



## आत्म -जागरूकता और भावनात्मक बुद्धिमत्ता की अवधारणा

डॉ गायत्री बैरवा, (एसोसिएट प्रोफेसर) शिक्षा विभाग, आकाशदीप शिक्षण प्रशिक्षण महिला  
महाविद्यालय, मानसरोवर, जयपुर, राजस्थान

### सारांश

भावनात्मक बुद्धिमत्ता और आत्म- जागरूकता ऐसी अवधारणा है जो एक दूसरे के पूरक हैं। आत्म - जागरूकता से अपनी भावनाओं को समझना, बेहतर आत्म नियंत्रण, प्रभावी संप्रेषण, संघर्ष समाधान, परम सहानुभूति, बेहतर निर्णय, व्यक्तिगत विकास, कैरियर में सफलता, तनाव प्रबंधन, भावनात्मक बुद्धि आदि महत्वपूर्ण पहलू हैं।

आत्म-जागरूकता हमें अपनी भावनात्मक प्रतिक्रियाओं पर नियंत्रण रखने की अनुमति देती है, क्योंकि यह हमें प्रतिबंधित करने और अधिक निर्णय लेने का अवसर देती है।

एक व्यक्ति के रूप में आत्म- जागरूकता आपको अपनी जरूरतों, इच्छाओं, सफलताओं, असफलताओं, आदतों और अन्य सभी चीजों को समझने के बारे में है जो आपको अद्वितीय व्यक्ति बनाती है। जितना अधिक आप अपने बारे में जानते हैं उतना ही बेहतर आप जीवन के परिवर्तनों को स्वीकार करते हैं। जब हम अपने बारे में बेहतर रूप से समझ लेते हैं, तब अद्वितीय और अलग व्यक्ति के रूप में अनुभव करने में सक्षम होते हैं। इससे हमें बदलाव करने और हमारी क्षमताओं का निर्माण करने की शक्ति मिलती है। साथ ही ऐसे क्षेत्रों की पहचान भी होती है जहाँ हमें सुधार करने की आवश्यकता है।

आत्म जागरूकता का सीधा संबंध भावनात्मक बुद्धि से है। भावनात्मक बुद्धिमत्ता न केवल अपनी बल्कि दूसरों की भावनाओं को भी समझने और प्रबंधित करने की क्षमता है।

यह लक्ष्य निर्धारित करने में मदद करती है क्योंकि इसकी सहायता से अपनी शक्तियों व कमजोरियों की जानकारी होती है।

यह अपने कौशल, रुचियों, अभिवृत्तियों के अनुकूल सर्वोत्तम अवसरों को चुनकर सही रास्ते पर आगे बढ़ने के लिए प्रेरित करती है। सकारात्मक व्यावहारिक परिवर्तन की अनुमति देती है जो सफल जीवन का कारण बनता है।

सफलता जीवन में महत्वपूर्ण भूमिका निभाती है। प्रत्येक माता-पिता अपने बच्चों को सफलता के शिखर पर देखना चाहते हैं। और ऐसी अवधारणा रही है कि प्रखर बुद्धि और प्रतिभाशाली बच्चों का भविष्य सफल होता है।

परन्तु वर्तमान परिप्रेक्ष्य में देखा जाए तो प्रखर बुद्धि और प्रतिभाशाली बालक आगे चलकर अपने जीवन के प्रत्येक क्षेत्र में सफल और संतुष्ट हो यह आवश्यक नहीं। परिस्थिति और पर्यावरण को ध्यान में रखते हुए मनुष्य अपनी भावनात्मक बुद्धि, व्यक्तिगत प्रतिभा और कौशलों का प्रयोग करके जीवन के प्रत्येक क्षेत्र में सफलता के परचम लहरा सकता है। भावनात्मक बुद्धि की सहायता से दूसरों की भावनाओं का ध्यान रख कर सही प्रतिक्रिया कर

# 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

अपने चारों ओर एक स्वस्थ वातावरण का निर्माण कर भविष्य की सफलताएं सुनिश्चितता स्थापित करता हैं।

मुख्य शब्द: आत्म-जागरूकता, भावनात्मक बुद्धिमत्ता, सांवेगिक बुद्धि, व्यक्तिगत विकास, तनाव प्रबंधन, आत्मनियमन, आत्म-अभिप्रेरणा, परम-सहानुभूति, सामाजिक दक्षता।

