ORIGINAL RESEARCH PAPER

Biochemistry

KEY WORDS: Glycemic control, HbA1c, Serum lipid profile, Type 2 diabetes.

प्रेक्षाध्यान और जीवन विज्ञान के पाठ्यक्रम को अनिवार्य अंग बनाये जाने के प्रति प्रधानाध्यापकों की जागरूकता का अध्ययन

डॉ. विष्णु कुमार सहायक प्रोफेसर, शिक्षा विभाग, जैन विश्वभारती संस्थान, लाडनूं

ABSTRACT

जीवन–विज्ञान व प्रेक्षाध्यान का अर्थ है– संतुलित शिक्षा प्रणाली। जीवन–विज्ञान का कार्य जैविक दृष्टिकोण से जो असंतुलित हो रहा है उसे रोक कर संतुलन स्थापित करना। जीवन विज्ञान जीने की कला है। कलापूर्ण जीवन ही श्रेष्ठ होता है। जीवन विज्ञान का उद्देश्य स्वस्थ व्यक्ति का निर्माण करना है। स्वस्थ व्यक्ति ही स्वस्थ समाज और राष्ट्र का निर्माण कर सकता है।

''प्रेक्षा'' स्वयं के विवेकशील मस्तिष्क को जागृत करने की एक पद्धति है। आत्मा के द्वारा आत्मा को देखें–यह प्रेक्षाध्यान का मूल सूत्र है। अपने आप को देखने का पहला चरण, कायोत्सर्ग है। जिसका मूल ध्येय–ममत्व का विसर्जन है। दूसरा चरण अर्न्तयात्रा है। जिसमें शक्ति केन्द्र से ज्ञान केन्द्र तक की यात्रा की जाती है–इससे प्राण, ऊर्जा और संकल्प शक्ति का विकास होता है। ध्यान का तीसरा चरण–श्वास प्रेक्षा, शरीर प्रेक्षा, चैतन्य केन्द्र प्रेक्षा एवं लेश्याध्यान के योग शामिल हैं। इससे प्राण ऊर्जा और संकल्प शक्ति का विकास होता हैं चौथा चरण है–ज्योति केन्द्र प्रेक्षा। यहा श्वेत रंग की भावना की जाती है। प्रेक्षाध्यान ही एक ऐसी सरल पद्धति है। जिसके द्वारा प्राचीन दार्शनिकों से प्राप्त तत्व बोध एवं साधना पद्धति को आधुनिक वैज्ञानिक संदर्भों में प्रतिपादित किया गया है।

समस्या का औचित्य :

जीवन मूल्यों का ह्रास जीवन के प्रत्येक क्षेत्र में हो रहा है। उसका प्रभाव व्यक्ति के शारीरिक, मानसिक एवं भावात्मक विकास पर पड़ रहा हैं। मूल्यों के ह्रास का प्रमुख कारण है– शिक्षा जगत में मूल्यों के प्रशिक्षण का अभाव। आज अपेक्षा है, शिक्षण के प्रत्येक स्तर पर – प्राथमिक, माध्यमिक, उच्च माध्यमिक, स्नातक एवं स्नातकोत्तर– मूल्यों के प्रशिक्षण की व्यवस्था की जाए। असीमित आकांक्षायें, उपभोक्तावाद, संस्कृति, अत्यधिक भाग–दौड़, अत्यधिक कार्यभार एवं समय की कमी ने व्यक्ति के जीवन को अस्त–व्यस्त कर दिया है। जीवन की सारी दिनचर्या अव्यवस्थित हो गई है। प्रशिक्षणार्थियों के व्यक्तिनिष्ठ अनुभव एवं वस्तुनिष्ठ परिणाम मूल्य विकास में जीवन–विज्ञान की तथा स्वस्थ मन व स्वस्थ तन के लिए प्रेक्षाध्यान की उपयोगिता को अभिव्यक्त करते हैं। जीवन के मुख्य अंग व उनके विकास के साधन एवं उनका जीवन के विभिन्न क्षेत्रों में अनुप्रयोग का वैज्ञानिक अध्ययन करना जीवन–विज्ञान का मुख्य उद्देश्य है। इसलिए प्रेक्षाध्यान एवं जीवन–विज्ञान को पाठ्यक्रम का एक अनिवार्य अंग बनाया जाए क्योंकि इसके अध्ययन में विद्यार्थियों के मन में जीवन मूल्यों व नैतिक मूल्यों का विकास किया जा सकता है। प्रेक्षाध्यान द्वारा अपने तन व मन को स्वस्थ बनाकर एक स्वस्थ समाज की रचना की जा सकती है। अतः इन सभी उपर्युक्त पहलुओं को देखते हुए ''प्रेक्षाध्यान और जीवन–विज्ञान को पाठ्यक्रम का अनिवार्य अंग बनाने के प्रति प्रधानाध्यापकों की जागरूकता का अध्ययन'' उपयुक्त विषय चुना है।

