੇ ਗੀ ਜਦੋਂ ਉਸਦਾ ਮਨ ਜਾਂ ਵਿਅਕਤੀਤਵ ਪ੍ਰਭਾਵਸ਼ਾਲੀ ਢੰਗ ਦੇ ਨਾਲ ਕੰਮ ਕਰ ਰਹੀ ਹੋਵੇ ਅਤੇ ਉਹ ਸਭ ਭਾਵਨਾਤਮਕ ਰੁਕਾਵਟਾਂ ਤੋਂ ਮੁਕਤ ਹੋਵੇ। ਸਧਾਰਣ ਤੌਰ ਤੇ, ਉਹ ਜੀਵਨ ਨੂੰ ਮਾਣ ਰਿਹਾ ਹੋਵੇ ਅਤੇ ਜੋ ਵੀ ਸਮੱਸਿਆ ਉਸਨੂੰ ਹੈ ਉਸ ਨੂੰ ਸਹੀ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਵਰਣਤ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕੇ। ਉਹ ਸਵੈ–ਵਿਸ਼ਵਾਸ਼ੀ ਹੈ, ਆਪਣੇ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਮੌਕਿਆਂ ਦੇ ਵਾਰੇ ਆਸਾਵੰਦ ਹੈ ਭਾਵੇਂ ਕਿ ਉਸ ਦੀਆਂ ਕੁਝ ਰੁਕਾਵਟਾਂ ਵੀ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ। ਉਹ ਆਪਣੀਆਂ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਦੇ ਨਾਲ ਬਿਨਾਂ ਕਿਸੇ ਰੁਕਾਵਟ ਦੇ ਹੱਲ ਕਰ ਸਕਣ ਦੇ ਯੋਗ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਉਸਦੇ ਡਰ ਅਤੇ ਚਿੰਤਾਵਾਂ ਵੀ ਸਧਾਰਣ ਹੀ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ। ਉਹ ਸਧਾਰਣ ਸੁਭਾਅ ਰੱਖਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਆਪਣੀ ਸਿਹਤ ਦੇ ਵਾਰੇ ਚਿੰਤਤ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਆਪਣੀ ਭਾਵਨਾਤਮਕ ਪਰਪੱਕਤਾ, ਸੰਤੁਲਨ ਅਤ ਸਮਤੋਲ ਦੇ ਬਾਰੇ ਫਿਕਰ ਮੰਦ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

ਇਕ ਮਾਨਸਿਕ ਤੌਰ ਤੇ ਸਿਹਤਮੰਦ ਵਿਅਕਤੀ ਆਪਣੇ ਸਵੈ ਦੇ ਨਾਲ ਅਤੇ ਸਿੱਟੇ ਵਜੋਂ ਦੂਜਿਆਂ ਦੇ ਨਾਲ ਸਮਤੋਲ ਬਣਾ ਕੇ ਰੱਖਦਾ ਹੈ। ਉਸਦੇ ਮਨ ਦੇ ਸੁਚੇਤ ਅਤੇ ਅਚੇਤ ਪੱਖ ਇਕ ਦੂਜੇ ਦੇ ਨਾਲ ਇਕ ਮੇਲ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਆਪਣੀਆਂ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਅਤੇ ਮੁਸ਼ਕਲਾਂ ਦੇ ਬਾਵਜੂਦ ਉਹ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਦੀ ਲੈਅ ਤਾਲ ਦੇ ਨਾਲ ਇਕ ਸੁਰ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਸੰਪੂਰਨ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਅਸੀਂ ਕਹਿ ਸਕਦੇ ਹਾਂ ਕਿ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸਮਾਯੋਜਤ ਵਿਅਕਤੀ ਆਪਣੀਆਂ ਮੂਲ ਲੋੜਾਂ ਨੂੰ ਸਮਾਜਕ ਜੀਵਨ ਦੀਆਂ ਲੋੜਾਂ ਦੇ ਨਾਲ ਜੋੜਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਬਿਨਾਂ ਗੰਭੀਰਤਾ ਦੇ ਨਾਲ ਅਸੰਗਠਤ ਹੋਇਆ ਭਾਰੀ ਨਿਰਾਸ਼ਾ ਸਹਿਣ ਦੀ ਸ਼ਕਤੀ ਬਰਕਰਾਰ ਰੱਖਦਾ ਹੈ। ਉਸ ਦੀਆਂ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਉਸਨੂੰ ਚੁਣੌਤੀ ਤਾਂ ਪੇਸ਼ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ ਪਰ ਇਹ ਉਸਦੇ ਨਿਸ਼ਚੇ ਨੂੰ ਕਮਜ਼ੋਰ ਨਹੀਂ ਕਰਦੀਆਂ।

ਇਕ ਮਾਨਸਕ ਤੌਰ ਤੇ ਸਿਹਤਮੰਦ ਵਿਅਕਤੀ ਸੁੰਦਰ, ਸਿਰਜਨਾਤਮਕ ਅਤੇ ਗਤੀਸ਼ੀਲ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜੋ ਕਿ ਪਿਆਰ ਅਤੇ ਸੱਚ ਦੀਆਂ ਕਦਰਾਂ ਕੀਮਤਾਂ ਦੇ ਨਾਲ, ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਵਿੱਚ ਤਰਕ ਅਤੇ ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਦਾ ਸੰਤੁਲਨ ਹੋਵੇ, ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਅਤੇ ਛੱਡਣ ਅਤੇ ਸਵੈ ਲੋੜਾਂ ਅਤੇ ਸਮਾਜਿਕ ਲੋੜਾਂ, ਉਤਸਾਹਤ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਦੀਆਂ ਕੁਝ ਪਰਿਭਾਸ਼ਾਵਾਂ :

ਲੇਬਲ, ''ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਦਾ ਭਾਵ ਸੱਚਾਈ ਦੇ ਪੱਧਰ ਤੇ ਮਾਹੌਲ ਦੇ ਨਾਲ ਉਪਯੁਕਤ ਸਮਾਯੋਜਨ ਕਰਨ ਦੀ ਯੋਗਤਾ ਹੈ।''

ਜੇ.ਐੈ.ਹੈਡਫੀਲਡ ਦੇ ਅਨੁਸਾਰ, ''ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਦਾ ਭਾਵ ਸੰਪੂਰਨ ਸਖਸੀਅਤ ਦਾ ਪੂਰਾ ਅਤੇ ਸੰਤੁਲਨ ਕਾਰਜ ਯੋਗਤਾ ਹੈ।''

ਐਚ.ਡਬਲਯੂ.ਬਰਨਾਰਡ ਦੇ ਅਨੁਸਾਰ, ''ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਦੇ ਵਿੱਚ ਸਥਿਰ ਹਾਲਤ ਦੀ ਥਾਂ ਲਗਾਤਾਰ ਸਮਾਯੋਜਤ ਹਾਲਾਤ

ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ ਅਤੇ ਇਸ ਲਈ ਇਸ ਦਾ ਇਕ ਗਤੀਸ਼ੀਲ ਟੀਚਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਵਰਤਮਾਨ ਦੇ ਨਾਲ ਸਿੱਝਣ ਅਤੇ ਸ਼ਾਇਦ ਭਵਿੱਖ ਦੇ ਨਾਲ ਵੀ ਸੰਤੁਸ਼ਟ ਰੂਪ ਦੇ ਵਿਚ ਸਮਾਯੋਜਤ ਹੋਣ ਦੀ ਯੋਗਤਾ ਹੈ। ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਦੇ ਵਿਚ ਇਕ ਦ੍ਰਿਸ਼ਟੀਕੋਣ ਸ਼ਾਮਲ ਹੈ ਜੋ ਕਿ ਕੋਈ ਵਿਅਕਤੀ ਆਪਣੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਦੇ ਸਭ ਪੱਖਾਂ ਦੇ ਬਾਰੇ ਲੈਂਦਾ ਹੈ।''

2.3.4 ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਦੀ ਲੋੜ :

ਸਾਡੇ ਸਮਾਜ ਦੇ ਵਿਚ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਦੀ ਤੇਜ਼ ਅਤੇ ਹੋਰ ਪਦਾਰਥਵਾਦੀ ਰਫਤਾਰ, ਵੱਧਦੀ ਮੁਕਾਬਲੇਬਾਜ਼ੀ, ਸ਼ਹਿਰੀਕਰਨ, ਵਸੋਂ ਵਿਸਫੋਟ ਅਤੇ ਬੇਰੁਜ਼ਗਾਰੀ ਦੇ ਨਾਲ ਨਾਲ ਅਨਿਸ਼ਚਤ ਭਵਿੱਖ ਦੇ ਕਾਰਨ ਮਾਨਸਿਕ ਬੀਮਾਰੀਆਂ ਦੀਆਂ ਘਟਨਾਵਾਂ ਦੇ ਵਿਚ ਖੂਬ ਵਾਧਾ ਹੋਇਆ ਹੈ। ਸਮਾਯੋਜਨ ਦੀ ਕਮੀ ਲਗਾਤਾਰ ਪੇਸ਼ ਆ ਰਹੀ ਹੈ ਅਤੇ ਸਧਾਰਣ ਇਨਸਾਨ ਦੂਜਿਆਂ ਦੇ ਨਾਲ ਸਮਾਯੋਜਤ ਹੋਣ ਦੇ ਵਿਚ ਔਖਿਆਈ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਰਿਹਾ ਹੈ। ਅਵਿਸ਼ਵਾਸ ਅੰਤਰਵਿਅਕਤੀ ਸੰਬੰਧਾਂ ਦੀ ਪਹਿਚਾਣ ਬਣਦਾ ਜਾ ਰਿਹਾ ਹੈ। ਤਕਨੀਕੀ ਉੱਨਤੀ ਦੇ ਨਾਲ ਨਾ ਪ੍ਰੰਪਰਾਗਤ ਕਦਰਾਂ ਕੀਮਤਾਂ ਖਤਮ ਹੋ ਰਹੀਆਂ ਹਨ ਅਤੇ ਨਵੇਂ ਵਿਕਲਪਾਂ ਨੇ ਇਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਥਾਂ ਅਜੇ ਲੈਣੀ ਹੈ। ਅਜੋਕੀ ਮਾਨਵੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਪਹਿਲਾਂ ਦੇ ਮੁਕਾਬਲੇ ਬਹੁਤ ਹੀ ਬੋਝ ਅਤੇ ਤਣਾਓ ਹੇਠ ਹੈ ਅਤੇ ਇਸੇ ਕਰਕੇ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਦੀ ਸਿੱਖਿਆ ਦੀ ਖੂਬ ਲੋੜ ਹੈ।

2.3.5 ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਦਾ ਮਾਪਦੰਡ :

ਮਾਨਸਿਕ ਤੌਰ ਤੇ ਸਿਹਤਮੰਦ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਮਾਨਸਿਕ ਤੌਰ ਤੇ ਬੀਮਾਰ ਵਿਅਕਤੀ ਤੋਂ ਵੱਖਰਾ ਕਰਨ ਦੇ ਅਨੇਕਾਂ ਮਾਪਦੰਡ ਹਨ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਮਾਪਦੰਡਾਂ ਦੀਆਂ ਆਪਣੀਆਂ ਖਾਮੀਆਂ ਅਤੇ ਤਰੁੱਟੀਆਂ ਹਨ। ਫੇਰ ਵੀ, ਇਹ ਮਾਪਦੰਡ ਮਾਨਸਿਕ ਤੌਰ ਤੇ ਸਿਹਤਮੰਦ ਵਿਅਕਤੀ ਦੀ ਪਹਿਚਾਣ ਦੇ ਅਹਿਮ ਚਿੰਨ੍ਹ ਹਨ :

1. ਚੰਗੀ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਦਾ ਅੰਕੜਾ ਆਧਾਰਤ ਮਾਪਦੰਡ :

ਇਸ ਸੰਕਲਪ ਦੇ ਅਨੁਸਾਰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਵਿਵਹਾਰਾਂ ਨੂੰ ਸਿਹਤਮੰਦ ਜਾਂ ਸਧਾਰਣ ਮੰਨ ਲਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਜੋ ਕਿ ਲੋਕਾਂ ਦੇ ਵਿਚ ਅਕਸਰ ਪਾਏ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਅੰਕੜਾ ਮਾਪਦੰਡ ਦੇ ਦੁਆਰਾ ਇਹ ਮੰਨ ਲਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਕਿ ਮਨੋਵਿਗਿਆਨਕ ਗੁਣ ਬਹੁਗਿਣਤੀ ਦੇ ਵਿਚ ਆਮ ਤੌਰ ਤੇ ਵੰਡੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਜਿਸ ਦਾ ਭਾਵ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਜੇਕਰ ਲੋਕਾਂ ਦੇ ਇਕ ਵੱਡੇ ਸਮੂਹ ਦੇ ਅੰਕਾਂ ਨੂੰ ਕਿਸੇ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਗੁਣ ਦੇ ਹਿਸਾਬ ਨਾਲ ਗਰਾਫ ਕਾਗਜ਼ ਤੇ ਗਰਾਫ ਬਣਾ ਕੇ ਵੇਖਿਆ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਅੰਕਾਂ ਦੀ ਵੰਡ ਦੀ ਇਕ ਘੰਟੀ ਵਰਗੀ ਸਤਰ ਦਿਖਾਈ ਦੇਵੇਗੀ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਅੰਕਾਂ ਦੀ ਔਸਤ ਇਸ ਸਮੂਹ ਦਾ ਆਮ ਸਕੋਰ ਹੋਵੇਗਾ। ਅੰਕੜਾ ਮਾਪਦੰਡ ਦੇ ਅਨੁਸਾਰ, ਉਹ ਇਨਸਾਨ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਅੰਕ ਮੱਧ ਤੋਂ ਇਕ ਵੱਧ ਜਾਂ ਘੱਟ ਹੋਣ ਦੇ ਅੰਦਰ ਅੰਦਰ ਹੋਣਗੇ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਸਧਾਰਣ ਦਾ ਦਰਜਾ ਦਿੱਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਜਿਹੜੇ 1 ਪ੍ਰਮਾਣਤ ਅੰਤਰ ਤੋਂ ਪਰ੍ਹੇ ਇਧਰ ਜਾਂ ਉਧਰ ਹੋਣ, ਅਤੇ ਵੰਡ ਦ ਸਿਰਿਆਂ ਤੇ ਪਾਏ ਜਾਂਦੇ ਹਨ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਮਾਨਸਿਕ ਤੌਰ ਤੇ ਬੀਮਾਰ ਆਖਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਮਿਸਾਲ ਦੇ ਤੌਰ ਤੇ ਅੰਕੜਾ ਮਾਪਦੰਡ ਦੇ ਅਨੁਸਾਰ, ਜਿਹੜੇ ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਦਾ ਬੁੱਧੀ ਅੰਕ 90 ਤੋਂ 110 ਦੇ ਵਿਚਕਾਰ ਹੋਵੇ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਸਧਾਰਣ ਬੁੱਧੀ ਪੱਧਰ ਵਾਲੇ ਮੰਨਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਪਰ ਇਸ ਮਾਪਦੰਡ ਦੇ ਅਨੁਸਾਰ, ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਬੁੱਧੀ ਅੰਕ 60 ਅਤੇ 160 ਦੇ ਵਿਚਕਾਰ ਹੋਵੇ, ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਅਸਧਾਰਣ ਆਖਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਵਿਚ 60 ਤੋਂ ਘੱਟ ਬੁੱਧੀ ਅੰਕ ਵਾਲਿਆਂ ਨੂੰ ਮਾਨਸਿਕ ਤੌਰ ਤੇ ਬੀਮਾਰ ਅਤ 160 ਜਾਂ ਇਸ ਤੋਂ ਵੱਧ ਵਾਲਿਆਂ ਨੂੰ ਬਹੁਤ ਹੀ ਬੁੱਧੀਮਾਨ ਆਖ ਸਕਦੇ ਹਾਂ। ਫੇਰ, ਆਮ ਜਾਂ ਅਕਸਰ ਦਿਖਾਈ ਦੇਣ ਵਾਲੇ ਵਿਵਹਾਰ ਦਾ ਇਹ ਅਰਥ ਨਹੀਂ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਇਨਸਾਨ ਸਧਾਰਣ ਜਾਂ ਸਿਹਤਮੰਦ ਹੈ। ਕੀ ਇਕ ਜਨਸੰਖਿਆ ਦਾ ਵਿਵਹਾਰ ਸਧਾਰਣ ਕਿਹਾ ਜਾਵੇਗਾ ਜੇਕਰ ਇਸ ਦੇ ਵਿਚੋਂ ਵਧੇਰੇ ਲੋਕ ਆਪਣੀ ਚਿੰਤਾ ਤੇ ਕਾਬੂ ਪਾਉਣ ਦੇ ਲਈ ਦਵਾਈਆਂ ਜਾਂ ਨਸ਼ਿਆਂ ਦਾ ਸਹਾਰਾ ਲੈਂਦੇ ਹਨ? ਨਹੀਂ, ਕਿਉਂਕਿ ਦਵਾਵਾਂ ਤੇ ਨਿਰਭਰਤਾ ਮਾੜੀ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਦਾ ਚਿੰਨ੍ਹ ਹੈ ਅਤੇ ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਲੋਕ ਦਵਾਈਆਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਦਾ ਭਾਵ ਇਹ ਨਹੀਂ ਹੈ ਕਿ ਦਵਾਈਆਂ ਲੈਣ ਦੀ ਆਦਤ ਸਧਾਰਣ ਮਾਨਵ ਦੀ ਨਿਸ਼ਾਨੀ ਹੈ।

2. ਸਮਾਜਿਕ, ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਦੇ ਮਾਪਦੰਡ ਵਜੋਂ :

ਇਹ ਮਾਪਦੰਡ ਇਹ ਮੰਨਦਾ ਹੈ ਕਿ ਇਕ ਇਕ ਵਿਅਕਤੀ ਉਤਨਾ ਹੀ ਮਾਨਸਕ ਤੌਰ ਤੇ ਸਿਹਤਮੰਦ ਜਾਂ ਸਧਾਰਣ ਹੁੰਦਾ ਹੈ

ਜਿਤਨਾ ਕਿ ਉਹ ਸਮਾਜ ਦੇ ਨਾਲ ਸਮਾਯੋਜਨ ਕਰ ਸਕੇ, ਜਿਸਦਾ ਭਾਵ ਸਮਾਜ ਦੇ ਮਿਆਰਾਂ ਜਾਂ ਨਿਯਮਾਂ ਦੇ ਨਾਲ ਇਕ ਮਿਕ ਹੋਣਾ ਹੈ। ਪਰ ਫੇਰ ਇਥੇ ਅਣਲੋੜੀਂਦੇ ਅਤੇ ਗੈਰਤਰਕਮਈ ਸਮਾਜਿਕ ਮਿਆਰਾਂ ਦੀ ਸਮੱਸਿਆ ਹੈ। ਇਕ ਬੁੱਧੀਮਾਨ ਵਿਅਕਤੀ ਇਨ੍ਹਾਂ ਮਿਆਰਾਂ ਜਾਂ ਸਮਾਜਿਕ ਉਮੀਦਾਂ ਨੂੰ ਅਸਵੀਕਾਰ ਵੀ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਉਸਨੂੰ ਵੀ ਅਸੀਂ ਪਾਗਲ ਦਾ ਦਰਜਾ ਦੇ ਸਕਦੇ ਹਾਂ। ਅਨੇਕਾਂ ਮਹਾਨ ਲੋਕਾਂ ਦੀਆਂ ਜ਼ਿੰਦਗੀਆਂ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਆਪਣੇ ਸਮਕਾਲੀਆਂ ਤੋਂ ਬਹੁਤ ਹੀ ਅਗਾਂਹ ਸੋਚਿਆ, ਇਸ ਤੱਥ ਦੀ ਸਾਖੀ ਭਰਦੀਆਂ ਹਨ।

3. ਨਿੱਜੀ ਸੁੱਖ/ਤਸੱਲੀ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਦੇ ਮਾਪਦੰਡ ਵਜੋਂ :

ਇਹ ਮਾਪਦੰਡ ਇਹ ਮੰਨਦਾ ਹੈ ਕਿ ਇਕ ਵਿਅਕਤੀ ਸਹੀ ਜਾਂ ਸਿਹਤਮੰਦ ਹੋਵੇਗਾ ਜਦੋਂ ਉਹ ਆਪਣੇ ਆਪ ਦੇ ਨਾਲ ਸੁਰਤਾਲ ਦੇ ਵਿਚ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਵਿਅਕਤੀ ਚਿੰਤਤ, ਲਾਚਾਰ, ਉਤੇਜਿਤ ਜਾਂ ਆਪਣੇ ਗੈਰਤਰਕਮਈ ਵਿਚਾਰਾਂ ਤੇ ਕਾਬੂ ਪਾਉਣ ਦੇ ਵਿਚ ਅਸਮਰਥ ਹੈ ਤਾਂ ਉਸਨੂੰ ਮਾਨਸਿਕ ਬੀਮਾਰ ਆਖਿਆ ਜਾਵੇਗਾ। ਪਰ ਜੇਕਰ ਵਿਅਕਤੀ ਸ਼ਾਂਤ ਹੈ ਅਤੇ ਸਾਪੇਖਕ ਤੌਰ ਤੇ ਸੰਕਟਹੀਣ ਹੈ ਅਤੇ ਆਪਣੀ ਅੰਦਰੂਨੀ ਹਾਲਤ ਦੇ ਬਾਰੇ ਕੁਝ ਸੋਚ ਨਹੀਂ ਰਿਹਾ ਤਾਂ ਉਸਨੂੰ ਸਧਾਰਣ ਜਾਂ ਸਿਹਤਮੰਦ ਮੰਨਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਮਾਪਦੰਡ ਦੀ ਕਮਜ਼ੋਰੀ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਇਹ ਵਿਵਹਾਰਾਂ ਦੇ ਸਮਾਜਿਕ ਸਿੱਟਿਆਂ ਨੂੰ ਖਿਆਲ ਵਿਚ ਨਹੀਂ ਲੈਂਦਾ, ਭਾਵੇਂ ਕਿ ਸਮਾਜਿਕ ਮਿਆਰਾਂ ਦੇ ਅਨੁਸਾਰ ਇਹ ਅਣਇੱਛਿਤ ਹੁੰਦੇ ਹੋਏ ਵੀ, ਵਿਅਕਤੀ ਦੀ ਸੰਤੁਸ਼ਟੀ ਦਾ ਆਧਾਰ ਹੋਣ। ਇਸ ਵਿਚ ਇਕ ਖਾਮੀ ਇਹ ਵੀ ਹੈ ਕਿ ਇਕ ਮਾਨਸਕ ਬੀਮਾਰ ਵਿਅਕਤੀ ਆਪਣੀ ਬੀਮਾਰੀ ਜਾਂ ਅਸਮਰਥਾ ਤੋਂ ਅਣਜਾਣ ਵੀ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਅਤੇ 'ਸਾਈਕੋਸਿਸ' ਦੇ ਮਾਮਲੇ ਦੇ ਵਿਚ ਤਾਂ ਇਹ ਸਹੀ ਵੀ ਹੈ ਜਦੋਂ ਕਿ ਕੋਈ ਵਿਅਕਤੀ ਸੱਚਾਈ ਤੋਂ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਟੁੱਟ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

4. ਚੰਗੀ ਸਰੀਰਕ ਸਿਹਤ, ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਦੇ ਮਾਪਦੰਡ ਵਜੋਂ :

ਇਸ ਦੇ ਵਿਚ ਕੋਈ ਸ਼ੱਕ ਨਹੀਂ ਕਿ ਸਰੀਰਕ ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਆਪਸ ਦੇ ਵਿਚ ਜੁੜੇ ਹੋਏ ਹਨ, ਚੰਗੀ ਸਰੀਰਕ ਸਿਹਤ ਦਾ ਮਤਲਬ ਇਹ ਨਹੀਂ ਕਿ ਅਜਿਹੇ ਵਿਅਕਤੀ ਦੀ ਮਾਨਸਕ ਸਿਹਤ ਵੀ ਬਿਲਕੁਲ ਸਹੀ ਹੋਵੇਗੀ, ਪਰ ਇਹ ਵੀ ਸਹੀ ਹੈ ਕਿ ਚੰਗੀ ਸਰੀਰਕ ਸਿਹਤ ਚੰਗੀ ਮਾਨਸਕ ਸਿਹਤ ਹਾਸਲ ਕਰਨ ਦੇ ਲਈ ਸਹੂਲਤ ਬਣਦੀ ਹੈ।

2.3.6 ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਦੀ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਸੁਧਾਰਣ ਦੇ ਲਈ ਰਣਨੀਤੀਆਂ :

ਬੱਚਿਆਂ ਦੀ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਦੇ ਖਰਾਬ ਹੋਣ ਦੇ ਅਨੇਕਾਂ ਕਾਰਣ ਹਨ, ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਵਿਚ ਗਰੀਬੀ, ਮਤਰੇਏ ਪਿਤਾ ਜਾਂ ਮਾਤਾ ਦੀ ਮੌਜੂਦਗੀ, ਮਾਪਿਆਂ ਦੇ ਦੁਆਰਾ ਬੱਚੇ ਦੀ ਲੋੜੋਂ ਵੱਧ ਸੁਰੱਖਿਆ, ਮਾਪਿਆਂ ਦਾ ਬੱਚਿਆਂ ਦੇ ਵੱਲ ਵਿਤਕਰੇ ਭਰਿਆ ਵਤੀਰਾ, ਬੱਚਿਆਂ ਪ੍ਰਤੀ ਮਾਪਿਆਂ ਦੀਆਂ ਬਹੁਤ ਉੱਚੀਆਂ ਉਮੀਦਾਂ, ਬੱਚੇ ਦੀ ਮਾੜੀ ਸੰਗਤ, ਟੁੱਟੇ ਘਰ ਅਤੇ ਮਾੜਾ ਸਕੂਲ ਮਾਹੌਲ ਆਦਿ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ। ਮਾਪੇ, ਅਧਿਆਪਕ, ਸਮਾਜਿਕ ਕਾਮੇ, ਮਨੋਵਿਗਿਆਨਕ ਅਤੇ ਸਰਕਾਰ ਦੀ ਆਪਣੀ ਆਪਣੀ ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰੀ ਬਣਦੀ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਬੱਚਿਆਂ ਦੀ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਦੀ ਰਖਵਾਲੀ ਕਰਨ ਅਤੇ ਇਸ ਨੂੰ ਬਹਾਲ ਰੱਖਣ ਦੇ ਵਿਚ ਆਪਣਾ ਆਪਣਾ ਯੋਗਦਾਨ ਪਾਉਣ। ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਦੀ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਨੂੰ ਸੁਧਾਰਣ ਦੇ ਲਈ ਨਿਮਨਲਿਖਤ ਢੰਗ ਤਰੀਕੇ ਅਪਣਾਏ ਜਾ ਸਕਦੇ ਹਨ।

2.3.6.1 (ੳ) ਮਾਪਿਆਂ ਦੇ ਦੁਆਰਾ ਉਠਾਏ ਜਾਣ ਵਾਲੇ ਕਦਮ :

1. **ਹਮਦਰਦੀ ਅਤੇ ਪਿਆਰ ਭਰਿਆ ਵਤੀਰਾ :** ਮਾਪਿਆਂ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਪੂਰਾ ਪੂਰਾ ਪਿਆਰ ਦੇਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਜੋ ਉਹ ਇਕ ਸੁਰੱਖਿਆ ਦੀ ਭਾਵਨਾ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਸਕਣ। ਇਸ ਦੇ ਨਾਲ ਹੀ ਮਾਪਿਆਂ ਨੂੰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀਆਂ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਦੇ ਵੀ ਸਹੀ ਹੱਲ ਲੱਭਣ ਦੇ ਵਿਚ ਮਦਦ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ।

