

# विद्यार्थियों के जीवन में योग की भूमिका: एक विश्लेषण

देवेंद्र पाल सिंह<sup>1</sup> and डॉ. शशांक राठौर<sup>2</sup>

शोधार्थी, शारीरिक शिक्षा विभाग<sup>1</sup>

एसोसिएट प्रोफेसर, शारीरिक शिक्षा विभाग<sup>2</sup>

ओ. पी. जे. एस. विश्वविद्यालय, राजस्थान

**सारांश:** योग एक प्राचीन भारतीय कला है, जो व्यक्ति के मन और शरीर के मध्य सम्बन्ध स्थापित करता है। यह एक ऐसा अभ्यास है जो ध्यान के माध्यम से शरीर और मन के मध्य अद्वितीय सामंजस्य स्थापित करके व्यक्ति को लक्ष्योन्मुखी बनाता है। अपने निर्धारित लक्ष्य की प्राप्ति हेतु व्यक्ति का एकाग्र चित होना आवश्यक है लेकिन अशांत मन की चंचलता इस सफलता में बाधक होती है। आजकल के भाग-दौड़ भरे समय में विद्यार्थी पढ़ाई-लिखाई का प्रयास तो करते हैं, लेकिन उस अनुपात में शैक्षिक प्रदर्शन नहीं कर पाते हैं, जिस अनुपात में होना चाहिए। अधिकांशतः विद्यार्थियों की इस निम्न शैक्षिक प्रदर्शन या निम्न उपलब्धि की समस्या का कारण मन को एकाधित न कर पाना है। प्रस्तुत शोध लेख का उद्देश्य विद्यार्थियों की एकाग्रता बढ़ाने में योग की भूमिका का अध्ययन करना है। इस सन्दर्भ में शोधकर्ता द्वारा सम्बन्धित साहित्यों को गहन अवलोकन किया गया। योग एवं एकाग्रता से सम्बन्धित साहित्यों के अवलोकन से पता चलता है कि यौगिक अभ्यास से मन को नियंत्रित एवं लक्ष्य केन्द्रित करने में सहायता मिलती है। एकाग्रता, विद्यार्थियों को अपने पाठ्यक्रम के किसी पाठ, गणना, खेल गतिविधि या अपने आस-पास की सामाजिक स्थिति पर ध्यान केन्द्रित करके उनके अवलोकन को महज एवं सार्थक बनाने में अहम भूमिका निभाती है। शोध परिणामी के शैक्षिक निहितार्थों के परिपेक्ष्य में कहा जा सकता है कि योगाभ्यास के द्वारा विद्यार्थियों का शारीरिक-मानसिक विकास तो होता ही है, बल्कि एकाग्रता के समावेशन से वे अपने परिवेश के प्रति और सचेत एवं जागरूक बन सकते हैं।

शोध साहित्यों के अवलोकन के आधार पर यह कहा जा सकता है कि योग के अभ्यास से विद्यार्थियों की एकाग्रता में सकारात्मक परिवर्तन होता है जिससे उनका प्रदर्शन और बेहतर हो

## संदर्भ ग्रंथ सूची

- [1]. गाड़ेवार, जगदीश झाबरमल। (2014)। आदिवासी स्कूली छात्रों के स्वास्थ्य संबंधी शारीरिक फिटनेस और एकाग्रता पर योग अभ्यास और शारीरिक व्यायाम का प्रभाव (डॉक्टरेट शोध प्रबंध), श्री जगदीश प्रसाद जहाबरमल टिबरेवाला विश्वविद्यालय, विद्यानगरी, झुंझुनू, राजस्थान, भारत।
- [2]. महर्षि पतंजलिकृत योगदर्शन, गीता प्रेस, गोरखापुर।
- [3]. हेगड़े, बी.एम. (2001)। परीक्षाएँ कोई स्वास्थ्य टॉनिक नहीं हैं। द हिंदू, 27 मार्च 2001, नई दिल्ली।
- [4]. कौट्स, ए., और शर्मा, एन. (2012)। तनाव के संबंध में एकाग्रता और स्मृति पर योग का प्रभाव। जेनिथ इंटरनेशनल जर्नल ऑफ मल्टीडिसिप्लिनरी रिसर्च, 2(5), 1-14।

- [5]. कुमार, विजेंदर. (2012)। वरिष्ठ माध्यमिक विद्यालय के छात्रों की भावनात्मक स्थिति, एकाग्रता और शैक्षणिक उपलब्धि पर योगाभ्यास का प्रभाव। (डॉक्टरेट शोध प्रबंध), कुरुक्षेत्र विश्वविद्यालय, कुरुक्षेत्र, हरियाणा।
- [6]. सरस्वती, एस.एन. (2013)। घेरण्ड संहिता. योग प्रकाशन ट्रस्ट, मुंगेर, बिहार, भारत।
- [7]. शर्मा, सोनिया. (2004)। एक मॉडल जेल में अपराधियों के आत्म-सम्मान, आत्म-प्रकटीकरण, भावनात्मक बुद्धिमत्ता और सामाजिक-समायोजन पर योग और ध्यान प्रथाओं का प्रभाव। (डॉक्टरेट शोध प्रबंध), पंजाब विश्वविद्यालय, चंडीगढ़।
- [8]. श्रीनिवास, एस.बी., सुजान, एम.यू., त्रिशला, डी., रामचन्द्रन, एस., और शशिधरा, वाई.एन. (2022)। मेडिकल छात्रों के ध्यान पर योग की प्रभावशीलता: एक संभावित अध्ययन। बायोमेडिसिन, 42(1).
- [9]. पाल, वी.के., और चौधरी, एन. (2018)। बच्चों की सामान्य मानसिक क्षमता पर योग के प्रभाव पर एक अध्ययन। योग और संबद्ध विज्ञान के अंतर्राष्ट्रीय जर्नल. खंड: 7(1), 36-38.