समस्या कथन :

''प्रेक्षाध्यान और जीवन–विज्ञान के पाठ्यक्रम को अनिवार्य अंग बनाये जाने के प्रति प्रधानाध्यापकों की जागरूकता का अध्ययन। ''

समस्या से उभरने वाले प्रश्न :

1. जयपुर जिले के विद्यालयों में प्रेक्षाध्यान एवं जीवन–विज्ञान को पाठ्यक्रम का अनिवार्य अंग बनाये जाने के प्रति प्रधानाध्यापकों में कितनी जागरूकता है ?
2. जयपुर जिले के विद्यालयों में प्रेक्षाध्यान एवं जीवन–विज्ञान के प्रति प्रधानाध्यापकों में क्या सकारात्मक दृष्टिकोण है ?
3. जयपुर जिले के विद्यालयों में प्रेक्षाध्यान एवं जीवन–विज्ञान के प्रति प्रधानाध्यापकों में क्या नकारात्मक दृष्टिकोण है ?

प्रस्तुत शोध के उद्देश्य :

1. प्रेक्षाध्यान एवं जीवन–विज्ञान को पाठ्यक्रम का अनिवार्य अंग बनाये जाने के प्रति प्रधानाध्यापकों की जागरूकता का अध्ययन करना।
2. प्रधानाध्यापकों को प्रेक्षाध्यान एवं जीवन–विज्ञान की महत्ता के बारे में बतलाकर इनके बारे में उनके मत का अध्ययन करना।
3. जीवन की शारीरिक, मानसिक एवं चैन्तसिक प्रक्रियाओं पर योग एवं प्रेक्षाध्यान की प्रक्रियाओं के प्रभावों का वैज्ञानिक अध्ययन करना।
4. प्रेक्षाध्यान एवं जीवन–विज्ञान के प्रति प्रधानाध्यापकों के सकारात्मक दृष्टिकोण का अध्ययन करना।
5. जयपुर जिले के प्रधानाध्यापकों का प्रेक्षाध्यान एवं जीवन–विज्ञान के पाठ्यक्रम को अनिवार्य अंग बनाये जाने के बारे में जानना।

न्यादर्श विधि :

शोध हेतु जयपुर जिले के दस प्रधानाध्यापकों को लिया गया है।

चर :

1. स्वतन्त्र चर : प्रधानाध्यापक
2. आश्रित चर : प्रेक्षाध्यान, जीवन विज्ञान एवं पाठ्यक्रम

शोध विधि :

साक्षात्कार विधि का प्रयोग किया गया।

शोध परिसीमन :

1. प्रस्तुत शोध अध्ययन हेतु जयपुर जिले को ही चुना गया है।
2. प्रस्तुत शोध अध्ययन हेतु प्रमुख विद्यालयों के 10 प्रधानाध्यापकों को चुना गया है।

समस्या से उभरने वाले प्रश्नों के निष्कर्ष :