2. **ਘਰ ਦੇ ਵਿਚ ਵਧੀਆ ਮਾਹੌਲ :** ਘਰੇਲੂ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਨੂੰ ਵਧੀਆ ਬਣਾਇਆ ਜਾਵੇ ਭਾਵ ਮਾਪਿਆਂ ਨੂੰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦ ਨਾਲ ਮਿਲਣਸਾਰ ਵਿਹਾਰ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਘਰ ਦਾ ਮਾਹੌਲ ਸ਼ਾਂਤੀਯੁਕਤ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

3. **ਮਨੋਵਿਗਿਆਨ ਦਾ ਗਿਆਨ ਅਤੇ ਬੱਚਾ ਅਗਵਾਈ :** ਮਾਪਿਆਂ ਨੂੰ ਮਨੋਵਿਗਿਆਨ ਦੇ ਵੱਖ ਵੱਖ ਅੰਸ਼ਾਂ ਦਾ

ਗਿਆਨ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਜੋ ਉਹ ਬੱਚਿਆਂ ਦੇ ਵੱਲ ਸਹੀ ਧਿਆਨ ਦੇ ਸਕਣ। ਨਾਲ ਹੀ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਸਹੀ ਮਾਰਗਦਰਸ਼ਨ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਸਮਾਯੋਜਨ ਕਰਨ ਦੇ ਵਿਚ ਵੀ ਮਦਦ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ।

4. **ਲੋੜੋਂ ਵੱਧ ਜਾਂ ਘੱਟ ਸੁਰੱਖਿਆ ਨਹੀਂ :** ਮਾਪਿਆਂ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਬੱਚਿਆਂ ਦੀ ਲੋੜ ਤੋਂ ਵੱਧ ਸੁਰੱਖਿਆ ਨਹੀਂ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ। ਜੇਕਰ ਬੱਚੇ ਦੀ ਲੋੜ ਤੋਂ ਵੱਧ ਧਿਆਨ ਰੱਖਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਉਹ ਸੁਤੰਤਰ ਤੌਰ ਤੇ ਖੁਦ ਸੋਚਣ ਦੀ ਹਿੰਮਤ ਹੀ ਨਹੀਂ ਕਰੇਗਾ ਅਤੇ ਇਸ ਦੇ ਨਾਲ ਉਸਦਾ ਸਵੈ ਵਿਕਾਸ ਨਹੀਂ ਹੋਵੇਗਾ ਅਤੇ ਉਹ ਸੁਤੰਤਰ ਤੌਰ ਤੇ ਖੁਦ ਸੋਚਣ ਦੀ ਹਿੰਮਤ ਹੀ ਨਹੀਂ ਕਰੇਗਾ ਅਤੇ ਇਸ ਦੇ ਨਾਲ ਉਸਦਾ ਸਵੈ ਵਿਕਾਸ ਨਹੀਂ ਹੋਵੇਗਾ ਅਤੇ ਉਹ ਹਮੇਸ਼ਾ ਮਾਪਿਆਂ ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਤੇ ਨਿਰਭਰ ਰਹੇਗਾ। ਮਾੜੇ ਆਕਰਸ਼ਣ ਉਸਦਾ ਧਿਆਨ ਛੇਤੀ ਖਿੱਚ ਲੈਣਗੇ। ਜੇਕਰ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਲੋੜ ਤੋਂ ਘੱਟ ਸੁਰੱਖਿਆ ਮਿਲਦੀ ਹੈ ਤਾਂ ਉਹ ਅਸਮਾਯੋਜਤ ਹੋ ਜਾਵੇਗਾ, ਕਿਉਂਕਿ ਉਸਦੀ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਖਰਾਬ ਹੋਈ ਹੋਵੇਗੀ।

5. **ਬੇਲੋੜਾ ਜੇਬ ਖਰਚਾ ਨਹੀਂ :** ਮਾਪਿਆਂ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਲੋੜ ਤੋਂ ਵੱਧ ਜ਼ਿਆਦਾ ਮਾਤਰਾ ਦੇ ਵਿਚ ਜੇਬ ਖਰਚਾ ਨਹੀਂ ਦੇਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਨਹੀਂ ਤਾਂ ਸੰਭਵ ਹੈ ਕਿ ਬੱਚੇ ਸਿਗਰਟ, ਪੀਣ, ਜੂਆ ਖੇਡਣ, ਸ਼ਰਾਬ ਪੀਣ ਆਦਿ ਜਿਹੀਆਂ ਮਾੜੀਆਂ ਆਦਤਾਂ ਦਾ ਸ਼ਿਕਾਰ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਇਹ ਸਭ ਸਿੱਟੇ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਖਰਾਬ ਹੋਣ ਕਰਕੇ ਨਿਕਲਦੇ ਹਨ।

6. **ਬੱਚਿਆਂ ਦ ਦੋਸਤਾਂ ਤੇ ਨਜ਼ਰ ਰੱਖੋ :** ਮਾਪਿਆਂ ਨੂੰ ਬੱਚਿਆਂ ਦੇ ਦੋਸਤਾਂ ਤੇ ਨਜ਼ਰ ਰੱਖਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਇਸ ਦੇ ਲਈ ਉਹ ਘਰ ਦੇ ਵਿਚ ਦਾਅਵਤ ਤੇ ਬੁਲਾਉਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀਆਂ ਆਦਤਾਂ ਪਸੰਦੀਦਾ ਵਸਤਾਂ, ਗੈਰ ਪਸੰਦੀਦਾ ਚੀਜ਼ਾਂ ਅਤੇ ਹੋਰ ਸਮਾਜਿਕ, ਮਾਨਸਿਕ ਅਤੇ ਭਾਵਨਾਤਮਕ ਗੁਣਾਂ ਦੇ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਹਾਸਲ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ।

7. **ਆਪਣੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਸਮਝਣਾ ਅਤੇ ਹੋਰ ਰੋਕੂ ਸਾਧਨਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ :** ਮਾਪਿਆਂ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਬੱਚਿਆਂ ਦੇ ਮਾਨਸਿਕ ਗੁਣ, ਲੋੜਾਂ ਅਤੇ ਭਾਵ ਸਮਝਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਜੇਕਰ ਬੱਚੇ ਦਾ ਵਿਹਾਰ ਅਸਧਾਰਣ ਹੋਣ ਜਾ ਰਿਹਾ ਹੈ ਤਾਂ ਰੋਕੂ ਕਦਮ ਚੁੱਕਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ। ਇਕ ਤੋਲਾ ਪ੍ਰਹੇਜ, ਇਕ ਪੰਸੇਰੀ ਇਲਾਜ ਜਿਤਨਾ ਕੰਮ ਕਰਦਾ ਹੈ।

2.3.6.2 ਸਕੂਲਾਂ ਦੇ ਦੁਆਰਾ ਉਠਾਏ ਜਾ ਸਕਣ ਵਾਲੇ ਕਦਮ :

1) **ਸਹਿ-ਪਾਠਕ੍ਰਮ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ :** ਸਕੂਲ ਨੂੰ ਸਹਿ-ਪਾਠਕ੍ਰਮ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਦੀ ਵਿਵਸਥਾ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ ਕਿਉਂ ਜੋ ਇਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਨਾਲ ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਦੀਆਂ ਵੱਖ ਵੱਖ ਬਿਰਤੀਆਂ ਦਾ ਨਿਕਾਸ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਰੁਝਾਣ ਅਤ ਇਸ ਦੇ ਨਾਲ ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਦੀ ਵਾਧੂ ਊਰਜਾ ਦਾ ਵੀ ਸਦਉਪਯੋਗ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

2) **ਯੋਗ, ਸਿਖਲਾਈ ਪ੍ਰਾਪਤ ਅਤੇ ਅਨੁਭਵੀ ਅਧਿਆਪਕ :** ਸਕੂਲਾਂ ਦੇ ਵਿਚ ਹੁਨਰਮੰਦ, ਸਿਖਲਾਈ ਪ੍ਰਾਪਤ ਅਤੇ ਤਜਰਬੇਕਾਰ ਅਧਿਆਪਕ ਹੋਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ। ਉਹ ਦੋਸਤ, ਦਾਰਸ਼ਨਿਕ ਅਤੇ ਅਗਵਾਈਕਾਰ ਦੀ ਭੂਮਿਕਾ ਨਿਭਾਉਣ ਅਤੇ ਮਨੋਵਿਗਿਆਨਕ ਤੌਰ ਤੇ ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਦੀਆਂ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਨੂੰ ਸੁਲਝਾਉਣ ਯੋਗ ਵੀ ਹੋਣ।

3) **ਬੱਚਾ-ਕੇਂਦਰਤ ਸਿੱਖਿਆ :** ਸਿੱਖਿਆ ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਦੀਆਂ ਲੋੜਾਂ, ਯੋਗਤਾਵਾਂ, ਸਮਰਥਾਵਾਂ, ਰੁਝਾਣਾਂ ਅਤੇ ਰੁਚੀਆਂ ਦੇ ਅਨੁਸਾਰ ਦਿੱਤੀ ਜਾਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ।

4) **ਅਧਿਆਪਨ ਦੇ ਵਧੀਆ ਤਰੀਕੇ :** ਅਧਿਆਪਕ ਨੂੰ ਅਧਿਆਪਨ ਦੇ ਵਧੀਆ, ਪ੍ਰਭਾਵਸ਼ਾਲੀ ਅਤੇ ਕਾਰਗਰ ਢੰਗ ਤਰੀਕਿਆਂ ਦਾ ਉਪਯੋਗ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਉਸਨੂੰ ਵੱਖ ਵੱਖ ਸ੍ਰਵਣ-ਦ੍ਰਿਸ਼ਟੀ ਸਹਾਇਕ ਸਾਧਨਾਂ ਦਾ ਪ੍ਰਯੋਗ ਕਰਕੇ ਆਪਣੇ ਪਾਠਾਂ ਨੂੰ ਦਿਲਚਸਪ ਅਤੇ ਰੋਚਿਕ ਬਣਾਉਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

5) **ਲੋਕਤੰਤਰੀ ਅਨੁਸ਼ਾਸਨ :** ਸਕੂਲ ਦੇ ਵਿਚ ਲੋਕਤੰਤਰੀ ਅਨੁਸ਼ਾਸਨ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

6) **ਸਹੀ ਮਾਰਗਦਰਸ਼ਨ :** ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਦੀ ਅਗਵਾਈ ਦੇ ਲਈ ਪ੍ਰਬੰਧ ਕੀਤੇ ਜਾਣ। ਹਰ ਸਕੂਲ ਨੂੰ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਇਕ ਸਿਖਲਾਈ ਪ੍ਰਾਪਤ ਮਨੋਵਿਗਿਆਨਕ ਤਰੀਕੇ ਦੇ ਨਾਲ ਨਜਿੱਠ ਸਕਣ।

7) **ਸਕੂਲ ਅਤੇ ਘਰ ਦੇ ਵਿਚ ਤਾਲਮੇਲ :** ਸਕੂਲ ਦੇ ਅਧਿਆਪਕ ਅਤੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਮਾਪਿਆਂ ਨੂੰ ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਦੀ ਖਰਾਬ ਮਾਨਸਕ ਹਾਲਤ ਤੇ ਰੋਕ ਲਗਾਉਣ ਦੇ ਲਈ ਆਪਸੀ ਤਾਲਮੇਲ ਤੋਂ ਕੰਮ ਲੈਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

8) **ਡਾਕਟਰੀ ਨਿਰੀਖਣ :** ਸਕੂਲ ਦੇ ਕੋਲ ਇਕ ਅਜਿਹਾ ਕਲੀਨਿਕ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਜਿਥੇ ਕਿ ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਦਾ ਲਗਾਤਾਰ ਡਾਕਟਰੀ ਨਿਰੀਖਣ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕੇ।

2.3.6.3 ਰਾਜ ਅਤੇ ਸਮਾਜਿਕ ਏਜੰਸੀਆਂ ਦੇ ਦੁਆਰਾ ਉਠਾਏ ਜਾ ਸਕਣ ਵਾਲੇ ਕਦਮ :

1) **ਚੰਗੇ ਸਕੂਲ :** ਸੂਬਾ ਅਤੇ ਸਮਾਜਿਕ ਏਜੰਸੀਆਂ ਨੂੰ ਚੰਗੇ ਸਕੂਲ ਸਥਾਪਤ ਕਰਨੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਵਿਚ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਸਹੀ ਸਿੱਖਿਆ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕੀਤੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ।

2) **ਬੁਰੇ ਪ੍ਰਭਾਵ ਖਤਮ ਕਰਨਾ :** ਰਾਜ ਨੂੰ ਸਮਾਜ ਦੇ ਵਿਚਲੇ ਬੁਰੇ ਪ੍ਰਭਾਵਾਂ (ਜਿਵੇਂ ਜੂਆ ਖੇਡਣਾ, ਸ਼ਰਾਬ ਪੀਣਾ, ਠੱਗੀ ਮਾਰਣਾ, ਭੀਖ ਮੰਗਣਾ, ਜੇਬ ਕੱਟਣਾ, ਵੇਸਵਾਗਮਨੀ, ਅਸ਼ਲੀਲ ਇਤਸ਼ਹਾਰਬਾਜ਼ੀ ਵਿਚ ਦਿਲਚਸਪੀ, ਨੰਗੀਆਂ ਕੁੜੀਆਂ ਦੀਆਂ ਤਸਵੀਰਾਂ ਵੇਖਣ ਦੀ ਰੁਚੀ, ਬੇਰੁਜ਼ਗਾਰੀ ਅਤੇ ਗਰੀਬੀ) ਤੋਂ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਦੂਰ ਰੱਖਣ ਦੇ ਲਈ ਜ਼ਿੰਮੇ ਵਾਰੀ ਚੁੱਕਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ।

3) **ਸੁਧਾਰਘਰ ਖੋਲ੍ਹਣਾ :** ਰਾਜ ਨੂੰ ਜਵਾਨਾਂ ਦੀਆਂ ਅਦਾਲਤਾਂ, ਅਨਾਥਾਲਯ, ਪੁਲਿਸ ਸੇਵਾ, ਅਗਵਾਈ ਕਲੀਨਿਕ, ਮਾਨਸਿਕ ਹਸਪਤਾਲ ਅਤੇ ਬੱਚਿਆਂ ਦੇ ਵਧੀਆ ਸੋਹਣੇ ਬਾਗ ਬਗੀਚੇ, ਸਮਾਜ ਅਤੇ ਬਾਲ ਸਦਨ ਜਾਂ ਬਾਲ ਨਿਕੇਤਨ ਕਲੱਬ ਜਿਹੇ ਸੁਧਾਰ ਘਰ ਖੋਲ੍ਹਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਇਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਮਜ਼ਬੂਤ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

4) **ਕਲਿਆਣਕਾਰੀ ਸੰਮਤੀਆਂ :** ਰਾਜ ਨੂੰ ਹਰ ਸ਼ਹਿਰ ਦੇ ਵਿਚ ਕਲਿਆਣਕਾਰੀ ਸਮਿਤੀਆਂ ਸੰਗਠਨ ਕਰਨੀਆਂ ਚਾਹੀਦੀਆਂ ਹਨ ਅਤੇ ਧਾਰਮਿਕ ਸੰਸਥਾਵਾਂ, ਨੌਜਵਾਨ ਸੇਵਾ ਏਜੰਸੀਆਂ ਜਿਵੇਂ ਭਾਰਤ ਸਕਾਊਟ ਅਤੇ ਗਾਈਡੈਂਸ, ਐਨ.ਸੀ.ਸੀ., ਏ.ਸੀ.ਸੀ, ਸਿਖਿਅਕ ਏਜੰਸੀਆਂ ਜਿਵੇਂ ਪੁਸਤਕਾਲੇ, ਮਨੋਰੰਜਨ ਏਜੰਸੀਆਂ ਜਿਵੇਂ ਮਨੋਰੰਜਕ ਕਲੱਬ, ਜਨਤਕ ਟੂਰਨਾਮੈਂਟ ਆਦਿ ਨੂੰ ਮਜ਼ਬੂਤ ਬਣਾਉਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

5) **ਵਿਆਹੁਤਾ ਜੋੜਿਆਂ ਦੀ ਨਸਬੰਦੀ ਕਰਨਾ :** ਰਾਜ ਨੂੰ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਮਾਨਸਿਕ ਵਿਗਾੜਾਂ ਦਾ ਸ਼ਿਕਾਰ ਜੋੜਿਆਂ ਦੀ ਨਸਬੰਦੀ ਕਰੇ, ਚੂੰਕਿ ਅਜਿਹੇ ਮਾਪਿਆਂ ਦੇ ਬੱਚੇ ਵੀ ਘੱਟ ਮਾਨਸਿਕ ਪੱਧਰ ਦੇ ਹੋਣਗੇ ਜੋ ਕਿ ਆਪਣੇ ਬਚਪਨ ਦੇ ਵਿਚ ਹੀ ਅਸਮਾਯੋਜਤ ਵਿਹਾਰ ਦੇ ਵੱਲ ਧੱਕੇ ਜਾ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਅਨੇਕਾਂ ਅਜਿਹੀਆਂ ਤਕਨੀਕਾਂ ਹਨ ਜੋ ਕਿ ਸੰਯੁਕਤ ਰਾਜ ਅਮਰੀਕਾ ਦੇ ਵਿਚ ਕਾਮਯਾਬੀ ਦੇ ਨਾਲ ਵਰਤੀਆਂ ਗਈਆਂ ਹਨ। ਅਸੀਂ ਵੀ ਇਨ੍ਹਾਂ ਤਕਨੀਕਾਂ ਦਾ ਪ੍ਰਯੋਗ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਾਂ ਅਤੇ ਜੇਕਰ ਇਹ ਸਹੀ ਲੱਗਣ ਤਾਂ ਇਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਲਾਗੂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਾਂ।

ਬਹਿਸ ਤਕਨੀਕ :

ਇਸ ਤਕਨੀਕ ਦੇ ਵਿਚ ਖਾਸ ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਦੀਆਂ ਸਮਾਯੋਜਨ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਦਾ ਵਿਸ਼ਲੇਸ਼ਣ ਕਰਨ ਦੇ ਲਈ ਹਰ ਹਫਤੇਕੁਝ ਸਮਾਂ ਵੱਖ ਰੱਖ ਲਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਸਭ ਅਧਿਆਪਕ, ਪ੍ਰਿੰਸੀਪਲ ਅਤੇ ਸਮਾਜਿਕ ਕਾਮੇ ਇਕੱਤਰ ਹੋਣ। ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਦੀਆਂ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਦੇ ਬਾਰੇ ਅੰਕੜੇ ਬੈਠਕ ਦੇ ਵਿਚ ਪੇਸ਼ ਕੀਤੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਵਿਸ਼ਲੇਸ਼ਣ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਅੰਕੜਿਆਂ ਦੇ ਸਾਵਧਾਨੀ ਨਾਲ ਕੀਤੇ ਵਿਸ਼ਲੇਸ਼ਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਸੁਧਾਰਵਾਦੀ ਕਦਮ ਉਠਾਉਣ ਦੇ ਬਾਰੇ ਸਿਫਾਰਸ਼ਾਂ ਦਿੱਤੀਆਂ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ। ਇਸ ਤਕਨੀਕ ਦੇ ਨਾਲ ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਦਾ ਆਪਣੇ ਸਮਾਜਿਕ ਮਾਹੌਲ ਦੇ ਵਿਚ ਸਮਾਯੋਜਨ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

ਡੇਲਾਵੇਅਰ ਮਾਨਵੀ ਸੰਬੰਧ ਸ਼੍ਰੇਣੀ :

ਇਹ ਯੋਜਨਾ ਹ.ਏ. ਪੁਲਿਸ ਨੇ ਸੱਤਵੀਂ, ਅੱਠਵੀਂ ਅਤੇ ਨੌਵੀਂ ਦੀਆਂ ਸ਼੍ਰੇਣੀਆਂ ਦੇ ਲਈ ਘੜੀ ਗਈ ਸੀ। ਇਹ ਇਸ

ਨਿਮਨਲਿਖਤ ਢੰਗ ਦੇ ਨਾਲ ਚੱਲਦੀ ਹੈ :

ਇਕ ਵਾਰ ਹਫ਼ਤੇ ਦੇ ਵਿਚ ਅਧਿਆਪਕ ਬੱਚਿਆਂ ਦੇ ਸਾਹਮਣੇ ਇਕ ਕਹਾਣੀ ਪੜ ਕੇ ਸੁਣਾਉਂਦਾ ਹੈ ਜਿਸ ਦੇ ਵਿਚ ਭਾਵਨਾਤਮਕ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ। ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਨੂੰ ਸੁਤੰਤਰ ਤੌਰ ਤੇ ਇਸ ਵਿਚਲੀਆਂ ਭਾਵਨਾਤਮਕ ਸਮੱਸਿਅਵਾਂ ਤੇ ਬਹਿਸ ਕਰਨ ਦੇ ਲਈ ਉਤਸ਼ਾਹਤ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਕਹਾਣੀ ਦਾ ਇਕ ਮੁਲਾਂਕਣ ਕਰਨ ਲਈ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਸਭ ਤੋਂ ਅਹਿਮ ਗੱਲ ਤਾਂ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਕਹਾਣੀ ਦੇ ਵਿਚ ਪੇਸ਼ ਕੀਤੀਆਂ ਸਥਿਤੀਆਂ ਦੇ ਸਮਾਂਤਰ ਆਪਣੇ ਨਿੱਜੀ ਅਨੁਭਵਾਂ ਨੂੰ ਪੇਸ਼ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਦਾ ਮੂਲ ਟੀਚਾ ਤਾਂ ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਨੂੰ ਭਾਵਨਾਤਮਕ ਤਣਾਓ ਤੋਂ ਮੁਕਤੀ ਦਵਾਉਣਾ ਹੈ ਅਤੇ ਆਪਣੀਆਂ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਦੀ ਚੰਗੀ ਸਮਝ ਵਿਕਸਤ ਕਰਨਾ ਹੈ। ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਆਪਣੇ ਸ਼੍ਰੇਣੀ ਸਾਥੀਆਂ ਦੀਆਂ ਗੱਲਾਂ ਸੁਣ ਕੇ ਸੂਝ ਵਿਕਸਤ ਕਰਦੇ ਹਨ।

ਭੁਲਸਾ ਨਿੱਜੀ ਸੰਬੰਧ *ਕੋਰਸ* ਇਹ ਕੋਰਸ ਕਿਸ਼ੋਰ ਬੱਚਿਆਂ ਅਤੇ ਬੱਚੀਆਂ ਦੇ ਲਈ ਬਣਾਇਆ ਗਿਆ ਹੈ। ਸ਼੍ਰੇਣੀ ਦੇ ਵਿਚ ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਦੀਆਂ ਸਧਾਰਣ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਤੇ ਬਹਿਸ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਦੇ ਵਿਚ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਸਮਝਣ ਵਾਲੇ, ਲੜਕਾ ਅਤੇ ਲੜਕੀ ਸੰਬੰਧ, ਤੁਸੀਂ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡਾ ਪਰਿਵਾਰ ਆਦਿ ਵਿਸ਼ੇ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਕਦਮਾਂ ਨੂੰ ਇਸ ਤਰੀਕੇ ਦੇ ਨਾਲ ਸੂਚੀਬੱਧ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।

- ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਆਪਣੀ ਨਿੱਜੀ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਦੀ ਸੂਚੀ ਤਿਆਰ ਕਰਦੇ ਹਨ।
- ਬਹਿਸ ਕਰਨ ਸਮੇਂ ਦਾ ਵਿਹਾਰ ਅਵਲੋਕਤ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।
- ਫ਼ਿਲਮਾਂ ਅਤੇ ਸਲਾਈਡਾਂ ਵਿਖਾਉਣਾ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਤੇ ਬਹਿਸ ਕਰਨੀ।

ਇਸ ਕੋਰਸ ਦੇ ਕਾਰਜ ਦੇ ਵਿਚ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਦੇ ਮੂਲ ਸਿਧਾਂਤ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਰੋਜ਼ਾਨਾਂ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਦੇ ਵਿਚ ਵਰਤੋਂ ਦੇ ਨਿਯਮ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ।

ਸੁਧਾਰਵਾਦੀ ਸ਼੍ਰੇਣੀਆਂ:

ਜਿਹੜੇ ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਨੂੰ ਪੜਣ, ਹਿਸਾਬ ਕਿਤਾਬ ਕਰਨ ਦੇ ਵਿਚ ਔਖਿਆਈ ਆਉਂਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਸਧਾਰਣ ਜਮਾਤਾਂ ਦੇ ਵਿਚ ਨਿਰਾਸ਼ ਜਾਂ ਨਿਰਉਤਸ਼ਾਹਤ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹਨ, ਨੂੰ ਸੁਧਾਰਵਾਦੀ ਜਮਾਤਾਂ ਵਿਚ ਹਿੱਸਾ ਲੈਣ ਦੇ ਲਈ ਪ੍ਰੇਰਤ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।

2.3.7 ਅਧਿਆਪਕਾਂ ਦੀ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਸੁਧਾਰਣ ਦੇ ਲਈ ਰਣਨੀਤੀਆਂ

ਅਧਿਆਪਕ ਇਕ ਵਿਸ਼ਾਲ ਸਮਾਜ ਦਾ ਭਾਗ ਹੈ। ਜਿਓਂ ਜਿਓਂ ਮੌਜੂਦਾ ਯੁਗ ਵਿਚ ਸਮਾਜ ਦੇ ਵਿਚ ਲੋਕਾਂ ਦਾ ਵਿਕਾਸ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਇਨਸਾਨ ਸਮਾਜ ਦੇ ਵਿਚ ਅਸਮਾਯੋਜਨ ਦਾ ਸ਼ਿਕਾਰ ਬਣਦਾ ਹੈ। ਅਨੇਕਾਂ ਕਾਰਕ ਅਤੇ ਹਾਲਾਤ ਹਨ ਜੋ ਕਿ ਅਸਮਾਯੋਜਨ ਦਾ ਕਾਰਣ ਬਣਦੇ ਹਨ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਵਿਚ ਵਿਵਸਾਹਿਕ ਰੁਝਾਨ ਦੀ ਕਮੀ, ਸਮਾਜਿਕ ਰੁਤਬੇ ਦੀ ਘਾਟ, ਕੰਮਕਾਜੀ ਝਟਕੇ, ਨਿਰੰਤਰ ਆਲੋਚਨਾ, ਪਾਬੰਦੀਆਂ, ਵਾਧੂ ਕੰਮ ਦਾ ਬੋਝ, ਸਮਾਜਿਕ ਠਾਠ ਦੀ ਘਾਟ, ਘੱਟ ਤਨਖਾਹਾਂ, ਉੱਚੀਆਂ ਨੈਤਿਕ ਉਮੀਦਾਂ, ਮਨੋਰੰਜਨ ਦੀਆਂ ਸਹੂਲਤਾਂ ਦੀ ਕਮੀ, ਨੌਕਰੀ ਦੀ ਅਸੁਰੱਖਿਆ, ਅਤੇ ਸਹੂਲਤਾਂ ਦੀ ਘਾਟ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ। ਅਸੀਂ ਵੇਖਾਂਗੇ ਕਿ ਇਨ੍ਹਾਂ ਤੱਤਾਂ ਕਾਰਕਾਂ ਤੋਂ ਕਿਵੇਂ ਛੁਟਕਾਰਾ ਹਾਸਲ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਅਧਿਆਪਕ ਨੂੰ ਉਸਦੀ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਸੁਧਾਰਣ ਅਤੇ ਸੰਤੁਲਤ ਰੱਖਣ ਦੇ ਵਿਚ ਸਹਿਯੋਗ ਦਿੱਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।

