मन्दाधिगन्तॄणाम् अधिगमविकासे योगप्रभाव:

Ganta Naga swathi
Ph.D Scholar in Education,
National Sanskrit University, Tirupathi, Andhra Pradesh, India

Article Info
Volume 4, Issue 5
Page Number : 01-09
Publication Issue :
September-October-2021
Article History
Accepted : 16 Aug 2021
Published : 01 Sep 2021

सारांशः– छात्रा: स्थूलतया त्रिधेति मनोवैज्ञानिकानां अभिमतं वर्तते, यथा प्रतिभाशालिनः, समान्या, मन्दाधिगन्तारश्चेति परन्तु सामान्येन सर्वेषां अध्यापकानाम्, अभिभावकानां च दृष्टि: प्रतिभाशालिनां, सामन्यच्छात्राणां विकासे एव भवति न तु मन्दाधिगन्तॄणां च्छात्राणां विकासे। अपि च मन्दाधिगन्तार: च्छात्रा: जन्मत: न जायन्ते, ते परिस्थ्यनुसारं, शारीरकमानसिकसांवेगिकानाम् असन्तुलनेन वा जायन्ते। सन्दर्भेस्मिन् मन्दाधिगन्तार: च्छात्रा: इतोऽपि मन्दाधिगन्तार: संजायन्ते। अत: मन्दाधिगन्तॄण् च्छात्रान्पि प्रभावपूर्णमधिगमयितुं, तेषु छात्रेषु मानिकसशारीसकसांवेगिकविकासम् आनेतुं बहवो उपाया: सत्स्वपि योगस्य प्रभाव: मनोवैज्ञानिकीति मे मति: ।

मुख्यशब्दः– छात्रः, अधिगमः, विकासः, योगः, व्यवहारः, जीविनः, परमार्थतः, विकारः, धातोः।

भास्वरेऽस्मिन् संसारे प्राणिमात्रस्य व्यवहारः अधिगमेनैव जायते इत्यत्र नास्ति मनागपि विसंवादः। अतः अधिगमः सर्वदा सर्वत्र च स्वमहन्महत्त्वं धत्ते। यतो हि सर्वे जीविनः जन्मारभ्य मृत्युपर्यन्तं किमपि अधिगच्छन्ति तदनुगुणं व्यवहरन्ति, जीवनं निर्वहन्ति च। अतः मानवमनसि अधिगमविषयिणी जिज्ञासा प्रबलायते, अयमधिगमः मनागत्र विव्रियते।

अधिगमः (Learning)

अधिगमशब्दः संस्कृतशिक्षावाङ्मये Learning इत्यस्मिन् अर्थे व्यवहारपथमानीतः। वस्तुतः अधिगम्यते इति अधिगमः, अधि इत्युपसर्गपूर्वकः गम् धातोः निष्पन्नः । परमार्थतः अस्यार्थः ज्ञानमित्येव। परन्तु पाश्चात्याः अधिगमशब्दस्य व्युत्पत्तिं कुर्वाणाः व्यवहारपरिवर्तनं यावत् इति तच्छब्दस्य व्युत्पत्तिं मन्वते ।

बहुभिः बहुधा परिभाषाः उक्ताः तत्र सामान्यतया सर्वैरादृता परिभाषा इत्थं दर्शयितुं शक्यते - Learning may be defined as acquisition of any relatively permanent change in behaviour that occurs as a result of practice or experience.

(J.P chaplin, Dictionary of psychology, 1968)

अभ्यासस्य अनुभवस्य वा फलरूपेण व्यवहारे वा ज्ञाने वा जायमानः प्रायः स्थायिविपरिणाम एव अधिगमः। अयञ्च विपरिणामः केवलशरीरविकासेन सहजपरिपक्वतया वा जातः न स्यात् । अर्थात् अधिगमो नाम जीवस्य स्वकीयव्यापारेण तद्व्यवहारे जायमानो विकारः विपरिणामो वा ।

2. Process of acquiring responses as a result of special practice. (J.P chaplin, Dictionary of psychology, 1968)

विशेषाभ्यासफलरूपेण प्रतिक्रियाप्राप्तेः प्रक्रियैव अधिगमः।

Copyright: © the author(s), publisher and licensee Technoscience Academy. This is an open-access article distributed under the terms of the Creative Commons Attribution Non-Commercial License, which permits unrestricted non-commercial use, distribution, and reproduction in any medium, provided the original work is properly cited

तादृशाधिगम: मानवजीवने प्राकृतिकरीत्या प्रणालीरीत्या च जायते। प्राकृतिकरीत्या नाम अनौपचारिकरीत्या यादृच्छिक अर्थात् सहजतया अधिगमः जायत इत्यर्थः। परन्तु प्रणालीवशात् जायमानः अधिगमःकिञ्चन सिध्दान्तमाधरीकृत्य जायते। एवञ्चायं जनस्य नितरां प्रभावं जनयति।

अधिगमस्य स्वरूपम्

अधिगमो नाम व्यवहारे जायमानं सत्सम्बन्धिकपरिवर्तनमिति यदा परिभाष्यते तदा तस्य स्वरूपावगतिः सुतराम् अपेक्ष्यते। अधिगमस्य स्वरूपविषये बहुधा विचाराः अभिव्यज्यन्ते।

सर्वस्यापि जीवत्पदार्थस्य अधिगमः वरायते । सर्वेऽपि जीवाः अधिगमशक्त्या प्रसाधिता वर्तन्ते । विश्वेऽस्मिन् सर्वेऽप्यंशाः राष्ट्रिय-भौगोलिक-मनोविज्ञान- सामाजिक- सांस्कृतिकविभेदान् अतिलङ्घ्य स्वतन्त्रेण अधिगन्तुं शक्यन्ते। अतः अधिगमः सार्वत्रिको भवति। तथा च अधिगमप्रक्रिया सचेतना भवति ।

