ASIAN JOURNAL OF EDUCATIONAL RESEARCH & TECHNOLOGY Vol. 8 (1), Jan. 2018: 57-58
ISSN (Print) : 2249-7374
Website: http://www.tspmt.com ISSN (Online): 2347-4947

RESEARCH ARTICLE

प्राथमिक स्तर पर अध्ययनरत् छात्रों के मानसिक स्वास्थ्य एवं दुश्चिंता पर यौगिक क्रियाओं के प्रभाव का अध्ययन

अमिता जैन एवं नीतू कंवर
शिक्षा विभाग, जैन विश्वभारती संस्थान (मान्य विश्वविद्यालय), लाडनूं
Email: amitajainjuly1@gmail.com

Received: 1st Oct. 2017, Revised: 15th Dec. 2017, Accepted: 19th Dec. 2017

सारांश

शिक्षा जगत में योग की शिक्षा बहुत ही आवश्यक है क्योंकि आज के वर्तमान परिवेश में ज्यादातर छात्र एवं छात्राएं शारीरिक, मानसिक रूप से अस्वस्थ रहते हैं। जिनके कारण उनमें शिक्षा का विकास जितना होना चाहिए उतना नहीं हो पा रहा है। फलतः वो लोग अपनी मंजिल तक पहुंचने में असफल हो जाते हैं यदि उन्हें जीवन में लक्ष्य की प्राप्ति करनी है तो योग का अभ्यास आवश्यक है। सामाजिक जीवन में जो नीरस एवं निर्जीव जीवन व्यतीत करते हैं उन्हें भी योग का सहारा लेना चाहिए। खासकर छात्र योग के बल पर अपने मस्तिष्क को शुद्ध करके विचार शक्ति को बढ़ा सकते हैं। वैसे तो मार्केट में कई तरह के टॉनिक उपलब्ध है दिमाग को तेज करने के लिए, जो कि महज एक छलावा से ज्यादा और कुछ नहीं है लेकिन योग एक प्राकृतिक साधन है जिसका कोई मुकाबला नहीं है। सही खानपान और नियमित योगक्रिया से दिमाग को तेज करने में मदद मिलती है जिससे बच्चों में बचपन से ही अच्छी सोच का विकास होता है और वे सदा सकारात्मक बनते हैं। अपने बच्चे को योग का ज्ञान दें और उनकी बुद्धि को तेज करने में अपना योगदान दें।

