



विद्यार्थियों की एकाग्रता बढ़ाने में योग की भूमिका का अध्ययन

चन्द्र मोहन¹ & भास्कर चौधरी², Ph. D.

¹शोध-छात्र, कुमाऊँ विश्वविद्यालय, नैनीताल

²असिस्टेंट प्रो. (शिक्षा-संकाय) कुमाऊँ विश्वविद्यालय, नैनीताल

Paper Received On: 25 MAY 2022

Peer Reviewed On: 31 MAY 2022

Published On: 1 JUNE 2022

Abstract

योग एक प्राचीन भारतीय कला है, जो व्यक्ति के मन और शरीर के मध्य सम्बन्ध स्थापित करता है। यह एक ऐसा अभ्यास है जो ध्यान के माध्यम से शरीर और मन के मध्य अद्वितीय सामंजस्य स्थापित करके व्यक्ति को लक्ष्योन्मुखी बनाता है। अपने निर्धारित लक्ष्य की प्राप्ति हेतु व्यक्ति का एकाग्र चित्त होना आवश्यक है लेकिन अशांत मन की चंचलता इस सफलता में बाधक होती है। आजकल के भाग-दौड़ भरे समय में विद्यार्थी पढ़ाई-लिखाई का प्रयास तो करते हैं, लेकिन उस अनुपात में शैक्षिक प्रदर्शन नहीं कर पाते हैं, जिस अनुपात में होना चाहिए। अधिकांशतः विद्यार्थियों की इस निम्न शैक्षिक प्रदर्शन या निम्न उपलब्धि की समस्या का कारण मन को एकाग्रचित्त न कर पाना है।

प्रस्तुत शोध लेख का उद्देश्य विद्यार्थियों की एकाग्रता बढ़ाने में योग की भूमिका का अध्ययन करना है। इस सन्दर्भ में शोधकर्ता द्वारा सम्बन्धित साहित्यों को गहन अवलोकन किया गया। योग एवं एकाग्रता से सम्बन्धित साहित्यों के अवलोकन से पता चलता है कि यौगिक अभ्यास से मन को नियंत्रित एवं लक्ष्य केन्द्रित करने में सहायता मिलती है। एकाग्रता, विद्यार्थियों को अपने पाठ्यक्रम के किसी पाठ, गणना, खेल-गतिविधि या अपने आस-पास की सामाजिक स्थिति पर ध्यान केन्द्रित करके उनके अवलोकन को गहन एवं सार्थक बनाने में अहम् भूमिका निभाती है। शोध परिणामों के शैक्षिक निहितार्थों के परिपेक्ष्य में कहा जा सकता है कि योगाभ्यास के द्वारा विद्यार्थियों का शारीरिक-मानसिक विकास तो होता ही है, बल्कि एकाग्रता के समावेशन से वे अपने परिवेश के प्रति और सचेत एवं जागरूक बन सकते हैं।

शोध साहित्यों के अवलोकन के आधार पर यह कहा जा सकता है कि योग के अभ्यास से विद्यार्थियों की एकाग्रता में सकारात्मक परिवर्तन होता है जिससे उनका प्रदर्शन और बेहतर हो

सकेगा। अतः शैक्षिक जीवन में विद्यार्थियों के एकाग्रता बढ़ाने में योग की महत्वपूर्ण भूमिका होती है।

मुख्य विन्दु- योग, एकाग्रता, शैक्षिक प्रदर्शन।



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

प्रस्तावना

योग एक प्राचीन भारतीय कला है जो हमारे शरीर, मन और आत्मा को एक साथ जोड़ती है। योगसूत्र में महर्षि पतंजलि द्वारा योग को **योगिश्चित्तवृत्तिनिरोधः** के रूप में परिभाषित किया गया है, अर्थात् चित्त वृत्तियों का निरोध ही योग है। यह मन को नियंत्रित करने की प्रक्रिया है। मन एवं शरीर के मध्य संतुलित सामंजस्य को दर्शाते हुए योग, व्यक्ति को स्वस्थ जीवन की ओर अग्रसर करता है। योग मन शांत करने का कुशल उपाय है। यह व्यक्ति के मन में जागृत भावनाओं, उठने वाले विचारों को नियंत्रित करने की कोई कठोर प्रक्रिया नहीं है, बल्कि यह कुशल एवं सूक्ष्म प्रक्रिया है। योग उस प्रत्येक व्यक्ति के लिए है जो इसके तौर-तरीकों और विचारों को सीखने के लिए तैयार है। इसे सीखने के लिए किसी विशेष उपकरण की आवश्यकता नहीं बल्कि इच्छाशक्ति की आवश्यकता होती है। यदि हम नियमित रूप से अनुशासित ढंग से योगाभ्यास करते हैं तो योग, व्यायाम के द्वारा हमारी रीढ़, मांसपेशियों एवं पूरे शरीर तंत्र को बेहतर बनाकर हमारे स्वास्थ्य को गुणवत्ता प्रदान कर सकता है।

