# भारत में भावना आधारित शिक्षा की भूमिका पर एक अध्ययन

**डॉ0 केशरी नन्दन मिश्रा**
एसोसिएट प्रोफेसर (इतिहास)
पंडित दीन दयाल उपाध्याय राजकीय पी.जी. कालेज, सैदाबाद इलाहाबाद

**सारांश**

जीवन में बौद्धिक विकास से अधिक महत्वपूर्ण भावनात्मक विकास है। सुख और शांति प्राप्त करने और एक सफल और सार्थक जीवन जीने के लिए भावनात्मक विकास के लक्ष्य पर ध्यान देना आवश्यक है ताकि प्रत्येक व्यक्ति अपनी भावनाओं को नियंत्रित कर सके। जिस प्रकार एक बहुमंजिला इमारत की स्थिरता एक मजबूत नींव पर टिकी होती है, उसी तरह भावना हमारे जीवन की नींव है। हमारी आत्मा जितनी सकारात्मक और नियंत्रित होती है, हमारा जीवन उतना ही सफल और सार्थक होता जाता है। भावनाओं पर नियंत्रण से ही जीवन डगमगाने लगता है। इसलिए जीवन में भावनात्मक समस्याएं दिन-ब-दिन बढ़ती देखी जा रही हैं। आपके व्यवहार में क्रोध, ईर्ष्या, खुशी, निराशा, दर्द जैसी भावनाएं कैसे व्यक्त होती हैं, इसका सीधा प्रभाव मनुष्य के अवचेतन मन पर पड़ता है। आपका व्यवहार मानव अवचेतन मन में खींची गई तस्वीर की तरह भर जाता है। दूसरे, क्रोध और आनंद की स्थितियों में आप दूसरों के साथ कैसा व्यवहार करते हैं, यह आपके भावनात्मक विकास को भी प्रभावित करता है। आज यह मुद्दा चिंता का विषय बनता जा रहा है कि व्यक्ति का अपनी भावनाओं पर नियंत्रण नहीं होता है। इन स्थितियों में व्यक्ति निराशा से अपने जीवन को कुंठित कर देता है, क्योंकि वह ईर्ष्या, क्रोध जैसी नकारात्मक भावनाओं का सामना नहीं कर पाता है।

**मुख्य शब्द:** ईर्ष्या, क्रोध, आत्मा, खुशी, निराशा,

**प्रस्तावना**

भावनात्मक प्रतिभा के विकास में कमी के कारण व्यक्ति भावनाओं के प्रवाह में खुद को संभाल नहीं पाता है। नतीजा यह है कि आए दिन अप्रिय घटनाएं बढ़ती जा रही हैं। ये घटनाएं हमें उस मनोदशा के बारे में चेतावनी देती हैं जिसमें आधुनिक मनुष्य अपना जीवन व्यतीत कर रहे हैं। जेट युग में रहने वाले व्यक्ति के बौद्धिक विकास का स्तर अच्छी तरह बढ़ रहा है, लेकिन भावनात्मक विकास का स्तर घट रहा है। इससे उसकी जिंदगी थम सी जाती है। उसे क्या करना है, कैसे करना है, वह इस तरह की कोई प्लानिंग नहीं कर सकता। ऐसा लगता है कि मानव जीवन पर नकारात्मक विचारों का बहुत अधिक दबाव आता है। इस वजह से वह न तो किसी के साथ ठीक से संबंध बना पाता है और न ही एडजस्ट कर पाता है। इसलिए आज भावनात्मक विकास का महत्व बढ़ता जा रहा है।

