



शिक्षा में उत्कृष्टताके लिए योग शिक्षक की भूमिका

भारती भण्डारी

भण्डारी भवन

सेंट पॉल्स स्कूल के पास, शीश महल

काठगोदाम, नैनीताल, उत्तराखंड, भारत

शोध संक्षेप

यह माना जाता है कि स्वस्थ शरीर में ही स्वस्थ मस्तिष्क निवास करता है। इसी कारण शिक्षा, शारीरिक स्वास्थ्य, मानसिक स्वास्थ्य और चरित्र ये सभी मानव का सर्वांगीण विकास करने में महत्वपूर्ण भूमिका निवाह करते हैं। किसी भी देश का भविष्य वहां की वर्तमान पीढ़ी (विद्यार्थियों) की शैक्षिक उपलब्धियों और योग्यताओं तथा शारीरिक एवं मानसिक स्वास्थ्य पर निर्भर करता है। इन विद्यार्थियों को उचित शिक्षा प्रदान करते हुए देश को सुयोग्य नागरिक प्रदान करने में उस देश की शिक्षा प्रणाली अहम भूमिका निभाती है। विद्यालय भी तभी देश को कुशल एवं योग्य विद्यार्थी प्रदान कर पाएंगे, जब वे शारीरिक एवं मानसिक रूप से स्वस्थ होंगे। यदि हम संसार के समस्त देशों की शिक्षा प्रणालियों का अवलोकन करें तो हम यह जान पाते हैं कि वर्तमान शिक्षा प्रणाली का मुख्य उद्देश्य केवल छात्रों को आधुनिकता की अंधी दौड़ में प्रतिभाग करने योग्य बनाना है। विद्यार्थियों के शारीरिक एवं मानसिक स्वास्थ्य के लिए योगाभ्यास जो कि समान्यतः, योग शिक्षकों द्वारा विद्यालयों में प्रदान किया जाता है, को सर्वाधिक महत्वपूर्ण स्थान दिया गया है। यह अभी तक हुए अनेक प्रयोगों द्वारा भी प्रमाणित हो चुका है कि योगाभ्यास स्वस्थ जीवन जीने की एक पद्धति और कला है। जो हमारे शरीर एवं मस्तिष्क में एक अच्छा संतुलन बनाकर हमारे स्वास्थ्य पर सकारात्मक प्रभाव डालते हैं। इससे हम तीव्रगति से परिवर्तित हो रही परिस्थितियों के साथ सामंजस्य बैठाने की कला भी सीखते हैं। इसी आवश्यकता एवं महत्व के परिणाम स्वरूप वर्तमान में योगशिक्षा को शिक्षा का महत्वपूर्ण अंग माना जाने लगा है।

संकेत शब्द - शिक्षा, उत्कृष्टता, योग शिक्षक

प्रस्तावना

शिक्षा वह प्रकाश पुंज है, जो बालकों की समस्त शारीरिक, आध्यात्मिक, सामाजिक तथा मानसिक शक्तियों के विकास में महत्वपूर्ण योगदान प्रदान करती है, जिसके द्वारा उस देश का बालक चरित्रवान एवं नैतिकता के गुणों से युक्त होकर एक संपन्न एवं सुयोग्य नागरिक बनकर समाज की उन्नति एवं विकास में सहयोग प्रदान करता है। शिक्षा के द्वारा ही समाज भावी पीढ़ी में उच्च आदर्शों, आशाओं, आकांक्षाओं, मानवीय मूल्यों और विश्वासों, परंपराओं तथा अपनी संस्कृति को नयी पीढ़ी को हस्तांतरित करता है, जिससे उनके हृदय में मानवीय मूल्यों, देश प्रेम तथा त्याग की भावना प्रज्वलित होती है। इस तरह के गुणों से युक्त सभ्य नागरिकों के सहयोग द्वारा ही समाज और देश निरंतर उन्नति के पथ पर आगे बढ़ता जाता है। शिक्षा मानवीय जीवन का आधारभूत तत्व है। यह केवल ज्ञानार्जन की प्रक्रिया नहीं, बल्कि व्यक्तित्व के समग्र विकास का माध्यम है। विभिन्न शिक्षाविदों और विचारकों ने शिक्षा को अलग-अलग ढंग से परिभाषित किया है -



