

भावनात्मक-बुद्धि और मानसिक-स्वास्थ्य के संदर्भ में किशोर-शिक्षार्थियों का एक विवेचन



डॉ. एल.पी. महावर

प्राचार्य, राजकीय स्नातकोत्तर महाविद्यालय, कालाडेर, जयपुर (राजस्थान)

डॉ. जितेन्द्र लोढ़ा

व्याख्याता, शिक्षा, आर.एल. सहरिया राजकीय स्नातकोत्तर महाविद्यालय, कालाडेर, जयपुर (राजस्थान)

शोध सारांश

प्रस्तुत शोधपत्र भावनात्मक बुद्धि और मानसिक स्वास्थ्य चरों की पृष्ठभूमि व उनके पारस्परिक संबंधों पर किशोर शिक्षार्थियों की प्रास्थितियों की लक्ष्यपरक ग्रंथों व वेब संदर्भों पर आधारित एक तथ्यात्मक पड़ताल है, जो यह निष्कर्ष स्थापित करती है कि आज के गत्यात्मक विश्व के किशोर-शिक्षार्थी अनेक गंभीर मानसिक स्वास्थ्य संबंधी समस्याएं लिये हुए हैं, साथ में यह भी बताती है कि मानसिक स्वास्थ्य का संबंध भावों व संवेगों के दृष्टिकोण एवं उनके पैटर्न का फलन है। निदान के तौर पर शोधपत्र स्पष्ट करता है कि किशोर शिक्षार्थियों के उत्तम स्वास्थ्य के लिए जीवन विज्ञान की कला एवं भावनात्मक बुद्धि का विकासगामी स्वरूप होना एक आवश्यक व अनिवार्य उपागम है, अतः हमें शिक्षा व उसके हलकों में किशोर-शिक्षणार्थियों को केन्द्र में रखकर, उनके मनोवैज्ञानिक पटल पर भावनात्मक बुद्धिमत्ता के विकास के पर्यावरण व प्रशिक्षण को गढ़ना होगा, तब जाकर कहीं भावी किशोर अपने शिक्षाक्रम में भावनात्मक पक्षों से दीक्षित होकर, अपने स्वास्थ्य संतुलन व विवेक के साथ-साथ अपने वांछित विकास को भी उचित प्रास्थितियाँ दे पायेंगे। अपने सुझावात्मक सौपान में प्रस्तुत शोधपत्र शिक्षा को प्रत्येक विकास की अधिष्ठात्री मानते हुए उसके ज्ञानात्मक व शारीरिक पक्षों के साथ-साथ उसके मानसिक व भावात्मक पक्षों को बराबर का दर्जा देने व तद्रूप प्रबंधन करने की प्रबल सिफारिश करता है, जो कि वर्तमान पर्यावरण की नितांत आवश्यकता है। अपने अतिसंक्षेप कथन में यह शोधपत्र चतुर्दिक व संतुलित शिक्षा की अवधारणा का एक हिमायती विवेचन है।

संकेताक्षर : भावनात्मक-बुद्धि, मानसिक-स्वास्थ्य, किशोर-शिक्षार्थी

प्रस्तावना

“शिक्षा” के क्षेत्र की मुख्य एवं केन्द्रीय विषयवस्तु “शिक्षार्थी” है, जबकि शैक्षिक-हलकों के प्रबंधन में केवल और केवल उसके पैरोकारों के स्वर ही सुनाई पड़ते हैं। शिक्षा जिसके लिए है, वह शिक्षा में कहाँ है? यह यक्ष सवाल ही शैक्षिक-प्रबंधन की आयोजना एवं क्रियान्विति का मुख्य आधार है। आज की वैश्विक जनसंख्या व शिक्षा का मुख्य सरोकार भावी पीढ़ी अर्थात् किशोर शिक्षार्थी ही है, इसमें कोई सन्देह नहीं, क्योंकि किशोरों की अच्छी आदतों, चरित्र-निर्माण, भावनात्मक-परिपक्वता, रचनात्मकता, उत्तम मानसिक एवं शारीरिक स्वास्थ्य एवं उनकी आयु वर्ग के अनुसार प्रबंधन के सवालों के जवाबों पर ही शिक्षा की गुणवत्ता निर्भर करती है। मौटे तौर पर भारत एक जवान देश है, जिसके पास आवादी के लिहाज़ से किशोर व युवा सबसे अधिक है,

अतः शिक्षा पर इनका कार्यकारी भार अधिक होना स्वाभाविक है। वर्तमान समाज के सामने किशोरवय शिक्षार्थियों की समस्याएँ अपने मनोवैज्ञानिक स्वरूप में गंभीर दृष्टिकोण लिये हुए हैं, जिसकी वज़ह से आज भी शैक्षिक-ढाँचे में विशिष्ट आयोजनाओं की आवश्यकता अपने सनातन स्वरूप में बनी हुई है।

किशोर-शिक्षार्थियों की आयु अवस्था में अनेक शारीरिक, मानसिक एवं रूचि संबंधी बदलाव होते हैं, जिसके चलते यह शिक्षार्थी भावनात्मक तूफान, तनाव, रोमांच, जिज्ञासा, आकर्षण, नेतृत्व, उल्लास, उमंग, स्फूर्ति स्पर्धा, क्रोध, विरोध, हठ, जुनून, विषमलिंगी आकर्षण, स्वयंशक्ति गुमान एवं यौनाचार जैसी अनेक मनोवैज्ञानिक समस्याओं से पीड़ित होकर नकारात्मक व्यवहार की तरफ प्रवृत्त हो जाते हैं। यदि इनके भाव व व्यवहार-संसार का उचित समायोजन व प्रबंधन न किया जाए तो यह समाज के

