



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

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

### प्रस्तावना :

व्यक्ति के पास जो आत्म-जागरूकता है, वह व्यक्तिगत शक्तियों, कमजोरियों और व्यक्तित्व का ज्ञान, समझ और मूल्यांकन है जो उसे यह पता लगाने में मदद कर सकता है कि ऐसी चीजें जो उसके व्यवहार और उसके आस-पास के लोगों को कैसे प्रभावित करती हैं यह ही उसकी उच्च भावनात्मक

बुद्धिमता है, जो न केवल अपनी बल्कि दूसरों की भावनाओं को पहचानने, समझने और प्रतिबंधित करने की क्षमता है।

आत्म-जागरूकता आपको अपनी ताकत और कमजोरियों, अपने मूल्यों और लक्ष्यों को समझने में भी मदद करती हैं, जो आपके आत्मविश्वास और आत्म-सम्मान के साथ-साथ व्यक्तिगत विकास को भी बढ़ाती हैं।

विश्व के अधिकतर शिक्षाविद, नेता, मनोवैज्ञानिक, अनुसंधानकर्ताओं ने स्वीकारा है कि संवेगात्मक बुद्धि (इमोशनल इंटेलिजेंस) का मनुष्य की सफलता पर सीधा प्रभाव पड़ता है। इसी कारण अनेक विद्वानों ने भावात्मक गुणांक को मनुष्य की सफलता के लिए बुद्धिलब्धि गुणांक से अधिक महत्वपूर्ण माना है।

सन् 1940 में साल्वे और मेयर ने सबसे पहले 'इमोशनल इंटेलिजेंस' शब्द से दुनिया की पहचान करायी। परन्तु इस शब्द और इस सिद्धांत को दुनिया में प्रसिद्ध करने का श्रेय हार्वर्ड विश्वविद्यालय से मनोविज्ञान विषय में पीएचडी करने वाले तथा इससे संबंधित अनेक लेखों के लेखक 'डैनियल गोलमैन' को जाता है। उन्होंने अपनी प्रसिद्ध पुस्तक 'इमोशनल इंटेलिजेंस वॉट कैन मैटर मोर दैन आइक्यू' (गोलमैन, डी.1995) के द्वारा इस सिद्धांत को फैला कर शैक्षिक व व्यावसायिक जगत् में क्रांति ला दी। उन्होंने अपनी पुस्तक 'व्हेयर मेक्स ए लीडर' के द्वारा लोगों को समझाया कि बुद्धि और प्रतिभा का जीवन में महत्व है, किन्तु जीवन में सफलता और संतुष्टि के लिए भावनात्मक बुद्धिमता का होना अत्यंत आवश्यक है।

आत्मा बुद्धि गुणांक से आशय ये है कि मनुष्य अपनी व्यक्तिगत भावनाओं जैसे प्रेम, उल्लास, खुशी, तनाव, आदि को पहचानकर, समझकर उन्हें इस तरह से संयमित, एवं निर्देशित करें कि वे उसकी सफलता और उद्देश्यपूर्ति में सहायक हो सकें।

**परिभाषा** पीटर साल्वे और जॉन मेयर द्वारा **भावनात्मक बुद्धिमता** को "अपनी और अन्य लोगों की भावनाओं पर नजर रखने, भेदभाव करने और उन्हें उचित रूप से निर्देशित करने के लिए भावनात्मक जानकारी का उपयोग करने की क्षमता के रूप में परिभाषित किया है।

**संवेगात्मक बुद्धि** सामान्यतः लोग यह समझते हैं कि अपनी बुद्धि लब्धि के कारण ही किसी को अपने जीवन में सफलताएं एवं उपलब्धियां प्राप्त होती हैं। लेकिन आधुनिक शोधों से यह स्पष्ट हुआ है कि व्यक्ति को अपने जीवन में सफलताएं मिलती है, उसका 20% ही बुद्धि लब्धि के कारण होता है और 80% सांवेगिक लब्धि के कारण हैं। काफ़ी समय तक यह माना जाता रहा है कि संज्ञान तथा संवेग परस्पर विरोधी मनःस्थिति हैं। लेकिन जीवन में सफल समायोजन करने में संज्ञान तथा संवेग दोनों की आवश्यकता होती है। अतः सांवेगिक बुद्धि को समझना अत्यंत आवश्यक है।

