



“शिक्षा के माध्यम से युवाओं में भावनात्मक बुद्धिमत्ता को बढ़ावा देना”

Sonee Kumari, Research Scholar, Jayoti Vidyapeeth Women's University,
Jaipur

भावनात्मक बुद्धिमत्ता में आत्म जागरूकता, आत्मनिर्माण, प्रेरणा, सहानुभूति और सामाजिक कौशल शामिल है। यह कौशल व्यक्तियों को अपनी और दूसरों की भावनाओं को पहचानने और समझने, अपनी भावनाओं को प्रभावी ढंग से प्रबंध करने मजबूत रिश्ते विकसित करने और सूचित निर्णय लेने में सक्षम बनाते हैं।

1. शिक्षा के माध्यम से बढ़ावा:

भावनात्मक बुद्धिमत्ता छात्रों की शैक्षणिक उपलब्धियों में महत्वपूर्ण भूमिका निभाती है। जब छात्र भावनात्मक रूप से बुद्धिमान होते हैं तो वे तनाव को प्रबंध करने सफलताओं को संभालने और चुनौतियों का सामना करने में बेहतर ढंग से सक्षम होते हैं।

2. सकारात्मक मानसिक स्वास्थ्य को बढ़ावा देना:

भावनात्मक बुद्धिमत्ता का छात्र के मानसिक स्वास्थ्य और कल्याण पर महत्वपूर्ण प्रभाव पड़ता है। आत्म जागरूकता भावनात्मक विनयमन और लचीलेपन की एक मजबूत भावना विकसित करके छात्र अपनी भावनाओं को प्रबंध करने और शैक्षिक जीवन के दबाव से निपटने के लिए बेहतर ढंग से सुसज्जित होते हैं।

3. प्रभावी संचार और संबंधों का पोषण:

प्रभावी संचार और स्वस्थ रिश्ते शैक्षणिक और व्यक्तिगत दोनों संदर्भों में सफलता के लिए मौलिक है। भावनात्मक बुद्धिमत्ता छात्रों को अपने विचारों ज़रूरत और भावनाओं को प्रभावित ढंग से संप्रेषित करने के लिए आवश्यक कौशल से लैस करती है।

4. भविष्य की सफलता के लिए तैयारी:

तेजी से परस्पर जुड़े और वैश्वीकृत दुनिया में नियोक्ताओं और संगठनों द्वारा भावनात्मक बुद्धिमत्ता को अत्यधिक महत्व दिया जाता है। कार्यस्थल में भावनाओं को समझने और प्रबंध करने प्रभावी ढंग से सहयोग करने और मजबूत पारस्परिक कौशल प्रदर्शित करने की क्षमता महत्वपूर्ण है।

5. शिक्षा में भावनात्मक बुद्धिमत्ता विकसित करने की रणनीतियां:

शिक्षक शिक्षा में भावनात्मक बुद्धिमत्ता विकसित करने के लिए विभिन्न रणनीतियों को लागू कर सकते हैं।

- ✓ स्कूल में भावनात्मक बुद्धिमत्ता का महत्व: भावनात्मक बुद्धिमत्ता स्कूल के माहौल में महत्वपूर्ण भूमिका निभाते हैं।
- ✓ बेहतर शैक्षणिक प्रदर्शन: उच्च भावनात्मक बुद्धिमत्ता वाले छात्र शैक्षणिक रूप से बेहतर प्रदर्शन करते हैं। भावनात्मक बुद्धिमत्ता छात्रों प्रबंधन करने ध्यान केंद्रित रहने और चुनौतियां निपटने में मदद करती है।

✓ सकारात्मक कक्षा का माहोल: भावनात्मक बुद्धिमत्ता सकारात्मक और समावेशी कक्षा के माहोल में योगदान करती है। जिन छात्रों के पास भावनात्मक बुद्धिमत्ता कौशल होता है, वह अपने साथियों के प्रति अधिक सहानुभूति सील समझदार और स्वीकार करने वाले होते हैं।

✓ उत्तम सामाजिक कौशल: भावनात्मक बुद्धिमत्ता छात्रों में मजबूत सामाजिक कौशल का पोषण करती है या उन्हें प्रभावित ढंग से संवाद करने सक्रिय रूप से सुनने और सार्थक संबंध बनाने में सक्षम बनाता है। उच्च भावनात्मक बुद्धिमत्ता वाले छात्र संघर्षों को शांति से सुलझाने दूसरों के साथ सहयोग करने और अपने साथियों के प्रति सहानुभूति प्रदर्शित करने में अधिक कुशल होते हैं।