1. **ਅਧਿਆਪਕ-ਅਧਿਆਪਕ ਸੰਬੰਧ ਸੁਧਾਰਣਾ:** ਕਿਸੇ ਵੀ ਸਕੂਲ ਦੀ ਸਫ਼ਲਤਾ ਇਸ ਦੇ ਮੈਂਬਰਾਂ ਦੇ ਆਪਸੀ ਸਹਿਯੋਗ, ਅਤੇ ਆਪਸ ਵਿਚ ਰਲ ਕੇ ਕੰਮ ਕਰਨ ਦੀ ਯੋਗਤਾ ਤੇ ਨਿਰਭਰ ਕਰਦੀ ਹੈ।

ਸਕੂਲ ਨੂੰ ਅਧਿਆਪਨ ਸਟਾਫ਼ ਦੇ ਮੈਂਬਰਾਂ ਦੇ ਵਿਚ ਚੰਗੀ 'ਗੁੱਡਵਿੱਲ' ਬਣਾਉਣ ਦੇ ਲਈ ਚੰਗਾ ਮਾਹੌਲ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

2. **ਅਧਿਆਪਕ-ਪ੍ਰਿੰਸੀਪਲ ਸੰਬੰਧ ਸੁਧਾਰਣਾ:** ਪ੍ਰਿੰਸੀਪਲ ਇਕ ਸਮੂਹ ਦੇ ਮੁਖੀ ਦੇ ਵਾਂਗ ਕੰਮ ਕਰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਸਕੂਲ ਦੀ ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਸਫ਼ਲਤਾ ਦਾ ਆਧਾਰ ਤਾਂ ਉਸਦੀ ਅਗਵਾਈ ਅਤੇ ਸ਼ਖ਼ਸੀਅਤ ਤੇ ਨਿਰਭਰ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਪ੍ਰਿੰਸੀਪਲ ਸਕੂਲ ਦੇ ਵਿਚ ਅਧਿਆਪਕਾਂ ਦੇ ਨਾਲ ਵਧੀਆ ਸੰਬੰਧ ਸਥਾਪਤ ਕਰਨ ਦੇ ਲਈ ਨਿਮਨਲਿਖਤ ਕਦਮ ਉਠਾ ਸਕਦਾ ਹੈ:

* ਰਸਮੀ ਕੰਮ ਨੂੰ ਘੱਟ ਤੋਂ ਘੱਟ ਰੱਖਣਾ
* ਪ੍ਰਿੰਸੀਪਲ ਨੂੰ ਅਧਿਆਪਕਾਂ ਦੀ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਸੁਣਨੀਆਂ ਚਾਹੀਦੀਆਂ ਹਨ।
* ਪ੍ਰਿੰਸੀਪਲ ਸਟਾਫ਼ ਦੇ ਨਾਲ ਆਪਣੇ ਵਿਹਾਰ ਦੇ ਵਿਚ ਲੋਕਤੰਤਰਕ ਹੋਵੇ।
* ਪ੍ਰਿੰਸੀਪਲ ਨੂੰ ਗ਼ੈਰ ਪੱਖਪਾਤੀ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।
* ਪ੍ਰਿੰਸੀਪਲ ਨੂੰ ਅਧਿਆਪਕਾਂ ਦੀ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ ਜਦੋਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਇਸ ਦੀ ਲੋੜ ਪਵੇ।
* ਜੇਕਰ ਪ੍ਰਿੰਸੀਪਲ ਨੇ ਕਿਸੇ ਅਧਿਆਪਕ ਦੇ ਅਧਿਆਪਨ ਜਾਂ ਵਿਹਾਰ ਨੂੰ ਸੁਧਾਰਣਾ ਹੈ ਤਾਂ ਉਸਨੂੰ ਅਧਿਆਪਕ ਨੂੰ ਨਿੱਜੀ ਤੌਰ ਤੇ ਬੁਲਾ ਕੇ ਦੱਸਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਕਿਸੇ ਵੀ ਅਧਿਆਪਕ ਨੂੰ ਉਸਦੇ ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਜਾਂ ਸਾਥੀ ਅਧਿਆਪਕਾਂ ਦੇ ਸਾਹਮਣੇ ਝਿੜਕਿਆ ਨਾ ਜਾਵੇ, ਆਲੋਚਨਾ ਨਾ ਕੀਤੀ ਜਾਵੇ।
* ਅਧਿਆਪਕਾਂ ਦੀਆਂ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਦੇ ਨਾਲ ਨਿਪਟਨ ਦੇ ਵੇਲੇ ਪ੍ਰਿੰਸੀਪਲ ਦੀ ਸੋਚਣੀ ਅਤੇ ਢੰਗ ਤਰੀਕੇ ਸਖਤ ਅਤੇ ਪਰੰਪਰਾਗਤ ਨਹੀਂ ਹੋਣੇ ਚਾਹੀਦੇ।

3. **ਵਿਭਸਾਹਿਕ ਉਨੱਤੀ:** ਸਕੂਲ ਨੂੰ ਅਧਿਆਪਕਾਂ ਦੇ ਸਾਮਗਰੀ ਗਿਆਨ ਅਤੇ ਪੜਾਉਣ ਦੇ ਢੰਗ ਨੂੰ ਤਾਜ਼ਾ ਕਰਦੇ ਰਹਿਣ ਦੇ ਲਈ ਇਨ-ਸਰਵਿਸ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਆਯੋਜਤ ਕਰਦੇ ਰਹਿਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

4. **ਸੈਮੀਨਾਰ, ਵਰਕਸ਼ਾਪਾਂ ਅਤੇ ਕਾਨਫਰੰਸਾਂ:** ਵੱਖ ਵੱਖ ਸਕੂਲਾਂ ਦੇ ਅਧਿਆਪਕਾਂ ਨੂੰ ਸੈਮੀਨਾਰਾਂ ਅਤੇ ਵਰਕਸ਼ਾਪਾਂ ਦੇ ਵਿਚ ਆਕੇ ਆਪਣੀਆਂ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਸਾਚੱਿਤ ਜਾਂ ਮਿਜ਼ਾਜ਼ਾਂ ਕਰਨ ਦੇ ਲਈ ਬੁਲਾਉਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਦੇ ਨਾਲ ਅਧਿਆਪਕਾਂ ਨੂੰ ਸਿੱਖਿਆ ਦੇ ਖੇਤਰ ਵਿਚ ਆਏ ਨਵੇਂ ਰੁਝਾਣਾਂ ਅਤੇ ਤਕਨੀਕਾਂ ਦੇ ਬਾਰੇ ਪਤਾ ਲੱਗਦਾ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ।

5. **ਨੌਕਰੀ ਦੀ ਸੁਰੱਖਿਆ:** ਨਿੱਜੀ ਪ੍ਰਬੰਧਕੀ ਕਮੇਟੀਆਂ ਦੇ ਦੁਆਰਾ ਅਧਿਆਪਕ ਸਮੁਦਾਇ ਦੇ ਸ਼ੋਸ਼ਣ ਨੂੰ ਰੋਕਣ ਦੇ ਲਈ ਕੁਝ ਨਿਯਮ ਅਤੇ ਸਿਧਾਂਤ ਸਥਾਪਤ ਕੀਤੇ ਜਾਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ, ਕਿਓਂਕਿ ਇਹ ਕਮੇ ਟੀਆਂ ਅਕਸਰ ਨਿੱਜੀ ਕਿੜ ਕੱਢਣ ਦੇ ਲਈ ਅਕਸਰ ਅਧਿਆਪਕਾਂ ਦੀ ਬਲੀ ਲੈਂਦੀਆਂ ਹਨ। ਅਧਿਆਪਕ ਨੂੰ ਆਪਣੀ ਨੌਕਰੀ ਦੀ ਸੁਰੱਖਿਆ ਹੋਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। ਤਨਖਾਹ ਵੀ ਨਿਰੰਤਰ ਤੌਰ ਤੇ ਬਿਨਾਂ ਰੁਕੇ ਮਿਲਦੀ ਰਹਿਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ।

6. **ਅਧਿਆਪਕ ਸਮੁਦਾਇ ਸੰਬੰਧ:** ਅਧਿਆਪਕਾਂ ਅਤੇ ਸਮੁਦਾਇ ਦੇ ਵਿਚਕਾਰ ਇਕ ਨਜ਼ਦੀਕੀ ਸੰਬੰਧ ਸਥਾਪਤ ਕੀਤਾ ਜਾਵੇ। ਇਸ ਸੰਬੰਧ ਨੂੰ ਮਜਬੂਤ ਬਣਾਉਣ ਦੇ ਲਈ ਨਿਮਨਲਿਖਤ ਕਦਮ ਉਠਾਏ ਜਾ ਸਕਦੇ ਹਨ:

* **ਸਮੁਦਾਇ ਸੇਵਾ:** ਗਲੀਆਂ ਨਾਲੀਆਂ ਦੀ ਹਾਲਤ, ਸੜਕਾਂ ਅਤੇ ਸ਼ੁੱਧ ਪਾਣੀ ਦੀ ਵਿਵਸਥਾ ਦੇ ਲਈ ਸਕੂਲ ਨੂੰ ਸਥਾਨਕ ਸਮੁਦਾਇ ਦੀ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਅਧਿਆਪਕਾਂ ਦੀ ਅਗਵਾਈ ਦੇ ਹੇਠ ਪਿੰਡਾਂ ਦੇ ਵਿਚ ਜਾ ਕੇ ਪਿੰਡਾਂ ਦੇ ਸੁਧਾਰ

ਦੇ ਲਈ ਕੋਈ ਲਾਭਕਾਰੀ ਕੰਮ ਕਰਦੇ ਹਨ ਤਾਂ ਇਸ ਦੇ ਨਾਲ ਪਿੰਡਾਂ ਦਾ ਸੁਧਾਰ ਹੋਵੇਗਾ ਅਤੇ ਸਕੂਲ ਅਤੇ ਸਮੁਦਾਇ ਦੇ ਵਿਚਕਾਰ ਇਕ ਨਜ਼ਦੀਕੀ ਵਾਲਾ ਸੰਬੰਧ ਪੈਦਾ ਹੋਵੇਗਾ, ਜਿਸਦੇ ਨਾਲ ਅਧਿਆਪਕ ਅਤੇ ਸਕੂਲ ਦੀ ਅਹਿਮੀਅਤ ਵਧੇਗੀ।

* **ਆਲੋਚਨਾ:** ਮੌਜੂਦਾ ਹਾਲਤਾਂ ਨੂੰ ਸੁਧਾਰਣ ਦੇ ਲਈ ਅਧਿਆਪਕਾਂ ਨੂੰ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਸਮਾਜ ਦੇ ਦੁਆਰਾ ਕੀਤੀ ਗਈ ਆਲੋਚਨਾ ਨੂੰ ਸਾਕਾਰਾਤਮਕ ਢੰਗ ਦੇ ਨਾਲ ਲੈਣ।

2.3.8 ਸਾਰਾਂਸ਼:

ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਦਾ ਸੰਕਲਪ ਉਤਨਾ ਹੀ ਪੁਰਾਣਾ ਹੈ ਜਿਤਨਾ ਕਿ ਇਨਸਾਨ ਖੁਦ। ਅਸਲ ਦੇ ਵਿਚ ਇਸ ਸ਼ਬਦ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਇਹ ਵਰਣਨ ਕਰਨ ਦੇ ਲਈ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਕਿ ਕੋਈ ਵਿਅਕਤੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਦੀਆਂ ਲੋੜਾਂ ਅਤੇ ਮੌਕਿਆਂ ਦੇ ਨਾਲ ਕਿਤਨਾ ਸਮਾਯੋਜਤ ਹੋਇਆ ਹੈ। ਤਕਨੀਕੀ ਵਿਕਾਸ ਦੇ ਨਾਲ ਪ੍ਰੰਪਰਾਗਤ ਕਦਰਾਂ ਕੀਮਤਾਂ ਦਾ ਘਾਣ ਹੋਇਆ ਹੈ, ਲੋਕ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਦਾ ਸਾਹਮਣਾ ਕਰ ਰਹੇ ਹਨ ਅਤੇ ਇਸ ਲਈ ਇਨ੍ਹਾਂ ਤੱਤਾਂ ਦੀ ਮੌਜੂਦਗੀ ਨੇ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਦੀ ਲੋੜ ਦੇ ਵਿਚ ਵਾਧਾ ਕੀਤਾ ਹੈ। ਚੰਗੀ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਦੇ ਲਈ ਖਾਸ ਮਾਪਦੰਡਾਂ ਦੇ ਵਿਚ ਚੰਗੀ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਦਾ ਅੰਕੜਾ ਵਿਗਿਆਨਕ ਮਾਪਦੰਡ, ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਦਾ ਸਮਾਜਕ ਅਨੁਕੂਲਤਾ ਦਾ ਮਾਪਦੰਡ, ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਦਾ ਆਰਾਮ ਦਾ ਮਾਪਦੰਡ ਅਤੇ ਚੰਗੀ ਸਰੀਰਕ ਸਿਹਤ ਦਾ ਮਾਪਦੰਡ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ।

ਵਿਦਿਆਰਥਆਂ ਦੀ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਸੁਧਾਰਣ ਦੇ ਲਈ ਅਧਿਆਪਕਾਂ, ਸਕੂਲ ਜਾਂ ਰਾਜ ਦੇ ਦੁਆਰਾ ਵੀ ਕੁਝ ਰਣਨੀਤੀਆਂ ਅਪਣਾਈਆਂ ਜਾ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ। ਅਧਿਆਪਕਾਂ ਦੀ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਸੁਧਾਰਣ ਦੇ ਲਈ ਅਧਿਆਪਕ ਅਧਿਆਪਕ ਸੰਬੰਧ, ਅਧਿਆਪਕ ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਸੰਬੰਧ, ਅਤੇ ਅਧਿਆਪਕ ਪ੍ਰਿੰਸੀਪਲ ਸੰਬੰਧ ਸੁਧਾਰੇ ਜਾ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਅਤੇ ਅਧਿਆਪਕ ਸਮੁਦਾਇ ਸੰਬੰਧ ਸੁਧਾਰਣ ਦੇ ਲਈ ਸੈਮੀਨਾਰ ਆਯੋਜਿਤ ਕੀਤੇ ਜਾ ਸਕਦੇ ਹਨ।

2.3.9 ਸੁਝਾਏ ਪ੍ਰਸ਼ਨ

* ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਦੀ ਪਰਿਭਾਸ਼ਾ ਦਿਓ। ਚੰਗੀ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਦੀ ਲੋੜ ਅਤੇ ਮਾਪਦੰਡਾਂ ਦੀ ਚਰਚਾ ਕਰੋ।

ਕਿਸੇ ਤਿੰਨ ਤੇ ਛੋਟੇ ਪੈਰਾਗਰਾਫ ਲਿਖੋ:

* ਅਧਿਆਪਕਾਂ ਦੀ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਸੁਧਾਰਣ ਦੇ ਲਈ ਰਣਨੀਤੀਆਂ
* ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਦੀ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਸੁਧਾਰਣ ਦੇ ਲਈ ਰਣਨੀਤੀਆਂ
* ਬੋਝ ਝੱਲਣ ਲਈ ਤਕਨੀਕਾਂ

2.3.10 ਸੁਝਾਈ ਪੁਸਤਕ ਸੂਚੀ ਅਤੇ ਵੈਬ ਸੋਮੇ

(ਅੰਗਰੇਜ਼ੀ ਵਿਚ ਹੀ)

(1) Advanced Educational Psychology - Dr. A.B. Bhatnagar and Dr. Meenakshi Bhatnagar.

(2) Essentials of Education Psychology - J.C. Aggarwal.

(3) Psychological foundations of Education - Dr. S.P. Suri, Dr. T.S. Sodhi, Dr. Prabhjyot Dumral & Prof. B.D. Dumral.

(4) Advanced Educational Psychology - S.S. Chauhan.

(5) An Introduction to Educational --Psychology and Guidance - Dr. Kanwarjit Singh.

ਵੈਬ ਸੋਮੇ

(1) en.wikipedia.org.

(2) www answers.com

(3) books.google.co.in

2.3.11 ਸਵੈ-ਮੁਲਾਂਕਣ ਅਭਿਆਸ

ਬਹੁਤ ਛੋਟੇ ਉੱਤਰ ਵਾਲੇ ਪ੍ਰਸ਼ਨ

1. ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਦਾ ਅਰਥ ਦੱਸੋ।
2. ਬੱਚਿਆਂ ਦੀ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਨੂੰ ਸੁਧਾਰਣ ਲਈ ਮਾਪਿਆਂ ਦੁਆਰਾ ਕਿਹੜੇ-ਕਿਹੜੇ ਕਦਮ ਉਠਾਏ ਜਾ ਸਕਦੇ ਹਨ,ਸੂਚੀ ਬਣਾਓ।
3. ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਦੀ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਨੂੰ ਸੁਧਾਰਣ ਲਈ ਰਾਜ ਅਤੇ ਸਮਾਜਿਕ ਏਜੰਸੀਆਂ ਦੁਆਰਾ ਉਠਾਏ ਜਾ ਸਕਣ ਵਾਲੇ ਕਦਮਾਂ ਦੀ ਸੂਚੀ ਬਣਾਓ।

ਉੱਤਰ

1. ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਸੰਪੂਰਣ ਵਿਅਕਤਿਤਵ ਦੀ ਪੂਰਣ ਅਤੇ ਸੁੰਤਲਤ ਕਾਰਜ ਯੋਗਤਾ ਹੈ।
2. (ੳ) ਹਮਦਰਦੀ ਅਤੇ ਪਿਆਰ ਭਰਿਆ ਵਤੀਰਾ
   (ਅ) ਘਰ ਦੇ ਵਿਚ ਵਧੀਆ ਮਾਹੌਲ
   (ਇ) ਮਨੋਵਿਗਿਆਨ ਦਾ ਗਿਆਨ ਅਤੇ ਬੱਚਾ ਅਗਵਾਈ
   (ਸ) ਲੋੜੋਂ ਵੱਧ ਜਾਂ ਘੱਟ ਸੁੱਰਖਿਆ ਨਹੀਂ
   (ਹ) ਬੇਲੋੜਾ ਜੇਬ ਖਰਚ
   (ਕ) ਬੱਚਿਆਂ ਦੇ ਦੋਸਤਾਂ ਤੇ ਨਜ਼ਰ ਰੱਖਣਾ
   (ਖ) ਆਪਣੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਸਮਝਣਾ ਅਤੇ ਹੋਰ ਰੋਕੂ ਸਾਧਨਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ
3. (ੳ) ਚੰਗੇ ਸਕੂਲ ਖੋਲਣਾ
   (ਅ) ਬੁਰੇ ਪ੍ਰਭਾਵ ਖਤਮ ਕਰਨਾ
   (ਇ) ਸੁਧਾਰਘਰ ਖੋਲ੍ਹਣਾ
   (ਸ) ਕਲਿਆਣਕਾਰੀ ਸਮੀਤੀਆਂ

ਪਾਠ ਨੰ : 2.4 ਲੇਖਕ : ਡਾ. ਅਮਿਤਾ ਕਾਯਸਥਾ, ਅਨੁਵਾਦਕ : ਐਚ.ਐਸ.ਡਿੰਪਲ

ਦਬਾਓ ਦਾ ਸੰਕਲਪ ਅਤੇ ਦਬਾਓ ਸਿਝਣ ਤਕਨੀਕਾਂ

ਬਣਤਰ :

2.4.1 ਉਦੇਸ਼

2.4.2 ਭੂਮਿਕਾ

2.4.3 ਦਬਾਓ ਦਾ ਸੰਕਲਪ

2.4.3.1 ਦਬਾਓ ਦਾ ਅਰਥ

2.4.3.2 ਖਿਚੋਤਾਨ/ਦਬਾਓ ਦੀਆਂ ਪਰਿਭਾਸ਼ਾਵਾਂ

2.4.3.3 ਦਬਾਓ ਦੇ ਕਾਰਣ

2.4.3.4 ਦਬਾਓ ਦਾ ਪ੍ਰਭਾਵ

2.4.4 ਦਬਾਓ ਸਿਝਣ ਤਕਨੀਕਾਂ

2.4.5 ਸਾਰੰਸ਼

2.4.6 ਸੁਝਾਏ ਪ੍ਰਸ਼ਨ

2.4.7 ਸੁਝਾਈ ਪੁਸਤਕ ਸੂਚੀ ਅਤੇ ਵੈਬ ਸੋਮੇ

2.4.8 ਸਵੈ-ਮੁਲਾਂਕਣ ਅਭਿਆਸ

2.4.1 ਉਦੇਸ਼ :

ਇਸ ਪਾਠ ਦੇ ਅਧਿਐਨ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਤੁਸੀਂ

1. ਦਬਾਓ ਦੇ ਸੰਕਲਪ ਤੋਂ ਜਾਣੂ ਹੋ ਜਾਵੋਗੇ ।
2. ਦਬਾਓ ਦੇ ਅਰਥ ਨੂੰ ਸਮਝ ਸਕੋਗੇ ।
3. ਦਬਾਓ ਦੇ ਕਾਰਣਾਂ ਦੀ ਵਿਆਖਿਆ ਕਰ ਸਕੋਗੇ ।
4. ਦਬਾਓ ਦੇ ਪ੍ਰਭਾਵ ਬਾਰੇ ਚਰਚਾ ਕਰ ਸਕੋਗੇ ।
5. ਦਬਾਓ ਸਿਝਣ ਤਕਨੀਕਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰ ਸਕੋਗੇ ।

2.4.2 ਭੂਮਿਕਾ :

ਅਜੋਕੇ ਸਮੇਂ ਵਿਚ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਬਹੁਤ ਹੀ ਗੁੰਝਲਦਾਰ ਹੁੰਦੀ ਜਾ ਰਹੀ ਹੈ । ਮਨੁੱਖ ਦਾ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਨੂੰ ਦੇਖਣ ਦਾ ਨਜ਼ਰੀਆ ਹੀ ਬਦਲ

ਗਿਆ ਹੈ। ਅਸੀਂ ਆਪਣੇ ਰੋਜ਼ਮਰਾ ਦੇ ਹਾਲਾਤਾਂ ਨੂੰ ਸਰਲ ਪੱਖੋਂ ਵੇਖਣ ਦੀ ਥਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਬਹੁਤ ਹੀ ਜਟਿਲ ਨਜ਼ਰੀਏ ਨਾਲ ਦੇਖਦੇ ਹਾਂ। ਇਕ ਤਰਫ ਮਨੁੱਖ ਇਕ ਮਸ਼ੀਨ ਵਾਂਗ ਕੰਮ ਕਰ ਰਿਹਾ ਹੈ ਜਿਸ ਕਰਕੇ ਉਸਨੂੰ ਦਬਾਓ ਦਾ ਸਾਹਮਣਾ ਕਰਨਾ ਪੈਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਦੂਜੀ ਥਾਂ ਕਦੇ ਕਦੇ ਬਹੁਤ ਘੱਟ ਕੰਮ ਵੀ ਦਬਾਓ ਦਾ ਕਾਰਣ ਬਣਦਾ ਹੈ। ਸਾਡਾ ਸਰੀਰ ਦਬਾਓ ਪ੍ਰਤੀ ਕਈ ਪ੍ਰਕਾਰ ਦੀਆਂ ਪ੍ਰਤੀਕ੍ਰਿਆਵਾਂ ਦਿੰਦਾ ਹੈ, ਜਿਸ ਵਿਚ ਸਰੀਰਕ, ਵਿਵਹਾਰਾਤਮਕ ਅਤੇ ਗਿਆਨਤਮਕ ਪ੍ਰਤੀਕ੍ਰਿਆਵਾਂ ਸ਼ਾਮਿਲ ਹਨ। ਦਬਾਓ ਦੇ ਕਾਰਣ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਦਿਲ ਦੀ ਧੜਕਨ ਤੇਜ਼ ਹੋਣਾ, ਖੂਨ ਦਾ ਦਬਾਓ ਵੱਧਣਾ, ਪਾਚਨ ਕਿਰਿਆ ਸਬੰਧੀ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ, ਦਰਦਾਂ, ਕੰਮ ਕਾਜ ਦੇ ਪ੍ਰਦਰਸ਼ਨ ਵਿੱਚ ਘੱਟ ਹੋ ਜਾਣਾ, ਸੋਚਣ ਸ਼ਕਤੀ ਵਿਚ ਭਟਕਾਵ ਆਦਿ ਇਸ ਪਾਠ ਵਿਚ ਅਸੀਂ ਦਬਾਓ ਦੇ ਅਰਥ, ਕਾਰਣ ਅਤੇ ਦਬਾਓ ਸਿਝਣ ਤਕਨੀਕਾਂ ਬਾਰੇ ਪੜ੍ਹਾਂਗੇ।

2.4.3 ਖਿਚੋਤਾਣ/ਦਬਾਓ (Stress)

ਕੋਈ ਵੀ ਵਿਅਕਤੀ ਤੀਖਣ ਖਿਚਾਓ ਦੀਆਂ ਹਾਲਾਤਾਂ ਦੇ ਵਿਚ ਟੁੱਟ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਭਾਵੇਂ ਕਿ ਉਹ ਪਹਿਲਾਂ ਕਿਤਨਾ ਵੀ ਸਥਿਰ ਕਿਓਂ ਨਾ ਹੋਵੇ, ਅਤੇ ਥੋੜਚਿਰੀਆਂ ਮਨੋਵਿਗਿਆਨਕ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਅਤੇ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਤੋਂ ਖੁਸ਼ੀ ਹਾਸਲ ਕਰਨ ਦੀ ਸਮਰਥਾ ਖੋਹਣ ਦਾ ਸ਼ਿਕਾਰ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।

2.4.3.1 ਖਿਚੋਤਾਣ ਅਤੇ ਦਬਾਓ ਦਾ ਅਰਥ

ਮਨੋਵਿਗਿਆਨ ਦੇ ਵਿਚ 'ਖਿਚੋਤਾਣ/ਦਬਾਓ' ਸ਼ਬਦ ਦੇ ਅਨੇਕਾਂ ਅਰਥ ਹਨ:

