



## कार्यस्थल पर भावनात्मक बुद्धिमता के महत्व को समझना

हमारी भावनाएं हमारे प्रतिक्रिया करने या स्थितियों पर प्रतिक्रिया करने के तरीके को प्रभावित करती हैं। कुछ लोग स्वाभाविक रूप से दूसरों के साथ घुल मिल जाते हैं, चुनौती का भी ध्यान से जवाब देते हैं, और वास्तव में लोगों से जुड़ते हैं। ये सभी कौशल के एक सेट से आते हैं जिसे भावनात्मक बुद्धिमता या EI कहा जाता है। इसलिए EI, अपनी और दूसरों की भावनाओं को पहचानने और समझने की आपकी क्षमता है, और आपके व्यवहार और संबंधों को प्रबंधित करने के लिए इस जागरूकता का उपयोग करने की आपकी क्षमता है।

### EI बनाम IQ (बुद्धिलब्धि)

- भविष्य में करियर की सफलता का निर्धारण करने में EI यह IQ से दोगुना महत्वपूर्ण है
- उच्च EI वाले लीडर में बेहतर निर्णय लेने, संलग्न होने और अधिक प्रभावी ढंग से प्रभावित करने और नौकरी के लिए सही संस्कृति बनाने की अधिक संभावना होती है।
- जबकि IQ को उस से अधिक विकसित नहीं किया जा सकता है जो किसी के पास है, EI को जितना चाहें उतना विकसित किया जा सकता है।

### EI कौशल में निम्नलिखित पहलू शामिल हैं:

#### व्यक्तिगत क्षमताएं (स्वयं)

1. **आत्म-जागरूकता:** अपनी भावनाओं के बारे में जानना और अपनी कमजोरियों के बारे में बात करने के लिए तैयार रहना।
2. **स्व-प्रबंधन:** अपने आवेगों को नियंत्रित करने और उन्हें अच्छे उद्देश्यों के लिए निर्देशित करने की क्षमता होना।

#### सामाजिक दक्षता (अन्य)

3. **सामाजिक जागरूकता/सहानुभूति:** निर्णय लेते समय दूसरों की भावनाओं को ध्यान में रखना।
4. **सामाजिक कौशल:** दूसरों के साथ संबंध बनाना, उन्हें सहयोग करने के लिए प्रेरित करना और उन्हें अपनी इच्छा की दिशा में आगे बढ़ाना।

#### स्व-जागरूक नेता और प्रबंधक

1. समझते हैं कि वे क्या अच्छा करते हैं और जिन क्षेत्रों में उन्हें काम करने की आवश्यकता है।
2. जानते हैं कि उन्हें क्या प्रेरित और संतुष्टि प्रदान करता है।
3. कौन से लोग और परिस्थितियाँ उनकी भावनाओं को ट्रिगर करती हैं

## कुशल प्रबंधकों को पता होता है कि

1. कब कार्य करना है और कब कार्य नहीं करना है।
2. लचीला कैसे रहें।
3. लोगों और स्थितियों के प्रति उनकी प्रतिक्रियाओं का प्रबंधन कैसे करें।

## सामाजिक रूप से जागरूक नेताओं और प्रबंधकों को पता होता है कि कैसे...

1. दूसरों की भावनाओं को ठीक से पढ़ें और समझें कि वे वास्तव में क्या महसूस कर रहे हैं।
2. स्थिति को अपनी भावनाओं से रंगे बिना सुनें और देखें।

## भावनात्मक बुद्धिमत्ता में सुधार के लिए रणनीतियाँ

### आत्म-जागरूकता रणनीतियाँ

- अपनी परेशानी का सामना करें
- जानें कि आपकी भावनाओं को क्या ट्रिगर करता है
- अपने ट्रिगर्स को जर्नलाइज़ करें
- जिन लोगों पर आप भरोसा करते हैं उनसे फीडबैक लें

### स्व-प्रबंधन रणनीतियाँ

- कम प्रतिक्रिया दें
- उसको लंबित रखें, या थोड़ी देर के लिए अलग रख दें
- कुशल स्व-प्रबंधक से सलाह लें
- ज्यादा मुस्कुराओ, ज्यादा हंसो, ज्यादा मजा करो
- सफलता की कल्पना करें

### सामाजिक जागरूकता रणनीतियाँ

- शारीरिक भाषा बहुत कुछ बोलती है
- सामाजिक समारोहों में तैयारी के साथ स्वयं को अभिव्यक्त करें
- सुनने की कला सीखें और अभ्यास करें
- दूसरों की संवेदनाओं को थोड़ा समझने का प्रयास करें
- लोगों की मनोदशा को समझना सीखें

### सामाजिक कौशल रणनीतियाँ

- अपनी प्रतिक्रिया देने से पहले अन्य व्यक्तियों की भावनाओं को ईमानदारी से स्वीकार करें
- आप जिस किसी से भी मिलते हैं, उनके लिए प्रशंसा भरे शब्दों का संग्रह रखें
- अपने निर्णयों की व्याख्या करें, केवल उन्हें न बनाएं
- प्रत्यक्ष, सम्मानजनक और रचनात्मक प्रतिक्रिया प्रदान करें

न केवल भावनात्मक बुद्धिमत्ता में सुधार किया जा सकता है, बल्कि इसे आपके पूरे जीवनकाल में लगातार सुधारा जा सकता है।

संकलन

डॉ एस मुगुंथन,

मप्र एवं संकाय सदस्य

जुलाई 2018