

जीवन विज्ञान की शिक्षा जरूरी

गिरिश्वर मिश्र
कुत्सिति, महात्मा गांधी
अंतर्राष्ट्रीय हिंदी विश्वविद्यालय



योग को लेकर भारत के प्रधानमंत्री मोदी ने विश्व स्तर पर जो पहल की और उसे जो अपार अंतर्राष्ट्रीय समर्थन मिला उसने न केवल उनकी राजनयिक गतिशीलता का प्रमाण दिया है बल्कि भारत की पहचान और यहाँ की परंपरागत ज्ञान राशि की उपयोगिता को भी व्यापक रूप से प्रतिष्ठित किया है। इसके लिए देश उनका हृदय से कृतज्ञ है। योग के प्रदर्शन में लोगों की अभूतपूर्व रुचि देख कर यह तो स्पष्ट ही हो गया है कि लोग इसके प्रति उत्सुक हैं। पर आज भारतीय समाज के स्वास्थ्य और जीवन के प्रति सामान्य दृष्टिकोण को देख कर यही लगता है कि सिर्फ इतना ही पर्याप्त नहीं है। आवश्यकता है कि योग को जीवन का हिस्सा बनाया जाए, इसके लिए व्यापक पहल की आवश्यकता है और जीवन के आरंभिक वर्षों से ही इसे अपनाया जाए, जब तक इसे सामान्य शिक्षा का अभिन्न और अनिवार्य अंग नहीं बनाया जाएगा समस्या बढ़ती ही जाएगी।

आज हम सब विचित्र दृश्य देख रहे हैं। भावनात्मक उबाल, क्रोध, हिंसा, अपराध, भ्रष्टाचार, कदाचरण, मादक

द्रव्यों का सेवन और स्वेच्छाचार की खबरों से समाचारपत्र अटे पड़े होते हैं। साथ ही जनसंख्या का एक बड़ा हिस्सा उच्च रक्तचाप, हृदयरोग और मधुमेह जैसी बीमारियों की चपेट में आता जा रहा है। चिंता की बात यह है कि न केवल इन रोगियों की संख्या बढ़ती जा रही है बल्कि इनमें कम उम्र के लोग भी शामिल होते जा रहे हैं।

खान-पान में 'जंक फूड', तरह-तरह के अस्वास्थ्यकर पेय, तेज रफ्तार से अनुराग, रिशतों का अवमूल्यन और अंदर के खालीपन को बाहर के उद्दीपन

आंतरिक शक्ति अपने ध्यान को केंद्रित कर स्वयं को नियमित करने से आती है। इस दिशा में योग को स्कूली शिक्षा का अनिवार्य अंग बना सार्थक पहल की जा सकती है।

से भरना आज के उच्च वर्ग में मानक बनता जा रहा है। मध्यम वर्ग भी उसी के पीछे-पीछे चलने लगा है। तीव्र गति से बदलती यह जीवनशैली तमाम किस्म के रोगों को जन्म दे रही है और समाज की जीवनी शक्ति को खोखली किए दे रही है। इन सबका समाज की शांति और सौहार्द पर भी बुरा असर पड़ रहा है।

धीरे-धीरे युवा वर्ग का एक बड़ा हिस्सा इसकी गिरफ्त में आता जा रहा है। तनाव, अवसाद, अन्यमनस्कता, ऊब और थकान आज के जमाने में युवा वर्ग के स्वास्थ्य के लिए सबसे बड़ी चुनौती

बन कर उभर रहे है। यदि आज के सामाजिक, आर्थिक, पारिस्थितिक तथ्यों को आधार मानें तो जो परिस्थितियां बन रही हैं उनसे आज की उभरती नई पीढ़ी को जो समय भविष्य में आगे मिलेगा वह और भी जटिल होगा। बाहर की दुनिया में तुमुल कोलाहल मचा हुआ है। संसाधन कम से कमतर होते जा रहे हैं और सामाजिक-आर्थिक सुरक्षा की चुनौतियां बढ़ती जा रही हैं। इस परिदृश्य में जवान होती पीढ़ी को शारीरिक और मानसिक तैयारी पर गंभीरता से विचार करना जरूरी है। जो



शिक्षा हम उन्हें दे रहे हैं और जिन मूल्यों के लिए हम उन्हें तैयार कर रहे हैं वे प्रतियोगिता, उपभोक्तावृत्ति और आत्मकेंद्रितता को ही बढ़ावा दे रही हैं। यह वास्तविकता से दूर ले जाने वाली स्थिति है।

आज की शिक्षा बाहर की दुनिया में पार पाने का प्रशिक्षण तो शुरू से देती है। इसकी तैयारी भी शुरू से ही की जाती है। प्राइमरी से ही बच्चे पर मढ़ाई का भार इतना कि उसकी सारी शक्ति अपने बस्तों को संभालने में चुक जाती है। अब शारीरिक और मानसिक दबाव बच्चे

और उनके अधिभावक दोनों पर ही पर बढ़ता जा रहा है। उनकी प्रतिरोध की क्षमता निरंतर कम होती जा रही है। ऐसी स्थिति में बच्चे और युवा दोनों ही भावनात्मक और बौद्धिक दोनों ही दृष्टियों से अपरिपक्व और असंतुलित हो रहे हैं।

अच्छा और गुणवत्तापूर्ण जीवन जीने के लिए सिर्फ बाहरी ही नहीं, आंतरिक बुनियाद पर भी विजय जरूरी होती है। आंतरिक शक्ति अपने ध्यान को केंद्रित कर स्वयं को नियमित करने से आती है। इस दिशा में योग को स्कूली शिक्षा का अनिवार्य अंग बना कर सार्थक पहल की जा सकती है जिसके दूरगामी परिणाम होंगे। योग जीवन में संतुलन और अपने पर नियंत्रण स्थापित करने का रास्ता बताता है। योग आज की चुनौतियों के लिए कवच साबित हो सकता है और सामाजिक स्वास्थ्य को स्थापित करने की दिशा में प्रभावी उपाय। एक सशक्त देश के लिए समर्थ युवा पीढ़ी जरूरी होती है। वर्तमान शिक्षा की कहानी बड़े स्पष्ट शब्दों में कह रही है कि वह इस दृष्टि से अपर्याप्त है। उसका एक ही संदेश है कि शिक्षा का ढांचा बदलो। शिक्षा को जीवन जीने की समझ भी विकसित करनी चाहिए और देश तथा समाज के साथ जुड़ाव भी। 'मेक इन इंडिया' जरूरी है पर 'मेक इंडिया' कहीं उससे पहले जरूरी है और शायद उसकी आधारशिला भी है। ■■■