फ्रोबेल के अनुसार "शिक्षा वह प्रक्रिया है जिसके द्वारा बालक की जन्मजात शक्तियाँ बाहर प्रकट होती हैं।"¹

रेमॉण्ट के अनुसार- "शिक्षा उस विकास का नाम है जो शैशव अवस्था में से प्रौढ़ अवस्था तक होता ही रहता है।"²

नेल्सन मंडेला ने शिक्षा के विषय में कहा था- "शिक्षा वह शक्तिशाली हथियार है, जिससे आप पूरी दुनिया बदल सकते हैं।"³

महात्मा गांधी ने अपनी पुस्तक 'हिन्द स्वराज' में लिखा है- "अंग्रेजी शिक्षा को अपनाकर हमने राष्ट्र को गुलामी की ओर अग्रसर किया है।"⁴

अतः स्पष्ट है कि किसी भी राष्ट्र का भविष्य उसकी शिक्षा व्यवस्था, स्वास्थ्य सेवाओं तथा प्रशासनिक नीतियों पर निर्भर करता है। व्यक्ति के विकास से ही समाज और राष्ट्र की उन्नति संभव है।

वर्तमान में रोटी, कपड़ा और मकान के साथ-साथ बेहतर शिक्षा और स्वास्थ्य भी इंसान की मूलभूत इकाई बन चुका है, किसी भी राज्य का भविष्य और विकास उसकी शिक्षा, स्वास्थ्य और सरकार की प्रशासनिक नीतियों पर निर्भर करता है। शिक्षा मानव को सुसंस्कृत बनाने का माध्यम है। यह हमारी संवेदनशीलता के गुणों के साथ अन्य मानवीय गुणों जैसे - प्रेम, दया, करुणा, सहानुभूति को विकसित करती है और हमारी सोचने समझने की दृष्टि को प्रखर बनाती है, जिससे राष्ट्रीय एकता की भावना भी पनपती है और आधुनिक वैज्ञानिक तरीकों के समावेश से इसमें नयी समझ और चिंतन में प्रखरता आती है। इसके साथ ही शिक्षा हमारे संविधान में प्रतिष्ठित समाजवाद, धर्मनिरपेक्षता और लोकतंत्र के लक्ष्यों की प्राप्ति में अग्रसर होने में भी हमारी सहायता करती है।

उत्कृष्ट शिक्षा का अर्थ

उत्कृष्ट शिक्षा का समान्य अर्थ है कि हम उचित-अनुचित में अंतर समझ सकें जिससे हम अपने परिवार, संप्रदाय और राष्ट्रहित के लिए काम कर सकें। जिससे उनकी उन्नति हो और हम अपनी अमूल्य धरोहर, संस्कृति, मानवीय मूल्यों से भी जुड़े रहें। उत्कृष्ट शिक्षा के द्वारा ही बच्चों का सर्वांगीण विकास संभव हो सकता है और इसके साथ ही वह अपने लिए निर्धारित लक्ष्यों की प्राप्ति में भी सफलता हासिल कर सकते हैं।

उत्कृष्ट शिक्षा भी छात्रों को उनके आसपास की दुनिया के बारे में ज्यादा से ज्यादा जानने या समझने के लिए प्रोत्साहित करती है, क्योंकि बच्चों में जन्मजात खोज करने की प्रवृत्ति होती है जिसके परिणामस्वरूप उनमें हमेशा उत्सुकता बनी रहती है। उत्कृष्ट शिक्षा में बच्चों को साक्षर बनाने से कहीं अधिक, उनके लिए हमें अत्याधुनिक संसाधनों से युक्त विद्यालय और योग्य शिक्षकों सहित सीखने के लिए उपयुक्त माहौल बनाने की आवश्यकता पर बल दिया जाता है, ताकि यह सुनिश्चित किया जा सके की विद्यालयों में प्रयुक्त पाठ्यक्रम वास्तविक दुनिया की आवश्यकताओं को पूरा करने के लिए जरूरी कौशलों से सुसज्जित एवं युक्त है।

