

हैप्पीनेस शिक्षा में शिक्षक की भूमिका

ज्योत्सना मोहन कांबळे, Ph. D.

सह- प्राध्यापक, टिळक शिक्षण महाविद्यालय पुणे-३०

jotsnasonawane@gmail.com



Scholarly Research Journal's is licensed Based on a work at www.srjis.com

पृष्ठभूमि

वर्तमान दुनिया की दौड़ में हम सफलता पाने के लिए संघर्ष करते हैं, परंतु इस उठापटक के बावजूद खुश नहीं हो पाए। यदि हम स्वयं में सुखी रहना सीख लें तो तनाव का स्तर कम हो जाता है और स्वयं के साथ-साथ दूसरों के प्रति भी गहरी अंतर्दृष्टि विकसित होती है। नतीजतन, एक खुश व्यक्ति का गहरी आत्म-खोज (self-discovery) के प्रति झुकाव होता है।

वैश्विक खुशी प्रतिवेदन (वर्ल्ड हैप्पीनेस रिपोर्ट 2017) के अनुसार भारत विश्व के सबसे कम खुश राष्ट्रों में गिना जाता है तथा वैश्विक रैंकिंग में दुनिया के 155 देशों में से भारत का 122 वाँ स्थान है। इतना ही नहीं वैश्विक खुशी प्रतिवेदन 2018 में यह स्थान गिरकर 133 वाँ और 2019 में 140 वें तक खिसक गया है। उपर्युक्त तथ्य पर चिंतन करने से हम यह सोचने के लिए विवश हो जाते हैं कि शिक्षा का मुख्य उद्देश्य विद्यार्थियों में किताबी ज्ञान विकसित करना ही नहीं, अपितु उससे कहीं अधिक है। आज भारत में ऐसी पाठ्यचर्या को क्रियान्वित करने की आवश्यकता है जो न केवल भाषा, साक्षरता, अंकों का ज्ञान तथा कला को विकसित करने में मदद करता हो, बल्कि इसके साथ-साथ बच्चों के कल्याण तथा खुशी की तरफ भी ध्यान दे।

वर्तमान में हैप्पीनेस वैश्विक नीति का मुद्दा बन चुका है। यह दर्शाने के लिए शोध भी प्रारंभ हो चुके हैं कि छात्र खुश रहकर बेहतर सीखते हैं। इस संदर्भ में यह बात गौर करने की है कि आज दुनिया भर में विद्यार्थियों को माइंडफुल या सजग बनाने के प्रति अधिक जोर दिया जा रहा है। माइंडफुलनेस का अर्थ वर्तमान हाण में किसी दिए हुए उद्देश्य पर अनिर्णायक (nonjudgmental) रहते हुए किसी विशेष तरीके से ध्यान देना है। Monkibat-Zinn, 1982 के अनुसार माइंडफुलनेस हमारे मन में क्षण दर क्षण आने वाले विचारों, भावों और हमारे कार्यों पर ध्यान देने का अभ्यास है। शिक्षा के नवनिर्माण के लिए यूनेस्को द्वारा जारी मूलभूत सिद्धांतों (अधिगम के चार स्तम्भ- UNESCO's 4 pillars of learning) में भी अधिगम के मूलभूत पक्ष पर शिक्षकों के लिए निम्नलिखित दिशा-निर्देश दिए गए हैं-

जानने के लिए समझना (Learning to know)

करने के लिए समझना (Learning to do)

होने के लिए समझना (Learning to be)

एक साथ रहने के लिए समझना (Learning to live together)।

अवधारणा - ए. नागराज (1999) के अनुसार- "स्वयं में निर्विरोध, सामंजस्य या स्वीकृति की स्थिति सुख है।" उन्होंने यह भी कहा है कि जब कोई व्यक्ति स्वयं में और साथ ही बाहरी संसार के साथ सामंजस्य स्थापित करता है तो वह संघर्षविहीन होता है तथा सामंजस्य से जीता है और ऐसी स्थिति को सतत तथा स्थायी बनाए रखने की आवश्यकता महसूस करता है। इस क्रम में स्वयं में सुख की स्थिति, मानव और समाज में खुशहाल व्यवस्था के लिए पृष्ठभूमि है।'

