

शक्तिशाली होना छात्रों के उपलब्धि स्तर को प्रभावित करता है।

मुख्य शब्द

माध्यमिक स्तर, योग, मानसिक स्वास्थ्य, शारीरिक स्वास्थ्य, शैक्षिक उपलब्धि.

प्रस्तावना

योग प्राचीन भारतीय सभ्यता एवं संस्कृति की अमूल्य देन है। भारतीय धर्म और दर्शन में योग का अत्यधिक महत्व है। शारीरिक और मानसिक स्वास्थ्य के लिए योग की आवश्यकता व महत्व को सभी दर्शनों और भारतीय धार्मिक सम्प्रदायों ने एकमत व मुक्तकंठ से स्वीकार किया है। वर्तमान समय में योग का महत्व दिन-प्रतिदिन बढ़ता जा रहा है। जिस तरह शिक्षा के बिना जीवन अधुरा है ठीक उसी तरह योग के बिना अच्छे मानसिक स्वास्थ्य की कल्पना भी बेकार है। योग आज देश-विदेश में प्रचलित हो रहा है और पूरी दुनिया इसके महत्व को मान रही है। योग दुनिया का सबसे प्राचीन विज्ञान एवं चिकित्सा पद्धति है जिसकी उत्पत्ति भारत में हुयी है। योग शब्द की उत्पत्ति संस्कृति भाषा के युजिर धातु से हुआ है जिसका अर्थ है सम्मिलित होना, एक होना, या जोड़ना होता है। योग शास्त्रों के अनुसार योग का हमारे मस्तिष्क और शरीर से सीधा सम्बन्ध होता है। योग सामान्य तौर पर एक प्राचीन परम्परा है जिसमें साँस लेने की तकनीक, ध्यान केन्द्रित करना, नैतिकता के सिद्धान्तों को सम्मिलित किया जाता है (एम. हैगिन 2013), योग का प्रमुख उद्देश्य है, आत्मज्ञान और हर प्रकार कि शारीरिक समस्याओं से मुक्ति पाना एवं किसी भी तरह की शारीरिक या मानसिक परेशानियों से मुक्ति पाना। इसके अलावा आध्यात्मिक विकास में भी योग बहुत सहायक है। योग अभ्यास से तर्क शक्ति का भी विकास होता है तथा कार्य कुशलता में गुणात्मक प्रभाव पड़ने से छात्र-छात्राओं का आत्मविश्वास भी बढ़ता है। आज सम्पूर्ण विश्व में योग के महत्व को स्वीकार किया है। प्रतिवर्ष 21 जून को अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस के रूप में मनाने की पहल सयुक्त राष्ट्र महासभा ने स्वीकार कर लिया है। भारत की वर्तमान शिक्षा व्यवस्था कोरोना महामारी के संक्रमण काल से गुजर रही है। शिक्षा के द्वारा प्राप्त होने वाले हमारे जीवन मूल्य वर्तमान के संदर्भ में अपना अस्तित्व खोते जा रहे हैं। योग शिक्षा के माध्यम से इन जीवन मूल्यों को ऊचा उठाया जा सकता है।

योग शिक्षा शिक्षित व्यक्ति किसी भी क्षेत्र में कार्य करे वह जीवन में नैतिकता का पालन करता है, स्वयं को सामाजिक हित के लिए समर्पित करके मानव सुख-शांति तथा सभ्यता की पहचान बनता है। मानव विकास की आधार शिक्षा है, किन्तु हम देख रहे हैं कि मानव का प्रत्येक क्षेत्र में स्तर गिरता जा रहा है और उनकी सभ्यता एवं संस्कृति पर भी इसका प्रभाव पड़ रहा है ऐसे में इसका जिम्मेदार कौन है? इसके जिम्मेदार वर्तमान समय की शिक्षा पद्धति है। जो बालक को मात्र मशीन बनाने पर ध्यान केन्द्रित करता है जिसके कारण मानव अपना अस्तित्व खोते जा रहा है। सिंह डॉ. शशि (2017) ने योग शिक्षा का छात्रों के मानसिक स्वास्थ्य पर पड़ने वाले प्रभाव पर शोध अध्ययन किया। इस शोध अध्ययन का उद्देश्य छात्रों के मानसिक स्वास्थ्य पर योग शिक्षा के प्रभाव का अध्ययन करना था और निष्कर्ष में पाया कि योग शिक्षा का माध्यमिक स्तर के छात्रों पर सकारात्मक प्रभाव पड़ता है। प्राचीन शिक्षा पद्धति एवं आधुनिक शिक्षा पद्धति में बहुत अधिक भिन्नता है, जिसमें योग शिक्षा अपना विशेष योगदान रखती है। वर्तमान समय में हम पाठ्यक्रम में योग शिक्षा को लागू करे तो भारतीय सभ्यता और संस्कृति के गिरते हुए स्तर को उठाया जा सकता है। योग शिक्षा के माध्यम से विद्यार्थियों का सर्वांगीण विकास होगा, जिससे राष्ट्र का विकास अवश्य होगा। समग्र स्वास्थ्य और फिटनेस को बढ़ावा देने के लिए योग समस्त उम्र के लोगों के बीच लोकप्रिय है (डी.डी.चेन 2014)। मुख्य रूप से नगरीय क्षेत्र के युवा योग के विषय में कम ही जानते हैं (एल.ए.कानबॉय और अन्य 2013)। अनुसंधान यह स्पष्ट करता है योग एकाग्रता को बढ़ाता है, मानसिक तनाव और थकान को भी कम करता है। जीवन में सफलता के लिए शारीरिक तथा मानसिक स्वास्थ्य की आवश्यकता होती है, यह नियमित योगाभ्यास द्वारा सरलता से संभव है।