उत्कृष्ट शिक्षा एक ऐसी शिक्षा है जो छात्रों को प्रश्न पूछने के लिए प्रोत्साहित करती है और सीखने के लिए सतत प्रयास करने पर ज्यादा बल देती है। यह छात्रों को केवल अध्ययन के बजाय कार्यों को सीखने



के लिए प्रेरित करती है, जिससे केवल आजीविका हासिल करने की बजाए उचित जीवन जीना सीखा जा सके।

आज के इस प्रगतिशील युग में शिक्षा के महत्व को झुठलाया नहीं जा सकता है। शिक्षा के महत्व को जानकर ही सरकार ने शिक्षा को एक अनिवार्य अधिकार बना दिया है, जिससे सब बच्चे आसानी से शिक्षा प्राप्त कर सकें, परंतु प्रश्न यह उठता है कि शिक्षा का उचित अर्थ क्या है क्या डिग्री और प्रमाण पत्र हासिल कर लेना ही शिक्षा है ? बिल्कुल नहीं। शिक्षा को एक उत्कृष्ट शिक्षा तभी समझा जाएगा जब शिक्षा का उद्देश्य प्रत्येक व्यक्ति के सर्वांगीण विकास का ध्यान रखते हुए उनको जनहित के कार्यों के लिए प्रेरित करें। उत्कृष्ट शिक्षा का सही अर्थ है कि हम उचित-अनुचित में अंतर स्पष्ट कर सकें, अपने परिवार, संप्रदाय एवं राष्ट्र हित के लिए काम करें जिससे उनकी उन्नति हो अपनी संस्कृति मानवीय मूल्यों से जुड़ी रहे।

योग शिक्षक

योग शिक्षक वह पेशेवर व्यक्ति है जो आसन, प्रणायाम, ध्यान और योग दर्शन के माध्यम से शारीरिक और मानसिक स्वास्थ्य सुधारने में मार्गदर्शन प्रदान करता है। यह एक अनुशासित तथा संयमित जीवन शैली, समग्र विकास और स्वस्थ जीवन जीने की कला सिखाता है। योग शिक्षक की देखरेख में छात्र सुरक्षित रूप से योग मुद्राएं सीखना सांस लेने की उचित तकनीक को जानना और ध्यान का अभ्यास करना सीखते हैं। एक अच्छा योग शिक्षक मानवीय गुणों से युक्त संवेदनशील जागरूकविनम्र और दूसरों की मदद के लिए तत्पर रहने वाला होता है। वह योग को न केवल एक शारीरिक व्यायाम के रूप में देखता है बल्कि योग को एक सन्तुलित जीवन शैली के रूप में देखता है। यह शरीर, आत्मा और मन के बीच सरलतापूर्वक संबंध स्थापित करना सिखाता है।

वर्तमान में राष्ट्रीय शिक्षा नीति 2020 में भी गुणवत्तापूर्ण शिक्षा के लिए सामान्य शिक्षक और योग शिक्षक के महत्व पर सर्वाधिक जोर दिया गया है, जिसमें उल्लेख है कि प्रत्येक छात्र की विशिष्ट क्षमताओं की पहचान कर उसके विकास के लिए सभी शिक्षकों और अभिभावकों को छात्र की सभी क्षमताओं के प्रति संवेदनशील होना पड़ेगा। जिससे छात्रों की अकादमिक और अन्य क्षमताओं का पूर्ण विकास हो सके। ये शिक्षक ही वास्तव में बच्चों के भविष्य को आकार देते हैं। अभिभावक, छात्र और शिक्षक मिलकर हमारे लिए समृद्ध राष्ट्र का निर्माण करते हैं। अपने अपूर्ण योगदान के कारण ही योग्य शिक्षक हमेशा समाज में सम्मानित सदस्य के रूप में रहे हैं विद्वान भी हमेशा यह मानते रहे हैं कि हमारे राष्ट्र को सर्वाधिक शक्तिशाली और विकसित राष्ट्र बनाने के लिए शिक्षकों और छात्रों में प्रेरणा और सशक्तिकरण की आवश्यकता होती है।

