Importance of human values education and yoga in Indian society
(भारतीय समाज में मानवीय मूल्यपरक शिक्षा एवं योग का महत्व)

Dr. Garima
Assistant Professor, Department of Yoga,
Sahu Ram Swaroop Women's College Bareilly
Corresponing Author: Yogagurugarima@gmail.com

DOI: 10.52984/ijomrc2208

Abstract:

एक शिक्षक के जीवन से अनेक दीप प्रज्जवलित होते है। शिक्षक ही है जो ज्ञान के प्रकाश से विचारों को गति प्रदान करता है। इसलिए शिक्षक का पूर्णरूप से स्वस्थ एवं एकाग्रचित्त होना आवश्यक है। जिसके लिए योग मार्ग का अनुसरण करना चाहिए क्योंकि योग में वह क्षमता है जो व्यक्ति का सर्वांगीण विकास कर सकता है उनके विचारों को एक नयी दिशा दे सकता है योग के द्वारा हम विचारों को रोकने की जगह उन्हें एक नवीन मार्ग देकर विचारों की पराकाष्ठा तक पहुंच सकते है। यह विचार ही हैं जिनके द्वारा व्यक्ति व्यक्तिव समाज एवं परिवार व राष्ट्र का निमार्ण किया जा सकता है और मूल्य आधारित शिक्षा के विभिन्न आयामों को सरलता से प्राप्त किया जा सकता है।

Key Words: मानवीय मूल्य शिक्षा, मूल्यपरक शिक्षा,सर्वांगीण विकास,योग

प्रत्येक शिक्षक के सामने व्यक्ति एवं छात्र छात्राओं के जीवन सवांरने का बहुत बडा उत्तरदायित्व होता है क्योंकि शिक्षण का उद्वेश्य ही छात्रों में राष्ट्र एवं व्यक्तिव निर्माण की क्षमताएं उत्पन्न करना है। इसलिए परिवार के बाद शिक्षक एवं शिक्षण सस्थाएं एक आधारशिला का कार्य करती हैं जिस पर जीवन की इमारत खडी होती है क्योंकि जैसा बीज बचपन में बोया जाता है वैसा ही जीवन के वृक्ष में फल लगता है इसलिए वचपन में दी जाने वाली शिक्षा कालेज या विश्वविद्यालय में दी जाने वाली शिक्षा से अधिक महत्वपूर्ण होती है।

21 वीं सदी में हमारे पास अगर नवीन उपलब्धियां हैं तो नवीन चुनौतियां भीं। विसंगतियों के कई हल हैं तो कई नई विसंगतियां भी। समस्याओं से निपटने को अगर हम तैयार हैं तो जटिलताऐ भी मौजूद हैं। यह दुर्गम कंटकाकीर्ण और दुस्तर जरूर है पर भारत जैसे राष्ट्र के लिए मुश्किल नही है प्राचीन काल से ही यह शिक्षा और ज्ञान की भूमि रही है । यह ऋषियों मुनियों और मनीषियों की स्थली रही है और प्राचीन काल से ही इसमें अपने ज्ञान से संपूर्ण विश्व को आलोकित किया है।

यदि पूर्ण मनोयोग से योग मार्ग का अनुसरण किया जाय तो मूल्य आधारित शिक्षण में आशा और विश्वास रखने वालों के लिये आश्चर्य जनक लाभ प्राप्त होंगे। साथ ही विचारों की श्रेष्ठता एवं व्यक्तिव परिष्कार से उच्च मानवीय गुणों की खान रूपी अनमोल हीरों को उत्पन्न किया जा सकता है । कहा भी गया है कि स्वस्थ शरीर में ही स्वस्थ मस्तिष्क निवास करता है इसका उदाहरण देते हुए स्वामी सत्यानन्द सरस्वती कहते है कि एक स्वस्थ शरीर के अवयव भली प्रकार से उस संस्वरित वाद्य यंत्र की तरह होते है जो मस्तिष्क तथा स्नायु संस्थान द्वारा संचालित होते है शरीर का प्रत्येक अवयव दूसरे अवयवों के साथ लयबद्व ढंग से सामंजस्य की स्थिति में कार्य करता है ।

