Scholarly Research Journal for Humanity Science & English Language,
Online ISSN 2348-3083, SJ IMPACT FACTOR 2019: 6.251, www.srjis.com
PEER REVIEWED & REFERRED JOURNAL, APR-MAY, 2020, VOL- 8/39

वर्तमान परिवेश में शिक्षा में योग की उपादेयता

मनोज कुमार सिंह

असिस्टेंट प्रोफेसर, राठ महाविद्यालय पैठाणी, पौड़ी गढ़वाल उत्तराखंड

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

भूमिका-

बेहतर शिक्षा सभी के लिए जीवन में आगे बढ़ने और सफलता प्राप्त करने के लिए बहुत आवश्यक है। यह हममें आत्मविश्वास विकसित करने के साथ ही हमारे व्यक्तित्व निर्माण में भी सहायता करती है। स्कूली शिक्षा सभी के जीवन में महान भूमिका निभाती है। पूरे शिक्षा तंत्र को प्राथमिक शिक्षा, माध्यमिक शिक्षा और उच्च माध्यमिक शिक्षा जैसे को तीन भागों में बाँटा गया है। शिक्षा के सभी स्तर अपना एक विशेष महत्व और स्थान रखते हैं। हम सभी अपने बच्चों को सफलता की ओर जाते हुए देखना चाहते हैं, जो केवल अच्छी और उचित शिक्षा के माध्यम से ही संभव है। जीवन में सफलता प्राप्त करने और कुछ अलग करने के लिए शिक्षा सभी के लिए एक बहुत महत्वपूर्ण साधन है। यह हमें जीवन के कठिन समय में चुनौतियों से सामना करने में सहायता करता है। पूरी शिक्षण प्रक्रिया के दौरान प्राप्त किया गया ज्ञान हम सभी और प्रत्येक व्यक्ति को अपने जीवन के प्रति आत्मनिर्भर बनाता है। यह जीवन में बेहतर संभावनाओं को प्राप्त करने के अवसरों के लिए विभिन्न दरवाजे खोलती है जिससे कैरियर के विकास को बढ़ावा मिले। ग्रामीण क्षेत्र में शिक्षा के महत्व को बढ़ावा देने के लिए सरकार द्वारा बहुत से जागरूकता अभियान चलाए जा रहे हैं। यह समाज में सभी व्यक्तियों में समानता की भावना लाती है और देश के विकास और वृद्धि को भी बढ़ावा देती है। आज के समाज में शिक्षा का महत्व काफी बढ़ चुका है। शिक्षा के उपयोग तो अनेक हैं परंतु उसे नई दिशा देने की आवश्यकता है। शिक्षा इस प्रकार की होनी चाहिए कि एक व्यक्ति अपने परिवेश से परिचित हो सके। शिक्षा हम सभी के उज्ज्वल भविष्य के लिए एक बहुत ही आवश्यक साधन है। हम अपने जीवन में शिक्षा के इस साधन का उपयोग करके कुछ भी अच्छा प्राप्त कर सकते हैं। शिक्षा का उच्च स्तर लोगों की सामाजिक और पारिवारिक सम्मान तथा एक अलग पहचान बनाने में मदद करता है। शिक्षा का समय सभी के लिए सामाजिक और व्यक्तिगत रुप से बहुत महत्वपूर्ण समय होता है, यहीं कारण है कि हमें शिक्षा हमारे जीवन में इतना महत्व रखती है।

Copyright © 2020, Scholarly Research Journal for Humanity Science & English Language

