

समकालीन परिस्थितियों में शांति शिक्षा में उपकरण के रूप में योग



डा. भारती कौशल
सहायकाचार्या (अतिथि),
श्री लाल बहादुर शास्त्री राष्ट्रीय संस्कृत विश्वविद्यालय,
नई दिल्ली, भारत।

Article Info

Volume 4 Issue 3

Page Number : 35-40

Publication Issue :

May-June-2021

Article History

Accepted : 15 June 2021

Published : 30 June 2021

सारांश- वर्तमानकालिक जीवन अपने सभी पहलुओं में अधिकाधिक हिंसा और संघर्षों से ग्रस्त होता जा रहा है, वहाँ दूसरी ओर संघर्षों को हल करने और प्रतिदिन मानवीय अस्तित्व बनाए रखने में शांति प्राप्त करने हेतु बढ़ती चिंता विचारणीय विषय है। इस गहन चिंता ने विश्व स्तर पर शांति शिक्षा के अनुप्रयोग में स्वयं की महत्ता को व्यक्त किया है। आज शिक्षा के क्षेत्र में यह अहसास बढ़ रहा है कि बच्चों को शांतिपूर्ण जीवन जीने की कला में शिक्षित किया जाना चाहिए ताकि यह सुनिश्चित हो सके कि वर्धमानिक पीढ़ी शांति के मूल्य को आत्मसात करे ताकि उभरती विश्व व्यवस्था शांति की संस्कृति पर आधारित हो। चूंकि समाज में शांति मानव मनस के भीतर शांति की अभिव्यक्ति है, इसलिए उचित साधनों को अपनाकर आंतरिक शांति का पोषण करना महत्वपूर्ण है। कई अभ्यासकर्ताओं द्वारा यह बताया गया है कि योग आंतरिक शांति उत्पन्न करने में प्रभावी है। इसी तथ्यात्मक पहलू पर दृष्टिपात डालने का प्रयास प्रस्तुत पत्र के माध्यम से किया गया है।

मुख्य बिन्दु : शांति शिक्षा, मानव मनस, योग।

परिचय - सम्प्रति शांति शिक्षा को व्यक्तिगत, पारिवारिक, सामाजिक, सांस्कृतिक तथा वैश्विक रूप से अपनाने की जरूरत है। शांतिपूर्ण मनोभावों के साथ जीवन जीने के लिए व्यक्ति का निर्माण करना ही शांति शिक्षा का मुख्य उद्देश्य है। जीवन में आज यह अहसास बढ़ता जा रहा है कि बच्चों को शांतिपूर्ण जीवन जीने की कला सिखाई जानी चाहिए। यह एक सार्वभौमिक रूप से साझा दृष्टिकोण है कि हम एक विकसित दुनिया के बीच आतंकवाद, युद्ध, अपराध, अन्याय, उत्पीड़न और शोषण के रूप में अभूतपूर्व हिंसा के युग में रह रहे हैं, जो संपन्नता और भौतिक बहुतायत से चिह्नित है, जिसे कुछ लोगों ने प्रसन्नता से अपना लिया है। बच्चे स्वाभाविक रूप से हिंसा की भावना को आत्मसात कर लेते हैं, जो पूरे सामाजिक, सांस्कृतिक ताने-बाने को घेर लेती है और जल्द ही यह हिंसा के अगली पीढ़ी में अपराधी प्रवृत्ति रूप में नजर आएगी। इस तरह की आपदा

को रोकने के लिए यह सबसे आवश्यक है कि बच्चों को शांतिपूर्ण जीवन के लिए आवश्यक मूल्यों और कौशल को आत्मसात करने और विकसित करने में मदद की जाए। इसके लिए एक शांति, घटक को शिक्षा की प्रक्रिया में जोड़ा जाना चाहिए। जिन छात्रों को अपनी समस्याओं को हल करने का अधिकार दिया जाता है और उन्हें सकारात्मक नेतृत्व का प्रयोग करने के अवसर दिए जाते हैं, वे धीरे-धीरे दूसरों की तुलना में कम हिंसक हो जाते हैं और जिम्मेदार नागरिक बनने के लिए सक्षम हो जाते हैं। कहा भी गया है कि हिंसात्मक प्रवृत्ति मानव मस्तिष्क की उपज है मानव के मस्तिष्क में शांति रक्षा के विचार का प्रस्फुटन होना चाहिए।

