

अनुक्रमांक : 303 (अ)

प्रतियोगिता का नाम - निबंध (अकादमिक वर्ग) प्रतियोगिता

प्रारंभिक स्तर पर शिक्षा के माध्यम के रूप में मातृभाषा के प्रयोग का प्रभाव

इस जगत् में समस्त जीवों में भाषा ही वह उपलब्धि है जो मानव को अन्य प्राणियों से विलग करती है। समाज एवं संस्कृति जो मानव समुदाय की ही विशेषता है, के प्रसार और अगली पीढ़ियों में स्थानांतरण में भाषा ही अपना योगदान करती है। किसी संस्कृति की विशेषताएं, रीति रिवाज, संस्कार और शिक्षाएं इत्यादि भाषा के ही माध्यम से एक पीढ़ी से अगली पीढ़ी तक संचरित होती हैं। मानव इतिहास में जैसे - जैसे अन्य समाजों के संपर्क में आया उसने अपनी भाषा अर्थात् मातृभाषा के अतिरिक्त अन्य भाषाओं को भी सीखना और समझना प्रारंभ किया। इसका परिणाम है कि आज विश्व में और हमारे देश में सहस्रों की संख्या में भाषाएं प्रचलित हैं। लेकिन किसी भी समाज को जीवंत बनाने में और उसे शिक्षा - संस्कार के माध्यम से विकसित करने में सर्वाधिक योगदान मातृभाषा का ही होता है। जिस प्रकार किसी समाज को जीवित रखने में मातृशक्ति अर्थात् महिलाओं का होना आवश्यक है, उसी भांति किसी समाज की शिक्षा और संस्कार के विकास और उन्नति में मातृभाषा का महत्व अप्रतिम है।

विभिन्न शोधों के आधार पर मनोविज्ञानियों, शिक्षाविदों और वैज्ञानिकों का यह मत है कि बच्चे को मातृभाषा में शिक्षण देना सर्वाधिक फलदायी होता है। विशेषकर प्रारंभिक शिक्षा तो मातृभाषा में ही दी जानी चाहिए। क्योंकि कोई भी बालक या कोई भी व्यक्ति चिंतन अपनी मातृभाषा में ही करता है। अतः यदि शिशु को आरंभ से ही उसकी मातृभाषा में शिक्षा प्रदान की जाए तो किसी अन्य भाषा की तुलना में बच्चा अधिक शीघ्रता से सीखता है। विश्व में उन्नति के शिखर पर विराजमान अधिकांश विकसित देशों के उदाहरण से यह स्पष्ट हो जाता है कि किसी भी राष्ट्र के विकास में मातृभाषा का और उसमें शिक्षण का सर्वाधिक महत्व है। चीन, जापान, जर्मनी, फ्रांस, जैसे देश इसके ज्वलंत उदाहरण हैं।

यह मातृभाषा का ही प्रभाव है कि एक तीन वर्ष का शिशु भी जो कि अपनी भाषा के व्याकरण को नहीं जानता है, लेकिन वह अपने परिजनों अपने संगी साथियों आदि के साथ संवाद में भाषा की दृष्टि से शुद्ध वाक्योंका और कभी-कभी तो लंबे वाक्यों का प्रयोग कर लेता है।

भारत जो कि भाषायी एवं सांस्कृतिक विविधताओं का देश है, में भी संविधान निर्माताओं में संविधान के निर्माण के समय इस विषय पर गहन विचार विमर्श हुआ कि शिक्षा का माध्यम

क्या हो? अंततः उन संविधाननिर्माताओं ने भी संविधान के नीति निर्देशक तत्वों में बच्चे को अनिवार्य शिक्षा के अधिकार को रखते समय मातृभाषा में शिक्षण को अपरिहार्य एवं अनिवार्य माना। इतना ही नहीं संविधान के मौलिक अधिकार वाले भाग में भाषायी और धार्मिक अल्पसंख्यकों को अपनी भाषाओं के संरक्षण हेतु विशेष प्रावधान का विधान किया गया। यही कारण है कि जब 2009 में शिक्षा को मौलिक अधिकार बनाने के लिए अनिवार्य और निःशुल्क शिक्षा का अधिकार शामिल किया गया तो उसमें यह प्रावधान किया गया कि छः वर्ष से चौदह वर्ष के बच्चे को मातृभाषा में शिक्षा देना राज्य का कर्तव्य होगा और इसमें च्युत होने पर कोई भी व्यक्ति या बालक इस हेतु न्यायालय भी जा सकता है। भारत में उन्नीस सौ साठ के दशक में जब दक्षिण में भाषा के संदर्भ में विवाद उत्पन्न हुआ, उसके उपरांत सरकार द्वारा स्वीकृत त्रिभाषा फार्मूला में भी बच्चों की मातृभाषा को स्थान दिया गया। इतना ही नहीं नई शिक्षा नीति के अनुपालन में भारत सरकार के निर्देश पर एनसीईआरटी द्वारा विकसित राष्ट्रीय पाठ्यचर्या की रूपरेखा - 2005 में जिन पांच प्रमुख मार्गदर्शक सिद्धांतों को अपनाया गया उसमें से एक यह भी है कि बच्चे को मातृभाषा में शिक्षा प्रदान की जाएं और बहुभाषिकता का बालक के विकास में एक संसाधन की तरह प्रयोग किया जाए।

