

भारतीय ज्ञान परंपरा में शिक्षा के समाजशास्त्रीय आधार

सम्पादक :
डॉ. दिनेश चन्द्र शर्मा

भारतीय ज्ञान परम्परा में शिक्षा के समाजशास्त्रीय आधार

सम्पादक :

डॉ. दिनेश चन्द्र शर्मा

Ph.D., D.Lit. (Sub.)

निदेशक, कॉम्पिटिशन प्लस ग्रुप ऑफ इन्स्टीट्यूशन,
अजमेर

छवि पब्लिकेशन्स

अजमेर-305001

प्रकाशक :

छवि पब्लिकेशन्स

अजमेर-305001

मो. 9660111549

संस्करण :

प्रथम 2024

ISBN : 978 - 81 - 89435 - 66 - 0

मूल्य - 300/-

रचना - भारतीय ज्ञान परम्परा में शिक्षा के समाजशास्त्रीय आधार

सम्पादक - डॉ. दिनेश चन्द्र शर्मा

मुद्रक - श्रीनिवास प्रिन्टोग्राफिक्स, अजमेर

योग और खेल का महत्व

राहुल कुमार

शारीरिक शिक्षक

हुकुमचन्द नोबेल इंस्टीट्यूट ऑफ साईंस एण्ड टेक्नोलॉजी, अजमेर

मनुष्य के जीवन में स्वास्थ्य सबसे बड़ा धन है। कहा गया है— “आरोग्यं परमं भाग्यं, स्वास्थ्यं सर्वार्थसाधनम्।”

अर्थात् आरोग्य सबसे बड़ा सौभाग्य है और स्वास्थ्य सभी कार्यों की सफलता का मूल साधन है। यदि शरीर अस्वस्थ है तो ज्ञान, धन, यश या वैभव किसी का भी मूल्य नहीं रह जाता। इसलिए कहा गया है कि स्वास्थ्य ही जीवन का आधार है।

स्वस्थ जीवन के लिए दो मुख्य आधार हैं—योग और खेल। योग हमारे जीवन में संतुलन, एकाग्रता और मानसिक शांति प्रदान करता है, जबकि खेल हमारे शरीर में शक्ति, स्फूर्ति और अनुशासन का संचार करते हैं। इन दोनों के समन्वय से मनुष्य का सम्पूर्ण व्यक्तित्व विकसित होता है।

आज के युग में जब जीवन अत्यधिक तनाव, प्रतिस्पर्धा और भागदौड़ से भरा है, तब योग और खेल ही ऐसे माध्यम हैं जो हमें स्वस्थ, संतुलित और प्रसन्न रख सकते हैं। अतः योग और खेलों का महत्व न केवल व्यक्तिगत जीवन के लिए बल्कि सामाजिक और राष्ट्रीय जीवन के लिए भी अत्यंत आवश्यक है।

योग का अर्थ और परिभाषा

‘योग’ शब्द संस्कृत धातु ‘युज्’ से बना है, जिसका अर्थ है जोड़ना या मिलाना। यह आत्मा और परमात्मा के मिलन का प्रतीक है। योग का वास्तविक अर्थ केवल आसन या व्यायाम करना नहीं, बल्कि यह एक पूर्ण जीवन-दर्शन है।

महर्षि पतंजलि ने योगसूत्र में कहा है — ‘योगश्चित्तवृत्तिनिरोधः।’

अर्थात् योग चित्त की वृत्तियों के निरोध का नाम है। जब मन की चंचलता समाप्त होकर एकाग्रता प्राप्त करता है, तब मनुष्य आत्मशांति का अनुभव करता है। यही योग की चरम अवस्था है।

योग व्यक्ति के जीवन को अनुशासित, संयमित और नैतिक बनाता है। यह शरीर, मन और आत्मा के बीच सामंजस्य स्थापित करता है और मनुष्य को संतुलित जीवन की ओर ले जाता है।