हमें इस तथ्य को स्पष्ट रूप से स्वीकार करना होगा कि हम में अभी भी इस बात की समझ का बहुत अभाव है कि वास्तव में 'शांति क्या है?' समग्र दृष्टिकोण प्राप्त करने के लिए, शिक्षाविदों के द्वारा शांति को निम्नलिखित शीर्षों के अंतर्गत वर्गीकृत किया गया है-

i) **सकारात्मक शांति और नकारात्मक शांति-** शांति का अर्थ केवल खुली हिंसा और युद्ध का अभाव नहीं है, बल्कि सभी रूपों में हिंसा का उन्मूलन है जैसे हिंसक संघर्ष, जीवन के लिए खतरा, सामाजिक मूल्यों का हास, भेदभाव, उत्पीड़न, शोषण, दरिद्रता, नैतिक मूल्यों का अभाव, अन्याय आदि। शांति तब तक वास्तविकता नहीं बन सकती जब तक समाज में स्वाभाविक रूप से हिंसक सामाजिक संरचनाएं उपस्थित हैं। शांति के प्रथम दृष्टिकोण के अनुसार स्वाभाविक रूप से तात्पर्य है कि शांति एक बाह्य घटना है। दूसरा एक अलग दृष्टिकोण है जो मानता है कि शांति मुख्य रूप से एक आंतरिक कारक है। जो व्यक्ति के भीतर है' जो यह सुझाव देता है कि शांति की व्याख्या सकारात्मक शब्दों में की जा सकती है और की जानी चाहिए यथा स्वास्थ्य, संतोष और (आर्थिक) भलाई की उपस्थिति।

ii) **आंतरिक शांति, सामाजिक शांति और ब्रह्मांडीय शांति-**

1. **आंतरिक शांति:** यह मानव व्यक्तित्व के शारीरिक, मानसिक और आध्यात्मिक आयामों के उचित एकीकरण के माध्यम से प्राप्त सद्भाव और शांति को इंगित करता है जिसमें अच्छा स्वास्थ्य, और आंतरिक संघर्षों की अनुपस्थिति, संवेदनशीलता, खुशी, स्वतंत्रता की भावना आदि सम्मिलित हैं।

2. **सामाजिक शांति:** सामाजिक शांति अर्थात् पारस्परिक शांति यानी... साथी मनुष्यों के बीच शांति, सभी स्तरों पर स्वस्थ मानव संबंधों से उत्पन्न सद्भाव, जिसमें सामंजस्य, समाधान और संघर्षों का परिवर्तन, प्रेम, मित्रता शामिल है। एकता, आपसी समझ, स्वीकृति, सहयोग, भाईचारा, मतभेदों की सहनशीलता, सामुदायिक निर्माण, मानवाधिकार, नैतिकता आदि सामाजिक शांति के दौरान परिलक्षित होते हैं।

3. **ब्रह्मांडीय शांति या प्रकृति के साथ शांति:** हमारे प्राकृतिक पर्यावरण और धरती मां के साथ सामंजस्य स्थापित करना और बनाए रखना। अगर हम महात्मा गांधीजी के द्वारा जीवन में दर्शाए गए अहिंसा के पथ पर अग्रसारित होने पर शांति का मार्ग प्रशस्त होगा। कहा भी गया है- **अहिंसा परमो धर्म:**। आइए हम एक साथ हाथ मिलाएं और शांति के लिए प्रार्थना करें, शांति के लिए काम करें और सभी को शांति और सद्भाव से रहने दें। ऋग्वेद में भी वर्णित है-

संगच्छध्वं संवदध्वं सं वो मनांसि जानताम्।

शांति शिक्षा की परिभाषा :

मन की स्थिर अवस्था को शांति कहा जाता है। परन्तु फिर भी विद्वानों द्वारा शिक्षा और शांति शिक्षक को परिभाषित करना कठिन कार्य माना गया है, क्योंकि यह शिक्षा का एक विकसित और गतिशील क्षेत्र है। शांति शिक्षा को विभिन्न रूप से संघर्ष, समाधान, प्रशिक्षण, मानवाधिकार शिक्षा, लोकतंत्र शिक्षा आदि के रूप में परिभाषित किया गया है। यूनिसेफ के

