

विद्यार्थियों के लिये 'योग शिक्षा' की आवश्यकता

पुष्पादेवी सेठ*

जितेन्द्र तिवारी**

विश्व समुदाय आज ज्ञान को सबसे अधिक उत्पादक संसाधन के रूप में मान्यता प्रदान कर रहा है। यूरोप, अमेरिका सहित अन्य विकसित देश ज्ञान की महत्ता को अंगीकार कर नवीनतम तकनीक के स्वामी बने हुए हैं। इनका अनुसरण विश्व के अन्य विकासशील एवं गैर विकसित देश कर रहे हैं, जिसमें भारत भी सम्मिलित है। संसार के अनेक विकसित और विकासशील देशों के विद्यार्थियों की शिक्षा की स्थिति का शिक्षाविदों के अध्ययनों के संदर्भ में अवलोकन करने पर ज्ञात हो रहा है कि विद्यार्थी तकनीकी एवं व्यावसायिक शिक्षा की प्राप्ति की दिशा में पूरी क्षमता के साथ लगा हुआ है। इसमें संदेह नहीं कि ये रोजगार प्राप्त करने में सफल तो हो रहे हैं, किन्तु समग्र शिक्षा के मूल ध्येय शारीरिक, मानसिक एवं नैतिक विकास की प्राप्ति से वे वंचित रह जा रहे हैं। विद्यार्थी मात्र मानसिक व बौद्धिक विकास तक अपने को सीमित कर ले रहे हैं। स्वस्थ एवं सुदृढ़ शरीर, एकाग्र एवं शान्तचित्त मन तथा मानवीयता के प्रतीक नैतिक विकास की प्राप्ति से विद्यार्थी दूर रह जा रहे हैं। इस प्रकार की स्पष्ट स्थिति अधिकतर पश्चिमी देशों के साथ-साथ भारत में भी परिलक्षित हो रही है। राष्ट्रीयता की भावना से ओत-प्रोत एवं सामाजिक दायित्वों के प्रति तत्पर विद्यार्थियों का निर्माण भारत के लिये चुनौती एवं समस्या है। इस प्रकार की समस्या का सामना करने का सर्वोत्तम उपाय व साधन 'योग शिक्षा' है।

योग के इतिहास पर नजर डालें तो भारतीय योग जानकारों के अनुसार योग की उत्पत्ति भारत में लगभग 5000 वर्ष से भी अधिक समय पहले हुई थी। सन् 1920 में पुरातत्व वैज्ञानिकों ने सिंधु सभ्यता को खोजा था, जिसमें प्राचीन हिंदू धर्म और योग की परम्परा होने के प्रमाण मिले हैं। इतिहास सिंधु घाटी सभ्यता को 3300-1700 ई०पू० पुराना मानता है। वेद, उपनिषद्, भगवद्गीता, शिवसंहिता और विभिन्न तंत्र ग्रंथों में योग विद्या का न सिर्फ उल्लेख मिलता है बल्कि यह निर्देशित है कि योगाभ्यास से तन-मन पुष्ट और शुद्ध होता है। योग क्या है ?

योग का शाब्दिक अर्थ एकाकार है। यह अज्ञान से आत्मज्ञान का मार्ग है। योग स्वयं की पूर्णता का एक प्रयास है। योग शरीर का मन से और मन का आत्मा से सामंजस्य स्थापित करके प्रभावशाली ढंग से जीवन में समसरता उत्पन्न करता है। योग एक विज्ञान है, जो शरीर में स्वास्थ्य, मन में शान्ति और हृदय में आनन्द लाता है। योग का तात्पर्य शरीर, मन, भावों, इच्छाशक्ति, बुद्धि का अनुशासन भी है, जिससे आत्मा को बल मिलता है। योग मानवता की

* एसोसिएट प्रोफेसर, शिक्षाशास्त्र विभाग, सम्पूर्णानन्द संस्कृत विश्वविद्यालय, वाराणसी।

