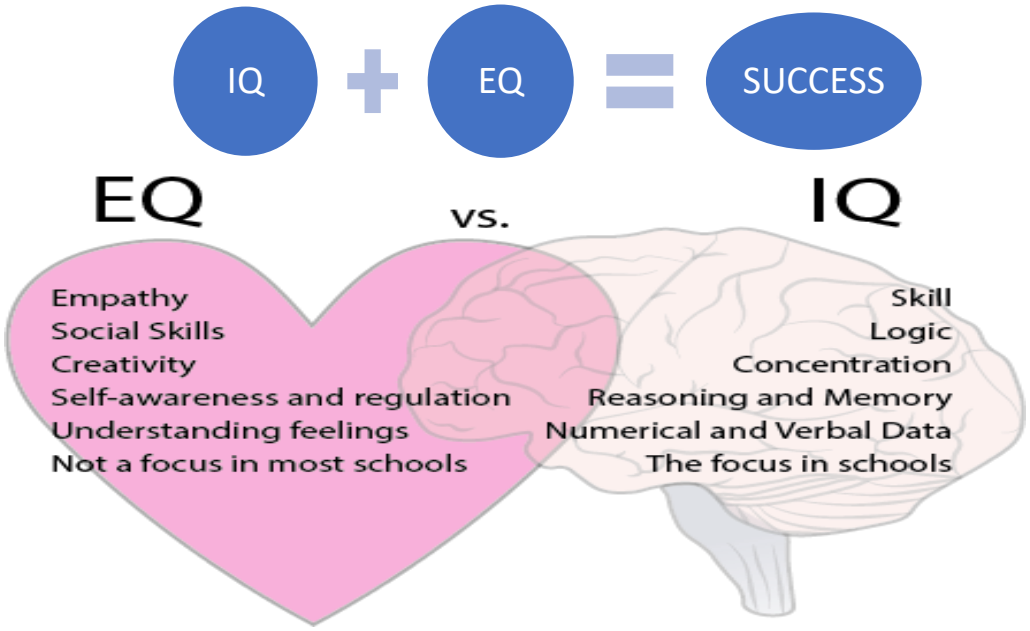
डैनियल गोलमैन: भावनात्मक बुद्धिमत्ता (Emotional Intelligence)

भावनात्मक बुद्धि (Emotional Intelligence) का अर्थ है अपनी और दूसरों की भावनाओं को समझने, पहचानने और नियंत्रित करने की क्षमता। इसका मुख्य उद्देश्य भावनाओं का सही प्रबंधन करके सामाजिक और व्यक्तिगत जीवन में संतुलन बनाए रखना है। डैनियल गोलमैन ने 1995 में अपनी पुस्तक *"Emotional Intelligence: Why It Can Matter More Than IQ"* के माध्यम से इस अवधारणा को वैश्विक पहचान दिलाई।

डैनियल गोलमैन का मानना था कि सफलता के लिए केवल संज्ञानात्मक बुद्धिमत्ता (IQ) पर्याप्त नहीं है; भावनात्मक बुद्धिमत्ता (EQ) जीवन की सफलता में 80% तक योगदान दे सकती है। बच्चे का भावनात्मक विकास उसके शारीरिक विकास जितना ही महत्वपूर्ण है। भावनात्मक बुद्धिमत्ता, या ईक्यू, स्वस्थ भावनाओं के लिए एक महत्वपूर्ण घटक है।



IQ तथा EQ

विशेषता	IQ (Intelligence Quotient)	EQ (Emotional Intelligence)
मापन	तार्किक और विश्लेषणात्मक क्षमता	भावनात्मक और सामाजिक क्षमता
प्रकृति	काफी हद तक जन्मजात/स्थिर	सीखा और विकसित किया जा सकता है
योगदान	प्रवेश और तकनीकी कौशल में सहायक	दीर्घकालिक सफलता और नेतृत्व के लिए अनिवार्य

गोलमैन के अनुसार, "अपनी और दूसरों की भावनाओं को पहचानने, स्वयं को प्रेरित करने और अपने तथा अपने संबंधों में भावनाओं को प्रभावी ढंग से प्रबंधित करने की क्षमता ही भावनात्मक बुद्धिमत्ता है।"

गोलमैन के 5 मुख्य घटक (5 Components of EI)

गोलमैन ने EI को पाँच मुख्य क्षेत्रों में विभाजित किया है, जो व्यक्तिगत और सामाजिक दक्षताओं (Competencies) पर आधारित हैं:



- **स्व-जागरूकता / आत्म-जागरूकता (Self-Awareness):** यह आधारशिला है। इसमें अपनी भावनाओं, शक्तियों, कमजोरियों और मूल्यों को पहचानना शामिल है। एक शिक्षक के लिए अपनी शिक्षण शैली और प्रतिक्रियाओं को जानना अनिवार्य है।
- **आत्म-नियमन (Self-Regulation):** अपनी नकारात्मक या विघटनकारी भावनाओं को प्रबंधित करने और परिस्थितियों में बदलाव के अनुकूल ढलने की क्षमताशांत रहने और तर्कसंगत निर्णय लेने में मदद करती है।। आत्म-नियमन में कुशल व्यक्ति संघर्ष प्रबंधन में निपुण होते हैं, परिवर्तन के प्रति सहजता से अनुकूलन करते हैं और जिम्मेदारी लेने की अधिक संभावना रखते हैं।
- **आंतरिक प्रेरणा (Motivation):** स्वयं को प्रेरित करने की क्षमता, जिसमें बाहरी प्रशंसा या पुरस्कार के बजाय आंतरिक या आत्म-संतुष्टि प्राप्त करने पर ध्यान केंद्रित किया जाता है। जो व्यक्ति इस प्रकार स्वयं को प्रेरित करने में सक्षम होते हैं, उनमें अधिक लक्ष्य-केंद्रित होने की प्रवृत्ति होती है।
- **सहानुभूति (Empathy):** सामाजिक परिस्थितियों में दूसरों की भावनाओं को पहचानने और समझने तथा प्रतिक्रिया देने से पहले उन भावनाओं पर विचार करने की क्षमता। सहानुभूति व्यक्ति को व्यक्तिगत और कार्यस्थल दोनों तरह के संबंधों को प्रभावित करने वाले कारकों को समझने में भी सहायक होती है।यह समावेशी कक्षा के वातावरण के लिए अत्यंत महत्वपूर्ण है।
- **सामाजिक कौशल (Social Skills):** दूसरों के साथ संबंधों को प्रबंधित करना, टीम वर्क, संघर्ष समाधान (Conflict Resolution), सक्रिय श्रवण, मौखिक और गैर-मौखिक संचार, और प्रेरक कौशलों के माध्यम से लोगों के साथ तालमेल बनाने और जुड़ने की क्षमता।

भावनात्मक बुद्धिमत्ता का महत्व (Importance of Emotional Intelligence)

भावनात्मक बुद्धिमत्ता से आशय व्यक्ति की अपनी तथा दूसरों की भावनाओं को समझने, नियंत्रित करने और उचित रूप से अभिव्यक्त करने की क्षमता से है। यह जीवन के हर क्षेत्र में सफलता और संतुलन बनाए रखने में महत्वपूर्ण भूमिका निभाती है। इसका महत्व निम्नलिखित बिंदुओं से स्पष्ट होता है–

1. आत्म-जागरूकता का विकास- भावनात्मक बुद्धिमत्ता व्यक्ति को अपनी भावनाओं, कमजोरियों, शक्तियों और सीमाओं को समझने में सहायता करती है। जब व्यक्ति स्वयं को भली-भांति जान लेता है, तब वह अपने व्यवहार और प्रतिक्रियाओं को बेहतर ढंग से नियंत्रित कर पाता है।

2. भावनाओं पर नियंत्रण (Self-Regulation) - भावनात्मक बुद्धिमत्ता के माध्यम से व्यक्ति क्रोध, तनाव, भय, ईर्ष्या और निराशा जैसी नकारात्मक भावनाओं को नियंत्रित करना सीखता है। इससे आवेगपूर्ण निर्णयों में कमी आती है और व्यक्ति कठिन परिस्थितियों में भी संयम बनाए रखता है।

3. सामाजिक एवं पारस्परिक संबंधों में सुधार - भावनात्मक बुद्धिमत्ता सहानुभूति (Empathy) को बढ़ाती है, जिससे व्यक्ति दूसरों की भावनाओं को समझता है और उनका सम्मान करता है। इससे परिवार, मित्रों, सहकर्मियों तथा समाज के साथ संबंध मजबूत और सौहार्दपूर्ण बनते हैं।

4. शैक्षिक जीवन में उपयोगिता - भावनात्मक रूप से बुद्धिमान विद्यार्थी आत्म-प्रेरित होते हैं, अपनी पढ़ाई के प्रति जिम्मेदार रहते हैं और परीक्षा के तनाव को बेहतर ढंग से संभाल पाते हैं। इससे उनकी एकाग्रता, सीखने की क्षमता और शैक्षिक उपलब्धि में वृद्धि होती है।