एकाग्रता, मन को अन्य चीजों से हटाकर एक वस्तु या विचार पर केन्द्रित करने की क्षमता है। इच्छित अथवा अनुकूल प्रदर्शन के लिए एकाग्रता एक आवश्यक मानसिक कौशल है। विद्यार्थियों के शैक्षिक जीवन में एकाग्रता का बड़ा महत्व होता है। किसी शैक्षणिक कार्य को अल्पकालीन समयावधि में कुशलता पूर्वक सम्पादित करने के लिए एकाग्रता का होना आवश्यक है। शैक्षणिक सत्र में निर्धारित पाठ्यक्रम को समझने एवं परीक्षा में बेहतर परिणामों के लिए एकाग्र मन से अधिगम करना आवश्यक है। एकाग्रता किसी पाठ, सिद्धांत या प्रायोगिक कार्यों के अवलोकन को

अधिक कुशलता से करने में मदद करता है। यह विद्यार्थियों को अपनी कक्षा, स्कूल एवं अपने परिवेश के बारे में अधिक जागरूक बनाता है।

महर्षि पतंजलि ने भी मन के उतार-चढ़ाव और मन की चंचलता को रोकने के लिए योग को महत्वपूर्ण माना। जब मन वश में हो तब ही व्यक्ति ध्यान कर सकता है, अन्यथा नहीं। महर्षि पतंजलि योग सूत्र के प्रथम भाग में एकाग्रता के विषय में कुछ उल्लेखनीय कहा गया है-

तत्प्रतिषेधार्थमेकतत्त्वाभ्यासः ॥32॥ (योग सूत्र, 1.32)

पतंजलि योगसूत्र अनुसार बाधाओं और संबंधित लक्षणों के उन्मूलन के लिए एक सिद्धांत पर एकाग्रता का अभ्यास करें। सबसे अच्छा तरीका है कि एक ही प्रतीक को, एकतत्त्वभ्यास में रखा जाए। व्यक्ति के रास्ते की बाधा तभी दूर हो सकती है जब वह अपने दिमाग को विचलित न होने दे और उसे एक ही तत्व पर स्थिर कर दे। विशेषज्ञों एवं शोध परिणामों के आधार पर कहा जा सकता है कि योग विद्यार्थियों के सर्वांगीण विकास में सहायक सिद्ध हुआ है और विद्यालयी शिक्षा में योग के समावेश द्वारा विद्यार्थियों के मानसिक विकास को संतुलित किया जा सकता है। वयस्क व्यक्तियों के साथ-साथ छात्र जीवन में भी मन शांत एवं नियंत्रित होना आवश्यक है। बाल मनोवैज्ञानिक भी अनुशासित एवं संतुलित विकास के पक्षधर रहे हैं। इस सन्दर्भ में एच.पी. ब्लावत्स्की के अनुसार मन एक अच्छा सेवक है, लेकिन एक क्रूर स्वामी है। वर्तमान भौतिक एवं सामाजिक परिवेश में विद्यार्थियों के आस-पास अनेक प्रकार की गतिविधियां हैं जो उनको लक्ष्य से विचलित करती हैं। शहरों का शोर-गुल, मशीनीकरण, मोबाइल इन्टरनेट, मीडिया जैसे अनेक ऐसे कारक हैं जो बच्चों का ध्यान भटकाने के लिए जिम्मेदार हैं। आज विद्यार्थी सम्पूर्ण रूप से इन सभी कारकों से घिरा हुआ है और इनके बिना रहना भी मुश्किल है क्योंकि समाज में हो रहे बदलाव को समझना, उनके साथ चलना भी विद्यार्थियों के लिए जरूरी है। अतः इन सभी बिन्दुओं

को ध्यान में रखते हुए शोधकर्ता द्वारा इस विषय पर शोध कार्य की आवश्यकता महसूस की गई।