** वैष्णव नगर, वाराणसी।

प्राचीन पूँजी है, मानव द्वारा संग्रहीत सबसे बहुमूल्य खजाना है। वैदिक दृष्टि से मानव को शरीर, मन, आत्मा तीन विभागों में बाँटा गया है। वास्तविक रूप में शारीरिक, मानसिक व आध्यात्मिक इन तीनों अवस्थाओं का संतुलन ही योग है।

वर्तमान परिदृश्य

आज अधिकतर विकसित देशों जर्मनी, अमेरिका, फ्रांस, जापान, जो मजबूत आर्थिक धरातल रखते हैं, के विद्यार्थी जरा-सी उत्तेजना से भड़क उठते हैं। पलक झपकते ही बड़ी-बड़ी इमारतें व सरकारी समपत्ति पर हमला बोल देते हैं। भारत में भी छात्र मन कठोर हो चुका है। पश्चिम जैसी मानसिक परिस्थितियों का निर्माण भारत में भी होता जा रहा है और पश्चिम जैसी घटनाएँ अक्सर विद्यालयों, महाविद्यालयों और समाज के अन्य सामूहिक स्थलों पर होने की खबर हमें रोज मिल रही है। हमें आज बालक के भीतर एक ऐसी दिव्यता प्रस्फुटित करने में अपनी भूमिका निभानी है, जो कार्य मात्र योग शिक्षा के माध्यम से ही सम्भव है। बालक की वास्तविक शिक्षा उसके स्वयं के सुसंस्कृत होने से आरम्भ होती है। योग का सम्बन्ध सामान्यतया पारलौकिक लगाया जाता है और कहा जाता है कि—योग, मानव के आत्मा की अपने मूल परमात्मा से जुड़ जाने की आध्यात्मिक प्रक्रिया है। योग आत्मा-परमात्मा का संयोग हो सकता है, किन्तु इसका दूसरा पहलू लौकिक है अर्थात् योग की शारीरिक-मानसिक एवं नैतिक उपादेयता भी अत्यन्त प्रबल है। योग के आसन एक विद्यार्थी को समग्र रूप से शारीरिक प्राबल्य व मानसिक सुदृढ़ता के साथ मानवीय नैतिक गुणों से विभूषित करते हैं। मानव के यही गुण उसे उच्चादर्शों के अनुकरण हेतु प्रेरित करते हैं। यही कारण है कि हमारे ऋषि, महर्षि तथा मनीषियों ने गुरुकुल प्रणाली की शिक्षा में योगासनों को आवश्यक महत्व प्रदान किया था। भारतीय शिक्षा प्रणाली में विद्यार्थी का जीवन ब्रह्मचर्य का था। प्राचीन भारतीय शिक्षा प्रणाली में यह नियम था कि नये ब्रह्मचारी को सबसे पहले स्वच्छता और शिष्टाचार के नियम ही बतलाने चाहिए। वास्तव में अभी जो भी बदलाव या सुधार की कोशिशें शिक्षा के क्षेत्र में हो रही हैं, उनका आधार वही पश्चिमी शिक्षातंत्र या सोच विचार है, जो पहले से ही लागू है। एकांगी विकास की वाहक वर्तमान शिक्षा प्रणाली छात्रों के मस्तिष्क की सम्पूर्ण क्षमता को नहीं जगा पाती है। इसलिये वह न तो छात्र का ही समग्र विकास कर पाती है और न ही समाज का। प्रायः सभी स्कूलों में छात्रों द्वारा सामूहिक रूप से विभिन्न तरह की प्रार्थना की जाती है। इसके पीछे यह माना जाता है कि इसके माध्यम से उच्चारित शब्दों का छात्रों के मानसपटल पर सकारात्मक प्रभाव पड़ता है। आज भी विद्यालय और महाविद्यालयों में प्रार्थनाएं होती हैं किन्तु उसका प्रतिफल मिलता नजर नहीं आ रहा है। आज के दौर के शिक्षा का अवलोकन करें तो इसमें प्रतियोगिता का माहौल है। आज की स्कूली शिक्षा का जोर सभी छात्रों को एक ही तरह की शिक्षा, एक ही तरह के पाठ्यक्रम में समेटने का है; किन्तु अलग-अलग छात्रों की क्षमता या दक्षता अलग-अलग कम या ज्यादा होती है, इसीलिये अलग-अलग छात्रों की अलग-अलग विषयों में पकड़ कमजोर या मजबूत होती है। अधिक अंक लाने की पीछे कोचिंग और अभिभावकों का जोर रहता है और आगे