विश्व के शीर्षस्थ भाषावैज्ञानिकों एवं मनोविज्ञानियों का यह निष्कर्ष है कि यदि हम बच्चे, विशेषकर प्राथमिक स्तर के बच्चों के शिक्षण में मातृभाषा के साथ - साथ बहुभाषिकता को भी ध्यान में रखें तो ऐसे बच्चों की बुद्धिलब्धता (इंटेलीजेंस) और बुद्धिमता गुणांक (आईक्यू) अन्य बच्चों से अधिक होता है तथा ऐसे बच्चे अधिक क्षमतावान एवं कुशल होते हैं। वे जीवन में आने वाली समस्याओं का समाधान भी अन्य बच्चों की तुलना में बेहतर तरीके से करते हैं। नोम चोमस्की जैसे विश्व के वर्तमान भाषाविद् और विचारक ने तो अपने अनेक शोधों के आधार पर यह बताया कि किसी व्यक्ति में जन्म के साथ ही मस्तिष्क में भाषा एवं व्याकरण का एक भाग (फैकल्टी) होता है और किसी बालक में लगभग तीन वर्ष की अवस्था से लेकर बारह वर्ष की सर्वाधिक अवधि तक यह सर्वाधिक सक्रिय होता है। इस आयु के बच्चों में यह जन्मजात क्षमता होती है कि वह न केवल दो या तीन बल्कि अनेकों भाषाएं सीख सकता है। लेकिन लगभग बारह वर्ष की आयु के बाद मस्तिष्क का यह भाग क्षीण होने लगता है। यही कारण है कि एक बालक में एक वयस्क की तुलना में अधिक भाषा को सीखने की क्षमता होती है।

प्रारंभिक स्तर पर भारत में भी बच्चों के शिक्षण के बुरे परिणाम का एक प्रमुख कारण यह भी है कि हम बच्चे का उसकी मातृभाषा में शिक्षा न देकर उसको अंग्रेजी या किसी अन्य भाषा में शिक्षण दे रहे हैं। जोकि मनोविज्ञानके नैसर्गिक सिद्धांत के विपरीत है। उनके शोधों से यह भी निष्कर्ष निकलता है कि बच्चों के भाषा इतर विषयों का परिणाम भी खराब होने का एक कारण

है कि बच्चे को मातृभाषा में शिक्षण देने के बजाय हम उसे अँग्ल भाषा में शिक्षण दे रहे हैं। यही कारण है कि भाषा और मातृभाषा में शिक्षण देने के कारण वह गणित, विज्ञान, सामाजिक विज्ञान व अन्य विषयों में भी खराब परिणाम दे रहा है।

अतः निष्कर्ष स्वरूप यह कहा जा सकता है कि यदि हम भारत में बच्चों को मातृभाषा में शिक्षण प्रदान करें, तो हम गुणवत्तापूर्ण शिक्षा के लक्ष्य को अधिक शीघ्रता से प्राप्त कर सकते हैं।

अनुक्रमांक - 305 (अ)

प्रतियोगिता का नाम - निबंध (अकादमिक वर्ग) प्रतियोगिता

राष्ट्र के समग्र विकास में गुणवत्तापूर्ण शिक्षा का योगदान

शिक्षा मानव विकास की प्रक्रिया है। शिक्षा निरंतर चलने वाली प्रक्रिया है हालांकि यदि इसे एक व्यवस्था के रूप में देखा जाये तो सामान्यतः इसके दो रूपों की चर्चा की जाती है : औपचारिक एवं अनौपचारिक। औपचारिक शिक्षा में विद्यालयी शिक्षा, उच्च शिक्षा, व्यावसायिक एवं तकनीकी की शिक्षा को शामिल किया जाता है, जबकि अनौपचारिक शिक्षा अनवरत है और प्राकृतिक भी। जहाँ अनौपचारिक शिक्षा मानव को स्वयं के वातावरण और पर्यावरण में प्राकृतिक रूप से सामंजस्य बैठाना सिखाती है, वहीं औपचारिक शिक्षा उसे वैयक्तिक स्तर से आगे सामाजिक/सामुदायिक तथा राष्ट्रीय स्तर पर सामंजस्य और योगदान के योग्य बनाती है। यही कारण है, आज वैश्विक स्तर पर औपचारिक शिक्षा (विद्यालयी और उच्च स्तर की शिक्षा) की गुणवत्ता पर सरोकार व्यक्त किए जा रहे हैं। सभी को गुणवत्ता पूर्ण शिक्षा मुहैया कराना आज विकास के लक्ष्यों में शामिल हो गया है।

