

मूल्यों के विकास में अनुप्रेक्षा की उपादेयता

विवेक माहेश्वरी

सह आचार्य, अष्टांग योग विभाग
लकुलिश योग विश्वविद्यालय, अहमदाबाद (गुजरात)

परिचय

हमारा देश प्रारम्भ से ही मूल्य प्रधान देश रहा है। परन्तु गत कुछ वर्षों में लोगों के नैतिक मूल्यों का तेजी से हास हुआ है। इसके बावजूद भी कुछ क्षेत्रों में विद्वानों की उपलब्धियां अत्यन्त सराहनीय रही हैं। कुछ वर्षों में हमारे देश की भौतिक, वैज्ञानिक एवं औद्योगिक प्रगति तेज गति से हुई है। हमें अपनी सफलता पर गर्व है परन्तु जिस तेज गति से हम अपने शाश्वत मूल्यों को खोते जा रहे हैं तथा तात्कालिक जीवन को सुखी बनाने हेतु मूल्यों की अवहेलना करते हुए जी-तोड़ परिश्रम व प्रयत्न कर रहे हैं, यह एक असुरक्षित भविष्य का द्योतक माना जा रहा है। हमारे अभिभावक, शिक्षक, राजनीतिज्ञ, अधिकारी व कर्मचारी, समाज-सुधारक सभी वर्तमान मूल्य संकट की स्थिति को लेकर चिन्तित हैं। कुछ मूल्यों को हम ग्रहित मानते हुए भी ग्रहण नहीं करते। कुछ मूल्यों में हमारा विश्वास ही नहीं होता है परन्तु हम उनके अनुरूप व्यवहार करने का दिखावा करते हैं। कभी मूल्यों पर आधारित व्यवहार हम कुछ विशिष्ट परिस्थिति में प्रकट करते हैं परन्तु दूसरी परिस्थिति में नहीं करते। इसलिए सभी व्यक्ति मूल्य संकट में फंसे हुए नजर आते हैं ; फिर भी सभी चाहते हैं कि आधुनिक जीवन में मूल्य का उपयोग किया जाना चाहिए। कुछ वर्षों पहले सामान्य मनुष्य की हमेशा एक प्रबल इच्छा होती थी कि वह किसी भी परिस्थिति में सब दिशाओं में, सबके साथ सत्य एवं सद्व्यवहार करे, जिससे हमेशा उसका अनुकूल प्रभाव पड़े और समाज में उसकी प्रतिष्ठा बनी रहे परन्तु आज का मनुष्य ऐसा नहीं कर पा रहा है, आज मानव मूल्यों का हास निरन्तर होता जा रहा है।

मानव मूल्यों की पुर्नस्थापना करने के लिए मूल्य शिक्षा की आवश्यकता है। इस आवश्यकता को देखते हुए भारतीय शिक्षा आयोग ने भी समय समय पर मूल्य आधारित शिक्षा पर बल दिया है। स्वतंत्रता के पश्चात् देश में जितने भी शिक्षा आयोग गठित किये गये, सभी ने एकमत से नैतिक शिक्षा के शिक्षण को उपयोगी और आवश्यक समझा था। शर्मा (2011) के अनुसार स्वतंत्रता के उपरान्त राधाकृष्णन शिक्षा आयोग (1948-1949), मुदालियार शिक्षा आयोग (1952-1953), मूल्यांकन समिति (1956), धार्मिक नैतिक शिक्षा आयोग (1959), कोठारी शिक्षा आयोग (1964-1966), राष्ट्रीय शिक्षा नीति (1986) आदि में नैतिक शिक्षा को महत्व दिया गया था। कोठारी आयोग ने तो शालाओं में योजनाबद्ध रूप में नैतिक शिक्षा के अन्तर्गत विविध मानव मूल्यों के शिक्षण को प्रारम्भ करने का सुझाव भी दिया था।

समस्त आयोगों के अनुसार यह निष्कर्ष निकला कि आज के शालेय पाठ्यक्रम की एक गंभीर समस्या यह है कि उसमें हमारे नैतिक, सामाजिक एवं आध्यात्मिक मूल्यों के शिक्षण का कोई प्रावधान नहीं है। अधिकांश भारतीयों के जीवन में धर्म एक महान् प्रेरक शक्ति के रूप में विद्यमान है, जो चरित्र-निर्माण एवं नैतिक मूल्यों से सम्बन्धित है। कोई भी राष्ट्रीय शिक्षा प्रणाली जो लोगों के जीवन, उनकी आवश्यकताओं और आकांक्षाओं से सम्बद्ध है, इस महत्वपूर्ण शक्ति की उपेक्षा नहीं कर सकती। इसलिए जहां भी इसकी आवश्यकता हो; सामाजिक, नैतिक एवं आध्यात्मिक मूल्यों के शिक्षण के लिए जागरूक एवं संगठित प्रयास किये जाने चाहिए।

मूल्यों का विकास कैसे हो?