चलकर तोतारटंत द्वारा छात्रों की कई विषयों में हासिल की गयी महारत व्यावहारिक स्तर पर निरर्थक सिद्ध होती है। बालकों के भीतर छिपी कल्पनाशीलता, सृजनशीलता को पनपने, निखरने का स्थायी अवसर प्रदान नहीं करती है और उसके मस्तिष्क की सम्पूर्ण क्षमता दूसरों के बनाये शिक्षा तंत्र में उलझ कर रह जाती है। यही कारण है कि शिक्षातंत्र में पढ़े-लिखे बहुत कम छात्र आगे चलकर मानव समाज में अपनी अद्वितीय विद्वता स्थापित कर पाते हैं। शिक्षा के विभिन्न बोर्डों ने इस विषय में पहल कर दी है। मानव को बेहतर संसाधन के रूप में प्रतिस्थापित करने के लिये तकनीकी व कौशलयुक्त शिक्षा से सम्बन्धित संस्थाओं का विकास किया जाना चाहिए, जिससे कौशलयुक्त कार्यकारी मानव का निर्माण किया जा सके किन्तु, शिक्षा मात्र रोजगार प्राप्ति का साधन नहीं है। शिक्षा का प्रत्यक्ष सम्बन्ध अपने देश, समाज एवं समुदाय की समझ रखने वाले सुयोग्य नागरिकों के निर्माण से है। इन गुणों से वंचित व्यक्ति अपने सामाजिक-सांस्कृतिक दायित्वों से न तो सरोकार रखेगा और न ही उसके प्रति अपने कर्तव्यपालन की पहल करने की प्रबल इच्छा होगी। विद्यार्थियों में इन गुणों का अभाव परिलक्षित भी हो रहा है और इसी कारण आज विद्यार्थियों में रोजगार प्राप्ति हेतु पाश्चात्य देश अधिक पसंदीदा स्थान बनता जा रहा है। आज भौतिक प्राप्तियों को लेकर विद्यार्थियों में मानसिक अस्थिरता देखने को मिल रही है जिससे वे अशांत हो रहे हैं। आज युवाओं को राष्ट्रीयता की भावना से जोड़ने तथा सामाजिक-सांस्कृतिक सरोकार सम्बन्धी सक्रियता जागृत करने की एक बड़ी समस्या एवं चुनौती दिखाई दे रही है। इन चुनौतियों का मुकाबला योग से संभव हो सकता है।

