पाठशाला में योग शिक्षा का महत्व

डॉ. अर्चनाबहन एस. भट्ट
एसोसियेट प्रोफेसर,
चौधरी एम. एड. कोलेज, गांधीनगर

मानव शिशु इस धरती पर सबसे असहाय परन्तु साथ ही सबसे अधिक संस्कार ग्रहण करनेवाला प्राणी होता है। जन्मते ही उसको जीवन की कीसी भी परिस्थिति में व्यवहार करना नही आता पर वह कितनी तरह का व्यवहार सीख सकता है, यह आश्चर्यजनक है। मानो सन्तान मनुष्यो में रहकर ही मनुष्य बनती है। भेडियो में रहकर पले हुए बच्चे भेडिये जैसे हो जाते है। उस प्रक्रिया को शिक्षा की संज्ञा दी जाती है, जो असहाय शिशु को ऐसे व्यक्ति में बदल देती है जो स्वयं को परिवेश के साथ पर्याप्त कुशलता से अपने ध्येय के अनुकुल ढाल सकता है। शिक्षा का थोडा अंश पाठशाळा आदि औपचारिक साधनो से प्राप्त होता है।

हर्बाट स्पेन्सर ने जीवन के व्यापारो का पांच पक्षो में वर्गीकरण किया है अपनी सुरक्षा, स्वास्थ्य परोक्ष रूप में अपना अस्तित्व बनाये रखना, अजीविका कमाना परोक्ष रूप में परिवार बनाकर अस्तित्व की रक्षा, सामाजिक जीवन और अवकाश काल।

मनुष्य और समाज के व्यापारो का विशलेषण के करने के लिए संयुक्त राज्य अमेरिका की नेशनल एज्युकेशन एसोसिऐशन ने एक आयोग नियुक्त किया ईस आयोगने माध्यमिक शिक्षा के साथ मुल सिध्धांत बताये, जो इस प्रकार है – मौलिक प्रक्रियाए, स्वास्थ्य, पारिवारिक जीवन, व्यवसाय, नागरिकता, अवकाश काल और नैतिक संबन्ध।

इन पाँचो पक्षों और सात सिध्धान्तो में भी धर्म, अर्थ, काम, मोक्ष का विस्तार लक्षित होता है। शिक्षा के अन्दर जिस सर्वागिण विकास की बात कि गई है, वह योग से सम्पन्न हो सकता है– कैसे? केवल शाब्दिक ज्ञान से उपर उठने और स्वेच्छा से अपने व्यवहार परिसकार लाने में योग विज्ञान और योग कला से बहुत लाभ हो सकता है। योग के गर्नाअर्जन के लिए आवश्यक ऐकाग्रता और अनाशक्ति का विकास होता है।

योग व्यक्ति को रोग से छुटकारा दिलाकर अपने आप में सिखाता है। स्वस्थ करता है, सुख भोग के योग्य बनता है। व्यक्ति शरीर और प्राण के स्थुल स्तरो से सुषमता की और बढता है। मन को टीकाने की और प्रवृत्त करता है। योग व्यक्ति को एकाग्र बना देता है।

भारतीय दर्शन में योग दर्शन को अति महत्व दिया गया है। आज पाठशाळा के पाठ्यक्रम में योग को स्थान दिया गया है। परन्तु योग विषय के प्रति शिक्षको की रूचि कम नजर आती है। इसी विषय अध्यन हेतु प्रस्तुत विषय को चूना है। पाठशाळा में योग शिक्षा का महत्व।

अध्ययन के उदेश्य

शोध कार्य हाथ में लेने के बारे में विचार करते ही सबसे पहेले उदेश्य तय करना अत्यन्त आवश्यक है। उदेश्य के बिना शोध कार्य करना अंधेरे में किसी चीज को खोचने के समान हो जाता है सभवतः वह कार्य उचित ही नही है। किसी भी

शोध कार्य के लिए उदेश्य महत्वपूर्ण होते है। इसलिये उददेश्यों की स्पष्टता होनी आवश्यक है। उदेश्यो की स्पष्टता से शोधकार्य पध्धति अनुसार हो सकता है।

प्रस्तुत अभ्यास के उदेश्य नीचे दिये गए है –

1. योग की अवधारणा एवं स्वरूप ज्ञात करना।
2. पाठशाला में योग शिक्षा की स्थिति ज्ञात करना।
3. योग शिक्षा में योग शिक्षको का महत्व ज्ञात करना।
4. योग के प्रति अन्य विषय शिक्षको की रूचि ज्ञात करना।

