SNEH TEACHERS TRAINING COLLEGE, JAIPUR
"Foster Emotional Intelligence in Youth Through Education" (ICFEIYE-2024)
DATE: 15 April 2024
International Advance Journal of Engineering, Science and Management (IAJESM)
Multidisciplinary, Indexed, Double-Blind, Open Access, Peer-Reviewed, Refereed-International Journal, Impact factor (SJIF) = 7.938

कार्यस्थल के वातावरण को सकारात्मक बनाने में भावात्मक बुद्धि का महत्व

नीतू बंसल, स्नेह शिक्षक प्रशिक्षण महाविद्यालय, जयपुर
डॉ अंजना अग्रवाल, संजय शिक्षक प्रशिक्षण महाविद्यालय, जयपुर

आज के प्रतिस्पर्धा भरी जीवन शैली ने मानव जीवन के प्रत्येक पहलू को प्रभावित किया है। फिर घर हो चाहे कार्यस्थल हर स्थान पर उसे अनचाहे तनाव का सामना करना पड़ता है ऐसे में भावात्मक बुद्धि की शक्ति न केवल हमारे काम करने के तरीके को नया आकार प्रदान करती है बल्कि कार्यस्थल पर सकारात्मक वातावरण विकसित करने में अपनी महत्वपूर्ण भूमिका निभाती है।

भावात्मक बुद्धि से तात्पर्य ,"अपनी भावनाओं को प्रतिबंधित करने एवं अपने आसपास के लोगों की भावनाओं को समझने की क्षमता से है"।,

भावात्मक बुद्धि के द्वारा कार्य स्थल के तनाव भरे वातावरण को न केवल सुखद बल्कि सौहार्दपूर्ण बनाया जा सकता है ,जिससे वहां काम करने वाले कर्मचारी अपने आप को मूल्यवान, सम्मानित और समर्थित महसूस करते हैं।जिसका सीधा असर उनके मानसिक स्वास्थ्य पर सकारात्मक रूप से पड़ता है और उनकी कार्य क्षमता में भी वृद्धि होती है।उनमें आत्म प्रेरणा की भावना को बढ़ावा मिलता है साथ ही तनाव के स्तर को कम करने एवं नौकरी संतुष्टि में सकारात्मक वृद्धि करने में भी सहायता मिलती है।

कार्यस्थल में भावात्मक बुद्धिमत्ता से तात्पर्य :-

"कार्यस्थल में भावात्मक बुद्धिमत्ता से तात्पर्य वहां काम कर रहे प्रत्येक व्यक्ति की भावनाओं एवं उसके विभिन्न पहलुओं को पहचानना,समझना और आत्म जागरूकता ,आत्म नियमन ,प्रेरणा ,अनुभूति और सामाजिक कौशल जैसे घटकों के संबंध से है"।

Quality Of Work... Never Ended...

भावात्मक बुद्धिमत्ता के माध्यम से हम कार्यस्थल में सकारात्मक वातावरण का निर्माण कर सकते हैं: -

भावात्मक बुद्धिमत्ता के माध्यम से सकारात्मक कार्य वातावरण का निर्माण

प्रभावी नेतृत्व के माध्यम से:-

भावात्मक बुद्धिमत्ता नेताओं को अपनी टीम के सदस्यों के साथ गहरे स्तर पर जोड़ने में सक्षम बनाकर प्रभावी नेतृत्व में महत्वपूर्ण भूमिका निभाती है कुछ भावात्मक बुद्धि वाले नेता अपने कर्मचारियों की भावनाओं और दृष्टिकोण को समझते हैं उनके साथ सहानुभूति रखते हैं ,विश्वास को बढ़ावा देते हैं और मजबूत रिश्ते बनाते हैं एवं ऐसा सकारात्मक कार्य वातावरण बनाते हैंजिससे कर्मचारी अपनी पूरी क्षमता तक पहुंचने के लिए मूल्यवान समर्थित और सशक्त महसूस करते हैं।