भारत में आजादी के बाद से ही राष्ट्रीय शिक्षा व्यवस्था पर विमर्श आरंभ हो गया था। गुणवत्ता पूर्ण शिक्षा पर बल देते हुए 1952-53 में माध्यमिक शिक्षा आयोग (मुदलियार आयोग के नाम से प्रसिद्ध), देश की माध्यमिक शिक्षा को गुणकारी बनाने हेतु कई सुझाव दिये जिसमें माध्यमिक शिक्षा में व्यावसायिक शिक्षा का समाकलन, पाठ्य सामग्री में बहुलता, परीक्षा सुधार, कक्षा में सीखने-सिखाने की प्रक्रिया को सीखने वाले के लिए रुचिकर बनाना इत्यादि शामिल थे। माध्यमिक शिक्षा अयोग ने स्पष्ट किया था कि अच्छी शिक्षा ही अच्छे नागरिकों के निर्माण में भूमिका निभाती है। अच्छे नागरिक राष्ट्र के विकास का पर्याय होते हैं। 1964-66 में राष्ट्रीय शिक्षा आयोग जोकि कोठारी आयोग के नाम से प्रसिद्ध है में शिक्षा को राष्ट्र के विकाससे जोड़ा गया और इसी को ध्यान में रखते हुए ऐसे सुझाव दिये गये जोकि देश की पूरी शिक्षा व्यवस्था में सुधारलाने में सक्षम थे। कोठारी आयोग ने मातृभाषा में शिक्षा पर जोर दिया, भाषा के त्रि-सूत्र पर सुझाव दिये, माध्यमिक स्तर को शिक्षा को सामान्य शिक्षा के रूप में सभी को दिये जाने की बात की, स्कूली और उच्च शिक्षा के बीच संबंध को मजबूत बनानेके लिए भी कहा। 1968 तथा 1986 की राष्ट्रीय शिक्षा नीतियों में भी इस बात पर जोर दिया गया कि राष्ट्रीय शिक्षा व्यवस्था के अंतर्गत सभी को धर्म, जाति, वर्ग, पंथ, आदि से परे तुलनात्मक कोटि की शिक्षा प्रदान की जाये। 1986 की शिक्षा नीति ने 10+2+3 शिक्षा व्यवस्था की संस्तुति दी जिसके अनुसार दस

वर्ष तक सामान्य स्कूली, शिक्षा, दो वर्ष की उच्च माध्यमिक शिक्षा (विज्ञान, मानविकी, व्यावसायिक) तथा तीन वर्ष की स्नातक स्तर की शिक्षा दी जानी चाहिए।

शिक्षा के क्षेत्र में स्थापित आयोगों और शिक्षा नीतियों की संस्तुतियों से यह प्रमाणित होता है कि कोई भी राष्ट्र अपने विकास हेतु शिक्षा को एक महत्वपूर्ण उपकरण के रूप में देखता है। यदि देश के नागरिक शिक्षित होंगे तो वे न केवल अपने जीविकोपार्जन की व्यवस्था कर पा सकेंगे बल्कि दूसरों को सहायता और सहयोग भी दे सकेंगे। वे समझ सकेंगे कि पर्यावरण की सुरक्षा कैसे करनी है, संविधान में दिए गए मूल्यों पर कैसे खरा उतरना है, लोकतंत्र में कैसे सहयोग देना है, इत्यादि।

आज हमारे देश में आरंभिक शिक्षा (कक्षा एक से आठ तक) निःशुल्क एवं जरूरी कर दी गयी। इसे शिक्षा के अधिकार के अधिनियम - 2009 के अंतर्गत रखा गया है। यह हमारे लिए एक बहुत ही महत्वपूर्ण पहलकदमी है। आठवी तक की सभी के लिए शिक्षा के इस अभियान ने प्राथमिक और आरंभिक कक्षाओं में नामांकन लगभग 100 प्रतिशत तक ला दिया है। इसी अभियान को आगे ले जाते हुए माध्यमिक शिक्षा और उच्च माध्यमिक शिक्षा हेतु भी राष्ट्रीय माध्यमिक शिक्षा अभियान के अंतर्गत सुविधाएं मुहैया कराई जा रही हैं। इक्कसवीं शताब्दी भारत के युवाओं की शताब्दी है। आज के बच्चों ने हमारा कल का देश संभालना है, यदि आज इन्हें गुणवत्तापूर्ण शिक्षा दी जाएगी तो हमारा कल का देश ऐसे नागरिकों के हाथ में होगा जो स्वतंत्र रूप से निर्णय ले सकेंगे और कार्य कर सकेंगे। जो सामाजिक चिंताओं को संबोधित करना जानते होंगे। गुणवत्तापूर्ण शिक्षा के लिए हमारी वर्तमान अपेक्षाएं हैं -

- अ. शिक्षा पूरी तरह अधिगमकर्ता केंद्रित हो। शिक्षक एक सहयोगी की भूमिका निभाये और ऐसी परिस्थितियाँ बनाये जिसमें अधिगमकर्ता ज्यादा से ज्यादा सीख सके।
- ब. कम से कम प्राथमिक स्तरकी शिक्षा पूरी तरह से मातृभाषा के माध्यम से दी जाये ताकि बच्चे जो भी सीखें वे किसी अजनबी भाषा के कारण बोझ के रूप में नहीं, बल्कि उन्हें समझ का आनंद मिले।
- स. हमारे अतीत की परम्पराओं, वीरगाथाओं और कलाओं से बच्चों का समुचित परिचय कराया जाये।
- द. पाठ्यचर्या में समावेशी शिक्षा, जेंडर के मुद्दे और अन्य सामाजिक संवेदनाएं शामिल हों।
- य. शिक्षा की सभी अवस्थाओं के बीच जुड़ाव हो।
- र. सूचना एवं संचार तकनीकी को शिक्षा की सभी अवस्थाओं में समाकलित किया जाये।
- व. व्यावसायिक शिक्षा/कार्य को भी शिक्षा की सभी अवस्थाओं में समाकलित किया जाये।
- स. वैश्विक नागरिक बनाये जाने के कौशल भी पाठ्यचर्या में शामिल हो।