इसको ध्यान में रखते हुए योग्यता और काबिलियत से युक्त उत्कृष्ट शिक्षकों को ग्रामीण क्षेत्रों में कार्य करने के लिए प्रोत्साहन प्रदान किया जाना चाहिए, क्योंकि छात्रों का पूर्ण विकास केवल संबंधित विषय का अध्ययन करने से नहीं हो पाता है। पूर्ण विकास के लिए छात्रों को कला कौशलों, शारीरिक शिक्षा व्यावसायिक शिक्षा, प्रतियोगी परीक्षाओं का ज्ञान होना भी आवश्यक है।

योग शिक्षा



योग की शिक्षा प्रदान करने वाले शिक्षक को योगा शिक्षक कहा जाता है। इन शिक्षकों को आसन, प्रणायाम एवं ध्यान का ज्ञान होना नितान्त आवश्यक है।

एक अच्छे योग शिक्षक के गुण हैं-

- 1 अपने विषय के ज्ञान और अनुभव से परिपूर्ण
- 2 स्पष्ट और सटीक संवाद में सक्षम
- 3 अच्छा शारीरिक और मानसिक स्वास्थ्य
- 4 चरित्रवान और आध्यात्मिक
- 5 संवेगात्मक एवं भावनात्मक रूप से संतुलित
- 6 धैर्य, सहानुभूति और दृढ़ संकल्प युक्त
- 7 आत्मविश्वास और विनम्रता से युक्त
- 8 मानवीय एवं सामाजिक गुणों से युक्त
- 9 सहानुभूति और मैत्रीपूर्ण व्यवहार युक्त
- 10 एक सुरक्षित मार्गदर्शक एवं निर्देशक
- 11 प्रेरणादायक व्यक्तित्व
- 12 समय का महत्व समझने वाला
- 13 व्यावसायिकता के गुणों से युक्त

योग शिक्षक का महत्व

आजकल के युग में अगर इंसान शारीरिक और मानसिक रूप से स्वस्थ और शिक्षित नहीं हो पाता है तो उसे जीवन बिताने में कठिनाई हो सकती है। स्वस्थ रहना और पढ़ाई करना इंसान के जीवन में बहुत जरूरी होता है, क्योंकि गरीब से गरीब व्यक्ति भी अपने बच्चों को पढ़ा-लिखा कर अफसर या बड़ा आदमी बनाने का सपना देखता है इस सपने को पूरा करने में छात्रों का शारीरिक एवं मानसिक स्वास्थ्य और शिक्षा ग्रहण करने के लिए उपयुक्त वातावरण का बहुत बड़ा योगदान रहता है।

शिक्षा में उत्कृष्टता के लिए योग शिक्षक की भूमिका

- 1 शारीरिक और मानसिक स्वास्थ्य के क्षेत्र में - योग शिक्षक आसन, प्रणायाम और ध्यान के माध्यम से छात्र-छात्रा में शारीरिक शक्ति, लचीलापन, मानसिक स्वास्थ्य, स्पष्टता और भावात्मक स्थिरता विकसित करने में सहायता प्रदान करते हैं जो शैक्षणिक उत्कृष्टता के लिए आवश्यक है।
- 2 तनाव और चिंता के प्रबंधन में - आधुनिक युग में तीव्र प्रतिस्पर्धा और शैक्षणिक दबाव के बीच योग शिक्षक प्राणायाम, ध्यान और आसनों के माध्यम से छात्रों में व्याप्त तनाव और चिंता को कम करने का प्रयास करते हैं जिससे छात्रों को अच्छे शैक्षणिक प्रदर्शन में सहायता मिलती है।
- 3 छात्रों में नैतिक मूल्यों और अच्छे चरित्र गुणों के विकास में योग शिक्षक की भूमिका - छात्रों में नैतिक मूल्यों और अच्छे चरित्र गुणों के विकास के लिए अध्यापक विद्यालय में भी अनेक क्रियाकलापों के माध्यम से सहयोग प्रदान करता है। इसके लिए विद्यालय प्रांगण में कोई आसन, प्राणायाम और ध्यान



करवा कर, कोई कहानी सुनाकर या अपने जीवन के उच्च आदर्शों को अपने व्यक्तित्व में समाहित करके भी वह अपने जीवन से भी छात्रों को प्रेरित कर सकता है।

