

राष्ट्रीय शिक्षा नीति (NEP) 2020 में योग का कार्यान्वयन एवं महत्व

डॉ. नीता मोर्य * डॉ. अवधेश कुमार मोर्य **

* सहायक प्राध्यापक (समाजशास्त्र) श्री शिवा डिग्री महाविद्यालय, तेरही कप्तानगंज, आजमगढ़ (उ.प्र.) भारत

** लेक्चरर (मनोविज्ञान) राजकीय इंटर कॉलेज, माताटीला ललितपुर (उ.प्र.) भारत

शोध सारांश – नई शिक्षा नीति (NEP 2020) भारत की शिक्षा प्रणाली में क्रांतिकारी परिवर्तन लाने का एक महत्वपूर्ण प्रयास है। यह नीति समग्र शिक्षा को बढ़ावा देने पर बल देती है, जिसमें शारीरिक, मानसिक और आध्यात्मिक विकास शामिल है। योग, जो भारतीय संस्कृति का अभिन्न अंग है, NEP 2020 में समग्र विकास के लिए एक महत्वपूर्ण उपकरण के रूप में उभरता है। राष्ट्रीय शिक्षा नीति 2020, जिसे सामान्यतः NEP 2020 के रूप में संक्षिप्त किया जाता है, ने पूर्ववर्ती राष्ट्रीय शिक्षा नीति 1986 की जगह ली है। इसका अकादमिक समुदाय द्वारा बड़े उत्साह के साथ स्वागत किया गया है और इसे भारत भर में सफलतापूर्वक लागू किया जा रहा है। कई शिक्षाविद, छात्र और यहाँ तक कि नीति विशेषज्ञ भी इस नीति की क्षमता के प्रति अनिश्चित और संदेह में थे कि क्या यह शिक्षा परिणामों के मौजूदा स्थिति के बीच बढ़ते अंतर को भर सकेगी। इस शोध का उद्देश्य है कि इसे समझा जा सके। 2020 की राष्ट्रीय शिक्षा नीति के संबंध में सबसे महत्वपूर्ण प्रश्न यह है कि यह नीति छात्रों के व्यक्तित्व विकास में कैसे योगदान देगी। इस शोध पत्र के लेखक इस मौलिक प्रश्न का उत्तर देते हैं और छात्र के समग्र व्यक्तित्व के विकास में योग की भूमिका पर भी विचार करते हैं। यह शोध पत्र NEP 2020 के उद्देश्यों, योग के शैक्षिक महत्व, और दोनों के समन्वय से शिक्षा में होने वाले संभावित परिवर्तनों का विश्लेषण करता है।

शब्द कुंजी – शिक्षा पर राष्ट्रीय नीति 1986, राष्ट्रीय शिक्षा नीति 2020, भारतीय ज्ञान प्रणाली, आत्मनिर्भरता, योग।

प्रस्तावना – भारत सरकार द्वारा जुलाई 2020 में लागू की गई नई शिक्षा नीति (NEP 2020) का उद्देश्य 21वीं सदी की आवश्यकताओं के अनुरूप एक ऐसी शिक्षा प्रणाली विकसित करना है जो न केवल बौद्धिक विकास को बढ़ावा दे, बल्कि विद्यार्थियों के समग्र विकास को भी सुनिश्चित करे। NEP 2020 में नैतिकता, मूल्य-आधारित शिक्षा, और भारतीय संस्कृति के तत्वों को शामिल करने पर जोर दिया गया है। इस संदर्भ में, योग, जो शारीरिक स्वास्थ्य, मानसिक शांति, और आत्म-अनुशासन को बढ़ावा देता है, शिक्षा के क्षेत्र में एक महत्वपूर्ण भूमिका निभा सकता है। यह शोध पत्र NEP 2020 के ढांचे में योग के समावेश की संभावनाओं और इसके प्रभावों की पड़ताल करता है। यह नीति वैश्विक शिक्षा विकास के एजेंडे को ध्यान में रखते हुए तैयार की गई है, जैसा कि 2030 के स्थायी विकास एजेंडे के स्थायी विकास लक्ष्य 4 (SDG4) में प्रस्तावित किया गया है, जिसे भारतीय सरकार ने 2015 में आधिकारिक रूप से अनुमोदित और अपनाया था। नेशनल एजुकेशन पॉलिसी 2020 छात्रों में सृजनात्मकता के विकास पर बहुत जोर देती है। यह नीति भारत के शिक्षा क्षेत्र को पर्याप्त रूप से बदलने और विकसित करने का इरादा रखती है। व्यक्तित्व का समग्र विकास प्रत्येक व्यक्ति की भविष्य की संभावनाओं के समग्र विकास को दर्शाता है। इसका मूलतः अर्थ है कि हर व्यक्ति में तार्किक, संज्ञानात्मक, शारीरिक, प्रदर्शनी, दार्शनिक और आध्यात्मिक क्षमताओं का विस्तार, वृद्धि और विकास किया जाए, ताकि हर व्यक्ति आधुनिक दुनिया में जीवन की मांगों, जरूरतों और चुनौतियों का सामना करने में सक्षम हो सके, विशेष रूप से महामारी के बाद की स्थिति में। ऊपर उल्लेखित अनुसार, ये कौशल और योग्यता की श्रृंखला व्यक्तिगत और पेशेवर प्रयासों के प्रत्येक क्षेत्र में सफलता और विजय हासिल करने