प्रस्तावना

योग भारत का परम्परागत दर्शन शास्त्र है। यह भारतीय तत्त्व ज्ञान व संस्कृति का मुख्य आधार है। योग किसी जटिल और कृत्रिम अभ्यास का नाम नहीं है। योग जीवन की उस पद्धति या शैली का नाम है, जो स्वाभाविकता प्रत्येक मनुष्य की होनी चाहिये। मानव जीवन की दो पद्धतियां हैं– योग पद्धति (श्रेयमार्ग) तथा भोग पद्धति (प्रेयमार्ग)। योग जीवन–पद्धति में मनुष्य निरोग, स्वस्थ, सुन्दर, पवित्र और सक्षम रहता हुआ जीवन पर्यन्त सुख और आनन्द से रहता है और देहावसान पर सद्गति को प्राप्त होता है। भोग जीवन पद्धति में मनुष्य रोगी, अस्वस्थ श्रीहीन और अक्षम रहता हुआ जीवनभर दुःखी और क्लेश युक्त रहता है। आज का मानव भौतिकवादी बनकर, भोगजीवन–पद्धति का अनुसरण कर अनेक बाह्य सुख साधनों की उपलब्धि के उपरान्त भी आन्तरिक सुख एवं प्रसन्नता से वंचित है तथा दुख, अभाव व तनाव में ही जी रहा है। विश्व के समस्त मानवों के जीवन की भोग–पद्धति को योग पद्धति में परिणित करने की आवश्यकता के विषय में आज कोई भी मत वैभिन्न नहीं है। विरक्तों का ही योगमुक्त जीवन हो सकता है, गृहस्थों का नहीं, इससे बड़ी भ्रान्त–धारणा इस संसार में अन्य कोई नहीं हा सकती है। वास्तविकता तो यह है कि जीवन की योग– पद्धति की नितांत आवश्यकता गृहस्थों के लिये ही है। आज सारे विश्व में योग को भिन्न भिन्न उद्देश्या से अपनाया जाने लगा है। योग शब्द वेदों, उपनिषदों, गीता एवं पुराणों आदि में अति पुरातन काल से व्यवहृत होता है। भारतीय दर्शन में योग एक अति महत्वपूर्ण शब्द है। आत्म दर्शन व समाधि से लेकर कर्मक्षेत्र तक योग का व्यापक व्यवहार हमारे शास्त्रों में हुआ है। योग दर्शन के उपदेष्टा महर्षि पतन्जलि योग शब्द का अर्थ वृतिनिरोध कहते हैं। प्रमाण, विपर्यय, विकल्प, निद्रा एवं स्मृति ये पंचविध वृत्तियाँ जब अभ्यास एवं वैराग्यादि साधनों से मन में लय को प्राप्त हो जाती है और मन दृष्टा के स्वरूप में व्यवस्थित हो जाता है, तब योग होता है। महर्षि व्यास योग का अर्थ समाधि कहते है। व्याकरण शास्त्र में युज् धातु से भाव में घन् प्रत्यय करने पर योग शब्द की व्युत्पत्ति होती है, जिसका अर्थ ऋषि पाणिनी धातुपाठ के दिवादिगण में युज् का अर्थ 'युज समाधौ', रूधादिगण में 'युजिर् योगे' तथा चुरादिगण में 'युज् संयमने' अर्थ में युज् धातु आती है। संक्षेप में हम कह सकते है कि संयम पूर्वक साधना करते हुए आत्मा का परमात्मा के साथ योग करके (जोड़कर) समाधि का आनन्द लेना योग है। ऋषियों की मान्यताओं के अनुसार योग का तात्पर्य स्वचेतना और चेतना के मुख्य केन्द्र परमचैतय प्रभु के साथ संयुक्त हो जाना है। सम्यक् बोध से रागोपहित होने पर जब व्यक्ति वैराग्य के भाव से अभिभूत होता है तब वह समस्त क्षणिक भावों, वृत्तियों से ऊपर उठकर आत्मसत्ता के सम्पर्क में आता है। चित्त की पांच अवस्थाएँ है– क्षिप्त, मूढ़, विक्षिप्त, एकाग्र एवं निरूद्ध। इनमें से प्रथम तीन अवस्थाओं में योग वा समाधि नहीं होती। एकाग्र और निरूद्ध अवस्था में अविद्यादि पंच क्लेशों एवं कर्म के बन्धन के शिथिल होने पर क्रमशः सम्प्रज्ञात समाधि (वितर्कानुगत, विचारानुगत, आनन्दानुगत, अस्मितानुगतग) और असम्प्रज्ञात समाधि की प्राप्ति होती है। योग की उत्पत्ति संस्कृत शब्द 'युज्' से हुई है जिसका अर्थ जोड़ना है। योग शब्द योग की क्रियाओं से स्पष्ट होता है। योग में यौगिक क्रियाओं द्वारा शरीर, मन और आत्मा के बीच संयोग स्थापित होता है, जिससे आत्मिकता की प्राप्ति होती है। प्राचीन मान्यता है कि स्वस्थ शरीर में ही ईश्वर बसता है और शरीर बीमार होगा तो आप अपने बारे में ही सोचेंगे अपने स्वास्थ्य के ऊपर ही केन्द्रि हरेंगे। ऋषियों ने शारीरिक एवं मानसिक स्वास्थ्य को ध्यान में रखकर ही योग को जन्म दिया है। आज की तेज रफ्तार जिन्दगी में खुद को स्वस्थ और ऊर्जावान बनाए रखना बेहद आवश्यक है, योग हर किसी की जरूरत है। योग शिक्षा जितनी कम उम्र से ली जाये, उतना ही शरीर को ज्यादा लाभ मिलता है। बच्चों का शरीर बड़ों की तुलना में ज्यादा लचकदार होता है इसलिए बच्चे चीजों को जल्दी और आसानी से सिख जाते हैं। जिन विद्यार्थियों में पढ़ाई के प्रति अरूचि या मन ना लगना जैसी समस्या होती है उन विद्यार्थियों के लिए योगक्रिया चमत्कार जैसा काम करती है सुबह के वक्त योग करने से विद्यार्थियों में एकाग्रता और दृढ़ता बेहतर होती है। इससे तन–मन स्वस्थ निरोग रहता है और सभी क्षेत्र में अव्वल रहते हैं। स्मरण शक्ति एवं बौद्धिक क्षमता जीवन में प्रगति के लिए प्रमुख साधन माने जाते हैं। योग से मानसिक क्षमताओं