योग विद्यार्थियों के लिये अनेक रूपों में लाभकारी है—मस्तिष्क की प्रखरता, सुन्दर स्वास्थ्य, रोगों की रोकथाम, स्मरण शक्ति में वृद्धि, मानसिक शान्ति के अतिरिक्त और भी अनेक दुःश्चिन्ताओं का निवारण करने में सक्षम है। योग में आठ चरणों का उल्लेख किया गया है, जो न केवल धार्मिक-आध्यात्मिक दृष्टि से महत्वपूर्ण हैं, बल्कि इसका शिक्षा के क्षेत्र में महत्व भी सिद्ध है। अष्टांगों के भली-भाँति अनुष्ठान/अभ्यास से शारीरिक, मानसिक एवं नैतिक उन्नति होती है, जिससे विद्यार्थी आत्मशक्ति का साक्षात्कार करता है और यही विद्यार्थी को कठिन-से-कठिन लक्ष्यों की प्राप्ति में पूर्ण उत्साह, संयम, धैर्य तथा निर्भीकता प्रदान करता है। इन योगांगों के अनुष्ठान से अर्थात् श्रद्धा और उत्साह के साथ गुरु के द्वारा उपदिष्ट साधना के अनुसार यम, नियम, आसन, प्राणायाम, प्रत्याहार, धारणा, ध्यान और समाधि का निष्पादन करने से ज्ञानदीप्तिपूर्वक अशुद्धि का क्षय हो जाता है। आज बालक के विकास के महत्वपूर्ण पहलूओं—शारीरिक सौष्ठव, मानसिक शान्ति व स्थिरता और मानवीयतायुक्त नैतिकता की अवहेलना होने लगी है और भौतिकता हमारे ऊपर हावी हो रही है, इनको सही दिशा प्रदान करने का सर्वोत्तम माध्यम योग शिक्षा की आवश्यकता को कमोवेश सभी शिक्षाविद् स्वीकार कर रहे हैं। यह सामयिक भी है। समकालीन शिक्षा-व्यवस्था में योग-शिक्षा की आवश्यकता से इन्कार नहीं किया जा सकता है। ऐसी शिक्षा को आज कुछ आधुनिक शिक्षाविद् परम्परागत

बताकर आधुनिक ज्ञान-विज्ञान आधारित शिक्षा को प्रतिष्ठित करना चाहते हैं, किन्तु अधिकतम शिक्षाविद् नैतिक एवं योग-शिक्षा की अनिवार्यता एवं आवश्यकता को महसूस कर रहे हैं। इस वैचारिकी को अनेक संस्थाओं ने प्रसारित-प्रचारित कर सुदृढ़ता प्रदान की है और विश्व के विकसित व विकासशील देश भारत की योग-शिक्षा की ओर तेजी से उन्मुख हो रहे हैं। अनेक शैक्षणिक संस्थाओं/विश्वविद्यालयों में तो नैतिक शिक्षा व योग-शिक्षा को पाठ्यक्रम में स्थान भी दिया जा रहा है।

वैज्ञानिक दृष्टिकोण

कैलीफोर्निया विश्वविद्यालय द्वारा 13, 000 बच्चों पर हुए शोध में यह स्पष्ट हुआ है कि मोबाईल के अधिक इस्तेमाल से बच्चों में क्रोध बढ़ता है और व्यावहारिक व भावनात्मक समस्याएँ पैदा होती हैं। साथ ही बालक में तनाव व नींद की समस्या बढ़ती है जिस कारण से थकान व कार्य क्षमता प्रभावित होती है। एक अन्य शोध में युनिवर्सिटी ऑफ फ्लोरेंस के शोधकर्ता डॉ० साल्टी ने स्पष्ट किया है कि टी०वी०, कम्प्यूटर से निकलता प्रकाश शरीर में मैलाटोनिन नामक हार्मोन का उत्पादन घटा देता है। फलतः बच्चों में असमय जवानी आने लगती है और उनका बचपन जल्दी ही विदाई माँगने लगता है, जिस कारण बालक भटकाव के मोड़ पर आ जाता है। अन्तर्राष्ट्रीय शोधकर्ताओं की एक टीम ने अपने शोधपत्र में स्पष्ट किया है कि रात को जो बच्चे देर तक पढ़ते हैं या रात को नींद कम लेते हैं उनकी स्मरण शक्ति कमजोर होती है; साथ ही ऐसे बालक चिंता, अवसाद से भी ग्रसित हो जाते हैं। इसके अतिरिक्त उनके पेट व वसा कोशिकाओं में एक तरह का हार्मोन परिवर्तित होता है, जो उनकी भूख बढ़ा देती है। इस तरह बच्चा मोटापे का शिकार हो जाता है। इसकी पुष्टि न्यूजीलैण्ड में यूनिवर्सिटी ऑफ ऑकलैण्ड के मुख्य शोधकर्ता प्रो० मिशेल ने भी अपने शोध में की है।

