



## शिक्षा के माध्यम से आत्म-जागरूकता और भावनात्मक बुद्धिमत्ता

Babita Devi, Research Scholar, Jyoti Vidyapeeth Women's University, Jaipur, Rajasthan

Email id: [babiotadevi0097@gmail.com](mailto:babiotadevi0097@gmail.com), Mob. No. 7015313608

आत्म-जागरूकता और भावनात्मक बुद्धिमत्ता एक ऐसा गुण है जो व्यक्ति को सरल और सहज रहने में सहयोग करता है। आत्म-जागरूकता स्वयं में सकारात्मक गुणों को देखकर उनकी सराहना करना तथा दुर्बलताओं को ढूँढ कर उनमें सुधार कर एक उत्तम व्यक्तित्व बनाने के लिए आत्म सुधार करने की एक विधि है। इसमें हमारी स्वयं की पहचान, हमारा चरित्र, हमारी कमजोरियाँ तथा ताकतें, हमारे मूल्य तथा विश्वास पसंद ना पसंद सपने, इच्छाएँ शामिल हैं जो हमारी पहचान बनाने में अपना योगदान देती हैं। आत्म-जागरूकता होने से हमें परिणामों को प्रभावित करने की शक्ति मिलती है; हमें बेहतर निर्णय लेने वाला बनने में मदद करता है और हमें अधिक आत्मविश्वास देता है। हम स्पष्टता और इरादों के साथ संवाद कर सकते हैं, जो हमें कई दृष्टिकोणों से चीजों को समझने की अनुमति देता है। यह हमें धारणाओं और पूर्वाग्रहों से मुक्त करता है।

भावनात्मक बुद्धिमत्ता से तात्पर्य हमारी अपनी भावनाओं के साथ-साथ दूसरों की भावनाओं को पहचानने, समझने और प्रबंधित करने की क्षमता से है। इसमें आत्म-जागरूकता, सहानुभूति, भावनात्मक विनियमन और सामाजिक कौशल शामिल हैं। यह मूल रूप से अपनी भावनाओं को पहचानने और प्रबंधित करने तथा दूसरे के मनोभावों को समझकर उन पर नियंत्रण करने की क्षमता है।

जीवन के हर पड़ाव पर आत्म-जागरूकता और भावनात्मक बुद्धिमत्ता जरूरी है, सही कैरियर खोजने में पहला कदम खुद को समझना है। उन गतिविधियों पर विचार करें जो आपको सबसे अधिक उत्तेजित करती हैं, क्योंकि वे अक्सर आपके जुनून के सुराग रखते हैं। अपनी ताकत और प्रतिभा की पहचान करना आपको उन क्षेत्रों की ओर भी मार्गदर्शन कर सकता है जहाँ आप स्वाभाविक रूप से उत्कृष्टता प्राप्त करते हैं। एक बार जब आप अपने जुनून और ताकत को समझ लेते हैं, तो हम बेहतर निर्णय सफलता प्राप्त करने में सक्षम होते हैं।

भावनात्मक बुद्धिमत्ता कैरियर के विकास और सफलता में एक मूलभूत कारक है। यह प्रभावित करता है कि व्यक्ति कैसे संवाद करते हैं, सहयोग करते हैं, नेतृत्व करते हैं, निर्णय लेते हैं और चुनौतियों का सामना करते हैं। भावनात्मक बुद्धिमत्ता विकसित करना एक परिवर्तनकारी यात्रा है जिसके लिए आत्म-जागरूकता, सहानुभूति और व्यक्तिगत विकास के प्रति प्रतिबद्धता की आवश्यकता होती है। मजबूत भावनात्मक बुद्धि वाले नेता अपनी टीमों को प्रेरित और प्रोत्साहित कर सकते हैं। वे अपने कर्मचारियों की भावनाओं से परिचित हैं और संघर्षों को प्रभावी ढंग से प्रबंधित और हल कर सकते हैं। जिससे वे अधिक प्रभावशाली होते हैं और संगठनात्मक सफलता प्राप्त करने में सक्षम होते हैं। यह निर्णय लेने और समस्या-समाधान क्षमताओं को बढ़ाती है। यह उन्हें अपनी टीम और संगठन की भलाई को ध्यान में रखते हुए अधिक जानकारीपूर्ण निर्णय लेने में सक्षम बनाता है। यह व्यक्तियों को कठिन समय के दौरान भी सकारात्मक और केंद्रित रहने का अधिकार देता है।