के लिए अत्यंत महत्वपूर्ण हैं।

NEP 2020 भारत की शिक्षा प्रणाली को लचीला, समावेशी, और रोजगारोन्मुख बनाने पर केंद्रित है। यह नीति 5+3+3+4 की नई संरचना, बहुभाषी शिक्षा, और प्रौद्योगिकी के उपयोग को प्रोत्साहित करती है। इसके अतिरिक्त, यह शारीरिक शिक्षा, कला, और भारतीय संस्कृति के तत्वों को पाठ्यक्रम में शामिल करने पर बल देती है। योग, जो प्राचीन भारतीय दर्शन का हिस्सा है, मानसिक स्वास्थ्य, एकाग्रता, और तनाव प्रबंधन में सहायक है। विभिन्न अध्ययनों (Telles et al., 2013) ने प्रमाणित किया है कि नियमित योग अभ्यास से विद्यार्थियों की शैक्षिक उपलब्धियां और भावनात्मक स्थिरता में सुधार होता है। UNESCO (2021) ने भी योग को शिक्षा में समग्र विकास के लिए एक प्रभावी उपकरण माना है।

उद्देश्य:

1. NEP 2020 के प्रमुख प्रावधानों और समग्र शिक्षा के दृष्टिकोण को समझना।
2. योग के शैक्षिक और मनोवैज्ञानिक लाभों का विश्लेषण करना।
3. NEP 2020 के अंतर्गत योग के समावेश की संभावनाओं और चुनौतियों का मूल्यांकन करना।

नई शिक्षा नीति 2020: प्रमुख विशेषताएं-

1. **समग्र और बहु-आयामी शिक्षा:** NEP 2020 का लक्ष्य विद्यार्थियों के बौद्धिक, शारीरिक, और भावनात्मक विकास को संतुलित करना है।
2. **भारतीय संस्कृति का समावेश:** नीति में भारतीय ज्ञान परंपराओं, जैसे वेद, उपनिषद, और योग, को पाठ्यक्रम में शामिल करने की

सिफारिश की गई है।

3. **शारीरिक शिक्षा और कल्याण:** शारीरिक स्वास्थ्य को बढ़ावा देने के लिए खेल और योग को अनिवार्य करने का प्रावधान है।
4. **लचीलापन और रचनात्मकता:** विद्यार्थियों को अपनी रुचि के अनुसार विषय चुनने की स्वतंत्रता दी गई है, जिसमें योग और ध्यान जैसे वैकल्पिक विषय शामिल हो सकते हैं।

योग का शैक्षिक महत्व- योग एक समग्र प्रणाली है जो शारीरिक आसन, प्राणायाम, ध्यान, और नैतिक सिद्धांतों को जोड़ती है। शिक्षा के संदर्भ में योग के निम्नलिखित लाभ हैं:

1. **मानसिक स्वास्थ्य:** योग तनाव और चिंता को कम करता है, जो विद्यार्थियों के लिए विशेष रूप से उपयोगी है।
2. **एकाग्रता और स्मृति:** ध्यान और प्राणायाम मस्तिष्क की कार्यक्षमता को बढ़ाते हैं, जिससे शैक्षिक प्रदर्शन में सुधार होता है।
3. **शारीरिक स्वास्थ्य:** आसन और व्यायाम शारीरिक लचीलापन और प्रतिरक्षा प्रणाली को मजबूत करते हैं।
4. **नैतिक विकास:** यम और नियम जैसे योग के सिद्धांत विद्यार्थियों में नैतिकता और अनुशासन विकसित करते हैं।