अनुसार- शांति शिक्षा व्यावहारिक परिवर्तन लाने के लिए आवश्यक ज्ञान, कौशल, दृष्टिकोण और मूल्यों को बढ़ावा देने की प्रक्रिया को संदर्भित करती है, जो बच्चों, युवाओं और वयस्कों को संघर्ष और हिंसा को रोकने के लिए सक्षम बनाती है, दोनों खुले और संरचनात्मक; शांतिपूर्ण ढंग से संघर्षों को हल करने के लिए; और शांति के लिए अनुकूल परिस्थितियों का निर्माण करने के लिए, चाहे वह अन्तरा-वैयक्तिक, अन्तर्वैयक्तिक, अन्तर्समूह, राष्ट्रीय या अंतर्राष्ट्रीय स्तर पर समर्थ बनाती है। शांति शिक्षा का मुख्य उद्देश्य शिक्षक की चेतना बढ़ाना, दृष्टि और कार्रवाई के माध्यम से हिंसा के विभिन्न रूपों को कम करना और अंततः समाप्त करना है। इस प्रकार, शांति शिक्षा मुख्य रूप से क्रिया उन्मुख है, जो एक अहिंसक, उज्ज्वल भविष्य की ओर सामाजिक और सांस्कृतिक परिवर्तन को बढ़ावा देती है।

शांति शिक्षा को लागू करने और इस प्रकार शांति की संस्कृति बनाने का प्रयास करते हुए, यह देखा गया है कि स्कूल कई स्पष्ट और यहां तक कि मात्रात्मक लाभ अर्जित करने के लिए खड़े हैं।

शांति व्यवहार के घटक : शांति व्यवहार के दस बुनियादी घटक जिन्हें शांति के कुछ प्रमुख घोषित उद्देश्यों के रूप में माना जाता है।

* सकारात्मक सोच - इसमें स्वयं में सकारात्मक आत्म-अवधारणा का निर्माण शामिल है। सकारात्मक दृष्टिकोण रखने से मदद मिलती है कि व्यक्ति खुद को और जीवन को सभी रूपों में महत्व देता है।

* अनुकंपा: अनुकंपा से अभिप्राय है-प्रेम, दया, मित्रता जैसे सहानुभूतिपूर्ण गुण होना और दूसरों को कोई हानि न पहुंचाना।

* आंतरिक शांति: - एक विषय के रूप में आंतरिक शांति स्वयं के मनोवैज्ञानिक संघर्षों के समाधान और उससे जुड़ी समस्याएं और मन की शांति की खोज से सम्बन्धित है। इसमें स्वयं को समझने के तरीके और विचार की प्रक्रिया शामिल है। भावनाओं को नियंत्रित करना जैसे क्रोध, मन सुखदायक कला आदि।

* अपने लिए सच्चे व ईमानदार बनें: - अपने प्रति सच्चे व ईमानदार से अभिप्राय है। स्वयं के चरित्र की ताकत को पहचानना, ईमानदार और पारदर्शी होना। दूसरों को निराश किए बिना अपनी जरूरतों, भावनाओं और विचारों को व्यक्त करना, व्यवहार में कौशल से समस्याओं को हल करने और प्रभावी सामाजिक संपर्क के लिए यह आवश्यक है।

* साथ रहना :- लोगों को समूह में दूसरों के साथ सामंजस्य बिठाकर काम करना सीखना चाहिए। एक साथ रहते हुए विषय को साझा करने, आपसी सहायता, विश्वास निर्माण, समूह की जिम्मेदारी लेने, नेतृत्व करने और अनुसरण करने जैसे उप-विषयों को समायोजित कर इसमें सम्मिलित कर सकते हैं। सीखने का सहयोग मनुष्य में अहंकारी प्रतिस्पर्धी प्रवृत्ति को कम करता है।

* समालोचनात्मक सोच - नागरिकों की ओर से आलोचनात्मक सोच एक लोकतांत्रिक समाज की एक आवश्यक विशेषता है। इसमें विश्लेषण, संश्लेषण, किसी मुद्दे के दूसरे पक्षों को देखना, संघर्ष समाधान के लिए विकल्प के लिए संघर्ष और तार्किक सोच शामिल है।