1.जयपुर जिले के विद्यालयों में प्रेक्षाध्यान एवं जीवन विज्ञान का पाठ्यक्रम का अनिवार्य अंग बनाये जाने के प्रति प्रधानाध्यापकों में पूर्ण जागरूकता पाई गई। वे सभी विषय को पाठ्यक्रम में शामिल किये जाने के प्रति पूर्णतया आश्वस्त पाये गये है। उनके अनुसार, पाठ्यक्रम में बालक के विकास के लिए मूल्य बोध, नैतिक विकास, चरित्र–निर्माण नितान्त आवश्यक है। शारीरिक विकास द्वारा बालक स्वस्थ तन व मन का धनी होकर जीवन के प्रत्येक पहलू व समस्या का समाधान कर सकता है। निष्कर्ष के तौर पर यह कह सकते है कि बालक के विकास के लिए शिक्षा की महत्ता के साथ बालक का सर्वांगीण विकास होना भी आवश्यक है। इसके लिए उसे जीवन के मूल्यों व संस्कारों का ज्ञान कराना अति आवश्यक है। इसके अनुसार पाठ्यक्रम में जीवन विज्ञान की शिक्षा का होना अति आवश्यक है।

2.जयपुर जिले के विद्यालयों में प्रेक्षाध्यान एवं जीवन विज्ञान के प्रति प्रधानाध्यापकों में सकारात्मक दृष्टिकोण पाया गया है। वे सभी जीवन मूल्यों के द्वारा व्यक्तित्व विकास के पक्षों पर जोर देते है। प्रेक्षाध्यान के द्वारा भी शारीरिक, मानसिक, बौद्धिक व भावात्मक विकास होता है। अतः इस विषय को पाठ्यक्रम में सम्मिलित किये जाने पर सभी सहमत है। निष्कर्ष रूप में कहा जा सकता है कि व्यक्तित्व विकास के समग्र पहलुओं को जीवन विज्ञान व प्रेक्षाध्यान के द्वारा चरमोंत्कर्ष पर पहुंचाया जा सकता है।

3.जयपुर जिले के विद्यालयों में प्रेक्षाध्यान एवं जीवन विज्ञान के प्रति प्रधानाध्यापकों में कोई भी नकारात्मक दृष्टिकोण नही पाया गया। वे सभी इस शिक्षा के मूल्यवान मानते हुये स्वस्थ समाज की संरचना की कल्पना करते हैं।

प्रस्तुत शोध के उद्देश्यों के अनुसार निष्कर्ष :

1. प्रेक्षाध्यान एवं जीवन विज्ञान को पाठ्यक्रम का अनिवार्य अंग बनायें जाने के प्रति प्रधानाध्यापकों में बहुत अधिक मात्रा में जागरूकता पाई

गई। वे सभी इस विषय को अत्यधिक उपयोगी मानते हुये इसकी महत्ता को मानकर इसे पाठ्यक्रम में सम्मिलित किये जाने के पक्ष में है।