लिए घातक भी सिद्ध हो जाते हैं। इतना ही नहीं, अपनी आयु मनोविज्ञान के चलते यह किशोर अतिरेक क्रोध व खुशी के शिकार भी हो जाते हैं, फलन वही बिगाड़, जिसके स्वरूप में अपराध, अवसाद, नशावृत्ति उच्छृंखलता एवं उद्धण्डता वाले मानसिक रूप से अस्थिर किशोर सामने आते हैं। बहुतायत तौर पर इस अवस्था में शिक्षात्रं व अभिभावकों से मुख्य गलती यह होती है कि वह किशोरों के बुद्धिलब्धि (IQ) वाले पक्ष पर ही ध्यान देते हैं। यह सत्य है कि अच्छी बुद्धिलब्धि वाला व्यक्ति अच्छी सफलता पा सकता है, परन्तु सबसे ऊपर वाली व उचित सफलता के लिए भावनात्मक पक्ष की समझ होना आवश्यक है। इसलिए इस अवस्था में शिक्षा व उसके पैरोकारों का दायित्व बनता है कि किशोर-शिक्षणार्थियों के पूर्ण व्यक्तिगत विकास के लिहाज़ से संवेगात्मक-बुद्धिमता (EQ) पर ध्यान दे, तब जाकर कहीं शारीरिक और मानसिक तौर पर सही व स्वस्थ भावी पीढ़ी को जन्म दे सकेंगे। इस संबंध में महान जैन संत आचार्य महाप्रज्ञ ने अपनी पुस्तक “जीवन-विज्ञान: शिक्षा का नया आयाम” में इस दिशा की दृष्टि से बड़ा समीचीन लिखा है कि- “वर्तमान शिक्षा में अभ्यासात्मक पक्ष छूट गया है, केवल ज्ञानात्मक शिक्षा बच गयी है। वर्तमान शिक्षा लंगड़ी है, जो केवल शारीरिक और बौद्धिक पक्षों पर ही ध्यान दे रही है, जबकि आवश्यकता है, शारीरिक, बौद्धिक, मानसिक व भावात्मक जैसे चारों पक्षों के संतुलन पर आधारित शिक्षा की, जिसका आज नितांत अभाव दिखाई पड़ रहा है।”¹

किशोरावस्था, भावनात्मक दृष्टि से एक संवेदनशील अवस्था है। समय के इस दौर में इनके भावनात्मक पहलुओं को शिक्षकों एवं अभिभावकों द्वारा प्रबंधित व निर्देशित न किया जाए तो किशोर-शिक्षार्थी अनेक कुसमायोजित दृष्टिकोणों के शिकार हो जाते हैं, मसलन डर, कुंठा, हीनता, अवसाद, आत्मदोष, चिन्ता, बैचेनी एवं तनाव जैसे सांवेगिक लक्षण इनके मानसिक स्वास्थ्य को खराब कर देते हैं। मानसिक स्वास्थ्य मूलतः वातावरण के विभिन्न पहलुओं के साथ संतोषजनक ढंग से समायोजित होने की क्षमता है और मानसिक रोग वातावरण के साथ कुसमायोजी अवस्था है, अतः स्पष्ट है कि इस सूक्ष्म विभाजन के बाद हम कह सकते हैं कि मानसिक रोगों का प्रबंधन व उपचारात्मक दृष्टिकोण हमारे मानसिक स्वास्थ्य का सकारात्मक पद है, जो सबसे ज्यादा हमारी भावनात्मक बुद्धि का ही फलन है। यह संवेगात्मक बुद्धि ही है, जो हमें वातावरण के साथ समायोजित होने के नेक और अनेक अवसर प्रदान करती है, जिसके चलते मानसिक स्वास्थ्य का स्वरूप अपने सकारात्मक व आवश्यक दृष्टिकोणों को प्राप्त करता है।² किशोर शिक्षणार्थियों की अवस्था परिवर्ती, वैयक्तिक, अवास्तविकताओं का दौर लिए, अपरिपक्व एवं विशिष्टता पर अहम

जैसी अनेक समस्याओं को लिए हुए एक महत्वपूर्ण अवस्था होती है, जिसमें अक्षुब्धता, संघर्ष, तनाव व तूफानी-व्यवहार के दौर का होना एक सामान्य, प्रचलित एवं प्राकृत बात है, इसके मूल में अनेक कारण होते हैं और उन कारणों का मूलाधारहोती है- “भावनात्मक-बुद्धि”। भावनात्मक बुद्धिमता का स्तर व प्रबंध किशोर शिक्षणार्थियों को स्वयं एवं दूसरों की भावना एवं संवेगों को समझने, व्यक्त करने एवं नियंत्रित करने की योग्यता प्रदान करता है, फलन किशोर- शिक्षणार्थियों के मानसिक स्वास्थ्य के वांछित प्रारूप प्राप्त होने की सम्भावनाएँ बलवत हो जाती है, अतः बुद्धिलब्धि के साथ-साथ भावनात्मक बुद्धि पर कार्य करना एक आवश्यक व समझदारी भरा कदम होगा।