NEP 2020 में योग का समावेश - NEP 2020 में योग को शामिल करने के लिए निम्नलिखित उपाय किए जा सकते हैं:

1. **पाठ्यक्रम में योग:** प्राथमिक स्तर से लेकर उच्च शिक्षा तक योग को एक अनिवार्य या वैकल्पिक विषय के रूप में शामिल किया जा सकता है।
2. **शिक्षक प्रशिक्षण:** शिक्षकों को योग और ध्यान के प्रशिक्षण कार्यक्रमों में शामिल किया जाए ताकि वे इसे प्रभावी ढंग से पढ़ा सकें।
3. **स्कूलों में योग सत्र:** दैनिक समय-सारिणी में योग और ध्यान के लिए समय निर्धारित किया जाए।
4. **जागरूकता अभियान:** विद्यार्थियों और अभिभावकों को योग के लाभों के बारे में जागरूक करने के लिए कार्यशालाएं आयोजित की जाएं।

योग और राष्ट्रीय शिक्षा नीति 2020 - मानव शरीर की स्वस्थ अस्तित्व के लिए अपनी आवश्यकताएं होती हैं। इसका अर्थ है कि मानव शरीर के सभी अंगों और अंग प्रणाली का विकास सही तरीके से होना चाहिए ताकि वे स्वस्थ तरीके से कार्य कर सकें। यह बात मानव मन के लिए भी सत्य है। इस प्रकार, योग को भारत के ग्रामीण और शहरी दोनों क्षेत्रों के सभी छात्रों को प्रभावी ढंग से सिखाना चाहिए ताकि मन, शरीर और आत्मा का समग्र और समग्र विकास हो सके। एक स्वस्थ मन तभी विकसित किया जा सकता है जब वह किसी बीमारी से रहित स्वस्थ शरीर में हो। योगिक प्रथाएँ जैसे यम, नियम, आसन, प्राणायाम, प्रत्याहार, धारणा, ध्यान और बंधा आदि मानसिक, भावनात्मक, संज्ञानात्मक, आध्यात्मिक और शारीरिक स्वास्थ्य में अत्यधिक प्रभावी साबित हुए हैं। मनुष्यों के विकास के लिए। इस प्रकार, भारत में वर्तमान शिक्षा प्रणाली के लिए यह बहुत आवश्यक है कि वह योग के विभिन्न स्कूलों और प्राचीन भारत की योग विद्या पर गहन अनुसंधान करने के लिए व्यापक और विशद शोध ढांचे का विकास करे। एक समग्र चरित्र का विकास और समग्र सामाजिकता कुछ मुख्य आवश्यकताएँ हैं ताकि एक समान, शिक्षित और प्रबुद्ध समाज का उदय हो सके। इसलिए, राष्ट्रीय शिक्षा नीति 2020 को योग के सार्वभौमिक दर्शन को लागू करने पर ध्यान केंद्रित करना चाहिए क्योंकि योग के मुख्य सिद्धांत और एक छात्र की व्यक्तित्व

का समग्र विकास दोनों आपस में जुड़े और निर्भर हैं। इसके परिणामस्वरूप, यह शोध सुझाव देने के लिए है कि भारतीय सरकार को योग से संबंधित शिक्षा के सुधार और उन्नति के लिए मजबूत शोध और शैक्षिक ढांचे का विकास करना चाहिए, क्योंकि यही एकमात्र समाधान और प्रक्रिया है जिसके द्वारा भारत के प्रत्येक छात्र को लाभ हो सकता है।

राष्ट्रीय शिक्षा नीति 2020 के सफल कार्यान्वयन के लिए एक व्यावहारिक दृष्टिकोण और तर्कसंगत दृष्टिकोण आवश्यक शर्तें हैं। इसके अलावा, भारतीय सरकार को वास्तविक समय, व्यावहारिक मूल्यांकन विधियों और प्रक्रियाओं के विकास और उन्नयन के लिए आवश्यक कदम उठाने चाहिए, जो एक छात्र को आवश्यकतानुसार सीखने, पुनः सीखने और अनसीखने की अनुमति दें। प्रत्येक व्यक्ति के सर्वांगीण संज्ञानात्मक और आध्यात्मिक विकास के लिए शैक्षणिक समुदाय द्वारा प्रभावी रणनीतियों का कार्यान्वयन किया जाना चाहिए। इसके लिए आवश्यक होगा कि परामर्श, परामर्शात्मक और अन्य अनुसंधान ढांचों की स्थापना की जाए, जिनका उपयोग बाल मनोविज्ञान, शिक्षण विधि और बच्चों के आध्यात्मिक विकास पर व्यापक और गहन अनुसंधान करने के लिए किया जा सके। भारत की शिक्षा प्रणाली दिन-प्रतिदिन सुधारित हो रही है।