" संवेगिक बुद्धि, भावनाओं के प्रत्यक्षीकरण, विचारों को सहायता देने के लिए भावनाओं को उत्पन्न करने तथा भावनाओं तक पहुँचने, भावनाओं को समझने और विचारपूर्वक भावनाओं को नियंत्रित करने की योग्यता है, जिससे भावनात्मक और ज्ञानात्मक वृद्धि सुनिश्चित की जा सकें।

संवेगात्मक बुद्धि में मुख्य रूप से चार भाग हैं :-

1. भावनाओं का प्रत्यक्षीकरण या भावनाओं को महसूस करना।
2. विचारों को सहायता प्रदान करने के लिए भावनाओं का प्रयोग करना।
3. भावनाओं को समझना।
4. भावनाओं का प्रबंधन।

संवेगात्मक बुद्धि के सम्प्रत्य के दार्शनिक आधार को स्पिनोजा (1667) के लेखों में स्पष्ट रूप से देखा जा सकता है। संवेगात्मक बुद्धि के द्वारा व्यक्ति अपने संवेगों को पहचानता है, संवेगों का उचित प्रकटीकरण करता है एवं दूसरों के संवेगों को समझकर उनके सामने वैसा ही व्यवहार करता है।

गोलमैन ने अपने सिद्धांत में बुद्धि के लिये बौद्धिक क्षमताओं के महत्त्व को बतलाया है। ऐसी क्षमताएं पांच हैं जो निम्न प्रकार से हैं:-

1. **आत्म-अवगता (self-Awareness)** अपने आंतरिक स्थिति प्राथमिकताओं और अंतर्ज्ञान को जानना।
2. **आत्म-प्रबंधन (self regulation)** गोलमैन के अनुसार जिन व्यक्तियों में सांवेगिक बुद्धि की अधिकता होती है उन्हें यह पता होता है कि अपने संवेगों को कैसे नियंत्रित तथा प्रतिबंधित किया जाए।
3. **आत्म-अभिप्रेरणा (self motivation)** इस तत्व का संबंध जीवन के विभिन्न क्षेत्रों में होने वाले सफलता को प्रत्यक्ष रूप से प्रभावित करता है क्योंकि इसमें व्यक्ति किसी कठिन कार्य को मेहनत से करने के लिए प्रेरित रहता है और तात्कालिक तुष्टि को रोकने में भी सफल होता है।
4. **परानुभूति (Empathy)** परानुभूति का सबसे प्रमुख सूचक अशाब्दिक व्यवहार ( हाव- भाव, वाक, नमन, आनन, अभिव्यक्ति) को समझने एवं व्याख्या करने की क्षमता से होता है।
5. **सामाजिक (social skills)** जिन व्यक्तियों में इन दोनों तत्वों की प्रधानता होती है, दूसरों के साथ उत्तम एवं संतोषजनक संबंध बनाकर रखते हैं और उसका ठीक ढंग से संचालन करते हैं।

**आत्म-जागरूकता परिभाषा** जागरूकता आपको अपनी भावनाओं, व्यवहारों और विशेषताओं को पहचानने की क्षमता है- अपने संज्ञानात्मक, शारीरिक और भावात्मक स्व को समझने की। बुनियादी स्तर पर व्यापक अर्थ में मैं कौन हूँ? मैं क्या चाहता हूँ? मैं क्या सोचता हूँ? मैं शारीरिक और भावनात्मक रूप में कैसा महसूस करता हूँ? ये सभी प्रश्न हैं जिनका उत्तर देने के लिए आत्म जागरूकता की आवश्यकता है।

## आत्म - जागरूकता के प्रकार

आत्म- जागरूकता के दो प्रकार हैं 1 **निजी आत्म जागरूकता** निजी आत्म जागरूकता एहसास का एक क्षण है जिसमें केवल आप शामिल होते हैं। 2. **सार्वजनिक आत्म-जागरूकता** सार्वजनिक आत्म जागरूकता यह समझने की क्षमता है कि दूसरे आप को कैसे समझते हैं और आम तौर पर सामाजिक मानदंडों का पालन करते हैं।

