

मानसिक तनाव उन्मूलन करने में मानवीय मूल्य आधारित शिक्षा की भूमिका।

हिना चावड़ा

सहायक अध्यापिका—मूल्य शिक्षा एवं मनोवैज्ञानिक परामर्शदात्री
विभाग—मानविकी एवं सामाजिक विज्ञान, राष्ट्रीय प्रौद्योगिकी संस्थान रायपुर, छ.ग. भारत



सारांश :

मेरे शोध का महत्वपूर्ण उद्देश्य यही है कि मूल्य शिक्षा द्वारा मानसिक तनाव में नियंत्रण एवं उन्मूलन पर एक अध्ययन करना है जिससे शिक्षा केवल जीविकोपार्जन हेतु रोजगारमूलक शिक्षा ना हो वरन् शिक्षा "सुख पूर्वक जीने के लिए शिक्षा हो"। शिक्षा से आर्थिक जरूरत को पूरा करने के साथ-साथ मानसिक जरूरत को भी पूरा करने में सक्षम हो, प्रत्येक व्यक्ति मानसिक तनाव रहित जीवन जीने में सक्षम हो इस मानसिक उपलब्धि को खोजना इस शोध का उद्देश्य है। आज प्रत्येक मानव सुख पूर्वक जीना चाहता है, तनाव मुक्त जीवन जीना चाहता है ऐसा जीना संभव हो पाये इस हेतु शिक्षा व्यवस्था से बड़ी अपेक्षा है की ऐसी समझ शिक्षा व्यवस्था से प्राप्त हो। संपूर्ण मानव जाति को एक ऐसी शिक्षा पद्धति की आवश्यकता है जो उसे स्वयं की न केवल भौतिक अपितु मानसिक दोनों ही आवश्यकताओं को सही तरीके से पूरा करने के योग्य बनाती हो, और ऐसे विद्यार्थियों का निर्माण केवल सूचनाओं एवं पुस्तकों से नहीं बल्कि वास्तविक शिक्षा एवं शिक्षक के जीने में प्रमाणित होने से संभव है। इसके लिए अनिवार्यता है कि शिक्षा पाठ्यक्रम एवं पद्धति ऐसी हो जो शिक्षक एवं विद्यार्थी दोनों को इस योग्य बनाने में सक्षम हो। जिससे "मानसिक तनाव" मुक्त जीवन जीना संभव हो। चेतना विकास मूल्य शिक्षा एक ऐसा स्वरूप प्रस्तावित करती है जिससे उपरोक्त उद्देश्यों की पूर्ती की जा सके। चेतना विकास मूल्य शिक्षा का शाब्दिक अर्थ है कि मानव में विचार की पृष्ठभूमि का गुणात्मक विकास कर मानव को और अधिक मूल्यवान अर्थात् उपयोगी बनाने की शिक्षा। जिससे व्यक्ति स्वयं, परिवार, समाज, राष्ट्र एवं अंतर्राष्ट्र संबंधों में भी सभी मानव जाति को समझ पाने की योग्यता से संपन्न मानव हो पाये।



प्रस्तावना :