शिक्षा-प्रबंधन की अवधारणा में भौतिक साधनों के साथ-साथ मानवीय पहलुओं की केन्द्रीयता का होना एक प्रमुख उपागम है, क्योंकि समग्र शैक्षिक-प्रबंधन का आधार शिक्षार्थी ही होते हैं। शिक्षार्थियों की आवश्यकता से परे प्रबंधकीय दृष्टिकोण केवल और केवल एक निरर्थक प्रयास होंगे। शिक्षा का काम केवल ज्ञान का रूपान्तरण व हस्तान्तरण ही नहीं है, बल्कि इसके क्षेत्र में पूर्ण मानवता का उदय जागरण एक प्रमुख उपागम है, इसलिए भावी पीढ़ी (किशोरों) को भावनात्मक रूप से मजबूत बनाने के लिहाज़ से शैक्षिक-प्रबंधन में दिशापरक अभ्यासों का होना एक महत्वागामी धारणा है। किशोरों में अच्छी आदतें, चरित्र, संस्कार, मूल्य एवं समझ, संवेग-संतुलन के साथ सहज व वांछित व्यक्तित्व-निर्माण आदि के लिए भावनात्मक बुद्धि के विकास के प्रयास, किशोर शिक्षणार्थियों के प्रबंधन की मुख्य विषय वस्तु होनी चाहिए, तब जाकर कहीं समाज को सभ्य व सम्यक् नागरिक मिल पायेंगे। किशोर-शिक्षार्थियों के प्रबंधन में शिक्षार्थियों को सही तरीके के साथ समझना एवं उनके साथ कैसा बर्ताव किया जाए के निर्देशनीय उपागम शामिल होते हैं, इसलिए किशोर-शिक्षार्थी प्रबंधन में शैक्षिक पैरोकारों के साथ अभिभावक-वर्ग मिलकर, शारीरिक परिवर्तन की पहचान, तर्कपूर्ण चिन्तन, गतिशीलता, ऊर्जा प्रबंधन एवं द्रुत परिमार्जन के साथ-साथ भावनात्मक रूपान्तरण व परिपक्वता के अभ्यासों का आयोजन करे, तो किशोरों की शिक्षा का सफ़र अधिगम में उनके मनोभाव वाले मुकाम तक पहुँच पायेगा, अन्यथा बुद्धि तो होगी पर उनके पास वांछित सन्तुलन नहीं होगा, जिसकी आज महती आवश्यकता है,³ अतः भावी पीढ़ी के उत्तम मानसिक स्वास्थ्य के लिहाज़ से बुद्धि अर्जन के साथ-साथ भावनात्मक-बुद्धि का सृजन लोक विकसित करना, शैक्षिक-प्रबंधन का मुख्य सरोकार होना चाहिए...

किशोर-शिक्षार्थी और प्रबंधन

स्कूली शिक्षा में किशोर-शिक्षार्थियों को ज्ञानार्थ से जीवन की पूर्णताओं की ओर प्रवृत्त करने के लिए, शिक्षा और उसकी व्यवस्थाओं का मुख्य कर्म व धर्म यह है कि किशोरों को उनकी अवस्थाक्रम की समस्याओं से मुक्त करके, उन्हें शारीरिक, बौद्धिक, मानसिक एवं भावनात्मक अर्थात् इन चतुर्दिक प्रतिफल की ओर अग्रसर करें। चूंकि शिक्षा प्रत्येक विकास की अधिष्ठात्री है, अतः किशोर शिक्षार्थियों के संबंध में वह समाज की प्राथमिक आवश्यकता है। शिक्षा आवश्यकतानुसार अपना चोला धारण कर, अपनी प्रबंधकीय धारणाओं को जन्म देती है, वही शिक्षा का स्वरूप व प्रकार बन जाता है- यथा: किशोर शिक्षार्थियों के लिए समाधान सहित उसकी प्रबंधकीय उपस्थिति "किशोरावस्था-शिक्षा" के रूप में प्रचलित है। किशोरावस्था-शिक्षा से तात्पर्य किशोरों के लिए (जो उस समय विशेष पर शिक्षा का स्टेक-होल्डर होता है) उनके आयु-मनो-सामाजिक विज्ञान के आधार पर शैक्षिक-आयोजनाएँ प्रबंधित करने से हैं।⁴ किशोर-शिक्षार्थियों के शिक्षा प्रबंधन में उनके आयु-मनोविज्ञान एवं व्यवहार को केन्द्र में रखकर प्रशासकों, शिक्षकों एवं अभिभावकों को हैंडलिंग (किशोरों के साथ व्यवहार व अन्तः क्रिया) के निर्देशनीय उपागम प्रदान करती है, जिससे किशोरों की समस्याओं का निराकरण कर, उनमें अच्छी आदतों, वांछित मूल्यों एवं आदर्शों, चरित्र-निर्माण, कौशल-विकास के साथ उनकी अतिरिक्त शक्ति व जुनून को रचनात्मकता एवं निर्माण कार्यों में लगाया जा सके।

जनसंख्या एवं विकास पर आहुत संगोष्ठी (आईसीपीडी-1994) के आलोक में प्रोग्राम ऑफ एक्शन ने किशोरावस्था की विशिष्ट आवश्यकता एवं मांगों को देखते हुए उनके शारीरिक व मानसिक स्वास्थ्य के लिए भावनात्मक प्रबंधन तकनीकी को अपनाने का सुझाव दिया।⁵ एतएव स्पष्ट है कि किशोर शिक्षार्थियों के प्रबंधन की धारणा स्कूली शिक्षा की मुख्य मांग है। इस आवश्यक आयोजन से ही स्कूली शिक्षा को लक्ष्यपरक और व्यवहारिक बनाया जा सकता है। किशोर शिक्षार्थियों का प्रबंधन किशोरों की भावनात्मक बुद्धि के दृष्टिकोण को केन्द्र में रख कर, उन्हें मान्यता प्रदान करते हुए, उनकी सक्रियताओं को वास्तविकताओं, वांछित व्यवहारों एवं रचनात्मक अभ्यासों के साथ जोड़ कर, अच्छे-बुरे के प्रति स्व-विवेक जागृत करने की एक विशिष्ट प्रक्रिया है, जो इस विचार की हिमायती है कि भावनात्मक परिपक्वता से किशोर-शिक्षणार्थियों का मानसिक स्वास्थ्य सम्यक् एवं उच्चभाव में रहेगा, फलन किशोर वांछित और सर्वांगीण उपलब्धियों की ओर अग्रसर होंगे। सेलोबी एवं मेयर (1990) के शोध पत्र से यह स्पष्ट हुआ कि भावनात्मक