भारतीय ज्ञान प्रणाली 1986 की शिक्षा नीति में, संस्कृति और भाषाओं को शिक्षा में शामिल किया गया था। लेकिन इसे महत्व नहीं दिया गया। इसलिए, इसका कोई अनुसंधान नहीं किया गया। जैसे-जैसे विदेशी भाषाओं का उपयोग और विदेशों में रोजगार के अवसरों का आकर्षण बढ़ा, भारतीय ज्ञान का अधिग्रहण और अनुसंधान उपेक्षित हो गया। विभिन्न भारतीय भाषाओं और संस्कृतियों की स्थिति उस क्षेत्र तक सीमित रह गई। इस ज्ञान का उपयोग दुनिया भर में किया जा सकता है, यदि ज्ञान की इन शाखाओं को शिक्षा क्षेत्र में शामिल किया जाए, तो आज के छात्रों को अनुसंधान और रोजगार के अवसर मिल सकते हैं। आकर्षण के कारण, विदेशी जाने की प्रवृत्ति कम होगी और छात्रों की कलात्मकता और कौशल को बढ़ावा दिया जाएगा और यह भारतीय ज्ञान की विश्व के सामने महत्वपूर्णता बढ़ाएगा।

विद्यार्थियों में अभिक्षमता कि खोज और योग की आवश्यकता-

1. राष्ट्रीय शिक्षा नीति के सिद्धांतों के अनुसार, हर छात्र की विशेष क्षमताओं को खोजने और उन्हें विकसित करने का प्रयास किया जाना चाहिए।
2. रचनात्मकता और तार्किक सोच का योगिक विकास।
3. योग के द्वारा नैतिक, मानव और संवैधानिक मूल्य।
4. जीवन के मूल्य जैसे संचार, सहयोग, टीमवर्क और लचीला होना।
5. अपने भारतीय मूल, भारत और भारत की समृद्ध और विविध प्राचीन और आधुनिक संस्कृति, ज्ञान प्रणालियों और परंपराओं पर गर्व करना चाहिए।

योग का अंतरराष्ट्रीयकरण - जब से अंतरराष्ट्रीय योग दिवस शुरू हुआ है, योग का प्रचार और प्रसार भारत और दुनिया भर में शुरू हुआ है। योग में अंतरराष्ट्रीय रुचि बढ़ रही है, इसलिए भारत के बाहर के छात्रों को भारतीय शिक्षा प्रणाली में आसानी से समाहित किया जा सकता है। योग अभ्यास सामाजिक प्रतिबद्धता को बढ़ाता है। इसके अलावा, व्यक्तिगत विकास के साथ-साथ सामाजिक विकास के लिए, योग का पूरा प्रशिक्षण मुख्य शिक्षा में शामिल करना आवश्यक और फायदेमंद होगा। योग एक कौशल है और इसके माध्यम से आत्म-नियोजित अवसर प्राप्त किए जा सकते हैं। इसलिए,

इसे कौशल पाठ्यक्रम में शामिल किया जा सकता है। योग, प्राथमिक चिकित्सा के रूप में, सहायक चिकित्सा की एक शाखा होने के नाते AYUSH मंत्रालय के अंतर्गत आता है, साथ ही यह इम्युनिटी को बढ़ाता है। भारतीय भाषाओं, कला और संस्कृति का प्रचार: योग शाखा को भारतीय ज्ञान संस्कृति में महत्वपूर्ण माना गया है। योग प्रशिक्षण को हर जगह शामिल किया जा सकता है।