का विकास होता है और स्मरण शक्ति भी गुणात्मक प्रभाव होता है। योग मुद्रा और ध्यान मन को एकाग्र करने में सहायक होता है। आज व्यक्ति शाश्वत सुखों की बात करता है। उसे पाने की बात करता है लेकिन वर्तमान में जीवन जीने की जो प्रणाली है जिस तरह के आपस में तनाव है, समाज में केकड़ावृति पनप रही है क्या इससे सकारात्मक व्यक्तित्व का विकास संभव है? आज भी भारत की गिरी गुफाओं, वनों, श्मशानों में ऋषि, मुनि योगाभ्यास से शाश्वत सुख की खोज में लगे हुए है। भारतीय परम्पा में योग का महत्व बहुत अधिक रहा है। इसमें विद्यार्थियों की जीवन प्रणाली की क्रमबद्ध स्वरूप उपलब्ध होता है। योग शरीर मन और आत्मा को सुव्यवस्थित रखने की विधि है। यह हमारे देश की सांस्कृतिक परम्परा है जो सतत् रूप से क्रियाशील है। आज कल छात्रों में पठन–पाठन के प्रति उदासीनता देखी जाती है। उनका मूल कारण उनका स्वास्थ ही है। स्वस्थ शरीर में स्वस्थ शिक्षा का निवास सम्भव है। यह योग से ही सम्भव है। योग से उसके सारे शरीर के रोगों का निदान होगा। योग का तात्पर्य शरीर को बलशाली बनाना नहीं है बल्कि उसके मन मस्तिष्क को उसके कार्य के प्रति जागरूक करना है। योग से अस्वस्थ शरीर को सक्रिय एवं रचनात्मक कार्य करने की प्रेरणा मिलती है। यह मन को शक्तिशाली बनाता है एवं दुःख दर्द सहन करने की शक्ति प्रदान करता है, दृढ़ता एवं एकाग्रता को शक्ति प्रदान करता है। योग के नियमित अभ्यास से मस्तिष्क शक्तिशाली एवं संतुलन बना रहता है। बिना विचलित हुए आप शांत मन से संसार के दुःख चिंताओं एवं समस्याओं का सामना कर सकेंगे। कठिनाईयां पूर्ण मानसिक स्वास्थ हेतु सीढ़ियां बन जाती है। योग का अभ्यास व्यक्ति के शुप्त शक्तियों को जागृत करता है और उनमें आत्मविश्वास भरता है। व्यवहार तथा कार्यों से वह दूसरों को प्रेरणा देने लगता है।

परिभाषा

योगः विष्णु पुराण के अनुसार– जीवात्मा तथा परमात्मा का पूर्णतया मिलन ही योग कहलाता है।

मानसिक स्वास्थ्यः मानसिक स्वास्थ्य मानव का अपने व्यवहार में संतुलन है। साधारण शब्दों में यह कहा जा सकता है कि मानसिक स्वास्थ्य सम्पूर्ण व्यक्तित्व का सामंजस्य पूर्ण कृत्य है और यह मान्यता है कि मानसिक रूप से स्वास्थ्य व्यक्ति अपनी कठिनाईयों को दूर करने में सहायक है।

उद्देश्य

1. योगाभ्यास का प्राथमिक स्तर के विद्यार्थियों के मानसिक स्वास्थ्य पर पड़ने वाले प्रभाव का अध्ययन करना।
2. योगाभ्यास का प्राथमिक स्तर के विद्यार्थियों के दुश्यिंता पर पड़ने वाले प्रभाव का अध्ययन करना।