आचार्य श्रीराम शर्मा (1998) के अनुसार प्राचीन भारतीय शिक्षा में मानसिक, शारीरिक शिक्षा के अतिरिक्त आत्मिक शिक्षा पर अधिक जोर दिया जाता था। प्राचीन भारतीय शिक्षण पद्धति को देखा जाए तो अन्य देशों की शिक्षण पद्धतियों से अलग दिखाई देती है किन्तु आज की शिक्षा-पद्धति में ऐसा कोई प्रावधान नहीं दिखाई देता है जिसमें विद्यार्थियों को नैतिक, सामाजिक एवं आध्यात्मिक मूल्यों की शिक्षा दी जा सके। इसलिए आज विद्यार्थी पढ़ना-लिखना, भाषण देना तो जानता है, किन्तु परिवार तथा समाज में कैसे रहना, क्या कहना और क्या सहना नहीं जानता। यह पढ़ता अधिक है लेकिन सुनता बहुत कम है। इसलिए उसकी कथनी-करनी में तालमेल नहीं होता। इसलिए शिक्षा प्रणाली में नैतिक, सामाजिक एवं आध्यात्मिक मूल्यों पर बल देने के लिये सैद्धान्तिक शिक्षा के साथ साथ व्यवहारिक व जीवन मूल्यों के विकास हेतु प्रायोगिक शिक्षण प्रशिक्षण के महत्व को स्वीकार किया जाना चाहिए।

इस ओर वर्तमान भारत सरकार द्वारा नवीन शिक्षा नीति-2020 का प्रतिपादन और व्यवहारीकरण किया है। यह उद्घोष करता है कि अब मूल्य और नैतिक शिक्षा को प्रत्येक अकादमिक क्षेत्र में अहम् स्थान मिलना ही चाहिए जो नैतिक मूल्यों के विकास में महत्वपूर्ण पायदान साबित होगा। इस आवश्यकता को ध्यान में रखकर नैतिक मूल्यों का विकास करने के लिए इस शोध पत्र में प्रेक्षाध्यान के अन्तर्गत अनुप्रेक्षा द्वारा मूल्य विकास पर अध्ययन किया गया है।

प्रेक्षाध्यान का अर्थ

प्रेक्षाध्यान का अर्थ है गहराई में उतरकर देखना अर्थात् ध्यान के समय मन की गहराई में उतरकर देखना। मन के द्वारा ही सूक्ष्म मन को देखा जा सकता है।

दशवैकालिक सूत्र में लिखा है- संपिक्खए अप्पगमप्पएणं।

अर्थात् आत्मा के द्वारा आत्मा को देखो।

प्रेक्षाध्यान का ध्येय हर एक क्षेत्र में बालक एवं व्यक्ति का सर्वांगीण विकास करना है। उनमें मूल्यों का विकास करना है। मुनिश्री धर्मेश (2001) के अनुसार, प्रेक्षाध्यान व्यक्ति के व्यक्तित्व के समग्र विकास का साधन है। मुनि श्री धर्मेश के अनुसार, प्रेक्षाध्यान के नियमित अभ्यास करने से व्यक्ति में मूल्यों का विकास एवं कई प्रकार की उपलब्धियां प्राप्त की जा सकती हैं जिनमें मुख्य हैं-

1. भावात्मक एवं बौद्धिक संतुलन का विकास।
2. संवेगों पर नियंत्रण करने की क्षमता।
3. शारीरिक, मानसिक एवं भावनात्मक तनावों में मुक्ति।
4. कार्यकुशलता का विकास।
5. अपराधी एवं आक्रामक मनोवृत्तियों में कमी।
6. समायोजन एवं सामंजस्य करने की क्षमता का विकास।
7. सहिष्णुता का विकास।
8. स्व-अस्तित्व का बोध।
9. आवेगों एवं आवेशों पर नियंत्रण।
10. संकल्प शक्ति में वृद्धि।
11. मानसिक एकाग्रता का विकास।
12. आत्मविश्वास एवं अन्तर्दृष्टि का विकास।

