

## “संघर्ष और दुःश्चिन्ता में भावनात्मक बुद्धिमता का उपयोग”

डॉ. दुर्गा भोजक, प्राचार्य, सेठ जी. बी. पोदार शिक्षक प्रशिक्षण महाविद्यालय, नवलगढ, झुंझुनूं (राज0)

### सारांश

मनुष्य अपनी भावनाओं को उचित रूप से व्यक्त करता है। जो मनुष्य स्व-नियमन में कुशल होते हैं वे लचीले होते हैं और बदलाव के प्रति अच्छी तरह अनुकूलन करते हैं। वे संघर्ष को प्रबंधित करने और तनावपूर्ण या कठिन परिस्थितियों को दूर करने में भी अच्छे हैं। उच्च भावनात्मक बुद्धिमता वाले व्यक्ति संघर्षों के मूल कारण की पहचान कर सकते हैं सामान्य आधार ढूँढ सकते हैं और ऐसे समाधान उत्पन्न कर सकते हैं जिससे इसमें शामिल सभी लोगों को लाभ हो।

भावनात्मक बुद्धिमता कोई निश्चित गुण नहीं है जिसके साथ या उसके बिना आप पैदा हुए हैं यह एक ऐसा कौशल है जिसे आप अभ्यास और फीडबैक के माध्यम से विकसित और सुधार सकते हैं संघर्ष प्रबंधन के लिए अपने ई आई को बढ़ाने के लिए अपनी भावनाओं और प्रतिक्रियाओं की निगरानी करके इस दुसरो से प्रतिक्रिया मांगकर आत्म- जागरूकता का अभ्यास करें। संघर्ष और दुश्चिन्ता को दूर करने में भावनात्मक बुद्धि का महत्वपूर्ण योगदान है भावनात्मक बुद्धि से ही अपने आँगी और भावनाओं को नियंत्रित करके, खुद को शांत करने के लिए मुकाबला करने की रणनीतियों का उपयोग करके और अपने शब्दों और कार्यों की सावधानी पूर्वक चुनकर आत्म-प्रबंधन का अभ्यास करें।

किशोरावस्था में बालक अत्यन्त भावनात्मक अवस्था में रहता है विभिन्न प्रकार के संघर्ष और दुश्चिन्ता से दूर करने में भावनात्मक बुद्धि का महत्वपूर्ण योगदान रहता है

प्रमुख शब्दावली: संघर्ष, दुःश्चिन्ता, भावनात्मक बुद्धिमता

*IAJESM*  
Quality Of Work... Never Ended...