* अहिंसक संघर्ष समाधान: इसमें ऐसे कौशल शामिल हैं जैसे विश्लेषण, बातचीत, सक्रिय सुनना, मध्यस्थता, रचनात्मक समस्या-समाधान और वैकल्पिक समाधान तलाशना आदि।

* मानव गरिमा का सम्मान: मानव गरिमा का सम्मान मानव अधिकारों, कर्तव्यों और न्याय की अवधारणाओं पर आधारित है। यह एक ऐसी चेतना विकसित करने का प्रयास करता है जो अपने और दूसरों के अधिकारों को पहचानती है और उनका सम्मान करती है।

* समुदाय में शांति: - समुदाय में शांति का निर्माण करने का अर्थ है अपने सदस्यों को सामाजिक वास्तविकताओं के लिए खुली सोच होना और लोगों की समस्याओं को समझने और उनके साथ काम करने का अवसर प्रदान करना।

* ग्रह की देखभाल: ग्रह दशाओं का मानव जाति के स्वास्थ्य पर सीधा और तत्काल प्रभाव पड़ता है। प्रकृति के साथ शांति, प्रकृति का संरक्षण, प्राकृतिक पर्यावरण की प्रशंसा, पुनः उपयोग, मरम्मत, प्राकृतिक संसाधनों का पुनर्चक्रण आदि जैसे मूल्य इस विषय में शामिल हैं।

योग का महत्व:- महर्षि पतञ्जलि के योगसूत्र में वर्णित है - 'योगश्चित्तवृत्तिनिरोधः' अर्थात् चित्त की वृत्तियों का निरोध ही योग है। मनको स्थिर रखने के लिए योग महत्वपूर्ण साधन है। मन की स्थिर अवस्था हेतु शांति शिक्षा तब अधिक प्रभावी और सार्थक होती है जब इसे किसी देश के सामाजिक और सांस्कृतिक संदर्भ और जरूरतों के अनुकूल बनाया जाता है। इसे अपने सांस्कृतिक और आध्यात्मिक मूल्यों के साथ-साथ सार्वभौमिक मानवीय मूल्यों से समृद्ध किया जाना चाहिए। शांति, युद्ध के रूप में, मानव मन में उत्पन्न होती है और इसलिए शांति को एक वास्तविकता बनने के लिए, किसी का मन शांतिपूर्ण होना चाहिए; दूसरे शब्दों में आंतरिक शांति होनी चाहिए। योग आंतरिक शांति और खुशी की उपलब्धि में योगदान देता है। योग जीवन का एक तरीका है - शरीर, मन और आंतरिक आत्मा के लाभ के लिए धार्मिक जीवन या एकीकृत प्रणाली की एक कला योग है। योग को एक वैज्ञानिक प्रणाली में व्यवस्थित करने का मुख्य श्रेय पतंजलि (लगभग 700 ईसा पूर्व) को जाता है, जिसका महान कृति योग सूत्र, योग के विषय पर सबसे प्रामाणिक पाठ माना जाता है।

योग का उद्देश्य शारीरिक, मानसिक और आध्यात्मिक स्वास्थ्य की प्राप्ति है। शारीरिक मानसिक एवं आध्यात्मिक स्वास्थ्य को बनाए रखने हेतु पतंजलि ने आठ मार्ग बताए हैं, जिन्हें अष्टांग योग के नाम से जानते हैं-

यमनियमासनप्राणायामप्रत्याहारधारणाध्यानसमाधयोऽष्टावङ्गानि।

योग अनुशासन के चरण। वे हैं:

यम- (योग की तैयारी के लिए नैतिक प्रशिक्षण के माध्यम से आंतरिक शुद्धि)

नियम - (स्वच्छता, संतोष, वैराग्य, अध्ययन और भगवान की पूजा)

आसन-शारीरिक मुद्राएं या व्यायाम

प्राणायाम- (महत्वपूर्ण ऊर्जा का नियंत्रण / श्वास नियंत्रण)

प्रत्याहार- (इंद्रियों को बाहर निकालना/मन को आत्मनिरीक्षण करना)

धारणा- (मन की एकाग्रता)

ध्यान- (ध्यान)

समाधि- (ध्यान की उच्च अवस्था)