ए इस स्थिति को योग द्वारा सरलता से प्राप्त किया जा सकता है योग में अष्टांग योग विशेष रूप से ध्यान और प्राणायाम आदि यौगिक क्रियाओं का अनुसरण किया जा सकता है जिसके माध्यम से मूल्य आधारित शिक्षण पद्वति को भी सुदृढ किया जा सकता है।

विश्व में भारतीय संस्कृति प्राचीनतम एवं सर्वोत्क्रष्ट मानी गई है इसका मुख्य स्रोत वैदिक संस्कृति है जिसका प्रभाव मानवीय मूल्य शिक्षा पर निरंतर पड़ता हुआ दिखाई दे रहा है । शिक्षा में भी अनेक परिस्थितियों के भी अनुकूल परिवर्तन एवं संशोधन हुए हैं परंतु फिर भी शिक्षा को एक प्रकाश के रूप में माना जाता है जो कि अंधकार रूपी अज्ञान से प्रकाश रूपी ज्ञान की ओर ले जाता है । जिसका जीवंत उदाहरण ''तमसो मा ज्योतिर्गमय''1 सा विद्या विमुक्तये'' आदि शास्त्र युक्त कथनों से प्राप्त होता है। शंकराचार्य ने भी कहा है कि ''शिक्षा वह है जो मुक्ति दिलाये यह मानवीय मूल्यपरक शिक्षा मानवीय मूल्यों के साथ साथ समाज एवं संस्कृति के विकास में भी सहायक है''2 जैसा कि हम प्राचीनकाल में गुरुकुल आश्रम की व्यवस्था के विषय में सुनते आयें हैं जहां विद्यार्थी शिक्षा ग्रहण करते थे और साथ ही साथ योगमय जीवनशैली व्यतीत करते थे। वे ब्रहमचर्य सदा जीवन उच्च विचार समता त्याग आदि से परिपूर्ण जीवन व्यतीत करते थे। यह व्यवस्था एवं शिक्षा विद्यार्थी के सर्वागीण विकास में सहायक होती थी। विशेषकर शारीरिक मानसिक विकारों से मुक्त उच्चतम विकास एवं बौद्धिक ज्ञान के विकास में सहायक होती थी।

शिक्षा शब्द की व्युत्पत्ति संस्कृत की 'शिक्ष' धातु से हुई है जिससे अभिप्राय है सीखना अर्जित करना ग्रहण करना ज्ञानात्मक रुप से संवृद्ध होना।

अंग्रेजी में शिक्षा को Education कहते हैं जो कि लैटिन शब्द Educare से बना है जिसका तात्पर्य है– to lead to draw to acquire. अर्थात आगे बढ़ना निकालना खींचना(ग्रहण)ˋ करना।

मूल्य के लिये अंग्रेजी में Value शब्द है। Value की निष्पत्ति लैटिन शब्द Velere से हुई है जिसका तात्पर्य है Þto be worthyß जिसका अर्थ है ''सार या महत्व''।

यदि शिक्षा का तात्पर्य निकालना ग्रहण करना अर्जित करना है तो मूल्य आधारित शिक्षा का तात्पर्य ''सार या महत्व'' है। जब हम किसी भी शिक्षा को मूल्य आधारित शिक्षा में देखते हैं तो अनेक उदाहरण हमारे समक्ष स्पष्ट रुप से दिखाई देते हैं जैसा कि विवेकानंद जी ने इसी संदर्भ में कहा है कि– शिक्षा में व्यक्ति समाज तथा राज्य के अनिवार्य तत्वों को शामिल किये जाने की आवश्यकता रहती है तब ही वह समग्र तथा पूर्ण शिक्षा हो पाती है। वास्तव में शिक्षा व्यक्तित्व तथा चरित्र निर्माण का सर्वाधिक सशक्त साधन हैं। यदि इस शिक्षा में योग शिक्षा को भी सम्मिलित कर लिया जाये तो और अच्छे परिणाम प्राप्त किये जा सकते हैं जिसका प्रभाव हम शिक्षार्थी और समाज पर सकारात्मक रुप से देख सकते हैं। योगमार्ग अन्तःकरण की शुद्धि का बहुत ही सरल मार्ग है जिसके द्वारा शारीरिक विकास के साथ साथ मानसिक विकास भी सरलता से किया जा सकता है। योग की अनेक ऐसी क्रियाएं हैं जिनके द्वारा बौद्धिक क्षमता का विकास किया जा सकता है। साथ ही साथ अनेक ऐसे सकारात्मक पहलू भी अनायास जुड़ जाते हैं जिनका सकारात्मक प्रभाव मानव जीवन पर पड़ता है। हमारे समाज में अनेक शिक्षण पद्धतियां विकसित हुई है जो व्यक्ति एवं शिक्षार्थी के लिये उन्नति के मार्ग प्रशस्त करती है परंतु साथ ही साथ मूल्यपरक शिक्षा के अनेक आयामों का जीवंत उदाहरण बनती है कुछ विद्वानों का मानना है कि मूल्यपरक शिक्षा एक सामाजिक प्रक्रिया है क्योंकि मनुष्य समाज में एक दूसरे के संपर्क में आकर एक दूसरे की भाषा विचार और आचरण से प्रभावित होते हैं ओर हम यहीं से मूल्यपरक शिक्षा को सीखना आंरभ करते है जॉन डी.बी. का कहना है कि ''शिक्षा व्यक्ति की उन सभी योग्यताओं का विकास है जो उसमें अपने पर्यावरण पर नियंत्रण रखने तथा अपने संभावनाओं को पूर्ण करने की सामर्थ्य प्रदान करें''3