अध्ययन तकनीक

प्रस्तुत अभ्यास में दत्त संकलन हेतु प्रश्नावली तकनीक का प्रयोग किया गया है।
प्रश्नावली प्रविधि अधिक लचीली होती है, अनय प्रविधियों की तुलना में इनकी कुछ प्रमुख विशेषताएं भी होती है।
प्रश्नावली द्वारा गुणात्मक एवं परिणात्मक प्रदत्तों के संकलन का प्रशासन तथा निर्माण करना अपेक्षाकृत सरल होता है।
वास्तव में एक उत्तम प्रकार की प्रश्नावली के निर्माण में अधिक समय तथा शक्ति की आवश्यकता होती हे।

न्यायदर्श

प्रश्नावली 25 व्यक्तियों पर अजमाईश की गई है जो सभी माध्यमिक पाठशाला के अध्यापक है।
जिसमें ग्रामीण और शहरी विस्तार के अनुसार 25 अध्यापको का चयन किया गया है।

विस्तार	न्यादर्श
ग्रामीण	10
शहरी	15
कुल	25

जिसमें विषय शिक्षक की द्रष्टि से 25 अध्यापकों का चयन किया गया है।

विषय	**न्यादर्श**
योग शिक्षक	15
पाठशालाकीय अन्य विषय के शिक्षक	10
कुल	25

जिसमें पाठशाला के प्रकार की द्रष्टि से 25 अध्यापको का चयन किया गया है।

पाठशाला के प्रकार	**न्यादर्श**
अनुदानित संस्था	10
बिनअनुदानित संस्था	15
कुल	25

दत्त संकलन एवं पृथ्खरण

25 अध्यापको के द्वारा प्रश्नावली के माध्यम से दत्त संकलन किया गया। प्राप्त जवाबों के अनुसार उसका गुणात्मक प्रथ्थक्करण किया गया। उनके प्रतिशत तय किये गये। जिसमें ग्रामीण शिक्षको में 60 प्रतिशत और शहरी शिक्षकों में 60 प्रतिशत शिक्षकों ने 60 से उपर गुणांकन प्राप्त किया है।

विस्तार	**60 से उपर गुणांकन प्राप्त करने वाले शिक्षक**
ग्रामीण	6
शहरी	9

जिसमें योग शिक्षको में सभी शिक्षकों ने और अन्य विषय शिक्षकों मे 25 प्रतिशत शिक्षकों ने 60 से ऊपर गुणांकन प्राप्त किया है।

विषय	60 से उपर गुणांकन प्राप्त करने वाले शिक्षक
योग शिक्षक	5
अन्य विषय शिक्षक	5

जिसमें अनुदानित पाठशाला के शिक्षको में 20 प्रतिशत और बिनअनुदानित पाठशाला के शिक्षको में 80 प्रतिशत शिक्षकों ने 60 से ऊपर गुणांकन प्राप्त किया है।

पाठशाला के प्रकार	60 से उपर गुणांकन प्राप्त करने वाले शिक्षक
अनुदानित पाठशाला	2
बिनअनुदानित पाठशाला	12

निष्कर्ष

शिक्षक शिकायत करते है कि विद्यार्थीयों को जो समझाते है उन्हे समझ नहीं आता। विद्यार्थी कहते है जो समझ आता है वह टिकता नहीं, शिक्षा में मन नही लगता, पढने में रस नहीं आता, जल्दी थकान हो जाती है, बोर हो जाते है, तनाव अनुभव करते है, उत्तर लिखते समय याद किये मुद्दे भुल जाते है। लगता है अभिभावक बच्चों को शिक्षा देने के लिये पात्र (बृध्धि) तो देकर भेजते है पर न तो बच्चों को पात्र सीधा रखने की जानकारी देते है और न यह निश्चित करते है कि पात्र साफ हो, बिना छेद के हो और जितना दुध लाना है उतना ही उसमें समाएगा। जीवन की भौतिक कमाई मरणोपरान्त यही रह जाती है, यह सभी जानते है। चिन्तन और मनन द्वारा जिन संस्कारो को हम ज्ञान तक विकसित कर देते है, वे संस्कार मरने के बाद भी हमारे साथ रहते है। यह अनुभूति कुछ लोगो को ही होती है। योग द्वारा यह अनुभूति मिलती है और व्यक्ति जीवन की सच्ची कमाई के प्रति सचेत होता है।

योग शब्द को समझने के लिए गीता से नीचे लिखे गये उदाहरण सहायक हो सकते है – शब्द सनुकर विभ्रम मे पडी बुध्धि जब निश्चल हो जाएगी, तब समाधि में अचल बुध्धि से योग को प्राप्त होगा।

- सर्व संकल्प सन्यास योग है।
- इन्द्रियों एवं मन बुध्धि की स्थिर अवस्था योग है।
- जीवात्मा एवं परमात्मा का संयोग योग है।
- सिध्धि असिध्धि में सम होकर कर्मो को कर, समत्व को योग कहते है।
- कुशलता से कर्म करना ही योग है।