

भावनात्मक बुद्धिमत्ता

भावनात्मक बुद्धिमत्ता (EI)

EI अपनी और दूसरों की भावनाओं को समझने और प्रबंधित करने की क्षमता है

इतिहास

- वेन पायने द्वारा पहली बार इसका उपयोग किया गया (1986)
- 1990 में, डैनियल गोलेमैन ने EI पर अपनी पुस्तक प्रकाशित की, इसके बाद से ही EI की अवधारणा विश्व भर में प्रचलित हुई।

बुद्धिलब्धि (IQ) बनाम संवेगात्मक लब्धि (EQ)

- IQ संज्ञानात्मक क्षमताओं का प्रतिनिधित्व करता है, EQ भावनात्मक का प्रतिनिधित्व करता है

IQ

उपयोगिता/
विश्लेषणात्मक शीलता

- विश्लेषणात्मक विचार
- तर्क
- स्मरणशक्ति
- अतिसक्रियता
- एकाग्रता
- समझ



EQ

परिकल्पना/
समग्र रचनात्मक विचार

- अंतः प्रज्ञा
- सहानुभूति
- रचनात्मकता
- कला/संगीत
- जागरूकता
- अभिप्रेरणा

EI का बार-ऑन मॉडल

- EI को परस्पर संबंधित भावनात्मक और सामाजिक दक्षताओं, कौशलों तथा व्यवहारों की एक श्रृंखला के रूप में वर्णित किया गया है जो बुद्धिमत्तापूर्ण व्यवहार को प्रभावित करते हैं।

EI के प्रमुख घटक (डैनियल गोलेमैन के अनुसार)

- डेविड गोलेमैन ने EI से संबंधित 5 प्रमुख घटकों की एक रूपरेखा विकसित की



महत्त्व

- **व्यक्तिगत जीवन में:**
 - बेहतर सामाजिक संबंध
 - बेहतर मानसिक स्वास्थ्य एवं तनाव प्रबंधन
 - प्रभावी नेतृत्व
 - निर्णय लेने की क्षमताओं में सुधार
- **पेशेवर जीवन में:**
 - दूसरों को प्रशिक्षित करने और प्रेरित करने में मदद करता है
 - सहयोगात्मक संस्कृति का विकास होता है
 - टीमों के भीतर मनोवैज्ञानिक सुरक्षा का निर्माण होता है
- **सिविल सेवाओं में:**
 - समस्याओं की प्रकृति की बेहतर समझ
 - बेहतर लक्षित नीतियाँ
 - अधीनस्थों को प्रेरित करना
 - अधिक नवीन समाधान

भावनात्मक रूप से बुद्धिमान होने के लक्षण

- लोग क्या महसूस कर रहे हैं, उसे पहचानने और वर्णन करने में सक्षम होना
- व्यक्तिगत शक्तियों और कमज़ोरियों से अवगत होना
- आत्मविश्वास और आत्म-स्वीकृति
- अपनी गलतियों को स्वीकार करने और दूसरों की अभिप्रायता (receptivity) को त्यागने में सक्षम होना
- दूसरों के प्रति चिंतित और उनकी भावनाओं के प्रति संवेदनशील महसूस करना

EI कौशल विकसित करना

- जर्नल लिखने की आदत विकसित करें
- नियमित रूप से अपनी भावनाओं का परीक्षण करें
- दूसरों की प्रतिक्रिया लें
- दूसरों की बातों को ध्यान से सुनें
- सहानुभूति विकसित करें
- संघर्ष समाधान तकनीक सीखें
- सहयोग का अभ्यास करें