

भावनात्मक बुद्धिमत्ता / बुद्धि / समझ

भावनात्मक बुद्धिमत्ता का उल्लेख सर्वप्रथम अरस्तू द्वारा किया गया था लेकिन इस पद को व्याख्यायित करने का श्रेय प्रसिद्ध अमेरिकी मनोवैज्ञानिक डेनियल गोलमैन को दिया जाता है। डेनियल गोलमैन ने अपनी बहुवर्षीय पुस्तक "इमोशनल इंटेलिजेंस: व्हाई इट कैन मैटर मोर दैन आई.क्यू." (Emotional Intelligence: Why it can matter more than I.Q.) में इसका विस्तृत वर्णन किया है।

भावनात्मक बुद्धि से तात्पर्य व्यक्ति का अपने तथा दूसरों के मनोभावों को समझना, उन पर नियंत्रण करना और अपने उद्देश्यों की प्राप्ति हेतु उनका सर्वोत्तम उपयोग करना है।

भावनात्मक समझ दूसरों से व्यवहार करते समय व्यक्ति के संवेगों और अभिव्यक्तियों को नियंत्रित करती है ताकि शांति और सामंजस्य बनाया जा सके।

डेनियल गोलमैन के अनुसार, इस अवधारणा के निम्नलिखित प्रमुख अवयव हैं—

- अपने संवेगों की सही ढंग से समझना।
- अपने संवेगों का आत्म-प्रबंधन करना।
- आशावादी तरीके से स्वयं को प्रेरित करना।
- दूसरे के संवेगों को पहचानना व उन्हें प्रबंधित या संचालित करना।
- भावनात्मक बुद्धि हृदय का प्रतिपक्षी नहीं बल्कि हृदय और मस्तिष्क का समुचित संयोजन है।