प्रत्येक व्यक्ति अपने जीवन में कुछ बनना चाहता है, कुछ करना चाहता है। यदि मानव अपने जीवन में कुछ प्राप्त करना चाहता है तो उसके लिए उसे श्रम करना होगा, अपने जीवन में सफलता प्राप्त करने के लिए लक्ष्य निर्धारित करना होगा। उस लक्ष्य की प्राप्ति के लिए हमें सही एवं सार्थक योजनाएं बनानी होंगी जो हमें सही दिशा-निर्देश कर सकें। अपने लक्ष्य को निर्धारित करने के लिए मनुष्य के भीतर दूरदर्शिता आवश्यक है। यदि हमें अपने जीवन के निर्धारित लक्ष्यों को समुचित रूप से प्राप्त करना है जिससे हम पूरे आत्मविश्वास से प्राप्त कर सकें उसका एक सशक्त माध्यम है "शिक्षा"। शिक्षा जन्म से मृत्यु तक चलने वाली प्रक्रिया है। किशोरावस्था ही जीवन का एक स्वर्णिमकाल है जिसमें किशोर अपने लक्ष्यों की प्राप्ति हेतु कठिन परिश्रम करके उसे प्राप्त करने के लिए सदैव प्रयासरत रहता है। वास्तविक स्थिति यह है कि किशोर को प्रदान की गई शिक्षा यदि उन्हें सही मार्गदर्शन प्रदान करती है तो वह समाज की नींव को मजबूत करने में अपना सहयोग प्रदान कर सकते हैं इसके विपरीत यदि ये किशोर दिशाविमुख हो जायें तो यह अवस्था में द्रुतगति से होने वाले शारीरिक, मानसिक-संवेगात्मक एवं सामाजिक विकास से वे अपने आप को समायोजित नहीं कर पायेंगे जिसके परिणामस्वरूप वे अनेक प्रकार की मनोवैज्ञानिक समस्याओं से ग्रसित होने लगते हैं। मूल्यों का विकास बालक में सुरक्षा की भावना में वृद्धि करते हैं। समरूप परिस्थितियों में बालक निर्भीकता से निर्णय ले सकता है। इसके विपरीत जिन बालकों में सही मूल्यों का विकास नहीं होता है वे समरूपात्मक परिस्थितियों में मानसिक संघर्ष का अनुभव करते हैं तथा निर्णय लेने में कठिनाई होती है तथा असुरक्षा की भावना प्रबल होती है। विपरीत वातावरण में बालक दुखी एवं असन्तुलित व्यवहारों का प्रदर्शन करता है और द्वन्द्वात्मक परिस्थिति में उलझा रहता है जिससे मानसिक विकार उत्पन्न होता है जिसे प्रतिबल या तनाव की स्थिति कहेंगे।

वर्तमान शिक्षा जगत में विद्यार्थी स्कूल के 12 वर्ष व महाविद्यालय के 4-5 वर्ष अर्थात् 20-25 वर्ष तक अध्ययन कार्य में हैं उनके सपने होते हैं कि वे पद-लिख कर किसी बड़े पद पर होंगे व उनके जीवन में तब कोई समस्याएँ शायद नहीं होंगी लेकिन साथ-साथ ही ये भी देखने में आता है कि वे अति उच्च महत्वाकांक्षा के दबाव में, परीक्षा में असफल होने पर, प्रतिस्पर्धा में स्वयं को पीछे पाने पर एवं व्यक्तिगत, पारिवारिक समस्या के साथ स्वयं में विश्वास में कमी को पाते हैं भविष्य की अनिश्चिता की चिंता, वर्तमान व्यक्तिगत समस्या की चिंता, मैंने जो चाहा व सोचा वह पूरा न होने पर दुख, पीड़ा इत्यादि समस्याओं से घिरा हुआ स्वयं को पाते हैं जिसे एक नाम देते हैं व्यक्ति का "मानसिक तनाव" में रहना। यही स्थिति शिक्षकों की भी है प्रत्येक शिक्षक पहले विद्यार्थी ही था उनके शिक्षा को 20-25 साल पूरा हो जाने के बाद भी वे भी अपने जीवन में किन्हीं "मानसिक तनाव" (पीड़ा, दुख) में स्वयं को पाते हैं यही स्थिति अभिभावक की भी है (शिक्षक अपने घर में अभिभावक की भूमिका में हैं)। यहाँ स्पष्ट दिख रहा है कि शिक्षा (ज्ञान) प्राप्त करने का संबंध मेरे समस्याओं के उन्मूलन से नहीं है। शिक्षा देने का उद्देश्य क्या है? क्या शिक्षा का उद्देश्य पूरा होता हुआ हमें शिक्षकों में परिवार में (अभिभावक में) हमें दिखाई दे रहा है? इसका प्रत्यक्ष प्रमाण शिक्षक(अभिभावक) स्वयं है।