बुद्धि से व्यक्ति में समझने, चिन्तन करने एवं अभिव्यक्त करने एवं प्रबंधकीय निर्णय लेने की योग्यताएँ आ जाती हैं। इसी प्रकार डेनियल गोलमेन के अध्ययनों से स्पष्ट है कि- सफलता प्राप्त करने में 80 फीसदी योगदान भावनात्मक बुद्धि का होता है, जबकि बुद्धिलब्धि का योगदान केवल 20 फीसदी होता है। महिलाओं में भावनात्मक बुद्धि उच्च भाव में होने के कारण वर्तमान में उनकी सफलता की दर अधिक है।⁶ भारत के संदर्भ में भी हम इस तथ्य को अवलोकित करे तो उपरोक्त अध्ययनों में सार्थकता नज़र आती है, क्योंकि विगत वर्ष में सीबीएसई सहित लगभग सभी राज्य के शिक्षा बोर्डों में लड़कियों का रिजल्ट उच्च व टॉपर स्वभाव का आ रहा है।⁷

किशोरावस्था परिवर्ती, वैयक्तिक, अस्पष्ट होने के साथ-साथ शारीरिक और मानसिक बदलाव की एक महत्वपूर्ण अवस्था है, जिसमें यौन, नैतिक, पारिवारिक, स्कूल आदि के व्यवहारों की समस्याओं के साथ कुसमायोजन का दौर भी प्रबलता से पाया जाता है, एतएव किशोर-शिक्षणार्थियों का प्रबंधन शैक्षिक लक्ष्यों की पूर्णता की दृष्टि से एक प्रमुख साधनीय मांग है। किशोर-शिक्षणार्थियों के प्रबंधन में उनकी आयु वर्ग की नैसर्गिक प्रवृत्तियों को केन्द्र में रखकर, उनके साथ कैसा व्यवहार हो?, के मानक गढ़ने व प्रयोग करने में वैज्ञानिक सूत्र एवं कलाएँ शामिल हैं, जिनकी विज्ञता शिक्षकों एवं अभिभावकों के लिए आवश्यक है। किशोरों में वांछित-व्यवहार पैदा करने के लिहाज़ से समाज, शिक्षक एवं अभिभावक तीनों पक्ष मिलकर, उनकी भावनात्मक-बुद्धि के अभ्यासों को इस प्रकार दिशा दें, ताकि वह मानसिक स्थिरता के उपागम को प्राप्त कर, अपनी शक्ति व सामर्थ्य को रचनात्मकता की ओर मोड़ सके। इस निमित्त किशोरों में अच्छी आदतें, चरित्र-निर्माण, भावनात्मक-परिपक्वता, नैतिकता, संस्कार-निर्माण, आदर्श-व्यवहार एवं मूल्य-शिक्षा जैसे अनेक अभ्यासों पर सतत बल दिया जाए, ताकि वह अपने आपको नकारात्मक-प्रवृत्तियों से हटाकर, अपनी ऊर्जा को वांछित विकास एवं उत्थान में लगा सके। शैक्षिक-प्रबंधन को चाहिए कि इस विशिष्ट अवस्था में आत्मानुशासन, सक्रीयता, स्वनिर्णय की धारणाओं को प्रबंधित कर, दण्ड व अवांछनीय व्यवहार से परे हटकर, किशोरों में उच्चकोटी के मानसिक स्वास्थ्य का जागरण करे, ताकि किशोर शिक्षार्थी वर्तमान व बदलते परिवेशों के साथ सम्यक् समायोजन स्थापित करने की अक्षुण्ण क्षमता प्राप्त कर सकें। इस संबंध में अखिल विश्व गायत्री परिवार, शान्तिकुँज हरिद्वार के पैरोकारों द्वारा अपने साहित्य एप पर किशोर बच्चों से कैसा व्यवहार करें? विषय पर सार्थक वर्णन किया है "जिस प्रकार दो युगों के

आवागमन संधि समय में एक क्रान्ति की स्थिति उत्पन्न हो जाती है, ठीक उसी प्रकार इस वयः संधिकाल में किशोरों के मन व शरीर में एक क्रान्ति उत्पन्न होने लगती है। उस समय न तो बच्चों जैसा अलहड़पन होता है और न प्रौढ़ों जैसी गंभीरता आ पाती है। इसलिए इस असमंजस व क्रान्तिकाल में शिक्षकों, अभिभावकों एवं अन्य पक्षकारों को अपने बच्चों के साथ समझाईस पैदा कर प्रबंधकीय व समाधानपरक व्यवहार करना चाहिए’...⁸