**छात्रों को सामाजिक और भावनात्मक सीखने की आवश्यकता क्यों है?**

एक इंसान के रूप में बच्चे के विकास और विकास में एसईएल के महत्वपूर्ण होने के कई कारण हैं। पहला कारण अकादमिक प्रदर्शन है। बच्चे स्कूल के काम पर ध्यान केंद्रित करने के लिए कड़ी मेहनत करते हैं, और यह महत्वपूर्ण है कि वे अपनी क्षमता के अनुसार सर्वश्रेष्ठ प्रदर्शन करने के लिए सहज, खुश और भावनात्मक रूप से अच्छी तरह गोल हों। भावनात्मक रूप से स्थिर बच्चों में व्यवहार संबंधी समस्याएं कम होती हैं और वे अकादमिक रूप से बेहतर तरीके से ट्रैक पर रहने में सक्षम होते हैं। दूसरा कारण छात्र की एसईएल की जरूरत उनके जीवन की सामान्य गुणवत्ता और कल्याण है। जब छात्रों को स्पष्ट रूप से सामाजिक और भावनात्मक कौशल सिखाया जाता है, तो वे वयस्क बन जाते हैं जो जीवन की चुनौतियों और तनावपूर्ण स्थितियों को बेहतर ढंग से प्रबंधित करने में सक्षम होते हैं। कम उम्र में एसईएल के इतना महत्वपूर्ण होने का अंतिम कारण भविष्य के करियर और कार्यबल में सफलता है। वयस्कों को काम पर चुनौतियों का सामना करना पड़ता है, और समस्याओं और संघर्षों को प्रबंधित करने में सक्षम होना एक ऐसा कौशल है जो सभी वयस्कों के लिए आवश्यक है; कम उम्र में इसे सीखना जरूरी है। सहानुभूतिपूर्ण, आत्म-जागरूक और संचारी बच्चे बड़े होकर आत्म-जागरूक, चौकस वयस्क बनते हैं।

छात्रों को विभिन्न समस्याओं और चुनौतियों से निपटने के लिए सीखने में मदद करने के लिए एसईएल की भी आवश्यकता होती है, जो उन्हें अपने बचपन के दौरान किसी बिंदु पर संभावित रूप से सामना करना पड़ सकता है। अक्सर हम उम्मीद करते हैं कि बच्चे स्वाभाविक रूप से कुछ परिस्थितियों में खुद को कैसे संभालना जानते हैं, जब वास्तव में, उन्हें वास्तव में रास्ता दिखाने की आवश्यकता होती है। ऐसी स्थितियों के कुछ उदाहरण हैं बदमाशी, जातिवाद, बहिष्करण, चिढ़ाना और किसी भी प्रकार का दुरुपयोग, अनुचित संबंध, साइबर-धमकी, और सोशल मीडिया व्यवहार और इंटरनेट सुरक्षा।

**सामाजिक और भावनात्मक शिक्षा कैसे सिखाई जाती है?**

स्कूलों और जिलों में से चुनने के लिए कई सामाजिक और भावनात्मक शिक्षण कार्यक्रम हैं। एसईएल को क्लासरूम इंस्ट्रक्शन, रोल प्लेइंग, ओपन सर्कल डिस्कशन और प्रोजेक्ट्स के जरिए पढ़ाया जाता है। शिक्षक वर्ष की शुरुआत कुछ लक्ष्य-निर्धारण, स्व-प्रेरित अभ्यास और विकास मानसिकता गतिविधियों के साथ कर सकते हैं। यह आधार छात्रों को उनके सीखने के माहौल में अधिक सहज महसूस करने में मदद करता है, इस प्रकार शिक्षाविदों को अधिक केंद्रित बनाता है। कई एसईएल को "क्या होगा अगर" परिदृश्यों और भूमिका निभाने के माध्यम से सिखाया जाता है। खुद को दूसरों के स्थान पर रखने में सक्षम होना एक बहुत ही शक्तिशाली कौशल है और छात्रों को सहानुभूति और संचार कौशल सीखने में मदद करता है। छात्रों से अक्सर घर पर खुली बातचीत में पूछा जाता है कि उन्होंने क्या सीखा है; आत्म-प्रतिबिंब भी एसईएल का एक बड़ा घटक है।

कभी-कभी बच्चों को अपने साथियों के सामने सामाजिक परिस्थितियों और असहज विषयों के बारे में बात करने में कठिनाई होती है, और कभी-कभी वे नहीं जानते कि वे क्या कहना चाहते हैं। अपने विचारों और निराशाजनक

भावनाओं को लिखना बच्चों के लिए यह देखने के उपयोगी तरीके हैं कि वे क्या सोच रहे हैं। स्टोरीबोर्ड एक उत्कृष्ट मंच है जो छात्रों को चित्रों और शब्दों के माध्यम से अपनी और अपनी भावनाओं को व्यक्त करने की अनुमति देता है, जब यह अक्सर कई लोगों के लिए एक चुनौती हो सकती है। यह शिक्षकों को असाइनमेंट में अंतर करने की अनुमति देता है और छात्रों को एक ऐसा लेआउट चुनने का अवसर देता है जो उनके लिए सबसे अच्छा काम करता है, साथ ही यदि वे चाहें तो अपने विचारों को निजी रखें।