टीमवर्क और सहयोग के माध्यम से :-

टीमवर्क और सहयोग ऐसे माहौल में पनपता है जहां भावात्मक बुद्धिमता का पोषण होता है जिन व्यक्तियों के पास भावात्मक बुद्धिमत्ता कौशल होता है वह दूसरे लोगों के दृष्टिकोण को पहचान पाते हैं समझ पाते हैं और विभिन्न प्रकार के व्यक्तित्व को समझने की क्षमता रखते हैं। खुले संचार को बढ़ावा दे सकते हैं और रचनात्मक रूप से समस्याओं का हल निकाल सकते हैं ।इस तरह से कर्मचारियों में मनोवैज्ञानिक सुरक्षा की भावना को बढ़ती है।और उन्हें अपने विचारों को व्यक्त करने में सहज महसूस करवाने में सहायता मिलती है।

सहानुभूति और विश्वास की संस्कृति के माध्यम से:-

सकारात्मक कार्य वातावरण के लिए सहानुभूति और विश्वास अत्यंत आवश्यक है भावात्मक बुद्धिमत्ता सहानुभूति को बढ़ावा देती है वह अपने सहकर्मियों की भावनाओं , अनुभवों और चुनौतियों को समझने का प्रयास करती है उनकी सराहना करती है। जब कर्मचारियों को सुना-समझा और समर्थित महसूस किया जाता है तो वह अपने कार्य में अपना सर्वोत्तम योगदान देते हैं और प्रभावी ढंग से सहयोग करते हैं साथ ही कार्यस्थल के प्रति उन में अपनेपन की भावना पैदा होती है।

मनोवैज्ञानिक सुरक्षा की भावना को बढ़ावा देने के माध्यम से:- जब कर्मचारियों की भावनाओं को समझा जाता है उनको अनुभवों को स्वीकार किया जाता है और खुले संवाद में शामिल किया जाता है तब कर्मचारी मनोवैज्ञानिक रूप से अपने आप

को सुरक्षित महसूस करते हैं ऐसे में उनमें कार्य के प्रति लगाव की प्रवृत्ति विकसित होती है और वो अपनी भूमिकाओं को सफल बनाने में प्रयत्नशील रहते है।

रचनात्मक संवाद और समझ को बढ़ावा देने के माध्यम से:-

दूसरे की भावनाओं और दृष्टिकोण को स्वीकार और मान्य करके उच्च भावात्मक बुद्धिमत्ता वाले व्यक्ति खुले और उत्पादक संचार को बढ़ावा देते हैं यह विभिन्न दृष्टिकोण की गहरी समझ की अनुमति देते हैं जिससे सहयोगात्मक समस्या समाधान और पारस्परिक रूप से लाभप्रद समाधानों की खोज हो सकती है।

भावात्मक बुद्धिमत्ता और कार्यस्थल में खुशहाली:-

भावात्मक बुद्धिमत्ता तनाव के प्रबंधन और कार्य स्थल में लचीलेपन को बढ़ावा देने के लिए मूल्यवान उपकरण के रूप में कार्य करती है । जब कार्यस्थल पर काम कर रहे कर्मचारियों की भावनाओं को पहचाना जाता है जरूरत पड़ने पर उनसे समर्थन मांगा जाता है और समर्थन दिया जाता है तो ऐसे में कार्य स्थल से संबंधित चुनौतियां को अधिक लचीलेपन के साथ पर किया जा सकता है जिससे कार्यस्थल में खुशहाली आती है।

कार्यस्थल में भावात्मक बुद्धिमत्ता और मानसिक स्वास्थ्य के बीच संबंध होना आवश्यक:-