ऐतिहासिक पृष्ठभूमि

आज जिस योग से हम परिचित हैं वह दस हजार वर्षों से भी अधिक पूर्व भारत एवं विश्व के अन्य भू-भागों में तांत्रिक सभ्यता के रूप में विकसित हुआ था। हड़प्पा एवं मोहनजोदड़ो में पुरातात्विक खुदाईयों में ऐसी अनेक मुर्तिया मिली है, जिसमें शिव और पार्वती को विभिन्न योगासनो में अंकित किया गया है।

मानव सभ्यता के प्रारम्भ में योग का उत्थान तब हुआ जब मानव अपनी आध्यात्मिक क्षमता का ज्ञान प्राप्त कर उसे विकसित करने की विधियों की खोज करने लगा। सम्पूर्ण विश्व में प्राचीन ऋषि मुनियों द्वारा योग विज्ञान का क्रमिक विकास किया गया। योग के तत्व को विभिन्न प्रतिको, रूपो और आलंकारिक भाषाओ के माध्यम से समझने का प्रयास किया गया है। कुछ समय के बाद उपनिषदों में योग का अधिक स्पष्ट और परिभाषित करने योग्य स्वरूप प्रकट हुआ।

महर्षि पतंजलि ने राजयोग पर प्रतिपादित अपने 'योग सूत्र' में योग की निश्चित, एकीकृत और व्यापक परिभाषा देकर योग संहिता का स्वरूप प्रदान किया है, जिसे अष्टांग योग के नाम से जाना जाता है। अष्टांग योग के अंतर्गत यम, नियम, आसन, प्राणायाम, प्रत्याहार, धारण, ध्यान, समाधि आते हैं।

उद्देश्य

1. माध्यमिक विद्यालय के छात्रों पर शारीरिक स्वास्थ्य पर योग के प्रभाव का अध्ययन करना।
2. माध्यमिक विद्यालय के छात्रों पर मानसिक स्वास्थ्य पर योग के प्रभाव का अध्ययन करना।
3. माध्यमिक विद्यालय के छात्रों का विद्यालय समायोजन पर योग के प्रभाव का अध्ययन।

योगाभ्यास

योग का अर्थ अपने अस्तित्व का बोध करना है। अपने अंदर विद्यमान शक्तियों को विकसित करके परम चौतन्य आत्मा का मिलन एवं पूर्ण आनंद की प्राप्ति है। यौगिक प्रक्रियाओं में विविध प्रकार की क्रियाओं का वर्णन हमारे ऋषि मुनियों ने किया है। योग एक विज्ञान पर आधारित एक आध्यात्मिक विषय है जो शरीर और मस्तिष्क के बीच सामंजस्य स्थापित करने पर ध्यान केन्द्रित करता है। योग का व्यवहारिक अर्थ देखेंगे तो यह बहुत विस्तृत विज्ञान स्वरूप है, क्योंकि योग की सभी कर्म और क्रियाये मनुष्य को शारीरिक तथा मानसिक रूप से पूर्ण बनती है। वर्तमान समय में योग विद्यार्थियों के जीवन का बहुत बड़ा आधार है। जीवन को प्रगतिशील बनाने के लिए योग अत्यन्त महत्वपूर्ण है। योग का विषय भारतीय संस्कृति का प्राचीन एवं महत्वपूर्ण घटकों में से एक है। योग एवं शारीरिक शिक्षा के द्वारा ही बच्चों का सर्वांगीण विकास संभव है। शिक्षा में योग से विद्यार्थियों में अध्ययन के प्रति रुचि, सृजनात्मकता, बुद्धिलब्धि, समायोजन, शैक्षिक उपलब्धि इत्यादी पर प्रभाव पड़ता है। इसके साथ-साथ अनेक प्रकार की रोगों से मुक्ति मिलती है जिससे बालक स्वस्थ रहता है।