अधिगमस्य अपरः स्वभावः भवति तदीयसञ्चिताकारत्वम्। गर्भाधानकाले कोशिकासंयोजनात् आरभ्य जीवस्यानुभवाः सञ्चिताः भवन्ति। तथा सञ्चितानुभवाः क्रियाशीलत्वं प्राप्य वातावरणेन परस्परम् अन्तः क्रियां कुर्वाणाः अनुभवस«टने तत्परा भवन्ति। एते अनुभवाः व्यक्तौ आकांक्षा- शक्तिं - सङ्कलनशक्तिं - क्रियाशक्तिञ्च उत्पाद्य विविधावस्थासु विविधरूपेण व्यवहारप्रतिमानानि अर्जयितुमुपकुर्वन्ति। क्वचित् व्यक्तिः पूर्वज्ञानानामनुभवैः अपि तेषां शाब्दिकाशाब्दिकक्रियाभिः उद्दिष्टानुद्दिष्टस्थानान्तरणैश्च अधिगच्छति।

एवञ्च स्थानान्तरणं नाम अधिगमस्य स्वभावान्तरं भवति। तथैव व्यक्तिः विशिष्टं कञ्चन अधिगमं परिस्थित्यन्तरे स्थानान्तरीकर्तुमपि समर्था भवति । एवमधिगमस्य स्थानान्तरं व्यक्तेः व्यक्त्यनन्तरं, समानव्यक्तिनिष्ठं वा भवितुमर्हति। वस्तुतः संस्कृतिः, पूर्वानुभवः इत्यादिकमाश्रित्य अस्मासु परिस्थित्यानुगुण्येन अधिगमस्य स्थानान्तरणं जायते । तथा च अधिगमः सांस्कृतिक- मनोविज्ञान-सामाजिकतत्त्वान्यपि आश्रित्य वर्तते ।

अधिगमो नाम व्यक्तेः परिवेशस्य च मध्ये जायमानाः अन्तःक्रिया एव । इयम् अन्तः क्रिया संस्कृतेः समाजस्य वा प्रतिनिधिरूपा भवितुमर्हति । एवं परस्परं विनिमयात्मिका गतिशीला अन्तः क्रिया एव अधिगमप्रक्रिया इत्युच्यते। अधिगमः चेतनक्रिया भवति । अतः सर्वदा सम्पूर्णाधि- गमप्रक्रियायां तत्परतानामकं तत्त्वमुपस्थितं भवति। कदाचित् व्यक्तिः अधिगमप्रक्रियायाः सोपानानि अविज्ञायापि अधिगमप्रक्रियायां संलग्ना भवति । अधिगमस्य उद्देश्यज्ञानम्, अधिगमव्यूहः, प्रतिपृष्टिः, विधि-प्रविधिरित्यादि अधिगमसम्बन्धिप्रणालीं विनाऽपि व्यक्तौ अधिगमः जायते । यदि व्यक्तिः अधिगमस्योद्देश्यं, व्यूहः, प्रतिपृष्टिः, विधिः, प्रविधिः, मनोविज्ञानम् इत्यादिकमवगच्छति तदा तादृशः अधिगमः सचेतनः सोद्देश्यकः इति ज्ञायते । यतः अधिगमः सचेतनः भवति, अतः गुरुः, पुरस्कारः सन्तृप्तिः, आत्माभिमानम्, आत्ममूल्यम्, आत्मोपलब्धिः, आत्मसाक्षात्कारः इत्यादिविषयाः अधिगमे स्थितं लभन्ते। तथा च चिन्तनं, संवेगः, क्रिया इत्येते अधिगमनियमस्य विषयाः भवन्ति।

अधिगमः विविधप्रकारेण वर्तते । सरलात् प्रेरकप्रतिक्रियाधिगमात् अत्यन्तं जटिलम् अन्तर्दृष्ट्याधिगमं यावत् तस्य प्रकाशः निरूपितः दृश्यते । प्रेरकप्रतिक्रियासम्बन्धमाश्रित्य वर्तमानः अधिगमः सामान्यस्तरीयः भवति। अन्तर्दृष्ट्याधिगमः सर्वतोमुखस«टनरूपः उच्चस्तरीयः अधिगमः भवति। तथापि उभयविधः अधिगमः अपि परस्परं स्वातन्त्र्यं न भजते । अनयोर्मध्ये सर्वदा कश्चन घनिष्ठः सम्बन्धः वर्तत एव । उच्चस्तरीयः अधिगमः सर्वदैव निम्नस्तरीयमधिगमम् अभिव्याप्नोति। एवं निम्नस्तरीयः अधिगमः उच्चस्तरीयस्य अधिगमस्य अनिवार्याङ्गतां भजते ।

सर्वा अपि व्यक्तिः स्वजीविते वातावरणेन समञ्जसनाय चेष्टते । दैनिकजीविते प्राप्यमाणेन अनुभवेन स्वीयसांस्कृतिकानुभवान् संयोज्य सर्वदा समायोजनप्रकारान् अन्विष्यति सा। जीवः जन्मनः आमृत्यु किमपि अधीयानः एव भवति । इयमेव प्राच्यवाङ्मये यावज्जीवश्रुत्या प्रमाण्यते तथा च अधिगमः आजीवनप्रक्रियेति सिद्धम्।