✓ प्रभावी नेतृत्व और निर्णय लेना: प्रभावी नेतृत्व कौशल विकसित करने के लिए भावनात्मक बुद्धिमत्ता आवश्यक है। भावनात्मक बुद्धिमत्ता आवश्यक बुद्धिमत्ता वाले छात्र अपनी ताकत और कमजोरी को समझते हैं। उन्हें आत्मविश्वास होता है और वह दूसरों को प्रेरित और प्रेषित कर सकते हैं।

❖ आत्मजागरूकता और भावनात्मक बुद्धिमत्ता की अवधारणा:

कारपोरेट जगत में इमोशनल इंटेलिजेंस (आई. क्यू.) एक तेजी से महत्वपूर्ण विषय बन गया है। आई. क्यू. अपनी भावनाओं के साथ-साथ दूसरों की भावनाओं को पहचानने समझने और प्रबंध करने की क्षमता है।

1. आंतरिक आत्मजागरूकता: यह आपके मूल्यों की आकांक्षाओं शक्तियों का काम करती है और दूसरों को प्रभाव को समझने के लिए प्रेरित करती है यह आपको ऐसे विकल्प चुनने के लिए अनुमति देता है जो आपके सच्चे स्व के अनुरूप हो।

2. बाहरी आत्मजागरूकता: यह स्वयं को बाहर से देखने के बारे में बताया गया है। इसमें यह समझना शामिल है कि दूसरे लोग आपको कैसे देखते हैं, प्रभावित करते हैं, अच्छी तरह से जागृत बाहरी आत्मजागरूकता वाले लोग मतलब दूसरों के दृष्टिकोण को अपनाकर और उनके अनुसार अपने व्यवहार को अपनाकर मजबूत और अधिक भरोसा रिश्ते बनाने में सक्षम होते हैं।

3. आत्मजागरूकता भावनात्मक बुद्धिमत्ता की नींव: क्योंकि यह आपको अपनी भावनाओं को पहचानने और नियंत्रित करने की अनुमति देता है और यह पहचानने की अनुमति देता है कि वह आपका निर्णय कार्य और रिश्ते को कैसे प्रभावित करता है। आत्म जागरूकता आप भावनात्मक अपहरण से बच सकते हैं जो तब होता है। जब आपकी भावनाएं आपकी तर्कसंगत सोच पर हावी हो जाती है और आपका निर्णय को खराब कर देती है। आप अपनी भावनाएं का उपयोग ध्यान भटकने के बजाये सूचना और प्रेरणा के स्रोत के रूप में भी कर सकते हैं।



आत्म जागरूकता आपको अपनी ताकत और कमजोरी अपने मूल्यों लक्षण और अपने ट्रैक्टर्स और ब्लाइंड स्टाफ को समझने में भी मदद करती है। यह आपको ऐसे विकल्प चुनने की अनुमति देता है, जो आपके सच्चे सो के अनुसार होगा बाहरी आत्म जागरूकता यह स्वयं को बाहर से देखने के बारे में है। इसमें यह समझना शामिल है कि दूसरे लोग आपको कैसे देखते हैं और आप उन्हें कैसे प्रभावित करते हैं अच्छी तरह से विकसित बाहरी आत्म जागरूकता वाले लोग दूसरों के दृष्टिकोण को अपना कर और उसके अनुसार अपने व्यवहार को अपनाकर मजबूत और अधिक भरोसेमंद रिश्ते बनाने में सक्षम होते हैं।

❖ करियर में लगातार सफलता के लिए सकारात्मक कार्य वातावरण बनाने के लिए इमोशनल इंटेलिजेंस का उपयोग:

इस अध्ययन में शुरुआती और बाद के चरणों में बाहरी और आंतरिक दोनों तरह की करियर सफलता में भावनात्मक बुद्धिमत्ता की भूमिका की जांच करने की कोशिश की गई विशेष रूप से हमने 271 स्नातकों के नमूने में व्यक्तित्व कारकों को नियंत्रित करने के बाद करियर के सफलता में भावनात्मक बुद्धिमत्ता की पूर्वानुमति और वृद्धिशील वैधता की जांच की बाहरी करियर का सफलता का विश्लेषण करते समय प्रतिगमन विश्लेषण से पता चला की जनसंख्या चर जैसे लिंक आयु अध्ययन का क्षेत्र और करियर चरण और सक्रिय व्यक्तित्व के चर वेतन से संबंधित थे। जब आश्रित चर नौकरी के संतुष्टि थी, तो भावनात्मक बुद्धिमत्ता ने एक मजबूत भविष्यवक्ता के रूप में काम किया, तब भी व्यक्तित्व, लक्षण और सक्रिय व्यक्तित्व नियंत्रित थे। यह निष्कर्ष प्रारंभिक साक्ष्य प्रदान करते हैं की भावनात्मक बुद्धिमत्ता करियर के लिए एक प्रासंगिक अतिरिक्त है।