शारीरिक स्वास्थ्य

शारीरिक स्वास्थ्य का सम्बन्ध शरीर के बाहरी व आन्तरिक तौर पर सम्पूर्णता के साथ काम करने से है। अतः बाह्य से अभिप्राय है अच्छी कदकाठी, अच्छा स्वास्थ्य अच्छा रूप रंग, अच्छी बनावट, मजबूत शरीर और काम करने की कुशलता। आन्तरिक से अभिप्राय यह है कि अंदर की सभी प्रणालियाँ जैसे पाचन, रक्त प्रवाह, श्वसन क्रिया इत्यादि बेहतरीन ढंग से काम करना। शारीरिक स्वास्थ्य से अभिप्राय है सभी शारीरिक प्रणालियों का सुचारु रूप से कार्य करना तथा तंदुरुस्त रहना। रोजलैंड कैसिडी ने शारीरिक स्वास्थ्य को परिभाषित करते हुए बताया कि "व्यक्ति के भीतरी अनुभवों के कारण व्यक्ति विशेष में होने वाले परिवर्तनों के कुल जोड़ को शारीरिक स्वास्थ्य कहा जाता है"। इसी सन्दर्भ में ब्राउन बैल कहते हैं, शारीरिक स्वास्थ्य उन संतुलित अनुभवों का जोड़ है जो व्यक्ति को बहुपेशीय प्रक्रियाओं में भाग लेने से प्राप्त होते हैं एवं उनकी अभिवृद्धि और विकास को चरम सीमा तक बढ़ाते हैं"। चार्ल्स ए. ब्रुशर शारीरिक शिक्षा पर अपने मत को व्यक्त करते हुए परिभाषित करते हैं की यह सम्पूर्ण शिक्षा प्रबंध का एक अभिन्न अंग है तथा जिसका ध्येय उन शारीरिक क्रियाओं के माध्यम से है जिनका चयन शारीरिक, मानसिक, संवेगात्मक तथा सामाजिक दृष्टि से स्वस्थ नागरिकों का निर्माण करने जैसे उद्देश्यों की प्राप्ति के लिए किया गया है"।

मानसिक स्वास्थ्य

मानसिक स्वास्थ्य किसी भी व्यक्ति के व्यक्तित्व व भावनात्मक दृष्टिकोण का संतुलित विकास है जो कि उसे अपने साथी प्राणियों के साथ सौहार्दपूर्ण ढंग सिखाता है। जब मानव के व्यवहार में संतुलन रहता है तो उसे मानसिक रूप से स्वास्थ्य कहा जाता है, ऐसा संतुलन प्रत्येक अवस्था में बना रहना चाहिए। मानसिक रूप से स्वस्थ व्यक्ति में निम्न गुण होते हैं: पूर्ण रूप से संयोजित, आत्मनियंत्रित, आत्मविश्वासी एवं संवेगात्मक रूप से स्थिर व्यक्ति। जिस व्यक्ति में उपरोक्त गुण होते हैं, वह मानसिक रूप से पूर्णतः स्वस्थ होता है। ऐसे व्यक्ति में अधिक देर तक मानसिक तनाव नहीं रहता है, वह निराश नहीं रहता है, वह प्रत्येक परिस्थिति में अपने को संयोजित कर लेता है। मानसिक स्वास्थ्य एक चिर स्थायी अवस्था है जिसमें व्यक्ति अपने वातावरण से तालमेल बैठा लेता है। उसमें जिंदगी जीने की चाह होती है और वह अपने आपको समझने व इसकी सामर्थ्य को पहचानने योग्य होता है। यह स्वास्थ्य किसी मानसिक मर्ज तक ही सीमित नहीं है बल्कि एक सकारात्मक व सार्थक स्थिति है। कुप्पु स्वामी ने इस प्रकार से परिभाषित किया है मानसिक स्वास्थ्य का अर्थ है दैनिक जीवन में भावनाओं, इच्छाओं, महत्वाकांक्षाओं तथा आदर्शों में संतुलन बनाये रखने की योग्यता” इसका आशय है कि जीवन की वास्तविकताओं का सामना करने और उसको स्वीकार करने योग्यता। उपरोक्त कथन का समर्थन करते हुए हैण्ड फिल्ड ने मानसिक स्वास्थ्य को साधारण शब्दों में इस प्रकार व्यक्त किया “मानसिक स्वास्थ्य व्यक्ति के सम्पूर्ण व्यक्तित्व की समन्वित क्रिया है” अर्थात् मानसिक स्वास्थ्य एक चिर स्थायी अवस्था है जिसमें व्यक्ति अपने वातावरण से तालमेल बैठा लेता है। उसमें जिन्दगी जीने की चाह होती है और वह अपने आपको समझने व इसकी सामर्थ्य को पहचानने योग्य होता है। यह स्वास्थ्य किसी मानसिक मर्ज तक ही सीमित नहीं है बल्कि एक सकारात्मक व सार्थक स्थिति है।