इस प्रकार की गुणवत्तापूर्ण शिक्षा ही ऐसे नागरिक तैयार करने में सक्षम होगी जो -

1. देश के आर्थिक विकास में अपनी महत्वपूर्ण भूमिका निभा सकेंगे।
2. देश के सामाजिक और राष्ट्रीय सरोकारों जैसे जेंडर, समावेशन, इत्यादि को संबोधित कर सकेंगे।
3. राष्ट्रीय अस्मिता की रक्षा कर सकेंगे।
4. पर्यावरण की सुरक्षा की जिम्मेदारी ले सकेंगे
5. वैज्ञानिक सोच को बढ़ावा देंगे।

उपरोक्त सभी प्रयास किसी भी देश राष्ट्र के विकास को उतरोतर सहायक सिद्ध होते हैं। अतः यह कहा जा सकता है कि राष्ट्र के समग्र विकास में गुणवत्तापूर्ण शिक्षा महत्वपूर्ण योगदान देती है।

नन्हें कदम जब स्कूल गये तब
देश ने ली सांस राहत की
अब गली-गली न होगी हिंसा
चिंता की न होगी भूख की

ये कद से जब बढ़ेंगे आगे
एक-दूजे का हाथ पकड़कर
मन में लेकर अटूट विश्वास
तब ही होगा राष्ट्र विकास



प्रतियोगिताका नाम - निबंध (प्रशासनिक वर्ग) प्रतियोगिता

अनुक्रमांक - 313

शीर्षक : योग साधना एवं तनाव मुक्त जिंदगी

प्रस्तावना :- वर्तमान समय प्रतिस्पर्धा का है। प्रतिस्पर्धा के चक्कर में मानव जीवन हाई-स्पीड ट्रेन की भांति समय दर समय दौड़ता प्रतीत हो रहा है। इस विशेष जीवन शैली को जीवन में अंगीकार करने से मनुष्य के स्वास्थ्य पर भी प्रतिकूल प्रभाव पड रहा है। आज हर आय वर्ग का मनुष्य शुगर, उच्च रक्तचाप एवं मानसिक तनाव से पीडित है। इन रोगों के कुप्रभाव से बचने के लिये जो दवाएँ सेवन की जा रही हैं, वे भी मनुष्य के अन्य अंगों को प्रभावित कर रही हैं। दवा खाएँ या नहीं, यह भी विस्मयकारी प्रश्न समाज में बन गया है।

वर्तमान मनुष्य जीवन में तनाव का अस्तित्व : मनुष्य के लिये तनाव हर जीवन की जिम्मेदारियों से है। घर का खर्चा, बच्चों की पढ़ाई, बैंक ऋण का भुगतान, यदि बच्चे विवाह योग्य है तो उनके विवाह प्रस्ताव, विवाह तय हो चुका है तो उसके लिये निधि का प्रबंधन। यदि कार्य स्थल का जिक्र किया जाये तो यदि नौकरी लक्ष्य आधारित उद्देश्यों की पूर्ति हेतु है, तो उस लक्ष्य को हासिल करने का तनाव। तनाव से मनुष्य जीवन एक विषैले पेय पदार्थ की तरह हो गया है जिसे पीना भी जरूरी है एवं पीने के बाद कड़वाहट महसूस करना भी जरूरी है।

तनाव से मनुष्य जीवन में प्रभाव :- तनाव से मानव जीवन पर बहुत बुरा प्रभाव पड रहा है। यदि स्वास्थ्य पर बात की जाये तो वर्तमान में प्रचलित मुख्य व्याधियाँ यथा उच्च रक्तचाप, मधुमेह, थायरॉइड, हृदयाघात आदि तनाव की ही देन हैं। तनाव से व्यक्ति चिड़चिडा भी हो जाता है एवं क्रोधावेश में भी जल्दी आ जाता है। स्वभाव परिवर्तन से जहां परिवार जन तो पीडित होते ही हैं, कार्य स्थल एवं सामाजिक संपर्क के लोग भी दूरी बना लेते हैं। परिणाम कभी-कभी यह होता है तो कि व्यक्ति में एकान्त रहने की प्रवृत्ति जन्म ले लेती है एवं मानसिक रोगों से पीडित भी हो जाता है। कभी-कभी तनाव से अनिद्रा रोग भी हो जाता है जिससे अन्य रोग भी व्यक्ति को घेर लेते हैं। कुल मिलाकर यह कहना अतिशयोक्ति नहीं होगी कि तनाव ही मनुष्य जीवन के पतन का प्रमुख मूल है।

तनाव-मुक्ति हेतु ली जा रही दवाओं का प्रभाव: तनाव से मुक्ति हेतु ली जा रही दवाएं प्रभाव तो डालती हैं पर बहुत ही न्यून मात्रा में। इसके विपरीत तंत्रिकातंत्र को बिगाड देती हैं। कई दवाओं का तो मनुष्य की किडनी एवं पाचन तंत्र पर इतना बुरा प्रभाव पडता है कि जीवन कष्टमय हो

जाता है। ये दवाएँ मनुष्य को आर्थिक रूप से कमजोर करने के साथ शारीरिक रूप से भी निष्क्रिय करना शुरू कर देती हैं। कभी-कभी दवाओं एवं तनाव की असंतुलित मात्रा होने से पक्षाघात भी हो जाता है जोकि मनुष्य को मृत प्राय बना देता है।

