P: ISSN NO.: 2321-290X RNI : UPBIL/2013/55327 VOL-6* ISSUE-2* (Part-1) October- 2018
E: ISSN NO.: 2349-980X **Shrinkhla Ek Shodhparak Vaicharik Patrika**

पतंजलि योग दर्शन द्वारा बालकों के मानसिक व शारीरिक विकास का शारीरिक शिक्षा में महत्व

भीष्म सिंह
असिस्टेंट प्रोफेसर,
शारीरिक शिक्षा विभाग,
चौ0 चरण सिंह राजकीय महाविद्यालय,
छपरौली, बागपत

सारांश

'शिक्षा' एक अत्यन्त व्यापक सम्प्रत्यय है, जिसे विभिन्न दार्शनिकों और विचारकों ने युग, समय और परिस्थिति के सापेक्ष समझने और समझाने का प्रयास किया है। ऐसे प्रयासों में यद्यपि व्यापक वैविधा विद्यमान है, किन्तु सभी में एक सामान्य मौलिक ध्वनि श्रुत है, जिसके अनुसार शिक्षा का प्रकाश ऐसा जीवन्त स्रोत है जो व्यक्ति को सुखमय जीवन प्रदान करने निमित्त सच्चा मार्ग प्रदान करता है, उसमें मनुष्यता के भाव जागृत कर उसके जीवन को दिव्य से दिव्यतर बनाता है।

प्रस्तुत शोध कार्य के परिणाम स्वरुप यह स्पष्ट है कि शारीरिक शिक्षा के माध्यम से बालक के शारीरिक विकास व मानसिक विकास हेतु योग एक महत्वपूर्ण व सार्थक साधन हैं।

मुख्य शब्द : शारीरिक व मानसिक विकास, महर्षि याज्ञवल्क्य।

प्रस्तावना

महर्षि याज्ञवल्क्य के विचार से–शिक्षा मनुष्य को चरित्रवान तथा संसार के लिए उपयोगी बनाती है, चरित्रवान होने के लिए व्यक्ति को समाज के श्रेष्ठ जनों के आचरण का अनुसरण करना चाहिए।

"नहीं ज्ञानेन सदृशं पवित्रमिह विद्यते।"

ज्ञान के समान पवित्र करने वाला अन्य कुछ भी नहीं है।

'शिक्षा' एक अत्यन्त व्यापक सम्प्रत्यय है, जिसे विभिन्न दार्शनिकों और विचारकों ने युग, समय और परिस्थिति के सापेक्ष समझने और समझाने का प्रयास किया है। ऐसे प्रयासों में यद्यपि व्यापक वैविधा विद्यमान है, किन्तु सभी में एक सामान्य मौलिक ध्वनि श्रुत है, जिसके अनुसार शिक्षा का प्रकाश ऐसा जीवन्त स्रोत है जो व्यक्ति को सुखमय जीवन प्रदान करने निमित्त सच्चा मार्ग प्रदान करता है, उसमें मनुष्यता के भाव जागृत कर उसके जीवन को दिव्य से दिव्यतर बनाता है।

महर्षि याज्ञवल्क्य के विचार से – शिक्षा मनुष्य को चरित्रवान तथा संसार के लिए उपयोगी बनाती है, चरित्रवान होने के लिए व्यक्ति को समाज के श्रेष्ठ जनों के आचरण का अनुसरण करना चाहिए। श्रीमद्भागवतगीता में भी ऐसा कहा गया है–

"यद्यदाचरित श्रेष्ठ स्तत्र देवेतरो जनः।
स यत्प्रमाणं कुरुते लोक स्तदनुवर्तते।।"