सामान्यतः सुख की प्राप्ति इच्छाओं की पूर्ति से होती है। हमारी बहुत सी इच्छाएँ पाँच ज्ञानद्रियों के माध्यम से पूरी हो जाती है। जैसे- खेल खेलना, संगीत सुनना, स्वादिष्ट भोजन करना भी सुगंध आदि कार्यों के पूर्ण होने से हमें खुशी मिलती है। ऐसी संवेदनाओं से सुख के अलावा हमें उस समय भी सुख एवं संतुष्टि का अनुभव होता है जब हमारी भावनाओं, जैसे-विभ्यास, सम्मान, सुरक्षा, प्यार, स्नेह, ममता आदि की पुष्टि संबंधों में होती है।

हैप्पीनेस त्रय (Happiness triad)

• संवेदनाओं से (through our senses)

इस प्रकार का सुख हमें पाँच इंद्रियों से मिलता है जिनमें शब्द, स्पर्श, रूप, रस, गंधेंद्रियों शामिल हैं। इसलिए इस प्रकार के सुख को क्षणिक सुख' (momentary happiness) कहा गया है।

• संबंधों में स्थिर भाव से (stable feelings in relationships)

अपने सभी संबंधों में हमें स्नेह, ममता, कृतज्ञता, विश्वास, सम्मान जैसे भावों की अपेक्षा रहती है। इन भावों की अपेक्षाएँ पूरा होने पर ही हमें खुशी मिलती है। जब हम किसी के प्रति स्नेह, विश्वास, सम्मान, कृतज्ञता आदि महसूस करते हैं तो हमें सुख का अनुभव होता है। यह सुख हमारे साथ ज्यादा समय तक बना रहता है, इसलिए इसे 'दीर्घकालिक सुख' (long termor deeper happiness) कहते हैं।

• समझा और सजगता से (Learning & Awareness)

इस प्रकार का सुख अपने विचारों के प्रति सजग रहने, अपने कार्यों के प्रति ध्यान देने तथा अंतर्द्वन्द्व (inner conflict) से मुक्त होने से संबंधित है। इस प्रकार का सुख समझ से जुड़ा है। ऐसी स्थिति हमें तब प्राप्त होती है जब हम किसी समस्या का समाधान ढूँढते हैं, कुछ नया सीखते हैं या किसी नए संप्रत्यय (concept)

को समझते हैं, या कोई अर्थ समझ पाते हैं। यह सुख हममें बना रहता है, इसलिए इसको 'स्थायी सुख' (sustainable happiness) कहा है।

हैप्पीनेस पाठ्यचर्या इस उद्देश्य से बनी है कि विद्यार्थियों का ध्यान क्षणिक सुख से दीर्घकालिक और स्थायी सुख की तरफ जाए। इससे वह स्वयं में, संबंधों में तथा समाज में सुख (हैप्पीनेस) को समझ सकेंगे। इस प्रयास से विद्यार्थी बाह्य दुनिया में सुख ढूँढने के स्थान पर स्वयं में समझ और मूल्यों के आधार पर अपनी खुशी सुनिश्चित करने में सक्षम हो सकेंगे।

औपचारिक शिक्षा में जिस तरह विद्यार्थियों को विज्ञान, गणित, इतिहास, भाषा आदि में विभिन्न तरीकों से पारंगत करते हैं, उसी तरह उनमें हैप्पीनेस यानी खुश रहने का अभ्यास भी विकसित किया जा सकता है। आज से बीस साल पहले यह कहना शायद संभव नहीं था, लेकिन आज दुनिया भर के विद्यालयों में इस पर काम हो रहा है। इस पाठ्यक्रम के माध्यम से हमारा यह प्रयास है कि हम विद्यार्थियों को हमेशा खुश रहने और दूसरों की खुशी के लिए मददगार होने के काबिल बना सकें।

विद्यार्थियों में हैप्पीनेस सुनिश्चित करने के लिए विद्यालयी पाठ्यचर्या में इसे एक अनिवार्य विषय के रूप में शामिल किया गया है। हमारी खुशी का संबंध हमारे विचारों व भावों (thoughts and feelings) तथा मन की स्थिति (state of mind) से है, इसलिए इस पाठ्यचर्या में माइंडफुलनेस (सजगता प्रधान), कहानी (चिंतन प्रधान), गतिविधि (विचार प्रधान) तथा अभिव्यक्ति (भाव प्रधान) को समाहित किया गया है।