भावनात्मक बुद्धि के मायने

भावनात्मक बुद्धिमता शब्द का सर्वप्रथम प्रयोग 1965 में वेन पेन द्वारा किया गया। इसके बाद डेनियल गोलमेन की पुस्तक “इमोशनल इन्टेलिजेन्स” (1995) ने बुद्धि के इस स्वरूप (जिसका संबंध मानसिक व भावनात्मक क्षमताओं से है) को पूरे विश्व के समक्ष प्रचलित कर दिया, इससे पहले बुद्धिलब्धि को ही सब कुछ माना जाता था। भावनात्मक या संवेगात्मक बुद्धि स्वयं एवं दूसरों की भावनाओं अथवा संवेगों को समझने, व्यक्त करने और नियंत्रण करने की योग्यता है। सरल शब्दों में अपनी ओर दूसरों की भावनाओं को समझने, भेद करने, उचित निर्णय लेने एवं तदनु रूप व्यवहार करने की योग्यताओं व क्षमताओं को भावनात्मक बुद्धि कहते हैं।⁹ भावनात्मक बुद्धिमता एक सीखी जाने वाली योग्यता है, जो व्यक्ति की जैविक परिस्थितियों व बाह्य परिवेश से प्रभावित होती है। डेविड वेसलर, सेलोवी मेयर एवं डेनियल गोलमेन जैसे मनोवैज्ञानिकों ने अपने अध्ययनों से यह निष्कर्ष सामान्य किया कि भावनात्मक बुद्धि की योग्यताओं का समूह, अपने उच्च भाव में जीवन-सफलताओं की सम्भावनाओं का अनुपात लगभग 80 फीसदी तक बढ़ा देता है। डेनियल गोलमेन के अनुसार- स्वजागरुकता, आत्मनियमन, आत्मप्रेरणा, समानुभूति एवं सामाजिक दक्षता जैसी पाँच योग्यताओं का समूह व संचालन भावनात्मक बुद्धिमता है।¹⁰

यह सत्य है कि भावनात्मक बुद्धिमता की अवधारणा, मनोविज्ञान के क्षेत्र में विगत 50 वर्षों से अध्ययनित की जा रही है तथा समझी जा रही है, पर यह भी शाश्वत तथ्य है कि भाव व मस्तिष्क पर अध्ययन का कार्य तो मानव-व्यवहार के प्राचीन संदर्भ काल से ही चला आ रहा है। भारतीय दर्शन भी ‘भाव-जगत’ को विचार व आचार का आधार मानकर, सदा से ही इस तथ्य की हिमायत करता आ रहा है कि प्राण के दो प्रवाह हैं- इडा (पेरा सिंपेथेटिक नर्वस सिस्टम) और पिंगला (सिंपेथेटिक नर्वस सिस्टम)। प्राण के इन दोनों प्रवाहों का सन्तुलन ही भावनात्मक बुद्धि का परिचायक है, जो विद्यार्थियों के मानसिक स्वास्थ्य का सबसे प्रभावी व

फलनीय कारक भी है। आज के मेडिकल साइन्स की मस्तिष्कीय खोजों द्वारा यह प्रतिस्थापित किया गया है कि हमारे दिमाग का बाया हिस्सा तर्क, गणित, भाषा अर्थात् स्कूली संदर्भों (IQ) का कार्य करता है तथा दाया हिस्सा अन्तश्चेतना, आंतरिक वृत्तियों एवं संवेगों के लिहाज से काम करता है। इस दृष्टि से जीवन-विज्ञान के अध्येयता यह मानते हैं कि दोनों में असन्तुलन होने के कारण ही मानसिक अस्वास्थ्य की प्रवृत्तियाँ पनपती हैं। बांये हिस्से की अधिक सक्रियता बुद्धि तो बढ़ा देती है, पर जीवन का व्यवहार पक्ष बौना रह जाता है, इसलिए बांये व दांये दोनों की सक्रियता व सन्तुलन आवश्यक है।

भावनात्मक बुद्धिमता की प्राचीन व प्रचलित धारणाओं को अवलोकित करने से यही निकल कर आता है कि व्यक्ति के संवेगात्मक पक्ष की क्षमताओं व शीलगुणों का समुच्चय ही भावनात्मक बुद्धि है, जो व्यक्ति के अधिगम, व्यवहार एवं सफलता के क्षेत्रों को बहुत प्रभावित करती है। संवेगात्मक बुद्धि के मायनों को समझने के लिए इसकी कुछ कतिपय परिभाषाओं को वर्णित किया जो रहा है, जो इस प्रकार है-जॉन मेयर एवं पीटर सोलोव के अनुसार भावनात्मक बुद्धि यह है कि “संवेगों का प्रत्यक्षण करने की क्षमता, संवेग के प्रति पहुँच बनाने एवं उसे उत्पन्न करने की क्षमता ताकि चिन्तन में मदद मिल सके तथा संवेग व उनके ज्ञान को समझा जा सके।” इसी प्रकार डॉ. डेनियल गोलमेन ने भावनात्मक समझ की क्षमता को केन्द्र में रख भावनात्मक-बुद्धिमता के लिए कहा कि “यह अपने और दूसरों की भावनाओं की समझक्षमता तथा अपने आपको अभिप्रेरित करके, अपने एवं अपने संबंधों में संवेगों को प्रभावित करने की क्षमता है। संवेगात्मक बुद्धि द्वारा उन क्षमताओं का वर्णन होता है, जो शैक्षिक-बुद्धि या बुद्धिलब्धि द्वारा मापे जाने वाले पूर्णतः संज्ञानात्मकक्षमताओं से भिन्न परन्तु उसके पूरक होते हैं।” भावनात्मक-बुद्धिमता के उपर्युक्त संदर्भों को विवेचित करने से निम्नांकित सार निकल कर आता है-

- संवेगात्मक बुद्धि, सामाजिक बुद्धि का ही एक प्रकार है, जिससे व्यक्ति अपने व दूसरों के विचारों को समझने का प्रयास करता है।
- संवेगात्मक बुद्धि द्वारा एक व्यक्ति, अन्य व्यक्तियों में विभेद कर पाता है, साथ ही इससे प्राप्त सूचनाओं के आधार पर वह अपने चिन्तन व क्रियाओं को निर्देशित कर पाता है।
- संवेगात्मक बुद्धि, संवेगों को समझने, पहचानने तथा उचित व दिशापरक प्रबंधन में सहायक होती है, इस कारण वह उत्तम मानसिक स्वास्थ्य की आधार बनती है।