शिक्षा एक प्रकार का ज्ञान है जो हमें माता–पिता और गुरु से प्राप्त होता है, उत्पन्न होते ही शिशु का लालन–पालन माता के अधीन है जब बच्चा कुछ बढ़ने लगता है, तो माता ही उसे जीवन शास्त्र की शिक्षा देती है, वह उसे खाना–पीना सिखाती है, उठना बैठना तथा चलना सिखाती है और जब बच्चा बड़ा होने लगता है तो धीरे–धीरे जीवन की सभी बातें बतायी जाती हैं। इसीलिए कहा जाता है कि बालक की प्रथम पाठशाला परिवार होती है, परन्तु बड़े होते–होते उस पर शिक्षा के औपचारिक व अनौपचारिक साधनों का प्रभाव पड़ता जाता है। इस प्रभाव के कारण एक ओर तो शारीरिक, मानसिक तथा संवेगात्मक विकास होता है व दूसरी ओर उसमें सामाजिक भावना भी विकसित होती है और वह उत्तरदायित्वों को सफलतापूर्वक निभाने योग्य हो जाता है। बालक के व्यवहार में वांछनीय परिवर्तन करने के लिए व्यवस्थित शिक्षा की आवश्यकता होती है। शिक्षा समाज को सभ्य बनाती है, यदि मनुष्य शिक्षा न पाये तो उसमें और निरीह पशुओं में कोई अन्तर नहीं रह जायेगा, जैसा डॉ0 राधाकृष्णन ने भी कहा है कि "असली शिक्षा हमें अच्छे तथा बुरे में अन्तर करना बताती है।" और एक विद्यार्थी के लिए शिक्षा का यह एक महान लक्ष्य है, महात्मा गांधी ने भी कहा है "शिक्षा का वास्तविक लक्ष्य चरित्र निर्माण करना है।" जी0के0 जेसटर्टन

ने अपने एक निबन्ध में लिखा है कि "कुछ लोगों का विचार है कि मनुष्य के विषय में सबसे व्यवहारिक एवं प्रमुख वस्तु ब्रह्माण्ड में उसका दृष्टिकोण है, मकान मालिक के लिए यह जानना अति आवश्यक है कि उसके किरायेदार की आय क्या है, परन्तु उसके लिए यह जानना कि उसका जीवन दर्शन क्या है और भी अधिक महत्वपूर्ण है।" सामान्यतः यह बात मकान को किराये पर उठाने के सांसारिक कार्यो के विषय में सच में हो सकती है, तो इस बात पर आश्चर्य नहीं करना चाहिए कि "शिक्षा सम्बन्धी समस्त प्रश्न अन्ततः जीवन दर्शन से सम्बन्धित प्रश्न हैं।" यदि "दर्शन" और "शिक्षा" शब्दों के अर्थ को देखा जाये तो यह निश्चित हो जायेगा कि ये दोनों विचार उसी एक ही वस्तु के विभिन्न दृष्टिकोण प्रस्तुत करते हैं, जैसे, एक सिक्के के दो पहलू।

समस्या कथन

"पतंजलि योग दर्शन द्वारा बालकों के मानसिक व शारीरिक विकास का शारीरिक शिक्षा में महत्व।

अध्ययन के उद्देश्य

प्रत्येक कार्य के लिए योजना में निश्चित उद्देश्य का होना परम आवश्यक है। योग शिक्षा व शारीरिक शिक्षा दोनों का ही मुख्य उद्देश्य व्यक्ति का सर्वांगीण विकास कर उचित रूप से सर्वोत्तम बनाना है। अतः प्रस्तुत शोध के अध्ययन हेतु शोधार्थी द्वारा इसी परिप्रेक्ष्य में निम्नलिखित उद्देश्य निर्धारित किये गये हैं :–

1. पतंजलि योग दर्शन की तात्विक मीमांसा का शारीरिक शिक्षा में योगदान का अध्ययन।
2. पतंजलि योग दर्शन का शारीरिक शिक्षा में शारीरिक एवं मानसिक विकास पद्धति का अध्ययन।

शोध का सीमांकन

प्रस्तुत शोध के शोधार्थी ने अपनी क्षमता एवं उपलब्ध साक्ष्यों को ध्यान में रखकर निम्न क्रम में सीमित किया है।

1. दर्शन के षट् दर्शन में से मात्र पंतजलि योग दर्शन का ही विवेचन किया गया है।
2. शारीरिक शिक्षा के योग सम्बन्धी महत्व, आवश्यकता व वर्तमान स्थिति पर शारीरिक शिक्षा के योगदान का अध्ययन किया गया है।
3. योग के महत्व में मात्र शारीरिक, मानसिक, महत्व पर प्रकाश डाला गया है।

शोध विधि

प्रस्तुत शोध कार्य का विषय दार्शनिक प्रकृति का है। दार्शनिक अनुसंधान के मुख्य रूप से दो उपागम होते हैं। एक किसी विचार प्रणाली का विवेचन और दूसरा किसी महान विचारक के विचारकों का आलोचनात्मक अध्ययन। प्रस्तुत शोध कार्य में प्रथम उपागम का अनुसरण किया गया है। शोध के लिए अनुसंधान की "दार्शनिक विधि" का प्रयोग पंतजलि योग दर्शन की तात्विक मीमांसा के लिए किया गया है।