1. ***ਮਨੋਵਿਗਿਆਨਕ ਅਸੰਤੁਲਨ ਦੀ ਹਾਲਤ:*** ਖਿਚੋਤਾਣ ਨੂੰ ਨਿਰਾਸ਼ਾਵਾਂ, ਤਣਾਵਾਂ ਅਤੇ ਹੋਰ ਅੰਦਰੂਨੀ ਅਤੇ ਬਾਹਰੀ ਦਬਾਵਾਂ ਅਤੇ ਬੇਚੈਨੀਆਂ ਦੇ ਵਜੋਂ ਪ੍ਰਭਾਸ਼ਤ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਨਸਾਨਾਂ ਦੇ ਵਿਚ ਮਨੋਵਿਗਿਆਨਕ ਅਸੰਤੁਲਨ ਦੀ ਹਾਲਤ ਦੇ ਵਜੋਂ ਪਰਿਭਾਸ਼ਤ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।
2. ***ਉਤਪ੍ਰੇਰਕਾਂ ਦੁਆਰਾ ਪੈਦਾ ਕੀਤੀਆਂ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ;*** ਖਿਚੋਤਾਣ/ਦਬਾਓ ਨੂੰ ਇਕ ਕਿਸਮ ਦਾ ਉਤਪ੍ਰੇਰਕ ਵੀ ਕਿਹਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਜੋ ਕਿ ਵਿਅਕਤੀ ਦੇ ਵਿਚ ਚਿੰਤਾ ਨੂੰ ਜਨਮ ਦਿੰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਉਸਦੇ ਵਿਵਹਾਰ ਦੇ ਵਿਚ ਵਿਘਨ ਪਾ ਕੇ ਉਸਦੇ ਵਿਵਹਾਰ ਨੂੰ ਅਸਮਾਯੋਜਤ ਅਤੇ ਅਸੰਗਠਤ ਕਰ ਦਿੰਦਾ ਹੈ।
3. ***ਬੋਝ ਦਾ ਸ਼ਬਦਕੋਸ਼ੀ ਅਰਥ:*** ਇਕ ਸ਼ਬਦ ਦੇ ਵਜੋਂ ਬੋਝ ਦਾ ਅਰਥ 'ਕਸਿਆ ਜਾਣਾ' ਹੈ ਅਤੇ ਇਸ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਸਖਤ ਕੰਮ, ਬਲ, ਦਬਾਓ, ਤਣਾਓ ਜਾਂ ਸਖਤ ਪ੍ਰਭਾਵ ਦੇ ਵਜੋਂ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਨੂੰ ਇਕ ਬਾਹਰੀ ਬੋਝ ਜਾਂ ਦਬਾਓ ਦੇ ਵਜੋਂ ਮਾਨਤਾ ਦਿੱਤੀ ਗਈ ਹੈ, ਜਿਹੜਾ ਕਿ ਕਿਸੇ ਵਿਅਕਤੀ ਤੇ ਪਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਇਸ ਨੂੰ ਵਿਅਕਤੀ ਦਾ ਵਿਘਨ ਪ੍ਰਤੀ ਪ੍ਰਤੀਕ੍ਰਿਆ ਦੇ ਰੂਪ ਵਿਚ ਵੇਖਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

2.4.3.2 ਖਿਚੋਤਾਨ/ਦਬਾਓ ਦੀਆਂ ਪਰਿਭਾਸ਼ਾਵਾਂ :

ਹਾਂਸ ਸਿਲੇ ਦੇ ਅਨੁਸਾਰ, 'ਤਨਾਉ ਤੋਂ ਭਾਵ ਸਰੀਰ ਰਾਹੀਂ ਲੋੜ ਅਨੁਸਾਰ ਕੀਤੇ ਗਏ ਸਾਧਾਰਣ ਪ੍ਰਤੀਕ੍ਰਮ ਤੋਂ ਹੈ।'

ਮੈਕਗ੍ਰਾਥ ਨੇ ਤਣਾਅ ਨੂੰ ਕਿਸੇ ਵੀ ਸਥਿਤੀ ਵਜੋਂ ਪਰਿਭਾਸ਼ਤ ਕੀਤਾ ਜਦੋਂ ਜੀਵ ਦੀ ਅਨੁਮਾਨਤ ਮੰਗ ਅਤੇ ਅਨੁਮਾਨਿਤ ਪ੍ਰਤੀ ਕ੍ਰਿਆ ਸਮਰੱਥਾ ਵਿਚਕਾਰ ਅਸੰਤੁਲਨ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਉਸ ਦੇ ਅਨੁਸਾਰ ਤਣਾਅ ਦਾ ਅਧਿਐਨ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਸਮਾਜਿਕ-ਮਨੋਵਿਗਿਆਨਕ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ ਦੇ ਤੌਰ ਤੇ ਚਾਰ ਘਟਨਾਵਾਂ ਤੇ ਵਿਚਾਰ ਕੀਤਾ ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ:

1. ਸਰੀਰਕ ਜਾਂ ਸਮਾਜਕ ਵਾਤਾਵਰਣ ਜੋ ਵਿਅਕਤੀਗਤ 'ਤੇ ਕੁਝ ਮੰਗ ਰੱਖਦਾ ਹੈ।
2. ਵਿਅਕਤੀਗਤ ਦੀ ਮੰਗ ਪ੍ਰਤੀ ਧਾਰਨਾ ਅਤੇ ਇਸ ਬਾਰੇ ਕਿਵੇਂ ਫੈਸਲਾ ਲੈਣਾ ਹੈ ਇਸ ਬਾਰੇ ਫੈਸਲਾ।
3. ਜੀਵਾਣੂ ਦੀ ਸਮਝੀ ਮੰਗ ਲਈ ਅਸਲ ਜਵਾਬ
4. ਜਵਾਬ ਦੇ ਨਤੀਜੇ।

ਬੈਰਨ ਦੇ ਅਨੁਸਾਰ, ਤਣਾਅ ਬਹੁਤ ਸਾਰੀਆਂ ਪੱਖੀ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆਵਾਂ ਹਨ ਜੋ ਉਨ੍ਹਾਂ ਘਟਨਾਵਾਂ ਦੇ ਪ੍ਰਤੀਕਰਮ ਵਜੋਂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ ਜੋ ਸਾਡੇ ਸਰੀਰਕ ਜਾਂ ਮਨੋਵਿਗਿਆਨਕ ਕਾਰਜਾਂ ਨੂੰ ਵਿਗਾੜ ਜਾਂ ਧਮਕਾਉਂਦੀਆਂ ਹਨ।

ਫਰੋਸਟ (1971), ਤਣਾਅ ਨੂੰ ਇੱਕ ਰਾਜ ਵਜੋਂ ਪਰਿਭਾਸ਼ਤ ਕਰਦਾ ਹੈ ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਸਰੀਰ ਦਾ ਕੁਦਰਤੀ ਹੋਮਿਓਸਟੈਸੀਸਸ ਵਿਘਨ ਪਾਉਂਦਾ ਹੈ। ਤਣਾਅ ਜੀਵ ਦੇ ਕਿਸੇ ਵੀ ਖਤਰੇ ਕਾਰਨ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਬਿਮਾਰੀ, ਗਰਮੀ, ਠੰਡ ਅਤੇ ਥਕਾਵ ਸਾਰੇ ਤਣਾਅ ਦਾ ਕਾਰਨ ਬਣ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਇਥੋਂ ਤਕ ਕਿ ਭਾਵਨਾਤਮਕ ਤਣਾਅ ਵੀ ਤਣਾਅ ਲਿਆ ਸਕਦਾ ਹੈ।

2.4.3.3 ਖਿਚੋਤਾਣ/ਦਬਾਓ ਦੇ ਕਾਰਣ

ਕੋਲਮੈਨ ਦੇ ਅਨੁਸਾਰ ਖਿਚੋਤਾਣ ਦੇ ਤਿੰਨ ਸਰੋਤ ਨਿਰਾਸ਼ਾਵਾਂ, ਤਣਾਓ ਅਤੇ ਦਬਾਓ ਹਨ।

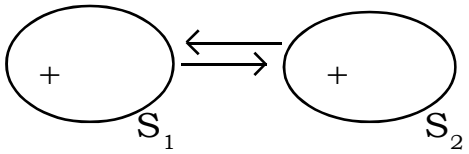
I ਨਿਰਾਸ਼ਾ (Frustrations)

ਜਦੋਂ ਕਿਸੇ ਵਿਅਕਤੀ ਦੀਆਂ ਇੱਛਾਵਾਂ ਅਤੇ ਟੀਚੇ ਪੂਰੇ ਨਾ ਹੋਣ ਜਾਂ ਪੂਰੇ ਹੋਣ ਦੇ ਵਿਚ ਕੋਈ ਰੁਕਾਵਟ ਆਵੇ ਤਾਂ ਨਿਰਾਸ਼ਾ ਦਾ ਜਨਮ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਕਿਓਂਕਿ ਇਸ ਦੇ ਨਾਲ ਅਕਸਰ ਸਵੈ-ਹੀਣਤਾ ਆ ਜਾਂਦੀ ਹੈ, ਅਤੇ ਵਿਅਕਤੀ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਅਸਮਰਥ ਸਮਝਣ ਲੱਗਦਾ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਟੀਚਾ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਦੇ ਵਿਚ ਅਸਫ਼ਲ ਰਿਹਾ ਹੈ, ਨਿਰਾਸ਼ਾ ਅਕਸਰ ਸਹਿਣ ਕਰਨੀ ਬਹੁਤ ਹੀ ਔਖੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਬਾਹਰੀ ਅਤੇ ਅੰਦਰੂਨੀ ਰੁਕਾਵਟਾਂ ਹੀ ਨਿਰਾਸ਼ਾ ਦਾ ਕਾਰਣ ਬਣਦੀਆਂ ਹਨ। ਨਿੱਜੀ ਸੀਮਾਵਾਂ ਦੇ ਕਰਕੇ ਪੈਦਾ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਜਿਵੇਂ ਬੇਰੁਜ਼ਗਾਰੀ, ਨੌਕਰੀ ਨਾ ਮਿਲਣਾ, ਸਰੀਰਕ ਅਪਾਹਿਜਤਾ, ਲੋੜੀਂਦੀਆਂ ਸਮਰਥਾਵਾਂ ਦੀ ਕਮੀ, ਇਕੱਲੇਪਣ ਦੀ ਬੈਚੇਨੀ, ਅਤੇ ਅਣਉਪਯੁਕਤ ਸਵੈਕਾਬੂ ਆਦਿ ਨਿਰਾਸ਼ਾ ਦੇ ਸਰੋਤ ਹਨ।

II ਤਣਾਓ (Conflicts)

ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਹਾਲਤਾਂ ਦੇ ਵਿਚ ਖਿਚੋਤਾਣ ਦੋ ਜਾਂ ਵੱਧ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀਆਂ ਲੋੜਾਂ ਜਾਂ ਟੀਚਿਆਂ ਦੇ ਵਾਪਰਣ ਤੋਂ ਪੈਦਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਤਿੰਨ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ :-

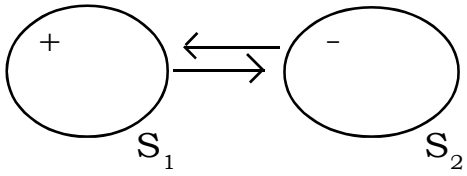
ੳ ***ਪਹੁੰਚ-ਪਹੁੰਚ ਤਣਾਓ*** ਇਸ ਦੇ ਵਿਚ ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਜਾਂ ਵਿਅਕਤੀ ਨੇ ਦੋ ਲੋੜੀਂਦੇ ਵਿਕਲਪਾਂ ਦੇ ਵਿਚੋਂ ਕਿਸੇ ਇਕ ਦੀ ਚੋਣ ਕਰਨੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਦੇ ਨਾਲ ਨਿਰਣਾ ਲੈਣ ਦੇ ਵਿਚ ਸਮੱਸਿਆ ਆਉਂਦੀ ਹੈ, ਔਖਿਆਈ ਆਉਂਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਖਿਚੋਤਾਣ ਵਧਦੀ ਹੈ। ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਇਕ ਚੀਜ਼ ਛੱਡਣੀ ਪੈਂਦੀ ਹੈ।



ਪਹੁੰਚ-ਪਹੁੰਚ ਤਣਾਓ

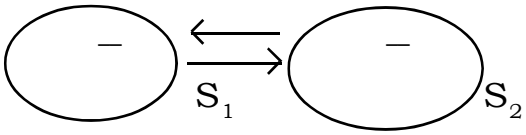
ਅ ***ਪਹੁੰਚ-ਛੁਟਕਾਰਾ ਤਣਾਓ*** ਇਸ ਦੇ ਵਿਚ ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਇਕੋ ਇਕ ਟੀਚੇ ਦੀ ਪ੍ਰਾਪਤੀ ਜਾਂ ਛੁਟਕਾਰਾ ਪਾਉਣ ਦਾ ਯਤਨ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਇਕ ਬੱਚਾ ਫੁੱਟਬਾਲ ਵੀ ਖੇਡਣਾ ਚਾਹੁੰਦਾ ਹੈ ਪਰ ਜ਼ਖਮੀ ਹੋਣ ਤੋਂ

ਵੀ ਡਰਦਾ ਹੈ।



ਪਹੁੰਚ-ਟਕਰਾਓ ਤਣਾਓ

ਏ ***ਟਕਰਾਓ-ਟਕਰਾਓ ਤਣਾਓ*** ਇਸ ਦੇ ਵਿਚ ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਜਾਂ ਵਿਅਕਤੀ ਨੇ ਦੋ ਅਣਲੋੜੀਂਦੇ ਵਿਕਲਪਾਂ ਦੇ ਵਿਚੋਂ ਕਿਸੇ ਇਕ ਦੀ ਚੋਣ ਕਰਨੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਮਿਸਾਲ ਵਜੋਂ ਇਕ ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਜਾਂ ਵਿਅਕਤੀ ਇਕ ਅਰੋਚਿਕ ਕੰਮ ਕਰਨ ਦਾ ਇਛੁੱਕ ਨਹੀਂ ਹੈ ਪਰ ਨਾਲ ਹੀ ਉਹ ਆਪਣੇ ਮਾਪਿਆਂ ਤੋਂ ਸਜ਼ਾ ਮਿਲਣ ਤੋਂ ਵੀ ਡਰਦਾ ਹੈ। ਤਣਾਓ ਦੀ ਕਿਸਮ ਵੀ ਹੋਵੇ, ਇਹ ਖਿਚੋਤਾਣ ਦਾ ਇਕ ਅਹਿਮ ਸਰੋਤ ਹੈ, ਜੋ ਕਿ ਅਸਮਾਯੋਜਨ ਦਾ ਕਾਰਨ ਬਣਦਾ ਹੈ।



ਟਕਰਾਓ-ਟਕਰਾਓ ਤਣਾਓ

III ਦਬਾਓ (Pressures)

ਖਿਚੋਤਾਣ ਸਿਰਫ਼ ਨਿਰਾਸ਼ਾਵਾਂ ਅਤੇ ਤਣਾਵਾਂ ਤੋਂ ਹੀ ਨਹੀਂ ਸਗੋਂ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਟੀਚਿਆਂ ਨੂੰ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਦੇ ਦਬਾਵਾਂ ਤੋਂ ਵੀ ਉਪਜਦੀ ਹੈ। ਅਸੀਂ ਸਭ ਬਾਹਰਲੇ ਅਤੇ ਅੰਦਰੂਨੀ ਸਰੋਤਾਂ ਤੋਂ ਦਬਾਓ ਦਾ ਸਾਹਮਣਾ ਕਰਦੇ ਹਾਂ। ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਤੇ ਵਧੀਆ ਚੰਗੇ ਅੰਕ/ਗਰੇਡ ਹਾਸਲ ਕਰਨ ਦਾ ਤੀਖਣ ਦਬਾਓ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਚੂੰਕਿ ਮਾਪੇ ਇਹੀ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹਨ ਜਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਦਾਖਲਾ ਲੈਣਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜਾਂ ਨੌਕਰੀ ਹਾਸਲ ਕਰਨੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਅਧਿਅਨ ਦੇ ਲੰਮੇ ਘੰਟੇ, ਪ੍ਰੀਖਿਆ ਦਾ ਤਣਾਓ ਵੀ ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਲਈ ਵੱਡੀ ਖਿਚੋਤਾਣ ਦਾ ਕਾਰਨ ਹੈ। ਜਿਹੜੇ ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਅਜਿਹੀਆਂ ਸਥਿਤੀਆਂ ਅਨੁਸਾਰ ਨਹੀਂ ਚਲ ਸਕਦੇ, ਜ਼ਿਆਦਾ ਤਣਾਓ ਕਰਕੇ ਵੱਧ ਚਿੰਤਾ ਦਾ ਵਿਖਾਵਾ ਕਰਦੇ ਹਨ।

ਛੋਟੇ ਉੱਤਰ ਵਾਲੇ ਪ੍ਰਸ਼ਨ

1. ਤਣਾਓ ਕੀ ਹੈ? ਇਸ ਦੀ ਪਰਿਭਾਸ਼ਾ ਦਿਓ।
2. ਤਣਾਓ ਦੇ ਕਾਰਣ ਕੀ ਹਨ? ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਸੂਚੀ ਬਣਾਓ।

2.4.3.4 ਖਿਚੋਤਾਣ/ਦਬਾਓ ਦਾ ਪ੍ਰਭਾਵ (Stress)

ਇਹ ਤਿੰਨ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ:-

1. ਮਨੋਵਿਗਿਆਨਕ ਪ੍ਰਤੀਕ੍ਰਿਆਵਾਂ

- ਉਦਾਸ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨਾ

- ਧਿਆਨ ਕੇਂਦਰਤ ਕਨ ਵਿਚ ਅਯੋਗਤਾ
- ਚਿੜਚੜਾਪਣ
- ਸਵੈ ਵਿਸ਼ਵਾਸ਼ ਦੀ ਕਮੀ
- ਚਿੰਤਾ
- ਫ਼ੈਸਲਾ ਲੈਣ ਦੇ ਵਿਚ ਔਖਿਆਈ
- ਵਿਚਾਰ ਬਦਲਦੇ ਰਹਿਣਾ
- ਮਾਨਸਿਕ ਗੈਰਹਾਜ਼ਰੀ

2. ਸਰੀਰਕ ਪ੍ਰਤੀਕ੍ਰਿਆਵਾਂ

- ਤੇਜ਼ ਨਬਜ਼ ਚੱਲਣਾ
- ਦਿਲ ਧੜਕਣਾ
- ਪਸੀਨਾ ਬਹੁਤ ਆਉਣਾ
- ਬਾਂਹ ਅਤੇ ਲੱਤ ਦੇ ਪੱਠਿਆਂ ਦਾ ਸੁੰਗੜਣਾ
- ਸਾਹ ਫੁੱਲਣਾ
- ਦੰਦ ਕਰੀਚਣਾ

3. ਵਿਵਹਾਰਕ ਪ੍ਰਤੀਕ੍ਰਿਆਵਾਂ

- ਕਾਰਗੁਜ਼ਾਰੀ ਪ੍ਰਭਾਵ ਵਿਚ ਕਮੀ
- ਦੁਰਘਟਨਾ ਹੋਣ ਦੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਵਧਣਾ
- ਸਿਗਰਟ ਅਤੇ ਸ਼ਰਾਬ ਪੀਣ ਦੀ ਆਦਤ
- ਘਬਰਾਹਟ ਦੇ ਚਿੰਨ੍ਹ (ਪੈਰ ਥਪਥਪਾਉਣਾ, ਨਹੁੰ ਕੱਟਣਾ)
- ਖਾਣਾ ਅਤੇ ਨੀਂਦ ਘੱਟਣਾ ਜਾਂ ਵੱਧਣਾ

2.4.4 ਦਬਾਓ ਸਿਵਣ ਤਕਨੀਕਾਂ

ਇਸ ਦੀਆਂ ਤਿੰਨ ਕਿਸਮਾਂ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ:

ਸਰੀਰਕ, ਵਿਵਹਾਰਿਕ ਅਤੇ ਬੌਧਿਕ

1. ***ਖਿਚੌਤਾਣ ਨਿਪਟਣ ਦੀਆਂ ਸਰੀਰਕ ਤਕਨੀਕਾਂ*** ਖਿਚੌਤਾਣ ਪ੍ਰਤੀ ਸਰੀਰਕ ਪ੍ਰਤੀਕ੍ਰਿਆਵਾਂ ਦੇ ਵਿਚ ਪੱਠਿਆਂ ਦਾ ਤਣਾਓ, ਨਬਜ਼ ਤੇਜ਼ ਹੋਣਾ, ਪੇਟ ਵਿਚ ਔਖਿਆਈ ਜਾਂ ਪਸੀਨਾ ਆਉਣਾ ਹੈ। ਖਿਚੌਤਾਣ ਤੋਂ ਨਿਪਟਣ ਦੀਆਂ ਅਹਿਮ ਸਰੀਰਕ ਤਕਨੀਕਾਂ ਨਿਮਨਲਿਖਤ ਹਨ:

- **ਆਰਾਮ:** ਸਾਡੇ ਪੱਠਿਆਂ ਦੇ ਵਿਚਲੇ ਤਣਾਓ ਨੂੰ ਘੱਟ ਕਰਨ ਦੇ ਲਈ ਲਗਾਤਾਰ ਆਰਾਮ ਕਰਨਾ ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਧ ਪ੍ਰਭਾਵਸ਼ਾਲੀ ਵਿਧੀ ਮੰਨੀ ਗਈ ਹੈ।
- **ਸਾਹ ਰੋਕਣਾ:** ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਤਣਾਓਗ੍ਰਸਤ ਹੋ, ਤੁਸੀਂ ਸਾਧੇਖਕ ਤੌਰ ਤੇ ਛੋਟੇ, ਘੱਟ ਡੂੰਘੇ ਸਾਹ

ਲੈਂਦੇ ਹੋ। ਪਰ ਤੁਹਾਡਾ ਸਰੀਰ ਆਰਾਮ ਦੇ ਦੌਰਾਨ ਨਿਵਾਣ ਵੱਲ ਵੱਧਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਹੌਲੀ ਹੌਲੀ ਤੁਸੀਂ ਲੰਮੇ ਅਤੇ ਡੂੰਘੇ ਸਾਹ ਲੈਣ ਲਗਦੇ ਹੋ।

- **ਤਪੱਸਿਆ:** ਤਪੱਸਿਆ ਵੀ ਇਕ ਸੰਬੰਧਤ ਤਕਨੀਕ ਹੈ ਜਿਹੜੀ ਕਿ ਆਰਾਮਦਾਇਕ ਹਾਲਤ ਦੇ ਵਿਚ ਪੁੱਜਣ ਦੇ ਵਿਚ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹੈ।

2. *ਖਿਚੋਤਾਣ ਤੋਂ ਨਿਪਟਣ ਦੀਆਂ ਵਿਵਹਾਰਿਕ ਤਕਨੀਕਾਂ:* ਅਸੀਂ ਆਪਣੇ ਸਮੇਂ ਨੂੰ ਅਕਸਰ ਅਨੇ ਕਾਂ ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰੀਆਂ ਲੈ ਕੇ ਕਸ ਲੈਂਦੇ ਹਾਂ ਅਤੇ ਇਸ ਦੇ ਨਾਲ ਸਾਡੀ ਖਿਚੋਤਾਣ ਵਧ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਸਾਡੀਆਂ ਜ਼ਿੰਦਗੀਆਂ ਦੇ ਵਿਚ ਇਸ ਖਿਚੋਤਾਣ ਤੋਂ ਛੁਟਕਾਰਾ ਪਾਉਣ ਦੇ ਲਈ ਅਨੇਕਾਂ ਢੰਗ ਹਨ, ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਵਿਚੋਂ ਇਕ ਹੈ ਸਮਾਂ ਪ੍ਰਬੰਧ, ਜਿਸ ਦਾ ਵਰਨਣ ਨਿਮਨਲਿਖਤ ਹੈ:

(ੳ) ਸਮਾਂ ਪ੍ਰਬੰਧ: ਸਮਾਂ ਪ੍ਰਬੰਧ ਦਾ ਭਾਵ ਹੈ ਕਿ ਸਮੇਂ ਨੂੰ ਸਾਡੇ ਹੱਕ ਦੇ ਵਿਚ ਕੰਮ ਕਰਨਾ ਕਿਵੇਂ ਲਾਇਆ ਜਾਵੇ ਅਤੇ ਇਹ ਸਾਡੇ ਵਿਰੁੱਧ ਕੰਮ ਨਾ ਕਰੇ। ਇਸ ਦੇ ਲਈ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ ਕਿ ਇਕ ਚੰਗੇ ਯੋਜਨਾਬੱਧ ਸਮਾਂ ਸਾਰਣੀ ਦੇ ਨਾਲ ਜੁੜ ਕੇ ਰਿਹਾ ਜਾਵੇ ਅਤੇ ਸਮੇਂ ਦਾ ਵਧੀਆ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਅਤੇ ਉਪਯੁਕਤ ਉਪਯੋਗ ਕੀਤਾ ਜਾਵੇ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਵਿਹਾਰਾਂ ਨੂੰ ਖਤਮ ਕੀਤਾ ਜਾਵੇ ਜੋ ਕਿ ਸਾਡੇ ਮੁੱਖ ਟੀਚਿਆਂ ਦੇ ਰਾਹ ਦੀ ਵਿਚ ਰੁਕਾਵਟ ਬਣਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸਮਾਂ ਪ੍ਰਬੰਧ ਦੇ ਦੁਆਰਾ ਇਕ ਵਿਅਕਤੀ ਉਨ੍ਹਾਂ ਫ਼ਰਜ਼ਾਂ ਦੀ ਸੂਚੀ ਬਣਾ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜਿਹੜੇ ਕਿ ਉਸਨੇ ਹਰ ਦਿਨ ਦੇ ਵਿਚ ਕਰਨੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ।

(ਅ) ਵਿਵਹਾਰਿਕ ਸਹਾਇਕ ਸਾਧਨ:

- **ਸਵੈ-ਅਗਵਾਈ:** ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਹ ਪਤਾ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਕਿ ਕਿਹੜੇ ਕਾਰਣ ਹਨ ਜੋ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਨਿੱਜੀ ਸੰਬੰਧਾਂ ਵਿਚ ਖਿਚੋਤਾਣ ਪੈਦਾ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਪ੍ਰਭਾਵਸ਼ਾਲੀ ਸਵੈ ਅਗਵਾਈ ਤੁਹਾਨੂੰ ਛੇਤੀ ਚੇਤਾਵਨੀ ਦੇਵੇਗੀ। ਇਹ ਤੁਹਾਨੂੰ ਖਿਚੋਤਾਣ ਨਾਲ ਨਿਪਟਨ ਵਾਲੇ ਹੋਰ ਹੁਨਰਾਂ ਦੇ ਨਾਲ ਵਾਕਫ਼ੀਅਤ ਕਰਵਾਏਗੀ।
- **ਆਪਣੇ ਬਣੋ:** ਆਪਣੇ ਆਪ ਦੇ ਵਿਚ ਵਿਸ਼ਵਾਸ਼ ਭਾਵ ਭਰੋਸਾ ਰੱਖੋ।
- **ਕਾਰਜ ਕੇਂਦਰਤ ਬਣੋ:** ਕਾਰਜ ਕੇਂਦਰਤ ਬਣਨ ਦਾ ਅਰਥ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਆਪਣੇ ਹੱਥ ਦੇ ਵਿਚਲੇ ਕੰਮ ਤੇ ਧਿਆਨ ਕੇਂਦਰਤ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ।
- **ਆਪਣੇ ਆਪ ਦੇ ਨਾਲ ਸਥਰ ਵਾਲਾ ਰਾਹ ਅਪਨਾਓ:** ਆਪਣੀਆਂ ਉਮੀਦਾਂ ਨੂੰ ਇਕ ਉਪਯੁਕਤ ਅਤੇ ਉੱਚਤ ਪੱਧਰ ਤੱਕ ਹੀ ਰੱਖੋ।