4 छात्रों की शैक्षिक समस्याओं के समाधान में योग शिक्षक की भूमिका - यह आसन, प्राणायाम और ध्यान के माध्यम से छात्रों को स्कूल में आने वाली समस्याओं को समझने के साथ-साथ उन्हें दूर करने में उनकी सहायता करते हैं, जिससे वे अपने कार्य को अच्छे से सम्पन्न कर सकें क्योंकि छात्रों की कुछ व्यक्तिगत एवं व्यावसायिक समस्याएँ होती हैं। इन समस्याओं का समाधान एक योग शिक्षक के द्वारा उन्हें मानसिक रूप से उन्हें सुदृढ़ और सशक्त करके ही किया जा सकता है।

5 अनुशासन और जीवन कौशल के विकास क्षेत्र में योग शिक्षक की भूमिका - योगशिक्षक छात्रों में अनुशासन, धैर्य और निरन्तरता जैसे आवश्यक जीवन कौशल विकसित करने में मदद करते हैं, जो शिक्षा को उत्कृष्ट, प्रभावी और केन्द्रित बनाने में मदद करते हैं।

6 सर्वांगीण विकास में सहायक - योग शिक्षक छात्रों को शारीरिक, मानसिक, बौद्धिक और आध्यात्मिक रूप से विकसित करने में एक कुशल माली की तरह कार्य करता है, जिससे उनका सर्वांगीण विकास सरलतापूर्वक हो सके।

7 सुरक्षित और समावेशी वातावरण प्रदान करने में सहायक - योग शिक्षक कक्षा-कक्षा में अलग-अलग छात्रों की जरूरतों के अनुसार अनुकूलित निर्देशन प्रदान करता है, जिससे एक समावेशी माहौल उत्पन्न होता है और हर तरह के छात्र सरलतापूर्वक सीखते हैं।

8 सामाजिक विकास में योग शिक्षक की भूमिका - योग शिक्षक योग शिक्षा के माध्यम से समाज की आवश्यकता और परिस्थिति के अनुरूप ही भावी पीढ़ी के निर्माण का कार्य करता है, इस कारण से इन्हें समाज में होने वाले परिवर्तनों के संवाहन का केन्द्र बिन्दु भी माना जाता है।

9 छात्रों को जीविकोपार्जन और सामुदायिक जीवन जीने के लिए तैयार करने में योग शिक्षक की भूमिका - योग शिक्षा का मुख्य उद्देश्य बालक का सर्वांगीण विकास करने के साथ-साथ उसमें विभिन्न कौशलों की समझ पैदा करना भी है, जिन्हें सीख कर बालक भविष्य में अपने पैरों पर खड़ा हो सके है और एक सन्तुलित सामुदायिक जीवन जीने के लिए तैयार करने में भी सहयोग प्रदान करती है।

10 स्मृति और एकाग्रता सुधारने में सहायक - योग शिक्षा में ध्यान और एकाग्रता बढ़ाने वाले अलग-अलग योगाभ्यास करने से छात्रों में एकाग्रता और याद करने की क्षमता बढ़ती है जो शिक्षा के क्षेत्र में उत्कृष्टता में सहायता प्रदान करती है।

निष्कर्ष

उपर्युक्त आधार पर हम यह कह सकते हैं कि शिक्षा की उत्कृष्टता में योग शिक्षकों की अहम भूमिका रहती है। यह वर्तमान युग के उन विभिन्न विकासों में से एक है, जिसने शिक्षा व्यवस्था में शिक्षकों की जिम्मेदारियों को मौलिक रूप से बदल दिया है। आज से कुछ साल पहले तक शिक्षक अपने विषय के विशेषज्ञ थे और व्याख्यान देने तक ही सीमित रहते थे। प्रौद्योगिकी और डिजिटल विकास में प्रगति के साथ-साथ आधुनिक कक्षा कक्ष की स्थापना और शिक्षकों की भूमिका और अधिक सशक्त और विकसित बना दिया है। शिक्षक कई तरीकों से छात्रों में शारीरिक एवं मानसिक स्वास्थ्य के विकास के साथ उनका आत्मविश्वास भी बढ़ाते हैं। शिक्षक छात्रों की एक ऐसी दुनिया तैयार करते हैं जहाँ उन्हें दूसरों के साथ



