



भावनात्मक बुद्धिमत्ता और सफलता में संबंध

डॉ. वर्षा पालीवाल, ms.varshapaliwal1976@gmail.com

सारांश

शब्द 'इमोशनल इंटेलिजेंस', जिसे पहली बार मनोवैज्ञानिक मेयर और सलोवी (1990) द्वारा गढ़ा गया था, किसी व्यक्ति की स्वयं के भीतर और दूसरों में भावनात्मक जानकारी को सटीक और प्रभावी ढंग से समझने, संसाधित करने और विनियमित करने की क्षमता को संदर्भित करता है और इस जानकारी का उपयोग अपनी सोच को निर्देशित करने के लिए करता है। कार्य करना और दूसरों को प्रभावित करना। भावनात्मक बुद्धिमत्ता यह पहचानने, समझने और चुनने का एक तरीका है कि हम कैसे सोचते हैं, महसूस करते हैं और कार्य करते हैं। यह दूसरों के साथ हमारी बातचीत और स्वयं के बारे में हमारी समझ को आकार देता है। यह परिभाषित करता है कि हम कैसे और क्या सीखते हैं यह हमें प्राथमिकताएँ निर्धारित करने की अनुमति देता है यह हमारे दैनिक कार्यों के अधिकांश भाग को निर्धारित करता है। शोध से पता चलता है कि यह हमारे जीवन में 80 प्रतिशत "सफलता" के लिए जिम्मेदार है। **जोशुआ फ्रीडमैन** यह स्पष्ट है कि सफलता की आपकी परिभाषा चाहे जो भी हो, भावनात्मक बुद्धिमत्ता इसे प्राप्त करने में महत्वपूर्ण भूमिका निभा सकती है। जैसा कि कहा गया है, हमेशा सबसे बुद्धिमान लोग ही सबसे बड़ी सफलता हासिल नहीं करते हैं। जीवन में उत्कृष्टता प्राप्त करने के लिए केवल पफ ही पर्याप्त नहीं है। आप कमरे में सबसे बुद्धिमान व्यक्ति हो सकते हैं, लेकिन यदि आपके पास ईआई नहीं है तो क्या आपके पास नकारात्मक विचारों को शांत करने का कौशल है या तनाव को प्रबंधित करने के लिए मानसिक शक्ति है? यह आपकी भावनात्मक बुद्धिमत्ता है जो वास्तव में आपको अपने लक्ष्यों को प्राप्त करने और सफलता के उच्च स्तर प्राप्त करने में मदद करती है, ईआई विकसित करना मनोबल, प्रेरणा और अधिक सहयोग में योगदान देकर हमारी सफलता को काफी प्रभावित कर सकता है (स्ट्रिकलैंड, 2000) दूसरों की भावनात्मक स्थिति का पता लगाने, दूसरों के दृष्टिकोण को अपनाने, संचार बढ़ाने और व्यवहार को विनियमित करने के लिए ईआई दक्षताओं का उपयोग करके सामाजिक संबंधों में सफलता प्राप्त की जा सकती है।

मुख्य शब्द— भावनात्मक बुद्धिमत्ता, सफलता