मानवीय मूल्य के निर्माण में देखा जाये तो शिक्षक की परिवार एवं समाज में महत्वपूर्ण भूमिका होती है क्योंकि अधिकांशतः इस तरह के व्यवहार एवं साधनों का प्रयोग इनके द्वारा ही किया जाता है उस सन्दर्भ में पायल भोला जैन ने भी कहा है कि ''बालक इस संसार में आने के बाद जो कुछ भी

सीखता है वह दूसरों का अनुकरण करके ही शिक्षकों को अपना आदर्श मानते हैं और जो कुछ उनके गुरुजन करते हैं वैसा ही वे स्वयं करने का प्रयास करते हैं''4 परन्तु जब बात ज्ञान एवं शिक्षा की आती है तब भी समाज शिक्षक एवं परिवार भी उत्कृष्ट येागदान देता है विशेषकर शिक्षक क्योंकि शिक्षार्थी को ज्ञान देने के लिये शिक्षक अनेक प्रयास करता है इस विषय में मंजु मिश्रा अपनी पुस्तक में लिखती है कि '' जो नया ज्ञान बालकेां को देना है उसे सलत तथा स्पष्ट बनाकर प्रस्तुत करने के लिये अध्यापक नाना प्रकार के साधनों और युक्तियेां का प्रयोग करता है। जब बात छात्र की समझ में नहीं आती है तो शिक्षक उपमा देकर समझाने की कोशिश करता है और जब भाषा से अर्थ स्पष्ट नहीं होता तो वह संकेत और अभिनय से काम लेता है और जब कोई नियम समझ में नहीं आता तो वह उदाहरण देता है''5 शिक्षा तथा हमारे समाज में शिक्षा के द्वारा ही प्रगति उन्नति आदि के मार्ग प्रशस्त होते है इसमें किंचित भी संदेह नहीं है परंतु जब मानवीय मूल्यों की बात आती है तो यह भी एक ऐसी शिक्षा है जो व्यक्ति के मन से जुड़ी हुई है क्योंकि मन ही उन्नति का मार्ग दिखाता है और मन के ही वशीभूत अवनति भी होती है परन्तु योगियों के दृष्टिकोण से देखें तो मन के मानवीय मूल्यों का संरक्षण योग शिक्षा से सहज रुप में किया जा सकता है यह मन ही है जो बन्धनों से मुक्त कर मोक्ष मार्ग तक ले जाता है। जिसे हम महर्षि पतंजलि के चित्त वृत्ति निरोध से समझ सकमे है। स्वामी रामदेव जी ने तो यहां तक कहा है कि अष्टांग येाग को जीवन का अंग बना लेने पर मन का नियंत्रण अपने आप सधने लगता है''6 मन ही हमारा ऐसा मार्ग है जो जैसा बनना चाहता है वह वैसी ही बन जाता है मन के द्वारा ही हम मानवीय मूल्यों को स्थिरता एवं प्रखरता भी दे सकते हैं और योग द्वारा मन पर नियंत्रण बहुत ही सरलता से पाया जा सकता है अर्थात मन को साध ले तो सही हो जायेगा। जैसा कि विजय अग्रवाल ने कहा है कि ''मन के साधे सब सधे''7 इसीलिये प्रतिदिन प्रणायाम और ध्यान का अध्ययन करना मन पर नियंत्रण स्थापित करने का एक महत्वपूर्ण सत्र है। क्योंकि मानवीय मूल्यों का सीधा संबंध मन से होता है मन को योगसे नियंत्रित करते हैं अतः ये प्रभावित होता है वातावरणसे इस विषय में विद्वानों का कहता है कि ''उदात्त वातावरण में रहने से अच्छे विचार अच्छी आदतें अच्छे संस्कार बनते हैं जो सहज दिमाग को भटकाने से बचाते है। उदात्त वातावरण वातावरण (अच्छी किताबें अच्छा संगीत अच्छी संगति अच्छे विचार भाव तथा ईश्वर प्रणिधान) में रहना भी मन को भटकाव से बचाता है''8