आचार्य श्री महाप्रज्ञ जी (1994) के अनुसार, प्रेक्षाध्यान के 8 मुख्य अंग हैं-

1. कायोत्सर्ग,
2. अन्तर्यात्रा,
3. श्वास प्रेक्षा,
4. शरीर प्रेक्षा,
5. चैतन्य केन्द्र प्रेक्षा,
6. लेश्याध्यान (रंगध्यान),
7. भावना,
8. अनुप्रेक्षा

अनुप्रेक्षा का अर्थ

सामान्य शब्दों में अनुप्रेक्षा का अर्थ आत्मसुझाव है। अनुप्रेक्षा शब्द, आगम और आगमेतर साहित्य में अनेक स्थानों पर प्राप्त होता है। संस्कृत में इक्ष धातु देखने के अर्थ में प्रसिद्ध है। अनु और प्र ये दो उपसर्ग लगने से अनुप्रेक्षा शब्द निष्पन्न होता है। इस दृष्टि से अनुप्रेक्षा का अर्थ होता है आत्मचिन्तन। अतः ध्यान में जो भी देखते हैं और नहीं देखते, उसका जो अनुभव होता है उसके परिणामों पर बार-बार जो विचार होते रहते हैं उस पर चिन्तन करना ही अनुप्रेक्षा है। अनुप्रेक्षण अर्थात् बार-बार चिन्तन करना अनुप्रेक्षा है। प्रेक्षाध्यान का एक अंग अनुप्रेक्षा है। प्रेक्षा ध्यान में जो कुछ हमने देखा, उसके परिणामों पर विचार करना। अनु का अर्थ है बाद में होने वाला। ध्यान में जो देखा, प्रेक्षा में जो देखा, देखने के बाद उसकी प्रेक्षा करना, परिणामों पर विचार करना, इसे ही अनुप्रेक्षा की संज्ञा दी गयी है। इस शोध पत्र में छात्रों पर आत्मानुशासन की अनुप्रेक्षा का प्रयोग किया गया है।

उद्देश्य:-

इस शोध कार्य के मुख्य उद्देश्य निम्न हैं -

1. छात्रों में मूल्यों की स्थिति मनोवैज्ञानिक परीक्षण द्वारा ज्ञात करना।
2. आत्मानुशासन की अनुप्रेक्षा को बालकों में मूल्य विकास हेतु शिक्षण में समाहित करना।
3. शोध कार्य से प्राप्त आंकड़ों का वैज्ञानिक रूप से सांख्यिकीय विश्लेषण करना तथा प्राप्त परिणामों को वैज्ञानिक विधि से प्रस्तुत करना।

शोध विधि:-

यह शोध निम्न चरणों में पूरा किया गया है-

शोध अभिकल्प- प्रस्तुत अध्ययन से सम्बन्धित उद्देश्यों को परिपूर्ण करने के लिए प्रायोगिक - नियंत्रित समूह अभिकल्प का प्रयोग किया गया है, जिसका वर्णन निम्न प्रकार से है-

समूह	स्वतंत्र चर	परतंत्र चर	
		पूर्व परीक्षण	पश्च परीक्षण
प्रायोगिक समूह (छात्र 40)	आत्मानुशासन की अनुप्रेक्षा	नैतिक मूल्यों का मापन	नैतिक मूल्यों का मापन

नियंत्रित समूह (छात्र 40)	सामान्य क्रियाएँ	उपरोक्त	उपरोक्त
------------------------------	------------------	---------	---------

प्रतिदर्श-

इस शोध कार्य के लिए कुल 80 विद्यालयीन छात्रों का चुनाव किया गया जिनको दो समूहों में बांटा गया। एक समूह के प्रयोज्यों को प्रायोगिक समूह के रूप में रखा गया जबकि दूसरे समूह के प्रयोज्यों को नियंत्रित समूह के रूप में रखा गया। प्रयोज्यों का चुनाव यादृच्छिक विधि से किया गया। प्रायोगिक समूह के विद्यार्थियों को तीन माह तक आत्मानुशासन की अनुप्रेक्षा का अभ्यास कराया गया जबकि नियंत्रित समूह के विद्यार्थियों को किसी भी प्रकार का हस्तक्षेप नहीं दिया गया।

प्रयुक्त परीक्षण -

प्रस्तुत शोध कार्य के लिए निम्न मनोवैज्ञानिक परीक्षण का उपयोग किया गया है-

1. नैतिक मूल्य प्रश्नावली (Moral Value Inventory) - ए. सेन गुप्ता एवं ए. के. सिंह (1968) द्वारा निर्मित।

परिणाम:-

पूर्व प्रायोगिक अवस्था पर प्रायोगिक एवं नियंत्रित समूहों के मध्य नैतिक मूल्य सम्बन्धित प्रदत्त का विश्लेषण
सारणी संख्या - 1