अतः यहाँ शोध का विषय इन्हीं समस्याओं के समाधान के विकल्प के रूप में लिया गया है। चूंकि मानव के जीवन में समस्याओं के कई नाम हैं जिसमें से शोधकर्ता ने केवल एक नाम "मानसिक तनाव" लिया है। मानसिक तनाव को दूर करने में शिक्षा की क्या भूमिका रही? एवं क्या ऐसी कोई शिक्षा व्यवस्था है जो तनाव नियंत्रण एवं उन्मूलन करने में सहायक है। जिससे व्यक्ति का "मानसिक तनाव रहित" जीवन जीना संभव हो पाये। अगर ऐसी शिक्षा व्यवस्था है जो मानसिक तनाव उन्मूलन में सहायक है तो वर्तमान शिक्षा के विषय वस्तु पर पुनर्विचार की आवश्यकता है या वर्तमान शिक्षा के विषय वस्तु के साथ इस प्रस्तावित विकल्प को जोड़ने की आवश्यकता पर विचार मंथन करने की आवश्यकता है।

एक ओर विद्यार्थियों में व्यक्तिगत एवं पारिवारिक समस्याओं के चलते वे मानसिक तनाव में रहते हैं वही दूसरी ओर जिन व्यक्तियों की शिक्षा पूरी हो चुकी है अर्थात् शिक्षक (एवं अभिभावक) भी अपने जीवन में व्यक्तिगत एवं पारिवारिक, सामाजिक समस्याओं के प्रभाव के कारण मानसिक तनाव में रहते हैं। मानसिक तनाव उन्मूलन हो पाये के लिए मानवीय मूल्य आधारित शिक्षा की महत्वपूर्ण भूमिका हो सकती है। यह अध्ययन विद्यार्थियों, शिक्षकों एवं अभिभावक के अलावा शिक्षा से जुड़े अन्य पहलुओं के लिए भी महत्वपरक होगा।

वर्तमान परिस्थिति- आज हम देखते हैं कि हर कोई अपने दैनिक जीवन में व्यस्त है। दिन रात अपने-अपने पारिवारिक, व्यक्तिगत जीवन में आर्थिक-मानसिक पक्ष को मजबूत करने के प्रयास में हैं। जिसमें हम सबकी कामना स्वयं व परिवार में सुख-शांति पूर्ण जीवन की रहती है जिसमें हम ये भी देखते हैं कि हम अपने व्यक्तिगत व पारस्परिक संबंधों को सुखद बनाने के उद्देश्य से साथ चल रहे हैं। कई बार ऐसा भी होता है कि हम स्वयं को व सामने वाले व्यक्ति को समझने में असफल रहते हैं तथा कार्य व्यवहार में असफलता की पीड़ा रहती है तब उसे ठीक करने का प्रयास भी करते हैं। प्रयास के फलन में सुविधा-साधनों के ढेर लग जाने पर भी जीवन में समस्याएँ आती जाती हैं तथा स्थायी समाधान उपलब्ध नहीं हो पाता हम अपने दैनिक जीवन में घटने वाली घटनाओं जैसे- व्यक्तिगत, पारिवारिक, सामाजिक, राजनैतिक, प्राकृतिक घटनाओं को किसी समस्या या समाधान के रूप में देखते हैं जिसमें हम सबकी चाहना केवल सुख/समाधान की रहती है। तब हम अपने विचार मान्यताओं या पूर्व अनुभव के आधार पर उसे समझने ठीक करने का प्रयास भी करते हैं। प्रयास में सफलता/असफलता हाथ लगती है। सफलता क्षणिक होने पर वह फिर एक समस्या का रूप ले लेती है।

हमारे जीने में समस्याएँ दो तरह की होती हैं आर्थिक व मानसिक। आर्थिक समस्या के समाधान के लिए धन की आवश्यकता होती है जिसे पाने के लिए नौकरी या व्यवसाय माध्यम से पूरा करने का प्रयास जिसमें हम सफल या असफल होते हैं। असफलता मिलने पर व्यक्ति चिंता, तनाव, चिड़चिड़ाहट, क्रोध इत्यादि व्यक्तिगत विकार से घिर जाता है। इसके साथ ही मानसिक पक्ष को देखें तो वहाँ पर स्वयं को न समझ पाने व सामने वाले व्यक्ति को न समझ पाने पर अर्थात् स्वयं एवं अन्य के बारे में अधिमूल्यन, अवमूल्यन, निर्मूल्यन करने पर हम स्वयं व दूसरे व्यक्ति का गलत मूल्यांकन कर लेने से हमें स्वयं से या दूसरे व्यक्ति से गिला,सिकवा, शिकायत, क्रोध, नफरत, नाराजगी इत्यादि जैसे व्यक्तिगत विकार से हम पिड़ित हो जाते हैं। संबंधों को ठीक से न समझ पाने की पीड़ा, संबंधों को ठीक से न निभा पाने की पीड़ा, स्वयं के बारे में गलत मूल्यांकन कर जाने की पीड़ा, दूसरे व्यक्ति के बारे में गलत मूल्यांकन कर जाने की पीड़ा जब यह हर दिन, हर पल, हर क्षण साथ रहती है तब इस स्थिति को तनाव, डिप्रेसन, चिंता की स्थिति कहते हैं। जिसमें व्यक्ति मनोवैज्ञानिक एवं भावनात्मक रूप से तनाव में पीड़ा में रहता है जिसे मानसिक तनाव कहते हैं जिसके कारण कुछ शारीरिक एवं मानसिक बीमारी अपना घर कर जाती है।

