

భావోద్వేగ మేధస్సు (EMOTIONAL INTELLIGENCE)

భావోద్వేగ మేధస్సు మోడ్యులు ను నాలుగు యూనిట్స్ గా తెలుసుకోవచ్చును .

1. భావోద్వేగము గురించి అర్థము చేసు కోవడము (Understanding Emotions)
2. భావోద్వేగ ఫలము (Emotional Quotient)
3. భావోద్వేగ మేధస్సు గురించి అర్థము చేసుకోవడము (Understanding Emotional Intelligence)
4. భావోద్వేగ మేధస్సును పెంచే మార్గాలు (Tools to develop emotional intelligence.

భావావేశములు (Emotions):

ఆశ్చర్యకరము, శక్తిహీనత, పక్షపాతము, ఉత్తేజితము, అగమ్యగోచరము, స్వయం సంయమనము, ఉద్రేకము, ఆలోచనారాహిత్యం, ఆనందకరము, నిరుపయోగము, సామాన్యత, దుర్బుద్ధి, ఊగిసలాట , ఉత్సుకత , ఆపరిపక్వత వంటి వాటిని భావావేశాలు అనవచ్చును .

భావోద్వేగ ఫలము (emotional quotient)

ఆయావ్యక్తుల భావనలను కొలువగలిగే ప్రమాణాలను **ఉద్వేగ భాగఫలం** (Emotional Quotient) అంటారు.

వివేక భాగఫలం (Intelligent quotient):

నిర్దేశిత ప్రమాణాలలో పరీక్షించి, తెలివితేటలు కొలవగలిగినప్పుడు దానిని వివేక భాగఫలం (Intelligent quotient) అంటారు. ఇందులోని ప్రమాణాల ద్వారా పరస్పరం వ్యక్తుల IQ ను కొలుస్తారు.

భావోద్వేగ మేధస్సు (Emotional Intelligence):

వ్యక్తి తానూ నిజాయితీగా ఉండడము తన స్పందనలు గమనించడము , ఇతరుల స్పందనలు గురించి తెలుసుకోవడమును భావోద్వేగ మేధస్సు అనవచ్చును .

మన చుట్టూ జరుగుతున్న విషయాల పట్ల మన స్పందన లేక ప్రతిచర్యలో ఏర్పడే కోపము, ఆనందము, ప్రేమ, ఉత్సుకత, విచారము, కృంగుబాటు, ఆశ, శక్తి, శాంతము, అలోచనారాహిత్యము మరియు మౌనము వంటి అనేక భావనలను ఉద్వేగము అంటాము.

పచ్చని అడవిని చూసినప్పుడు ఒక ఉత్సుకత, ఒక జీవకళ, శక్తియుతమైన ఆనందకర భావన కలుగుతుంది .

చెట్టుపై కూర్చొన్న రెండు గువ్వల సవ్వడి లేదా సరాగము చూసినప్పుడు ప్రేమ భావము మరియు మనం ఒకరికి ఒకరం ఉన్నామనే నోదర భావన పొడసూపుతుంది.

తలపట్టు కొని, తలక్రిందికి వాల్చి ఉన్న ఎవరినయిన చూసినప్పుడు అతను తీవ్ర నిరాశ, నిస్సహ మరియు కృంగుబాటులో ఉన్నట్టు అనిపించి బాధ వేస్తుంది.

అనేక అల్లికలు గల చిత్రము పరిశీలించినప్పుడు అంతా గజిబిజిగాను, తికమకగాను ఉన్నట్టు అనిపిస్తుంది. హాయిగా గాల్లోకి ఎగిరిన పక్షులను గమనించినప్పుడు శక్తివంతంగా, అశాపూరితంగా ఉన్నట్టు తోస్తుంది.

ఒక ఇంద్రధనుస్సును చూచినప్పుడు మనకు ఆనందమయి, ఆలోచనరహిత మరియు నిశ్శబ్దత ఆవరించినట్టుంటుంది. ఇలాంటివన్నింటిని భావోద్వేగ మేధస్సు అంటారు.

మన ఆలోచనలను, భావనలను మరియు చర్యలు మనల్ని మనం అర్థము చేసుకోవడానికి సాధనాలుగా భావించాలి. మనల్ని మనం సరిగ్గా అర్థము చేసుకున్నప్పుడు సరియైన నిర్ణయాలు తీసుకుంటాము. అందరితో మంచి సంబంధాలు కోనసాగిస్తాము .

భావోద్వేగ మేధస్సు వల్ల కలిగే వ్యక్తిగత లాభాలు .