वर्तमान जीवन शैली में योग-साधना का महत्व : इस कष्टमय निदान से बचने का सबसे सुरक्षित एवं प्राकृतिक साधन है, योग। योग कोई वर्तमान युग का अविष्कार नहीं है यह तो वेदकाल की उपज है जो महर्षि पतंजलि द्वारा भारतवर्ष के बाशिंदों को परिचित करवाई गई। योग की कुछ क्रियाओं से मनुष्य के अनेकों रोगों का निदान योग में समाया हुआ है। बीते कुछ वर्षों में योग ने भारतवर्ष में लोगों की जीवन शैली में अपना अनूठा स्थान बना लिया है। आज प्रातःकाल हमारे आस-पास के उद्यानों में लोगों का झुण्ड योग करते हुये देखा जा सकता है। योगासन से लोग अपने जीवन के तनाव को कुछ हद तक मिटा चुके हैं एवं स्वस्थ जीवन की परिकल्पना साकार लगने लगी है। लोगों ने कुछ योग क्रियाओं को जीवन में अपनाकर ऐलोपैथिक दवाओं के प्रतिदिन सेवन से मुक्ति पाई है। जीवन तनाव मुक्त बना है एवं शारीरिक रूप से सुदृढ बन रहे हैं। आज पूरे विश्व में योग के प्रति आस्था अत्यन्त अनुसरणीय विषय बन गई है। “योग भगाये रोग” तथा ‘योगा से ही होगा’ जीवन के मंत्र बन गये हैं।

योग साधना एवं तनाव मुक्त जिंदगी :- तनाव मुक्त जिंदगी जीने का एक मात्र उपाय है - ‘योग साधना’। प्रातः काल एवं सायंकाल के केवल 30 मिनिट आपके जीवन में अविश्वसनीय परिवर्तन के लिये काफी हैं। आज हर पार्क में आपको योगा के प्रति लोगों का आकर्षण मिल जायेगा। सूर्य-नमस्कार, भ्रामरी प्राणायाम, कपाल-भारती, अनुलोम-विलोम ने पूरे जगत में रोग निदान के मामले में क्रांतिकारी परिवर्तन लाया है, लोग उच्च रक्तचाप, मधुमेह, मोटापा का स्तर घटाकर युवा ऊर्जा महसूस कर रहे हैं। जो लोग अत्यधिक तनाव में हैं वह प्रातःजल्दी उठकर प्रकृति की छटा में भ्रमण करें, हल्के-हल्के प्राणायाम करें, जल्दी ही जीवनमें परिवर्तन को आत्म-साक्षात् होने का अवसर प्राप्त करें। पुराने युग में ऋषि महर्षि योगा द्वारा मस्तिष्क की कुंडली जागृत कर एक व्यक्ति से दूसरे व्यक्ति तक बात कर लेते थे चाहे वह कितने किलोमीटर दूर बैठा हो। उस प्रणाली के सामने तो आज का सूचना तकनीकी तंत्र एवं इंटरनेट भी असफल है। आज उस प्रणाली के बारे में तो अनभिज्ञता है परंतु रोग निदान के लिये योगा का प्रयोग तो उच्च स्तर पर है। आज विज्ञान भी मानने लगा है कि योगा ने चमत्कारी परिवर्तन समाज में लाये हैं। योगा की महत्वपूर्ण भूमिका को देखते हुये वर्ष 2014 से प्रतिवर्ष 21 जून को अंतर्राष्ट्रीय योगा दिवस पूरे विश्व में मनाया जाता है। आज के प्रगतिशील मानव को चाहिये कि वह कुछ समय योगा को देकर अपने अमूल्य शरीर को ऊर्जावान व स्वस्थ बनाये। योगा से मौजूद रोगों में तो सुधार आयेगा ही शरीर सौष्ठव एवं ऊर्जावान भी बनेगा। भारत वर्ष में उपलब्ध जनगणना के अनुसार

युवाओं का प्रतिशत सबसे ज्यादा है, अतः यदि योगा युवाओं के जीवन में अंगीकृत होगा, यहां के युवा अधिक सामर्थ्यवान, निरोगी एवं स्फूर्ति युक्त बनेंगे। देश को एक शक्तिशाली सोच मिलेगी एवं लोग आर्थिक रूप से सुदृढ़ बनेंगे। रोगों पर होने वाला खर्च निजी प्रगति एवं देश निर्माण में काम आयेगा।

योग शिक्षा का महत्व : जीवन में योग साधना अपनाने के लिये आवश्यक है कि बच्चों को विद्यार्थी जीवन से ही योग शिक्षा दी जाये क्योंकि योग का प्रभाव तभी होगा जब वह सही विधि से किया जाये। भारतवर्ष में सरकार को चाहिये कि योग शिक्षा अनिवार्य विषय के रूप में विद्यालयों में अध्ययन कराई जानी चाहिए। अधूरा योग ज्ञान मनुष्य के स्वास्थ्य पर कुप्रभाव डालेगा

भारत वर्ष में योग : - वर्तमान में कई संस्थाएं भारत के योगा का प्रचार-प्रसार कर रही हैं जिनका कार्य प्रशंसनीय है। बड़े-बड़े योग चिकित्सा केंद्र भी भारत में चल रहे हैं जो प्राकृतिक चिकित्सा के माध्यम से जटिल से जटिल रोगा का निदान उपलब्ध करवा रहे हैं। कई संस्थाएं योगा में अग्रिम अनुसंधान का प्रयास कर रही हैं। चूंकि योगा भारत की संपूर्ण विश्व की देन है, अतः योगा के प्रति अधिकाधिक ध्यानाकर्षण आवश्यक है।