शोध का औचित्य- वर्तमान समय में शिक्षा के क्षेत्र में अनेक बदलाव हो रहे हैं जिनका उद्देश्य छात्र-छात्राओं से सम्बन्धित बहु आयामी लक्ष्यों को प्राप्त करना है। सरकार छात्र-छात्राओं के नामांकन को बढ़ाकर सभी को शिक्षा की ओर अग्रसर करने का प्रयास कर रही है। साक्षरता दर बढ़ाने के साथ-साथ गुणवत्तापरक शिक्षा प्रदान करने के लिए भी अनेक प्रयास किये जा रहे हैं। परिवार, विद्यालय, समाज एवं राष्ट्र विभिन्न पहलुओं पर अपना-अपना दायित्व निभा रहे हैं, लेकिन छात्र-छात्राओं की निम्न उपलब्धि या निम्न प्रदर्शन सभी के लिए चिंता का सवाल बना है। आज शिक्षाविद और अनुसंधानकर्ताओं के मन में सवाल है, कि छात्र-छात्राओं की उपलब्धि या शैक्षिक प्रदर्शन को किस तरह से बढ़ाया जा सकता है? छात्र-छात्राओं की निम्न उपलब्धि का कारण क्या है? वे कौन-कौन से कारक हैं जो छात्र-छात्राओं की उच्च उपलब्धि या बेहतर प्रदर्शन में बाधक होते हैं? इन तमाम सवालों के परिप्रेक्ष्य में यह तो स्पष्ट है कि बच्चों के पीछे उनके माता-पिता एवं शिक्षक बहुत मेहनत करते हैं, अतिरिक्त ट्यूशन लगाते हैं और बहुत उन्नत शिक्षण विधियों को प्रयोग में लाते हैं, फिर भी वे बच्चों की निष्पादन क्षमता में बड़ा परिवर्तन नहीं ला पाते हैं। जब तक बच्चे पूरी एकाग्रता के साथ प्रयास न करे, तब तक पाठ्य-वस्तु उनके लिए बोधगम्य नहीं होती। अर्थात् एकाग्र न होने की स्थिति में उनका प्रदर्शन निम्न हो सकता है।

सम्बन्धित साहित्यों के अवलोकन के उपरांत मालूम होता है कि छात्र-छात्राओं की निम्न उपलब्धि का एक बड़ा कारण उनका पाठ्य-वस्तु पर ध्यान केन्द्रित न कर पाना है। अर्थात् एकाग्रता के अभाव में उनका प्रदर्शन अनुकूल नहीं हो पाता। एकाग्रता में वृद्धि होने पर छात्र-छात्राओं की स्मरण शक्ति, ध्यान, एवं उपलब्धि में सकारात्मक परिवर्तन होता है। दूसरी ओर योग व्यक्ति के मन एवं शरीर के मध्य अद्वितीय

सामंजस्य स्थापित करता है जिससे व्यक्ति को उद्देश्य प्राप्ति में मदद मिलती है। इसका तात्पर्य है कि योग के अभ्यास से एकाग्रता सकारात्मक रूप से प्रभावित हो सकती है।

अतः वर्तमान शिक्षा सरोकार के सन्दर्भ में एकाग्रता पर योग के प्रभाव का अध्ययन करना महत्वपूर्ण लगता है और आवश्यक भी।

शोध के उद्देश्य- प्रस्तुत शोध लेख का उद्देश्य विद्यार्थियों की एकाग्रता बढ़ाने में योग की भूमिका का अध्ययन करना है।

संदर्भित साहित्य- शोधार्थी द्वारा निर्धारित उद्देश्यों की पूर्ति हेतु योग एवं एकाग्रता से सम्बन्धित साहित्यों का गहन अवलोकन किया गया।

विद्यार्थियों के शैक्षिक जीवन में एकाग्रता एवं भावनात्मक स्थिति को महत्वपूर्ण मानते हुए कुमार (2012) द्वारा वरिष्ठ माध्यमिक विद्यालय के छात्रों की भावनात्मक स्थिति, एकाग्रता और शैक्षणिक उपलब्धि पर योग प्रथाओं के प्रभाव का अध्ययन किया गया। शोधकर्ता ने हरियाणा के 100 छात्रों (गीता निकेतन विद्यालय से 50 और एस.एम.बी. गीता सीनियर सेकेंडरी स्कूल कुरुक्षेत्र से 50 छात्र) का अध्ययन पूर्व-परीक्षण, पोस्ट-टेस्ट अनुसंधान डिजाइन द्वारा किया। प्राप्त आंकड़ों के विश्लेषण हेतु सांख्यिकीय तकनीक के रूप में टी-टेस्ट का इस्तेमाल किया। शोध परिणामों से पता चलता है कि योगाभ्यास के बाद एकाग्रता और शैक्षणिक उपलब्धि में वृद्धि हुई जबकि भावनात्मक स्थिति के संदर्भ में योग अभ्यासों के बाद तनाव, चिंता, अवसाद, थकान और प्रतिगमन में कमी आई। एकाग्रता एवं स्मृति के सन्दर्भ में कौट्स और शर्मा (2012) द्वारा एकाग्रता और स्मृति पर योग मॉड्यूल के प्रभाव का आकलन किया। इस अध्ययन के लिए कुल 800 छात्रों का चयन किया गया। इन छात्रों को प्रयोगात्मक एवं नियंत्रित समूहों में विभक्त करने के बाद, योग आसन, प्राणायाम, प्रार्थना, ध्यान और मूल्य अभिविन्यास से युक्त एक योग मॉड्यूल को 7 सप्ताह के लिए प्रयोगात्मक समूह पर प्रशासित किया गया था। एकाग्रता और स्मृति परीक्षणों में उनके प्रदर्शन के लिए प्रयोगात्मक और नियंत्रण समूहों का परीक्षण के बाद परीक्षण किया गया। इस