1. వృత్తిలో మంచి విజయము .
2. ధృఢమైన సంబంధ భాందవ్యాలు
3. అనేక ఐచ్ఛికాలు మరియు నమ్మకములు లేదా విశ్వాసాలకు అవకాశము
4. మంచి ఆరోగ్యము .

భావోద్వేగాల వల్ల కలిగే వృతిపర లాభాలు :

1. సమర్థవంతమైన నాయకత్వ నైపుణ్యాలు
2. మేలిమైన సమాచారము అందుబాటు
3. పని చేసే చోట తక్కువ విభేదాలకు అవకాశము
4. ఉన్నత పదోన్నతికి మెరుగైన అవకాశములు

భావోద్వేగ మేధస్సు ను స్వయం జాగృతి, సామాజిక స్పృహ, స్వయం నియంత్రణ మరియు సంబంధ భాంధవ్యాల నిర్వహణగా తెలుసుకోవచ్చును .

స్వయం జాగృతి, స్వయం నిర్వహణ వ్యక్తిగత భోవోద్వేగ మేధస్సుకు చెందినవిగానూ, సామాజిక స్పృహ , సంబంధాల నిర్వహణ అను అంశాలు ఇతరుల పట్ల కలిగే భావోద్వేగాలు అనవచ్చును .

స్వయము జాగృతి : (self awareness) ఒక వ్యక్తి యొక్క అంతర్గత స్థితి, వారి ప్రాధాన్యతను, వారి వనరులు మరియు వారి భావనలను స్వయం జాగృతి అందురు. **స్వయం భావోద్వేగ జాగృతి (emotional awareness):** ఒక వ్యక్తి యొక్క భావోద్వేగాలను మరియు దాని ప్రభావాలను స్వయం భావోద్వేగ జాగృతి అనవచ్చును.

ఎ. స్వయము మదింపు: (accurate self-assessment): ఒక వ్యక్తి యొక్క బలాలు మరియు హద్దులను తనకు తానూ అంచనా వేసుకోవడము స్వయం మదింపు అందురు.

బి. ఆత్మ విశ్వాసము : (self- confidence): ఒక వ్యక్తి యొక్క స్వంత శక్తి సామర్థ్యాలకు సంబంధించి ఖచ్చితమైన జ్ఞానాన్ని ఆత్మ విశ్వాసము (Self Confidence) అంటారు.

స్వయం నిర్వహణ : (self management)

ఒక వ్యక్తి అంతర్గత స్థితిగతులు, దాని స్పందనలు మరియు వనరులను కలిపి స్వయం నిర్వహణ అనవచ్చును.

తనను నష్టపరచే ఉద్వేగాలను , వాటి స్పందనలను పరిశీలించుకొనుటను స్వయం నిర్వహణ అనవచ్చును. చిత్తశుద్ధి మరియు నిజాయితీలను పాటించిన వారిని సత్యనిష్ఠ లేదా నమ్మదగిన మనుషులుగా పరిగణిస్తారు.

వ్యక్తి గత నిర్వహణకై బాధ్యత స్వీకరించడాన్ని స్పందనాయుతమైన చర్యగా భావించవచ్చు. సరైన మార్పులు కలిగితే సరియైన దృక్పథంలో స్వీకరించడము అలవాటు చేసుకోవటాన్ని స్వీకరించడము లేదా సర్దుకోవడము (Adaptability) అందురు.

కొత్త కొత్త ఆలోచనలు, కొత్తకొత్త సమాచారాన్ని, సౌలభ్యంగా భావించడము నవప్రవర్తన అనవచ్చును.

ప్రతిభావంతంగా పని చేయటానికి అనుక్షణం మెరుగు పరచుకోవడానికి ప్రయత్నం చేస్తూ ఉండుటను కార్యశీలత అంటాము.

గ్రూపు లేదా సంస్థ యొక్క లక్ష్యాలను సాధించడానికి ప్రయత్నించుటను నిబద్ధత (Commitment) అంటాము.

అవకాశము వచ్చినప్పుడు స్పందించి పని చేయడానికి సిద్ధంగా ఉండాలి. మరియు “సాధించు” పదమును అనుక్షణం గుర్తు చేయడము స్వయం నిర్వహణ క్రిందికి వస్తాయి.

సామాజిక స్పృహ: (social awareness)

మనకున్న శక్తి యుక్తులను బట్టి మనము మన సంబంధ బాంధవ్యాలను ఎలా వినియోగించుకొని మనకు కావలసిన ప్రతి స్పందనను రాబట్టు కుంటామనే దానిని ఈ సామాజిక స్పృహ నిర్ణయిస్తుంది.