इस तरह की घटनाएँ एवं समस्याएँ हमें प्रत्येक व्यक्ति, परिवार, समाज, राष्ट्र में तनाव के रूप में देखने को मिलती हैं। जिसका बड़ा रूप व्यक्ति का असामान्य हो जाना, शरीर हत्या कर लेना, अन्य की हत्या कर देना इस तरह की अन्य कई असामाजिक घटनाएँ हमें देखने को मिलती हैं। ऐसी स्थिति से सहज ही एक प्रश्न बनता है कि इस तरह की घटनाएँ या समस्याएँ कब तक रहेगी एवं कब इस तरह की समस्याओं का जड़ से उन्मूलन होगा या नियंत्रण होगा। क्या वर्तमान परिस्थिति में भय दिखाकर नियंत्रण हो पा रहा है ये हम सभी जानते हैं कि "नहीं" नहीं हो पा रहा। इन सभी परिस्थिति पर बात करने से यह प्रश्न बनता है कि व्यक्ति में इस घटना के मूल में क्या है जिसके कारण नकारात्मक परिस्थिति एवं घटनाएँ बनती हैं। मूल कारण समझ ही है स्वयं के बारे में व अन्य व्यक्ति के बारे में मूल्यांकन का आधार क्या है? जैसी समझ है वैसा ही मूल्यांकन है। मूल्यांकन सही या गलत ही होता है। समझ कहा से आती है मान्यताओं से एवं शिक्षा व्यवस्था से। हमारे जीवन में शिक्षा की महत्वपूर्ण भूमिका है। वही मानवीय चरित्र का निर्माण करती है।

मानवीय मूल्य आधारित शिक्षा की आवश्यकता क्यों?—वर्तमान जीवन शैली में मानव मानसिकता कुछ इस प्रकार दिखाई देती है—

धन ही सब कुछ है। धन ही पहचान, सम्मान व सफलता का मापदण्ड है।

इन्द्रियों में ही सम्पूर्ण सुख है।

अधिकतम व आधुनिकतम सुविधा सम्पन्नता ही जीवनशैली है।

समाज में कितना प्रतिशत वर्ग इस मानसिकता में ग्रसित है?

इस मानसिकता से सम्पन्न मानव समाज एवं प्रकृति का शोषक होगा या पोषक?

आधुनिक शिक्षा पाकर ग्रामीण युवा अपनी भाषा, वेशभूषा, जीवन शैली व गाँव को दायम दर्जे का मानने लगता है। धरती पर अधिकांश समस्याएँ जीव चेतना सम्पन्न भ्रमित के आचरण के कारण ही हैं। जीव चेतना से मानव चेतना में सक्रमण कर पाना ही शिक्षा का उद्देश्य है। अतः मानव चेतना विकास अर्थात् मानवीय मूल्य आधारित शिक्षा द्वारा मानवीय आचरण के अध्ययन की आवश्यकता है। मानव चेतना विकास अर्थात् मानव एवं प्रकृति के साथ तालमेल अथवा संतुलन पूर्वक जीना।