विद्यालय समायोजन

समायोजन को एक मानसिक प्रक्रिया के रूप में समझा जाता है क्योंकि इसमें मन की सभी शक्तियाँ कार्य करती हैं। समायोजन वह प्रक्रिया है जिसके द्वारा अपनी आवश्यकताओं और इन आवश्यकताओं की पूर्ति को प्रभावित करने वाली परिस्थितियों में संतुलन रखता है। छात्र जब विद्यालय में आता है तो बहुत सारी समस्याएँ उत्पन्न होती हैं इन समस्याओं को दूर करने में योग का एक बहुत बड़ा योगदान होता है। छात्रों की रुचि, आवश्यकता तथा परिस्थितियों के अनुरूप पाठ्यक्रम इन सभी के समायोजन में योगाभ्यास महत्वपूर्ण भूमिका निभाता है।

अध्ययन का औचित्य

योग अभ्यास से शारीरिक, मानसिक, बौद्धिक, नैतिक आदि शक्तियों के विकास में तीव्रता आती है। शारीरिक एवं मानसिक स्वास्थ्य के कारण ही मानव जीवन का आनंद उठा पाने में सक्षम है। योग छात्रों के जीवन का बहुत बड़ा आधार है। शैशवावस्था से ही शारीरिक, मानसिक एवं बौद्धिक क्षमता का समावेश व्यक्ति के जीवन को प्रगतिशील बनाने हेतु अत्यंत उपयोगी है। आज के प्रगति के युग में छात्रों को शारीरिक एवं मानसिक रूप से स्वस्थ रहना अति आवश्यक है।

योग अभ्यास से शारीरिक और मानसिक एकाग्रता बढ़ती है। योग के संचालन के लिए किसी विशेष प्रकार की व्यवस्था करने की आवश्यकता नहीं है, यह छोटे स्थानों पर भी किया जा सकता है। योग के विभिन्न आसनो से शरीर के अंदर के विभिन्न अंगों की क्रियाशीलता बढ़ती है। विभिन्न आसनों के अभ्यास मात्र से शारीरिक ताजगी और मानसिक एकाग्रता प्राप्त होती है तथा अच्छे विचारों का संचरण होता है। वर्तमान समय कोरोना (कोविड-19) का है और यह एक प्रकार की वैश्विक महामारी है जिसके कारण सभी शिक्षा संस्थान बंद हैं। वास्तव में यह सम्पूर्ण विश्व के लिए एक गंभीर चुनौतीपूर्ण समय है। यह वैश्विक महामारी न केवल एक गंभीर चिकित्सा चिंता है, अपितु सभी के लिए मिश्रित भावनाएं और मनोसामाजिक तनाव भी लाती है। इसका प्रभाव प्रत्यक्ष रूप से बच्चों और किशोरों पर पड़ रहा है जिसकी वजह से शारीरिक के साथ-साथ मानसिक स्वास्थ्य सम्बन्धी चिंताएं उभर कर सामने आ रही हैं। कोविड-19 ने मनुष्यों के जीवन के प्रत्येक पहलू को बदल कर रख दिया है, हमारी शिक्षा का स्वरूप बदल गया है। वास्तविक कक्षा और शिक्षण का स्थान तकनीक आधारित शिक्षा जिसमें ऑनलाइन शिक्षा, इंटरनेट और

मोबाइल आधारित शिक्षा ने ले लिया है जिसकी वजह से स्वास्थ्य से सम्बंधित व्यवहारिक ज्ञान नहीं दिया जा पा रहा है साथ ही मोबाइल या ऑनलाइन शिक्षा से आज के विद्यार्थियों में भावनात्मक और व्यवहार सम्बन्धी मुद्दों के साथ तनाव, चिंता और भय के बढ़े हुए स्तर का अनुभव कर रहे हैं। साथ ही कोरोना से बचाव के लिए स्वास्थ्य के साथ स्वच्छता व जागरूकता भी आवश्यक है। चूँकि ज्ञान अर्जन की प्रक्रिया चेतना के सूक्ष्म स्तर पर घटित होती है, इसलिए समस्त समस्याओं का कारण और निवारण व्यक्ति के मानसिक व शारीरिक स्वास्थ्य पर ही संभव है।