वर्तमान परिवेश में शिक्षा की स्थिति-

उच्च शिक्षा और शोध किसी राष्ट्र के विकास और प्रगति की रीढ़ होते हैं। यह अनायास नहीं है कि दुनिया के सभी विकसित राष्ट्रों में उच्च शिक्षा को लेकर सरकारें और नियामक संस्थाएं अत्यंत सजग हैं। दुर्भाग्य से भारत में उच्च शिक्षा की नियामक एजेंसी विश्वविद्यालय अनुदान आयोग (यूजीसी) और विभिन्न सरकारों का रवैया उच्च शिक्षा को लेकर बहुत उत्साहजनक नहीं रहा है। वास्तव में भारत में उच्च शिक्षा प्रणाली की वर्तमान स्थिति जटिल और चुनौतीपूर्ण है। उच्च शिक्षा हेतु पंजीकरण कराने वालों का अनुपात हमारे यहां दुनिया में सबसे कम 11 प्रतिशत है, जबकि अमेरिका में यह 83 प्रतिशत है। संख्या की दृष्टि से देखा जाए तो भारत की उच्चतर शिक्षा व्यवस्था अमरीका और चीन के बाद तीसरे नंबर पर आती है लेकिन जहां तक गुणवत्ता की बात है दुनिया के शीर्ष विश्वविद्यालयों में भारतीय विश्वविद्यालयों की रैंकिग काफी नीचे है। आपको जानकार हैरानी होगी कि देश कई विश्वविद्यालयों में पिछले 30 सालों से पाठ्यक्रमों में कोई बदलाव नहीं किया गया है। पुराना पाठ्यक्रम और जमीनी हकीकतों से दूर शिक्षक उच्च शिक्षा को मारने के लिए काफी हैं। आज शिक्षा पर सकल घरेलू उत्पाद का जितना प्रतिशत खर्च होना चाहिए, वो नहीं हो पा रहा है। एक रपट के अनुसार, देश में शोध पर 0। 8 फीसदी खर्च हो रहा है, जबकि कम-से-कम 2 फीसदी खर्च होना चाहिए। रक्षा और अन्य मंत्रालयों का बजट लम्बा-चौड़ा होता है, पर शिक्षा की अनदेखी होती है। 1956 में करीब 30 विश्वविद्यालयों से बढ़कर आज देश में लगभग सात सौ विश्वविद्यालय हैं। उसी तरह कॉलेजों की संख्या में भी जबरदस्त बढ़ोतरी हुई है। आज देश में लगभग 40 हजार कॉलेज हैं।दुर्भाग्यवश इस संख्यात्मक विकास के साथ गुणात्मक विकास वैसा कदमताल नहीं कर पाया। चंद नामी विश्वविद्यालयों या इसी तरह कुछ नामी -गिरामी कॉलेजों को छोड़ दें तो गुणवत्ता के धरातल पर स्थिति निराशाजनक ही दिखाई पड़ती है। दुनिया के नक्शे में भारतीय उच्च शिक्षा संस्थान एक तरह से गायब ही हैं। वहीं देश में शिक्षण संस्थानों की कमी की वजह से अच्छे कॉलेजों में प्रवेश पाने के लिए कट ऑफ प्रतिशत असामान्य हद तक बढ़ जाता है। अध्ययन बताता है कि सेकेंड्री स्कूल में अच्छे अंक लाने के दबाव से छात्रों में आत्महत्या करने की प्रवृत्ति बहुत तेजी से बढ़ रही है। भारतीय छात्र विदेशी विश्वविद्यालयों में पढने के लिए हर साल सात अरब डॉलर यानी करीब 43 हजार करोड़ रुपए खर्च करते हैं क्योंकि भारतीय विश्वविद्यालयों में पढ़ाई का स्तर घटिया है।

सम्पूर्ण देश में छात्र-शिक्षक अनुपात इतना असंतुलित है कि सोचकर ही स्थिति भयावह लगती है। आई। आई। टी। जैसे संस्थानों में 15-20 फीसदी शिक्षकों की कमी है। विभिन्न कॉलेज, विश्वविद्यालयों में प्राध्यापकों की भारी कमी है, हजारों की तादाद में रिक्तियां सालों से लंबित हैं। शिक्षण कार्य जैसे-तैसे

Copyright © 2020, Scholarly Research Journal for Humanity Science & English Language

