



योग शिक्षा और मानसिक स्वास्थ्य: माध्यमिक स्तर के छात्रों पर एक अध्ययन

सुमिता पाण्डेय

शोधार्थिनी (शिक्षाशास्त्र), मंगलायतन विश्वविद्यालय, अलीगढ़।

ABSTRACT:

आज के प्रतिस्पर्धात्मक युग में मानसिक स्वास्थ्य एक गहराता हुआ संकट बन चुका है, विशेषकर किशोरावस्था में प्रवेश कर रहे विद्यार्थियों के बीच। माध्यमिक स्तर के छात्रों में यह अवस्था अधिक जटिल हो जाती है जब वे शारीरिक परिवर्तनों के साथ-साथ सामाजिक व शैक्षणिक दबावों का सामना करते हैं। इस शोधपत्र में योग शिक्षा को मानसिक स्वास्थ्य संवर्धन के एक प्रभावशाली उपकरण के रूप में प्रस्तुत किया गया है।

यह अध्ययन छात्रों की मानसिक, नैतिक, शारीरिक और बौद्धिक स्थिति को सुदृढ़ करने हेतु योग अभ्यास के महत्व पर बल देता है। शोध में यह स्थापित किया गया है कि यदि योग को शिक्षा प्रणाली का नियमित हिस्सा बनाया जाए तो यह विद्यार्थियों के व्यवहार, अनुशासन, ध्यान क्षमता, तनाव प्रबंधन और चरित्र निर्माण में क्रांतिकारी परिवर्तन ला सकता है।

KEYWORDS:

योग शिक्षा, मानसिक स्वास्थ्य, माध्यमिक स्तर।

प्रस्तावना

यह शोध पत्र अच्छे मानसिक स्वास्थ्य के लिए योग की आवश्यकता पर जोर देता है। योग का अभ्यास सभ्यता के आरम्भ से शुरू होकर आज आधुनिक जीवन की आवश्यकता बन रहा है। योग विज्ञान आज का विज्ञान नहीं है इसकी उत्पत्ति हजारों साल पहले हुयी थी। योग विज्ञान ज्ञानी शिव को पहले योगी या आदियोगी और पहले गुरु के रूप में देखते हैं। योग का इतिहास शास्त्रीय काल माना जाता है। जिसका समय 500 ईसा पूर्व से 800 ईवी के बीच रहा है। इस समय के दौरान योग नियम और भगवद्गीता आदि पर व्यास की टीकाएं अस्तित्व में आईं। इस समय को मुख्य रूप से दा महान पुरुषों या धार्मिक शिक्षकों: महावीर और बुद्ध को समर्पित की जा सकती है। भारतीय अच्छे मानसिक स्वास्थ्य के लिए योग पर ध्यान देते हैं और विश्वास करते हैं। योग शिक्षा का लाभ सभी लोगों के लिए आवश्यक माना जाता है। माध्यमिक स्तर के छात्रों की अवस्था किशोरावस्था होती है जो तनाव एवं तूफानों की अवस्था कही जाती है, इसलिए इस अवस्था के विद्यार्थियों के लिए योग की आवश्यकता और अधिक बढ़ जाती है। क्योंकि मानसिक स्वास्थ्य को अच्छा रखने का एक प्रमुख साधन योग है।

यही कारण है कि आधुनिक शिक्षा में सभी स्तरों की शिक्षा के पाठ्यक्रम में शामिल किया जाता है। यह शोध पत्र अच्छे स्वास्थ्य के लिए योग के एकीकरण पर जोर देता है। अच्छे स्वास्थ्य में अच्छा दिमाग और अच्छा दिमाग अच्छे नागरिकों का निर्माण करता है, जबकि योग न केवल व्यक्ति के लिए महत्वपूर्ण है, बल्कि अपराध मुक्त राष्ट्र के लिए नागरिकों के उत्तम मानसिक स्वास्थ्य को बनाए रखने के लिए योग अति आवश्यक है। योग का अभ्यास मन की प्रकृति एवं मन में कैसी भावनाएँ रहती हैं के साथ काम करने में सहायता करता है। योग शिक्षाओं पर आधारित लेखों की जाँच करने के बाद यह शोधपत्र योग शिक्षा का अर्थ एवं महत्व, योग शिक्षा की आवश्यकता, योग शिक्षा के लाभ और अच्छे मानसिक स्वास्थ्य के लिए योग की भूमिका पर प्रकाश डालता है।