यदि उपरोक्तकथन पर विचार मात्र ही कर ले तो स्पष्ट होता है कि योग के द्वारा अच्छे समाज वातावरण शिक्षा आदि का निर्माण संभव है – यही कड़ियां मानव मूल्य का निर्धारण करती है यही से अच्छे बुरे विचार उत्पन्न होते हैं जो हमारे लक्ष्य का निर्धारण करने में सहायक होते हैं यदि किसी कारणवश भटक भी जाता है या मानन मूल्यों का अभाव हो भी जाता है तो योग मार्ग के अनुपालन से धीरे धीरे पुनः लाया जा सकता है इसमें अभ्यास वैराग्य की अहम भूमिका होती है। और अष्टांगयोग के नियम तो इसका आधार है। मानवीय मूल्यों में यम के सत्य अहिंसा का महत्वपूर्ण स्थान है। अहिंसा के बिना सर्वोच्च सत्य की सिद्धि असंभव है हिंसा न करना झूठ न बोलना मानवीय प्रवृत्ति है जिसमें व्यक्ति सभी के प्रति उनके परिवेश को हर प्रकार की हानि से सुरक्षित करने की चेष्टा करता है। स्वार्थ और द्वेष आदि को त्यागकर क्रोध पर विजय प्राप्त करना है यह एक मूल्यात्मक अवधारणा होती है यदि यही योगमंच वातावरण परिवार एवं समाज में व्याप्त होता है यहां से उसके अनेक मानवीय मूल्यों का विकास होगा वह योग मार्ग के अनुसरण से प्रेम आत्म त्याग परोपकार कर्तव्य और आज्ञापालन आदि अनेक पाठ सीखता है यही से सद्भावनाओं का संचार होता है। मानवीय मूल्यों के आदान प्रदान में शिक्षा का अपना बहुत महत्वपूर्ण स्थान होता है क्योंकि शिक्षा व्यक्ति को इस बात के लिये तैयार करती है कि वह सामाजिक परिवर्तन को नेतृत्व प्रदान करे यह समस्त मार्ग ही शिक्षा समाज परिवार व्यक्तिव विकास में सहायक है और मानव मूल्य निर्धारण में सहायक है। अतः हम यह कह सकते हैं कि समाज परिवार संस्कृति एवं शिक्षाइन सभी का आपस में घनिष्ठ संबंध है एवं मानवीय मूल्यों के निर्धारण में भी अहम भूमिका निभाते हैं भारतीय समाज ही एक ऐसी निपुण व्यवस्था को प्रतिपादित करता है। जिसकी छत्रछाया में अनेक शिक्षक पद्धतियों का अभिभाव होता है साथ ही साथ एक सभ्य सुसंस्कृत समाज देखने को मिलता है। इस विषय में टेलन अपने विचार व्यक्त करते हुये लिखते है कि ''संस्कृति समाज के सदस्यों में व्याप्त आदतों ज्ञान विश्वास कला नैतिकता विधि रीति–रिवाज और अन्य क्षमताओं की सूचक है''9