यह बताया गया है कि योग का अभ्यास करने वाले व्यक्तियों ने जबर्दस्त आंतरिक परिवर्तनों का अनुभव किया है जिससे उनके व्यक्तित्व को काफी रचनात्मक तरीके से मजबूत किया गया है। कुछ मानसिक स्वास्थ्य लाभ प्राप्त करने वालों ने कहा है कि योग हैं:

- * तनाव में कमी
- * लचीलेपन की बहाली
- * मन को मानसिक अशांति से मुक्त करना
- * घबराहट, चिड़चिड़ापन और भ्रम में कमी
- * अवसाद और मानसिक थकान से बचा जाता है
- * समस्याओं से निपटने के लिए सतर्कता, ध्यान और इच्छा को पुनर्जीवित करें
- * स्वयं को महसूस करें और अपने आस-पास के मुद्दों को समझें

* आत्म-ज्ञान में वृद्धि करें।

* शारीरिक और मानसिक स्वास्थ्य और विश्राम प्राप्त करें और बनाए रखें।

समस्त विश्व में अशांतिमय वातावरण बना हुआ है। अधिकांशतः मानव असामान्य व कुंठाग्रस्त जीवन जी रहे हैं। ऐसा माना जा रहा है योग एक महत्वपूर्ण स्तंभ है व्यक्ति अगर योग को अपने जीवन में अपना ले तो वह समस्त संसार को शांति का मार्ग प्रशस्त करते हुए एकता के सूत्र में पिरो सकता है। विश्व अशांति का मुख्य कारण मानव का स्वार्थी स्वभाव, लालच व विषय-वासनाओं आदि में लिप्त होना है। समस्त विषय-वासना का शमन करने के लिए उपर्युक्त यौगिक क्रियाओं से बढ़कर कुछ नहीं है मानव जीवन के समग्र विकास के लिए योग संजीवनी है। ऐसा कहा जाता है कि योग अपने स्वयं के सच्चे स्व को खोजने और वास्तविक आनंद अनुभूति प्राप्त करने में सहायक है जिसे जीवन का अंतिम लक्ष्य माना जाता है। योग के अभ्यास से एक व्यक्ति को जो सबसे महत्वपूर्ण लाभ मिलता है, यह है कि वह अपने स्वयं के पूर्ण आदेश को प्राप्त कर लेता है। आज, जब दुनिया गला काटने की प्रतियोगिता की दौड़ में लगी हुई है, योग सार्वभौमिक प्रेम और करुणा के संदेश के साथ एक महत्वपूर्ण भूमिका निभाता है। दुनिया में शांति और सद्भाव पैदा करने के लिए हमें सबसे पहले यह खोजना होगा कि यह शांति और सद्भाव व्यक्तियों के भीतर पैदा हो। योग हमें व्यक्तियों को शारीरिक रूप से सशक्त बनाकर आत्म-खोज की इस मार्ग को प्राप्त करने में मानसिक और आध्यात्मिक रूप से सक्षम बनाता है-

- योग का अभ्यास सकारात्मक सोच, आंतरिक शांति, करुणा, अहिंसक संघर्ष समाधान के लिए कौशल, स्वयं और दूसरों के लिए सम्मान आदि जैसे गुणों को विकसित करने में मदद करता है, जिन्हें शांति व्यवहार के घटक के रूप में माना जाता है। दूसरे शब्दों में, योग का अभ्यास शरीर, मन और आत्मा के सामंजस्यपूर्ण विकास में मदद करता है। ध्यान, योग का सातवां चरण, अपने भीतर विश्राम और तनाव से राहत का एक शांतिपूर्ण अन्तर्मन खोजने के लिए एक प्रभावी उपकरण माना जाता है।
- आसनों / योग मुद्राओं के नियमित अभ्यास से हमारे शरीर को तंदुरुस्त रखने में मदद मिलती है और मन को बल मिलता है।
- योग दृढ़ता के साथ दर्द और दुख को झेलने की शक्ति एवं मानसिक सिद्धि की ओर ले जाता है।
- संतुलन और शांति के साथ ही प्राणायाम सही श्वास तकनीक के माध्यम से श्वास प्रक्रिया को नियंत्रित करता है। जिससे शारीरिक स्वास्थ्य बनाए रखने मन को शांत रखने में मदद मिलती है।
- हम अपनी जीवन ऊर्जा को रचनात्मक उपयोग में लगाते हैं। यह तनाव को दूर करने और मन की एक शांत अवस्था विकसित करने में भी मदद करता है।
- प्राणायाम का अभ्यास हमारे मस्तिष्क में ऑक्सीजन के प्रवाह को सुगम बनाता है और इसे इष्टतम पर रखता है, यह हमारे लिए एक सहायक बन जाता है।