अध्ययन के परिणामों से पता चलता है कि जिन छात्रों ने योग मॉड्यूल का अभ्यास किया, एकाग्रता स्तर उच्च था और उन्होंने बेहतर अल्पकालिक स्मृति का प्रदर्शन किया। एक अन्य शोध में गडेवार (2014) ने आदिवासी स्कूली छात्रों के स्वास्थ्य संबंधी शारीरिक फिटनेस और एकाग्रता पर योग प्रथाओं और शारीरिक व्यायाम के प्रभाव का अध्ययन किया। शोधकर्ता ने महाराष्ट्र के आदिवासी आश्रम स्कूल से 11-14 साल के 200 पुरुष छात्रों का अध्ययन किया। शोधकर्ता द्वारा वास्तविक प्रायोगिक अनुसंधान अभिकल्प प्रयोग में लाया गया। आंकड़ों के विश्लेषण हेतु सांख्यिकीय तकनीक के रूप में एनोवा का प्रयोग किया गया। शोध परिणाम दर्शाते हैं कि एकाग्रता में सुधार के लिए योग और शारीरिक व्यायाम प्रशिक्षण, केवल शारीरिक व्यायाम प्रशिक्षण से काफी बेहतर पाया गया। मेडिकल के छात्रों के सम्बन्ध में श्रीनिवास एवं अन्य (2022) द्वारा मेडिकल छात्रों के ध्यान पर योग की प्रभावशीलता पर एक अध्ययन किया गया। इस अध्ययन का उद्देश्य मेडिकल छात्रों में निरंतर और विभाजित ध्यान पर योग की प्रभावशीलता का आकलन करना था। यह 18-22 वर्ष के आयु वर्ग के साथ स्वस्थ स्वयंसेवी मेडिकल छात्रों पर एक क्रॉस सेक्शनल, इंटरवेंशनल अध्ययन है। शोध परिणाम प्रदर्शित करते हैं कि योग मॉड्यूल मेडिकल छात्रों के मानसिक फोकस को बेहतर बनाने में प्रभावी रहा है। यह कहा जा सकता है कि नियमित योग अभ्यास मेडिकल छात्रों में ध्यान केंद्रित करने में मदद करता है और इस प्रकार उनके अकादमिक प्रदर्शन को सुविधाजनक बनाता है। अपराधियों के सामाजिक समायोजन पर योग एवं मेडिटेशन के सम्बन्ध को जानने के लिए शर्मा (2004) ने एक मॉडल जेल में आत्म-सम्मान, आत्म-प्रकटीकरण, भावनात्मक बुद्धिमत्ता और अपराधियों के सामाजिक-समायोजन पर योग और ध्यान प्रथाओं के प्रभाव की जांच की। बुरैल जेल में जून और जुलाई 2003 के महीने में 80 किशोर जेल के कैदियों को अध्ययन के लिए चुना गया। जेल के कैदियों की भावनात्मक-बुद्धि को मापने के लिए शोधकर्ता द्वारा स्वयं से तैयार भावनात्मक खुफिया प्रश्नावली का उपयोग किया गया।