उपसंहार - यदि व्यक्ति जीवन को उन्मुक्त बनाना चाहता है तो योगा सर्वश्रेष्ठ साधन है। इस क्षेत्र में अभी और अनुसंधान बाकी है। योग साधना अपने आप में ईश्वरीय भक्ति का प्रतिपूरक है, जब प्राचीन युग में ईश्वर की प्राप्ति संभव थी तो स्वस्थ जीवन तो एक तुच्छ सी बात है। अभी लोगों को इस योग-साधना के प्रति भ्रांतियाँ हैं जिनका उचित शिक्षा प्रसार द्वारा निदान परमावश्यक है। अभी योग सभी लोगों की पहुंचसे दूर है, स्थानीय सरकारों को चाहिए कि भारतवासियों को स्वस्थ बनाने के लिये योग शिक्षा का प्रचार-प्रसार मुफ्त में करवायें, जागृति लाये। समाज को स्वस्थ बनाये। क्योंकि स्वस्थ शरीर में ही स्वस्थ मस्तिष्क निवास करता है। मंजिल दूर है पर प्रयासों के आगे असंभव नहीं।

योग साधना एवं तनाव मुक्त स्वस्थ जिंदगी

एक बहुत पुरानी कहावत है कि स्वस्थ तन में ही स्वस्थ मन का वास होता है, अर्थात् हम अगर किसी प्रकार के रोग से ग्रस्त है तो यह बेहद मुश्किल है कि हमारा मस्तिस्क पूर्णतया स्वस्थ होगा। लेकिन जैसा कि हम सभी जानते हैं कि आधुनिक शहरी वातावरण व बेतहासा भागदौड़ से भरे जीवन में हम अनेक प्रकार के तनावों से ग्रसित रहते हैं। सबसे पहले हम तनाव के प्रमुख कारणों पर संक्षिप्त प्रकाश डालते हैं। शहरी जीवन में दिन की शुरुआत ही में मन अनेक प्रकार की उलझनों में फँसा रहता है। बच्चों का तैयार कर उन्हें सुबह तड़के ही स्कूल के लिए भेजना, फिर खुद शहर को भीड़ और यातायात के जाम से जूझते हुए काम पर पहुंचना। ऑफिस की माथापच्ची के अलावा ढेरों तरह की जिम्मेदारियों जैसे बिलों का भुगतान, लोन की अदायगी, गला-काट आगे निकलने की दौड़ तथा वातावरण प्रदूषण इत्यादि अनेकों ऐसी वजह हैं जिनका नतीजा यह होता है कि हम अनेकों तरह की शहरी बिमारियों जैसे कि उच्च - रक्तचाप, मानसिक तनाव व हृदय की बीमारी की चपेट में आ जाते हैं। इस जीवन की आपा-धापी में हम अपने लिए समय निकालना जैसे कि भूल ही जाते हैं। जैसा कि सर्वविदित है मन की एकाग्रता व शांति के लिए योग साधना से अच्छा कोई दूसरा उपाय नहीं है।

भारत वर्ष ऋषि-मुनियों का देश रहा है तथा समूचे विश्व को योग-साधना का ज्ञान भारत वर्ष से ही प्राप्त हुआ है। पश्चिम के लगभग सभी देश योग-साधना के महत्व को भलीभांति पहचानते हैं तथा इसके फायदे का लाभ उठा रहे हैं। अंतरराष्ट्रीय मंच पर योग के महत्व का अंदाजा इसी बात से लगाया जा सकता कि 21 जून को पूरे विश्व में योग दिवस बड़े जोर-शोर से मनाया जाता है तथा वर्ष 2016 में इसे भारत में चंडीगढ़ शहर में मनाया गया जिसमें भारत के प्रधानमंत्री ने इसकी अगुवाई की।

योग साधना मूल रूप से मनुष्य को दो तरह से फायदा पहुँचाती है एक तो साधना से मस्तिष्क की एकाग्रता बढ़ती है जिससे कि उसे तनाव मुक्त रखने में बड़ी सहायता मिलती है। साथ ही साथ योग से पूरे तन को अलग-अलग आसनों से पूरा व्यायाम मिलता है। अनेकों तरह के आसनों का विवरण योग से संबंधित ग्रंथों एवं पुस्तकों में दिया गया है, जिनके अलग-अलग तरह के फायदों का विवरण भी दिया गया होता है।

योग साधना को यदि प्रातः काल में खाली पेट किया जाए तो बहुत असर कारक होता है। पुस्तकों एवं इंटरनेट पर हमें अनेकों प्रकार के योग एवं उनसे होने वाले लाभ का विवरण बड़ी आसानी से मिल सकता है। या तो हम शुरुआत में पुस्तक में दिये गये निर्देशों के अनुसार योग कर सकते हैं या फिर किसी प्रशिक्षित व्यक्ति की देख-रेख में भी कर सकते हैं। बहुत से आसान जैसे शीर्षासन, मयूरासन, पश्चिमोतानासन, भुजंगासन चक्रासन, गरुडासन, मत्स्यआसन इत्यादि हमारे तन एवं मन को स्फूर्ति एवं शांति प्रदान करते हैं। योग - साधना के महत्व को समझते हुए यदि हम प्रति दिन कम से कम एक घंटा भी इसके लिए निकाल ले तो हम कुछ ही दिनों में हमारे तन व मन पर इसके पड़ने वाले कुप्रभाव का असर देख सकते हैं। साधना से मन की एकाग्रता बढ़ती है तथा हमारा चित्त शांत रहता है जिससे कि बेवजह आने वाले क्रोध को वश में किया जा सकता है। अनेकों तरह की बीमारियां तो क्रोध से ही उत्पन्न होती हैं जिन्हें हम नियमित योग साधना से काबू में रख सकते हैं। योग साधना से एक और फायदा यह होता है कि इससे हमारा मन शांत व वश में रहता है जिससे हम इस तरह के खान-पान से स्वयं को बचा सकते हैं जोकि हमारी सेहत के लिए हानिकारक होता है, जिसे हम सिर्फ अपनी जीभ के स्वाद के लिये खाते हैं।