यदि माध्यमिक स्तर के विद्यार्थियों को अपने अस्तित्व की छाप समाज में छोड़नी है तो एक अच्छे व्यवहार को समाज में प्रस्तुत करना हागा। एक अच्छा व्यवहार तभी सम्भव है जब विद्यार्थी का शारीरिक एवं मानसिक स्वास्थ्य उत्तम होगा। योग एक ऐसा साधन है जो शरीर एवं मस्तिष्क दोनों के लिए उपयोगी है। योग के उपयोग से व्यक्ति भोग से मुक्ति, निर्वाण या मोक्ष के रूप में सन्दर्भित स्वतंत्रता की स्थिति को प्राप्त करता है। इस प्रकार योग का उद्देश्य जीवन के सभी क्षेत्रों में स्वतंत्रता के साथ आत्म जीवन जीना है। योग व्यक्ति को

आन्तरिक शक्तियों को सन्दर्भित करता है जिसमें विभिन्न प्रकार की विधियाँ शामिल है आन्तरिक शक्तियों को सन्दर्भित करता है जिससे विभिन्न प्रकार की विधियाँ शामिल है जिसको अपनाकर विद्यार्थी अपने भाग्य पर महारथ हासिल कर सकता है। योग एक अनुशासन है जो विद्यार्थियों के शारीरिक, मानसिक भावनात्मक और आध्यात्मिक आयामों में संतुलन एवं स्वास्थ्य लाने के लिए निर्मित किया गया है। योग में आठ पहलू या "अंग" शामिल होते हैं: यम (सार्वभौमिक नैतिकता), नियम (व्यक्तिगत नैतिकता), आसन (शारीरिक मुद्राएँ), प्राणायाम (साँस पर नियंत्रण), प्रत्याहार (इन्द्रियों पर नियंत्रण), धारणा (एकाग्रता), ध्यान और समाधि। भारत में लम्बे समय से प्रचलित योग के ये आठ पहलू पश्चिमी समाज में तेजी से आम हो रहे हैं।

1.1 योग शिक्षा का इतिहास

सभ्यता के आरम्भ से ही योग का अस्तित्व था। योग की उत्पत्ति हजारों साल पहले हुई थी। शिव को आदि योगी के रूप में देखा जाता है। हजारों साल पहले हिमालय में आदि योगी ने पौराणिक सप्त ऋषियों को गहन ज्ञान दिया गया था। योग का आधुनिक काल 1700 से 1900 ई0 के बीच के समय को योगाचार्यों ने स्वीकारा है।

1.2 योग शिक्षा का महत्व एवं आवश्यकता

आज के बदलते स्वरूप में स्वास्थ्य के संरक्षण एवं संवर्धन के लिए योग की महत्ता को सभी आयु वर्ग के व्यक्तियों की दैनिक दिनचर्या के लिए आवश्यक है। योग शिक्षा के माध्यम से योग पूरी दुनिया में फैल गया है। योग किसी धर्म, विश्वास या समुदाय का पालन नहीं करता, हमेशा जन कल्याण के लिए एक आन्तरिक तकनीक के रूप में देखा जाता है। जो विद्यार्थी या व्यक्ति योग का अभ्यास पूरी लगन से करता है वह इसके लाभों को प्राप्त करता है। योग विद्यार्थियों के शरीर, मन, भावना और ऊर्जा के स्तर पर काम करता है। योग का वर्गीकरण चार व्यापक प्रकारों को जन्म दिया है: कर्मयोग जिससे शारीरिक कियेएँ उपयोग में लायी जाती है, भक्तियोग जिसमें भावनाओं का उपयोग किया जाता है, ज्ञान योग जिसमें मन एवं बुद्धि का उपयोग किया जाता है और किया योग जिसमें ऊर्जा का उपयोग किया जाता है। प्रत्येक व्यक्ति इन चारों प्रकारों का एक अनूठा संयोजन है।