महर्षि पतंजलि के अनुसार योग

महर्षि पतंजलि जिन्हें योग के क्षेत्र में योग का पिता माना जाता है, उन्होंने सर्वप्रथम योग की एक अलग पुस्तक लिखकर योग को एक अलग अस्तित्व प्रदान किया। लगभग 5000 वर्ष पूर्व महर्षि पतंजलि ने जिस महाग्रन्थ की रचना की उसे 'योगसूत्र' के नाम से जाना जाता है। यह पतंजलि 'योगसूत्र' आज भी पढ़ने, पढ़ाने तथा योग के क्षेत्र में अनुसंधान करने वाले साधकों के लिए प्रेरणा का विषय है।

श्रीमद्भगवद्गीता के पश्चात यदि किसी ग्रन्थ का सबसे अधिक भाषाओं में अनुवाद हुआ है, तो वह "पतंजलि योगसूत्र" ही है। इसके पश्चात् जितने भी योग सम्बन्धी ग्रन्थ लिखो गये, उन सभी साधकों तथा योग प्रेमियों का प्रेरणा स्रोत आधारभूत ग्रन्थ पतंजलि योगसूत्र ही रहा है। वैसे भी जितनी सटीक व्याख्या महर्षि पतंजलि जी ने अपनी पुस्तक 'योगसूत्र' में की है ऐसा उदाहरण हमें किसी और योग सम्बन्धी ग्रन्थ में देखने को नहीं मिलता।

शारीरिक शिक्षा

शारीरिक शिक्षा दो अलग शब्दों से मिलकर बना है शारीरिक एवं शिक्षा। शारीरिक शब्द का साधारण अर्थ शरीर सम्बन्धी विभिन्न क्रियाओं से है। इसका किसी एक या सभी शारीरिक विशिष्टताओं से सम्बन्ध हो सकता है। यह शारीरिक बल, शारीरिक क्षमता, शारीरिक दक्षता, शारीरिक बनावट और शारीरिक स्वास्थ्य आदि के रूप में भी जाना जाता है। शिक्षा शब्द से अभिप्राय सुव्यवस्थित ढंग से निर्देश या प्रशिक्षण या जीवन की क्रमबद्ध ढंग से तैयारी या किसी कार्य विशेष के लिए दिये जाने वाले दिशा निर्देश से है। इन दोनों शब्दों का संयुक्त अर्थ शारीरिक क्रियाशीलता या कार्यकलापों के कार्यक्रम के व्यवस्थित निर्देश या प्रशिक्षण से लिया जाना चाहिए। जो कि मानव शरीर के विकास और उसे बनाए रखने अथवा शारीरिक शक्तियों या शारीरिक स्फूर्ति के संचरण के लिए नितान्त आवश्यक है।

शिक्षा एक कार्यकलाप का प्रतिभास है। कोई भी व्यक्ति कार्यकलापों से ही सीखता है। शिक्षा मात्र कक्षा कक्ष तक ही सीमित नहीं है, यह खेल के मैदान पुस्तकालय अथवा यहाँ तक कि घर में भी सीखी जा सकती है। ऐसी शिक्षा व्यक्ति के वैयक्तिक जीवन को समृद्ध बनाने में प्रेरक सिद्ध होती है। शारीरिक शिक्षा का सुनिर्देशित कार्यक्रम स्वास्थ्य कर जीवन, सामाजिक दक्षता अच्छे शारीरिक स्वास्थ्य और समय का सदुपयोग करना सिखाता है। आधुनिक सन्दर्भ में शारीरिक शिक्षा अधिक व्यापक और हमारे दैनिक जीवन के सम्बन्ध में सार्थक अर्थ रखती है। शारीरिक शिक्षा मनुष्य के शारीरिक क्रियाकलापों में उनके द्वारा दी जाने वाली शिक्षा ही है।

आधुनिक जीवन में योग

आधुनिक युग नवीनतम मशीनों के उपयोग का युग है। इस प्रकार मशीनों के साथ अधिकांश समय बिताने पर मनुष्य में विभिन्न शारीरिक व मानसिक विकृतियों का पैदा होना स्वाभाविक है। आज मनुष्य के पास स्वयं को स्वस्थ रखने के लिए भी अनेक चिकित्सीय पद्धति है तथा वह आवश्यकतानुसार इन चिकित्सा पद्धतियों से लाभ भी उठाता है। परन्तु वर्तमान समय के खान–पान, दूषित वातावरण व भाग दौड़ की अत्यधिक तनाव भरी जिन्दगी में अन्य चिकित्सा पद्धतियां उतनी कारगर सिद्ध नहीं हो पाती हैं जितना कि योग।