अधिगमस्य अपरः स्वभावः भवति यत् सः कृत्रिमं प्राकृतिकं वा किञ्चित् संरचनमपेक्षते । तादृश संरचनायाम् अधिगन्ता केन्द्रस्थानम् अधिगृह्णाति। स एव अधिगमस्य विषयः भवति । वातावरणेन परिवेष्टितः जीवः कञ्चन विषयमधिगन्तुं यतते सततम् । अस्यां प्रणाल्याम् अधिगन्ता उद्देश्यम् अभिजानाति। यदि अधिगमः आधिकारिकरूपेण अनुशास्यते तदा अधिगन्ता उद्देश्येन अपरिचितो भवति । एवम् अधिगमस्य कृते कश्चन समुचितः व्यूहः अपेक्षते । सामान्यतः लोके वयं पश्यामः अधिगमस्य अपव्ययं वारयितुम् अधिगन्तारं कश्चन मार्गदर्शकः शिक्षकः, अधिकारी, उपदेष्टा, परामर्शदाता, सहयोगी वा समुचितं मार्गं निर्दिशति । एवमुचितेन दिशाप्रदानेन अधिगन्तुः प्रयासाः सफलीभवन्ति। एतादृशः दिशाप्रदर्शकः एव शास्त्रेषु गुरुः, विधिः, प्रविधिः, आप्तशब्दः इत्यभिधीयते।

अधिगमे अधिगन्ता प्रमुखं स्थानं वहति । अधिगन्तुः, व्यक्तित्वघटकाः, अभिप्रेरणा, पक्वता, प्रशिक्षणं, रुचिः, अभिवृत्तिः, प्रवृत्तिः, जिज्ञासा, स्वाध्यायः इत्यादयः अधिगमप्रणाल्याम् अनिवार्यतया स्थानं भजन्ते। अधिगमे न सर्वे समानाः भवन्ति। केचन वेगेन, केचन सामान्यं, केचन मन्दं च अधिगच्छन्ति। ते यथा -

१. वेगाधिगन्तारः (प्रतिभाशालिनः)

२. सामान्याधिगन्तारः(सामान्याः)

३. मन्दाधिगन्तारः(मन्दबुद्धयः)

इत्येवं रूपेण स्थूलतया अधिगन्तॄण् त्रिधा विभक्तुं शक्यते। एतेषु अन्तिमाः भवन्ति मन्दाधिगन्तारः। एते अधिगमे अत्यन्तं पृष्ठतः भवन्ति। विशिष्य श्रवण-भाषण-पठन-लेखनकौशलानां विषये महतीं समस्याम् अनुभवन्ति।

मन्दाधिगन्तारः Slow Learners

A “slow learner” is not a diagnostic category, it is a term people use to describe a student who has the ability to learn necessary academic skills, but at rate and depth below average same age peers. ... Reasoning skills are typically delayed, which makes new concepts difficult to learn. (Googol)

मन्दाधिगन्तारः नाम चिकित्सापरिधौ तु न भवन्ति, परन्तु एते बालाः अध्यापकैः, अभिभावकैः, इतरैः च त्यक्ताः भवन्ति, एतेषु सामान्यतया सामर्थ्यं भवति परन्तु एतैः शैक्षिककौशलानि अधिगन्तव्यानि भवन्ति। परं एते छात्राः शैक्षिककौशलेषु समानायुच्छात्रेभ्यः अपेक्षया अधमस्थरे भवन्ति, नूतनसम्प्रत्ययाधिगमे च कष्टमनुभवन्ति। (अन्तर्जालः)

मन्दाधिगन्तॄणाम् च्छात्राणम् अधिगमसमस्यानां कारणानि :-

Poor reading and comprehension, Poor cognition (thinking and reasoning),Poor memory, Poor auditory processing, Poor visual processing, Lack of focus, short attention spans, Passive and slow to response, Unable to learn on their own or complete assignments on their own, Functions at ability but significantly below grade level. Is prone to immature interpersonal relationships. Has difficulty following multi-step directions. Lives in the present and does not have long range goals. Has few internal strategies (i.e. organizational skills, difficulty transferring, and generalizing information.) Scores consistently low on achievement tests. Works well with "hands-on" material (i.e. labs, manipulative, activities.) Has a poor self-image. Works on all tasks slowly. Masters skills slowly; some skills may not be mastered at all.

मन्दाधिगमबालकानाम् सामान्य समस्याः (General Problems of slow learners)

मन्दाधिगमबालकानाम् एतादृशाः समस्याः भवन्ति । यथा

1) मौखिकरूपेण ध्वन्यात्मकपाठानाम् पठनकाठिन्यम् ।

2) श्रुतलेखनसमये शाब्दिकनिर्देशनैः अवगमने काठिन्यम् ।

3) विविधध्वनीनां प्रत्याभवाने काठिन्यम् ।

4) शाब्दिकारनानामुत्तरप्रकल्पने काठिन्यम् ।

5) अध्यापकानां मौखिकप्रस्तुतीकरणेन अवगमने असमर्थता ।

6) अदृश्यवस्तूनां विषयावगमने असमर्थता ।

7) समानवाणेषु, आकृतिषु भेदस्थापनम् कर्तुं न शक्नुवन्ति ।

8) अधिगस्थानान्तरणे असफलता ।

9) विचाराणाम् भावानाम् अभिव्यक्तीकरणे असफलता।

11) ध्वन्यनुसारेण शब्दानाम् वाचने असमर्थता ।

12) शब्दानामुच्चारणकुशलतायाः अभावः ।

13) अप्रत्यक्षवार्तानामवगाहने काठिन्यानुभूतिः ।

14) पूर्णरूपेण कस्यापि विषयवस्तुनः अवगाहने काठिन्यानुभूतिः ।

अधिगमे प्रभावककारकाणि Influencing Factors of Learning

१) अधिगमविधि : (Learning Method)