1.3 मानसिक स्वास्थ्य में योग की भूमिका

मन यदि परेशान हो तो शरीर बेजार हो जाता है। युवा लोगों और किशोर

विद्यार्थियों के मानसिक द्वन्द को योग लाभ देता है। इसका लाभ उठाने के लिए विद्यार्थियों को योग के महत्व और उसके अभ्यास को करना आवश्यक है। शिक्षा विद्यार्थियों को इसके प्रति जागरूक करती है जिससे उनको योग के असाधारण लाभ प्राप्त होते हैं। मानसिक स्वास्थ्य सम्बन्धी विकार व्यक्ति के जीवन में किसी भी अवस्था में आ सकते हैं, किन्तु किशोरा अवस्था में यह विकार आम तौर पर विकसित होते हैं। योग किशोर विद्यार्थियों के मानसिक स्वास्थ्य में निवारक भूमिका निभा सकता है क्योंकि किशोरावस्था मानसिक विकास के लिए एक महत्वपूर्ण समय है। क्योंकि इस अवस्था में विद्यार्थी तनाव से निपटने के लिए योग का सहारा ले सकता है। तनाव से मुक्ति होना विद्यार्थियों को एक स्वस्थ मानसिक स्थिति प्रदान करता है जो उनके शारीरिक और मानसिक विकास के लिए जरूरी है। आज की शिक्षा प्रणाली में तनाव प्रबन्धन और विकास कार्यक्रम विकसित किये जा रह हैं। जिनका लक्ष्य किशोरों में तनाव से निपटने की स्वस्थ रणनीति और लचीलेपन को प्रोत्साहित करता है जो बहुत से विद्यार्थियों को लाभ देता है।

निष्कर्ष

माध्यमिक स्तर के विद्यार्थियों में शारीरिक और मानसिक स्थिति में परिवर्तन उनके अनुशासित जीवन को प्रभावित करता है। योग के अभ्यास से विद्यार्थी नैतिक शारीरिक भावनात्मक और मानसिक अनुशासन के साथ-साथ ज्ञान की प्राप्ति भी शामिल है। योग प्रत्येक व्यक्ति को उनके संतुलित जीवन के लिए मदद करता है। योग की आवश्यकता विद्यार्थियों के जीवन जीने की कला के लिए रामबाण माना जाता है क्योंकि योग की भूमि भारत में अलग-अलग सामाजिक रीति रिवाज, विभिन्न धर्म और संस्कृति के प्रति विचारधाराओं में सहिष्णुता और सभी प्राणियों के प्रति सदभाव दृष्टिकोण को दर्शाते हैं। आज की आधुनिकता और तकनीकी से समाज को यांत्रिक जीवन से मुक्ति योग ही दिला सकता है। दिन प्रतिदिन योग की आवश्यकता फलफूल रही है, और हर दिन योग से जीवन जीवन्त हो रहा है।

REFERENCES

1. पाठक, पी.डी. (2005-06): "शिक्षा-मनोविज्ञान, आगरा विनोद पुस्तक मन्दिर।
2. सरस्वती (2008) डॉ. स्वामी शंकर देवानन्द, उच्च रक्तचाप पर योग का प्रभाव, योग पब्लिकेशन्स ट्रस्ट, मुंगेर बिहार।
3. कुमार संजीव (2019), उच्च माध्यमिक स्तर पर अध्ययनरत योगाभ्यास एवं गैर योगाभ्यास के मानसिक स्वास्थ्य समायोजन तथा शैक्षिक तनाव का तुलनात्मक अध्ययन।
4. मंगल, एस.के. मंगल, शुभ्रा, (2000), स्वास्थ्य शारीरिक एवं योग शिक्षा, नई दिल्ली: आर्य बुक डिपो।
5. मिश्र, प्र.दी. (2002), योग तथा मानसिक स्वास्थ्य, लखनऊ न्यू रॉयल बुक कम्पनी।
6. माहेश्वरी, वी. एवं यादव, आर. (2018), कालेज स्तर की लड़कियों पर योग प्रेक्षा का समायोजन पर प्रभाव, इंटरनेशनल जर्नल ऑफ योगा एण्ड एप्लाइड रिसर्च।