अतः शिक्षा व्यवस्था ऐसी हो शिक्षा व्यवस्था ऐसी हो जो मानव की शारीरिक एवं मानसिक दोनों आवश्यकताओं की पूर्ति करने में सक्षम हो। यही न्याय संगत शिक्षा व्यवस्था है जो जीवन की प्रत्येक समस्या का समाधान करने की योग्यता से संपन्न मानव का लक्ष्य पूरा करती हो एवं जो मानवीय मूल्यों का अध्ययन कराती हो, मैं कौन हूँ मैं क्यों जी रहा हूँ व सही जीवन जीने का तरीका क्या है का संतोष जनक उत्तर प्रदान करती हो। मानव की मानसिक समस्या का उन्मूलन तभी संभव है जब मानव जीवन क्यों जीना है व कैसे जीना है का उत्तर प्रदान करती हो। तभी स्वयं को समझना व दूसरे व्यक्ति को समझना हो पायेगा क्यों की समस्या मानव—मानव के बिच ही है। मानवीयता से परिचय कराती मानवीय मूल्य आधारित शिक्षा इन सभी प्रश्नों का संतोष जनक उत्तर प्रदान करती है। यह शिक्षा "मध्यस्थ दर्शन" सहअस्तित्व आधारित है जिसके प्रेरणा स्रोत ए. नागराज जी हैं जो वर्तमान में अमरकण्टक, म.प्र. में सहपरिवार निवासरत हैं।

शिक्षा—संस्कार व्यवस्था—शिक्षा— निरंतर सुख से जीने की समझ, व्यवस्था की समझ। स्वयं से लेकर संपूर्ण अस्तित्व की व्यवस्था की समझ। संस्कार— निरंतर सुख से जीने की तैयारी व निष्ठा। स्वयं से लेकर संपूर्ण अस्तित्व की व्यवस्था में सही जीने की निष्ठा अर्थात् सही जीना ही संस्कार है। शिक्षा संस्कार का सफल प्रमाण—

- 1.हर मानव विश्वास से युक्त होगा
- 2.श्रेष्ठता का सम्मान कर पायेगा
- 3.उसकी समझ व कार्य में संतुलन होगा
- 4.हर व्यक्ति के साथ न्याय पूर्ण व्यवहार होगा
- 5.व्यवसाय में स्वावलंबी होकर परिवार में समृद्धि को प्रमाणित करना होगा।

अस्तित्व में एक निश्चित नियम है उस नियम को समझकर जीना ही समाधान है, स्वयं में व्यवस्था है। स्वयं में समाधान पाना ही लक्ष्य है इसके लिए हमारे पास हर घटना के बारे में क्यों है, क्या है, कैसे, कितना का उत्तर हमारे पास हो अर्थात् मेरे जीने से संबंधित हर प्रश्नों का उत्तर मेरे पास होना ही समाधान है। अस्तित्व में घट रही हर घटनाओं के नियम की जानकारी प्राप्त होना ही समाधान है। जैसे समस्या कहाँ-कहाँ पर लगती है-

1. स्वयं को न समझ पाना
2. दूसरों को न समझ पाना
3. सही निर्णय न ले पाना
4. दूसरों से तालमेल न बना पाना
5. दूसरों में गलतियाँ ही नजर आना
6. मन में ईर्ष्या, द्वेष, जलन होना
7. स्वयं को नापसंद करना
8. अपनी किस्मत व समय को दोष देना
9. परस्पर मन भेद-मत भेद
10. परस्परता में अविश्वास.....इत्यादि

समाधान कैसे-मैं कौन हूँ, मैं क्यों जी रहा हूँ, व सही जीवन जीने का सही तरीका क्या है का संपूर्ण सवालों का उत्तर मानवीय मूल्य शिक्षा से संभव है। यह शिक्षा स्वयं को व दूसरों व्यक्ति को समझने का संतोष जनक उत्तर प्रदान करती है।

1. स्वयं का सही मूल्यांकन करना
2. दूसरों का सही मूल्यांकन करना
3. जो व्यक्ति जैसा है उसे ठीक वैसा ही समझ पाना स्वीकार पाना
4. मैं जैसा हूँ वैसा ही स्वयं को समझ पाना वैसा ही स्वयं को स्वीकार पाना
5. अस्तित्व में जो वास्तविकता जैसी है उसे ठीक वैसा ही समझ पाना
6. स्वयं में विश्वास पूर्वक जीना
7. हमारा जीना प्राकृतिक नियम के अनुकूल हो।