अध्यापकः कथं छात्राणां कृते किमपि ज्ञानं प्रददाति ? इत्यस्योपरि अधिगमः आश्रितो भवति । प्रत्येकं छात्रः एकेन विधिनैव प्रभावितो न भवति । यदि बालकः अवैज्ञानिकपद्धत्या अमनोवैज्ञानिकपद्धत्या च शिक्ष्यते तस्मिन् तस्य न्यूना रुचिः भवति । प्रारम्भिककक्ष्यासु क्रीडाविधिना शिक्षणकार्यम् प्रभावपूर्णं भवति । उच्चकक्षासु चलच्चित्रमाध्यमेन शिक्षणमुत्तमम् भवति ।

२) शारीरिकमानसिकञ्च स्वास्थ्यम् (Physical and Mental Health)

शारीरिकरूपेण मानसिकरूपेण च स्वस्थो बालकः ज्ञानस्य क्रियायाः वा ग्रहणे कुशलो भवति । यः बालकः रुग्णो भवति तस्य पठने लेखने च रुचिर्न भवति । अध्यापकः स्वकार्यस्य सम्पादनार्थमेतैश्छात्रैः बलात्कार्यम् सम्पादयति । अतस्ते रुग्णाः मन्दबुद्धयश्च छात्राः अध्यापकस्य कक्ष्यायाः विद्यालयस्य च विषये पूर्वाग्रहैः ग्रस्ताः भवन्ति । अध्यापकस्य कर्तव्यमस्ति यत् बोधनावसरे सः छात्राणां मानसिकं शारीरिकञ्च स्वास्थ्यं मनसि निधाय पाठयेत् । छात्रानुसारमेव सः अध्यापनविधेः प्रयोगं कुर्यात् ।

३) उचितवातावरणम् (Proper Environment) अधिगमः वातावरणेन प्रभावितो भवति । वातावरणं बाह्यं स्यादान्तरिकं वा, गृहस्य स्यात् समुदायस्य वा, विद्यालयस्य स्यात्कक्ष्यायाः वा, अधिगमस्य वातावरणं यदि उचितं

भवति तर्हि शिक्षणे काठिन्यं न भवति । कक्ष्यायां प्रकाशः, वायोः प्रबन्धः, स्वच्छतेत्यादयः बाह्यवातावरणस्य सृष्टिं कुर्वन्ति । कस्याश्चित् क्रियायाः ज्ञानस्य वा अधिगमार्थं बालकानां पूर्णसज्जा भवेत्, अध्यापकस्य कर्तव्यमस्ति यत् सः मनोवैज्ञानिकपरिस्थितिमुत्पादयेत ।

अधिगमे प्रभावककारकाणि Influencing Factors of Learning :-

१) शिक्षार्थिसम्बन्धिकारकाणि (Factors belonging to the learner)

-१) बालकः (Child) ; २) अधिगमेच्छा (Will to Learn) -३) ; शैक्षिकपृष्ठभूमिः (Educational Background) -४) शारीरिकं मानसिकञ्च स्वास्थ्यम् (Physical and Mental Health) ; ५) परिपक्वता (Maturity);६) अभिप्रेरणा (Motivation) ७) अधिगमकर्तुः अभिवृत्तिः (Attitude of the Learner) ८) अधिगमस्य समयः अवधिश्च (Time and duration of learning) ९) बुद्धिः (Intelligence); १०) अधिगमप्रक्रिया (Learning Process)

२) शिक्षकसम्बन्धिकारकाणि (Factors belonging to teacher)

१) विषयस्य ज्ञानम् (Knowledge of Subject) -२) शिक्षकस्य व्यवहार: (Teacher's Behaviour)

३) मनोविज्ञानस्य ज्ञानम् (Knowledge of Psychology) ४) शिक्षणविधि: (Method of Teaching) ५) व्यक्तिगतभेदानां ज्ञानम् (Knowledge of Individual difference ६) व्यक्तित्वम् (Personality) ७) बालकेन्द्रितशिक्षा (Child-centred Education) ८) समयसारणी (Time-table) ९) पाठ्यसहगामिक्रिया: (Co-curricular Activities) -१०) अनुशासनम् (Discipline)

३) पाठ्यवस्तुसम्बन्धिकारकाणि (Factors belonging to the Subject Matter)

-१) विषयवस्तुन: प्रकृति: (Nature of the Subject)- २) विषयवस्तुन: आकार: (Size of Content) –

३) विषयवस्तुनः क्रम: (Serial order of Content) -४) उदाहरणप्रस्तुतीकरणम् (Illustration presentation) -५) भाषाशैली (Language Style) -६) दृश्य-श्रव्यसामग्री (Audio visual materials) ७) रुचिकरविषयवस्तु (Interesting subject matter) -८) विषयवस्तुन: उद्देश्यपूर्णता (Purposiveness) -९) विभिन्नविषयाणां काठिन्यस्तर : (Difficulty level of various subjects)

४) अधिगमस्य व्यवस्थासम्बन्धिकारकाणि (Factors related to the management of learning)

-१) सम्पूर्णेन सह खण्डविधि: (Whole vs. Part Method) |-२) सङ्कलितेन सह वितरितविधि: (Massed vs. Distributed Method) -३) उपविषयेण सह केन्द्रियविधि: (Topical vs. Concentric Method) -४) आयोजितेन सह प्रासङ्गिकविधि: (Organised vs. Incidental Method) _५) सक्रियेण सह निष्क्रियविधि: (Active vs. Passive Method)