- यह बुद्धिलब्धि से अधिक महत्वपूर्ण होती है तथा जीवन के विविध क्षेत्रों में सफलता हासिल करने के लिए ज़रूरी है।¹¹

किशोरों के मानसिक-स्वास्थ्य में भावनात्मक-बुद्धि के निहितार्थ

आज समग्र विश्व में किशोरों के मानसिक स्वास्थ्य को लेकर स्थितियाँ चिन्ताजनक हैं। अवसाद व नशावृत्ति जैसे अनेक कारकों के चलते किशोरों में अपराध व आत्महत्या जैसे प्रवृत्तियाँ बढ़ रही हैं। विश्व स्वास्थ्य संगठन के अनुसार- आज किशोरों के मानसिक स्वास्थ्य को लेकर जागरूकता फैलाना आवश्यक हो गया है, क्योंकि सर्वाधिक आत्महत्याएँ 15 से 29 वर्ष की आयु में ही हो रही हैं। यू.एन. हिन्दी न्यूज़ (11 अक्टू, 2018) के हवाले संवाददाता विभूति शर्मा ने “किशोरों के मानसिक स्वास्थ्य की देखभाल है ज़रूरी”, विषय पर कॉफी चिन्ताजनक रिपोर्ट पेश करते हुए बताया कि “सम्पूर्ण विश्व के प्रत्येक पाँच किशोर लड़के-लड़कियों में से एक को मानसिक स्वास्थ्य की चुनौतियों का सामना करना पड़ रहा है।” इसी प्रकार विश्व मानसिक स्वास्थ्य दिवस (10 अक्टूबर, 2018) के आयोजन पर यू.एन. महासचिव एटोनियो गुटेरेश ने अपने संदेश में किशोरों के मानसिक स्वास्थ्य पर चिन्ता जताते हुए कहा कि “किशोर उम्र में कमज़ोर मानसिक स्वास्थ्य की वज़ह से उनकी शैक्षिक-कामयाबी पर गहरा असर पड़ता है, साथ ही प्रभावित किशोरों में नशे की लत व संघर्षमय जीवन के चलते उनके हिंसक होने का खतरा बढ़ जाता है, एतएव किशोरों के मानसिक स्वास्थ्य पर ध्यान दिया जाना एक वैश्विक आवश्यकता है।”¹²

मानसिक स्वास्थ्य के क्षेत्र में काम करने वाले मनोवैज्ञानिक जहोदा-1958, कार्लमेनिंगर-1945, मैसलो व मिलिटमैन-1951, विंग-1979 एवं शाह-1982 आदि सभी का संयुक्त मत है कि “मानसिक स्वास्थ्य से तात्पर्य मानसिक रोगों की सिर्फ अनुपस्थिति से नहीं होता, बल्कि मानसिक स्वास्थ्य एक तरह का समायोजी व्यवहार है, जो व्यक्ति को जिन्दगी के सभी प्रमुख क्षेत्रों यथा सांवेगिक, सामाजिक व शैक्षिक आदि में सफलतापूर्वक समायोजन करने की क्षमता प्रदान करता है।” ऐसा ही कुछ स्ट्रेंज (1965) कहते हैं कि “मानसिक स्वास्थ्य एक ऐसे सीखे गये व्यवहार के वर्णन के अलावा कुछ भी नहीं है, जो सामाजिक रूप से समायोजी होता है और जो व्यक्ति को जिन्दगी के साथ पर्याप्त रूप से अनुकूलन में मदद करता है।” इस दिशा में कार्लमेनिंगर (1945) का मत यह है कि “मानसिक स्वास्थ्य एक संतुलित मनोदशा, सतर्क-बुद्धि, सामाजिक रूप से मान्य व्यवहार तथा खुशामिजाज बनाए रखने की क्षमता है।” उपर्युक्त मूल चिन्तन से

स्पष्ट है कि मानसिक स्वास्थ्य मूलतः वातावरण के विविध पहलुओं के साथ सन्तोषजनक ढंग से समायोजन करने की क्षमता ही है और मानसिक रोग वातावरण के साथ किये गये कुसमायोजी व्यवहार को कहा जाता है।¹³

जहां तक किशोरों के मानसिक स्वास्थ्य की बात है तो तथ्य यह प्रकट कर रहे हैं, वह चिन्ताजनक स्थिति में हैं। आधुनिक किशोरों में नशावृत्ति, हिंसा, उच्छृंखलता, अपराध, अभद्र व्यवहार, धर्याभाव, अवसाद एवं हीन भावनाओं जैसे अनेक व बहुतायत प्रचलन दिखाई दे रहे हैं। किशोरों के मानसिक स्वास्थ्य पर किये गये अध्ययनों से लगभग यह सार निकल आता है कि किशोरावस्था, तीव्र वृद्धि, बदलावकारी, यौन परिपक्वता एवं सांवेगिक अस्थिरता वाली होती है। इस संघर्ष व द्वन्द्व वाली तुफानी अवस्था में अरूचि, आधुनिकीकरण, कुंठा, वातावरणीय कारक, दुश्चिन्ता, मनस्ताप, अपराधीकरण, स्नायु-दुर्बलता, यौन समस्याएँ एवं अकेलापन जैसे चर किशोरों के मानसिक स्वास्थ्य को प्रभावित करते हैं। सैन डियागो स्टेट युनिवर्सिटी के प्रोफेसर (मनोविज्ञान) जीन ट्विज के अनुसार “पिछले पाँच वर्ष (2010 से 2015) में अमेरिकी किशोरों में अवसाद के क्लासिक लक्षणों में भारी वृद्धि हुई है, इसके अनेक कारणों में से एक कारण स्मार्टफोन का अत्यधिक प्रयोग भी रहा।”¹⁴ विश्व स्वास्थ्य संगठन के अनुसार मानसिक बीमारी के ज्यादातर मामले 14 वर्ष की उम्र में शुरू हो जाते हैं, लेकिन फ़िक्र की बात यह है कि ज्यादातर मामलों का चिकित्सा के दायरे में पता ही नहीं चलता, इसलिए विश्व स्वास्थ्य संगठन ने किशोर उम्र के लड़के-लड़कियों के मानसिक स्वास्थ्य के बारे में जागरूकता बढ़ाने का अभियान चलाया है।¹⁵ मानसिक स्वास्थ्य संबंधी सभी अध्ययन आज यह चेतावनी दे रहे हैं कि भारत सहित समग्र विश्व के किशोर शिक्षणार्थी अनेक मानसिक विकारों से ग्रस्त हैं। इस दिशा का यह अनुमान चिन्ताजनक है कि 2020 तक अवसाद विश्वभर में दूसरे बड़े रोगभार का मुख्य कारण होगा।¹⁶