घसीटा जा रहा है। राज्यों में स्थिति तो बहुत ज्यादा ही खराब है। यथाशीघ्र इन रिक्तियों को भरने की आवश्यकता है। इसके साथ-साथ नवीनतम ज्ञान शोध और तकनीक आदि से शिक्षकों के सतत आधुनिकीकरण के लिए एक कारगर नीति बनाई जाने की आवश्यकता है। कई राज्य-स्तरीय विश्वविद्यालय तो ऐसे हैं, जहां कई कॉलेजों में कई विभागों में एक भी शिक्षक नहीं है। अगर आंकड़ों की बात करें तो सन् 2030 तक महाविद्यालय जाने वाले विद्यार्थियों की संख्या भी लगभग 14 करोड़ से अधिक हो जायेगी तो इस क्षेत्र में ऐसी दूरगामी योजनाएं हों कि हम गुणवत्ता का स्तर बनाते हुए संसाधन जुटा सकें। विगत दशक में निजी व्यावसायिक और डिग्री महाविद्यालयों को जैसे ही विश्वविद्यालय का दर्जा मिला, उन्होंने अपनी क्षमताओं से कई गुणा विद्यार्थी ले लिए, वो भी सुविधाओं में बिना कोई सुधार किये, जिसका परिणाम है कि ज्यादातर विद्यार्थी कैंटीन में समय बिताते दिखते हैं। क्यों? क्योंकि कक्षाओं में उन्हें सिर्फ किताबी ज्ञान ही मिल रहा हैए जबकि आज व्यवहारिक ज्ञान की आवश्यकता अधिक महसूस की जा रही है। देश में उच्च शिक्षा ग्रहण करने आने वाले छात्रों की संख्या में भी कमी आई है जबकि चीन और जापान में इनकी संख्या बढ़ी है। देश में उच्च शिक्षा में सुधार हेतु कोठारी आयोग, प्रोफेसर यशपाल कमेटी आदि का गठन हुआ, रिपोर्ट भी आयीं। वर्ष 1986 में रोजगारोन्मुखी नयी शिक्षा नीति भी लायी गयी, पर आज भी हम एक अदद मूल्यपरक शिक्षा-नीति की बाट जोह रहे हैं। नैसकॉम और मैकिन्से के एक शोध के मुताबिक मानविकी में 10 में एक और अभियंत्रण में डिग्री प्राप्त 4 में से एक भारतीय छात्र ही नौकरी पाने के योग्य हैं। राष्ट्रीय मूल्यांकन व प्रत्यायन परिषद् (नैक) का शोध बताता है कि इस देश के 90 फीसदी कॉलेजों एवं 70 फीसदी विश्वविद्यालयों का स्तर बेहद कमजोर है। शिक्षा के वैश्वीकरण के इस दौर में मंहगे कोचिंग संस्थान, पाठ्य पुस्तकों की बढ़ती कीमत, डीम्ड विश्वविद्यालयों और छात्रों में सिर्फ सरकारी नौकरी पाने की एक आम अवधारणा का पनपना आज की तारीख की अहम उच्च शैक्षिक चुनौतियां हैं। अमेरिका में हार्वर्ड, एएमआइटी अथवा स्टेनफोर्ड जैसे विश्वस्तरीय संस्थान या अनेक यूरोपीय विश्वविद्यालय मुफ्त में ई। लर्निंग मैटेरियल विद्यार्थियों को उपलब्ध करवा रहे हैं। वैसे वर्तमान में दिल्ली विश्वविद्यालय के इंस्टीट्यूट ऑफ लाइफलांग लर्निंग अथवा आइआइटी के द्वारा इस दिशा में कई गंभीर काम हुए हैं। इन प्रयासों में और तेजी से ठोस और व्यापक कदम उठाने होंगे। देश में उच्च शिक्षा में सुधार के बारे में व्यापक बहस चल रही है। विशेषज्ञों के अनुसार देश की उच्च शिक्षा को शिक्षा की मूलभूत संकल्पना के साथ आधुनिक आवश्यकताओं के अनुसार ढालना होगा। वहीं शिक्षा संबंधित नीति बनाने-लागू करने में भारतीय सभ्यता संस्कृति से कटे हुए अंग्रेजीदां लोगों की जगह जमीनी हकीकत से जुड़े हिंदी पट्टी या क्षेत्रीय बुद्धिजीवियों को भी तवज्जो दी जाए। इसके अलावा सरकार को उच्च शिक्षा के विस्तार के लिए अधिक

Copyright © 2020, Scholarly Research Journal for Humanity Science & English Language

धन राशि आवंटित करनी चाहिए ताकि हमारा देश तकनीकी ज्ञान के क्षेत्र में विशेषज्ञ सेवाएं उपलब्ध करा सके और अंतर्राष्ट्रीय जगत में अपनी पहचान बना सके। इस संबंध में प्रोफेसर यशपाल समिति द्वारा 2009 में की गयी सिफारिशें प्रासंगिक हैं जिसमें उन्होंने उच्च शिक्षा के लिए अधिक धन राशि आवंटित करने और निजी निकायों पर कड़ा विनियमन और निगरानी रखने की सिफारिश की थी। समय आ गया है कि इन सिफारिशों को जल्दी से जल्दी लागू किया जाए।