५) वातावरणसम्बन्धिकारकाणि (Factors related to Environment) |

१) वंशानुक्रम: (Hereditary) .२) सामाजिकवंशक्रमस्य ज्ञानम् (Knowledge of Social Heredity) -३) वातावरणस्य प्रभाव: (Effect of Environment) -४) व्यक्तित्वस्य वातावरणम् (Environment of Personality) -५) परिवारस्य वातावरणम् (Environment of Family) -६) मनोवैज्ञानिकवातावरणम् (Psychological Environment) -७) कक्ष्यायाः भौतिकवातावरणम् (Physical Environment of the class) ८) सामाजिकसांस्कृतिकञ्च वातावरणम् (Social and Cultural Environment) -९) शिक्षाया: अनौपचारिकसाधनानि (Informal means of Education -१०) सम्पूर्णपरिस्थिति: (Situation as a whole)

अनेन इदं वक्तुं शक्यते मन्दाधिगन्तृणां च्छात्राणां समस्यानां कारणानि बुद्धिशक्ति: अल्पा इति, स्मृतिशक्ते: लोप इति, शारीरक-मानसिक-सांवेगिकानाम् असन्तुलता चेति कारणानि अभिज्ञायन्ते। एतासां समस्यानां परिष्करणार्थं बहवो उपया: वर्तन्ते। तथापि योग: ईदृशानां समस्यानां परिष्कारं शीघ्रमेव सम्पादयतीति मनोवैज्ञानिकानां, अनुसन्धात्र्या: च प्राक्कल्पना: वर्तन्ते।

योग: (YOGA) **:-** Yoga is a mind and body practice with historical origins in ancient Indian philosophy. Various styles of yoga combine physical postures, breathing techniques, and meditation or relaxation.

अतैवोच्यते योग: चित्तवृत्तिनिरोध: (योगसूत्राणि) नाम योग: मनस: तत्सम्बन्धानां इन्द्रियाणां नियन्त्रणं कृत्वा अधिगम्यमानेषु विषयेषु आसक्तिम्, इच्छाम्, बुद्धिविकासं, तार्किकशक्तिं, उत्साहं, अवधानं, रुचिं, कौशलञ्च वर्धयति। तथैव योग: कर्मसु कौशलम् (भगवींता) अर्थात् योगेन क्रियासु कौशलं संवर्धतेति भाव:। अपि च योगेन शारीरकमानसिकसांवेगिकानां विकास:, मानसिकसमस्यानां परिष्कार: च भवितुमर्हतीति मनोवैज्ञानिकानाम् अभिप्राय: वर्तते। अनुसन्धात्र्या: च अभिप्राय: वर्तते।

ऐतिहासिकरूपेण इदं कथनं सुतरां कठिनं वर्तते यत् साम्प्रतं भारते योगविद्यायाः आविर्भावः जातः इति। योगविद्यायाः आविर्भावविषये अनेकेषु ग्रन्थेषु यथाकाले प्रतिपादितं समुपलभ्यते अतः आबहुकालाद् इयं विद्या प्रचलने प्रकाशने चासीदिति। इयं विद्या विश्वे सर्वान् प्राणिनः अनुप्राणितवती। अनया विद्यया एव अनेके स्वीयं सर्वविधलक्ष्य मार्गदर्शनं च प्राप्तवन्तः।

योगशब्दस्य सामान्यार्थः :- समन्यरूपेण योगशब्दस्य अर्थः वर्तते- मेलनं योजनं समाधिः संयमनं इति। संस्कृतव्याकरणानुसारन्तु अनेकधातुभि: योगशब्द: निष्पद्यते यथा - युजिर् - योगे,युज्-समाधौ, युज् – संयमने इति। नानाग्रन्थेषु योगस्य वर्णनं प्राप्यतेऽनेके अचार्या: च यथाकालं परिस्थित्यनुगुणं योगं वर्णयन्ति प्रतिपदयन्ति च –

वेदान्तिन: - जीवात्मन: परमात्मन: च समतपूर्णमेलनं योग: इति।

पातञ्जलियोग: - योगश्चित्तवृत्तिनोरोध:।

गीतानुसारम् - योग: कर्मसु कौशलम्।

वसिष्ठानुसारम् -योग: मनस: शान्तिसम्पादनाय कश्चन उत्तम: प्रविधि:।

आगम: - शिवशक्त्यो: ज्ञानमेव योग:।

विवेकान्द: - योग: कश्चन अनुशिष्ट: अभ्यास: वर्तते येन आत्मसाक्षात्कार: च लक्ष्यसिद्धये भवितुर्हति।

उपर्युक्तानां परिभाषाणामाधारेण योग: मानवस्य सर्वाङ्गीणासाधनाय कश्चन उत्तम: मार्गेति ज्ञायते।

योगस्य आवश्यकता :-

साम्पतिककाले योगस्य महती आवश्यकता दृश्यते। बहुशः जनाः रोगैः आकान्ताः सन्ति। योगमाध्यमेन एका रोगाणा निवृत्तिः भवति, अपरख जीवने स्फूर्तिरपि जायते। अत्यन्तेऽस्मिन् व्यस्तकाले शारीरिकस्वास्थ्यरक्षणाय योगस्य महती आवश्यकता वरीवर्ति। तस्य मानसिकल्याधयः स्वयमेव व्यपगताः भवन्ति। सः न केवलं कार्येषु सक्रियत्वं निर्वहति अपितु नानाप्रकारकाणि नूतनानि रुचिपूर्णानि कार्याणि अपि साधयति। शारीरिकमानसिकसमस्यानां सर्वतोभावेन परिसमापनाय योगस्य महती आवश्यकतास्तीति। * शारीरिकशुद्धतायै योगः आवश्यकः।