प्रायोगिक समूह		नियंत्रित समूह		'टी' मूल्य	सार्थकता स्तर
मध्यमान	मानक विचलन	मध्यमान	मानक विचलन		
31.48	1.746	31.18	1.583	1.039	किसी भी स्तर पर सार्थक नहीं

प्रयोग प्रारम्भ करने से पहले दोनों समूहों के प्रयोज्यों का नैतिक मूल्य मापनी के द्वारा मापन किया गया। आंकड़ों के विश्लेषण से यह स्पष्ट होता है कि दोनों समूहों के प्रयोज्यों के मध्यमानों में कोई सार्थक भिन्नता नहीं है। सारणी संख्या-1 में यह स्थिति स्पष्ट है।

पश्च प्रायोगिक अवस्था अर्थात् तीन माह पश्चात प्रायोगिक एवं नियंत्रित समूहों के मध्य नैतिक मूल्य सम्बन्धित प्रदत्त का विश्लेषण
सारणी संख्या - 2

प्रायोगिक समूह		नियंत्रित समूह		'टी' मूल्य	सार्थकता स्तर
मध्यमान	मानक विचलन	मध्यमान	मानक विचलन		
32.96	2.366	31.13	1.568	6.071	0.01 स्तर पर सार्थक

सारणी संख्या-2 में दोनों समूह के मध्यमानों, मानक विचलनों एवं टी मूल्य को प्रस्तुत किया गया है। सारणी के अवलोकन से यह स्पष्ट होता है कि प्रायोगिक समूह के प्रयोज्यों में नियंत्रित समूह के प्रयोज्यों की अपेक्षा नैतिक मूल्यों में उच्च सार्थक स्तर की बढ़ोतरी हुई है अर्थात् प्रायोगिक समूह के मध्यमान में (32.96) नियंत्रित समूह के मध्यमान (31.13) की तुलना में वृद्धि हुई है। प्राप्त परिणामों से यह स्पष्ट होता है कि प्रायोगिक समूह के प्रयोज्यों में नियंत्रित समूह के प्रयोज्यों की अपेक्षा नैतिक मूल्यों में उच्च सार्थक स्तर की वृद्धि हुई है, जो यह प्रमाणित करता है कि दीर्घकालीन प्रेक्षाध्यान के अभ्यास से छात्रों के नैतिक मूल्यों में वृद्धि होती

है। यहां छात्रों का झूठ बोलना, चोरी करना, बेईमानी करना, धोखा देना इस प्रकार के व्यवहार में सार्थक कमी परिलक्षित होती है जो कि नैतिक मूल्यों के विकास का ही परिणाम है।

परिणामों की व्याख्या एवं विवेचना:-

प्रस्तुत शोध कार्य में छात्रों में नैतिक मूल्यों के विकास हेतु प्रेक्षाध्यान के अन्तर्गत आत्मअनुशासन की अनुप्रेक्षा का प्रभाव देखा गया। इस सन्दर्भ में परिणाम यह प्रदर्शित करते हैं कि तीन माह नियमित अनुप्रेक्षा के अभ्यास से प्रायोगिक समूहों के छात्रों पर सकारात्मक व सार्थक प्रभाव पड़ा है। योग एवं प्रेक्षाध्यान पर पूर्व में हुए शोध कार्यों के परिणाम से भी यह ज्ञात होता है कि योग और प्रेक्षाध्यान से शारीरिक, मानसिक, सामाजिक व आध्यात्मिक स्तर पर सकारात्मक प्रभाव पड़ता है। आत्मानुशासन की अनुप्रेक्षा के अभ्यास से छात्रों के अवगुणों में कमी हुई एवं नैतिक मूल्यों का विकास हुआ है।

माथुर एवं गौड़ (2003) ने बालकों में मानवीय मूल्यों के विकास में जीवन विज्ञान का प्रभाव देखा। उन्होंने प्राथमिक स्तर के विद्यार्थियों पर प्रेक्षाध्यान के एक वर्ष के अभ्यास के परिणामस्वरूप पाया कि प्रायोगिक समूह के प्रयोज्यों की परोपकारिता की भावना और संवेगात्मक स्थिरता बढ़ी है। योग एवं प्रेक्षाध्यान पर कुछ अन्य शोध कार्य भी हुए हैं जिनके परिणामों से ज्ञात होता है कि योग एवं प्रेक्षाध्यान से सकारात्मक व्यवहार पर प्रभाव पड़ता है।