- ✓ अपनी भावनाओं और दूसरों की भावनाओं की सटीक पहचान करना
- ✓ भावनाओं को प्रबंध करना जिससे अपनी भावनाओं को नियंत्रित करना और दूसरों की भावनाओं को प्रभावित करने की क्षमता, जैसे उन्हें शांत करना तथा उन्हें खुश करना शामिल है
- ✓ समस्याओं का समाधान
- ✓ दबाव में शांत रहें
- ✓ विवादों को सुलझाओ
- ✓ रचनात्मक आलोचना सुन विचार करें और प्रतिक्रिया दें

सकारात्मक को बढ़ावा: उच्च स्तर की भावनात्मक बुद्धिमत्ता सकारात्मक को सशक्त बनाती है। सकारात्मक दृष्टिकोण वाले कर्मचारी कठिन प्रयासों से नहीं छुपाते और वे सफलता को सीखने का अवसर मानते हैं।

सहानुभूति बढ़ावा: कर्मचारियों के बीच सहानुभूति मजबूत रिश्ते आपसी सम्मान विश्वास और खुलेपन को जन्म देती है।



सहकर्मों की स्थिति को बेहतर ढंग से समझना: सक्रिय रूप से सुनने और उसके अनुसार कार्य करने में मदद करता है। सहानुभूति हर किसी को एक टीम के रूप में बेहतर काम करने सहकर्मियों के साथ जुड़ने और अपने सामान्य संगठन आत्मक लक्षणों को प्राप्त करने के लिए वास्तव में मिलकर काम करने में सक्षम बनाती है।

❖ संघर्ष और अन्य कठिन परिस्थितियों में इमोशनल इंटेलिजेंस का उपयोग:

संबंध प्रबंधन: बातचीत और प्रबंध करने के लिए अपनी भावनाओं और दूसरों की भावनाओं के बारे में जागरूकता का उपयोग करना इससे स्पष्ट रूप से संवाद करना और संघर्ष से निपटना शामिल है।

संघर्ष समाधान में भावनात्मक बुद्धिमत्ता का उपयोग करने के लिए शांति से तथ्यात्मक बयान दें, प्रश्न पूछें और सुनें। बिना किसी आलोचना के दूसरे व्यक्ति के दृष्टिकोण को समझने का प्रयास करें। तथ्यों को वैसे ही बताएं जैसे आप उन्हें देखते हैं और वह आपको कैसे प्रभावित करते हैं। आप जिस परिणाम की आशा कर रहे हैं उसे स्पष्ट करें और समाधान के लिए अन्य विचार पूछें। इससे एक ऐसी चर्चा शुरू होगी जो संघर्ष को हल कर सकती है, जो हर किसी की ज़रूरतों को पहचानती है, पूरा करती है जिसे कभी-कभी आई. क्यू. भी कहा जाता है। आपकी अपनी भावनाओं को पहचान व्याख्या करने और नियमित करने और अन्य लोगों की भावनाओं को समझने की क्षमता है। भावनात्मक बुद्धिमत्ता कौशल ऐसी क्षमताएं हैं जो बेहतर व्यक्तिगत कल्याण और पारस्परिक संबंधों की अनुभूति देता है। जैसे,

- बेहतर निर्णय लेने की क्षमता
- अपने विचारों और भावनाओं के प्रति सचेत रहे
- संकट सहन करने का कौशल विकसित करें
- कठिन भावनाओं को प्रबंध करने के तरीके खोजें
- चुनौतियों को अवसर के रूप में देखें
- संचार कौशल का अभ्यास करें
- पहचानें कि आपके पास यह विकल्प है कि आप कैसी प्रतिक्रिया दें
- विचार, पैटर्न और भावनात्मक प्रतिक्रियाओं को बदलने के लिए संज्ञानात्मक रिफ्रेमिंग का उपयोग करें
- आपकी भावनाओं को स्वीकार करने पर कम करें

❖ पर्याप्त नेतृत्व में इमोशनल इंटेलिजेंस की भूमिका:

कॉर्पोरेट जगत में हम सभी को किसी न किसी दिन अपना नेतृत्व कौशल दिखाने का अवसर मिलता है। हम सभी अच्छे नेता बनना चाहते हैं जो कंपनी के सफलता के साथ-साथ हमारे सफलता के लिए भी महत्वपूर्ण है। अच्छा नेतृत्व किसी व्यक्ति की आत्मविश्वास मजबूत संचार और प्रबंधन कौशल रचनात्मक और अभिनव सोचता और आज के समय में सबसे महत्वपूर्ण भावनात्मक बुद्धिमत्ता जैसी विशेषताओं को प्रदर्शित करके दूसरों को संगठन में अच्छा काम



करने के लिए प्रेरित करने की क्षमता है। भावनात्मक बुद्धिमत्ता को अपनी भावनाओं के साथ-साथ दूसरों के भावनाओं को समझने और प्रबंध करने की क्षमता के रूप में परिभाषित किया गया है। यह दोस्तों सहकर्मियों आदि के साथ दीर्घकालिक मजबूत संबंध बनाने में मदद करता है। उच्च भावनात्मक बुद्धिमत्ता वाले लोग दबाव में अधिक शांत रहते हैं विवादों की तुलनात्मक रूप से आसानी से उलझा देते हैं और अपने सहकर्मियों के प्रति सहानुभूति रखते हैं और यही कारण है कि अब इसे एक महत्वपूर्ण गुण माना जाता है। भावनाओं और दूसरों की भावनाओं को पहचान और प्रबंध करने की क्षमता से है। डेनियल गोलमैन मनोवैज्ञानिक जिन्होंने आई को लोकप्रिय बनाने में मदद की इसके पांच तत्व की पहचान करते हैं आत्मकथा किसी के पूर्वाग्रह के बारे में जागरूक सहित आत्म नियम प्रेरणा सहानुभूति और सामाजिक कौशल जितने अधिक नेता इनमें से प्रत्येक क्षेत्र का प्रबंध कर सकते हैं। उसकी भावनात्मक बुद्धिमत्ता उतनी ही अधिक होगी जबकि आई और वैज्ञानिक वैधता पर व्यापक सहमति है और आम सहमति है कि इस सीखा और मजबूत किया जा सकता है। कुछ शोध करता है अभी भी तर्क देते हैं कि यह एक जन्मजात विशेषता है। ब्रांडों हाल समूह का शोध प्रबंध दक्षताओं के तुलना में नेतृत्व में आई के महत्व पर नियुक्ताओं के बीच विभाजन दिखता है यह एक वैज्ञानिक तथ्य है की भावनाएं विचार से पहले आती है जब भावनाएं चरम पर होती है तो वह हमारे दिमाग के काम करने के तरीके को बदल देती है संज्ञानात्मक चमत्ताओं निर्णय लेने की शक्ति और यहां तक की पारस्परिक कौशल को भी काम कर देती है हमारी भावनाओं और दूसरों की भावनाओं को समझना और प्रबंध करना हमें अपने व्यक्तित्व और व्यावसायिक जीवन में अधिक सफल होने में मदद करता है नेतृत्व एक बहुआयामी प्रयास है। जिसके लिए कौशल लक्षण और गुणा के नाजुक संतुलन की आवश्यकता होती है जबकि तकनीकी विशेषज्ञ और रणनीति सोच की संदेह हैं महत्वपूर्ण है। प्रभावी नेतृत्व का एक पहलू जिसे अक्सर काम करके आंका जाता है वह भावनात्मक बुद्धिमत्ता भावनात्मक बुद्धिमत्ता जिसे अक्सर आई क्यों भावनात्मक भागफल के रूप में संक्षिप्त किया जाता है स्वयं और दूसरों में भावनाओं को पहचानने समझना प्रबंध करने और प्रभावी ढंग से उपयोग करने की क्षमता को संदर्भित करता है। नेतृत्व में भावनात्मक बुद्धिमत्ता के नियम नेता टीमों और संगठनों को सफलता की ओर ले जाने के लिए जिम्मेदार होते हैं और इसके लिए केवल ज्ञान और निर्माण लेने के कौशल से कहीं अधिक की आवश्यकता होती है। नेताओं को अपनी टीमों के साथ गहरे स्तर पर जुड़ने विश्वास जगाने और सकारात्मक कार्य वातावरण को बढ़ावा देने की आवश्यकता है यहीं पर भावनात्मक बुद्धिमत्ता एक महत्वपूर्ण भूमिका निभाती है। आत्मजागरूकता उच्च इक वाले नेता पूरी तरह से आत्मजापक होते हैं। वह अपने भावनाओं शक्तियों और कमजोरी को समझते हैं या आत्मा जागरूकता उन्हें या पहचान की अनुमति देता है कि उनका मूड और कर उनकी टीम के मनोबल और उत्पादक को कैसे प्रभावित कर सकते हैं आत्म जागरूकता नेताओं के आवेदन प्रतिक्रिया करने के संभावना कम होती है और सोच समझकर निर्णय लेने की संभावना