आधुनिक युग के लिए योग ईश्वर की एक महान देन के रूप में स्वयं को प्रतिष्ठित कर चुका है। वर्तमान समय में योग द्वारा जितनी शीघ्रता से व कुशलता से विभिन्न असाध्य बीमारियों को नियन्त्रित किया जा रहा है, वह स्वयं में अत्यन्त सराहनीय हैं। आज कोई भी ऐसा क्षेत्र नहीं है, जिसमें योग की आवश्यकता महसूस न होती हो। योग ही आधुनिक समय में एक ऐसा साधन बन गया है जो व्यक्ति को शारीरिक मानसिक व भावात्मक रूप से परिपक्व, मजबूत व स्वस्थ बनाये रखने की क्षमता रखता है।

वर्तमान समय में मानव को विभिन्न मानसिक और भावात्मक बीमारियों जैसे तनाव, क्रोध, आसक्ति, भय, आलस्य, कामवासना, निराशा, वैमनस्य, घुटन, क्रूरता, अनहोनी भावना, दुःस्वप्न, अधीरता, चिड़चिड़ापन, मानसिक अस्थिरता, चिन्ता, कुण्ठा व थकान आदि का सामना करना पड़ता है। इसके अतिरिक्त शारीरिक स्वास्थ्य को नुकसान पहुँचाने वाले विभिन्न रोगों–कमर दर्द, चर्म रोग, जुकाम, उच्च रक्तचाप, निम्न रक्त चाप, शारीरिक दुर्बलता, कब्ज, वायु विकार, ज्वर, नेत्र दोष, अनिद्रा, बवासीर, लीवर–दोष, स्मृति का कमजोर होना, गर्दन का दर्द, सिर दर्द, श्वास सम्बन्धी रोग, मधुमेह, दमा, नाड़ी तन्त्र आदि का भी सामना करना पड़ रहा है।

इस प्रतिस्पर्धा के युग में तनाव जीवन का एक अहम् हिस्सा बन गया है। एक मनोवैज्ञानिक के अनुसार प्रत्येक व्यक्ति प्रतिदिन जाने–अनजाने दस हजार तनाव पैदा करता है। कुछ तनाव पानी के समान होते हैं, जो तत्काल साफ हो जाते हैं, दूसरा तनाव रेत की रेखा के समान होता है जो कुछ देर तक रहता है। कुछ तनाव पत्थर पर खींची गयी रेखा के समान होता है। इस प्रकार का तनाव अत्यन्त खतरनाक होता है जो उच्च रक्तचाप, अल्सर तथा ब्रेन हेमरेज आदि घातक रोग उत्पन्न करता है। इसके लिए मुक्ति पाने हेतु कुछ उपाय अवश्य करने चाहिए, जैसे– सार्थक एवं सकारात्मक सोच पैदा करें। तनाव के क्षणों में व्यायाम करें या पैदल सैर आदि करनी चाहिए। सामाजिक दृष्टि से वासना का प्रभाव गम्भीर हो सकता है। वासना के अन्तर्गत व्यक्ति द्वारा की जाने वाली क्रियायें भी असामान्य व्यवहार की सूचक होती है। मनोवैज्ञानिक व योग विधि द्वारा इस विकार का उपचार सम्भव है इस हेतु योग में आसन, प्राणायाम, मुद्रा, प्रेक्षा और ऊँ का जप करना महत्वपूर्ण योगदान देता है।

यदि हमें योग से पूरा–पूरा लाभ उठाना है तो हमें आहार–विहार में भी सुधार लाना चाहिए। मात्र योग करने से ही व्यक्ति स्वयं के शारीरिक व मानसिक रूप से स्वस्थ नहीं रख सकता। शरीर को स्वस्थ सुन्दर बनाये रखने के लिए शुद्ध व सात्विक भोजन की जरूरत है। शुद्ध, सुपाच्य, सात्विक, खनिज लवण युक्त प्राकृतिक भोजन के बिना योग भी पूर्णतः लाभकारी नहीं हो सकता है।