भावनात्मक बुद्धिमत्ता व्यक्तियों को सहकर्मियों, ग्राहकों और आकाओं के साथ सार्थक संबंध बनाने और बनाए रखने की अनुमति देती है। ये रिश्ते मूल्यवान अवसर, नेटवर्किंग और व्यावसायिक विकास का कारण बन सकते हैं। किसी भी कार्यस्थल पर संघर्ष अपरिहार्य है। भावनात्मक बुद्धिमत्ता व्यक्तियों को संघर्षों को रचनात्मक ढंग से संभालने के कौशल से सुसज्जित करती है। विभिन्न दृष्टिकोणों के साथ सहानुभूति रखकर विवादों को सौहार्दपूर्ण ढंग से हल कर सकते हैं।

आत्मजागरूकता आपके अपने विचारों, भावनाओं और भावनाओं को पहचानने और समझने की क्षमता है। यह भावनात्मक बुद्धिमत्ता का एक महत्वपूर्ण हिस्सा है क्योंकि खुद को जानना और आप दूसरों को कैसे प्रभावित करते हैं, यह आपको मजबूत रिश्ते बनाए रखने, विश्वास बनाने, संचार में सुधार में मदद करेगा।

**शिक्षा के माध्यम से भावनात्मक बुद्धिमत्ता को बढ़ावा**

भावनात्मक बुद्धिमत्ता को बढ़ावा देने में शिक्षा और शिक्षक महत्वपूर्ण भूमिका निभाते हैं। निम्नलिखित रणनीतियों को शामिल करके, शिक्षक प्रशिक्षण में ऐसा वातावरण बना सकते हैं जो भावनात्मक बुद्धिमत्ता



को पोषित करता है:

**भावनात्मक साक्षरता:** भावनात्मक साक्षरता का तात्पर्य भावनाओं को प्रभावी ढंग से समझने और व्यक्त करने की क्षमता से है। भावनात्मक साक्षरता कार्यक्रमों को पाठ्यक्रम में एकीकृत करके, छात्रों को भावनाओं को पहचानने और लेबल करने में एक मजबूत आधार विकसित करने में मदद कर सकते हैं। यह विभिन्न गतिविधियों, जैसे चर्चा, जर्नलिंग और रोल-प्लेइंग अभ्यास के माध्यम से किया जा सकता है। शिक्षक एक सुरक्षित और सहायक वातावरण बना सकते हैं जहाँ छात्र अपनी भावनाओं को व्यक्त करने में सहज महसूस करते हैं और उन्हें रचनात्मक रूप से नेविगेट करना सीखते हैं। भावनात्मक साक्षरता छात्रों को अपनी भावनाओं को व्यक्त करने के लिए शब्दावली और उपकरण प्रदान करती है, जिससे बेहतर आत्म-जागरूकता और भावनात्मक विनियमन होता है।