आज वर्तमान समय में कुछ विकृत सस्वरूप शिक्षण पदती का कहीं कहीं पर देखने को मिलता है। गुरुकुल एवं आश्रम व्यवस्था अब अधिक देखने को नहीं मिलती परंतु यदि योगशिक्षा के साथ पुनः शिक्षापदि्त को सम्मिलित कर पाठ्यचर्या एवं दिनचर्या में सम्मिलित किया जाए तो अभी भी मानवीय मूल्यों के ह्रास को रोका जा सकता है। साथ ही साथ योगमार्ग के साधनो का अनुकरण करके भारतीय समाज में मूल्यपरक शिक्षा का सकारात्मक प्रभाव देखा जा सकता है। यह समाज व्यक्ति शिक्षार्थी शिक्षक सभी के लिए एक मिसाल बन सकता है क्योंकि मानव के विकास का मूल साधन शिक्षा को माना जाता है और इस शिक्षा में यदि हम योग को भी सम्मिलित कर लें तो व्यक्ति अपने जीवन के उद्देश्यों को सरलता से प्राप्त करने योग्य बना देगा। यह योगपरक शिक्षा मनुष्य के व्यवहार उसके वास्तविक स्वरूप और उसके लक्ष्य का सही बोध करने में सक्षम है।

योग सर्वांगीण विकास का दूसरा नाम है। आचार्य श्री के अनुसार यदि देखा जाए तो जो श्रेष्ठ है उससे जुड़ना योग कहलाता है। इसे हम आत्म तत्व , आध्यात्मिक विद्या,आदि नामों से भी जानते हैं योग आध्यात्मिक क्षेत्र में पूर्ण तक पहुंचाने का लक्ष्य रखता है । इसके अतिरिक्त यदि हम बहिरंग योग की बात करें तो **आसन एवं प्राणायाम** के अभ्यास के रूप में योग में शारीरिक एवं मानसिक स्वास्थ्य के मूल्य भी समाहित हैं।महर्षि पतंजलि ने तो यहॉ तक कहा है कि

त

तो

.द्वन्द्वानभि

ाघात:10

अर्थात आसन सिद्व हो जाने पर सभी प्रकार के द्वन्द्वों का निवारण हो जाता है।

यम एवं नियम के रूप में सामाजिक मूल्य समाहित है ,और **प्रत्याहार, धारणा ,ध्यान** पर दृष्टिपात करें तो यह केवल मानसिक दृढ़ता ही उत्पन्न नहीं करते बल्कि जागरूकता ,भावनात्मक तथा दक्षता और हमारी क्षमताओं को विकसित एवं प्रबल बनाते हैं । यदि देखा जाए तो योग में शारीरिक ,मानसिक , सामाजिक, आर्थिक, राष्ट्रीय एवं अंतर्राष्ट्रीय स्तर पर सभी मूल्यों के घटक किसी ना किसी रूप में, मात्रा में सम्मिलित होते हुए प्रतीत होते है।

यदि हम **सत्य एवं अहिंसा** की बात करें तो यह एक सार्वभौमिक मूल्य के रूप में देख सकते है और **अस्तेय** को हम सामाजिक मूल्य के रूप में देख सकते हैं बात जब करें **अपरिग्रह** की तो यह सामाजिक भेदभाव को कहीं ना कहीं कम करने वाला है यह एक समान रुप प्रदान करने वाला है और समाज को पुष्पित पल्लवित करने वाला है । **ब्रह्मचर्य** में हमारा वक्त मूल्य प्रदर्शित होता है **शौच** में आंतरिक और बाह्य दृष्टिकोण से देखें तो वैदिक मूल्य और मानसिक व शारीरिक रूप से देखें तो सामाजिक मूल्य भी प्रदर्शित होता है। **संतो**ष की बात करते हैं तो मानसिक मूल्य के साथ–साथ सामाजिक समर सत्ता और शांति के लिए अपेक्षित है **तप** में व्यक्तिगत और सार्वभौमिक मूल्य दोनों से परिलक्षित होते हैं क्योंकि क्षमता की वृद्धि एवं विकास के दृष्टिकोण से देखें तो सार्वभौमिक मूल्य परिलक्षित होता है। **स्वाध्याय** की बात करते हैं तो अनु चिंतन के लिए अनिवार्य है और एक दूसरे को समझने के लिए, सहिष्णुता के लिए आवश्यक है। **ईश्वर प्रणिधान** की बात करें तो यह हमारे आध्यात्मिक मूल्य का विकास करता है और यहीं से हमारी सच्ची आस्था और श्रद्धा विकसित होती है।