इस अध्ययन में पूर्व परीक्षण पश्च परीक्षण नियंत्रण समूह अभिकल्प का प्रयोग किया गया। सभी चरों पर अंकों के वितरण की प्रकृति का पता लगाने के लिए शोधकर्ता द्वारा वर्णनात्मक सांख्यिकी का उपयोग किया गया था। टी-टेस्ट का प्रयोग प्रायोगिक और नियंत्रण समूह के साधनों के बीच अंतर के महत्व का परीक्षण करने के लिए किया गया था। शोध परिणाम से पता चलता है कि योग और ध्यान के प्रयोग से प्रयोज्यों के आत्म-सम्मान, आत्म-प्रकटीकरण, भावनात्मक बुद्धिमत्ता और सामाजिक-समायोजन में सकारात्मक रूप से परिवर्तन हुआ है। एक अन्य अध्ययन में मानसिक क्षमता के महत्व को दर्शाते हुए **पाल और चौधरी (2018)** ने बच्चों की सामान्य मानसिक क्षमता पर योग के प्रभाव पर एक अध्ययन किया। इस अध्ययन का उद्देश्य प्राथमिक विद्यालय में बच्चों के सामान्य मानसिक क्षमता स्तर पर योग के प्रभाव का मूल्यांकन करना था। अध्ययन के परिणाम बताते हैं कि स्कूल की स्थिति में योग का निष्पादन स्वीकार्य और व्यावहारिक है और इसमें बच्चों की सामान्य मानसिक क्षमता को बढ़ाने में महत्वपूर्ण भूमिका निभाने की क्षमता है। परीक्षा परिणामों का विद्यार्थियों की मानसिक स्थिति पर पड़ने वाले प्रभावों के सन्दर्भ में **हेगड़े (2001)** ने अपने शोध अध्ययन में छात्र की मानसिक स्थिति पर वर्तमान परीक्षा प्रणाली के प्रभाव का उल्लेख करते हुए कहा कि परीक्षाएं असफलता के बाद भय, चिंता, अनिश्चितता, अवसाद और निराशा और अच्छे रैंक के बाद बच्चों के मन को गर्व से भर देती हैं।

निष्कर्ष

योग एवं एकाग्रता से सम्बन्धित साहित्यों के अवलोकन से पता चलता है कि यौगिक अभ्यास से मन को नियंत्रित एवं लक्ष्य केन्द्रित करने में सहायता मिलती है। एकाग्रता, विद्यार्थियों को किसी वस्तु, पाठ, गणना, खेल गतिविधि या सामाजिक स्थिति पर ध्यान केन्द्रित करके उनके अवलोकन को गहन एवं सार्थक बनाता है। शोध परिणामों के शैक्षिक निहितार्थों के परिपेक्ष्य में कहा जा सकता है कि योगाभ्यास के द्वारा विद्यार्थियों का शारीरिक-मानसिक विकास तो होता ही है साथ ही एकाग्रता के

समावेशन से वे अपने परिवेश के प्रति सचेत एवं जागरूक बन सकते हैं। अतः यदि विद्यालयी शिक्षा के अंतर्गत पाठ्यक्रम में योग का समावेश किया जाय, तो निश्चित तौर पर उनकी एकाग्रता में वृद्धि होगी जिसके परिणाम स्वरूप सम्बन्धित क्षेत्र में विद्यार्थियों के प्रदर्शन या उपलब्धि में सुधार हो सकेगा।

संदर्भ ग्रंथ सूची

- Gadewar, Jagdish Jhabarmal. (2014). *Effect of yoga practices and physical exercises on health related physical fitness and concentration of Adivasi school students (Doctoral dissertation)*, Shri Jagdish Prasad Jahabarmal Tibrewala University, Vidyanagari, Jhunjnunu, Rajasthan, India.
- Maharishi patanjalikrit yogadarshan, Geeta press, Gorakhpur.
- Hegde, B.M. (2001). *Examinations are no health tonic. The Hindu, March 27, 2001, New Delhi.*
- Kauts, A., and Sharma, N. (2012). *Effect of yoga on concentration and memory in relation to stress. ZENITH international journal of multidisciplinary research, 2(5), 1-14.*
- Kumar, Vijender. (2012). *Effect of yogic practices on Emotional states, concentration and Academic Achievement of senior secondary school students. (Doctoral dissertation)*, kurukshetra university, Kurukshetra, Hariyana.
- Saraswati, S. N. (2013). *Gheranda Samhita. Yoga Publication Trust, Munger, Bihar, India.*
- Sharma, Sonia. (2004). *Effect of yoga and Meditation practices on Self-Esteem, Self-Disclosure, Emotional Intelligence and Social- Adjustment of the criminals at a model jail. (Doctoral dissertation)*, Panjab University, Chandigarh.
- Sreenivas, S. B., Sujana, M. U., Trishala, D., Ramachandran, S., & Shashidhara, Y. N. (2022). *Effectiveness of yoga on attention of medical students: A prospective study. Biomedicine, 42(1).*
- Pal, V. K., & Chaudhary, N. (2018). *A Study on the Effect of Yoga on General Mental Ability of Children. International Journal of Yoga and Allied Sciences. Vol: 7(1), 36-38.*