**सामाजिक-भावनात्मक शिक्षण (एसईएल) कार्यक्रम:** सामाजिक-भावनात्मक शिक्षण (एसईएल) कार्यक्रम स्पष्ट रूप से भावनात्मक बुद्धिमत्ता कौशल सिखाने और छात्रों में सामाजिक और भावनात्मक विकास को बढ़ावा देने के लिए डिज़ाइन किए गए हैं। ये कार्यक्रम शिक्षकों को अपनी शिक्षण प्रथाओं में भावनात्मक बुद्धिमत्ता को शामिल करने के लिए एक संरचित ढांचा प्रदान करते हैं। एसईएल कार्यक्रम आम तौर पर आत्म-जागरूकता, आत्म-प्रबंधन, सामाजिक जागरूकता, संबंध कौशल और जिम्मेदार निर्णय लेने सहित भावनात्मक बुद्धिमत्ता के विभिन्न पहलुओं को कवर करते हैं। एसईएल कार्यक्रमों को पाठ्यक्रम में शामिल करके, छात्रों के लिए सहायक और निर्देशित तरीके से इन

महत्वपूर्ण कौशलों को विकसित करने और अभ्यास करने के अवसर पैदा करते हैं।

**कक्षा अभ्यास:** कक्षा अभ्यास छात्रों के बीच भावनात्मक बुद्धिमत्ता को बढ़ावा देने में महत्वपूर्ण भूमिका निभाते हैं। शिक्षक छात्रों के लिए अपने विचारों, भावनाओं और अनुभवों को साझा करने के लिए एक सुरक्षित स्थान बनाकर खुले संवाद को प्रोत्साहित कर सकते हैं। इसे कक्षा चर्चाओं, समूह गतिविधियों और व्यक्तिगत प्रतिबिंब अभ्यासों के माध्यम से प्राप्त किया जा सकता है। सक्रिय श्रवण कौशल पर जोर दिया जाना चाहिए, जिससे छात्रों को सुना और समझा जा सके। इसके अतिरिक्त, शिक्षक छात्रों को तनाव को प्रबंधित करने और उनकी भावनाओं को प्रभावी ढंग से नियंत्रित करने में मदद करने के लिए गहरी साँस लेने के व्यायाम और विश्राम तकनीकों जैसे माइंडफुलनेस तकनीकों को शामिल कर सकते हैं।

**शिक्षक प्रशिक्षण:** शिक्षा में भावनात्मक बुद्धिमत्ता को प्रभावी ढंग से बढ़ावा देने के लिए शिक्षकों को आवश्यक प्रशिक्षण और व्यावसायिक विकास के अवसर प्रदान करना आवश्यक है। शिक्षक प्रशिक्षण कार्यक्रम शिक्षकों की भावनात्मक बुद्धिमत्ता की समझ को बढ़ाने और उन्हें अपनी शिक्षण प्रथाओं में इसे शामिल करने के लिए रणनीतियों और तकनीकों से लैस करने पर ध्यान केंद्रित कर सकते हैं। शिक्षक प्रशिक्षण में निवेश करके, स्कूल यह सुनिश्चित करते हैं कि शिक्षकों के पास भावनात्मक रूप से सहायक कक्षा वातावरण बनाने, एसईएल कार्यक्रमों को लागू करने और छात्रों को उनकी भावनात्मक बुद्धि विकसित करने में मार्गदर्शन करने के लिए ज्ञान और कौशल है।

**शैक्षिक परिवेश में भावनात्मक बुद्धिमत्ता को बढ़ावा देने के लिए:-**

**सबसे पहले, छात्रों को भावनाओं की विशाल विविधता को समझना सिखाएं**

सभी प्रकार की भावनाओं पर चर्चा करने के लिए समय निकालें। कैलिफोर्निया विश्वविद्यालय के मनोवैज्ञानिक और भावनाओं के अध्ययन में अग्रणी पॉल एकमैन ने पाया कि छह प्रमुख भावनाएँ थीं; खुशी, आश्चर्य, दुःख, क्रोध, घृणा और भय। छोटे बच्चों के लिए, डिज्नी/पिक्सर की फिल्म, **इनसाइड आउट** एक उत्कृष्ट संसाधन है। यह फिल्म न केवल छह प्रमुख भावनाओं को दर्शाती है, बल्कि यह मस्तिष्क का एक अच्छा परिचय भी है - हम कैसे सीखते हैं और यादों को संग्रहीत करते हैं।

