



आत्म जागरूकता एवं संवेगात्मक बुद्धि की अवधारणा

ममता प्रजापत, शोधार्थी, जनार्दन राय नगर डीम्ड टू बी विश्वविद्यालय, उदयपुर, राजस्थान
डॉक्टर हिम्मत सिंह, शोध निर्देशक, जनार्दन राय नगर डीम्ड टू बी विश्वविद्यालय, उदयपुर,
राजस्थान

प्रत्येक व्यक्ति को अपने जीवन में सफलता प्राप्त का इच्छुक होता है। मनोविज्ञान में सफलता प्राप्त हेतु दो महत्वपूर्ण साधन व्यक्ति के पास होने चाहिए आत्म जागरूकता एवं संवेगात्मक बुद्धि जीवन के प्रत्येक क्षेत्र में सफलता वृद्धि के साथ-साथ जीवन के कठिन क्षणों को प्रतिबंधित करने एवं प्रोत्साहित करने की क्षमता संवेगात्मक बुद्धि पर निर्भर करती है। आत्म जागरूकता:- इसका अर्थ है अपनी भावनाओं अनुभूतियां स्वभाव मूल्य उद्देश्यों क्षमताओं कमजोरी आदि का स्पष्ट ज्ञान साथ ही यह भी समझना कि स्वयं के व्यक्तित्व का दूसरों पर क्या प्रभाव पड़ता है। व्यक्ति का मनोबल अत्यंत जटिल होता है तथा भावात्मक रूप से बुद्धिमान व्यक्ति उन जटिल मनोभावों तथा उनमें शामिल अनुभूतियों को समझने और बाकी लोगों से खुद को अलग करने में सक्षम रहता है। गोलमैन के अनुसार:- व्यक्ति के निर्णय तभी सही होंगे जब वह अपने मूल व्यक्तित्व से परिचित होंगे जब वह अपने मूल व्यक्तित्व से परिचित होगा जो व्यक्ति ठीक से यह समझ पाता है कि वह वास्तव में क्या चाहता है उसके निर्णय उलझे हुए होते हैं दूसरी ओर जो व्यक्ति खुद को ठीक से नहीं समझ पाते उनके अधिकांश निर्णय बाहरी दबाव या तात्कालिक प्रलोभनों पर आधारित रहते हैं और ऐसा हर निर्णय बाद में गलत साबित होता है।