5. व्यावसायिक एवं नेतृत्व विकास में भूमिका - कार्यस्थल पर भावनात्मक बुद्धिमत्ता संचार कौशल, टीमवर्क, संघर्ष समाधान और नेतृत्व क्षमता को विकसित करती है। ऐसे व्यक्ति दूसरों को प्रेरित कर पाते हैं और संगठनात्मक लक्ष्यों की प्राप्ति में महत्वपूर्ण योगदान देते हैं।

6. मानसिक स्वास्थ्य एवं जीवन संतुलन - भावनात्मक बुद्धिमत्ता तनाव प्रबंधन में सहायक होती है तथा चिंता और अवसाद जैसी मानसिक समस्याओं से बचाव करती है। यह व्यक्ति को सकारात्मक सोच अपनाने और जीवन में संतुलन बनाए रखने में मदद करती है।

7. निर्णय लेने की क्षमता में सुधार - भावनात्मक बुद्धिमत्ता व्यक्ति को भावनाओं और तर्क के बीच संतुलन बनाकर सही और समयानुकूल निर्णय लेने में सक्षम बनाती है। इससे व्यक्तिगत और सामाजिक दोनों स्तरों पर निर्णय अधिक प्रभावी होते हैं।

8. व्यक्तित्व विकास एवं नैतिकता का निर्माण - भावनात्मक बुद्धिमत्ता से आत्मविश्वास, सहनशीलता, धैर्य और नैतिक मूल्यों का विकास होता है। यह व्यक्ति के संपूर्ण व्यक्तित्व को परिपक्व और सकारात्मक बनाती है।

बच्चे की भावनात्मक बुद्धिमत्ता का विकास (Development of a child's emotional intelligence)

बच्चे की भावनात्मक बुद्धिमत्ता (ईक्यू) विकसित करने के लिए आप कई रणनीतियाँ अपना सकते हैं।

- **स्वस्थ भावनाओं का आदर्श प्रस्तुत करना:** वयस्कों के साथ सकारात्मक बातचीत बच्चों में भावनात्मक आत्म-नियंत्रण कौशल विकसित करने में मदद करने का एक बेहतरीन तरीका है । बच्चे वयस्कों से

व्यवहार के बारे में बहुत कुछ सीखते हैं, इसलिए आपको देखकर वे भावनात्मक रूप से स्वस्थ निर्णय लेने और उचित भावनात्मक प्रतिक्रियाएँ प्रदर्शित करने में सक्षम हो सकते हैं।

- **भावनाओं को व्यक्त करने के लिए प्रोत्साहित करें:** बच्चों को यह जानना ज़रूरी है कि सकारात्मक और नकारात्मक दोनों तरह की भावनाएँ होना स्वाभाविक है। उन्हें अपनी भावनाओं को पहचानने और दूसरों के साथ साझा करने के लिए प्रेरित करें। आप उन्हें चित्र बनाने या किसी भरोसेमंद वयस्क से बात करने जैसी विभिन्न गतिविधियों के माध्यम से ऐसा करने के लिए प्रोत्साहित कर सकते हैं। उन्हें ऐसे शब्द और शब्दावली प्रदान करना सुनिश्चित करें जो उन्हें अपनी भावनाओं को व्यक्त करने में मदद करें।
- **सामाजिक कौशल सिखाएं:** आप सक्रिय श्रवण और विवाद समाधान जैसे महत्वपूर्ण सामाजिक कौशलों को स्पष्ट रूप से सिखा सकते हैं । ये कौशल सहपाठियों और वयस्कों के साथ सकारात्मक संबंध बनाने के लिए अत्यंत महत्वपूर्ण हैं।
- **दूसरों की भावनाओं पर चर्चा करें:** बच्चों के लिए अपनी भावनाओं पर ध्यान केंद्रित करना महत्वपूर्ण है, लेकिन दूसरों की भावनाओं और दृष्टिकोण को समझना भी उतना ही ज़रूरी है। ऐसा करने से बच्चे यह सोच पाते हैं कि उनके कार्यों का दूसरों पर क्या प्रभाव पड़ता है और उनमें सहानुभूति विकसित होती है।
- **सकारात्मक प्रोत्साहन दें:** बच्चों को स्वस्थ और उचित तरीके से अपनी भावनाओं को व्यक्त करने के लिए प्रोत्साहित करने से उन्हें इसी तरह का व्यवहार जारी रखने की प्रेरणा मिलती है। आप चाहते हैं कि वे यह सीखें कि अलग-अलग भावनाओं को व्यक्त करना ठीक है, लेकिन उन्हें ऐसा रचनात्मक तरीके से करना चाहिए।