शिक्षा प्रणाली को देश की आर्थिक स्थिति और शासकों की नीति के अनुसार माना गया। यह विभिन्न शैक्षिक नीतियों से स्पष्ट है। इस विषय में विभिन्न परिवर्तन भी किए गए। समाज के सभी स्तरों तक शिक्षा पहुँचाने के लिए विभिन्न प्रयास किए गए। हालाँकि, भारतीय ज्ञान प्रणाली पर कोई जोर नहीं दिया गया। इन नीतियों की समीक्षा करते हुए, उनके लिए समितियाँ और उनके कार्यान्वयन, 'नई शिक्षा नीति 2020' में भारतीय ज्ञान पर आधारित विभिन्न ज्ञान शाखाओं के समावेश पर यहाँ प्रकाश डाला गया है। योग एक सार्वभौम विषय है। योग और संस्कृत भाषा से संबंधित शोध विषय हो सकते हैं। योग एक चिकित्सा विधि है, इसलिए इसे स्वास्थ्य अनुशासनों में शामिल किया जा सकता है। यदि हम योग पर विचार करें, तो इसे खेलों में शामिल किया जाएगा। ध्यान की विधि में योग केवल आत्मिक प्रगति का एक चरण नहीं है, बल्कि मानसिक विकारों में भी उपयोगी है, योग का विषय मनोविज्ञान से संबंधित है। इसी कारण से योग को भारतीय मनोविज्ञान भी कहा जाता है। योग शास्त्र में यम-नियम लोगों और समाज के लिए उपयोगी हैं। चूंकि इस क्षेत्र का अंतरराष्ट्रीय दायरा है, योग नौकरी के अवसरों और बाजारों के क्षेत्र में भी उपयोगी है। यही कारण है कि नए शिक्षा नीति में उल्लेखित प्राथमिक शिक्षा से लेकर पीएचडी तक योग का विषय शामिल करना संभव और आवश्यक है।

चुनौतियाँ:

1. **बुनियादी ढांचे की कमी:** ग्रामीण क्षेत्रों के स्कूलों में योग प्रशिक्षण के लिए स्थान और संसाधनों की कमी हो सकती है।
2. **प्रशिक्षित शिक्षकों की कमी:** योग को प्रभावी ढंग से पढ़ाने के लिए प्रशिक्षित शिक्षकों की आवश्यकता है।
3. **सांस्कृतिक भ्रान्तियाँ:** कुछ समुदायों में योग को धार्मिक प्रथा मानने की गलतफहमी हो सकती है।
4. **समय प्रबंधन:** पहले से ही भारी पाठ्यक्रम में योग को शामिल करना समय प्रबंधन की चुनौती पैदा कर सकता है।

संभावित समाधान:

1. **डिजिटल संसाधन:** ऑनलाइन योग सत्र और ऐप्स के माध्यम से ग्रामीण क्षेत्रों में योग शिक्षा प्रदान की जा सकती है।
2. **सार्वजनिक-निजी भागीदारी:** योग प्रशिक्षण के लिए गैर-सरकारी संगठनों और निजी संस्थानों के साथ सहयोग किया जा सकता है।
3. **जागरूकता:** योग को वैज्ञानिक और समावेशी दृष्टिकोण से प्रस्तुत कर सांस्कृतिक भ्रान्तियों को दूर किया जाए।

निष्कर्ष- नई शिक्षा नीति 2020 और योग का समन्वय भारत की शिक्षा प्रणाली को समग्र, समावेशी, और भविष्योन्मुख बनाने की दिशा में एक महत्वपूर्ण कदम हो सकता है। योग न केवल विद्यार्थियों के शारीरिक और मानसिक स्वास्थ्य को बेहतर बनाता है, बल्कि उनमें नैतिकता, अनुशासन, और आत्म-जागरूकता जैसे गुणों का भी विकास करता है। हालाँकि, इसके प्रभावी कार्यान्वयन के लिए बुनियादी ढांचे, प्रशिक्षण, और जागरूकता जैसे क्षेत्रों में निवेश की आवश्यकता है। यदि इन चुनौतियों का समाधान किया जाए, तो NEP 2020 के माध्यम से योग शिक्षा में एक नए युग की शुरुआत कर सकता है।

संदर्भ ग्रंथ सूची :-

1. राष्ट्रीय शिक्षा नीति 2020, भारत सरकार, शिक्षा मंत्रालय।
2. Telles, S-, et al- (2013)- "Effect of Yoga on Cognitive Functions in School Children" Journal of Alternative and Complementary Medicine.
3. UNESCO (2021)- "Yoga in Education" A Holistic Approach.
4. पतंजलि योग सूत्र, स्वामी विवेकानंद।
5. National Education Policy 2020, Ministry of Human Resource Development, Government of India, <https://www.education.gov.in>.
6. National Education Policy 2020, WIKIPEDIA, https://en.m.wikipedia.org/wiki/National_Education_Policy_2020.
7. Singh, R. @Ray of thought (2021). New Education Policy: Advantages & Disadvantages, READERS' BLOG, Times of India, India Times, <https://timesofindia.indiatimes.com/readersblog/ray-of-thought/new-education-policyadvantages-disadvantages-32468/>.
