



The Role of Emotional Intelligence in dealing with conflict and difficult situations.

Dr. LaxmiChhipa, Assistant Professor Sneh Teachers Training College Muhana, Sanganer,
Jaipur, Chhipalaxmi7@gmail.com

सारांश:-

भावात्मक परिपक्वता एवं बुद्धिमत्ता किसी भी व्यक्ति के संबंधों को स्वस्थ बनाए रखने हेतु महत्वपूर्ण कारक है। जिन व्यक्तियों में इनकी कमी पाई जाती है उनके अन्य व्यक्तियों के साथ संचार या तो दुर्लभ होता है या उसके संबंधों में जटिलता आने के कारण टूट जाता है। भावात्मक बुद्धि अनावश्यक रूप से उत्पन्न होने वाली परिस्थितियों को संभालने की क्षमता है। इससे परिपूर्ण व्यक्ति अपनी समस्याओं को व्यवहार के माध्यम से अन्य व्यक्तियों के साथ ठीक रख पाते हैं तथा समाज एवं परिवार के प्रति अपनी जिम्मेदारियों का सही से निर्वाह कर पाते हैं। भावात्मक बुद्धि व्यक्ति की स्वयं की भावनाओं के साथ-साथ उसके साथ जुड़े अन्य व्यक्ति की भावना को पहचानने एवं प्रतिबंधित करने की क्षमता है, इसके अनुरूप व्यक्ति अपनी अथवा अन्य व्यक्तियों की भावना को पहचान कर उस पर आवश्यकता अनुसार प्रतिक्रिया कर सकता है जो कि किसी भी शिक्षक के जीवन शैली का महत्वपूर्ण कौशल है। अतः इसमें व्यक्ति अपनी एवं अपने से संबंधित व्यक्तियों के बीच व्यवहार को पहचानता है कि मैं जिस व्यक्ति के साथ कार्यरत हूँ वह मेरे प्रति ईमानदार है अथवा नहीं। जब भावात्मक बुद्धि से पूर्ण व्यक्ति किसी ऐसी स्थिति में पड़ते हैं जिसमें वह अन्य व्यक्ति के विचारों से असहमति रखते हो लेकिन फिर भी कुछ भावात्मक प्रतिक्रिया महसूस करते हैं। लेकिन जब हम भावात्मक रूप से कमजोर होते हैं तो सबसे पहला काम खुद पर भरोसा करना छोड़ देते हैं। हमें ऐसा लगता है कि हमसे सारा काम गलत ही होगा। सहानुभूति की कमी हो जायेगी तथा दूसरों के साथ गहरे सार्थक संबंध बनाने में अने चुनौतियों का सामना करना पड़ेगा। संचार अप्रभावी हो जायेगा, असक्रिय श्रवण और सामाजिक स्थितियों को आसानी से नेविगेट करने की क्षमता के साथ संघर्ष का सामना करना पड़ सकता है। भावात्मक बुद्धि अथवा समझ के द्वारा हम मानवीय संबंधों को स्वस्थ तथा और अधिक बेहतर बना सकते हैं इसके महत्व इस बात में भी है कि इसके सहारे जीवन से जुड़ी चुनौतियों से जूझने तथा इन चुनौतियों के प्रति सकारात्मक दृष्टिकोण रखकर समस्याओं के समाधान में मदद मिलती है। भावात्मक बुद्धि हमें एक बेहतर जीवन जीने की क्षमता प्रदान करती है।