3 ***ਖਿਚੋਤਾਣ ਨਿਪਟਣ ਦੀਆਂ ਬੌਧਿਕ ਤਕਨੀਕਾਂ:*** ਖਿਚੋਤਾਣ ਪੈਦਾ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਸਭ ਕਾਰਕਾਂ ਤੇ ਅਸੀਂ ਹਮੇਸ਼ਾਂ ਕਾਬੂ ਨਹੀਂ ਪਾ ਸਕਦੇ। ਪਰ ਅਸੀਂ ਇਨ੍ਹਾਂ ਸਥਿਤੀਆਂ ਦੇ ਨਾਲ ਨਿਮਨਲਿਖਤ ਦੋ ਢੰਗਾਂ ਦੇ ਨਾਲ ਕਾਬੂ ਪਾਇਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ:

(I) *ਬੌਧਿਕ ਪੁਨਰਬਣਤਰੀਕਰਨ* ਇਸ ਵਿਧੀ ਦੇ ਵਿਚ ਖਿਚੋਤਾਣ ਕਾਰਕਾਂ ਦੇ ਨਾਕਾਰਾਤਮਕ ਮੁਲਾਂਕਣਾਂ ਨੂੰ ਵੱਧ ਸਾਕਾਰਾਤਮਕ ਕਾਰਕਾਂ ਦੇ ਨਾਲ ਬਦਲ ਦਿੱਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਤਕਨੀਕ ਨੂੰ ਕਾਮਯਾਬੀ ਦੇ ਨਾਲ ਵਰਤਣ ਦੇ ਲਈ ਆਰੰਭ ਦੇ ਵਿਚ ਇਹ ਦੇਖਿਆ ਜਾਵੇ ਕਿ ਖਿਚੋਤਾਣ ਦੇ ਮੁੱਢਲੇ ਸਮੇਂ ਦੇ ਵਿਚ ਤੁਸੀਂ ਕੀ ਆਖਦੇ ਹੋ? ਫਿਰ ਇਨ੍ਹਾਂ ਵਿਚਾਰਾਂ ਨੂੰ ਸੁਧਾਰਣ ਦੇ ਲਈ ਜ਼ਰਾ ਹੋਰ ਮੁਚੜਣਸ਼ੀਲ ਵਿਚਾਰ ਸੋਚੋ। ਦੂਜੇ ਸ਼ਬਦਾਂ ਦੇ ਵਿਚ ਸਥਿਤੀ ਦੇ ਬਾਰੇ ਕੁਝ ਹਾਸੋਹੀਣਾ ਸੋਚਿਆ ਜਾਵੇ ਜਾਂ ਖਿਚੋਤਾਣ ਦੇ ਸਰੋਤਾਂ ਨੂੰ ਘਟਾਉਣ ਜਾਂ ਖਤਮ ਕਰਨ ਦੇ ਸਿਰਜਨਾਤਮਕ ਤਰੀਕੇ ਸੋਚੋ।

(II) *ਬੌਧਿਕ ਮੁਲਾਂਕਣ:* ਖਿਚੋਤਾਣ ਪੈਦਾ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਕਾਰਕਾਂ ਦਾ ਮੁਲਾਂਕਣ ਕਰਨ ਦੇ ਵਿਚ ਬੌਧਿਕ ਮੁਲਾਂਕਣ ਅਹਿਮ ਭੂਮਿਕਾ ਨਿਭਾਉਂਦਾ ਹੈ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਤੋਂ ਖਿਚੋਤਾਣ ਪੈਦਾ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਸੋਮਿਆਂ ਨਾਲ ਨਿਪਟਨ ਦੇ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਮਿਲਦੀ ਹੈ, ਜਿਹਨਾਂ ਨੂੰ ਤੁਸੀਂ ਖੁਦ ਪੈਦਾ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਅਤੇ ਇਹ ਸਾਨੂੰ ਅਕਸਰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨਾਕਾਰਤਮਕ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਨੂੰ ਘੱਟ ਕਰਨ ਦੇ ਵਿਚ ਮਦਦ ਕਰਦੇ ਹਨ ਜੋ ਕਿ ਖਿਚੋਤਾਣ ਵਾਲੀਆਂ ਘਟਨਾਵਾਂ ਜਾਂ ਸਥਿਤੀਆਂ ਦੇ ਸਾਹਮਣੇ ਆਉਣ ਤੇ ਪੈਦਾ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ।

ਛੋਟੇ ਉੱਤਰ ਵਾਲੇ ਪ੍ਰਸ਼ਨ :

1. ਤਣਾਓ ਦੇ ਮਨੋਵਿਗਿਆਨਕ ਪ੍ਰਭਾਵ ਦਾ ਸੰਖੇਪ ਵੇਰਵਾ ਦਿਓ।
2. ਤਣਾਓ ਸਿੰਝਣ ਤਕਨੀਕਾਂ ਕਿਹੜੀਆਂ ਹਨ? ਵਿਵਹਾਰਿਕ ਸਹਾਇਕ ਤਕਨੀਕਾਂ ਦੀ ਵਿਆਖਿਆ ਕਰੋ।
3. ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਤਣਾਓ ਵਿੱਚ ਹੁੰਦੇ ਹੋ, ਤੁਸੀਂ ਸ਼ਰੀਰਕ ਤੌਰ ਤੇ ਕਿਵੇਂ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹੋ?

2.4.5 ਸਾਰਾਂਸ਼ :

ਬੋਝ ਨੂੰ ਮਨੋਵਿਗਿਆਨਕ ਅਸੰਤੁਲਨ ਦੀ ਹਾਲਤ ਦੇ ਵਜੋਂ ਪ੍ਰਭਾਸ਼ਤ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਨਿਰਾਸ਼ਾਵਾਂ ਅਤੇ ਤਣਾਓ ਅਤੇ ਦਬਾਓ ਵੀ ਬੋਝ ਦੇ ਕਾਰਣ ਹਨ। ਬੋਝ ਤੇ ਕਾਬੂ ਪਾਉਣ ਜਾਂ ਇਸ ਨੂੰ ਝੱਲਣ ਦੇ ਲਈ ਤਿੰਨ ਅਹਿਮ ਤਕਨੀਕਾਂ ਹਨ। (1) ਸਰੀਰਕ (2) ਵਿਵਹਾਰਿਕ (3) ਬੌਧਿਕ। ਅੱਜ ਦੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਨਾਲ ਭਰੀ ਹੋਈ ਹੈ। ਹਰ ਵਿਅਕਤੀ ਦੀਆਂ ਕਈ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ। ਜਦੋਂ ਇਕ ਵਿਅਕਤੀ ਆਪਣੀਆਂ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਦਾ ਸਮਾਧਾਨ ਸਮਾਜ ਦੀਆਂ ਕਦਰਾਂ-ਕੀਮਤਾਂ ਅਨੁਸਾਰ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦਾ; ਜਾਂ ਕੋਈ ਠੀਕ ਹਨ ਨਹੀਂ ਲੱਭ ਸਕਦਾ; ਤਾਂ ਉਸ ਦੇ ਦਿਮਾਗ 'ਤੇ ਬੋਝ ਪੈ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਜਾਂ ਫਿਰ ਮਾਨਸਿਕ ਸੰਘਰਸ਼ ਉਪਜਦਾ ਹੈ, ਜਿਸ ਨੂੰ ਅਸੀਂ ਮਾਨਸਿਕ ਤਨਾਓ ਕਹਿੰਦੇ ਹਾਂ।

ਤਣਾਅ ਆਪਣੇ ਆਪ ਵਿੱਚ ਅਸਮਾਯੋਜਨ ਪੈਦਾ ਨਹੀਂ ਕਰਦਾ। ਤਣਾਅ ਦਾ ਅਨੁਭਵ ਕਰਨ ਵਾਲਾ ਵਿਅਕਤੀ ਕੁਝ ਅਸਧਾਰਨ ਵਿਵਹਾਰ ਜਾਂ ਗੰਭੀਰ ਗੜਬੜੀ ਦੇ ਵਿਵਹਾਰ ਦਾ ਪ੍ਰਗਟਾਵਾ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਪਰ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਤਣਾਅ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਕਾਰਨਾਂ ਵਿਚੋਂ ਇਕ ਹੈ ਜੋ ਅਸਮਾਯੋਜਨ ਹੋਣ ਦਾ ਕਾਰਨ ਬਣਦਾ ਹੈ। ਨਿਰੰਤਰ ਤਣਾਅ ਵਿਅਕਤੀ ਲਈ ਖ਼ਤਰਨਾਕ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਤਣਾਅ ਸਿਰਫ ਕੋਝਾ ਤਜ਼ਰਬਿਆਂ ਨਾਲ ਸਮਝੌਤਾ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ, ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਖੁਸ਼ਹਾਲ ਤਜ਼ਰਬੇ ਵੀ ਤਣਾਅਪੂਰਨ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਲਈ ਇਹ ਕਿਹਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤਣਾਅ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਦਾ ਇੱਕ ਹਿੱਸਾ ਹੈ, ਪਰ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਤਣਾਅ ਸਿਹਤ ਲਈ ਖ਼ਤਰਨਾਕ ਹੈ।

2.4.6 ਸੁਝਾਏ ਪ੍ਰਸ਼ਨ :

1. ਦਬਾਓ ਦੀ ਵਿਆਖਿਆ ਕਰੋ। ਦਬਾਓ ਸਿਝਣ ਤਕਨੀਕਾਂ ਬਾਰੇ ਚਰਚਾ ਕਰੋ।

2. ਛੋਟੇ ਉੱਤਰ (Short Notes) ਲਿਖੋ

(ੳ) ਦਬਾਓ ਦੇ ਪ੍ਰਭਾਵ

(ਅ) ਦਬਾਓ ਦੇ ਕਾਰਣ

2.4.7 ਸੁਝਾਈ ਪੁਸਤਕ ਸੂਚੀ :

(1) Advanced Educational Psychology - Dr. A.B. Bhatnagar and Dr. Meenakshi Bhatnagar.

(2) Essentials of Education Psychology - J.C. Aggarwal.

(3) Psychological foundations of Education - Dr. S.P. Suri, Dr. T.S.Sodhi, Dr. Prabhjyot Dumral & Prof. B.D. Dumral.

(4) Advanced Educational Psychology - S.S. Chauhan.

(5) An Introduction to Educational --Psychology and Guidance - Dr. Kanwarjit Singh.

(6) ਸਿੱਖਣ ਅਤੇ ਵਿਕਾਸ ਦਾ ਮਨੋਵਿਗਿਆਨ – ਆਗਿਆਜੀਤ ਸਿੰਘ

ਵੈਬ ਸੋਮੇ

(1) en.wikipedia.org.

(2) www answers.com

(3) books.google.co.in

2.4.8 ਸਵੈ-ਮੁਲਾਂਕਣ ਅਭਿਆਸ

ਬਹੁਤ ਛੋਟੇ ਉੱਤਰ ਵਾਲੇ ਪ੍ਰਸ਼ਨ

1. ਦਬਾਓ ਦਾ ਅਰਥ ਦੱਸੋ।
2. ਨਿਰਾਸ਼ਾ ਦਬਾਓ ਨੂੰ ਜਨਮ ਦਿੰਦੀ ਹੈ, (ਸਹੀ ਜਾਂ ਗਲਤ)।
3. ਦਬਾਓ ਮਨੋਵਿਗਿਆਨਕ ਸੰਤੁਲਨ ਦੀ ਅਵਸਥਾ ਹੈ (ਸਹੀ/ਗਲਤ)
4. ਡੂੰਘਾ ਸਾਹ, ਯੋਗਾ ਅਤੇ ਕਸਰਤ ਸਾਰੇ.....ਤਣਾਅ ਪ੍ਰਬੰਧਨ ਹਨ।
5. ਨਕਾਰਾਤਮਕ ਤਣਾਓ ਕਾਰਜ ਕੁਸ਼ਲਤਾ ਨੂੰ ਘਟਾਉਂਦਾ ਹੈ। (ਸਹੀ/ਗਲਤ)
6. ਕਾਰਜ ਪ੍ਰਬੰਧਨ ਇੱਕ.....ਤਣਾਓ ਪ੍ਰਬੰਧਨ ਹੈ।
7. Absent mindedness (ਗੈਰਹਾਜ਼ਰ ਮਾਨਸਿਕਤਾ) ਦਬਾਓ ਦਾ.....ਪ੍ਰਭਾਵ ਹੈ।
8. ਪੈਰ ਥਪਥਪਾਉਣਾ ਅਤੇ ਨਹੁੰ ਕੱਟਣਾ ਤਣਾਓ ਦਾ.....ਪ੍ਰਭਾਵ ਹੈ।

ਉੱਤਰ :

1. ਦਬਾਓ ਵਿਅਕਤੀ ਦੇ ਮਨੋਵਿਗਿਆਨਕ ਅਸੰਤੁਲਨ ਦੀ ਹਾਲਤ ਹੈ ਜੋ ਵਿਅਕਤੀ ਵਿਚ ਚਿੰਤਾ ਪੈਦਾ ਕਰਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਉਸਦੇ ਵਿਵਹਾਰ ਨੂੰ ਅਸਮਾਯੋਜਤ ਅਤੇ ਅਸੰਠਗਤ ਕਰ ਦਿੰਦੀ ਹੈ।
2. ਸਹੀ।
3. ਗਲਤ
4. ਸ਼ਰੀਰਕ
5. ਸਹੀ
6. ਵਿਵਹਾਰਾਤਮਕ
7. ਮਨੋਵਿਗਿਆਨਕ
8. ਵਿਵਹਾਰਕ

ਪਾਠ ਨੰ : 2.5 **ਲੇਖਿਕਾ : ਨਿਪੁੰਨਤਾ ਕੌਰ**

ਸੰਸਥਾ ਤਣਾਅ

ਬਣਤਰ :

2.5.1 ਉਦੇਸ਼

2.5.2 ਜਾਣ-ਪਹਿਚਾਣ

2.5.3 ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਪਰਿਭਾਸ਼ਾ

2.5.4 ਸੰਸਥਾਵੀ ਤਣਾਅ ਦਾ ਸੰਕਲਪ

2.5.5 ਸੰਸਥਾਵੀ ਤਣਾਅ ਦੇ ਕਾਰਨ

2.5.6 ਸੰਸਥਾਵੀ ਤਣਾਅ

2.5.7 ਸੰਸਥਾਗਤ ਤਣਾਅ ਦੇ ਪ੍ਰਭਾਵ

2.5.8 ਵਾਧੂ ਸੰਸਥਾਗਤ ਤਣਾਅ

2.5.9 ਸੰਸਥਾਗਤ ਤਣਾਅ ਦੇ ਨਾਲ ਮੁਕਾਬਲਾ ਕਰਨ ਲਈ ਤਕਨੀਕਾਂ

2.5.10 ਸਾਰਾਂਸ਼

2.5.11 ਸ਼ਬਦਾਵਲੀ

2.5.12 ਸੁਝਾਏ ਪ੍ਰਸ਼ਨ

2.5.13 ਸੁਝਾਈ ਪੁਸਤਕ ਸੂਚੀ

2.5.1 ਉਦੇਸ਼ :

ਇਸ ਪਾਠ ਨੂੰ ਪੜ੍ਹਨ ਉਪਰੰਤ ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਜਾਣ ਲੈਣਗੇ

1. ਸੰਸਥਾਗਤ ਤਣਾਅ ਦੀ ਧਾਰਨਾ
2. ਸੰਸਥਾਗਤ ਤਣਾਅ ਨਾਲ ਨਜਿੱਠਣ ਦੀਆਂ ਤਕਨੀਕਾਂ
3. ਵਾਧੂ ਸੰਸਥਾਗਤ ਤਣਾਅ ਤੋਂ ਜਾਣੂ ਹੋਣਗੇ

2.5.2 ਜਾਣ-ਪਹਿਚਾਣ :

ਤਣਾਅ ਉਹ ਹਾਲਤ ਹੈ ਜੋ ਮਨੁੱਖ ਦੀਆਂ ਗੈਰ-ਮਾਮੂਲੀ ਲੋੜਾਂ ਅਸਹਿਜਤਾ ਜਾਂ ਸੁਆਵਸਰਾਂ ਤੋਂ ਉਤਪੰਨ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਆਧੁਨਿਕ ਜੀਵਨ ਦੇ ਮਾਨਸਿਕ ਦਬਾਅ, ਕੰਮ ਦੀ ਮੰਗ, ਭਾਵਾਤਮਕ ਤੌਰ ਤੇ ਅਸੰਤੁਲਿਤ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਜਿਸਨੂੰ ਤਨਾਅ ਕਹਿੰਦੇ ਨੇ। ਜਦ ਕਿ ਤਣਾਅ ਹਮੇਸ਼ਾ ਬੁਰਾ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ। ਤਨਾਵ ਜੀਵਨ ਦਾ ਹਿੱਸਾ ਹੈ ਅਤੇ ਉਸਦੀ ਗੈਰ ਮੌਜੂਦਗੀ ਜੀਵਨ ਨੂੰ ਨੀਰਸ, ਨਿਰਾਸ਼ ਅਤੇ

ਬੇਜਾਨ ਬਣਾ ਦਿੰਦਾ ਹੈ। ਤਣਾਅ ਨੂੰ ਬੁਰਾ ਅਤੇ ਅਨਚਾਹਿਆ ਮੰਨਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਉਦਾਹਰਨ ਦੇ ਤੌਰ ਤੇ :–

ਸ਼ਬਦ ਜਾਂ ਵਾਕ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ''ਉਦਾਸੀ'' ਕੰਟਰੋਲ ਤੋਂ ਬਾਹਰ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨਾ, ਵਧੇਰੇ ਕੰਮ, ਮਾਈਗਰੇਨ ਜਾਂ ਸਿਰ ਦਰਦ, ਸਮੇਂ ਦਾ ਦਬਾਅ, ਚਿੰਤਾ ਅਤੇ ਨੀਂਦ ਨਾ ਆਉਣਾ ਤਣਾਅ ਨੂੰ ਦੱਸਣ ਲਈ ਵਰਤੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਤਣਾਅ ਨੂੰ ਨਕਾਰਾਤਮਕ ਮੰਨਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਆਕਸਫੋਰਡ ਸ਼ਬਦਕੋਸ਼ ਦੇ ਅਨੁਸਾਰ ਤਣਾਅ, ਇੱਕ ਅਜਿਹੀ ਅਵਸਥਾ ਜਾਂ ਸਥਿਤੀ ਹੈ ਜੋ ਮਨੁੱਖ ਨੂੰ ਸਰੀਰਕ ਜਾਂ ਮਾਨਸਿਕ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਪਰੇਸ਼ਾਨ ਕਰਦੀ ਹੈ ਜਾਂ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹੈ।

2.5.3 ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਪਰਿਭਾਸ਼ਾ :–

ਤਣਾਅ : ਤਣਾਅ ਉਹ ਸਥਿਤੀ ਹੈ ਜੋ ਦਬਾਅ ਪੈਦਾ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਵਾਤਾਵਰਣੀ ਸਥਿਤੀ ਜੋ ਮਨੁੱਖ ਤੇ ਦਬਾਅ ਪੈਦਾ ਕਰਦੀ ਹੈ।

Eustress : ਸਿਹਤਮੰਦ, ਸਕਾਰਾਤਮਕ ਅਤੇ ਵਿਕਾਸਪੂਰਵਕ ਤਣਾਅ ਹੈ ਜੋ ਕਰਮਚਾਰੀ ਨੂੰ ਬੇਹਤਰ ਕੰਮ ਕਰਨ ਲਈ ਪ੍ਰੇਰਿਤ ਕਰਦਾ ਹੈ।

Dystress : ਇਹ ਸਰੀਰ ਦੇ ਨਕਾਰਾਤਮਕ ਰਵਈਏ ਨੂੰ ਦਰਸਾਉਂਦਾ ਹੈ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਦਬਾਅ, ਗੁੱਸਾ, ਚਿੰਤਾ ਅਤੇ ਥਕਾਣ। ਇਹ ਮੁੱਖ ਤੌਰ ਤੇ ਦਿਲ ਦੀਆਂ ਬਿਮਾਰੀਆਂ, ਹਾਰਮੋਨਲ ਅਸੰਤੁਲਨ ਅਤੇ ਬੇਚੈਨੀ ਦਾ ਕਾਰਨ ਹੈ।

2.5.4 ਸੰਸਥਾਗਤ ਤਣਾਅ : ਸੰਸਥਾਗਤ ਤਣਾਅ ਉਹ ਸਥਿਤੀ ਹੈ ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਸੰਸਥਾ ਅਤੇ ਕੰਮ ਮਿਲ ਕੇ ਕਰਮਚਾਰੀ ਦੀ ਸਰੀਰਕ ਅਤੇ ਮਾਨਸਿਕ ਸਥਿਤੀ ਨੂੰ ਵਿਗਾੜਦੇ ਹਨ। ਸੰਸਥਾਗਤ ਤਣਾਅ ਉਹ ਤਣਾਅ ਹੈ ਜੋ ਸੰਸਥਾ ਲਈ ਨਕਾਰਾਤਮਕ ਨਤੀਜੇ ਦਿੰਦਾ ਹੈ। ਜਿਵੇਂ ਕਿ :– ਸੰਸਥਾ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਜਾਂ ਬਦਲਾਵ ਕਰਕੇ, ਕਰਮਚਾਰੀਆਂ ਉੱਪਰ ਕੰਮ ਦਾ ਭਾਰ ਵੱਧ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਜਿਸ ਕਰਕੇ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਕਰਮਚਾਰੀ ਛੁੱਟੀਆਂ ਕਰਨ, ਭਰੋਸੇ ਦਾ ਘੱਟ ਜਾਣਾ, ਉਪਲਬਧੀ ਦਾ ਘਾਟਾ ਅਤੇ ਸਕਾਰਾਤਮਕ ਰਵਈਏ ਦਾ ਖਤਮ ਹੋ ਜਾਣਾ। ਮਰਫੀ (*1979*) ਦੇ ਅਨੁਸਾਰ, ''ਸੰਸਥਾਗਤ ਤਣਾਅ ਉਹ ਖਤਰਨਾਕ ਸਰੀਰਕ ਅਤੇ ਮਾਨਸਿਕ ਪ੍ਰਤੀਕਿਰਿਆ ਹੈ ਜੋ ਉਸ ਸਮੇਂ ਪੈਦਾ ਹੁੰਦਾ ਜਦੋਂ ਕਰਮਚਾਰੀ ਦੀ ਯੋਗਤਾ, ਸਰੋਤ ਅਤੇ ਜ਼ਰੂਰਤਾਂ ਦਾ ਆਪਸ ਵਿੱਚ ਤਾਲਮੇਲ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।''

2.5.5 ਸੰਸਥਾਗਤ ਤਣਾਅ ਦੇ ਕਾਰਨ :–

(*1*) ਸੰਸਥਾਵੀ ਬਦਲਾਵ

(*2*) ਅਗਵਾਈ

(*3*) ਭੂਮਿਕਾ ਅਤੇ ਕੰਮ ਵਿੱਚ ਬਦਲਾਵ

(*4*) ਕੰਮ ਅਤੇ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਦਾ ਤਾਲਮੇਲ

(*5*) ਕੰਮ ਦੀ ਸੁਰੱਖਿਆ ਅਤੇ ਮਿਹਨਤਾਨਾ

(*6*) ਆਪਸੀ ਰਿਸ਼ਤੇ

(*7*) ਵਿਅਵਸਾਇਕ ਅਤ ਪਰਿਆਪਤਤਾ ਵਿਕਾਸ

(*8*) ਸੰਸਥਾ ਵਿੱਚ ਪਹਿਚਾਣ

(*9*) ਵਾਤਾਵਰਨ

(*10*) ਬੇਅੰਤ ਉਮੀਦ

(11) ਘੱਟ ਮਨੋਬਲ

(12) ਅਨੁਚਿਤ ਵਿਵਹਾਰ

ਆਉ ਹੁਣ ਉਪਰੋਕਤ ਬਾਰੇ ਵਿਸਥਾਰ ਵਿੱਚ ਜਾਣਕਾਰੀ ਹਾਸਿਲ ਕਰੀਏ :-

1. **ਸੰਸਥਾਗੀ ਬਦਲਾਵ :** ਕਿਸੇ ਵੀ ਸੰਸਥਾ ਵਿੱਚ ਜਦੋਂ ਬਦਲਾਵ ਆਉਂਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਸੰਸਥਾ ਦੇ ਕੰਮ ਕਰਨ ਦਾ ਤਰੀਕਾ, ਲੀਡਰਸ਼ਿਪ ਆਦਿ ਵੀ ਬਦਲ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਇੱਕ ਦਮ ਆਏ ਬਦਲਾਵ ਕਰਕੇ ਕਰਮਚਾਰੀ ਕੰਮ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮੁਸ਼ਕਿਲ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹਨ, ਜੋ ਕਿ ਤਣਾਵ ਦਾ ਕਾਰਨ ਬਣਦਾ ਹੈ।

2. **ਅਗਵਾਈ :** ਹਰ ਕਰਮਚਾਰੀ ਦਾ ਲੀਡਰ ਨਾਲ ਇੱਕ ਖਾਸ ਰਿਸ਼ਤਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਕਰਮਚਾਰੀਆਂ ਦੀ ਆਪਣੇ ਲੀਡਰ ਨਾਲ ਰਿਸ਼ਤੇ ਦੋਸਤਾਨਾ ਨਾ ਹੋਣ ਤਾਂ ਇਹ ਮੁਸ਼ਕਿਲ ਬਣ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

3. **ਭੂਮਿਕਾ ਅਤੇ ਕੰਮ ਵਿੱਚ ਬਦਲਾਵ :** ਸੰਸਥਾ ਵਿੱਚ ਹਰ ਕਰਮਚਾਰੀ ਦਾ ਕੰਮ ਨਿਸ਼ਚਿਤ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਲਗਾਤਾਰ ਕੰਮ ਵਿੱਚ ਬਦਲਾਵ ਕਰਮਚਾਰੀ ਅਤੇ ਸੰਸਥਾ ਨੂੰ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰਦੇ ਹਨ।

4. **ਕੰਮ ਅਤੇ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਦਾ ਤਾਲਮੇਲ :** ਸੰਸਥਾ ਅਤੇ ਕਰਮਚਾਰੀ ਦੀ ਵਧੀਆ ਕਾਰਗੁਜ਼ਾਰੀ ਲਈ ਕੰਮ ਅਤੇ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਵਿੱਚ ਤਾਲਮੇਲ ਹੋਣਾ ਬਹੁਤ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ।

5. **ਕੰਮ ਦੀ ਸੁਰੱਖਿਆ ਅਤੇ ਮਿਹਨਤਾਨਾ :** ਕਰਮਚਾਰੀ ਨੂੰ ਕੰਮ ਅਨੁਸਾਰ ਮਿਹਨਤਾਨਾ ਮਿਲਣਾ ਬਹੁਤ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ। ਘੱਟ ਤਨਖਾਹ ਕਰਮਚਾਰੀ ਨੂੰ ਕੰਮ ਤੇ ਅਸੁਰੱਖਿਅਤ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਵਾਉਂਦਾ ਹੈ।

6. **ਆਪਸੀ ਰਿਸ਼ਤੇ :** ਕੰਮ ਤੇ ਆਪਸੀ ਰਿਸ਼ਤੇ ਸਕੂਨ ਭਰਪੂਰ ਹੋਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ ਤਾਂ ਜੋ ਕਰਮਚਾਰੀ ਦਾ ਸਾਰਾ ਧਿਆਨ ਤੇ ਲਗ ਸਕੇ। ਕਰਮਚਾਰੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਸਮੇਂ ਸਹਿ-ਕਰਮਚਾਰੀਆਂ ਦੀ ਸਹਾਇਤਾ ਲਈ ਤਤਬਰ ਰਹਿਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ ਤਾਂ ਜੋ ਸੰਸਥਾ ਦਾ ਮਾਹੌਲ ਦੋਸਤਾਨਾ ਰਹੇ।