परिकल्पना

1. योगाभ्यास का प्राथमिक स्तर के छात्र एवं छात्राओं के मानसिक स्वास्थ्य पर पड़ने वाले प्रभाव में सार्थ अंतर नहीं है।
2. योगाभ्यास का प्राथमिक स्तर के छात्र एवं छात्राओं के दुश्चिंता पर पड़ने वाले प्रभाव में सार्थक अंतर नहीं है।

निष्कर्ष

वर्तमान में योग समाज के प्रत्येक वर्ग को प्रभावित करता आ रहा है। इसका प्रभाव समाज के प्रत्येक वर्ग यथाा– महिला, पुरुष, युवा, बुजुर्ग, बच्चों, खिलाड़ियों, राजनीतिज्ञों और विद्यार्थियों पर पड़ रहा है। विद्यार्थियों के लिए योग बहुत ही लाभदाय माना गया है इससे बच्चों के मन–मस्तिष्क में स्थिरता आती है और बच्चों को अपनी पढ़ाई में ध्यान केन्द्रित करने में भी सहायता मिलती है। योग के चमत्कार को तो पूरी दुनिया ने स्वीकार किया है। इसी वजह से दुनिया के अधिकांश देशों में योग शिक्षा को अनिवार्य किया गया है क्योंकि योग छात्र जीवन के लिए तो बहुत ही आवश्यक है। जो लोग अपनी मंजिल तक नहीं पहुंच पाते और यदि उन्हें जीवन में लक्ष्य की प्राप्ति करनी है तो वे योग का अभ्यास आवश्यक करें। छात्र योग के बल पर अपने मस्तिष्क को शुद्ध करके विचार शक्ति को बढ़ा सकते हैं। जिससे छात्रों को लक्ष्य प्राप्ति में सहायता मिलती है जो बच्चे शुरू से ही योग करते है वे अपने व्यवहार तथा कार्यों से दुसरों को प्रेरणा देते है और उन्हें जागरूक करते हैं। योग की सहायता से बच्चे अपने लक्ष्य को जल्दी पहचान पाते है और उसको सफल करने में जुट जाते हैं। यौगिक क्रियाएं मानव शरीर के लिए अत्यन्त उपयोगी है। इससे जीवन को विकास की दिशा प्राप्त होती है। जीवन शैली संतुलित होती है। संतुलन से भावों में निर्मलता आती है, निर्मल भाव से व्यक्ति का श्रेष्ठ व्यक्तित्व निर्मल होता है। श्रेष्ठ व्यक्ति ही समाज और राष्ट्र का नव निर्माण करता है। अणुव्रत, प्रेक्षा जीवन की त्रिवेणी से व्यक्ति के उज्जवल चरित्र का निर्माण होता है। चरित्रवान व्यक्ति ही विश्व के कल्याण का मार्ग प्रशस्त करता है। मानव जाति को आज श्रेष्ठ व्यक्तित्व की अत्यन्त ही आवश्यकता है जिससे की एक श्रेष्ठ समाज एवं विकसित देश का निर्माण हो सकें।

सन्दर्भ ग्रन्थ सूची

1. सिंह रिपुदमन, सिंह निरंजन एवं सोलंकी हरिसिंह (2004): शारीरिक एवं स्वास्थ्य शिक्षा, राजस्थान राजय पाठ्यपुस्तक मण्डल, 2–2 ए, झालना डूंगरी, जयपुर।
2. समणी ऋजुप्रज्ञा (2007): जैन संस्कृति और जीवन मूल्य, जैन विश्वभारती संस्थान, लाडनूं (राजस्थान)।
3. समणी मल्लिप्रज्ञा (2009): जीवन विज्ञान प्रेक्षाध्यान एवं योग, जैन विश्वभारती विश्वविद्यालय, लाडनूं।
4. मुनि किशनलाल (2011): यौगिक क्रियाएं एवं हस्त मुद्राए, राजा पॉकेट, बुराडी, दिल्ली।
5. त्रिलोक एवं राजीव जैन (2012): सम्पूर्ण योग–विद्या, मंजुल पब्लिशिंग हाउस प्रा.लि.।