



## "आत्म-जागरूकता और भावनात्मक बुद्धिमता की अवधारणा"

डॉ. सन्तोष शर्मा, प्राचार्या, श्री सबल महिला शिक्षक प्रशिक्षण महाविद्यालय बोरुन्दा, जोधपुर  
श्रीमती निशा, सह आचार्या, श्री सबल महिला शिक्षक प्रशिक्षण महाविद्यालय बोरुन्दा, जोधपुर  
आत्म जागरूकता और भावनात्मक बुद्धिमता दो परस्पर जुड़ी अवधारणाएँ, जो व्यक्तिगत विकास और सफलता के लिए महत्वपूर्ण हैं। यह लेख इन अवधारणाओं का गहन विश्लेषण प्रस्तुत करता है, उनके महत्व पर प्रकाश डालता है और उन्हें विकसित करने के लिए रणनीतियाँ प्रदान करता है। आत्म जागरूकता और भावनात्मक बुद्धिमता दोनों ही व्यक्तिगत विकास के महत्वपूर्ण पहलू हैं जो दोनों एक दुसरे से जुड़े हुए हैं।

### ● आत्म जागरूकता :-

आत्म जागरूकता अपनी भावनाओं, विचारों, मूल्यों और प्रेरणाओं को समझने की क्षमता है। यह अपने आपको दूसरों से अलग पहचानने और अपनी क्षमताओं को और अपनी सीमाओं को जानने की क्षमता भी है। आत्म जागरूक व्यक्ति अपनी भावनात्मक प्रतिक्रियाओं को समझने और उनका प्रबंधन करने में सक्षम होते हैं और वे प्रभावी ढंग से संवाद कर सकते हैं और स्वस्थ संबंध बना सकते हैं।

### ● भावनात्मक बुद्धिमता:-

भावनात्मक बुद्धिमता भावनाओं को समझने उनका उपयोग करने और उनका प्रबंधन करने की क्षमता है। यह दूसरों की भावनाओं को समझने और उनका जबाब देने की क्षमता भी है। भावनात्मक रूप से बुद्धिमान व्यक्ति अपनी भावनाओं को नियंत्रित कर सकते हैं, तनाव का प्रबंध कर सकते हैं और प्रेरणा बनाये रख सकते हैं। वे संघर्षों को हल करने, निर्णय लेने और लक्ष्य प्राप्त करने में भी कुशल होते हैं।

### ● आत्म जागरूकता और भावनात्मक बुद्धिमता का महत्व :-

आत्म जागरूकता और भावनात्मक बुद्धिमता व्यक्तिगत और व्यवसायिक जीवन दोनों में सफलता के लिए महत्वपूर्ण हैं-

### ● व्यक्तिगत लाभ:-

1. मानसिक स्वास्थ्य :- आत्मजागरूकता और भावनात्मक बुद्धिमता, तनाव, चिंता और अवसाद को कम करने में मदद कर सकती है।
2. संबंध:-यह मजबूत और स्वस्थ संबंध बनाने और बनाए रखने में मदद करते हैं।
3. संचार:- वे प्रभावी ढंग से संवाद करने और दूसरों के साथ संबंध बनाने की क्षमता में सुधार करते हैं।
4. आत्मविश्वास:- ये आत्मविश्वास और आत्म सम्मान को बढ़ाते हैं।

### व्यवसायिक लाभ:-

1. नेतृत्व :- आत्म-जागरूक और भावनात्मक रूप से बुद्धिमान नेता प्रेरक और प्रभावी होते हैं।
2. टीम वर्क:- वे सहयोग और टीम वर्क को बढ़ावा देते हैं।
3. उत्पादकता:- वे बेहतर निर्णय लेने, समस्या को सुलझाने और लक्ष्य प्राप्त करने में मदद करते हैं।
4. ग्राहक सेवा: वे बेहतर ग्राहक सेवा प्रदान करने में मदद करते हैं।

### ● आत्मजागरूकता और भावनात्मक बुद्धिमता कैसे विकसित करें?

आत्म जागरूकता और भावनात्मक बुद्धिमता समय और प्रयास के साथ विकसित की जा सकती हैं।

- अपनी भावनाओं पर ध्यान दे: अपनी भावनाओं को पहचानना और उन्हें समझना सीखें।
- अपनी भावनाओं को ट्रिगर करें:- उन स्थितियों और लोगों की पहचान करें जो आपकी भावनाओं को ट्रिगर करते हैं।
- अपनी भावनाओं को स्वीकार करें: अपनी भावनाओं को स्वीकार करना सीखें, भले ही वे नकारात्मक हो।
- अपनी भावनाओं को प्रबंधित करें:- अपनी भावनाओं को स्वस्थ तरीके से व्यक्त करना और उनका प्रबंधन करना सीखें।
- दूसरों की भावनाओं को समझें: दूसरों की भावनाओं को पहचानना और उनका जबाब देना सीखें।
- सहानुभूति का अभ्यास करें: दूसरों के दृष्टिकोण को समझने और उनकी भावनाओं को महसूस करने की कोशिश करें।

आत्म जागरूकता और भावनात्मक बुद्धिमता कई लाभ प्रदान करती हैं। वे हमें अधिक सफल रिश्ते बनाने, अधिक प्रभावी ढंग से तनाव का सामना करने और जीवन में अधिक संतुष्टि प्राप्त करने में मदद कर सकते हैं।

- आत्म जागरूकता और भावनात्मक बुद्धिमता का संबंध:- आत्म-जागरूकता, भावनात्मक बुद्धिमता का आधार है। अपनी भावनाओं को समझने के बिना, हम उनका प्रबंधन या उनका उपयोग नहीं कर सकते।
  - ✓ भावनात्मक बुद्धिमता आत्म-जागरूकता को मजबूत करता है। दूसरों की भावनाओं को समझने से हमें अपनी भावनाओं को बेहतर ढंग से समझने में मदद मिल सकती है।
  - ✓ दोनों व्यक्तिगत और व्यवसायिक सफलता के लिए महत्वपूर्ण हैं।

# 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**

**निष्कर्ष:-** आत्म जागरूकता और भावनात्मक बुद्धिमता जीवन में सफलता और खुशी के लिए आवश्यक कौशल हैं। इन कौशलों को विकसित करके हम अपने जीवन में सकारात्मक बदलाव ला सकते हैं। इन कौशलों का निवेश करके हम अपने जीवन की गुणवत्ता में सुधार कर सकते हैं और अपनी पूरी क्षमता तक पहुँच सकते हैं। साथ ही कौशलों को विकसित करने से हमें अधिक खुशहाल, स्वस्थ और उत्पादक जीवन जीने में मदद मिल सकती है।