कदम से कदम मिलाकर चलना पड़ता है। 21वीं सदी में बच्चों के विकास को सुनिश्चित करने के लिए एक शिक्षक को विभिन्न शिक्षण कौशलों से लैस होने के साथ-साथ शारीरिक एवं मानसिक रूप से स्वस्थ होने की भी आवश्यकता पड़ती है, क्योंकि शिक्षक को आज एक मार्गदर्शक के साथ-साथ परामर्शदाता की भूमिका भी निभानी पड़ती है। वह छात्र को स्वयं का सर्वश्रेष्ठ प्रदर्शन करने में सक्षम बनाते हैं। वर्तमान शिक्षा पद्धति का पूर्ण फोकस बच्चों में बहुआयामी कौशल को विकसित करना है जिससे वह शारीरिक एवं मानसिक रूप से स्वस्थ रह कर तीव्र गति से परिवर्तित हो रहे समय के साथ कदम से कदम मिला कर चल सके, जो वर्तमान समय में उनके लिए अत्यन्त आवश्यक एवं महत्वपूर्ण है। अतः यह कहा जा सकता है कि किसी भी देश के प्रशासन की सफलता और कुशलता का पूर्ण श्रेय उस देश की शिक्षा व्यवस्था को ही दिया जाता है। शिक्षा की उत्कृष्टता में योग शिक्षा, विद्यालय का वातावरण और उसकी कार्य प्रगति, विद्यालय प्रशासन एवं प्रबंधन और शिक्षकों की भी महत्वपूर्ण भूमिका होती है। समस्त शैक्षिक कार्यों के संबंध में सर्वपल्ली राधाकृष्णन ने लिखा है- "समाज की उत्कृष्ट शिक्षा में शिक्षक का महत्वपूर्ण स्थान रहा है वह एक पीढ़ी से दूसरी पीढ़ी को बौद्धिक परंपरा तथा तकनीकी कौशल पहुँचाने का कार्य करते हैं।"⁵ एक सच्चा शिक्षक जीवन पर्यन्त विद्यार्थी ही बना रहता है, उत्कृष्ट शिक्षा के द्वारा वह शिक्षा, संस्कृति एवं मानवीय मूल्यों के हस्तांतरण के साथ-साथ उनके संरक्षण तथा संवर्धन का प्रमुख आधार बना रहता है। किसी भी देश की शिक्षा के द्वारा हम वहाँ की संस्कृति को भी समझ सकते हैं शिक्षक ही छात्रों के जीवन से अज्ञान रूपी अंधकार को मिटाकर उसे एक ज्ञान रूपी प्रकाश दिखा कर मानवता के पथ को आलोकित करने वाला बनाने में सहायता प्रदान करता है। समय की माँग के अनुसार के शिक्षा प्रदान करने के तरीकों में भी बदलाव आया इस कारण समय के साथ-साथ शिक्षकों को भी स्वयं को और अधिक जानने और नई चीजों को सीखने की आवश्यकता पड़ रही है। क्योंकि एक दीपक दूसरे दीपक को तब तक प्रज्ज्वलित नहीं कर सकता जब तक कि वह स्वयं अपनी ज्योति से प्रबल और उर्जावान न हो। शिक्षकों का कार्य केवल छात्रों का मानसिक विकास करना ही नहीं बल्कि उसके साथ-साथ उनका शारीरिक, मानसिक, नैतिक, संवैधानिक, आध्यात्मिक तथा संवेगात्मक विकास को भी सबल और पुष्ट बनाने में अमूल्य योगदान देना होता है।

संदर्भ ग्रन्थ

- 1 पचौरी डा.गिरीश एवं पचौरी रितु (2010), उभरते भारतीय समाज में शिक्षक की भूमिका
- 2 सरस्वती स्वामी सत्यानंद (2007), आसन प्राणायाम मुद्रा बंध, बिहार योग विद्यालय, मुंगेर बिहार
- 3 सरस्वती स्वामी सत्यानंद (2006), बच्चों के लिए योग, पब्लिकेशन ट्रस्ट, मुंगेर बिहार
- 4 mahi yoga <https://mahiyoga.com>
- 5 Pddus.org <https://pddus.org>
- 6 Swati yoga center <https://www.swastiyoga center.com>
- 7 Atharv yogshala <https://atharv yogshala.com>