सौ बातों की एक बात यह है कि योग-साधना से हमारा तन व मन स्वस्थ रहता है, हम अपनी अच्छी सेहत के प्रति सजग रहते हैं तथा स्वस्थ एवं सात्विक तथा पौष्टिक भोजन ग्रहण करने की कोशिश करनी है। जब हमारा तन व मन स्वस्थ रहता है तथा साधना से मन की एकाग्रता में वृद्धि होती है तो निश्चित ही हम एक तनाव मुक्त स्वस्थ जिंदगी जी सकते हैं।

.....
.....

अनुक्रमांक - 318

हिंदी निबंध प्रतियोगिता (प्रशासनिक वर्ग)

योग साधना एवं तनाव मुक्त स्वस्थ जिंदगी :

योग का महत्व वैदिक काल से ही रहा है, भगवान शिव से लेकर योग ऋषि मुनियों तक उसके बाद आज के युग में भी योग का बहुत महत्व रहा है। ऋग्वेद में भी योग को सराहा गया है। पहले ऋषि मुनि कई-कई सालों तक योग साधना में लगे रहते थे और तनाव मुक्त रहते थे। स्वामी विवेकानंद ने भी योग को बहुत महत्व दिया और लोगों को योग का महत्व बता कर जागरूकता फैलाई।

पहले लोग योग को महत्व देते थे अक्सर गांवों में हम देखते हैं कि गांव के लोग सुबह में योग करते हैं और चुस्त और स्वस्थ रहते हैं वह अपनी दिनचर्या की शुरुआत ही योग से करते हैं, उनको बीमारियां भी कम ही होती हैं। लेकिन गांवों के मुकाबले शहरों में योग का महत्व कम होता जा रहा है, यहां के लोग जीविका अर्जित करने में इतने व्यस्त हैं कि उनके पास योग के लिए थोड़ा समय निकालना भी असंभव सा हो गया है, उनका जीवन यापन भाग दौड़ में बीत रहा है उसका परिणाम यह है कि कई बीमारियां उनके शरीर में घर कर रही हैं जिसका कोई इलाज नहीं, यहा हम आज योग से होने वाले फायदे का ही जिक्र करने जा रहे हैं, जिससे हम लोग स्वस्थ रह सके।

वैसे तो 25 साल से श्री राम देव बाबा योग का महत्व लोगों को बताते आ रहे हैं और लोग अब योगा के प्रति जागरूक भी हो रहे हैं। योगा के महत्व को बढ़ाने के लिए हमारे प्रधानमंत्री श्री नरेद्र मोदी जी ने संयुक्त राष्ट्र महासभा में योग का एक अंतरराष्ट्रीय योग दिवस बनाने के लिए 195 सदस्यों की महासभा में प्रस्ताव किया था, जिसको 175 देशों के सदस्यों ने सहमति दी और 21 जून, 2015 को अंतरराष्ट्रीय योग दिवस घोषित कर दिया और तब से हर वर्ष 21 जून को अंतरराष्ट्रीय दिवस मनाया जाएगा। इसके बाद देश-विदेश में योग के महत्व के लिए लोगों को जागरूक किया गया और योग का महत्व लोगों को समझ आने लगा। इसमें बताया गया कि अगर रोज की दिनचर्या से अगर हम थोड़ा समय योग के लिए निकालेंगे तो स्वस्थ और तनाव मुक्त रहेंगे। हमारे प्रधानमंत्री जी का इसमें बहुत योगदान रहा है जिनके कारण पूरे विश्व में योग क्या है; जाना जाने लगा।

योग के महत्व निम्नलिखित है :

1. योग करने से हम फिट रहते हैं
2. योग करने से हम तनावमुक्त रहते हैं
3. योग से रक्त प्रवाह ठीक रहता है।
4. योग से मोटापा नहीं आता।
5. योग से शरीर लचीला रहता है।
6. योग से माँसपेशियों का दर्द ठीक रहता है।
7. योग से बी.पी. की समस्या से भी छुटकारा मिलता है।
8. योग के द्वारा कई बीमारियां जैसे अस्थमा, हृदय रोग यहां तक की कैंसर जैसी गंभीर बीमारी से निजात पाया जा सकता है।
9. योग से सकरात्मकता आती है किसी के बारे में गलत विचार नहीं आते।
10. जब हम योग करते हैं तो दीन दुनिया को भूल बिल्कुल तनाव मुक्त हो जाते हैं, और उससे दिमाग भी स्वस्थ रहता है जो कि इस भाग-दौड़ की जिंदगी में बहुत जरूरी है।
11. ऐसा नहीं है जो मोटे हैं उनको ही योग करना है, योग सभी के लिए है, पतलों को भी तंदुरुस्त और स्वस्थ रहने के लिए योग करना जरूरी है।
12. योग से दिमाग शांत रहता है और शरीर में एक स्फूर्ति और ताजगी भरता है।
13. सुबह में योग करने से पूरा दिन हम चुस्त महसूस करते हैं और काम से थकावट भी नहीं होती।
14. आज के दौड़ भाग वाले जीवन में योग रामबाण है हम सबके लिए।
15. कम्प्यूटर पर दिन भर काम करने से सरवाइकल का दर्द होने लगता है लेकिन योगा करने से वो दर्द भी छू मंतर हो जाता है।
16. जिनकी आंखों से दिखना कम होने लगता है वो अगर समय पर योगा कर ले तो नेत्र ज्योति वापिस आ सकती है।