7. **ਵਿਅਕਤਸਾਇਕ ਅਤੇ ਪਿਰਅਪਤਤ ਵਿਕਾਸ :** ਕਿੱਤਈ ਵਿਕਾਸ ਕਰਮਚਾਰੀ ਅਤੇ ਸੰਸਥਾ ਦੋਨਾਂ ਲਈ ਬਹੁਤ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ। ਕੰਮ ਵਿੱਚ ਵਿਕਾਸ ਦੀ ਕਮੀ ਬੋਰੀਅਤ ਲਿਆਉਂਦੀ ਹੈ।

8. **ਸੰਸਥਾ ਵਿੱਚ ਪਹਿਚਾਣ :** ਹਰ ਕਰਮਚਾਰੀ ਦੀ ਸੰਸਥਾ ਵਿੱਚ ਪਹਿਚਾਣ ਬਹੁਤ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ। ਪਹਿਚਾਣ ਦੀ ਕਮੀ ਕਰਮਚਾਰੀ ਦੇ ਮਨੋਬਲ ਨੂੰ ਠੇਸ ਪਹੁੰਚਾਉਂਦੀ ਹੈ।

9. **ਵਾਤਾਵਰਨ :** ਸੰਸਥਾ ਦਾ ਵਾਤਾਵਰਣ ਅਗਾਂਹ-ਵਧੂ ਅਤੇ ਸ਼ਾਂਤਮਈ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਅਸ਼ਾਂਤ ਅਤੇ ਘਟੀਆ ਵਾਤਾਵਰਣ ਕੰਮ ਕਰਨ ਦੀ ਸ਼ਕਤੀ ਵਿੱਚ ਰੁਕਾਵਟ ਪਾਉਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਕਰਮਚਾਰੀਆਂ ਵਿੱਚ ਨਕਾਰਾਤਮਕਤਾ ਲੈ ਕੇ ਆਉਂਦਾ ਹੈ।

10. **ਬੇਅੰਤ ਉਮੀਦ :** ਕਿਸੇ ਵੀ ਕਰਮਚਾਰੀ ਤੋਂ ਉਸ ਦੀ ਕਾਬਲੀਅਤ ਤੋਂ ਵੱਧ ਉਮੀਦ ਲਗਾਉਣ ਨਾਲ ਉਸ ਦੀ ਕਾਰਗੁਜ਼ਾਰੀ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

11. **ਘੱਟ ਮਨੋਬਲ :** ਸੰਸਥਾ ਦੀ ਵਧੀਆ ਕਾਰਗੁਜ਼ਾਰੀ ਲਈ ਕਰਮਚਾਰੀਆਂ ਦਾ ਵਧੀਆ ਮਨੋਬਲ ਬਹੁਤ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ। ਜਿਸ ਲਈ ਸੰਸਥਾ ਨੂੰ ਸਮੇਂ-ਸਮੇਂ ਤੇ ਠੋਸ ਕਦਮ ਲੈਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ।

12. **ਅਨੁਚਿਤ ਵਿਵਹਾਰ :** ਦ

2.5.6 ਸੰਸਥਾਗੀ ਤਣਾਅ : ਸੰਸਥਾਗਤ ਤਣਾਅ ਉਹ ਤੱਤ ਹਨ ਜੋ ਕੰਮ ਦੀ ਜਗ੍ਹਾ ਤੇ ਤਣਾਅ ਦਾ ਕਾਰਨ ਬਣਦੇ ਹਨ। ਉਹਨਾਂ ਵਿੱਚ ਕੁੱਝ ਮੁੱਖ ਕਾਰਨ ਹਨ :-

(1) ਭੌਤਿਕ ਮੰਗਾਂ : ਭੌਤਿਕ ਮੰਗਾਂ ਕੰਮ ਦੀਆਂ ਸਥਿਤੀਆਂ ਨੂੰ ਦਰਸਾਉਂਦੀਆਂ ਹਨ, ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਭੌਤਿਕ ਮਾਹੌਲ ਅਤੇ ਕੰਮ ਦੇ ਸਥਾਨ ਦੀ ਡਿਜ਼ਾਈਨ ਜਾਂ ਸਰੀਰਕ ਸਥਾਪਨਾ ਸ਼ਾਮਲ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਭੌਤਿਕ ਵਾਤਾਵਰਣ ਸ਼ੋਰ, ਨਮੀ, ਰੋਸ਼ਨੀ, ਬਦਬੂ ਅਤੇ ਤਾਪਮਾਨ ਵਰਗੇ ਪਹਿਲੂਆਂ ਦਾ ਹਵਾਲਾ ਦਿੰਦਾ ਹੈ, ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਰੌਲਾ, ਕੰਬਣੀ, ਗਰਮੀ, ਨਮੀ, ਖੁਸ਼ਕ ਹਵਾ, ਮਾੜੀ ਰੋਸ਼ਨੀ, ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਚਮਕਦਾਰ ਰੋਸ਼ਨੀ ਜਾਂ ਲਾਈਟ ਅਤੇ ਇਲੈਕਟ੍ਰੋਮੈਗਨੈਟਿਕ ਰੇਡੀਏਸ਼ਨ ਵਰਗੀਆਂ ਹੋਰ ਕਿਰਨਾਂ ਤਣਾਅ ਦੇ ਨਤੀਜੇ ਵਜੋਂ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ।

(2) ਕੰਮ ਦੀਆਂ ਮੰਗਾਂ : ਇਹ ਉਹ ਤੱਤ ਹਨ ਜੋ ਕਿਸੇ ਵਿਅਕਤੀ ਦੇ ਕੰਮ ਨਾਲ ਸੰਬੰਧਿਤ ਹਨ।

(3) ਭੂਮਿਕਾ ਦੀਆਂ ਮੰਗਾਂ : ਇਸ ਵਿੱਚ ਭੂਮਿਕਾ ਅਨਿਸ਼ਚਿਤਤਾ, ਰੋਲ ਟਕਰਾਵਾਂ, ਭੂਮਿਕਾ ਦੀ ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰੀ। ਭੂਮਿਕਾਵਾਂ ਦਾ ਟਕਰਾਅ ਅਤੇ ਅਸਪਸ਼ਟਤਾ ਉਦੋਂ ਵਿਕਸਤ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਜਦੋਂ ਕੋਈ ਵਿਅਕਤੀ ਆਪਣੀ ਨੌਕਰੀ ਦੀ ਪਰਿਭਾਸ਼ਾ, ਕੰਮ ਦੇ ਉਦੇਸ਼ਾਂ, ਸਹਿ-ਕਰਮਚਾਰੀਆਂ ਦੀਆਂ ਉਮੀਦਾਂ ਅਤੇ ਆਪਣੀ ਨੌਕਰੀ ਦੀਆਂ ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰੀਆਂ ਬਾਰੇ ਅਨਿਸ਼ਚਿਤ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

(4) ਕੰਮ ਉੱਤੇ ਆਪਸੀ ਰਿਸ਼ਤੇ : ਬੌਸ ਅਤੇ ਸਹਿਕਰਮੀਆਂ ਨਾਲ ਸੰਬੰਧਾਂ ਦੀ ਪ੍ਰਕ੍ਰਿਤੀ ਤਣਾਅ ਦਾ ਮੁੱਖ ਸਰੋਤ ਬਣਦੀ ਹੈ। ਜਦੋਂ ਸਹਿਯੋਗੀਆਂ ਵਿਚਕਾਰ ਮਾੜੇ ਸੰਬੰਧ ਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਤਾਂ ਇਹ ਜਲਣ ਪੈਦਾ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜੋ ਸਮੇਂ ਦੇ ਨਾਲ ਸਵੈ-ਮਾਣ ਵਿੱਚ ਕਮੀ ਅਤੇ ਚਿੰਤਾ ਵਿੱਚ ਵਾਧਾ ਦਾ ਕਾਰਨ ਬਣਦਾ ਹੈ, ਚਿੰਤਾ ਉਦਾਸੀ ਦੇ ਲੱਛਣਾਂ ਨੂੰ ਅੱਗੇ ਵਧਾਉਂਦੀ ਹੈ ਸਵੈ-ਮਾਣ ਨੂੰ ਪ੍ਰਭਾਵਤ ਕਰਦੀ ਹੈ।

(5) ਸੰਸਥਾ ਦਾ ਢਾਂਚਾ ਅਤੇ ਮਾਹੌਲ : ਤਣਾਅ ਦੇ ਕਿਸੇ ਸਰੋਤ ਸੰਗਠਨ ਵਿੱਚ ਹੋਣ ਦੀ ਧਾਰਨਾ, ਆਜ਼ਾਦੀ, ਖੁਦਮੁਖਤਿਆਰੀ ਅਤੇ ਪਛਾਣ ਲਈ ਖਤਰਾ ਸ਼ਾਮਿਲ ਹੈ।

(6) ਸਮੂਹ ਦਾ ਦਬਾਅ : ਸਮੂਹ ਦੇ ਦਬਾਅ ਵਿੱਚ ਉਤਪਾਦਨ ਨੂੰ ਰੋਕਣ ਦਾ ਦਬਾਅ, ਸਮੂਹ ਦੇ ਨਿਯਮਾਂ ਅਨੁਸਾਰ ਚੱਲਣਾ ਆਦਿ ਸ਼ਾਮਿਲ ਹੈ। ਉਹ ਵਿਅਕਤੀ ਜੋ ਸਮੂਹ ਤੋਂ ਵੱਖ ਹੋ ਕੇ ਚੱਲਣਾ ਚਾਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਉਸਨੂੰ ਤਣਾਅ ਬਹੁਤ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

2.5.7 ਸੰਸਥਾਗਤ ਤਣਾਅ ਦੇ ਪ੍ਰਭਾਵ :

ਸੰਸਥਾਗਤ ਤਣਾਅ ਕਰਮਚਾਰੀਆਂ ਦੀ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਅਤੇ ਪ੍ਰਦਰਸ਼ਨ ਨੂੰ ਚੁਣੌਤੀ ਦੇ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਗੈਰ-ਸਿਹਤਮੰਦ ਸੰਸਥਾਵਾਂ ਆਪਣੇ ਵਰਕਰਾਂ ਤੋਂ ਉੱਤਮ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਅਤੇ ਇਹ ਨਾ ਸਿਰਫ ਵੱਧ ਰਹੀ ਮੁਕਾਬਲੇਬਾਜ਼ੀ ਮਾਰਕੀਟ ਵਿਚ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਕਾਰਗੁਜ਼ਾਰੀ ਨੂੰ ਪ੍ਰਭਾਵਤ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹੈ ਬਲਕਿ ਆਖਰਕਾਰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਬਚਾਅ ਨੂੰ ਪ੍ਰਭਾਵਤ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਸੰਗਠਨ 'ਤੇ ਪ੍ਰਭਾਵ :

- ਵੱਧ ਰਹੀ ਗੈਰਹਾਜ਼ਰੀ
- ਕੰਮ ਪ੍ਰਤੀ ਪ੍ਰਤੀਬੱਧਤਾ ਘਟਣਾ
- ਵੱਧ ਰਹੇ ਸਟਾਫ ਨੂੰ-ਵੱਧ
- ਪ੍ਰਦਰਸ਼ਨ ਅਤੇ ਉਤਪਾਦਕਤਾ ਵਿੱਚ ਘਾਟਾ
- ਅਸੁਰੱਖਿਅਤ ਕੰਮ ਕਰਨ ਦੇ ਅਭਿਆਸਾਂ ਅਤੇ ਦੁਰਘਟਨਾ ਦੀਆਂ ਦਰਾਂ ਵਿੱਚ ਵਾਧਾ
- ਗਾਹਕਾਂ ਦੀਆਂ ਵੱਧ ਰਹੀਆਂ ਸ਼ਿਕਾਇਤਾਂ
- ਸਟਾਫ-ਭਰਤੀ 'ਤੇ ਬੁਰਾ ਪ੍ਰਭਾਵ
- ਤਣਾਅ ਵਾਲੇ ਕਾਮਿਆਂ ਦੁਆਰਾ ਕਾਨੂੰਨੀ ਦਾਅਵਿਆਂ ਅਤੇ ਕਾਰਜਾਂ ਪ੍ਰਤੀ ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰੀ ਵਧਾਉਣਾ

– ਸੰਗਠਨ ਦੇ ਅਕਸ ਅਤੇ ਇਸਦੇ ਵਰਕਰਾਂ ਨੂੰ ਬਾਹਰੀ ਤੌਰ ਤੇ ਨੁਕਸਾਨ ਪਹੁੰਚਾਉਣਾ

ਕਰਮਚਾਰੀ ਤੇ ਪ੍ਰਭਾਵ :

– ਜਲਦੀ ਦੁਖੀ ਹੋਣਾ ਅਤੇ ਚਿੜਚਿੜਾਪਨ

– ਅਰਾਮ ਕਰਨ ਜਾਂ ਇਕਾਗਰਤ ਕਰਨ ਵਿਚ ਅਸਮਰਥ ਹੋ ਜਾਣਾ

– ਤਰਕ ਨਾਲ ਸੋਚਣ ਅਤੇ ਫੈਸਲਾ ਲੈਣ ਵਿੱਚ ਮੁਸ਼ਕਲ ਆਉਂਦੀ ਹੈ ।

– ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਕੰਮ ਦਾ ਘੱਟ ਆਨੰਦ ਲਓ ਅਤੇ ਕੰਮ ਪ੍ਰਤੀ ਘੱਟ ਵਚਨਬੱਧ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨਾ

– ਥੱਕੇ ਹੋਏ, ਉਦਾਸ, ਚਿੰਤਤ ਹੋਣਾ

– ਸੌਣ ਵਿੱਚ ਮੁਸ਼ਕਲ ਆਉਂਦੀ ਹੈ

– ਗੰਭੀਰ ਸਰੀਰਕ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਦਾ ਅਨੁਭਵ ਕਰਨਾ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ :

– ਦਿਲ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ,

– ਪਾਚਨ ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਦੇ ਵਿਗਾੜ,

– ਬਲੱਡ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ, ਸਿਰ ਦਰਦ ਵਿਚ ਵਾਧਾ

2.5.8 ਵਾਧੂ ਸੰਸਥਾਗਤ ਤਣਾਅ : ਇਹ ਤਣਾਅ ਸੰਸਥਾ ਤੋਂ ਬਾਹਰ ਦੇ ਕਾਰਨਾਂ ਕਰਕੇ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਕਿਸੇ ਦੇ ਰੁਜ਼ਗਾਰ ਨਾਲ ਸੰਬੰਧਿਤ ਝਗੜੇ ਕਰਕੇ ਜਾਂ ਨਿੱਜੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਕਰਕੇ । ਨਿੱਜੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਵਿਅਕਤੀ ਦੇ ਰਵਈਏ ਅਤੇ ਕਾਰਗੁਜ਼ਾਰੀ ਨੂੰ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰਦੀ ਹੈ । ਜੀਵਨ-ਸਾਥੀ ਦੀ ਮੌਤ, ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਸੱਟ, ਲੜਾਈ, ਸਕੂਲ ਦੀ ਅਸਫਲਤਾ ਆਦਿ ਤਣਾਅ ਢਾਂ ਕਾਰਨ ਹਨ ।

(1) ਸਿਆਸੀ ਕਾਰਨ : ਸਿਆਸੀ ਕਾਰਨ ਉਹਨਾਂ ਦੇਸ਼ਾਂ ਵਿੱਚ ਬਹੁਤ ਸਰਗਰਮ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਜਿੱਥੇ ਸਿਆਸੀ ਅਨਿਸ਼ਚਤਤਾ ਹੋਵੇ ।

(2) ਆਰਥਿਕ ਕਾਰਨ : ਰੁਜ਼ਗਾਰ ਵਿੱਚ ਬਦਲਾਵ ਆਰਥਿਕ ਅਨਿਸ਼ਚਤਤਾ ਦਾ ਕਾਰਨ ਹਨ । ਜਦੋਂ ਆਰਥਿਕ ਵਿਵਸਥਾ ਬਦਲਦੀ ਹੈ, ਲੋਕ ਆਪਣੀ ਹਿਫਾਜ਼ਤ ਲਈ ਚਿੰਤਤ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ।

(3) ਤਕਨੀਕੀ ਕਾਰਨ : ਤਕਨੀਕੀ ਯੁੱਗ ਅਤੇ ਨਵੀਆਂ ਕਾਂਢਾਂ ਕਰਕੇ ਕਰਮਚਾਰੀਆਂ ਦੀ ਕਾਬਲੀਅਤ ਅਤੇ ਹੁਨਰ ਬਹੁਤ ਜਲਦੀ ਖਤਮ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ । ਕੰਪਿਊਟਰ ਅਤੇ ਮਸ਼ੀਨੀਕਰਨ ਤਣਾਅ ਦਾ ਮੁੱਖ ਕਾਰਨ ਹਨ ।

(4) ਪਰਿਵਾਰ : ਪਰਿਵਾਰ ਹਰ ਇਨਸਾਨ ਦੀ ਸਖਸ਼ੀਅਤ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਅੰਗ ਹੈ । ਮੁੜਵਸੇਵਾਂ, ਬਿਮਾਰੀ, ਤਲਾਕ, ਮੌਤ ਆਦਿ ਤਣਾਅ ਦਾ ਕਾਰਨ ਹਨ ।

(5) ਜਾਤ ਅਤੇ ਦਰਜ਼ਾ : ਘੱਟ ਗਿਣਤੀ ਕੰਮ ਉਪਰ ਕਸ਼ਟ ਝੇਲਦੇ ਹਨ । ਔਰਤਾਂ, ਪੱਖਪਾਤ, ਰੂੜ੍ਹੀਵਾਦੀ ਸੋਚ ਅਤੇ ਸਮਾਜਿਕ ਏਕਾਂਤ ਕਰਕੇ ਤਣਾਅ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹਨ ।

(6) ਨਿਵਾਸ ਸੰਬੰਧਿਤ : ਇੱਥੇ ਇਹ ਦੇਖਿਆ ਗਿਆ ਹੈ ਕਿ ਰਹਿਣ ਦੀ ਜਗ੍ਹਾ, ਗੁਆਂਢ ਅਤੇ ਪ੍ਰਦੂਸ਼ਣ ਤਣਾਅ ਪੈਦਾ ਕਰਦੇ ਹਨ ।

2.5.9 ਸੰਸਥਾਗਤ ਤਣਾਅ ਨਾਲ ਮੁਕਾਬਲਾ ਕਰਨ ਲਈ ਤਕਨੀਕਾਂ :

(1) ਸੰਸਥਾ ਵਿੱਚ ਭੂਮਿਕਾ ਦੀ ਸਪੱਸ਼ਟਤਾ : ਭੂਮਿਕਾ ਵਿਸ਼ਲੇਸ਼ਣ ਕੰਮ ਦੇ ਬਾਰੇ ਅਤੇ ਕੰਮ ਤੋਂ ਉਮੀਦ ਦੇ ਬਾਰੇ ਵਿੱਚ ਦੱਸਦਾ ਹੈ।

(2) ਕੰਮ ਦੀ ਬਣਾਵਟ ਸਹੀ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਵੰਡਿਆ ਹੋਇਆ ਕੰਮ ਕਰਮਚਾਰੀ ਅਤੇ ਸੰਸਥਾ ਦਾ ਤਣਾਅ ਘੱਟ ਕਰਦੇ ਹਨ।

(3) ਤਣਾਅ ਘਟਾਉਣਾ ਅਤੇ ਤਣਾਅ ਪ੍ਰਬੰਧਨ : ਤਣਾਅ ਘਟਾਉਣ ਦੇ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮਾਂ ਦਾ ਮਹੱਤਵ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਸੰਸਥਾ ਵਿੱਚ ਹੋਣ ਵਾਲੇ ਤਣਾਅ ਦੇ ਕਾਰਨਾਂ ਦਾ ਪਤਾ ਕਰਨਾ ਅਤੇ ਉਸਦੇ ਅਸਰ ਨੂੰ ਖਤਮ ਕਰਨ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਨਾ। ਇਹ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਕਰਮਚਾਰੀਆਂ ਨੂੰ ਸਮੂਹ ਵਿੱਚ ਕੰਮ ਕਰਕੇ ਤਣਾਅ ਨੂੰ ਘਟਾਉਣ ਦੀ ਸਿੱਖਿਆ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦਾ ਹੈ।

(4) ਨਿੱਜੀ ਸਿਹਤ ਸਬੰਧੀ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ : ਆਨੁਸ਼ੰਗਇਕ ਤਣਾਅ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਕਰਮਚਾਰੀਆਂ ਦੀ ਸਿਹਤ ਨਾਲ ਸੰਬੰਧਿਤ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਸੰਸਥਾ ਨੂੰ ਤਣਾਅ ਪ੍ਰਬੰਧਨ, ਸਿਹਤ ਸੰਬੰਧੀ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ, ਪੈਸੇ ਸੰਬੰਧੀ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਆਦਿ ਚਲਾਉਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ।

(5) ਬੇਹਤਰ ਸੰਚਾਰ : ਕੰਮ ਅਤੇ ਭਵਿੱਖ ਦੀ ਅਡੋਲਤਾ ਨੂੰ ਘੱਟ ਕਰਨ ਲਈ ਕਰਮਚਾਰੀਆਂ ਨੂੰ ਆਪਸੀ ਗੱਲਬਾਤ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ।

(6) ਵਿਚਾਰ ਵਿਮਰਸ਼ : ਕਰਮਚਾਰੀਆਂ ਨੂੰ ਇਜ਼ਾਜ਼ਤ ਹੋਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਕੰਮ ਨੂੰ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਫੈਸਲੇ ਲੈਣ ਵਿੱਚ ਹਿੱਸਾ ਪਾਉਣ।

(7) ਦੋਸਤਾਨਾ ਮਾਹੌਲ : ਕਰਮਚਾਰੀਆਂ ਨੂੰ ਦੋਸਤਾਨਾ ਮਾਹੌਲ ਦੇਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਉਤਪੀੜਨ ਨੂੰ ਬਰਦਾਸਤ ਨਹੀਂ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ।

(8) ਝਗੜੇ ਨੂੰ ਖਤਮ ਕਰਨਾ : ਝਗੜੇ ਨੂੰ ਸਕਾਰਾਤਮਕ, ਸਿਹਤਮੰਦ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਖਤਮ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਜੋ ਕੰਮ ਕਰਨ ਲਈ ਭਰੋਸਾ ਬਣਿਆ ਰਹੇ ਅਤੇ ਤਣਾਅ ਨਾ ਹੋਵੇ।

ਛੋਟੇ ਉੱਤਰਾਂ ਵਾਲੇ ਪ੍ਰਸ਼ਨ :

1. ਸੰਸਥਾਗਤ ਤਣਾਅ ਦੀ ਪਰਿਭਾਸ਼ਾ ਦਿਓ।
2. ਸੰਸਥਾਗਤ ਤਣਾਅ ਦੇ ਕਾਰਨਾਂ ਦੀ ਸੂਚੀ ਬਣਾਓ।
3. ਵਾਧੂ–ਸੰਸਥਾਗਤ ਤਣਾਅ ਦੀਆਂ ਦੋ ਉਦਾਹਰਣਾਂ ਕੀ ਹਨ।

2.5.10 ਸਾਰਾਂਸ਼ :

ਕੋਈ ਵੀ ਸੰਸਥਾ ਤਣਾਅ ਮੁਕਤ ਨਹੀਂ ਹੋ ਸਕਦੀ ਭਾਵੇਂ ਉਸਦਾ ਕੋਈ ਵੀ ਕੰਮ ਹੋਵੇ ਜਾਂ ਕੰਮ ਕਰਨ ਦਾ ਤਰੀਕਾ ਵੱਖ ਹੋਵੇ ਕਿਉਂਕਿ ਇਸਨੂੰ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਤੱਤ ਮਿਲਾ ਕੇ ਬਣਾਉਂਦੇ ਹਨ। ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਨਿੱਜੀ, ਸੰਸਥਾ ਵਿਚਾਲਾ ਵਾਤਾਵਰਣ, ਬਾਹਰੀ ਵਾਤਾਵਰਣ ਆਦਿ। ਇਸ ਲਈ ਤਣਾਅ ਤੋਂ ਮੁਕਤ ਹੋਣ ਲਈ ਸੰਸਥਾ ਨੂੰ ਤਕਨੀਕਾਂ ਵਰਤਣੀਆਂ ਚਾਹੀਦੀਆਂ ਹਨ।

2.5.11 ਸ਼ਬਦਾਵਲੀ :

1. **ਸੰਸਥਾਗਤ ਤਣਾਅ :** ਸੰਸਥਾਗਤ ਤਣਾਅ ਉਹ ਸਥਿਤੀ ਹੈ ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਸੰਸਥਾ ਅਤੇ ਸੰਸਥਾ ਦਾ ਕੰਮ ਮਿਲ ਕੇ ਕਰਮਚਾਰੀ ਦੀ ਸ਼ਰੀਰਕ ਅਤੇ ਮਾਨਸਿਕ ਸਥਿਤੀ ਨੂੰ ਵਿਗਾੜਦੇ ਹਨ।
2. **ਵਾਧੂ ਸੰਸਥਾਗਤ ਤਣਾਅ :** ਸੰਸਥਾ ਦੇ ਬਾਹਰ ਕਾਰਕ ਜੋ ਤਣਾਅ ਦਾ ਕਾਰਨ ਬਣਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਕਾਰਕ ਸੰਸਥਾ ਨੂੰ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਸੰਸਥਾ ਦੁਆਰਾ ਵੀ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਹੁੰਦੇ ਹਨ।

2.5.12 ਸੁਝਾਏ ਪ੍ਰਸ਼ਨ :

1. ਸੰਸਥਾਗਤ ਤਣਾਅ ਕੀ ਹੈ?
2. ਸੰਸਥਾਗਤ ਤਣਾਅ ਦੇ ਕਈ ਕਾਰਨ ਹਨ?
3. ਸੰਸਥਾਗਤ ਤਣਾਅ ਦਾ ਮੁਕਾਬਲਾ ਕਰਨ ਦੇ ਢੰਗਾਂ ਤੇ ਚਰਚਾ ਕਰੋ?

2.5.13 ਸੁਝਾਈ ਪੁਸਤਕ ਸੂਚੀ :

1. Indentifying organizational stresses-an effective approach by Hs. Vijot A Chatwinedi
2. The Nature & Sources of Organisational stresses-same copying strategies by Mohan Mohammed Saeed Akhtar.
3. Organizational stress management-A strategic Approach by Ashley Weinberg and Cary.