लेकिन झुंझलाहट, उत्साह, घबराहट, हताशा, ऊब और अधीरता जैसी कई भावनाएँ होती हैं। बच्चों को इन विभिन्न भावनाओं को समझने और उन्हें दूसरों में पढ़ने का तरीका सीखने की ज़रूरत है। जब वे देखते हैं कि उनके



शिक्षक और माता-पिता कठिन परिस्थितियों को संभालते हैं, तो वे सीखते हैं कि दूसरे कैसे सामना करते हैं और उनकी भावनाओं को कैसे संभालते हैं। वे एक-दूसरे से भी सीखते हैं और कक्षा के साथ-साथ खेल के मैदान में भी अपने साथियों की प्रतिक्रियाओं को देखते हैं। उनके एंटीना हमेशा काम करते रहते हैं, चाहे वह चेतन या अचेतन अवलोकन हो।

### इसके बाद, उनकी भावनाओं को नियंत्रित करने की रणनीतियों पर काम करें

"बच्चों को भावनाओं के बारे में जो बुनियादी आधार सीखना चाहिए वह यह है कि सभी भावनाओं का होना ठीक है; हालाँकि, केवल कुछ प्रतिक्रियाएँ ही ठीक हैं।" विद्यार्थियों को अपनी भावनाओं पर नियंत्रण रखने का अभ्यास करना होगा। अलग-अलग स्थितियों में वे कैसे प्रतिक्रिया दे सकते हैं, इस पर विचार-मंथन करने और फिर उन्हें भूमिका निभाने की अनुमति देने से, उन्हें अपनी प्रतिक्रियाओं का अभ्यास करने का अवसर मिलेगा।

### छात्रों को सहानुभूति महसूस करना सिखाएं

छात्रों को जीवन को दूसरे व्यक्ति के नजरिए से देखने के लिए प्रोत्साहित करें। उदाहरण के लिए, कैलिफोर्निया में आग और बाढ़ या टेक्सास और फ्लोरिडा में आए तूफान जैसी राष्ट्रीय आपदाओं के बारे में समाचारों में बहुत कुछ हो रहा है। उन्हें इस पर एक निबंध लिखने के लिए कहें कि प्यूर्टो रिको का एक छात्र होने पर उन्हें कैसा महसूस होगा, जिसे जल्दी से अपना सामान पैक करना पड़ा और एक अजीब देश में जाना पड़ा, एक नए स्कूल में दाखिला लेना पड़ा, जहां वे भाषा नहीं बोल सकते थे और उन्हें अपनी पढ़ाई छोड़नी पड़ी। दोस्त और रिश्तेदार पीछे। इन अभ्यासों का उद्देश्य बच्चों में कठिन समय से गुजर रहे अन्य लोगों के प्रति सहानुभूति विकसित करना है।

छोटे बच्चों के लिए, किसी पुस्तक के पात्रों पर चर्चा करके शुरुआत करें और उनसे यह वर्णन करने के लिए कहें कि पात्र क्या सोच रहा होगा। "जब सौतेली बहनों ने सिंड्रेला की पोशाक फाड़ दी तो उसे कैसा महसूस हुआ?" "तुम्हें क्या लगता है सौतेली बहनों ने ऐसा क्यों किया? वे क्या महसूस कर रहे थे?"