योग का ऐतिहासिक विकास

योग भारतीय संस्कृति की आत्मा है। इसका इतिहास उतना ही पुराना है जितनी भारतीय सभ्यता। वैदिक ग्रंथों में योग की झलकें स्पष्ट मिलती हैं। ऋग्वेद में ध्यान और आत्मसंयम की बात कही गई है, जबकि उपनिषदों में योग को आत्मज्ञान प्राप्त करने का साधन बताया गया है।

महाभारत के भगवद्गीता में श्रीकृष्ण ने अर्जुन को कर्मयोग, ज्ञानयोग और भक्तियोग का उपदेश दिया। वहीं महर्षि पतंजलि ने योगसूत्रों के माध्यम से योग को वैज्ञानिक और व्यवस्थित रूप प्रदान किया।

आधुनिक काल में स्वामी विवेकानंद, स्वामी दयानन्द सरस्वती, परमहंस योगानंद, महर्षि अरविंद, बी.के.एस. अय्यंगर और योगगुरु बाबा रामदेव आदि ने योग को जन-जन तक पहुँचाया। 21 जून को विश्व स्तर पर मनाया जाने वाला अंतरराष्ट्रीय योग दिवस इस बात का प्रमाण है कि योग आज विश्व को भारत से मिला सबसे बड़ा उपहार है।

महर्षि पतंजलि ने योग को आठ अंगों में विभाजित किया है, जिन्हें अष्टांग योग कहा जाता है। ये हैं —

(1) **यम** – अहिंसा, सत्य, अस्तेय, ब्रह्मचर्य और अपरिग्रह। ये नैतिक अनुशासन हैं जो व्यक्ति के आचरण को शुद्ध करते हैं।

(2) **नियम** – शौच, संतोष, तप, स्वाध्याय, ईश्वरप्रणिधान। ये आत्मसंयम और आत्मशुद्धि के लिए आवश्यक नियम हैं।

(3) **आसन** :- शरीर को स्थिर, संतुलित और स्वस्थ रखने की क्रिया। यह योग का सबसे प्रसिद्ध अंग है।

(4) **प्राणायाम** :- श्वास-प्रश्वास का नियंत्रण। यह शरीर में प्राणशक्ति का संतुलन बनाता है।

(5) **प्रत्याहार** – इंद्रियों को विषयों से हटाकर भीतर की ओर ले जाना।

(6) **धारणा** – मन को किसी एक बिंदु पर केंद्रित करना।

(7) **ध्यान** – मन का निरंतर एकाग्र रहना।

(8) **समाधि** – आत्मा और परमात्मा का मिलन।

इन आठों चरणों से व्यक्ति का शरीर, मन और आत्मा एकरूप होकर शांति और संतुलन प्राप्त करते हैं।

योग के प्रमुख प्रकार

योग के अनेक प्रकार हैं, जो व्यक्ति की प्रकृति और प्रवृत्ति के अनुसार अपनाए जा सकते हैं—

- * **हठयोग** – शारीरिक आसनों और प्राणायाम पर आधारित।
 - * **राजयोग** – मन के नियंत्रण द्वारा आत्मज्ञान प्राप्त करना।
 - * **कर्मयोग** – निःस्वार्थ कर्म के माध्यम से मोक्ष की प्राप्ति।
 - * **ज्ञानयोग** – ज्ञान और विवेक के द्वारा सत्य की अनुभूति।
 - * **भक्तियोग** – ईश्वर के प्रति प्रेम और समर्पण द्वारा आत्मसाक्षात्कार।
- प्रत्येक योग का उद्देश्य एक ही है – आत्मसंयम, एकाग्रता और परम शांति।

योग के शारीरिक, मानसिक और आध्यात्मिक लाभ

योग का प्रभाव व्यक्ति के जीवन के हर स्तर पर पड़ता है —

1. शारीरिक लाभ:

- * शरीर लचीला और ऊर्जावजन बनता है।
- * रक्तसंचार और पाचन क्रिया सुधरती है।
- * रोग प्रतिरोधक क्षमता बढ़ती है।
- * थकान और अनिद्रा दूर होती है।

2. मानसिक लाभ:

- * मन में एकाग्रता और धैर्य आता है।
- * तनाव, चिंता और अवसाद में कमी आती है।
- * आत्मविश्वास और निर्णय क्षमता बढ़ती है।

3. आध्यात्मिक लाभ:

- * आत्मचिंतन और आत्मज्ञान का विकास होता है।
- * मनुष्य में करुणा, संयम और सद्भाव बढ़ता है।
- * जीवन का उद्देश्य स्पष्ट होता है।

खेलों का अर्थ और स्वरूप

‘खेल’ केवल मनोरंजन का साधन नहीं हैं, बल्कि यह शारीरिक, मानसिक और सामाजिक विकास का माध्यम हैं। खेल व्यक्ति को स्फूर्तिवान, स्वस्थ और अनुशासित बनाते हैं।

खेलों का अर्थ है — शारीरिक गति के साथ मानसिक प्रसन्नता का समन्वय। खेलों के माध्यम से व्यक्ति में सहयोग, अनुशासन, सहनशीलता, नेतृत्व और टीम भावना का विकास होता है।

भारतीय परंपरा में खेलों का स्थान

भारत की संस्कृति में खेलों का स्थान अत्यंत प्राचीन और गौरवपूर्ण है। वैदिक युग में ही युवाओं को धनुर्विद्या, गदायुद्ध, रथचालन, तैराकी और कुश्ती का प्रशिक्षण दिया जाता था।

महाभारत में अर्जुन को धनुर्विद्या में निपुण बताया गया है और भीम को

गदायुद्ध में।

रामायण में भी भगवान राम और लक्ष्मण को धनुर्विद्या के श्रेष्ठ ज्ञाता बताया गया है।

गुरुकुल शिक्षा प्रणाली में खेलकूद को शिक्षा का आवश्यक अंग माना जाता था। यह न केवल शारीरिक शक्ति का साधन था, बल्कि आत्मनियंत्रण और साहस का भी प्रशिक्षण था।

खेलों के प्रकार

खेलों को सामान्यतः दो वर्गों में बाँटा जा सकता है —

(1) **व्यक्तिगत खेल** – जैसे दौड़, तैराकी, जिम्नास्टिक, योगासन आदि।

(2) **सामूहिक खेल** – जैसे क्रिकेट, हॉकी, फुटबॉल, कबड्डी, वॉलीबॉल आदि।

व्यक्तिगत खेल आत्मविश्वास और आत्मानुशासन बढ़ाते हैं, जबकि सामूहिक खेल सहयोग, एकता और नेतृत्व की भावना का विकास करते हैं।

खेलों के शारीरिक और मानसिक लाभ

1. शारीरिक लाभ:

- * शरीर की मांसपेशियाँ मजबूत होती हैं।
- * हृदय और फेफड़ों की कार्यक्षमता बढ़ती है।
- * शरीर में ऊर्जा और स्फूर्ति का संचार होता है।

2. मानसिक लाभ:

- * मन प्रसन्न रहता है।
- * तनाव और चिंता दूर होती है।
- * प्रतियोगिता की भावना जागृत होती है।
- * आत्मविश्वास और साहस बढ़ता है।

खेलों का सामाजिक और नैतिक महत्व

खेल सामाजिक एकता और भाईचारे का प्रतीक हैं। खेलों के माध्यम से व्यक्ति में टीमवर्क, सहयोग, निष्पक्षता और सहनशीलता का विकास होता है।

खेल हमें सिखाते हैं कि हार और जीत जीवन के दो पहलू हैं — दोनों को समान भाव से स्वीकार करना ही सच्चा खेलभाव है।