## आत्म -जागरूकता का महत्त्व

1. **भावनाओं को समझना** : आत्म जागरूक व्यक्ति अपनी भावनाओं को पहचान सकते हैं वे अपनी भावनाओं के स्रोत को समझते हैं, जिससे उन्हें प्रतिबंधित करने में मदद मिलती है।
2. **बेहतर आत्म नियंत्रण** : आत्म जागरूक आपको अपने ऊपर बेहतर नियंत्रण रखने की अनुमति देते हैं, यह आपको अविवेकपूर्ण कार्य से बचने और निर्णय लेना पर विचार करते हैं।
3. **प्रभावी संचार** : जब आप अपनी भावनाओं और प्रतिक्रिया को समझते हैं तब अपने विचारों और भावनाओं को दूसरों तक संप्रेषित करने के लिए बेहतर ढंग से तैयार है।
4. **संघर्ष समाधान** : हर समाधान में आत्म जागरूकता महत्वपूर्ण है ये आपको पहचानने में मदद करती है यह अपने कार्यों की जिम्मेदारी और समाधान को सही दिशा प्रदान करते हैं।
5. **बढ़ती सहानुभूति** : अपनी भावनाओं को समझने से आप के लिए सहानुभूति बढ़ सकती है, आप उनके अनुभव और भावनाओं से बेहतर ढंग से जुड़ पाते हैं, जो आपको मजबूत बनाता है।
6. **बेहतर निर्णय क्षमता** : आत्म जागरूक व्यक्ति बेहतर निर्णय लेते हैं क्योंकि विकल्पों का सामना करने और उनके मूल्यों, लक्ष्यों और भावनात्मक प्रतिक्रिया पर विचार करते हैं जिससे वे उद्देश्यपूर्ण निर्णय लेते।

7. **व्यक्तिगत विकास** : आत्म जागरूकता व्यक्तिगत विकास की नींव है। यह आपको इसकी अनुमति देता है कि अपनी कमजोरियों और ताकत को पहचानें जिससे आप उन क्षेत्रों में सुधार और विकास करने के लिए तैयार रहें जिसमें आप बढ़ना चाहते हैं।
8. **करियर में सफलता**: कार्यस्थल में आत्म जागरूकता से करियर में उन्नति हो सकती है यह आपको अपनी शक्ति सुधार के क्षेत्रों को समझने में सक्षम बनाता है जिससे आपको करियर संबंधी सूचनाओं में मदद मिलती है।
9. **तनाव प्रबंधन**: आत्म जागरूकता आपको तनाव के कारणों को पहचानने और प्रभावी ढंग से मुकाबला करने में मदद करती है।

### शोध के उद्देश्य :

1. आत्म- जागरूकता की अवधारणा स्पष्ट करना ।
2. भावनात्मक बुद्धिमत्ता की अवधारणा स्पष्ट करना।
3. आत्म-जागरूकता और भावात्मक बुद्धिमत्ता में सम्बन्ध स्पष्ट करना।

### भावात्मक बुद्धिमत्ता के लिए आत्म-जागरूकता की महत्ता:

आत्म-जागरूकता भावात्मक बुद्धिमत्ता की नींव है, क्योंकि यह आपको अपनी भावनाओं को पहचानने और नियंत्रित करने की अनुमति देती है, और यह पहचानने की अनुमति देती है कि वे आपके निर्णयों और रिश्तों को कैसे प्रभावित करते हैं। यह तब होता है जब आपकी भावनाएं आपकी तर्कसंगत सोच पर हावी हो जाती हैं और आपके निर्णय को गलत कर देती हैं। आप अपनी भावनाओं का उपयोग ध्यान भटकाने या बाधा के बजाय सूचना और प्रेरणा के स्रोत के रूप में स्वीकार कर सकते हैं।

