

## शिक्षा के माध्यम से युवाओं की भावनात्मक बुद्धि पर प्रभाव

डॉ. अनीता सोनी, प्राचार्य, श्री जैन टी.टी. कॉलेज, अलवर एवं डीन (शिक्षा संकाय) राज ऋषि भर्तृहरि मत्स्य विश्वविद्यालय, अलवर

जैसा कि हम सभी जानते हैं कि भावनात्मक बुद्धि व्यक्ति का एक महत्वपूर्ण कौशल है जो कि उसे आगे बढ़ने में मदद करता है।

मनोवैज्ञानिक के मापन के अनुसार पफ की अपेक्षा मफ का अधिक महत्व है इसलिए शिक्षा इस प्रकार का माध्यम है कि जो बालक के मफ में परिवर्तन करता है।

हम सभी को विदित है कि वर्तमान परिवेश में जन्म से लेकर वृद्धावस्था तक सभी प्राणी तनाव ग्रस्त है, कुंठा ग्रस्त है, असंतुष्ट है इत्यादि, जिन सबका कारण शिक्षा का अभाव।

शिक्षा का अर्थ है सीखना, ज्ञान देना, मार्ग प्रशस्त करना जिसके माध्यम से तनावग्रस्त व निराश्रित भावनाओं से ग्रसित छात्रों एवं युवाओं के मन से नकारात्मक विकार निकाले जाते हैं व सकारात्मक सोच को महत्व दिया जाता है तभी भावनात्मक बुद्धि पर सकारात्मक प्रभाव पड़ सकेगा।

भावनात्मक बुद्धि के द्वारा हम स्वयं की और दूसरों की भावनाओं को समझने में दक्ष हो सकते हैं अर्थात् जिस बालक / व्यक्ति का भावनात्मक भाग अधिक मजबूत होगा वह व्यक्ति बदलते पर्यावरण के साथ शीघ्र समायोजन स्थापित कर सकेगा।

लेकिन वर्तमान समय में युवाओं की स्थिति बिगड़ी नजर आ रही है वे मानसिक तनाव, अपराध व विभिन्न प्रकार से नकारात्मक बुरी आदतों से ग्रसित हो गये हैं उनका व्यक्तित्व पूरी तरह नकारात्मक नजर आ रहा है जिसके परिणाम भी नकारात्मक आ रहे हैं।

इसलिए वर्तमान समय में भावनात्मक बुद्धि पर चर्चा होना अत्यंत आवश्यक हो गया है। भावनात्मक बुद्धि को सकारात्मक बनाये रखने के लिए बालक को इस प्रकार से शिक्षा दी जानी चाहिए जो कि समाज व राष्ट्र की उन्नति में सहायक हो क्योंकि शिक्षा के माध्यम से हम भावनात्मक बुद्धि को प्रबल तभी बना सकते हैं जब बालक में निम्नलिखित गुणों का विकास हो –

1. आत्म विकास की भावना
2. आत्म नियमन
3. स्व-अभिप्रेरणा
4. सहानुभूतिपूर्ण व्यवहार
5. समायोजन की क्षमता
6. दूसरों की भावनाओं का सम्मान करना
7. धैर्य बनाये रखना
8. क्रोध पर काबू रखना
9. नकारात्मक दृष्टिकोण का त्याग
10. चिन्ता, तनाव व अवसाद से दूरी होना
11. मनोवैज्ञानिक तरीके से रिश्तों की कद्र करना
12. स्वयं की जागरूकता का होना
13. नई सोच के साथ आगे बढ़ना
14. सहयोग की भावना का विकास
15. अकेलेपन से बचना।
16. द्वंद्व एवं भ्रमित होने से बचना।

उपरोक्त बिन्दुओं को ध्यान से रखते हुए युवाओं के लिए निम्न प्रकार के शैक्षिक कार्यक्रम चलाये जाने चाहिए ताकि हमारे युवा तनाव, अवसाद चिन्ता इत्यादि से मुक्त हो सकें –

1. युवाओं को समूह में कार्यक्रम करवाए जाये ताकि एक-दूसरे के रिश्ते की कद्र को समझ सकें व आपस में सहयोग की भावना जाग्रत हो सकें।
2. शिक्षक एवं अभिभावक द्वारा बालक के सकारात्मक लक्ष्य निर्धारित करने में सहयोग किया जाये ताकि वह आगे बढ़ने से पहले समस्या के समाधान व परिणाम को समझ सकें।





3. विद्यालयों एवं महाविद्यालयों में शिक्षा इस प्रकार दी जानी चाहिए ताकि युवा भ्रमित न रह सके अर्थात् शिक्षा रोजगारपक दी जानी चाहिए।
  4. शिक्षा विभिन्न पाठ्यसहगामी क्रियाओं पर आधारित होनी चाहिए।
  5. शिक्षा में नैतिक व सामाजिक मूल्यों का समावेश होना चाहिए क्योंकि वर्तमान परिवेश में देखा जा रहा है कि छोटे-बड़े के प्रति भावना शून्य सी हो गई है जिसकी जिम्मेदारी परिवार एवं शिक्षालयों की है।
  6. विद्यालयों की प्रार्थना सभा में दैनिक जीवन से सम्बन्धित नियमित रूप से प्रेरक प्रसंग छात्रों के समक्ष कहे जाने चाहिए जिससे की छात्रों में मूल्यों का विकास हो सकें।
  7. शिक्षा कौशल विकास एवं सृजनात्मकता पर आधारित होनी चाहिए।
- संक्षिप्त रूप में मैं यही कहना चाहूंगी की अरस्तु के अनुसार 'स्वस्थ शरीर में ही स्वस्थ मस्तिष्क का विकास होता है' अर्थात् शिक्षा बालक के मानसिक, शारीरिक और सांवेगिक विकास को ध्यान में रखकर दी जानी चाहिए तभी बालको का संवेगात्मक बुद्धि का विकास प्रखर हो सकेगा।