वर्तमान में चिन्ता के कारण लोग स्वयं को विभिन्न प्रकार की शारीरिक व मानसिक बीमारियों की चपेट में ले लेते हैं। इस कारण पैदा हुए मानसिक तनाव के वशीभूत व्यक्ति गलत दिशा में जाकर स्वयं को शारीरिक व मानसिक रूप से क्षति पहुँचा सकता है। योग के द्वारा चिन्ता को दूर कर शारीरिक व मानसिक रूप से स्वस्थ रहा जा सकता है। इसमें आसन, प्राणायाम, प्रेक्षा, जप, मुद्रा एवं अनुप्रेक्षा आदि लाभकारी हैं। मानसिक अस्थिरता की स्थिति में भी व्यक्ति के व्यवहार असामान्य होने लगते हैं। तथा उसका जीवन अव्यवस्थित हो जाता है। ऐसा व्यक्ति किसी भी प्रकार की परिस्थितियों में स्वयं को समायोजित नहीं कर पाता है। इसके उपचार हेतु भी आसन, प्राणायाम, मुद्रा, जाप, प्रेक्षा तथा अनुप्रेक्षा आदि लाभकारी होते हैं। योग इन सब उपचारों के माध्यम से ही भय, शारीरिक एवं मानसिक विकृतियों एवं मनोकायिक विश्राम में भी लाभ प्राप्त होता है। मन व शरीर को पूर्ण रूप से विश्राम मिलना अथवा एक ऐसी स्थिति जिसमें पहुँच कर मन व शरीर दोनों ही परम आनन्द को महसूस करे और दोनों ही तरोताजा व तनाव रहित हो, मनोकायिक विश्राम कहलाता है। शारीरिक शिक्षा मात्र शारीरिक क्रियाओं पर ही बल न देकर इसे सामान्य शिक्षा का एक स्वीकार करती है तथा प्रत्यक्ष एवं अप्रत्यक्ष रूप से व्यक्ति में अनेक गुणों का विकास करने का प्रयास करती है। जीवन में किसी भी बात को आत्मसात करना एक बहुत बड़ा चुनौती भरा कार्य है। भारतीय जनमानस ने सृष्टि के आदिकाल से योग को अपनी जीवन शैली में सम्मिलित किया हुआ था। मध्यकाल में योग का अभ्यास शिथिल पड़ गया था, वर्तमान में चल रही योग क्रान्ति से पुनः अतीत की पुनरावृत्ति हुई है और योग के प्रयोग से सहस्त्रों व्यक्ति लाभान्वित हैं। योग एक जीवन दर्शन बना है तथा असाध्य रोगों से पीडित लोगों ने इससे समाधान प्राप्त किए हैं। साधक इससे समाधि का परम सुख व परमानन्द पाते हैं और योगी अपराध, भ्रष्टाचार, हिंसा रहित होकर एक सकारात्मक, सृजनात्मक, गुणात्मक व उत्पादक समाज के निर्माण में सहभागी होता है।

शोध का निष्कर्ष

प्रस्तुत शोध अध्ययन के उद्देश्यों पर दृष्टिपात करने से स्पष्ट होता है कि शारीरिक शिक्षा में महर्षि पंतजलि के योग दर्शन का प्रभाव स्पष्टतः परिलक्षित है इस आधार पर कह सकते हैं कि योग द्वारा शारीरिक शिक्षा में सर्वाधिक विकास शारीरिक विकास व मानसिक विकास ही होता है।

सन्दर्भ ग्रंथ सूची

1. *सिंह, प्रो0 रामहर्ष : योग एवं यौगिक चिकित्सा, चौखम्भा संस्कृत प्रतिष्ठान 38 यू0ए.0 बंगलो रोड, जवाहरनगर दिल्ली, 1999*
2. *सिन्हा, प्रो0 हरेन्द्र प्रसादः भारतीय दर्शन की रूपरेखा, नरेन्द्र प्रकाश जैन मोतीलाल बनारसी लाल, बंगलो रोड, दिल्ली, 1999*
3. *सरस्वती, स्वामी सत्यानन्द : मुक्ति के चार सोपान, श्री गोपी कृष्ण केजरीवाल अवैतनिक बिहार योग महाविद्यालय, मुंगेर, बिहार 1999*
4. *डब्ल्यू डब्ल्यू डब्ल्यू गूगल डॉट कॉम।*
5. *शर्मा, श्रीराम : योग दर्शन, संस्कृति संस्थान ख्वाजाकुतुब (वेदनगर) बरेली, 1996*
6. *शर्मा, डा0 रामानन्द : भारतीय मनोविज्ञान, एटलांटिक पब्लिशर्स एण्ड डिस्ट्रीब्यूटर्स बी–2 विशाल एन्क्लेव, नई दिल्ली।*