रोगाणां परिसमापनाय योगः आवश्यकः। शारीरिकसौष्ठवपरिरक्षणाय योगः आवश्यकः। शैथिल्यपरिसमापनाय योगः आवश्यकः। शरीरे मृदुताया आनयनाय योगः आवश्यकः। सुसम्यक्रीत्या आसनानि कर्तुं योगः आवश्यकः। स्थूलतायाः न्यूनीकरणाय योगः आवश्यकः । मानसिकस्थिरतायै योगः आवश्यकः। अध्यात्मविकासाय योगः आवश्यकः। नैतिकमूल्यानां वर्धनाय योगः आवश्यकः। सहजतया आसनानां कौशलसम्पादनाय योगः आवश्यकः । अनेकप्रकारेण मानवजीवने योगस्यावश्यकता अस्ति इति।

भारते योगपरम्परा सर्वसम्मततया व्यक्तिः स्वीयं पूर्णविकासं कर्तुं शक्नोति । तत्र शारीरिकान्तरिकक्रियाः अपि आयामत्वेन परिगण्यन्ते एवञ्च छात्रैः अष्टाङ्गयोगस्य परिपालनम् आयामे एवं करणीयं भवति। आयामाः प्राथमिकस्तरे चतुर्था- मानसिकायामः, शारीरिकायामः आध्यात्मिकायामः, सामाजिकायामः योगः एतेषु चतुर्यु आयामेषु स्वीयां भूमिका निर्वहति येन व्यक्तिः स्वीयं विकासं करोति। मानसिकायामे मानसिकरूपेण योगः स्वास्थ्यरक्षणाय नूतनचिन्तनाय व्यवहारपरायणतां च वर्धयितुं सततं प्रयतते। एवञ्च शारीरिकायाम आसनप्राणायामैः षड्क्रियया च मानवस्य शारीरिकदोषाणां पूर्णतया ध्वंसनं नाशो वा जायते। तदर्थं तत्र षडङ्गानि यथाक्रमं परिज्ञातव्यानि एव। आध्यात्मिकायामस्य कृतेऽपि योगः महत्त्वं धारयति यतः योगद्वारा आध्यात्मिकविकासः सुतरां जायते। समाधिपर्यन्तं मूलचक्राणां वियन्त्रणपर्यन्तं सारगर्भिता विषयपरिपालनता च जीवने आयाति। अर्थात् आध्यात्मिकायामः अपि योगस्यैव वर्तते इति। आत्मनियन्त्रणम् आत्मानुशासनम् आत्मज्ञानश्च योगेनैव भवितुं शक्यते। वस्तुतः योगः विज्ञानमस्ति येन स्वास्थ्यं मनोशान्तिः हृदयाह्लादः आत्मबलं च प्राप्यते। निष्कर्षतः गदितुं शक्यते यत् योगः व्यक्तेः समस्तजीवनशैली अस्ति। योगाङ्गानि योगसाफल्याय कायस्य मनस इन्द्रियाणां च शुद्धि कारयन्ति। तदर्थं साधनाष्टकम् आयामत्वेन योगसूत्रे प्रतिपाद्यते। एतद् योगाङ्गनाम्ना व्यवह्रियते। **यम-नियम-आसन-प्राणायाम- प्रत्याहार -धारणा-ध्यान -समाधयः** वर्तन्ते मुख्यतया छात्राधिगमे आसनप्राणायामौ अत्यन्तं प्रामुख्यवहत:। आसनानि छात्राण् सक्रियान् कुर्वन्ति, प्राणायाम: मानसिकसांवेगिकरूपेन सन्तुलनामानयन्ति। तान्यथा –

आसनस्य महत्त्वम् :- सततम आसनानाम् अभ्यासेन अनेकविधसमस्यानां समाधानं जायते प्रत्येक व्यक्तिः यत्र रोगरहिता भवति तत्रैव तस्याः सामर्थ्यवर्धन भवति। तच्च यथा -

- ततो द्वन्द्वानभिघातः।
- मुखे कान्तिः उत्पद्यते।
- शरीरसौष्ठवं भवति।
- रोगराहित्यम् करोति।
- मनसः निर्मलत्वम्।
- शान्तेः प्राप्तिः।
- सर्वासां क्रियाणां नियन्त्रणीकरणम्।
- उदरस्य सर्वविधरोगाणां निवारणम्।
- हस्तसामर्थ्यवर्धनम्।
- सन्तोषवृत्तिमनसः सुस्पष्टता तनावमुक्तिः च भवति।

आसनानां सामान्यं फलम्

प्रयत्नस्य बहुविधव्यापारेण आसनानि दृढानि जायन्ते। बहुव्यापारानन्तरं य चेदासनानि क्रियन्ते तानि स्थिराणि भवन्ति। साम्प्रतिके काले आसनैः बहुविधसन्तापाः समापयितुं शक्यन्ते अतः आसनानाम् अस्मिन् समये महान्। उपक्रमः वर्तते।

आसनानां रोगनिवारणप्रक्रमः :-

रोगाः - आसनानि –

स्थूलता - वज्रासनम्, हस्तोत्तानासनम्, त्रिकोणासनम्, अर्धमत्स्येन्द्रासनम्

मधुमेहः - भुजङ्गासनम्, पश्चिमोत्तानासनम्,पवनमुक्तासनम्,अर्धमत्स्येन्द्रासनम्

अस्थमा - सुखासनम्, चक्रासनम्, गोमुखासनम्, पर्वतासनम्, भुजङ्गासनम्, पश्चिमोत्तानासनम्, मत्स्यासनम्