### आत्म-जागरूकता और भावात्मक बुद्धिमत्ता को विकसित करने के उपाय:

1. **भावात्मक बुद्धिमत्ता प्रशिक्षण पाठ्यक्रम में भाग ले** :- यह आपको भावनात्मक बुद्धिमत्ता के आवश्यक तत्वों की समझ विकसित करने में मदद करेगा और वे आत्म-जागरूकता सहित आपकी सफलता में कैसे योगदान करते हैं।
2. **मूल मूल्य सूचकांक (सीवीआई)** : यह आपको अपने मूल्यों की पहचान करने में मदद करता है और वे आपके निर्णयों और कार्यों को कैसे प्रभावित करती हैं।
3. **सचेतनता का अभ्यास करें**: इसमें अपने विचारों और भावनाओं पर ध्यान देना शामिल है।
4. **एक पत्रिका रखें**: अपने विचारों और भावनाओं को लिखने से आपको बेहतर ढंग से समझने में मदद मिल सकती है।
5. **प्रतिक्रिया मांगें**: अपने व्यवहार और यह दूसरों को कैसे प्रभावित करता है।

### निष्कर्ष:

निष्कर्ष रूप में कह सकते हैं कि भावात्मक आत्म-जागरूकता आपकी अपनी भावनाओं और आपके प्रदर्शन पर उनके प्रभावों को समझने की क्षमता है। भावात्मक आत्म-जागरूकता कोई ऐसी चीज नहीं है जिसे आप एक बार में हासिल कर लेते हैं, बल्कि, हर पल या तो आत्मजागरूक होने या न होने का अवसर है। यह एक सतत प्रक्रिया है। सबसे अच्छी बात यह है कि जितना आप अधिक अभ्यास करेंगे उतना ही यह आसान होगा। जागरूक बनने का एक तरीका नियमित रूप से संवेदी अनुभव की जाँच करना और उसके अनुसार अपना व्यवहार बदलना है ।

### सुझाव :

1. अपनी भावनाओं पर ध्यान देना और दूसरों की भावनाओं को समझना ।
2. अपने विचारों को सुविधाजनक बनाने के लिए भावनाओं का सही उपयोग करना।



3. भावनाओं को समझकर उनका सही विश्लेषण करना ।
  4. अपनी भावनाओं को दूसरों की भावनाओं में विनिर्मित करने की क्षमता विकसित करना।
  5. आप अपनी सोच प्रक्रिया में भावनाओं को कैसे शामिल करते हैं, इसकी सही समझ होना। **संदर्भ**
- ग्रंथ :**

1. शर्मा ए.आर.के (2014) "इमोसनल इंटेलिजेंस" श्री सारदा बुक हाउस विजयवाडा।
2. राठौड़ डा.अमी (2014) "संवेगात्मक बुद्धिमत्ता" हिमांशु प्रकाशन
3. आचार्य श्री राम (2018) "बालकों का भावात्मक विकास " युग निर्माण योजना गायत्री तपोभूमि मथुरा।
4. सिंह दलीप (2016) "कार्य स्थल पर भावात्मक बुद्धिमत्ता " सेज पब्लिकेशन्स इंडिया, प्राईवेट लिमिटेड।
5. सुलैमान, म. (2011) "सामान्य मनोविज्ञान' मूल प्रक्रियाएं एवं संज्ञानात्मक प्रक्रियाएँ " मोतीलाल बनारसीदास पब्लिकेशन दिल्ली।
6. कु. डा अनिल (2006) "शिक्षा मनोविज्ञान " डिस्कवरी पब्लिशिंग हाउस दरियागंज नई दिल्ली।
7. दास भगवान (2006) "शिक्षा मनोविज्ञान " ओमेगा पब्लिकेशन नई दिल्ली।
8. अल्वारेज फ्रांसिस्को (2021) "भावात्मक बुद्धिमत्ता क्या है " (हिंदी संस्करण) किंडले एनिमेटेड ।
9. <https://www.tsw.co.uk/blog/leadership-and-management/self-awareness-in-emotional-intelligence/>
10. <https://www.workplacestrategiesformentalhealth.com/resources/self-awareness-for-emotional-intelligence>