योग रचनात्मक सोच विकसित करने, मानसिक स्पष्टता बनाए रखने, सतर्कता में सुधार करता है। योग-निद्रा व आसन हमारे पूरे शारीरिक और मानसिक तंत्र को आराम देता है, इस प्रकार शरीर और दिमाग को पूरी तरह से तरोताजा कर देता है। चूंकि शांति शिक्षा का उद्देश्य मानवीय मूल्यों की गहरी जड़ें वाली परंपरा के ढांचे के भीतर बच्चों का शारीरिक, भावनात्मक, बौद्धिक और नैतिक-आध्यात्मिक विकास करना है, और जैसा कि योग के अभ्यास में उपरोक्त लक्ष्यों को प्राप्त करने का एक

सिद्ध रिकॉर्ड रहा है, यह मानना तर्कसंगत है कि दोनों का उचित एकीकरण निश्चित रूप से शांति की संस्कृति बनाने में मदद करेगा।

निष्कर्ष- आज उभरते वैश्विक समाज में संकुचित राष्ट्रीयता और सांस्कृतिक रूढ़ियों के स्थान पर अन्य संस्कृतियों के प्रति सहिष्णुता व सद्भाव एवं अनेकता और विविधता के बोध के साथ ही अहिंसा और सहिष्णुता की संस्कृति की स्थापना की आवश्यकता है। शांति शिक्षा के द्वारा समाज में शांति की संस्कृति, सहिष्णुता, प्रजातांत्रिक मूल्य, मानवाधिकार ,कर्तव्य बोध स्थापित किया जा सकते हैं। मारिया मांटेसरी ने कहा है –संपूर्ण शिक्षा 'शांति' के लिए है। जहाँ शांति शिक्षा, शांति से जीवन जीने की कला सिखाती है, वहीं योग मानसिक, शारीरिक व चित्त से सम्बन्धित संक्रियाओं में सामंजस्य बनाने के लिए साधन प्रदान करता है। अतः शांति शिक्षा को वर्तमान समय की सबसे बड़ी आवश्यकता के रूप में पहचाना गया है। आतंकवाद, युद्ध, अपराध, अन्याय, उत्पीड़न और शोषण के रूप में अनिश्चितता और हिंसा के वर्तमान युग में, मन, वचन और कर्म में 'शांति' को मानवीय चेतना में जीवित रखने की आवश्यकता है। इसे प्राप्त करने के लिए गांधीजी के प्रेम या अहिंसा के नियम की पुनर्खोज और अनुप्रयोग निस्संदेह सबसे प्रभावी साधन हैं। शांति शिक्षा के लिए एक गांधीवादी दृष्टिकोण को अपनाते हुए शांति और अहिंसा के सांस्कृतिक युग में प्रवेश करने का मार्ग प्रशस्त होगा। निश्चय ही शांति की संस्कृति का निर्माण करना कठिन है। इस लक्ष्य को प्राप्त करने के लिए हमें वर्तमान शिक्षा प्रणाली में शांति शिक्षा को अधिक स्पष्ट रूप से शामिल करने की आवश्यकता है। पाठ्यचर्या में शांति को एकीकृत करने के विभिन्न आयामों को भी अपनाया जाना चाहिए। हमारे घरों, विद्यालयों ,अन्य सभी संस्थानों को अधिक शांतिपूर्ण और शांति उन्मुख बनाने के लिए सचेत और अथक प्रयास किए जाने चाहिए ताकि शांतिभाव मानव में एक स्थायी रूप से विकसित हो और अनुभवात्मक वास्तविकता बन जाए, जो योग द्वारा सम्भव है।

सन्दर्भ ग्रन्थ सूची-

- 1.जैन, राजीव ,सम्पूर्ण योग विद्या,ई- बुक
<https://freehindipustakalya.blogspot.com>
- 2.Shanti Shiksha evam Stata Vikas
<https://www.dietmathura.org>
- 3.Yoga and Peace
<https://www.jagran.com>