



## 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 दूँढ कर उनमें सुधार कर एक उत्तम व्यक्तित्व बनाने का 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 है जो हमारी पहचान बनाने में अपना योगदान देती है। 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 इरादे 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।