योग और खेलों का पारस्परिक संबंध

योग और खेल दोनों का उद्देश्य एक ही है — स्वास्थ्य, संतुलन और आत्मविकास।

योग शरीर को भीतर से सुदृढ़ बनाता है, जबकि खेल शरीर को बाहरी रूप से

मजबूत करते हैं।

एक खिलाड़ी जो योग का अभ्यास करता है, वह अधिक लचीला, एकाग्र और मानसिक रूप से स्थिर होता है। योग के आसन शरीर की लचक और सहनशक्ति बढ़ाते हैं, जबकि प्राणायाम सांसों के नियंत्रण द्वारा खिलाड़ियों में स्टैमिना लाते हैं।

शिक्षा में योग और खेलों की भूमिका

विद्यालय/महाविद्यालय केवल ज्ञान प्राप्ति का केंद्र नहीं, बल्कि व्यक्तित्व निर्माण की प्रयोगशाला है। यदि विद्यालयों/महाविद्यालयों में योग और खेलों को शिक्षा का अनिवार्य अंग बनाया जाए, तो विद्यार्थी न केवल बुद्धिमान बल्कि स्वस्थ नागरिक बनेंगे।

विद्यालयों/महाविद्यालयों में प्रतिदिन योगाभ्यास और खेलकूद प्रतियोगिताएँ विद्यार्थियों में अनुशासन, आत्मविश्वास, नेतृत्व और परस्पर सहयोग की भावना को विकसित करती हैं।

राष्ट्रीय और अंतरराष्ट्रीय स्तर पर योग और खेल

भारत ने 21 जून को अंतरराष्ट्रीय योग दिवस घोषित करवाया, जिसे संयुक्त राष्ट्र ने भी स्वीकार किया। आज विश्व के 150 से अधिक देशों में यह दिन बड़े उत्साह से मनाया जाता है।

खेलों के क्षेत्र में भी भारत का गौरव बढ़ा है — ओलंपिक, एशियाई खेल, राष्ट्रमंडल खेलों में भारतीय खिलाड़ियों ने देश का नाम रोशन किया है। ये दोनों क्षेत्र भारत की सॉफ्ट पावर के प्रतीक बन चुके हैं।

योग, खेल और स्त्रियाँ

आज स्त्रियाँ भी योग और खेल दोनों में सक्रिय हैं। मीराबाई चानू, पी.वी. सिंधु, सानिया मिर्जा, साक्षी मलिक जैसी महिलाएँ देश की शान हैं। योग में भी महिलाओं ने उत्कृष्ट योगदान दिया है। यह दर्शाता है कि योग और खेल अब पुरुषों तक सीमित नहीं, बल्कि समान अवसर का क्षेत्र बन चुके हैं।

आधुनिक युग में योग और खेलों की आवश्यकता

आज का युग मशीनों और तनाव का युग है। मोबाइल, कंप्यूटर और इंटरनेट ने मनुष्य की दिनचर्या को निष्क्रिय बना दिया है। ऐसे में योग और खेल दोनों ही मानसिक शांति और शारीरिक सक्रियता के लिए अत्यंत आवश्यक हैं।

प्रतिदिन आधा घंटा योग और कुछ समय खेलकूद से व्यक्ति स्वस्थ, प्रसन्न और आत्मविश्वासी बन सकता है।

निष्कर्षतः कहा जा सकता है कि योग और खेल दोनों ही जीवन के दो पहिए हैं। योग हमें भीतर से संतुलन और स्थिरता देता है, जबकि खेल हमें बाहरी शक्ति और

उत्साह प्रदान करते हैं।

दोनों का समन्वय जीवन को पूर्णता की ओर ले जाता है। योग आत्मा की साधना है, और खेल शरीर की साधना। अतः प्रत्येक विद्यार्थी को यह संकल्प लेना चाहिए कि वह प्रतिदिन योगाभ्यास और खेल दोनों को जीवन का अंग बनाएगा, क्योंकि — योग आत्मा की शांति है, खेल शरीर की शक्ति है और दोनों मिलकर जीवन को पूर्ण बनाते हैं।