योग शिक्षा का महत्व

वर्तमान समय में योग शिक्षा का बहुत बड़ा महत्व है, योग के द्वारा विद्यार्थियों के मन को एकाग्र किया जा सकता है अक्सर विद्यार्थियों का मन बहुत चंचल होता है, उनका मन इधर-उधर भटकता रहता है किसी विषय के बारे में सोचने या किसी कार्य को करने में उनका मन नहीं लगता है। मन स्थिर ना हो तो कोई बात सीखी नहीं जा सकती है बहुत से विद्यार्थी परीक्षाओं में फेल हो जाते हैं इसका यही कारण है मन एकाग्र नहीं रहता है। वकहारकर (1995) ने योग शिक्षा को पाठ्यक्रम में शामिल किया और पाया कि योग शिक्षा से बालको का शारीरिक विकास, आध्यात्मिक विकास, मानसिक विकास सम्भव है। योग के द्वारा मन को एकाग्र किया जा सकता है पर इसके लिए लगातार योग करना पड़ेगा।

वर्तमान समय में योग का बहुत महत्व है। धीरे-धीरे सभी विद्यालयों में योग को अनिवार्य विषय के रूप में लागू किया जा रहा है जिससे कि विद्यार्थियों के शारीरिक एवं मानसिक रूप से स्वस्थ रहे और वे अपने लक्ष्य को प्राप्त कर सकें। इस सम्बन्ध में अरस्तु ने कहा है कि "स्वस्थ शरीर में स्वस्थ मन का निवास होता है" अर्थात् अगर शरीर तथा मन स्वस्थ नहीं रहेगा तब तक विद्यार्थी किसी कार्य को ठीक तरीके से नहीं कर पायेगा।

निष्कर्ष

योग शिक्षा में शारीरिक, मानसिक एवं बौद्धिक पक्षों पर जोर देता है। योग शरीर एवं मन की शुद्धी के लिए जरूरी है। बूढ़े, युवा या कमजोर सभी के लिए योग का शारीरिक अभ्यास लाभदायक है। यह सभी को उन्नति की ओर ले जाता है। इसके मुख्य उद्देश्य की बात करे तो यह आपके मन और मस्तिष्क को स्थिर रखता है और हमे बीमारियों से बचाने में मदद करता है। योग हमारे तन, मन, और आत्मा के लिए लाभदायक है। वर्तमान समय में शिक्षा का स्वरूप बदल गया है। इस बदलते शैक्षिक परिदृश्य में योग शिक्षा का महत्व बढ़ता जा रहा है जिसमें विद्यार्थियों एवं लोगों को योगाभ्यास करना अति आवश्यक हो गया है। योगाभ्यास से ही बच्चों का मनोबल एवं आत्मविश्वास बढ़ेगा और वे उच्च उपलब्धि को हासिल कर पायेंगे। वर्तमान समय में देखा जाये तो बहुत से सरकारी एवं गैर सरकारी संस्थानों में योग की कक्षाएँ संचालित की जाती हैं जिससे कि विद्यार्थियों का मन एकाग्र रहे।

सन्दर्भ सूची

1. शर्मा, जे.एवं सहगल, एम. (2006), *योग शिक्षा*, फ्रेंड्स पब्लिकेशन, नई दिल्ली. पेज संख्या 4-17
2. निवेदिता (2015) *योग एवं प्राण साधना*, सत्यम पब्लिकेशन हाउस रु नई दिल्ली. पेज संख्या 10-11
3. माथुर, एस.एस. (2005) *एजुकेशनल साइकोलाजी*, विनोद कुमार पुस्तक मंदिर, आगरा
4. गुप्ता एस.पी, गुप्ता अलका (2010) *उच्चतर शिक्षा मनोविज्ञान*, शारदा पब्लिकेशन, इलाहाबाद
5. समाचार पत्र (4 जून पत्रिका सामाचार पत्र)
6. www.yogshiksha.com
7. इंद्र भूषण, *मनोविज्ञान एवं योग बिहार*, योग भारती मुंगेर, (2002)
8. *योग शिक्षा* सुशील कुमार व्यास पृ. 124।
9. योग सन्देश, स्वामी रामदेव जी हिंदी मासिक पत्रिका अप्रैल 2015 अंक 8 पृ.35-36।