मानव शरीर में एक विशेष ग्रंथि होती है जिसे 'पिनियल' कहा गया है। योग में इसे 'आज्ञाचक्र' व रहस्यवादियों ने इसे 'तीसरा नेत्र' तक कहा है। दर्शन शास्त्रियों ने इसे 'परामन' की संज्ञा दी है। यह मानव शरीर के मस्तिष्क का निर्देशक नियंत्रक एवं व्यवस्थापक टावर होता है। आज समस्त विश्व में जो भावनात्मक गिरावट आ रही है उसका सबसे मुख्य कारण आठ से चौदह वर्ष की अवस्था में इस ग्रंथि का धीरे-धीरे निष्क्रिय होना है। पिनियल के निष्क्रियता के कारण 7 प्रतिशत बालक भावनात्मक उथल-पुथल को झेल नहीं पाते हैं जिसकी परिणति यौन व्यवहार के विस्फोट के रूप में बालकों में दिखाई देती है।

समाधान

योग में इस विकट समस्या का समाधान है। योग शरीर का शोधन करता है। प्राणायाम व मुद्राओं के अभ्यास से उत्तेजित केन्द्र शांत होते हैं। हार्मोन संतुलित होते हैं। योग अभ्यासों से स्वभाव में स्थिरता व गम्भीरता आती है। चरित्र व गम्भीरता आंतरिक पवित्रता की अभिव्यक्ति कही जा सकती है। इस प्रकार ये स्वतः ही स्पष्ट है कि हार्मोन के असंतुलन व वातावरण के सही

नहीं होने से बालक अपराधी बनते हैं। अतः बालकों के लिये एक योग्य शिक्षक के सानिध्य में योग सिखाने की व्यवस्था महत्वपूर्ण है। क्योंकि योग कोई शारीरिक कसरत नहीं है, न ही यह एरोबिक्स है। जिन बच्चों में क्रोध व आक्रामकता अधिक हों उन्हें कर्मयोग में लगाना चाहिए। जिन बच्चों को छोटी-छोटी बातों पर गुस्सा आता हो, उन्हें शशांक आसन करना चाहिए। इससे एड्रिनलिन हार्मोन संतुलित होता है, इसका अधिक स्त्राव गुस्से में आपा खो देने वाला होता है। नाड़ी शोधन व योग निद्रा उन्हें शारीरिक व भावनात्मक विश्राम प्रदान करती है, जिससे प्राण व मन के बीच स्वस्थ संतुलन स्थापित होता है। जिन बालकों में मन शक्ति अधिक व प्राण शक्ति कम होती है वे गुमसुम, सुस्त, परेशान व बड़े मानसिक दबाव में रहते हैं। इसके विपरीत जिन बच्चों में प्राण शक्ति अधिक परन्तु मन शक्ति कम होती है, वे बड़े उपद्रवी व तोड़-फोड़ करने वाले होते हैं।

योग को केन्द्र में रखकर आस्ट्रेलिया में युवकों की समस्याओं को लेकर एक प्रयोग किया गया था और परिणाम के रूप में युवकों का शांत मन निखरकर आया। इतना ही नहीं शिक्षा की एक शैली के रूप में इसका प्रयोग हुआ है जिसकी जानकारी देते हुए आयोवा स्टेट विश्वविद्यालय के डॉन शुक्कटर कहते हैं कि उनके विश्वविद्यालय में योग निद्रा को लेकर प्रयोग किये गये जिस में इस पद्धति द्वारा पिछड़े हुए छात्रों ने दो वर्ष का पाठ्यक्रम लगभग चार माह में पूरा कर लिया। इससे अधिक समय का बेहतरीन प्रबन्धन विश्व किसी भी अन्य तकनीक से सम्भव नहीं हो सकता। हावर्ड मेडिकल स्कूल, बोस्टन के एक अध्ययन के अनुसार 'योग' किशोर के मानसिक स्वास्थ्य में निवारक की भूमिका निभाता है। जे० बी० नौगल ने मैसाचुएट्स हाई स्कूल में शारीरिक शिक्षा के लिये पंजीकृत 11 और 12 वीं कक्षा के छात्रों को कक्षाओं में एक साथ साँस लेने के व्यायाम, विश्राम और ध्यान के साथ शारीरिक योग मुद्राओं को एक साथ शामिल किया था, जिसमें उन्हें आशातीत सफलता मिली।