अधिक होती है २ सहानुभूति सहानुभूति रखने वाले नेता अपनी टीम के सदस्यों की भावनाओं के प्रति संवेदनशील होते हैं। वे अपनी चिंता प्रेरणा और दर को समझ कर खुद को दूसरों की जगह पर रख सकते हैं सहानुभूति रखने किया क्षमता मजबूत रिश्तों को बढ़ावा देती है और टीम के भीतर विश्वास पैदा करते हैं। सामाजिककौशल कार्य वातावरण बनाते हैं जहां सहयोग और नवाचार पनपते हैं। बेहतर निर्णय लेना भावनात्मक रूप से बुद्धिमान नेता बेहतर निर्णय लेते हैं क्योंकि वे न केवल उत्तर और तारकबाल की अपनी पसंद के भावनात्मक प्रभाव को भी ध्यान में रखते हैं। उनके आवेग पूर्ण या जल्दबाजी में निर्णय लेने की संभावना कम होती है जो उनकी टीम या संगठन को नुकसान पहुंचा सकते हैं। उन्नत संचार EQ वाले नेता संचार में उत्कृष्ट होते हैं वह अपने विचारों को स्पष्ट रूप से व्यक्त कर सकते हैं और अपनी टीम के सदस्यों को सक्रिय रूप से सुन सकते हैं इससे टीम के सदस्यों के बीच बेहतर समझा सा रखन और सुने जाने की भावना पैदा होती है। मजबूत रिश्ते सकारात्मक रिश्ते बनाना और बनाए रखना नेतृत्व के मूल में है उच्चEQ वाले नेता अपनी टीम के सदस्यों के साथ व्यक्तिगत स्तर पर जुड़ते हैं। जिससे वफादारी और प्रतिबद्धता को बढ़ावा मिलता है इन रिश्ते के परिणाम स्वरूप उच्च कर्मचारी जुड़ाव और प्रतिधारण होता है। संघर्ष समाधान भावनात्मक बुद्धिमत्ता नेताओं को संघर्षों को प्रभावी ढंग से संभालने के कौशल से लैस करती है वे तनाव बढ़े बिना और सहमति से निपट सकते हैं जिससे त्वरित समाधान और अधिक सामंजस पूर्ण कार्य वातावरण प्राप्त हो सकता है। प्रेरणा और प्रेरणा भावनात्मक बुद्धिमत्ता वाले नेता व्यक्तिगत टीम के सदस्यों को प्रेरित करने वाली चीजों को समझ कर अपनी टीमों को प्रेरित और प्रेषित कर सकते हैं। वे जानते हैं कि मनोबल और उत्पादकता बढ़ाने के लिए सही प्रोत्साहन और सहायता कैसे प्रदान की जाए। आत्म चिंतन अपनी भावनाओं कार्यो और दूसरों पर उनके प्रभाव पर विचार करने के लिए नियमित रूप से समय निकले आत्म जागरूकता भावनात्मक बुद्धिमत्ता का आधार है। सक्रिय श्रवण बातचीत के दौरान अपना पूरा ध्यान दूसरों पर देखकर सक्रिय श्रवण का अभ्यास करें यह सहानुभूति प्रदर्शित करता है और आपको दूसरों के दृष्टिकोण को बेहतर ढंग से समझने में मदद करता है। सहानुभूति व्यायाम ऐसे व्यायाम में संलग्न रहे जो दूसरों के साथ सहानुभूति रखने की आपकी क्षमता को बढ़ाते हैं अपने आप को उनकी जगह पर रखें और उनके भावनाओं और प्रेरणाओं को समझने का प्रयास करें। फीडबैक प्राप्त करें अपनी टीम के सदस्य और साथियों से फीडबैक के लिए खुले रहे रचनात्मक प्रतिक्रिया आपको सुधार के क्षेत्र की पहचान करने और भावनात्मक बुद्धिमत्ता विकसित करने में अपनी प्रगति का आकलन करने में मदद कर सकती है। संघर्ष समाधान प्रशिक्षण आज सहमति और विवादों को रचनात्मक तरीके से संभालने के लिए आवश्यक कौशल हासिल करने के लिए संघर्ष समाधान प्रशिक्षण में निवेश करें। सलाह और कोचिंग ऐसे चलता हूं या प्रशिक्षकों से मार्गदर्शन ले जो नेतृत्व में भावनात्मक बुद्धिमत्ता विकसित करने के लिए अंतर्दृष्टि और रणनीतियां प्रदान कर सके।