### छात्रों को विलंबित संतुष्टि को संभालना सिखाएं

#### मार्शमैलो टेस्ट

1960 के दशक के उत्तरार्ध में स्टैनफोर्ड विश्वविद्यालय में मनोवैज्ञानिक, वाल्टर मिशेल के नेतृत्व में एक अध्ययन किया गया था, जो इंतजार करने पर एक बड़े, अधिक मूल्यवान इनाम के अवसर की संतुष्टि में देरी से संबंधित था। किंडरगार्टन के बच्चों को एक-एक करके एक कमरे में ले जाया गया, और कहा गया कि वे उनसे कुछ प्रश्न पूछने जा रहे हैं, और जब वे पूछेंगे, तो बच्चा मेज पर बैठे मार्शमैलो में से एक खा सकता है। शोधकर्ता को अचानक कमरे से बाहर बुलाया गया। उसने कहा कि उसे खेद है लेकिन उसे थोड़ी देर के लिए कमरा छोड़ना होगा और वह अभी वापस आ जाएगी। फिर उसने बताया कि जब वह वापस आएगी, तो बच्चे को प्रतीक्षा के लिए दो मार्शमैलो मिलेंगे। वे या तो अभी एक खा सकते थे या उसके लौटने पर दो खा सकते थे। बच्चों को इस बात का जरा भी एहसास नहीं था कि उनकी प्रतिक्रियाएँ रिकॉर्ड करते हुए उनका वीडियो टेप किया जा रहा है।

कुछ बच्चे चुपचाप बैठे रहे और इंतजार करते रहे, अन्य बच्चे मार्शमैलो तक पहुंचे और तुरंत खाना शुरू कर दिया। अध्ययन में जीवन भर बच्चों का अनुसरण किया गया और उन लोगों के बीच सीधा संबंध पाया गया जो पसंदीदा पुरस्कार के लिए लंबे समय तक इंतजार कर सकते थे, और वे अपने करियर, परिवार और वयस्क जीवन में कितने सफल हुए। अध्ययन के उद्देश्य से पता चला कि जिन लोगों ने अंततः बड़े या अधिक मूल्यवान पुरस्कार के लिए अपनी तत्काल संतुष्टि में देरी की, उन्होंने सीखा कि कैसे दृढ़ रहना है और इंतजार करने और अधिक पुरस्कार प्राप्त करने की दिशा में काम करने के इच्छुक थे। जिन लोगों ने तुरंत मार्शमैलो खाया, उन्हें अपने भावी जीवन में अपने समकक्षों के समान उपलब्धि हासिल नहीं हुई। हमारे अमेरिकी बच्चे अपनी ज़रूरतें तुरंत प्राप्त करने के इतने आदी हैं (5 साल की उम्र में साइकिल, 10 साल की उम्र में आईफोन,



16 साल की उम्र में कार), कि ज्यादातर बच्चे नहीं जानते कि विलंबित संतुष्टि क्या होती है, फिर भी अकेले ही इसमें मूल्य देखते हैं।

### छात्रों को स्वयंसेवा करना और समाज को वापस लौटाना सिखाएं

बच्चों को दूसरों की मदद करना सिखाने से, उन्हें महत्वपूर्ण महसूस होता है और उन्हें पता चलता है कि वे कुछ ऐसा कर रहे हैं जो वास्तव में दुनिया के लिए मायने रखता है। दान का कार्य उन्हें अपने समुदाय को वापस लौटाना सिखाता है और बदले में, वे इसके साथ आने वाले आंतरिक मूल्यों को विकसित करेंगे।

### छात्रों को गलतियाँ करने दें

छात्रों को यह सीखने की ज़रूरत है कि प्रत्येक कार्य का एक परिणाम होता है और गलतियाँ होना ठीक है। हम अपनी गलतियों से सीखते हैं। "त्रुटियों का स्वागत करने की आवश्यकता है: सुरक्षित वातावरण में त्रुटियों के संपर्क में आने से बेहतर प्रदर्शन हो सकता है"।

### छात्रों को लचीलापन और बड़ी तस्वीर देखना सिखाएं

छात्रों को असहमति और संघर्ष का अनुभव करने की आवश्यकता है। भावनात्मक शिक्षा यह समझना है कि आपको हमेशा वह नहीं मिलता जो आप चाहते हैं बल्कि आपको इसे संभालना सीखना चाहिए। उन्हें संघर्ष समाधान सीखने और विभिन्न स्थितियों में देना और लेना सीखना होगा। जीवन हमेशा उनके अनुसार नहीं चलता है और इसे समझने और एक सुरक्षित कक्षा के भीतर समाधानों का अभ्यास करने से, छात्र बड़ी तस्वीर देखना शुरू कर देंगे और समूह के लक्ष्यों को पूरा करने के मूल्य को देखेंगे।