रक्तचापः - ताडासनम्,वज्रासनम्, पवनमुखासनम्, अर्धचक्रासनम्, भुजङ्गासनम्, शवासनम्

पृष्ठपीडा - ताडासनम्, अर्धमत्स्येन्द्रासनम्, वक्रासनम्, शवासनम्, भुजङ्गासनम्

अनेने क्रमेण अनेकेषां रोगाणां निवारणम् आसनैः विधातुं शक्यते इति। अतः अस्मिन् चाकचिक्यमये काले व्यस्तसमाजे चाधिकजीवनेच्छुकैः आसनानि करणीयानि एव।

प्राणायामः

यावद्वायुः स्थितो देहे तावज्जीवनमुच्यते।
मरणं तस्य निष्क्रान्तिः ततो वायुं निरोधयेत्॥1॥
चले वाते चलं चित्तं निश्चले निश्चलं भवेत्।
योगी स्थाणुत्वमाप्नोति ततो वायुं निरोधयेत्॥2॥

प्राणायामः – प्राणस्य आयामः इति प्राणायामः।

'श्वासप्रश्वासयोः गतिविच्छेदः प्राणायामः' योग-सू-2/49 अर्थात् प्राणानां स्वाभाविकगतिश्वासप्रश्वासानां स्थगनमेव प्राणायामोऽस्ति। यया क्रियया श्वासप्रक्रिया नियन्त्र्यते, सा क्रिया एव प्राणायामः उच्यते। प्राणायामेन एव मनसः मस्तिष्कस्य च नैर्मल्यं विधीयते। इन्द्रियैरुत्पादिताः दोषाः प्राणायामेन समाप्ताः भवन्ति। प्राणायामेन मनसि मस्तिष्के विद्यमानाः दुःविचाराः नश्यन्ति। मनसि शान्तिः जायते।

असङ्ख्यरोगाः ध्वस्ताः जायन्ते। प्राणायामस्य विशिष्टं महत्त्वं वर्तते वायूनां नियन्त्रणे, तत्रैव श्वासप्रक्रियासम्बद्धाः दश वायवः उक्ताः सन्ति ते च- प्राण-अपान-समान-उदान-व्यान-नाग-कूर्म कल-देवदत्त-धनञ्जयाः इति। उत्तमस्वास्थ्याय एतेषां दशानां वायूनां नियन्त्रण नितराम् अनिवार्यम्। प्राणायामस्य साक्षात्सबन्धः पञ्चभिः प्राणैः वर्तते। सम्पूर्णशरीरस्य कार्यं पञ्चभिः प्राणैरेव जायते- सः एव प्राणायामः इत्युच्यते। एवञ्च प्राणायामस्य अष्टाङ्गयोगस्य च मुख्य लक्ष्यं शरीरस्य अदृश्यानासप्तानां चक्राणां जागरणं वरीवर्ति। तत्र प्राणायामः महत्त्वभूतः वर्तते

प्राणायामानाम् अनेन प्रकारेण स्वीकरणं विधीयते

पूरकः -आभ्यान्तरवृत्तिः, श्वासपूर्वको गत्यभाव इति।

कुम्भकः-स्तम्भवृत्तिः यत्र उभयोःश्वासप्रश्वासयोरभावो विचारकप्रयत्न मात्रादेव भवति।

रेचकः –बाह्यवृत्तिः प्रश्वासपूर्वको गत्यभावः इति।

अन्तःस्थानस्य नाम- आन्तरिककुम्भकः।

बहिःस्थानस्य नाम- बाह्यकुम्भकः।

पाणायामस्य प्रमुखप्रकाराः - विविधप्राचीनग्रन्थेषु अनेकप्रकारकाः प्राणायामाः प्रतिपादिताः सन्ति तेषां नामानि

शीतली , भस्रिका, मूर्छा उज्जायी, सूर्यभेदनम्, भ्रामरी, चन्द्रभेदनम्, कपालभाती, प्रणवः, केवली, अग्निसारः कुम्भकः, उद्गीथः, नासाग्रः, शीतकारी, प्लावनी, शितायुः , दीर्घ:

एतान् अतिरिच्यापि अनेके प्रणायामाः वर्तन्ते येषां प्रयोगः क्वचित् दृश्यते एव

प्राणायामस्य महत्त्वम्

1. प्राणायामेन पापस्य अज्ञानतायाः च नाशो जायते।
2. प्राणायामेन मनः स्थिरं जायते।
3. प्राणायामेन प्रत्याहार-धारण-ध्यानादीनां स्थिरतया संपोषणेन समाधिपर्यन्तम् आयाति।
4. प्राणायामेन शरीरस्य सम्पूर्णविकासो जायते।
5. प्राणायामेन अस्माकं मानसिकविकासो भवति।
6. प्राणायामेन शरीरस्य रोगाः समाप्यन्ते।
7. सकारात्मकता लभ्यते।
8. प्राणायामेन आदिनं व्यक्तिः स्फूर्तियुक्ता जायते।
9. बुभुक्षा वर्धते।

प्राणायामस्य नियमिताभ्यासेन न केवलं मनः एव स्थिरं जायते । शरीरं बलिष्ठं स्थिरं च जायते। शरीरं स्वस्थं मनः शान्तं च तिष्ठति. मनसः प्राणायामः उत्तम साधनमस्ति।

योगसाधनायाः जीवने महत्त्वम् :-

शरीरं रोगरहितम्। , कार्यसामर्थ्यवर्धनम्। , तेजसः वर्धनम्।, चित्तस्य नियन्त्रणम्। , चिन्तननैर्मल्यम्।