स्टोरीबोर्ड एक ही समय में जानकारी को व्यवस्थित और प्रस्तुत करने का एक शानदार तरीका है, और यह छात्रों को रचनात्मक होने और अपने दम पर बहुत मज़ा करने का मौका देता है। इतने सारे अलग-अलग प्रकार के स्टोरीबोर्ड उपलब्ध होने के कारण, शिक्षक व्यक्तिगत जरूरतों, ताकत और सीखने की शैली के आधार पर विभिन्न प्रकार के विकल्प प्रदान करने में सक्षम हैं। शिक्षक स्वास्थ्य और कल्याण और विशेष शिक्षा के लिए पूर्व-निर्मित पाठ योजनाओं और संसाधनों का भी लाभ उठा सकते हैं और उन्हें अपनी इच्छानुसार तैयार कर सकते हैं।

## शिक्षा और भावनात्मक एकीकरण

यदि किसी राष्ट्र में कोई परिवर्तन करना है तो आवश्यक है कि उस राष्ट्र के लोगों की सोच बदली जाए। लेकिन लोगों की सोच बदलने के लिए शिक्षा केवल एक महत्वपूर्ण उपकरण है। इस दृष्टि से यदि भारत में सच्ची भावनात्मक एकता का विकास करना है तो हमें इस उद्देश्य को सामने रखते हुए अपनी शिक्षा की व्यवस्था करनी चाहिए। दूसरे शब्दों में, हमारी शिक्षा का उद्देश्य यह होना चाहिए कि वह भारत के लोगों के बीच ऐसी भावनात्मक एकता पैदा करे, जो अपनी जाति, धर्म, वर्ग और क्षेत्र के संकीर्ण आधार पर उत्पन्न होने वाले भेदभाव को भूलकर पूरे भारत को स्वीकार करे। उनके स्वंय के। देश समझने लगा और सभी भारतीयों को अपना भाई माना जाने लगा। इसलिए हमारी शिक्षा ऐसी होनी चाहिए कि बच्चों में लोकतांत्रिक मूल्यों का संचार कर भारतीय समाज के रीति-रिवाजों, परंपराओं और विश्वासों के प्रति सम्मान की भावना उनमें ऐसे उपयुक्त दृष्टिकोण, दृष्टिकोण और भावनाओं का विकास हो और उनमें समान रूप से नैतिक विकास हो सके। और आध्यात्मिक मूल्यों को सोचने, सोचने और काम करने की आदतों को विकसित करके। ऐसी शिक्षा में राष्ट्रीय एकता की भावना अवश्य ही विकसित होगी, जिससे संकीर्णता और भ्रष्टाचार समाप्त होगा और राष्ट्र दिन-प्रतिदिन उन्नति के शिखर पर चढ़ता रहेगा।

## शिक्षा और अंतरसांस्कृतिक भावना

अंतर-सांस्कृतिक भावना विकसित करने के लिए शिक्षा एक महत्वपूर्ण और प्रभावी उपकरण है। शिक्षा के माध्यम से हम बच्चे को वह बना सकते हैं जो वह चाहता है। इसलिए हमें शिक्षा के माध्यम से बच्चों के सामने ऐसा माहौल बनाना चाहिए जिससे वे रहते हुए अन्य संस्कृतियों को समझ सकें और उनका सम्मान कर सकें। दूसरे शब्दों में, हमारी शिक्षा को बच्चों में ऐसी प्रवृत्ति विकसित करनी चाहिए जिससे वे अन्य सभी समूहों के साथ आपसी सहयोग से रहकर

एक नई संस्कृति का विकास कर सकें। संक्षेप में, शिक्षा को बच्चों के व्यवहार को इस प्रकार बदलना चाहिए कि वे विभिन्न संस्कृतियों को समझ सकें और उनकी सराहना कर सकें।