### अपने विद्यार्थियों को निराशा महसूस करने दें

हमारे परिवारों में, हम हमेशा बच्चों को पहले स्थान पर रखते हैं और उनमें से कई को वास्तव में कभी निराशा महसूस नहीं हुई या उन्हें वह नहीं मिला जो वे तुरंत चाहते थे (विलंबित संतुष्टि को देखें)। जब वे गणित की किसी समस्या में फंस जाते हैं, तो आमतौर पर वहां कोई न कोई होता है जो उन्हें इसे तुरंत हल करने का तरीका बताता है। जिंदगी हमेशा ऐसी नहीं होती। ऐसे समय होंगे जब वहां कोई नहीं होगा और उन्हें समस्या को विभिन्न कोणों से देखने और इसे स्वयं हल करने के तरीके खोजने होंगे। कक्षा में, अब हताशा से निपटने के तरीकों के साथ संघर्ष करने और प्रयोग करने का समय है।

शिक्षक, जिन्हें "ब्रेन आर्किटेक्ट्स" के रूप में जाना जाता है, को "कक्षा के भीतर वांछनीय कठिनाइयाँ पैदा करने" की आवश्यकता है। उन्हें सीखने को थोड़ा कठिन बनाने के लाभ के बारे में पारदर्शी होना चाहिए। जो सबक "आसानी से सीखे जाते हैं, वे आसानी से भूल जाते हैं।" जब कोई छात्र संघर्ष करता है और किसी समस्या को हल करता है, तो यह उनके मस्तिष्क में गहराई से कूटबद्ध हो जाता है, जिससे इसे पुनः प्राप्त करना आसान हो जाता है। जैसा कि पहले कहा गया है, सीखने की प्रक्रिया में गलतियाँ और त्रुटियाँ आवश्यक हैं और छात्रों के लिए यह समझना महत्वपूर्ण है कि "असफलता एक अच्छा विकल्प क्यों है।

### उन्हें आशावाद और कृतज्ञता सिखाएं

आभार भावनात्मक स्थिरता और आंतरिक नियंत्रण से जुड़ा है। छात्रों को चीजों के अच्छे पक्ष को देखने और उनके पास जो कुछ भी है उसके लिए आभारी होने से, बच्चों को कठिन समय को संभालने में मदद मिलती है और उन्हें भविष्य के प्रति आशावादी रूप से देखने में मदद मिलती है।

### निष्कर्ष

आज के शिक्षा परिदृश्य में, छात्रों के समग्र विकास और दीर्घकालिक सफलता के लिए भावनात्मक बुद्धिमत्ता को बढ़ावा देना आवश्यक है। आत्म-जागरूकता, सहानुभूति, लचीलापन और सामाजिक कौशल विकसित करके, छात्र कक्षा से परे जीवन की जटिलताओं से निपटने में सक्षम हो जाते हैं। जैसा कि नोबेल पुरस्कार विजेता और प्रसिद्ध शैक्षिक मनोवैज्ञानिक, हैम गिनोट ने एक बार कहा था, "शिक्षकों से अपर्याप्त उपकरणों के साथ अप्राप्य लक्ष्यों तक पहुंचने की उम्मीद की जाती है। चमत्कार यह है कि, कभी-कभी, वे ऐसा करते हैं। शिक्षा में भावनात्मक बुद्धिमत्ता की भूमिका शिक्षकों और छात्रों दोनों को बाधाओं को दूर करने और लगातार बदलती दुनिया में आगे बढ़ने के लिए आवश्यक उपकरणों से लैस करती है।