ਪਾਠ ਨੰ : 2.6 ਲੇਖਿਕਾ : ਨਿਪੁੰਨਤਾ ਕੌਰ

ਰੂਹਾਨੀ ਬੁੱਧੀ ਦੀ ਧਾਰਣਾ ਅਤੇ ਕਾਰਜਕਾਰਤਾ

ਬਣਤਰ :

2.6.1 ਉਦੇਸ਼

2.6.2 ਰੂਹਾਨੀ ਸੂਝ

2.6.3 ਭਾਵ ਅਤੇ ਆਤਮਿਕਤਾ ਦੇ ਅਰਥ

2.6.4 ਰੂਹਾਨੀ ਬੁੱਧੀ ਦਾ ਭਾਵ ਅਤੇ ਪਰਿਭਾਸ਼ਾਵਾਂ

2.6.5 ਰੂਹਾਨੀ ਬੁੱਧੀ ਦੀ ਧਾਰਣਾ

2.6.6 ਰੂਹਾਨੀ ਬੁੱਧੀ ਦੀ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ਤਾ

2.6.7 ਅਧਿਆਤਮਕ ਬੁੱਧੀ ਦਾ ਮਾਪ

2.6.8 ਰੂਹਾਨੀ ਬੁੱਧੀ ਦੀ ਕਾਰਜਕਾਰਤਾ

2.6.9 ਛੋਟੇ ਪ੍ਰਸ਼ਨ

2.6.10 ਸਾਰ

2.6.1 ਉਦੇਸ਼ :

ਇਸ ਪਾਠ ਨੂੰ ਪੜ੍ਹਨ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਵਿਦਿਆਰਥੀ :

1. ਰੂਹਾਨੀ ਬੁੱਧੀ ਦਾ ਵਰਣਨ ਕਰੋ
2. ਰੂਹਾਨੀ ਬੁੱਧੀ ਦੇ ਅਰਥ ਅਤੇ ਸੰਕਲਪ ਨੂੰ ਸਮਝਣਾ
3. ਰੂਹਾਨੀ ਬੁੱਧੀ ਦੀਆਂ ਕਿਸਮਾਂ ਨੂੰ ਸਮਝਣਾ

2.6.2 ਰੂਹਾਨੀ ਬੁੱਧੀ :

ਸਾਡੀ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਵਿਚ ਅਸੀਂ ਅਕਸਰ ਇਹ ਟਿੱਪਣੀ ਕਰਦੇ ਹਾਂ ਕਿ ਇਕ ਖਾਸ ਬੱਚਾ ਬੁੱਧੀਮਾਨ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ। ਬੁੱਧੀ ਦਾ ਸ਼ਬਦ ਮਾਨਸਿਕ ਯੋਗਤਾਵਾਂ ਨੂੰ ਦਰਸਾਉਂਦਾ ਹੈ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਖਾਸ ਵਿਚਾਰਾਂ ਨੂੰ ਸਮਝਣਾ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਨੂੰ ਹੱਲ ਕਰਨਾ ਅਤੇ ਤਜ਼ਰਬੇ ਤੋਂ ਸਿੱਖਣਾ। ਇਹ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਨੂੰ ਸਮਝਣ, ਚੀਜ਼ਾਂ ਨੂੰ ਸਮਝਣ ਅਤੇ ਇਹ ਪਤਾ ਲਗਾਉਣ ਦੀ ਯੋਗਤਾ ਨੂੰ ਦਰਸਾਉਂਦਾ ਹੈ ਕਿ ਕੀ ਰੂਹਾਨੀ ਬੁੱਧੀ ਦੀਆਂ ਕਈ ਕਿਸਮਾਂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ : ਅੰਤਰ-ਨਿੱਜੀ ਬੁੱਧੀ, ਇੰਟਰ-ਪਰਸਨਲ ਬੁੱਧੀ, ਭਾਵਨਾਤਮਕ ਬੁੱਧੀ, ਸਪੇਸਿਅਲ ਬੁੱਧੀ, ਰੂਹਾਨੀ ਤੌਰ 'ਤੇ ਬੁੱਧੀ ਆਦਿ।

ਰੂਹਾਨੀ ਬੁੱਧੀ ਸੰਪੂਰਨ, ਅਨੁਭਵੀ ਅਤੇ ਏਕੀਕ੍ਰਿਤ ਬੁੱਧੀ ਹੈ ਜੋ ਰਹੱਸਵਾਦੀ ਜਾਂ ਧਾਰਮਿਕ ਤਜ਼ਰਬੇ ਵਿੱਚ ਵੀ ਪ੍ਰਗਟ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ

ਹੈ। ਇਸ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ ਰੂਹਾਨੀ ਬੁੱਧੀ ਉਹ ਕਾਬਲੀਅਤ, ਵਿਚਾਰਾਂ, ਭਾਵਨਾਵਾਂ, ਸੰਵੇਦਨਾਵਾਂ ਜਾਂ ਅਨੁਭਵ ਹਨ ਜੋ ਕੇਵਲ ਵੱਖੋ ਵੱਖਰੇ ਪੱਧਰਾਂ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਸਰੀਰਕ, ਬੋਧ ਅਤੇ ਭਾਵਨਾਤਮਕ ਬੁੱਧੀ ਨੂੰ ਨਹੀਂ ਦਰਸਾਉਂਦੀਆਂ ਹਨ।

2.6.3 ਆਤਮਾ ਅਤੇ ਆਤਮਿਕਤਾ ਦਾ ਅਰਥ :

ਅੰਗਰੇਜ਼ੀ ਸ਼ਬਦ ਸਪਿਰਿਟ ਲਾਤੀਨੀ ਸ਼ਬਦ ਸਪੀਰੀਅਸ ਤੋਂ ਪ੍ਰੇਰਿਤ ਹੈ, ਜਿਸਦਾ ਅਰਥ ਹੈ "ਸਾਹ" ਜਾਂ "ਆਤਮਾ"। ਸ਼ਬਦ ਭਾਵਨਾ ਜਾਂ ਆਤਮਾ ਦੇ ਦਾਰਸ਼ਨਿਕ ਪਿਛੋਕੜ ਦੇ ਆਧਾਰ ਤੇ ਵੱਖੋ ਵੱਖਰੇ ਅਰਥ ਹਨ। ਇਹ ਆਮ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨ ਲਈ ਪਵਿੱਤਰ ਵੇਖਣ ਦੀ ਯੋਗਤਾ ਹੈ ਇਸ ਵਿਚ ਸਾਡੇ ਦਿਲਾਂ ਨੂੰ ਖੋਲ੍ਹਣਾ ਅਤੇ ਹੈਰਾਨੀ, ਸਤਿਕਾਰ ਅਤੇ ਸ਼ੁਕਰਗੁਜ਼ਾਰੀ ਦਾ ਅਨੁਭਵ ਕਰਨ ਦੀ ਸਮੱਰਥਾ ਪੈਦਾ ਕਰਨਾ ਸ਼ਾਮਲ ਹੈ।

ਰੂਹਾਨੀਅਤ ਅੰਤਮ ਭਲਾਈ ਅਤੇ ਧਾਰਮਿਕਤਾ ਵਿੱਚ ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਹੈ। ਦਾਨੇਸ਼ (1997) ਆਪਣੀ ਕਿਤਾਬ "ਅਧਿਆਤਮਿਕਤਾ ਦੇ ਮਨੋਵਿਗਿਆਨ" ਵਿੱਚ ਦੱਸਦਾ ਹੈ ਕਿ ਆਖਰੀ ਮਨੁੱਖੀ ਹਕੀਕਤ ਇੱਕ ਰੂਹਾਨੀ ਹੈ। ਰੂਹਾਨੀਅਤ ਬਹੁਤ ਹੀ ਵਿਅਕਤੀਗਤ ਅਤੇ ਅਤਿ ਨਿੱਜੀ ਹੈ।

2.6.4 ਰੂਹਾਨੀ ਬੁੱਧੀ ਦਾ ਭਾਵ ਅਤੇ ਪਰਿਭਾਸ਼ਾਵਾਂ :

ਅਸਲ ਵਿੱਚ, ਅਧਿਆਤਮਕ ਬੁੱਧੀ ਇੱਕ ਉੱਚ ਸਮਰੱਥਾ, ਕਦਰਾਂ ਕੀਮਤਾਂ, ਪੱਕੇ ਉਦੇਸ਼ਾਂ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਆਪ ਦੇ ਅਚੇਤ ਪਹਿਲੂਆਂ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚਣ ਅਤੇ ਇਹਨਾਂ ਅਰਥਾਂ, ਕਦਰਾਂ ਕੀਮਤਾਂ ਅਤੇ ਮਕਸਦ ਨੂੰ ਅਮੀਰ ਅਤੇ ਵਧੇਰੇ ਸਿਰਜਣਾਤਮਕ ਜੀਵਣ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਿਲ ਕਰਨ ਦੀ ਯੋਗਤਾ ਹੈ। ਇਸ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ, ਰੂਹਾਨੀ ਬੁੱਧੀ ਤੁਹਾਡੇ ਵਿਚਾਰਾਂ, ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਅਤੇ ਰਵੱਈਏ ਦੁਆਰਾ ਅੰਦਰਲੇ ਰੂਹਾਨੀ ਗੁਣਾਂ ਦਾ ਪ੍ਰਗਟਾਵਾ ਹੈ। ਰੂਹਾਨੀ ਸੂਝ ਬੂਝ ਦੂਜਿਆਂ ਨੂੰ ਡੂੰਘੇ ਪੱਧਰ ਤੇ ਸਮਝਣ ਦੀ ਤੁਹਾਡੀ ਸਮਰੱਥਾ ਨੂੰ ਵਧਾਉਂਦੀ ਹੈ। ਰੂਹਾਨੀ ਸਮਝ ਤੁਹਾਨੂੰ ਨਿਰਣੇ ਦੇ ਬਿਨਾਂ ਵਿਵਹਾਰ ਦੇ ਦੋਹਾਂ 'ਸੱਚੇ ਕਾਰਨਾਂ' ਨੂੰ ਸਮਝਣ ਦੀ ਆਗਿਆ ਦਿੰਦੀ ਹੈ, ਅਤੇ ਦੂਜਿਆਂ ਦੀਆਂ 'ਸੱਚੀਆਂ ਜ਼ਰੂਰਤਾਂ' ਦੀ ਸੇਵਾ ਉਦੋਂ ਤੱਕ ਕਰਦੀ ਹੈ ਜਦੋਂ ਤੱਕ ਉਹ ਖੁਦ ਆਪਣੀਆਂ ਜ਼ਰੂਰਤਾਂ ਨੂੰ ਪੂਰਾ ਕਰਨਾ ਨਹੀਂ ਸਿੱਖਦੇ। ਇਹ ਸਮਰੱਥਾ ਤੁਹਾਨੂੰ ਲਗਾਵ ਅਤੇ ਲੋੜ ਤੋਂ ਮੁਕਤ ਕਰਨ ਅਤੇ ਸਾਡੀ ਆਪਣੀਆਂ ਅੰਦਰੂਨੀ ਜ਼ਰੂਰਤਾਂ ਨੂੰ ਪੂਰਾ ਕਰਨ ਦੇ ਯੋਗ ਹੋਣ ਦੇ ਦੁਆਰਾ ਸਿੱਖਣ ਦੁਆਰਾ ਵਿਕਸਤ ਕੀਤੀ ਗਈ ਹੈ। ਲਗਾਵ ਅਤੇ ਜ਼ਰੂਰਤ ਰੂਹਾਨੀ ਤੌਰ ਤੇ ਬੁੱਧੀਮਾਨ ਹੋਣ ਦੇ ਉਲਟ ਹਨ। ਕੁਝ ਪਰਿਭਾਸ਼ਾਵਾਂ ਹਨ ਜੋ ਰੂਹਾਨੀ ਬੁੱਧੀ ਦੇ ਅਰਥਾਂ ਨੂੰ ਸਾਫ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ।

ਜ਼ੋਹਰ (1997) ਦੇ ਅਨੁਸਾਰ, "ਰੂਹਾਨੀ ਬੁੱਧੀ ਉਹ ਸੂਝ ਹੈ ਜੋ ਸਾਨੂੰ ਪੂਰੀ ਬਣਾਉਂਦੀ ਹੈ, ਜੋ ਸਾਨੂੰ ਸਾਡੀ ਅਖੰਡਤਾ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਰੂਹ ਦੀ ਬੁੱਧੀ ਹੈ, ਡੂੰਘੀ ਆਪ ਦੀ ਅਕਲ ਹੈ। ਇਹ ਉਹ ਅਕਲ ਹੈ ਜਿਸ ਨਾਲ ਅਸੀਂ ਬੁਨਿਆਦੀ ਪ੍ਰਸ਼ਨ ਪੁੱਛਦੇ ਹਾਂ ਅਤੇ ਜਿਸ ਨਾਲ ਅਸੀਂ ਆਪਣੇ ਜਵਾਬਾਂ ਤੋਂ ਮੁਕਰਦੇ ਹਾਂ।"

ਬੁਜ਼ਾਨ (2001) ਨੇ ਰੂਹਾਨੀ ਬੁੱਧੀ ਨੂੰ "ਸੰਸਾਰ ਪ੍ਰਤੀ ਜਾਗਰੂਕਤਾ ਅਤੇ ਇਸ ਵਿੱਚ ਇਕ ਜਗ੍ਹਾ" ਵਜੋਂ ਪਰਿਭਾਸ਼ਤ ਕੀਤਾ।

ਵੌਘਨ (2002) ਦੇ ਅਨੁਸਾਰ, "ਰੂਹਾਨੀ ਸੂਝ ਬੂਝ ਕਈ ਗੁਣਾਂ ਚੇਤਨਾ ਨੂੰ ਮਾਨਤਾ ਦੇਣ ਦੀ ਸਮਰੱਥਾ ਹੈ; ਧਰਤੀ ਦੇ ਤੌਰ ਤੇ ਆਤਮਾ ਦੀ ਜਾਗਰੂਕਤਾ; ਅਤੇ ਬ੍ਰਹਿਮੰਡ, ਸਾਰੇ ਲੋਕਾਂ ਅਤੇ ਧਰਤੀ ਨਾਲ ਇਕ ਦੇ ਰਿਸ਼ਤੇ ਦੀ ਜਾਗਰੂਕਤਾ।

ਨਸੋਲ (2004) ਦੇ ਅਨੁਸਾਰ, "ਵਿਹਾਰਕ ਪ੍ਰਸੰਗਾਂ ਵਿੱਚ ਆਤਮਿਕ ਯੋਗਤਾਵਾਂ ਅਤੇ ਸਰੋਤਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ। ਲੋਕ ਰੂਹਾਨੀ ਬੁੱਧੀ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਉਦੋਂ ਕਰਦੇ ਹਨ ਜਦੋਂ ਉਹ ਆਪਣੀਆਂ ਰੂਹਾਨੀ ਯੋਗਤਾਵਾਂ ਅਤੇ ਸਰੋਤਾਂ ਨੂੰ ਸਾਰਥਕ ਫੈਸਲੇ ਲੈਣ, ਹੋਂਦ ਵਿਚ ਆਏ ਮੁੱਦਿਆਂ ਬਾਰੇ ਜਾਣ-ਬੁੱਝ ਕੇ ਕਰਨ, ਜਾਂ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਵਿਚ ਸਮੱਸਿਆ ਨੂੰ ਹੱਲ ਕਰਨ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਦੇ ਹਨ।"

ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ, ਰੂਹਾਨੀ ਬੁੱਧੀ ਮਨ ਅਤੇ ਆਤਮਾ ਦੇ ਅੰਦਰੂਨੀ ਜੀਵਨ ਅਤੇ ਇਸਦੇ ਸੰਸਾਰ ਵਿੱਚ ਹੋਣ ਦੇ ਸੰਬੰਧ ਨਾਲ ਸੰਬੰਧਤ ਹੈ। ਇਹ ਹੋਂਦ ਦੇ ਪ੍ਰਸ਼ਨਾਂ ਦੀ ਡੂੰਘੀ ਸਮਝ ਅਤੇ ਚੇਤਨਾ ਦੇ ਕਈ ਪੱਧਰਾਂ ਦੀ ਸਮਝ ਦੀ ਸਮੱਰਥਾ ਦਾ ਅਰਥ ਹੈ।

2.6.4 ਰੂਹਾਨੀ ਬੁੱਧੀ ਦੀ ਧਾਰਣਾ :

ਰੂਹਾਨੀ ਸੂਝ ਦਾ ਸੰਬੰਧ ਕਿਸੇ ਖਾਸ ਧਰਮ ਨਾਲ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਹਾਲਾਂਕਿ ਇਹ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ 'ਧਰਮ' ਨਾਲ ਜੁੜਿਆ ਹੋਇਆ

ਜਾਪਦਾ ਹੈ, ਜੋ ਕਿ 'ਧਰਮ' ਦੀ ਭਾਰਤੀ ਧਾਰਣਾ ਹੈ। ਜ਼ੋਹਰ ਐਂਡ ਮਾਰਸ਼ਲ ਇਸ ਗੱਲ ਦਾ ਸੰਕੇਤ ਦਿੰਦੇ ਹਨ ਕਿ ਧਰਮਾਂ ਅਤੇ ਰੂਹਾਨੀਅਤ ਵਿਚਾਲੇ ਸੰਬੰਧ : "ਅਸੀਂ ਧਰਮ ਬਾਰੇ ਵਧੇਰੇ ਅਧਿਆਤਮਿਕ ਤੌਰ ਤੇ ਬੁੱਧੀਮਾਨ ਬਣਨ ਲਈ ਐਸ.ਕਿਊ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਾਂ।" ਐਸ.ਕਿਊ ਸਾਨੂੰ ਚੀਜ਼ਾਂ ਦੇ ਦਿਲ, ਅੰਤਰ ਦੇ ਪਿੱਛੇ ਏਕਤਾ, ਕਿਸੇ ਅਸਲ ਪ੍ਰਗਟਾਵੇ ਤੋਂ ਪਰੇ ਸੰਭਾਵਤ ਵੱਲ ਲੈ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਐਸ.ਕਿਊ ਸਾਨੂੰ ਸਾਰੇ ਮਹਾਨ ਧਰਮਾਂ ਦੇ ਪਿੱਛੇ ਅਰਥ ਅਤੇ ਜ਼ਰੂਰੀ ਭਾਵਨਾ ਦੇ ਸੰਪਰਕ ਵਿਚ ਰੱਖ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਐਸ.ਕਿਊ ਵਿਚ ਉੱਚਾ ਵਿਅਕਤੀ ਕਿਸੇ ਵੀ ਧਰਮ ਦਾ ਅਭਿਆਸ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਪਰ ਸੰਖੇਪਤਾ, ਵਿਲੱਖਣਤਾ, ਕੱਟੜਤਾ ਜਾਂ ਪੱਖਪਾਤ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ ਇਕੋ ਜਿਹਾ ਹੀ ਸਿਕੁਆਰੀ ਵਾਲਾ ਉੱਚਾ ਵਿਅਕਤੀ ਬਿਨਾਂ ਕਿਸੇ ਧਾਰਮਿਕ ਹੋਣ ਦੇ ਬਹੁਤ ਅਧਿਆਤਮਿਕ ਗੁਣ ਲੈ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਅੱਗੋਂ, ਜ਼ੋਹਰ ਅਤੇ ਮਾਰਸ਼ਲ ਨੇ ਰੂਹਾਨੀ ਬੁੱਧੀ ਦੀ ਧਾਰਨਾ ਬਾਰੇ ਵਿਚਾਰ–ਵਟਾਂਦਰਾ ਕੀਤਾ ਕਿਉਂਕਿ ਇਹ ਉਦੋਂ ਵਰਤਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਜਦੋਂ ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਲਚਕਦਾਰ, ਦੂਰਦਰਸ਼ੀ ਜਾਂ ਸਿਰਜਣਾਤਮਕ ਤੌਰ ਤੇ ਸਵੈ–ਚਲਣਸ਼ੀਲ ਬਣਨ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਵਿਅਕਤੀਗਤ ਜੀਵਨ ਨੂੰ ਇਕ ਬਿਹਤਰ ਸਥਿਤੀ ਵਿਚ ਬਦਲਣ ਦੇ ਨਾਲ–ਨਾਲ ਪਿੱਛੇ ਦੇ ਅਰਥ ਅਤੇ ਜ਼ਰੂਰੀ ਉਦੇਸ਼ ਨੂੰ ਸਮਝਣ ਲਈ ਵਰਤਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਸਾਰੇ ਮਹਾਨ ਧਰਮ। ਅੱਗੋਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਸੰਕੇਤ ਦਿੱਤਾ ਕਿ ਰੂਹਾਨੀ ਤੌਰ ਤੇ ਬੁੱਧੀਮਾਨ ਵਿਅਕਤੀ ਅੰਦਰੂਨੀ ਅਤੇ ਅੰਤਰ–ਵਿਅਕਤੀਗਤ ਬੁੱਧੀ ਨੂੰ ਏਕੀਕ੍ਰਿਤ ਕਰਨ ਦੇ ਯੋਗ ਹੋਵੇਗਾ। ਰੂਹਾਨੀ ਬੁੱਧੀ ਦੀ ਸਹਾਇਤਾ ਨਾਲ, ਕੋਈ ਵੀ ਚੰਗੇ ਅਤੇ ਮਾੜੇ, ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਅਤੇ ਮੌਤ ਦੀਆਂ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਨਾਲ ਲੜ ਸਕਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਆਪ ਅਤੇ ਦੂਜਿਆਂ ਦੀਆਂ ਮੁਸ਼ਕਲਾਂ ਦਾ ਹੱਲ ਵੀ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਰੂਹਾਨੀ ਬੁੱਧੀ ਇਕ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਪਦਾਰਥਵਾਦੀ ਸੰਸਾਰ ਤੋਂ ਪਰੇ ਜਾਣ, ਆਪਣੀ ਹਉਮੈ ਜਾਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਤੋਂ ਪਰੇ ਅਰਥਾਂ ਅਤੇ ਉਦੇਸ਼ਾਂ ਦੇ ਡੂੰਘੇ ਪੱਧਰ ਦੇ ਨਾਲ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਜੀਉਣ ਵਿਚ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਦੀ ਹੈ।

ਇਸ ਦੌਰਾਨ, ਰਿਚਰਡ ਏ. ਬੋਏਲ (ਰੂਹਾਨੀ ਖੁਫੀਆ ਸਿਖਲਾਈ ਦੇ ਸੰਸਥਾਪਕ) ਨੇ ਆਪਣੀ ਕਿਤਾਬ "ਰੂਹਾਨੀ ਬੁੱਧੀ ਦੇ 7 ਕਦਮ: ਉਦੇਸ਼, ਸਫਲਤਾ ਅਤੇ ਖੁਸ਼ਹਾਲੀ ਦਾ ਅਭਿਆਸ ਪ੍ਰੇਰਕ" ਅੰਦਰਲੀ ਤਾਕਤ ਦੇ ਨਾਲ ਨਾਲ ਰੂਹਾਨੀ ਬੁੱਧੀ ਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਬਿਹਤਰ ਬਣਾਇਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ ਬਾਰੇ ਖੋਜ ਕੀਤੀ। ਵਿਅਕਤੀ, ਅਤੇ "ਕਿਉਂ" ਜਾਂ "ਕਿਵੇਂ" ਦੀ ਬਜਾਏ ਅਸੀਂ ਕੀ ਕਰਦੇ ਹਾਂ ਦੇ ਖੋਜਣ ਦਾ ਸੁਝਾਅ ਦਿੰਦੇ ਹਾਂ। ਉਹਨਾਂ ਨੇ ਵਧੇਰੇ ਰੂਹਾਨੀ ਬੁੱਧੀਮਾਨ ਹੋਣ ਦੇ 7 ਤਰੀਕਿਆਂ ਬਾਰੇ ਵਿਚਾਰ ਵਟਾਂਦਰੇ ਕੀਤੇ; ਜਾਗਰੂਕਤਾ, ਅਰਥ, ਮੁਲਾਂਕਣ, ਕੇਂਦਰਿਤ ਹੋਣਾ, ਦਰਸ਼ਨ, ਪ੍ਰੋਜੈਕਸ਼ਨ।

2.6.6 ਰੂਹਾਨੀ ਬੁੱਧੀ ਦੀ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ਤਾ :

ਉਹਨਾਂ ਨੇ ਰੂਹਾਨੀ ਬੁੱਧੀ ਦੀ ਪਰਿਭਾਸ਼ਾ ਵਜੋਂ ਹੇਠ ਲਿਖੀਆਂ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ਤਾਵਾਂ ਦਾ ਨਿਰਣਾ ਕੀਤਾ:

1. **ਸਵੈ–ਜਾਗਰੂਕਤਾ :** ਤੁਸੀਂ ਅਸਲ ਵਿੱਚ ਕੌਣ ਹੈ ਅਤੇ ਸਾਰੇ ਬ੍ਰਹਿਮੰਡ ਨਾਲ ਜੁੜਨ ਬਾਰੇ ਜਾਣਦੇ ਹੋ। ਵਿਅਕਤੀਗਤ ਸ਼ਕਤੀਆਂ ਅਤੇ ਕਮਜ਼ੋਰੀਆਂ ਦਾ ਮੁਲਾਂਕਣ ਕਰਦਾ ਹੈ ਇਸਦੇ ਅਨੁਸਾਰ ਕਿ ਦੂਸਰੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਦੇਖਦੇ ਹਨ।
2. **ਦਰਸ਼ਨ ਅਤੇ ਕਦਰਾਂ ਕੀਮਤਾਂ ਦੀ ਅਗਵਾਈ ਵਿਚ :** ਬੱਚੇ ਕੁਦਰਤੀ ਤੌਰ 'ਤੇ ਸੇਵਾ ਕਰਨਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਦ੍ਰਿਸ਼ਟੀ ਅਤੇ ਕਦਰ ਸਾਡੀ ਮਨੁੱਖਤਾ ਦੇ ਨਿਸ਼ਚਤ ਹਨ। ਕੁਝ ਮਹੱਤਵਪੂਰਣ ਕਰਨ ਦੀ ਇੱਛਾ ਨਾਲ ਨਿਰਦੇਸ਼ਨ ਕਰਦੇ ਹਨ।
3. **ਮੁਸੀਬਤਾਂ ਦਾ ਸਾਹਮਣਾ ਕਰਨਾ ਅਤੇ ਵਰਤਣ ਦੀ ਯੋਗਤਾ :** ਆਪਣੀਆਂ ਗਲਤੀਆਂ ਅਤੇ ਮੁਸੀਬਤਾਂ ਦੀ ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰੀ ਲੈਣਾ ਕਰਨਾ ਹੈ।
4. **ਸੰਪੂਰਨ :** ਚੀਜ਼ਾਂ ਦੇ ਵਿਚਕਾਰ ਸੰਬੰਧ ਵੇਖਣਾ। ਅੱਜ ਦੇ ਕੰਮਾਂ ਅਤੇ ਫੈਸਲਿਆਂ ਦੇ ਲੰਬੇ ਸਮੇਂ ਦੇ ਨਤੀਜਿਆਂ ਦੀ ਉਮੀਦ ਕਰਨਾ ਹੈ।
5. **ਵਿਭਿੰਨਤਾ ਦੀ ਪ੍ਰਸ਼ੰਸਾ :** ਵਿਭਿੰਨਤਾ ਦੇ ਜਸ਼ਨ ਵਿਚ ਪ੍ਰਫੁੱਲਤ ਹੋਣਾ। ਮੁੱਖ ਵਿਚਾਰਧਾਰਾ ਨੂੰ ਚੁਣੌਤੀ ਦੇਣ ਵਾਲੇ ਵਿਚਾਰਾਂ ਦਾ ਸਤਿਕਾਰ ਕਰਨਾ ਅਤੇ ਗੰਭੀਰਤਾ ਨਾਲ ਵਿਚਾਰ ਕਰਨਾ।

6. **ਖੇਤਰ ਸੁਤੰਤਰ :** ਇਹ ਸੁਤੰਤਰ ਹੋਣ ਦੀ ਹਿੰਮਤ ਦਰਸਾਉਂਦਾ ਹੈ। ਦੂਜਿਆਂ ਦੇ ਵਿਚਾਰਾਂ ਵੱਲ ਧਿਆਨ ਦਿੰਦਾ ਹੈ ਪਰ ਨਿੱਜੀ ਫੈਸਲਿਆਂ ਅਤੇ ਕਾਰਜਾਂ ਦੀ ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰੀ ਲੈਣ ਲਈ ਹਮੇਸ਼ਾ ਤਿਆਰ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ।

