

## भावनात्मक बुद्धिमत्ता

# भावनात्मक बुद्धिमत्ता (EI)

EI अपनी और दूसरों की भावनाओं को समझने और प्रबंधित करने की क्षमता है

### इतिहास

- वेन पायने द्वारा पहली बार इसका उपयोग किया गया ( 1986 )
- 1990 में, डैनियल गोलेमैन ने EI पर अपनी पुस्तक प्रकाशित की, इसके बाद से ही EI की अवधारणा विश्व भर में प्रचलित हुई।

### बुद्धिलब्धि ( IQ ) बनाम संवेगात्मक लब्धि ( EQ )

- IQ संज्ञानात्मक क्षमताओं का प्रतिनिधित्व करता है, EQ भावनात्मक का प्रतिनिधित्व करता है

**IQ**

उपयोगिता/  
विश्लेषणात्मक विचार

- विश्लेषणात्मक विचार
- तर्क
- स्मरणशक्ति
- अतिसक्रियता
- एकाग्रता
- समझ



**EQ**

परिकल्पना/  
समग्र रचनात्मक विचार

- अंतः प्रज्ञा
- सहानुभूति
- रचनात्मकता
- कला/संगीत
- जागरूकता
- अभिप्रेरणा

### EI का बार-ऑन मॉडल

- EI को परस्पर संबंधित भावनात्मक और सामाजिक दक्षताओं, कौशलों तथा व्यवहारों की एक श्रृंखला के रूप में वर्णित किया गया है जो बुद्धिमत्तापूर्ण व्यवहार को प्रभावित करते हैं।

### EI के प्रमुख घटक ( डैनियल गोलेमैन के अनुसार )

- डेविड गोलेमैन ने EI से संबंधित 5 प्रमुख घटकों की एक रूपरेखा विकसित की



### महत्त्व

#### व्यक्तिगत जीवन में:

- बेहतर सामाजिक संबंध
- बेहतर मानसिक स्वास्थ्य एवं तनाव प्रबंधन
- प्रभावी नेतृत्व
- निर्णय लेने की क्षमताओं में सुधार

#### पेशेवर जीवन में:

- दूसरों को प्रशिक्षित करने और प्रेरित करने में मदद करता है
- सहयोगात्मक संस्कृति का विकास होता है
- टीमों के भीतर मनोवैज्ञानिक सुरक्षा का निर्माण होता है

#### सिविल सेवाओं में:

- समस्याओं की प्रकृति को बेहतर समझ
- बेहतर लक्षित नीतियाँ
- अधीनस्थों को प्रेरित करना
- अधिक नवीन समाधान

### भावनात्मक रूप से बुद्धिमान होने के लक्षण

- लोग क्या महसूस कर रहे हैं, उसे पहचानने और वर्णन करने में सक्षम होना
- व्यक्तिगत शक्तियों और कमजोरियों से अवगत होना
- आत्मविश्वास और आत्म-स्वीकृति
- अपनी गलतियों को स्वीकार करने और दूसरों की अभिप्रायता ( receptivity ) को त्यागने में सक्षम होना
- दूसरों के प्रति चिंतित और उनकी भावनाओं के प्रति संवेदनशील महसूस करना

### EI कौशल विकसित करना

- जर्नल लिखने की आदत विकसित करें
- नियमित रूप से अपनी भावनाओं का परीक्षण करें
- दूसरों की प्रतिक्रिया लें
- दूसरों की बातों को ध्यान से सुनें
- सहानुभूति विकसित करें
- संघर्ष समाधान तकनीक सीखें
- सहयोग का अभ्यास करें