किशोरों के मानसिक स्वास्थ्य की दिशा में निदानात्मक पक्ष यह है कि किशोर अपने संवेग और व्यवहार को आवश्यक मानकों पर, इस प्रकार प्रबंधित करे कि वह सकारात्मकता को वरण कर अपने दिमाग को शक्तिशाली व सन्तुलित बना सके और ऐसा तब ही संभव हो पायेगा, जब शिक्षा व्यवस्था किशोरों की भावनात्मक बुद्धि पर सार्थक कार्य करेगी, क्योंकि यह एक सामान्य सा तथ्य है, जो कि हम सब जानते हैं- श्रम या कर्म से ऊर्जा बर्बाद नहीं होती बल्कि भावनात्मक असंतुलन से ऊर्जा की बर्बादी होती है, अतः भावनात्मक बुद्धिमता, बुद्धिलब्धि से कहीं अधिक महत्वपूर्ण

उपागम है, जो जीवन के विविध क्षेत्रों में सफलता दिलाकर, व्यक्ति विशेष को मानसिक-विकारों से मुक्ति दिलाता है। जैविक-सन्तुलन, स्वयंके प्रति आस्था का जागरण व व्यवहार के साथ भावनाओं के परिष्कार से भावनात्मक बुद्धि का विकास किया जा सकता है, फलन मानसिक विकारों का पर्यावरण विकसित ही नहीं हो पायेगा। इस प्रकार स्पष्ट है कि भावनात्मक बुद्धिमता संवेगों पर नियंत्रण करने की वह क्षमता है, जिससे व्यक्ति विकास, विवेक एवं सन्तुलन से परे हो ही नहीं सकता। जीवन में अनेक संघर्षों से लड़कर ऊँचाई के शिखर को छूने वाली सुप्रसिद्ध अदाकारा ओपराविनफ्रे का यह मत भावनात्मक-बुद्धि को मानसिक स्वास्थ्य का आधार सिद्ध करता है- “अब तक की सबसे बड़ी खोज यह है कि व्यक्ति महज अपना दृष्टिकोण बदल कर, अपना भविष्य बदल सकता है।”¹⁷ किशोर शिक्षणार्थियों को लेकर हमारे पास दो दिशाएँ हैं, एक ज्ञान की दूसरी मन और भावनाओं के विज्ञान की। हमें इन दोनों दिशाओं पर काम करना होगा, तब जाकर कहीं वांछित पीढ़ी को प्राप्त करने का द्वार दृढ़ पायेंगे और उस द्वार के पास जाने की अनिवार्य शर्त यह है कि हमारी बुद्धि के सभी पक्ष सक्रिय हो, और विशेषकर भावनात्मक बुद्धि का विकास तो अनिवार्य स्वरूप में हो।

निष्कर्ष

विश्व स्वास्थ्य संगठन सहित सभी ताज़ा अध्ययन यह संकेत कर रहे हैं कि वर्तमान का विश्व किशोरों में मानसिक स्वास्थ्य संबंधी अनेक गंभीर समस्याएँ लिए हुए हैं। स्वयं संयुक्त राष्ट्र संघ ने अपनी समाचार सेवा के हवाले से इस तथ्य को स्वीकार किया है कि बच्चों एवं किशोरों की मानसिक स्वास्थ्य संबंधी समस्याओं को पहचानने और इसके कारणों का पता लगाने में हमारी विफलता, सतत-विकास के लक्ष्यों की प्राप्ति के संदर्भ में एक गंभीर स्वास्थ्यजनक चुनौती है। दक्षिण-पूर्व एशिया सहित भारत में भी किशोरों की मानसिक प्रास्थितयाँ खराब हैं। इस संबंध में भारतीय आयुर्विज्ञान अनुसंधान परिषद (आई.सी.एम.आर.) के वरिष्ठ महानिदेशक (प्रशासनिक) राकेश का यह कहना एकदम समीचीन है कि देश की बीस फीसदी आबादी किशोरों की है, उनमें तनाव व अवसाद की स्थितियाँ गंभीर रूप लिए हुए हैं।¹⁸ मानसिक स्वास्थ्य का संबंध भाव एवं संवेगों के दृष्टिकोण एवं उनके पैटर्न पर निर्भर करता है। संतुलित मानसिक स्वास्थ्य के लिए जीवन-विज्ञान की कला एवं भावनात्मक बुद्धिमता का होना एक आवश्यक व अनिवार्य शर्त है। किशोरों के मानसिक स्वास्थ्य के सुधार हेतु, किशोरों की भावनात्मक बुद्धिमता पर कार्य करना एक निदानात्मक उपागम है, अतः शिक्षा व शिक्षा व्यवस्थाओं को किशोर शिक्षणार्थियों को केन्द्र