7. "ਕਿਉਂ" ਪੁੱਛਣ ਦਾ ਰੁਝਾਨ? ਪ੍ਰਸ਼ਨ ਅਨੰਤ ਹਨ, ਅਤੇ ਹਕੀਕਤ ਪੈਦਾ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਸੁਧਾਰਾਤਮਕ ਕਿਰਿਆ ਦੀ ਨਕਲ ਕਰਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਮੁਸ਼ਕਲਾਂ ਦੇ ਕਾਰਨਾਂ ਨੂੰ ਸਮਝਣਾ ਨਿਸ਼ਚਤ ਕਰੋ।

8. **ਦੁਬਾਰਾ ਦੱਸਣ ਦੀ ਯੋਗਤਾ :** ਚੀਜ਼ਾਂ ਨੂੰ ਅਰਥ ਦੇ ਵੱਡੇ ਪ੍ਰਸੰਗ ਵਿਚ ਪਾਉਣਾ। ਆਰਾਮ ਖੇਤਰ ਦੇ ਬਾਹਰ ਕੰਮ ਕਰਨ ਨਾਲ ਤਜ਼ਰਬੇ ਨੂੰ ਵਧਾਉਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਦਾ ਹੈ।

9. **ਸੁਤੰਤਰਤਾ :** ਇਸ ਦਾ ਮਤਲਬ ਇਹ ਨਹੀਂ ਕਿ ਜਲਦੀ ਕੰਮ ਕਰਨਾ। ਸਹਿਜਤਾ ਉਸੇ ਹੀ ਲਾਤੀਨੀ ਜੜ੍ਹਾਂ ਤੋਂ ਆਉਂਦੀ ਹੈ ਜਿਵੇਂ "ਜਵਾਬ" ਅਤੇ "ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰੀ"।

2.6.7 ਅਧਿਆਤਮਕ ਬੁੱਧੀ ਦਾ ਮਾਪ :

ਜ਼ੋਹਰ ਅਤੇ ਮਾਰਸ਼ਲ (*1999*) ਨੇ ਅੱਗੇ ਦੱਸੇ ਅਨੁਸਾਰ ਅਧਿਆਤਮਕ ਬੁੱਧੀ ਨੂੰ ਵੱਖ ਵੱਖ ਪਹਿਲੂਆਂ ਵਿੱਚ ਸ਼੍ਰੇਣੀਬੱਧ ਕੀਤਾ:

1. **ਅੰਦਰੂਨੀ ਆਪਾ :** ਅੰਦਰੂਨੀ ਆਤਮਿਕ ਬੁੱਧੀ ਦਾ ਇੱਕ ਪਹਿਲੂ ਹੈ, ਅੰਦਰੂਨੀ ਆਪਣੇ ਆਪ ਵਿੱਚ ਪੂਰਨਤਾ ਦੀ ਭਾਵਨਾ ਹੈ ਜੋ ਇੱਕ ਉੱਤਮ ਹੈ ਅਤੇ ਇਹ ਵੀ ਅਲੱਗ ਅਤੇ ਹੋਂਦ ਵਿੱਚ ਵੀ ਹੈ। ਅੰਦਰੂਨੀ ਆਪਣੇ ਆਪ ਵਿੱਚ ਅਖੀਰਲੀ ਸੱਚਾਈ, ਹਕੀਕਤ, ਸ਼ਾਨ ਅਤੇ ਰੂਹਾਨੀ ਸੱਚ ਦੀ ਜਾਗਰੂਕਤਾ ਹੈ। ਇਹ ਸਿੱਧੀ ਭਾਵਨਾ, ਇਰਾਦਾ ਅਤੇ ਸੂਝ ਦੇ ਦੁਆਰਾ ਸੂਝ, ਅੰਦਰੂਨੀ ਦ੍ਰਿਸ਼ਟੀ, ਅਧਿਆਤਮਿਕ ਸੱਚਾਈ ਜਾਂ ਦੇਵਤਾ ਦੀ ਪਰਮ ਸੱਚਾਈ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਉਹ ਜਿਸਦਾ ਅੰਦਰਲਾ ਆਪਾ ਜਾਗਦਾ ਹੈ, ਸਦਾ ਲਈ ਖੁਸ਼ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ, ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਆਪ ਦਾ ਇੱਕ ਪੱਧਰ ਮੰਨਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਆਪਣੇ ਆਪ ਦੀ ਸੱਚੀ ਪਹਿਚਾਣ ਦਿੰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਸੰਸਾਰ ਨਾਲ ਇਕ ਕਿਸਮਤ ਬਣ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

2. **ਆਪਸ ਵਿੱਚ ਅੰਤਰ :** ਇਹ ਇਸ ਬਾਰੇ ਜਾਗਰੂਕਤਾ ਨਾਲ ਸੰਬੰਧਿਤ ਹੈ ਕਿ ਇਕ ਵਿਅਕਤੀ ਦੂਸਰਿਆਂ ਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਬਿਨਾਂ ਕਿਸੇ ਵਾਪਸੀ ਦੇ ਨਿਰਸਵਾਰਥ ਹੋ ਕੇ ਦੂਜਿਆਂ ਦੀ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਨ ਦਾ ਇਹ ਇਕ ਨੈਤਿਕ ਸਿਧਾਂਤ ਹੈ ਅਤੇ ਜਿਸ ਵਿਚ ਅਤੇ ਵਿਅਕਤੀਗਤ ਵਿੱਚ ਦੂਜਿਆਂ ਦੀ ਮਦਦ ਕਰਨ ਦੀ ਨੈਤਿਕ ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰੀ ਹੈ। ਆਪਸ ਵਿਚ ਹਮੇਸ਼ਾ ਕੁਦਰਤ ਦੀ ਬੁੱਧੀ ਲਈ ਤਿਆਰ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਇਸ ਲਈ ਗਿਆਨ ਵਿਚ ਵਾਧਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਅੰਦਰੂਨੀ ਆਪ ਵਿੱਚ ਦੂਜਿਆਂ ਨੂੰ ਮਾਫ ਕਰਨ ਦੀ ਸਮਰੱਥਾ ਹੈ ਅਤੇ ਯੋਗਤਾ ਹੈ। ਅਜਿਹਾ ਵਿਅਕਤੀ ਖੁਦਮੁਖਤਿਆਰ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਉਹ ਪ੍ਰੇਮੀ ਅਤੇ ਕੁਦਰਤ ਦੇ ਉਪਾਸਕ ਹਨ ਅਤੇ ਇਸ ਲਈ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਨੁਕਸਾਨ ਪਹੁੰਚਾਉਣ ਦਾ ਕੋਈ ਪ੍ਰਸ਼ਨ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ।

3. **ਜੀਵਨ ਕਹਾਣੀ :** ਹਰ ਵਿਅਕਤੀ ਦੀ ਆਪਣੀ ਵੱਖਰੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਦੀ ਕਹਾਣੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਜਿਸ ਵਿਚ ਵਿਅਕਤੀਗਤ ਦੀ ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਅਤੇ ਕਦਰਾਂ ਕੀਮਤਾਂ ਇਕ ਮਹੱਤਵਪੂਰਣ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਜੀਉਂਦਾ ਹੈ।

4. **ਜੀਵਨ ਫਲਸਫਾ :** ਇਕ ਵਿਅਕਤੀ ਦਾ ਜੀਵਲ ਫਲਸਫਾ ਵਿਚਾਰਾਂ 'ਤੇ ਬਣਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਮੈਂ ਕੌਣ ਹਾਂ? ਜਾਂ ਮੈਂ ਕਿਉਂ ਆਇਆ ਹਾਂ? ਜਦੋਂ ਕੋਈ ਵਿਅਕਤੀ ਜਵਾਬ ਜਾਣਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਉਹ ਆਪਣੇ ਉਦੇਸ਼ਾਂ ਅਨੁਸਾਰ ਚਲਦਾ ਹੈ।' ਅਜਿਹਾ ਵਿਅਕਤੀ ਜੀਵਨ ਦੇ ਅਰਥ ਅਤੇ ਉਦੇਸ਼ ਨੂੰ ਜਾਣਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਮਹੱਤਵਪੂਰਣ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਜੀਉਂਦਾ ਹੈ।

5. **ਰੂਹਾਨੀ ਮਹੱਤਤਾ :** ਇਹ ਸਵੈ ਅਤੇ ਪਦਾਰਥਵਾਦ ਦੇ ਵਿਚਕਾਰ ਸੰਬੰਧ ਨੂੰ ਜਾਣਨ ਦੀ ਯੋਗਤਾ ਹੈ, ਆਪਣੇ ਆਪ ਦੇ ਨਤੀਜਿਆਂ ਨੂੰ ਜਾਣਨ ਦੀ ਸਮਰੱਥਾ ਹੈ, ਦੂਸਰੇ ਚੇਤਨਾ ਦੀ ਸਧਾਰਣ ਅਵਸਥਾ ਦੇ ਦੌਰਾਨ ਰੁਝਾਨ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਜਿਸਦੀ ਆਤਮਕ ਮਹੱਤਤਾ ਉੱਚੀ ਹੈ, ਉਹ ਜਾਣਦਾ ਹੈ ਕਿ ਖੁਸ਼ੀ ਅਤੇ ਨਾਖੁਸ਼ੀ ਦੇਵਤਾ ਦੁਆਰਾ ਡਿਜ਼ਾਇਨ ਕੀਤੀ ਗਈ ਹੈ।

ਅਜਿਹਾ ਵਿਅਕਤੀ ਸਿਰਜਣਾਤਮਕ ਯੋਗਤਾ ਦਾ ਵਿਕਾਸ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਦਾ ਹਰ ਵਰਤਾਰਾ ਆਤਮਿਕ ਸ਼ਕਤੀ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦਾ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਹਰ ਵਰਤਾਰੇ ਦੇ ਪਿੱਛੇ ਇੱਕ ਰੂਹਾਨੀ ਅਰਥ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

6. **ਮੁੱਲ ਅਨੁਕੂਲਤਾ :** ਮੁੱਲ ਦੀ ਸਥਿਤੀ ਇਸ ਧਾਰਨਾ 'ਤੇ ਅਧਾਰਤ ਹੈ ਕਿ ਲੋਕ ਫੈਸਲਾ ਲੈਣ ਸਮੇਂ ਵੱਖ ਵੱਖ ਟੀਚੇ ਰੱਖਦੇ ਹਨ, ਜੋ ਦੂਜਿਆਂ ਨੂੰ ਪ੍ਰਭਾਵਤ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਇੱਕ ਵਿਅਕਤੀਗਤ ਜਾਂ ਸਮਾਜਿਕ ਸਮੂਹ ਵੱਖਰੇ ਸਹੀ ਜਾਂ ਗਲਤ ਸਿਧਾਂਤ ਅਪਣਾਉਂਦਾ ਹੈ। ਉਹ ਰੂਹਾਨੀ ਇਮਾਨਦਾਰੀ ਵਿੱਚ ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਕਰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਇਸਨੂੰ ਜ਼ਰੂਰੀ ਸਮਝਦੇ ਹਨ। ਅਜਿਹਾ ਵਿਅਕਤੀ ਕਦੇ ਹਉਮੈ ਵਾਲਾ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ ਅਤੇ ਰੂਹਾਨੀਅਤ ਵਿੱਚ ਨਿਰੰਤਰ ਸ਼ਾਮਲ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਉਹ ਪ੍ਰਾਰਥਨਾ ਦੀ ਨੈਤਿਕਤਾ ਨੂੰ ਸਵੀਕਾਰ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਰੂਹਾਨੀਅਤ ਅਜਿਹੇ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਤਰੱਕੀ ਕਰਨ ਵਿਚ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਉਹ ਮੰਨਦੇ ਹਨ ਕਿ ਸੱਚਾ ਗਿਆਨ ਰੱਬ ਦੀ ਦਾਤ ਹੈ, ਇਹ ਬਾਹਰੋਂ ਨਹੀਂ ਬਲਕਿ ਅੰਦਰੋਂ ਆਉਂਦਾ ਹੈ, ਉਹ ਰੱਬ ਨੂੰ ਮੰਨਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਸੱਚ ਨੂੰ ਸਵੀਕਾਰਦਾ ਹੈ। ਅਜਿਹਾ ਵਿਅਕਤੀ ਚੋਣ ਜ਼ਾਬਤੇ ਵਿਚ ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਰੱਖਦਾ ਹੈ, ਉਹ ਮੰਨਦਾ ਹੈ ਕਿ ਸਾਰਾ ਸੰਸਾਰ ਯੋਜਨਾਬੱਧ ਢੰਗ ਨਾਲ ਚਲਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਉਸ ਅਨੁਸਾਰ ਉਸ ਦੀ ਸੂਝ ਪੈਦਾ ਕਰਦਾ ਹੈ।

ਪ੍ਰਸ਼ਨ

1. ਅੰਦਰੂਨੀ ਆਪੇ ਤੋਂ ਕੀ ਭਾਵ ਹੈ?

.....

.....

.....

2. ਆਤਮਾ ਤੋਂ ਤੁਸੀਂ ਕੀ ਸਮਝਦੇ ਹੋ?

.....

.....

.....

2.6.8 ਅਧਿਆਤਮਕ ਬੁੱਧੀ ਦੀ ਮਹੱਤਤਾ :

ਰੂਹਾਨੀ ਬੁੱਧੀ ਸਾਡੀ ਮਨ ਅਤੇ ਰੂਹ ਨੂੰ ਸਮਝਣ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਹਾਲਾਂਕਿ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਇਸ ਦੀ ਹੋਂਦ ਤੋਂ ਇਨਕਾਰ ਕਰਦੇ ਹਨ, ਪਰ ਇਹ ਸਭ ਦੁਆਰਾ ਜਾਗਰੂਕ ਜਾਂ ਬੇਹੋਸ਼ ਢੰਗ ਨਾਲ ਅਭਿਆਸ ਕੀਤਾ ਜਾ ਰਿਹਾ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਇਹ ਉਹ ਅਕਲ ਹੈ ਜੋ ਅਸੀਂ ਨਿਰਧਾਰਤ ਕਰਨ ਲਈ ਵਰਤਦੇ ਹਾਂ ਕਿ ਸਹੀ ਜਾਂ ਗਲਤ ਕੀ ਹੈ। ਇਹ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਦੂਸਰੇ ਲੋਕਾਂ ਦੇ ਨਜ਼ਰੀਏ ਤੋਂ ਵਿਚਾਰਨ ਦੇ ਯੋਗ ਬਣਾਉਂਦਾ ਹੈ।

2.6.9 ਰੂਹਾਨੀ ਬੁੱਧੀ ਦੀ ਕਾਰਜਕਾਰਤਾ :

ਰੂਹਾਨੀ ਬੁੱਧੀ ਦੇ ਮੁੱਖ ਕਾਰਜ ਹੇਠ ਦਿੱਤੇ ਹਨ।

1. **ਆਪਣੇ ਰੂਹਾਨੀ ਅਧਾਰ ਦੀ ਪੜਚੋਲ :** ਇਸ ਵਿਧੀ ਦੁਆਰਾ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਤੋਂ ਆਪਣੇ ਬਾਰੇ ਇਹ ਪ੍ਰਸ਼ਨ ਪੁੱਛੋ :

   ੳ) ਮੈਂ ਕੌਣ ਹਾਂ?

   ਅ) ਮੇਰਾ ਉਦੇਸ਼ ਕੀ ਹੈ?

   ੲ) ਮੈਂ ਕਿਸ ਚੀਜ਼ ਦੀ ਜ਼ਿਆਦਾ ਕਦਰ ਕਰਦਾ ਹਾਂ?

ਉੱਪਰ ਦਿੱਤੇ ਪ੍ਰਸ਼ਨ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇੱਕ ਸੜਕ ਤੋਂ ਹੇਠਾਂ ਲੈ ਜਾਣਗੇ ਜਿੱਥੇ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਬਾਰੇ ਵਧੇਰੇ ਡੂੰਘਾਈ ਨਾਲ ਸੋਚਣਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰੋਗੇ ਅਤੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਬਾਰੇ ਕੁਝ ਧਿਆਨ ਦੇਣ ਦੀ ਆਗਿਆ ਦੇਵੇਗੀ ਜੋ ਤੁਹਾਨੂੰ ਉਦੇਸ਼ ਪੂਰਾ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰੇਗੀ।

2. **ਖੁਸ਼ਹਾਲ ਅਤੇ ਸਿਹਤਮੰਦ ਜ਼ਿੰਦਗੀ :** ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਦੇ ਡੂੰਘੇ ਅਰਥ ਲੱਭਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਦੇ ਪੈਟਰਨ ਦਾ ਵਿਸ਼ਲੇਸ਼ਣ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਨਾਲ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਹ ਦੇਖਣ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਡੀ ਕਿਸਮਤ ਤੇ ਤੁਹਾਡਾ ਨਿਯੰਤਰਣ ਹੈ। ਇਸ ਬਾਰੇ ਜਾਣੂ ਹੋਣ ਨਾਲ ਤੁਸੀਂ ਖੁਸ਼ਹਾਲ ਤੇ ਸਿਹਤਮੰਦ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।

3. **ਬਾਹਰ ਕੱਢਣਾ :** ਇੱਕ ਲੰਬੇ ਦਿਨ ਜਾਂ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਘਟਨਾ ਤੋਂ ਬਾਅਦ, ਤੁਸੀਂ ਉਲਝਣ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ ਅਤੇ ਆਪਣੀਆਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਨੂੰ ਸਮਝਣ ਦੇ ਯੋਗ ਨਹੀਂ ਹੋ। ਤੁਹਾਡੇ ਦਿਮਾਗ ਵਿਚ ਕੀ ਹੈ ਇਸ ਬਾਰੇ ਦੱਸਣਾ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੇਂਦ੍ਰਿਤ ਦਿਮਾਗ ਨੂੰ ਬਣਾਈ ਰੱਖਣ ਵਿਚ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰੇਗਾ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਵਿਚਾਰ ਲਿਖ ਕੇ, ਤੁਸੀਂ ਸ਼ਾਇਦ ਵਧੇਰੇ ਸਪਸ਼ਟ ਸੋਚਣ ਅਤੇ ਅੱਗੇ ਵਧਣ ਦੇ ਯੋਗ ਹੋਵੋਗੇ।

4. **ਯੋਗਾ :** ਯੋਗਾ ਤੁਹਾਡੇ ਮਨ ਅਤੇ ਸਰੀਰ 'ਤੇ ਭਾਵਨਾਤਮਕ ਅਤੇ ਸਰੀਰਕ ਤਣਾਅ ਨੂੰ ਘਟਾ ਕੇ ਆਪਣੀ ਰੂਹਾਨੀ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਵਿਚ ਸੁਧਾਰ ਕਰਨ ਵਿਚ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਯੋਗਾ ਇਕ ਸਰੀਰਕ ਤਕਨੀਕ ਹੈ ਜੋ ਘੱਟ ਤਣਾਅ ਨੂੰ ਉਤਸ਼ਾਹਤ ਕਰਨ, ਅਤੇ ਘੱਟ ਬਲੱਡ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ ਵਿਚ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਦਾ ਹੈ।

5. **ਯਾਤਰਾ :** ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਕਿਸੇ ਅਜਿਹੀ ਜਗਾਂ ਦੀ ਯਾਤਰਾ ਲਈ ਜਾਂਦੇ ਹੋ ਜਿਥੇ ਤੁਹਾਡਾ ਮਨ ਭਟਕਣਾਵਾਂ ਨੂੰ ਦੂਰ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰਨ ਅਤੇ ਆਰਾਮ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡਾ ਆਪਣੇ ਨਾਲ ਵਧੀਆ ਸੰਬੰਧ ਬਣਾਉਂਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਤੁਹਾਨੂੰ ਤਣਾਅ ਨੂੰ ਖਤਮ ਕਰਨ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਦਿਮਾਗ ਨੂੰ ਸਹੀ ਮਾਰਗ 'ਤੇ ਸੈਟ ਕਰਨ ਦੀ ਆਗਿਆ ਦਿੰਦਾ ਹੈ। ਯਾਤਰਾ ਦੌਰਾਨ ਹਿੱਸਾ ਲੈਣ ਲਈ ਕੁਝ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਕਸਰਤ, ਸਲਾਹਕਾਰ ਜਾਂ ਸਲਾਹਕਾਰ ਨਾਲ ਬੋਲਣਾ, ਮਨਨ ਕਰਨਾ ਜਾਂ ਅਸਥਾਈ ਤੌਰ 'ਤੇ ਚੁੱਪ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ।

6. **ਸਕਾਰਾਤਮਕ ਸੋਚ :** ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਨੂੰ ਸਕਾਰਾਤਮਕ ਨਾਲ ਵੇਖਣਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਵੱਖਰਾ ਸੋਚੋਗੇ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਮਨ ਨੂੰ ਖੁਸ਼ਹਾਲ ਅਤੇ ਸਿਹਤਮੰਦ ਜਗਾਂ ਤੇ ਕੇਂਦਰਿਤ ਕਰੋਗੇ। ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਨਕਾਰਾਤਮਕਤਾ ਨੂੰ ਖਤਮ ਕਰਦੇ ਹੋ ਅਤੇ ਚੀਜ਼ਾਂ ਅਤੇ ਸਥਿਤੀਆਂ ਬਾਰੇ ਤੁਸੀਂ ਕਿਵੇਂ ਸੋਚਦੇ ਹੋ ਇਸ ਬਾਰੇ ਦੁਬਾਰਾ ਸੋਚ ਸਮਝਦੇ ਹੋ। ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਵਧੇਰੇ ਅਰਾਮ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਦੇਖੋਗੇ।

7. **ਧਿਆਨ :** ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨਾਲ ਜੁੜਨ ਲਈ ਸਮਾਂ ਕੱਢਣਾ ਬਹੁਤ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ। ਆਪਣੀ ਜੀਵਨ ਸ਼ੈਲੀ ਵਿਚ ਧਿਆਨ ਵਿਚੋਲਗੀ ਤੁਹਾਡੇ ਮਨ ਨੂੰ ਅਜ਼ਾਦ ਕਰੇਗੀ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੀ ਰੂਹਾਨੀ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਦੇ ਨਾਲ ਇਕ ਮਜ਼ਬੂਤ ਸੰਬੰਧ ਨੂੰ ਉਤਸ਼ਾਹ ਕਰੇਗੀ।

8. ਇਕ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਗੁੱਸਾ ਕਰਨ ਦੀ ਬਜਾਏ ਮੁਸੀਬਤਾਂ ਨੂੰ ਸਵੀਕਾਰ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

9. ਇਕ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਕੀਮਤੀ ਪਦਾਰਥਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਕੂੜੇ ਤੋਂ ਬਚਣ ਲਈ।

10. ਇਕ ਵਿਅਕਤੀ ਦੀ ਆਪਣੀ ਹਉਮੈ ਨੂੰ ਵੇਖਣ ਅਤੇ ਇਹ ਚੁਣਨ ਦੀ ਸਮਰੱਥਾ ਹੋਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ ਕਿ ਹਉਮੈ ਦੀ ਆਦਤ ਅਨੁਸਾਰ ਜਾਂ ਕੁਝ ਵੱਖਰਾ ਕਰਨਾ ਹੈ।

11. ਇਕ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਸਾਰਿਆਂ ਅਤੇ ਹਰ ਚੀਜ਼ ਨਾਲ ਦਇਆ ਅਤੇ ਕਦਰਦਾਨੀ ਨਾਲ ਵਿਵਹਾਰ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ, ਜਿਸ ਵਿਚ ਸਾਧਨ ਅਤੇ ਮਸ਼ੀਨਾਂ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ।

12. ਕਿਸੇ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਵਾਤਾਵਰਣ ਅਤੇ ਜੈਵ ਵਿਭਿੰਨਤਾ ਦਾ ਆਦਰ ਅਤੇ ਵਿਹਾਰਕ ਮਹੱਤਵ ਹੋਣ ਦੇ ਤੌਰ ਤੇ ਸਤਿਕਾਰ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

2.6.10 ਸੰਖੇਪ :

ਰੂਹਾਨੀ ਬੁੱਧੀ ਬੁੱਧੀ ਦੀ ਕਿਸਮ ਹੈ ਜੋ ਕਿਸੇ ਵਿਅਕਤੀ ਦੀ ਚੇਤਨਾ ਦੇ ਕਈ ਪੱਧਰਾਂ, ਆਤਮਾ ਪ੍ਰਾਪਤੀ ਜਾਗਰੂਕਤਾ ਅਤੇ ਕਿਸੇ ਦੇ ਪਾਰ ਬ੍ਰਹਿਮੰਡ ਦੇ ਰਿਸ਼ਤੇ ਦੇ ਨਾਲ ਨਾਲ ਮਨ ਅਤੇ ਆਤਮਾ ਦੇ ਅੰਦਰੂਨੀ ਜੀਵਨ ਨਾਲ ਮਾਨਤਾ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਦੀ ਯੋਗਤਾ ਹੈ। ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਲੇਖਕਾਂ ਨੇ ਸਿਧਾਂਤਕ ਧਾਰਨਾਵਾਂ ਅਨੁਸਾਰ ਰੂਹਾਨੀ ਬੁੱਧੀ ਦੀ ਧਾਰਣਾ ਦੀ ਵਿਆਖਿਆ ਕੀਤੀ ਹੈ। ਸਾਡੀ ਰੂਹਾਨੀ ਬੁੱਧੀ ਨੂੰ ਵਿਕਸਿਤ ਕਰਨ ਅਤੇ ਇਸਨੂੰ ਲਾਗੂ ਕਰਨ ਦੇ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਤਰੀਕੇ ਹਨ ਜਿਵੇਂ ਤੁਹਾਡੇ ਰੂਹਾਨੀ ਆਧਾਰ, ਧਿਆਨ, ਯੋਗਾ, ਯਾਤਰਾ ਆਦਿ ਦੀ ਪੜਚੋਲ ਕਰਕੇ।

2.6.11 ਸੁਝਾਏ ਪ੍ਰਸ਼ਨ :

1. ਰੂਹਾਨੀ ਬੁੱਧੀ ਬਾਰੇ ਤੁਹਾਡਾ ਕੀ ਖਿਆਲ ਹੈ?
2. ਰੂਹਾਨੀ ਬੁੱਧੀ ਦੀ ਧਾਰਣਾ ਦੀ ਵਿਆਖਿਆ ਕਰੋ।
3. ਆਤਮਿਕ ਬੁੱਧੀ ਦੀ ਮੁੱਖ ਵਰਤੋਂ ਬਾਰੇ ਦੱਸੋ।

Golemn, D. (2001). *Emotional Intelligence.* Curtea Veche Publishing House, Bucharest.

Mathew J. (2012). Factors of Spiritual Intelligence. *International Research Journal of Management Sociology & Humanity,* 3(3). Retrieved from http:www.irjmsh.com

Mathew J. (2012). Redefining Spiritual Intelligence. *International Research Journal of Commerce Arts and Science,* 3(2). Retrieved from http:www.casirj.com.

Mangal, S.K. (2014). *Advanced Educational Psychology (2nd Ed.).* PHI Learning Private Limited, Delhi.

https://shodhganga.inflibnet.ac.in/bitstream/10603/75499/7/07_chapter%201.pdf

https://www.ipl.org//essay/The-Importance-Of-Spiritual-Intelligence-PKAMUQK6CE86

https://thesystemthinker.com/spiritual-intelligence-a-new-paradigm-for-collaborative-action/