సాహానుభూతి-(Empathy) ఇతరుల భావనలు వారి అవసరములు వారి వ్యవహారమును ఎలా చూస్తామనే దానిని సాహానుభూతి అంటాము.

సేవా దృక్పథం (self orientation) : మొదలే ఊహించి, విషయము గుర్తించి పౌరుని అవసరాలకు ఏమేరకు సహాయపడుదామనే అనే సామాజిక ద్రుక్పథం ఉండాలి.

వైవిధ్యమైన వెసులు బాటు(LEVERAGING DIVERSITY): అనేక రకాల మనుషుల ద్వారా అవకాశాలను ఇచ్చిపుచ్చుకొనే ధోరణితో మనలు కుంటాము. వైవిధ్యమైన వెసులు బాటు(LEVERAGING DIVERSITY) అనే దాని పైన సామాజిక స్పృహ లేదా జాగృతి ఆధారపడి ఉంటుంది.

సంబంధాల నిర్వహణ (Relationship Management)

ఇతరులను అర్థము చేసుకోవటం (understanding others): ఇతరుల భావనలను, ఆకాంక్షలను గుర్తించి వారి సమస్య పరిష్కారానికి చొరవ చూపవలెను. **ఇతరుల అభివృద్ధి (developing others) :** ఇతరుల అభివృద్ధి, ఆకాంక్షను గుర్తించి వారి శక్తిసామర్థ్యాలను ప్రోత్సహించి సహాయ పడవలెను.

రాజకీయ స్పృహ (Political awareness) ; సభ్యుల భావోద్దేశాలను మరియు అధికార సంబంధాలను గుర్తించి సమర్థవంత తేలివితేటలు ప్రదర్శించాలి.

వారి వారి సమస్యలు, అభిప్రాయములను గమనించి ఇరువర్గాలతో సంప్రదింపులు గావించి పరిష్కరించి, సత్పరిణామాలకు దారి తీసేలా తరచుగా నియంత్రించాలి.

సహాయోగము(తోడ్పాటు) మరియు సహకారము : (Collaboration & Cooperation): ఇతరులతో కలిసి సామూహిక లక్ష్యాలు సాధించడానికి పని చేయడం, అన్ని గ్రూపుల మధ్య సామరస్యత కల్పించి సామూహిక లక్ష్యాల సాధనకు సహకరించడము వంటివి సంబంధ బాంధవ్యాల నిర్వహణ కిందికి వస్తాయి.

జట్టు శక్తిసామర్థ్యాలు (TEAM CAPABILITIES): తన జట్టులోని వ్యక్తులతోనూ సమన్వయంతో పని చేయడం అవసరం. ఈ సమన్వయమును ఇతరులపట్ల సానుకూల దృక్పథంతో వారి బలాలు, బలహీనతల పట్ల అంచనాతో వ్యవహరించగలగాలి. జట్టులో నైపుణ్యాలు, అవగాహన పెంచడానికి అందరికి సహకరించాలి. సహకారం పొందాలి

భావోద్వేగము మేధస్సు అభివృద్ధి చేసుకోనే మార్గాలు: (Tools to improve emotional intelligence) : ఎవరైనా అధికారి కార్యాలయ వేళలు పూర్తి అయిన తరువాత మీకు ఏదైనా పని అప్పగిస్తే ఒక సారి రెండు సార్లు చేస్తారు. అస్తమానము అదే పనిగా ప్రతి రోజు మీకు అలా పని అప్పజెప్పినపుడు మర్యాద పూర్వకంగా అలాచేయడము వీలుపడదనీ చెప్పాలి. లేకపోతే మీ కుటుంబానికి సమయము ఇవ్వలేక ,మీ అధికారిని కాదని లేక మీరు తీవ్ర ఒత్తిడి లోనయి సతమత మై చివరికి ఒకే సారి కోపము ,ఆగ్రహము బయటికి వస్తుంది అందుకే మొదటి సారి మర్యాదగా చెప్పాలి.

కోపావేశములో తీసుకొన్న నిర్ణయాలు సరియైనవిగా ఉండవు . అందుకే కొంత సమయము తీసుకొని నిర్ణయము తీసుకోవాలి. అలాంటి సమయాలలో ఉద్యోగి తన శ్వాసను కంట్రోల్ చేసుకోవాలి . కోపములో ఉన్నప్పుడు కొన్ని సంకలను లెక్క పెట్టుకోండి .సమస్యను వివిధ కోణాలలో ఊహించుకొని , భావవేశములకు లోనుకాకూడదు.

ఈ విషయాలన్నింటిని దృష్టిలో ఉంచుకొని కార్యాలయాలలో పని చేయవలసి ఉండును.