समणी मल्लीप्रजा (2007) ने छात्राओं पर किये गये अध्ययन में पाया कि प्रेक्षाध्यान के एक माह के अभ्यास के पश्चात् उनके भावनात्मक स्तरों यथा- चिन्ता, थकान, प्रतिगमन, अपराध बोध, अवसाद और उत्तेजना में सार्थक स्तर में कमी आई। छात्राओं का तनाव दूर हुआ तथा दीर्घकालीन (तीन माह) के प्रेक्षाध्यान के अभ्यास से व्यक्तित्व में सकारात्मक सुधार हुआ।

शर्मा (2009) के अनुसार प्रेक्षाध्यान के अभ्यास से अपराधियों के अहम्, भय, तनाव एवं कुण्ठाओं में सार्थक कमी पाई। इसके साथ ही अपराधियों की धीरता, प्रसन्नता एवं आत्मविश्वास सार्थक स्तर पर बढ़ा हुआ पाया तथा उनका मनोदैहिक स्वास्थ्य सुदृढ़ हुआ। बेटाल (1998) ने विद्यार्थियों के व्यक्तित्व पर प्रेक्षाध्यान के अभ्यास के प्रभाव का अध्ययन किया। इन्होंने इसमें पाया कि चार माह के नियमित अभ्यास से बालकों के बौद्धिकता, संवेगात्मक स्थिरता, अहम्, गंभीरता, पराहम् एवं नैतिकता, प्रसन्नतानुभूति एवं आत्मविश्वास पर सार्थक सकारात्मक प्रभाव पड़ा। इसके अतिरिक्त उत्साह एवं स्पष्टवादिता में भी सार्थक स्तर में वृद्धि हुई और उन्होंने शारीरिक रूप से अधिक शिथिलता का अनुभव किया। गौड़ एवं सैनी (2001) ने कैदियों की चिन्ता पर प्रेक्षाध्यान का सकारात्मक प्रभाव देखा और पाया कि प्रेक्षाध्यान के नियमित अभ्यास से कैदियों की चिन्ता स्तर में सार्थक स्तर पर कमी आयी।

उपरोक्त शोध अध्ययनों के परिणाम यह इंगित करते हैं कि प्रेक्षाध्यान का अभ्यास व्यवहार को परिष्कृत करने में महत्वपूर्ण भूमिका निभा सकता है और वर्तमान शोध के परिणाम भी इस तथ्य को पुष्ट करते हैं कि यदि अनुप्रेक्षा (प्रेक्षाध्यान) का प्रयोग सभी विद्यालयीन एवं महाविद्यालयीन स्तर पर लागू किया जाए तो बाल्यावस्था से ही बालकों और किशोरों में भावनात्मक परिपक्वता एवं नैतिक मूल्यों का विकास हो सकता है और भविष्य के लिए एक स्वस्थ समाज की आधारशिला रखी जा सकती है।

संदर्भ ग्रन्थ सूची:-

- [1] मुनि धर्मेश (2001) - प्रेक्षाध्यान: व्यक्तित्व विकास, जैन विश्वभारती प्रकाशन, लाडनूँ ।
- [2] आचार्य महाप्रज्ञ (1994) - जीवन विज्ञान: मूल्यपरक शिक्षा का अभिनव प्रयोग, जैन विश्व भारती, लाडनूँ।
- [3] आचार्य श्रीराम शर्मा (1998) - नैतिक शिक्षा, प्रथम भाग, युग निर्माण योजना प्रकाशन, मथुरा ।

- [4] Mathur, S., Gaur, B.P. (2003). Effect of effectiveness of Science of Living in developing Human values on school children of Ladnun Schools, *ERIC Project of N.C.E.R.T., NEW DELHI*.
- [5] Samni Mallipragya (2007). *Influence of Preksha Meditation on personality and Emotional states of under graduate girls*. Unpublished Ph.D. thesis, Dept. of Yoga and Science of Living, Jain Vishva Bharati Institute, Ladnun.
- [6] Sharma, S. (2004). Effect of Preksha Meditation on frustration of prisoners. The paper presented in National conference on *Indian Psychology, Yoga and Consciousness* held at Pondichery, India, 13-14 Nov. 2004.
- [7] Sharma, V. (2011). *Perspectives of Education*, Lakshay Publication, New Delhi.
- [8] Gaur, B.P. and Saini, S.K. (2002). Influence of P.M. on Anxiety and Hassles of prisoners. *Praachi journal Cultural Dimensions*, Vol. 182 (2) : 125-129.
- [9] Betal, C.H. (1998). *Effect of Preksha Meditation on drug abusers personality*. Unpublished Ph.D. thesis, Dept. of Yoga and Science of Living, Jain Vishva Bharati Institute, Ladnun.