2. प्रधानाध्यापकों को प्रेक्षाध्यान एवं जीवन विज्ञान की महत्ता के बारे में बतलाकर इनके बारे में उनके मत का अध्ययन किया गया। तब यह निष्कर्ष निकला कि इस विषय की आज के समाज की स्थिति को सुधारने हेतु कितनी अधिक आवश्यकता है तथा वर्तमान समाज की समस्याओं को देखते हुये मूल्यप्रधान संस्कारों की अधिक आवश्यकता है।
3. जीवन की शारीरिक, मानसिक व चैत्तसिक प्रक्रियाओं पर योग एवं प्रेक्षाध्यान की प्रक्रियाओं के प्रभावों का वैज्ञानिक अध्ययन किया गया जिससे यह निष्कर्ष सामने आया कि जीवन विज्ञान व प्रेक्षाध्यान की शिक्षाओं का व्यक्तित्व विकास पर प्रभाव पड़ता है।
4. प्रेक्षाध्यान एवं जीवन विज्ञान के प्रति प्रधानाध्यापकों के सकारात्मक दृष्टिकोण का अध्ययन किया गया जिससे यह निष्कर्ष निकलकर सामने आया कि इस शिक्षा की वर्तमान समय में कितनी आवश्यकता है। वे कहते है कि शिक्षा आज किसी भी राष्ट्र या देश के विकास के लिए अति आवश्यक हैं। पाठ्यक्रम में बालक के विकास के लिए मूल्यबोध, नैतिक विकास, चरित्र–निर्माण नितान्त आवश्यक है।
5. जयपुर जिले के प्रधानाध्यापकों का प्रेक्षाध्यान एवं जीवन विज्ञान के पाठ्यक्रम को अनिवार्य अंग बनायें जाने के बारे में जाना तथा निष्कर्ष के रूप में यह पाया गया कि व्यावहारिक शिक्षा की आवश्यकता वर्तमान युग में अधिक है। बालक को जीवन के मूल्यों व संस्कारों का ज्ञान कराना अति आवश्यक है तो इसके अनुसार पाठ्यक्रम में जीवन विज्ञान की शिक्षा का होना अति आवश्यक है।

शोध के शैक्षिक निहितार्थ :

वर्तमान विज्ञान का युग है। विज्ञान के विकास से भौतिकवाद को बढ़ावा मिला है। भौतिकवादी युग का ही परिणाम है कि हम अपनी संस्कृति, संस्कारों व जीवन मूल्यों से विमुख होते जा रहे हैं। आज की शिक्षा प्रणाली भी इसकें लिए जिम्मेदार है क्योंकि इसमें नैतिक मूल्यों की शिक्षा का अभाव परिलक्षित होता हैं। इसीलिए आवश्यकता है ऐसी शिक्षा प्रणाली की जो विद्यार्थियों में मानवोचित गुणों का विकास कर सके। ऐसे में प्रेक्षाध्यान और जीवन विज्ञान की शिक्षा हमें जीवन की व्यावहारिक शिक्षा को प्रदान करके मार्गदर्शन प्रदान करती है।

भावी शोध हेतु सुझाव :

1. इस अध्ययन में जयपुर जिले के अतिरिक्त अन्य जिले भी चुने जा सकते है।
2. इसमें प्रधानाध्यापकों के अलावा अध्यापकों–अध्यापिकाओं को भी लिया जा सकता है।
3. इस अध्ययन को प्राथमिक स्तर, माध्यमिक स्तर, उच्च माध्यमिक स्तर की श्रेणियों में विभाजित कर प्रधानाध्यापकों का तुलनात्मक अध्ययन भी किया जा सकता हैं।

सन्दर्भ ग्रन्थ सुची :

1. महाप्रज्ञ आचार्य (1994) ''प्रेक्षाध्यान : सिद्धान्त और प्रयोग'' लाडनूँ जैन विश्व भारती संस्थान।
2. मल्लिप्रज्ञा समणी (2009) ''जीवन विज्ञान, प्रेक्षाध्यान एवं योग'' लाडनूँ, जैन विश्व भारती विश्वविद्यालय।
3. महप्रज्ञ युवाचार्य (1984) ''प्रेक्षाध्यान : चैतन्य केन्द्र प्रेक्षा'' लाडनूँ (राज.) जैन विश्व भारती।
4. ऋजुप्रज्ञा समणी (जनवरी, 2007) ''जैन संस्कृति और जीवन–मूल्य'' लाडनूँ, जैन विश्व भारती संस्थान।

पत्र–पत्रिकाएं

1. 'प्रेक्षाध्यान' जैन विश्व भारती लाडनूँ (राज.) 2008
2. 'प्रेक्षाध्यान' मासिक पत्रिका, तुलसी अध्यात्म नीडम् जैन विश्व भारती लाडनूँ (राज.)