योगसाधनया जीवनम् अत्यन्तं व्यवस्थितम् उत्कृष्टमार्गानुगामि च जायते। निरन्तरतया ये योगसाधनां प्रकुर्वन्ति, तेषां चिन्तनं यथार्थतया व्यवस्थिततताम् भजते, तेषां शरीरं पूर्णतया रोगरहितं भवति, रोगाः तेषां सामीप्यम् अपि न भजन्तो। यथाकालं जीवने योगस्य माध्यमेन जायमानानां शारीरिकसमस्यानां शीघ्रतया निवारणं भवति। योगसामर्थ्यम् वर्धते। योगप्रभावेण मानवः अधिककालस्य कार्यम्

अल्पकालेन समापयति। तस्य गुणविकासोऽपि सहजतया जायते सकृत् कृतकार्य बहुधा स्मृतं भवति। तद्व्याजेन सः अधिककालं स्वीय स्मृतिं दृढां कर्तुं शक्नोति। प्रतिनित्यं योगकारणेन मानवतेजसः वर्धनं भवति शारीरिकसामर्थ्यम् अपि वर्धते। मुखं देदीप्यमानं जायते यैः सततं योग्यरीत्य आत्मनः विकासः इष्यते, तैः योगः करणीयः एव। न केवलं मानवानां योगेन तेजः एव वर्धते योगद्वारा चिन्तननैर्मल्यम् अपि सम्पाद्यते यत् योगप्रक्रिया विचाराः मानवात् स्वयमेव निर्गच्छन्ति सः सर्वदा उत्कृष्टचिन्तने निमज्जित भवति स्वीयविचारेण च समाजमेव न मानवजीवनमेव उत्कृष्टसाधनया सवात्तम् करोति इति।

योगचिकित्सायाः जीवने महत्त्वम् :-

शारीरिकविज्ञानपरिज्ञानम् स्थिरतया रोगनिवृत्तिः। आत्मविश्वासः। अध्यात्मवृत्तिः। अधिगमप्रवृत्तिः, शारीरिकमानसिकसांवेगिकविकासा:, स्मृतिशक्ति:, बुद्धिशक्ति:, चिन्तनशक्ति: च विकासन्ते। औषधेन एव चिकित्सा शक्यते इति बाहुल्येन जनानां प्रतिवाद:, किन्तु योगचिकित्सया न केवलम् रोगाणां समाप्तिः जायते अपितु पुनरेकवारं मानव: पुरातनम् स्वरूप प्राप्नोति इति दृढतया जनैः अनुसन्धानेन साधितम् भवति । योगचिकित्सया आत्मविश्वासः जयते। तेषां विश्वासोऽपि दृढः जायते। योगी योगाचेकित्सया योगोपचारः उचितगुरोः मार्गदर्शने यथार्थसमये दिनपरिचालनपूर्वकमेव प्रकर्तव्यम् इति सर्वसम्मतः नियमः । आध्यात्मिके जनाः योगचिकित्सया शनैः शनैः प्रवृत्ताः भवन्ति। साम्प्रतिके काले योगचिकित्साय: अतितरां महत्त्वं दरीदृश्यते इति ।

निष्कर्ष: :- च्छात्रा: स्थूलतया त्रिधेति मनोवैज्ञानिकानां अभिमतं वर्तते, यथा प्रतिभाशालिन:, समान्या, मन्दाधिगन्तारश्चेति परन्तु सामान्येन सर्वेषां अध्यापकानाम्, अभिभावकानां च दृष्टि: प्रतिभाशालिनां, सामन्यच्छात्राणां विकासे एव भवति न तु मन्दाधिगन्तॄणां च्छात्राणां विकासे। अपि च मन्दाधिगन्तार: च्छात्रा: जन्मत: न जायन्ते, ते परिस्थ्यनुसारं, शारीरकमानसिकसांवेगिकानाम् असन्तुलनेन वा जायन्ते। सन्दर्भेस्मिन् मन्दाधिगन्तार: च्छात्रा: इतोऽपि मन्दाधिगन्तार: संजायन्ते। अत: मन्दाधिगन्तॄण् च्छात्रान्पि प्रभावपूर्णमधिगमयितुं, तेषु छात्रेषु मानिकसशारीसकसांवेगिकविकासम् आनेतुं बहवो उपाया: सत्स्वपि योगस्य प्रभाव: मनोवैज्ञानिकीति मे मति: ।

सन्दर्भग्रन्था: :-

1. डॉ.च.ल.ना.शर्मा एवं फतेह सिंह - "संस्कृतशिक्षणं नवीनप्रविधयश्च", [2008], प्रकाशनम्, 105-सी, सूर्यनगर, गोपालपुरा बाई पास्, जयपुर - 302015 आदित्य (राजस्थान)

2. बी.पद्ममित्रश्रीनिवास, "शिक्षायाः मनोवैज्ञानिकाधाराः", [2012], जगदीश संस्कृत पुस्तकालय, झालानियों का रास्ता, किशनपोल बाजार, जयपुर - 302015 (राजस्थान)

3. प्रो.लोकमान्य मिश्र,"आधुनिकं शिक्षामनोविज्ञानम्", [2011], 5/113, विराम खण्ड, गोमती नगर, लखनऊ (उ.प्र.)

4. महर्षि पतञ्जलि के योग सूत्रों पर आलोक भाष्य, वी. के, एस.आयंगर, प्रकाशक - ओरियंटल लॉग्वैज लिमिटेड, नई दिल्ली |

5. पतञ्जलियोगसूत्र, बी, के. एस. आयंगार, प्रभात पेपरबैक्स, संस्करण-2017 | प्रो.सुरेश भटनागर, "शि उस भटनागर, "शिक्षण अधिगम प्रक्रिया का विकास", [2008] आर्.लाल बुक डिपो, निकट गवर्नमेंट इण्टर कालिज, मेरठ, 250001

6. योगदर्शन, गीताप्रेस, गोरखपुर, संस्करण – 45 I