उच्च भावात्मक बुद्धिमत्ता वाले कर्मचारियों के मानसिक स्वास्थ्य परिणाम बेहतर होने की संभावना अधिक होती है वह अपने तनाव के स्तर को कम कर सकते हैं ।थकान को रोक सकते हैं, और स्वास्थ्य और कार्य जीवन को संतुलित बनाए रख सकते हैं ऐसे में आवश्यक है कि सहकर्मियों की भावनात्मक भलाई को पहचाना जाए उनको समर्थन दिया जाए जिससे संगठन के भीतर सहानुभूति और देखभाल की संस्कृति को बढ़ावा मिले।

किसी भी संगठन का विकास कार्य स्थल के स्वस्थ वातावरण से स्वस्थ वातावरण से होता है अतः किसी भी संगठन को अपने कार्य स्थल में भावात्मक बुद्धिमत्ता कौशल का विकास करने हेतु निम्न उपाय किए जा सकते हैं:-

- संगठन अपने कौशल को बढ़ाने के लिए एवं कर्मचारियों के लिए भावात्मक बुद्धिमत्ता प्रशिक्षण और विकास कार्यक्रमों का आयोजन कर सकते हैं इन कार्यक्रमों में कार्यशालाएं ,सेमिनार और ऑनलाइन पाठ्यक्रम शामिल हो सकते हैं। प्रशिक्षण के अंतर्गत आत्म जागरूकता ,सहानुभूति, भावात्मक विनिमय और प्रभावी संचार पर ध्यान केंद्रित करके सकारात्मक कार्य वातावरण को बढ़ावा दिया जा सकता है।
- भावात्मक बुद्धिमत्ता के विकास को बढ़ावा देने के लिए व्यवसायिक विकास योजनाओं को शामिल किया जा सकता है। इनमें भावात्मक बुद्धिमत्ता कौशल को बढ़ाने के लिए विशिष्ट लक्ष्य निर्धारित करना सहकर्मियों और पर्यवेक्षकों से प्रतिक्रिया मांगना ,निरंतर सीखने के अवसरों में संग्लन होना शामिल हो सकता है।
- कार्यस्थल की गतिशीलता एवं कर्मचारी संतुष्टि और समग्र सफलता पर भावात्मक बुद्धिमत्ता के व्यापक प्रभाव को पहचान कर व्यक्ति अपने स्वयं के भावात्मक बुद्धिमत्ता विकास में निवेश कर सकते हैं संगठन बदले में एक ऐसी संस्कृति को बढ़ावा दे सकते हैं जो भावात्मक बुध्दिमकता को महत्व देती है।
- सकारात्मक और भावात्मक रूप से बुध्दीमत्तापूर्ण कार्य वातावरण बनाना एक सतत यात्रा है। जिसके लिए समर्पण और प्रयास की आवश्यकता होती है। भावात्मक बुद्धिमत्ता को अपनाकर पेशेवर मजबूत रिश्ते बना सकते हैं।संघर्षों से प्रभावी ढंग से निपटा जा सकता है एवं एक संपन्न कार्यस्थल संस्कृति में योगदान दिया जा सकता है।
- कार्यस्थल पर भावात्मक बुद्धिमत्ता ,संचार को बढ़ाकर संघर्ष समाधान को सुविधाजनक बनाने,सहयोग को बढ़ावा देने ,तनाव प्रबंधन का समर्थन करने और नेतृत्व प्रभावशीलता में सुधार करने के, सकारात्मक कार्य वातावरण में योगदान देती है। जहां व्यक्ति आगे बढ़ते हैं और अपना सर्वश्रेष्ठ योगदान देते हैं।

निष्कर्ष :-

भावात्मक बुद्धिमत्ता का प्रयोग करते हुए अगर कार्यस्थल पर कर्मचारी की भावनाओं को समझा जाए उनके विचारों को महत्वता दी जाए, उनके दृष्टिकोण को सम्मान पूर्वक देखा जाए उनके अनुभवों का लाभ उठाया जाए तो किसी भी कार्य स्थल का वातावरण सकारात्मक ही होगा और वह अपने संगठन की उन्नति में अतुलनीय सहयोग करेगा।