विद्यार्थियों में हैप्पीनेस सुनिश्चित करने के लिए विद्यालयी पाठ्यचर्या में इसे एक अनिवार्य विषय के रूप में शामिल किया गया है। हमारी खुशी का संबंध हमारे विचारों व भावों (thoughts and feelings) तथा मन की स्थिति (state of mind) से है, इसलिए इस पाठ्यचर्या में माइंडफुलनेस (सजगता प्रधान), कहानी (चिंतन प्रधान), गतिविधि (विचार प्रधान) तथा अभिव्यक्ति (भाव प्रधान) को समाहित किया गया है। (माइंडफुलनेस) : ध्यान देने की प्रक्रिया में हम अपने आसपास के वातावरण, विचारों, भावनाओं एवं संवेदनाओं के प्रति सजग होते हैं। ध्यान देने के अभ्यास से बच्चे बेहतर शैक्षिक प्रदर्शन करते हैं। वे भावनात्मक रूप से स्थिर होते हैं और शांति व खुशी के एहसास की ओर बढ़ते हैं। ऐसा अभ्यास करने पर विद्यार्थी प्रतिकूल परिस्थितियों में भी प्रतिक्रिया (reaction) करने के बजाय सहज भाव से सोच-समझकर निर्णय लेने में सक्षम हो पाएँगे। माइंडफुलनेस क्या है?

आप माइंडफुल (Mindful) हैं या आपका माइंड फुल (Mind full) है?

माइंडफुल (Mindful) होने का अर्थ है पूरा ध्यान देकर वर्तमान के प्रति सजग रहना।

माइंड फुल (Mind full) होने का अर्थ है कई विचारों की उलझन में ध्यान का बँटा रहना और वर्तमान के प्रति सजग न रहना। इसलिए वर्तमान में बने रहना, अभी के प्रति सजग-सचेत रहना ही माइंडफुलनेस है। माइंडफुलनेस ही हैप्पीनेस का आधार है।

माइंडफुलनेस के अभ्यास से कई फायदे हैं

पढ़ाई के दौरान ध्यान क्लासरूम में बनाए रखने में मददशिक्षक की बातों को ध्यान से सुनने में मददमें या घर पर पढ़ाई करते वक्त पढ़ाई पर फोकस बनाए रखने में मदद सोचने-समझने की क्षमता और स्मरण-शक्ति में सुधार पढ़ाई के अलावा भी कोई अन्य काम करते समय उस काम में ध्यान लगाए रखने में सहायता हर वक्त सजग रहने की क्षमता का बढ़ना तो नहीं कर रहे या गलत बात तो नहीं कह रहे। स्कूल. बात करते वक्त, खाते वक्त या कोई कार्य करते वक्त यह ध्यान रखने में मदद मिलना कि कहीं हम कुछ गलत काम.

शिक्षक की भूमिका

1. हैप्पीनेस कक्षा में शिक्षक को स्वयं भी सक्रिय भागीदार बनना पडता है। जैसे-ध्यान का अभ्यास करवाते समय खूद भी अभ्यास करें।
2. जब कक्षा में प्रवेश करें तो अपनी मनःस्थिति को लेकर सजग रहें व कोशिश करें कि आपके विचार और भावनाएँ स्थिर रहें। याद रखें कि बच्चा शिक्षक के व्यवहार पर भी ध्यान देता है।
3. बच्चों के साथ प्यार, सौहार्द व विनम्रता के साथ पेश आएँ और मधुर भाषा में बात करें।
4. ध्यान की प्रक्रिया शुरू करने से पहले यह सुनिश्चित करें कि कक्षा का वातावरण शांत हो और हर बच्चा अपने आप को सहज महसूस करे। यह भी देखें कि ध्यान के पश्चात वह अपने अनुभव साझा कर सके। कोई भी बच्चा एक सुरक्षित और सहज वातावरण में ही अपनी बात कहना चाहता है या कह पाता है।
5. ध्यान के अभ्यास से हमारा उद्देश्य विचारों या भावनाओं से दूर होना या उनको दबाना नहीं है। हमारे इस प्रयास का उद्देश्य बच्चों को अपने वातावरण, संवेदनाओं, विचारों एवं भावनाओं के प्रति सजग करना है जिससे वे अपने सामान्य व्यवहार में सोच-विचार करके बेहतर प्रतिक्रिया देने में सक्षम हो जाएँ।

संदर्भ

http://edudel.nic.in/welcome_folder/happiness/HappinessCurriculumFramework_2019.pdf

http://www.edudel.nic.in/welcome_folder/Happiness.htm

http://www.edudel.nic.in/welcome_folder/happiness/8thClass.pdf