शिक्षण और शिक्षा में अनुप्रयोग (Application in Education)

- **कक्षा प्रबंधन (Classroom Management):** उच्च EQ वाले शिक्षक छात्रों के भावनात्मक संकेतों को समझकर व्यवधानों को रोक सकते हैं।
- **शिक्षक-छात्र संबंध:** सहानुभूति के माध्यम से शिक्षक छात्रों के साथ विश्वास का रिश्ता बनाते हैं, जिससे सीखने का अनुकूल माहौल बनता है।
- **तनाव प्रबंधन:** शिक्षण एक तनावपूर्ण पेशा है। EI शिक्षकों को 'बर्नआउट' (थकान) से बचाती है और प्रतिकूल परिस्थितियों में लचीलापन (Resilience) प्रदान करती है।
- **छात्र विकास:** सामाजिक-भावनात्मक शिक्षा (SEL) के माध्यम से छात्रों में आत्म-सम्मान और शैक्षणिक प्रदर्शन में सुधार होता है।

निष्कर्ष (Conclusion)

गोलमैन का मॉडल शिक्षा के क्षेत्र में यह क्रांति लाया कि स्कूलों को केवल 'अकादमिक ग्रेड' पर ध्यान नहीं देना चाहिए, बल्कि छात्रों और शिक्षकों की भावनात्मक साक्षरता (Emotional Literacy) पर भी निवेश करना चाहिए। भावनात्मक बुद्धिमत्ता जीवन के प्रत्येक क्षेत्र—व्यक्तिगत, सामाजिक, शैक्षिक एवं व्यावसायिक—में सफलता की कुंजी है। एक संतुलित, सुखी और सफल जीवन के लिए भावनात्मक बुद्धिमत्ता का विकास अनिवार्य है।

Assignment Questions

1. डैनियल गोलमैन की भावनात्मक बुद्धिमत्ता की अवधारणा को समझाइए। इसके पाँच प्रमुख घटकों का विस्तार से वर्णन करते हुए शिक्षा के क्षेत्र में इसके महत्व को स्पष्ट कीजिए।
2. बच्चों में भावनात्मक बुद्धिमत्ता के विकास के लिए विभिन्न रणनीतियों का वर्णन कीजिए। शिक्षक एवं अभिभावक बच्चों की भावनात्मक बुद्धिमत्ता विकसित करने में किस प्रकार योगदान दे सकते हैं?

Discussion Points

1. क्या शैक्षिक सफलता के लिए IQ की अपेक्षा EQ अधिक महत्वपूर्ण है?
2. कक्षा-कक्ष में शिक्षक की भावनात्मक बुद्धिमत्ता का विद्यार्थियों के व्यवहार, सीखने और शिक्षक-छात्र संबंधों पर क्या प्रभाव पड़ता है?

MCQ

1. **डैनियल गोलमैन ने भावनात्मक बुद्धिमत्ता पर अपनी प्रसिद्ध पुस्तक किस वर्ष प्रकाशित की?**
   A. 1985
   B. 1990
   C. 1995
   D. 2000
2. **गोलमैन के भावनात्मक बुद्धिमत्ता मॉडल का आधारभूत घटक कौन-सा है?**
   A. सामाजिक कौशल
   B. आत्म-जागरूकता
   C. सहानुभूति
   D. प्रेरणा
3. **दूसरों की भावनाओं को समझने और उनके दृष्टिकोण को समझने की क्षमता कहलाती है—**
   A. आत्म-नियमन
   B. प्रेरणा
   C. सहानुभूति
   D. आत्म-जागरूकता
4. **भावनात्मक बुद्धिमत्ता का कौन-सा घटक व्यक्ति को अपनी भावनाओं को नियंत्रित करने में सहायता करता है?**
   A. आत्म-नियमन
   B. सामाजिक कौशल
   C. सहानुभूति
   D. प्रेरणा
5. **शिक्षा में भावनात्मक बुद्धिमत्ता का प्रमुख उपयोग क्या है?**
   A. केवल परीक्षा परिणाम बढ़ाना
   B. केवल विषय-वस्तु का ज्ञान बढ़ाना
   C. कक्षा प्रबंधन और शिक्षक-छात्र संबंधों में सुधार
   D. केवल प्रतियोगी परीक्षाओं की तैयारी