कुछ योग क्रियाओं का जिक्र मैं यहाँ करूँगी जैसे -

1. सूर्य प्रणायाम अगर पूरे दिन में एक बार भी यह सुबह सूर्योदय होने पर कर लेंगे तो शरीर के लिए बहुत अच्छा है।
2. ताड़ासन इसमें पंजों के बल खड़े होकर दोनों हाथ ऊपर कर ले हाथ पैर का दर्द कम होता है इससे और मांसपेशिया ठीक रहती है।
3. वज्रासन में घुटनों को मोड़ कर ऐडियों के ऊपर बैठ जाए तो आराम मिलता है, और अगर खाना खाने के बाद यह आसन करें तो खाना जल्दी पच जाता है।

4. मेरूदंड आसन - गठिया जैसे रोगों के लिए ठीक रहता है।
5. शीर्षासन - इसमें सिर के बल खड़े होना होता है, रक्त प्रवाह ठीक रहता है।
6. श्वासन - श्वासन में शव की तरह लेटना होता है, इससे रक्त प्रवाह बी.पी. ठीक रहता है मस्तिष्क शांत रहता है।
7. वक्रासन से भी शरीर का पाचन ठीक रहता है।
8. सिंहासन से भी गर्दन गले का दर्द ठीक रहता है।
9. भुजंगासन से हाथ, गर्दन, कमर का दर्द ठीक रहता है। इसमें दोनों हथेलियों के बल पर नाभि तक शरीर को उठाना होता है।

और भी कई आसान हैं जिनके प्रयोग से हम अपने स्वास्थ्य में सुधार ला सकते हैं जैसे विलोम अनुलोम और कपाल भाति से शरीर में किसी भी रोग से मुक्ति मिल सकती है। अलोम विलोम में एक नाक से लंबी साँस लेकर दूसरी नाक से छोड़नी होती है, जब एक नाक से साँस ले तो दूसरी नाक को अंगुली से दबा कर रखे और जब दूसरी नाक से साँस लें तो पहली नाक को दबा कर रखे। कपाल भारती प्रणायाम में दोनों नाक से साँस बाहर छोड़नी होती है थोड़ा जल्दी जल्दी इससे शरीर के टॉक्सिकैंट बाहर निकलते हैं, और पेट से संबंधित विकार भी दूर होते हैं, वैसे आजकल ये दोनों योग लोग अपनी रोज की दिनचर्या में शामिल कर रहे हैं और लोगों को इसका फायदा भी हो रहा है।

अंत में मैं यह कहना चाहूंगी कि अगर हम रोज योग को अपनी दिनचर्या में शामिल कर ले तो हमें डाक्टर के पास जाने की जरूरत ही न पड़े। आज के प्रदूषण भरे माहौल में योग के द्वारा ही हम स्वस्थ रह सकते हैं। जितना हो सके योग का प्रचार करे उसके फायदे लोगों को बताए, वैसे तो स्कूलों आदि में योग शिक्षा दी जा रही है, अब टीवी पर भी योग चैनल हैं वहां से हम योग सीख सकते हैं, रामदेव बाबा भी चैनल पर योग सिखाते हैं, और मनोरंजन द्वारा योग सिखाकर हम लोगो में उत्साह बढ़ाते हैं, योग से संबंधित किताबें भी बाजार में उपलब्ध हैं। वैसे तो जब से 21 जून को अंतरराष्ट्रीय दिवस घोषित किया है तब से योग के बारे में जागरूकता देश में ही नहीं विदेशों में भी फैल गई है। इस बार भी अंतरराष्ट्रीय योग दिवस बहुत धूमधाम से बनाया गया है। प्रधानमंत्री जी ने सबके साथ योग किया और लोगों का उत्साह बढ़ाया है। अब तो हमारे कार्यालय में भी दो दिन योग कक्षा होती है, जिसमें मैं भाग लेती हूँ और मेरे शरीर में होने वाले कई दर्द से मैं मुक्त हो चुकी हूँ और तनावमुक्त महसूस करती हूँ अपने आपको और मेरे साथी लोग भी लाभांवित हो रहे हैं योग कक्षा से।

में यहीं कहूँगी की योग हमारे लिए वो दवा है जो कई बीमारियों से निजात दिला रही है और इस प्रदूषण के माहौल में हमें स्वस्थ रख रही है। अगर हम ऐसे ही समय निकालकर योग करते रहेंगे तो प्रसन्नचित, फिट, चुस्त, स्वस्थ और तनाव मुक्त रहेंगे और हा हा हा वाला योग कर हमेशा हँसते रहेंगे।