## अंतर-सांस्कृतिक भावना की शिक्षा और विकास

बच्चों में अंतरसांस्कृतिक भावना विकसित करने के लिए शिक्षक का महत्वपूर्ण स्थान है। लेकिन यह ध्यान देने की बात है कि अंतर-सांस्कृतिक भावना का विकास केवल वही शिक्षक कर सकता है, जिसके पास व्यापक दृष्टिकोण हो और जिसे अपने विषय के ज्ञान के अलावा अन्य सभी समूहों की संस्कृति का पूरा ज्ञान हो। इस दृष्टि से अंतर-सांस्कृतिक भावना विकसित करने के लिए शिक्षक ऐसा होना चाहिए जो संकीर्ण विचारों और विश्वासों से ऊपर उठकर किसी भी संस्कृति के प्रति ईर्ष्या और घृणा के बिना सभी संस्कृतियों के प्रति अच्छे विचार और सद्भावना रखता हो। इन गुणों से ओत-प्रोत शिक्षक इस लक्ष्य को आसानी से प्राप्त कर सकता है।

## निष्कर्ष

शैक्षिक शिक्षण सामग्री का उपयोग करते हुए भावनाओं पर अध्ययन के निष्कर्ष निश्चित रूप से नए शैक्षिक पाठ्यक्रमों के डिजाइन को सूचित करने के लिए उपयोगी हो सकते हैं, जिसके परिणामस्वरूप अधिक प्रभावी शिक्षण और बेहतर-सूचित सीखने की सेटिंग हो सकती है। मानव संज्ञानात्मक प्रक्रियाएं जैसे धारणा, ध्यान, सीखना, स्मृति, तर्क और समस्या समाधान सभी भावनाओं से प्रभावित होते हैं। भावना का ध्यान पर विशेष रूप से महत्वपूर्ण प्रभाव पड़ता है, ध्यान चयनात्मकता के साथ-साथ प्रेरक क्रिया और व्यवहार को प्रभावित करता है। किसी व्यक्ति के व्यवहार से उसके व्यवहार का पता लगाया जा सकता है। कुछ प्रकार के व्यवहार और उसके परिणामों का मूल्यांकन, यदि मूल्यांकन किया जाता है, तो ऐसे व्यक्ति के अपने काम के प्रति दृष्टिकोण को निर्धारित करने में मदद मिल सकती है। इससे यह भी अनुमान लगाया जा सकता है कि ऐसा व्यक्ति एक अच्छा नेतृत्व प्रदान कर सकता है या एक बेहतर प्रबंधक हो सकता है। मूल रूप से, उसकी प्रदर्शन क्षमता के साथ-साथ उसके रवैये के बारे में भी भविष्यवाणी की जा सकती है। इस संदर्भ में भी भावनात्मक बुद्धिमत्ता और समझ की महत्वपूर्ण भूमिका होती है क्योंकि इसका सीधा संबंध व्यक्ति के कार्य के प्रति दृष्टिकोण से होता है। एक व्यक्ति की भावनात्मक सीख और समझ काम के दृष्टिकोण और व्यवहार से जुड़ी होती है।

## References


- Ainscow, M., Booth, T. and Dyson, A. (2006) *Improving Schools Developing Inclusion*. Abingdon: Routledge.

- Artiles, A., Kozleski, E., Dorn, S. and Christensen, C. (2006). 'Learning in inclusive education research: remediating theory and methods with a transformative agenda', *Review of Research in Education*, no. 30, pp. 65–108.
- Causton-Theoharis, J. (2009) 'The golden rule of providing support in inclusive classrooms: support others as you would wish to be supported', *Teaching Exceptional Children*, vol. 42, no. 2, pp. 36–43.
- Conboy, L., Bisaz, R., Markram, K., & Sandi, C. (2010). Role of NCAM in emotion and learning. *Structure and Function of the Neural Cell Adhesion Molecule NCAM*, 271-296.
- Graziano, P. A., Reavis, R. D., Keane, S. P., & Calkins, S. D. (2007). The role of emotion regulation in children's early academic success. *Journal of school psychology*, *45*(1), 3-19.
- Immordino-Yang, M. H., & Faeth, M. (2010). The role of emotion and skilled intuition in learning. *Mind, brain, and education: Neuroscience implications for the classroom*, *69*, 83.