वैज्ञानिक अध्ययन बताते हैं कि योग के नियमित अभ्यास से चेतना में प्राकृतिक साम्यता बनी रहती है और मस्तिष्क का प्रत्येक तन्तु जागृत और बौद्धिक विषय अनुकूलता बढ़ती है। भारतीयों ने जोर देकर कहा है कि ब्रह्मचारी को अपने शरीर को पुष्ट बनाने का पूरा ध्यान रखना चाहिए क्योंकि पुष्ट शरीर सांसारिक कार्यों के लिये आवश्यक है। इस अवस्था में विद्यार्थी का शरीर हृष्ट-पुष्ट, स्वस्थ, सुडौल, सशक्त, संयमित, इन्द्रिय निग्रह, कुशाग्र बुद्धि, एकाग्रता और नमनीय आदि गुणों से युक्त होता है, किन्तु आज के युग में विद्यार्थियों में इनमें से अधिसंख्यक भावनाओं का उदय हो गया है। आज का विद्यार्थी सफलता की शंका व भय में जीवन जी रहा है और योग्यता पीछे छूट गयी है। इन समस्याओं से विद्यार्थियों को यदि छुटकारा दिलाना है, उनका पूर्ण विकास करना है, तो योगाभ्यास की साधना अधिक कारगर सिद्ध होगी। योग पर हुए शोध अध्ययनों से यह बात सिद्ध हो गयी है कि ध्यान-योग का मानवीय चेतना पर, शारीरिकी पर सकारात्मक प्रभाव पड़ता है, इसीलिये यदि सभी विद्यालय और शिक्षण संस्थाएं अपने यहाँ

योगविज्ञान आधारित ध्यान योग के नियमित अभ्यास करने की सारिणी अनिवार्यतः अपने पाठ्यक्रम में सम्मिलित कर दें तो विद्यार्थियों की चेतना और बुद्धि सर्वज्ञता और सर्वसमर्थता में जागृत रहने की ओर स्वतः अग्रसारित होगी और उनमें किसी विषय की जटिलताओं या दुरुहता को दूर करने की स्वाभाविक क्षमता का विकास होगा।

प्रत्येक व्यक्ति की शारीरिक, मानसिक, बौद्धिक एवं आध्यात्मिक शक्तियाँ एक समान नहीं होती हैं, यही कारण है कि प्रत्येक साधक की साधना का मार्ग तथा तरीका भी समान नहीं होता है। इसीलिये योग के भी अनेक मार्ग हैं। योग उन व्यक्तियों के लिये अधिक आवश्यक है जिनका मन संयमित नहीं है, जिनके जीवन में प्रकाश का अभाव हो और जो लोग असंतुलित जीवन जी रहे हैं। इस दृष्टि से विद्यार्थी के लिए योग की आवश्यकता एवं महत्व अधिक हो जाता है। योग अपने गुणों के कारण विद्यार्थियों के शारीरिक, मानसिक स्वास्थ्य व संतुलित वृद्धि की दृष्टि से उपयोगी व महत्वपूर्ण हो सकता है।

संदर्भ ग्रंथः—

- पतंजलि योगदर्शन।
- मनुस्मृति।
- कालीदास कुमारसंभव—महाकवि।
- साईस डेली, 4 अप्रैल, 2012।
- रेड्डी के० कृष्ण — भारत का इतिहास।
- विवेकानन्द स्वामी योग अनुसंधान संस्थान, बैंगलूर की पाठ्य सामग्री।
- तिलक, बाल गंगाधर—गीता पर भाष्य।
- रंगन, आर०—गुरुकुल व आधुनिक शिक्षा प्रणाली तुलनात्मक अध्ययन।