शिक्षा में योग की उपादेयता-

अस्वस्थता के कारण लोग प्रारब्ध में होते हुए भी सुख की जिंदगी नहीं जीते हैं। छात्र पठन-पाठन में ध्यान केंद्रित नहीं कर पाते हैं। शारीरिक, मानसिक या आध्यात्मिक संस्कृति के रूप में योगासनों का इतिहास समय की अनंत गहराइयो में छिपा हुआ है। मानव जाति के प्राचीनतम साहित्य वेदों में उनका उल्लेख मिलता है। वेद आध्यात्मिक ज्ञान के भंडार हैं। इनके रचेयता अपने समय के महान अध्यात्मिक व्यक्ति थे। कुछ लोगो का ऐसा भी विश्वास है की योग विज्ञान वेदों से भी प्राचीन हैं। ऐतिहासिक प्रमाण के आधार पर योगासनों के प्रथम व्य्ख्याकार महान योगी गोरखनाथ थे। इनके समय में योग विज्ञान लोगो में अधिक लोकप्रिय नहीं था। गोरखनाथ जी ने अपने निकटम शिष्यों को आसन सिखाये। उस काल के योगी समाज से बहूत दूर पर्वतों एवं जंगलो में रहा करते थे। वहाँ एकांत में तपस्या कर जीवन व्यतीत करते थे। उनका जीवन प्रकृति पर आश्रित था। जानवर योगियों के महान शिक्षक थे क्योंकि जानवर को किसी चिकित्सक की आवश्यकता नहीं परती है प्रकृति ही उनकी एक मात्र सहायक है। योगी, ऋषि एवं मुनियों ने जानवरों की गतिविधियों पर ध्यान से विचार कर उनका अनुकरण किया। इस प्रकार वन के जीव-जन्तुओ के अधयन से योग की अनेक विधियों का विकास हुआ है। आज चकित्सक एवं वेज्ञानिक योग के अभ्यास की सलाह देते हैं। योग साधु संतो के लिए नहीं है समस्त मानव समुदाय के लिए आवश्यक हैं खास कर छात्र जीवन के लिए बहूत ही आवश्यक है। आज कल छात्रों में पठन – पाठन के प्रति उदासीनता देखी जाती है। उनका मूल कारण उनका स्वस्थ ही है, स्वस्थ शरीर में स्वस्थ शिक्षा का निवास सम्भव है। यह योग से ही संभव 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 बनता 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 समस्याओँ का सामना कर सकेंगे। कठनईयां

Copyright © 2020, Scholarly Research Journal for Humanity Science & English Language

पूर्ण मानसिक स्वस्थ हेतु सीढियाँ बन जाती है। योग का अभ्यास व्यक्ति के शुप्त शक्तियों को जागृत करता है और उनमें आत्मविश्वास भरता है। व्यवहार तथा कार्यो से वह दूसरों को प्रेरणा देने लगता है। शिक्षा जगत में योग की शिक्षा बहूत 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।

अक्सर देखा जाता है की जीवन के निर्माण के समय छात्र मादक द्रव्यों का सेवन करते हैं जो कभी उनके लिए लाभकारी नहीं हो सकता है। योग के नियमित अभ्यास से उनसे छुटकारा मिल सकता है। योग उन्हें अंतिम लक्ष्य तक ले जायेगा इसके परे कोई लक्ष्य नहीं है।

संदर्भ सूची-

डॉ. राजीव मालवीय(2012)-उदीयमान भारतीय समाज में शिक्षक,पृ.111-113 शारदा पुस्तक सदन इलाहबाद.
भारत में लोकतंत्र, उद्देश्य एवं उपलब्धियां : सुशिल कुमार शर्मा (2004).
अग्रवाल, जे. सी.(1971): भारतीय शिक्षा की वर्तमान समस्याएँ, आर्य बुक डिपो करोल बाग, नई दिल्ली।
त्यागी, गुरुसरन दास(2007): भारतीय शिक्षा का परिदृश्य,अग्रवाल पब्लिकेशन, आगरा ।

Copyright © 2020, Scholarly Research Journal for Humanity Science & English Language