में रखकर मनोवैज्ञानिक पटल पर उनके प्रबंधनों के आवश्यक व अनेक उपागम गढ़ने होंगे, विशेषकर भावनात्मक पक्षों के, क्योंकि यह सिद्ध है कि भावनात्मक बुद्धिमता संवेगों पर नियंत्रण करने की वह क्षमता है, जिससे दीक्षित होकर भावी पीढ़ी अपने स्वास्थ्य संतुलन, विकास एवं विवेक से कभी परे नहीं हटेगी। इसके लिए हमें ज्ञान और भावना दोनों विज्ञानों पर काम करना होगा, तब जाकर कहीं वांछित और प्रबंधित किशोर शिक्षणार्थियों का उदय हो पायेगा।

संदर्भ सूची

1. महाप्रज्ञ, आचार्य, जीवन विज्ञान-शिक्षा का नया आयाम, तुलसी अध्यात्म नीडम् प्रकाशन, जै.वि.आ., लाडनू, 1996, पृ.सं. 3
2. सिंह, अरूण कुमार, कुसमायोजन का मनोविज्ञान एवं मानसिक स्वास्थ्य विज्ञान, शिक्षा मनोविज्ञान, भारती भवन पब्लिशर्स, पटना, 2018, पृ.सं. 704
3. किशोर-शिक्षार्थी प्रबंधन के सामान्य मुद्दे (PDF), डब्ल्यू डब्ल्यू डब्ल्यू डॉट एनसीईआरटी डॉट एनआईसी डॉट इन से उद्धरित किये गये हैं, पृष्ठ सं. 4-5
4. लोढ़ा, जितेन्द्र, बदलते भारतीय परिवेश में किशोरावस्था-शिक्षा की भूमिका, विद्या मेघ, विद्या प्रकाशन मंदिर लिमिटेड, मेरठ (उ.प्र.), मई-जून 2002, वर्ष-7, अंक-63, पृ.सं. 31-32
5. पंडेय, यादव एवं सिधू, विद्यालयों में किशोरावस्था शिक्षा, राष्ट्रीय जनसंख्या शिक्षा प्रायोजना, एन.सी.ई.आर.टी., नई दिल्ली, पार्ट-1, किशोरावस्था-शिक्षा का सामान्य प्रारूप, पृ.सं.-6 से उद्धरित।
6. आर.ए.एस. जंक्शन मुख्य परीक्षा, एचटीटीपीएस//डब्ल्यू डब्ल्यू डब्ल्यू डॉट रासजंक्शन डॉट कॉम से उद्धरित।
7. सी.बी.एस.ई. परीक्षा परिणामों की खबर, 5वें साल भी लड़कियाँ टॉपर, दैनिक भास्कर राजस्थान, कवर स्टोरी, 3 मई 2013, पृ.सं. 1
8. अखिल भारतीय गायत्री परिवार साहित्य एप, किशोर बच्चों से कैसे व्यवहार करे? अखण्ड ज्योति, मई 1966, शान्तिकुंज हरिद्वार, लिटरेचर डॉट क्यूडब्ल्यूजीपी डॉट ओआरजी से उद्धरित है।
9. भावनात्मक बुद्धि के मायने के संदर्भ, एचटीटीपीएस//डब्ल्यू डब्ल्यू डब्ल्यू डॉट विकीपीडिया डॉट ओआरजी से उद्धरित किये गये हैं।
10. भावनात्मक बुद्धि के सामान्य निष्कर्ष, डब्ल्यू डब्ल्यू डब्ल्यू डॉट रासजंक्शन डॉट कॉम से उद्धरित किये गये हैं।
11. जॉन मेयर व सोलवे तथा डेनियल की परिभाषा एवं सार का दृष्टिकोण संवेगात्मक बुद्धि के संबंध एचटीटीपीएस//डब्ल्यू डब्ल्यू डब्ल्यू डॉट एचटीईएकजाम 2018 डॉट कॉम से उद्धरित किया गया है।

-
12. यू.एन. हिन्दी रेडियो रिपोर्ट 11 अक्टूबर 2018 को एचटीटीपीएस//एचआई डॉट एम डॉट साउण्ड क्लाउड डॉट कॉम पर सुना जा सकता है।
 13. सिंह, अरूण कुमार, कुसमायोजन का मनोविज्ञान एवं मानसिक स्वास्थ्य विज्ञान, पूर्वोक्त, पृ.सं. 703-704
 14. ट्विज जीन, पिछले 5 वर्षों में किशोर मानसिक स्वास्थ्य खराब हो गये है, एचटीटीपीएस//एचआई डॉट एनरसेल्फ डॉट कॉम से उद्धरित किया गया है।
 15. किशोरों के मानसिक-स्वास्थ्य के दृष्टिकोण पर विश्व स्वास्थ्य संगठन का मत एचटीटीपीएस//न्यूज-यूएन-ओआरजी से उद्धरित किया गया है।
 16. डब्ल्यू एच.ओ. की रिपोर्ट मानसिक स्वास्थ्य के बारे में एचआई डॉट विकासपीडिया डॉट इन से उद्धरित की गई है।
 17. बियानी, संजय, पॉजिटिविटी से मस्तिष्क को शक्तिशाली कैसे बनाए, बियानी ग्रुप, जयपुर, 2014, पृ.सं. 5
 18. भारतीय किशोरों के मानसिक स्वास्थ्य पर आई.सी.एम.आर. का मत एम डॉट जागरण डॉट कॉम से उद्धरित किया गया है।