आसन हमारे शारीरिक एवं मानसिक स्वास्थ्य के लिए महत्वपूर्ण है। **प्राणायाम** के द्वारा हम अपनी जीवनी शक्ति को बढ़ाते हैं जिसके साथ साथ कर्म शक्ति को बढ़ाने वाले ऊर्जा में मूल्य के रूप में हम इसे देख सकते हैं। **प्रत्याहार** से त्याग एवं संयम का मूल्य परलक्षित हो रहा है। **धारणा** से संकेंद्रण एवं **ध्यान** से शांति और मानसिक स्वास्थ्य तो प्राप्त होता ही है साथ ही साथ यह स्थिरता एवं सौहार्द के लिए मूल्य परक है। **समाधि** में परम मूल्य, आध्यात्मिक जिसे हम लोग पूर्णता ,कैवल्य के नाम से जानते हैं जो पूर्ण का भाव हमारे अंदर जागृत करें परिपूर्ण करें हमें यह उस मूल्य को दर्शाता है।

पिछले कई दशकों से शिक्षा के स्तर पर अनेक प्रयोग हुए हैं। शिक्षा में प्रयोगात्मकता व्यवहारिकता तथा उपयोगात्मकता को लाने की प्रवृति बढी हैं। पूर्व में जहाँ शिक्षा में नैतिक शिक्षा तथा शरीर शिक्षण जैसे विषय रहे है जो कि विधार्थी के चरित्र निर्माण के साथ स्वस्थ शरीर के विकास में भी सहायक होते थे। वास्तव में योग के प्रति वर्तमान शिक्षाविदों में बढते रूझान का कारण यही है। किन्तु योग की शिक्षा नवीन

नही हैं। प्राचीन परंपरा में सूर्य नमस्कार के साथ गुरूकुल में अध्ययन की पंरपरा रही हैं। आज इन्हीं प्राचीन सन्दर्भो को आधुनिक परिवेश में पुनर्जीवित करते हुये योग अधिकाधिक विधालयों एवं शिक्षण संस्थाओं के पाठ्यक्रमों का अनिवार्य अंग होता जा रहा है ।

अतः हम यह कह सकते हें कि भारतीय समाज में यदि शिक्षा में योगशिक्षा को सम्मिलित कर दिया जाए तो समाज में मानवीय मूल्यों के ह्रास को रोका जा सकता है और मानवीय मूल्यों को बढ़ाया जा सकता है।

सन्दर्भ ग्रन्थ सूची

1. शर्मा रमा ,मूल्यशिक्षा, अर्जुन पब्लिसिंग हाउस दरियागंज, नई दिल्ली पृ0 सं0 2

2. ऋग्वेद– मुल्यशिक्षा पृ0 2।

3. शर्मा रमा ,मूल्यशिक्षा अर्जुन पब्लिसिंग हाउस ,नई दिल्ली पृ0 सं0 3।

4. पायल भोला जैन मूल्य शिक्षा पर्यावरण तथा मानवाधिकारों की शिक्षा अग्रवाल पब्लिकेशन आगरा।

पृ0सं0 27

5. मिश्रा मंजू, शिक्षा भारतीय समाज ओमेगा पब्लिकेशन नई दिल्ली। पृ0 सं0 55

6. स्वामी रामदेव योग साधना एवं चिकित्सा रहस्य दिव्य प्रकाशन पतंजलि योगपीठ हरिद्वार

उत्तराखण्ड। पृ0 सं0 3

7. अग्रवाल विजय इन्द्रा पब्लिशिंग हाउस भोपाल पृ0 सं0 230 240।

8. येाग विज्ञान के मूल तत्व एस. के. बुक एजेन्सी नई दिल्ली। पृ0 सं0 2

9. शर्मा रमा मूल्यशिक्षा अर्जुन पब्लिसिंग हाउस दरियागंज नई दिल्ली पृ0 34।

10.शर्मा श्री राम आचार्य,सांख्य एवं योग दर्शन,वेदमाता गाय़त्री ट्स्ट,वेद विभाग ,शान्तिकुंज,हरिद्वार

पृ062 ।