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

"आत्म–जागरूकता और भावनात्मक बुद्धिमता की अवधारणा"

डॉ. सन्तोष शर्मा, प्राचार्या, श्री सबल महिला शिक्षक प्रशिक्षण महाविद्यालय बोरून्दा, जोधपुर
श्रीमती निशा, सह आचार्या, श्री सबल महिला शिक्षक प्रशिक्षण महाविद्यालय बोरून्दा, जोधपुर

आत्म जागरूकता और भावनात्मक बुद्धिमता दो परस्पर जुड़ी अवधारणॉए, जो व्यक्तिगत विकास और सफलता के लिए महत्वपूर्ण है। यह लेख इन अवधारणाओं का गहन विश्लेषण प्रस्तुत करता हैं, उनके महत्व पर प्रकाश डालता है और उन्हें विकसित करने के लिए रणनीतियां प्रदान करता है। आत्म जागरूकता और भावनात्मक बुद्धिमता दोनों ही व्यक्तिगत विकास के महत्वपूर्ण पहलू हैं जो दोनों एक दुसरे से जुड़े हुए है।

- **आत्म जागरूकता :–**
  आत्म जागरूकता अपनी भावनाओं, विचारों, मूल्यों और प्रेरणाओं को समझने की क्षमता है। यह अपने आपको दुसरों से अलग पहचानने और अपनी क्षमताओं को और अपनी सीमाओं को जानने की क्षमता भी हैं। आत्म जागरूक व्यक्ति अपनी भावनात्मक प्रतिक्रियांओं को समझाने और उनका प्रबंधन करने में सक्षम होते है और वे प्रभावी ढंग से संवाद कर सकते हैं और स्वस्थ संबंध बना सकते है।
- **भावनात्मक बुद्धिमताः–** भावनात्मक बुद्धिमता भावनाओं को समझने उनका उपयोग करने और उनका प्रबंधन करने की क्षमता है। यह दुसरों की भावनाओं को समझने और उनका जबाब देने की क्षमता भी है। भावनात्मक रूप से बुद्धिमान व्यक्ति अपनी भावनाओं को नियंत्रित कर सकते है, तनाव का प्रबंध कर सकते हैं और प्रेरणा बनाये रख सकते है। वे संघर्षों को हल करने, निर्णय लेने और लक्ष्य प्राप्त करने में भी कुशल होते है।
- **आत्म जागरूकता और भावनात्मक बुद्धिमता का महत्व :–** आत्म जारूरूकता और भावनात्मक बुद्धिमता व्यक्तिगत और व्यवसायिक जीवन दोनों में सफलता के लिए महत्वपूर्ण है–
- **व्यक्तिगत लाभः–**
  1. मानसिक स्वास्थ्य :– आत्मजागरूकता और भावनात्मक बुद्धिमता, तनाव, चिंता और अवसाद को कम करने में मदद कर सकती है।
  2. संबंधः–यह मजबूत और स्वास्थ्य संबंध बनाने और बनाए रखने में मदद करते है।
  3. संचारः– वे प्रभावी ढंग से संवाद करने और दुसरों के साथ संबंध बनाने की क्षमता में सुधार करते है।
  4. आत्मविश्वासः– ये आत्मविश्वास और आत्म सम्मान को बढ़ाते है।

  व्यवसायिक लाभः–
  1. नेतृत्व :– आत्म–जागरूक और भावनात्मक रूप से बुद्धिमान नेता प्रेरक और प्रभावी होते है।
  2. टीम वर्कः– वे सहयोग और टीम वर्क को बढ़ावा देते है।
  3. उत्पादकताः– वे बेहतर निर्णय लेने, समस्या को सुलझाने और लक्ष्य प्राप्त करने में मदद करते है।
  4. ग्राहक सेवाः वे बेहतर ग्राहक सेवा प्रदान करने में मदद करते है।
- आत्मजागरूकता और भावनात्मक बुद्धिमता कैसे विकसित करें?
  आत्म जागरूकता और भावनात्मक बुद्धिमता समय और प्रयास के साथ विकसित की जा सकती है।
- अपनी भावनाओं पर ध्यान देः अपनी भावनाओं को पहचानना और उन्हे समझना सीखें।
- अपनी भावनओं को ट्रिगर करें:– उन स्थितियों और लोगों की पहचान करें जो आपकी भावनाओं को ट्रिगर करते है।
- अपनी भावनाओं को स्वीकार करें: अपनी भावनाओं को स्वीकार करना सीखें, भले ह िवे नकारात्मक हो।
- अपनी भावनाओं को प्रबंधित करें:– अपनी भावनाओं को स्वस्थ तरीके से व्यक्त करना और उनका प्रबंधन करना सीखें।
- दुसरों की भावनाओं को समझें: दुसरों की भावनाओं को पहचानना और उनका जबाब देना सीखें।
- सहानुभूति का अभ्यास करें: दुसरों 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 रिश्तें बनाने, अधिक प्रभावी ढंग से तनाव का सामना करने और जीवन में अधिक संतुष्टि प्राप्त करने में मदद कर सकते है।

  - आत्म जागरूकता और भावनात्मक बुद्धिमता का संबंधः– 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। दुसरों 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 है।

निष्कर्षः— 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 है। इन कौशलों का निवेश करके हम अपने जीवन की गुणवता में सुधार कर सकते हैं और अपनी पूरी क्षमता तक पहूँच सकते है। साथ ही कौशलों को विकसित करने से हमें अधिक खुशहाल, स्वस्थ और उत्पादक जीवन जीने में मदद मिल सकती है।

iajesm
Quality Of Work... Never Ended...