

सर्वाङ्गीण बाल विकासका लागि आदर्श जीवन शैली र यसको शिक्षा क्षेत्रमा प्रयोग

शालिकराम मुसाल
उपसचिव, शिक्षा मन्त्रालय

लेखसार

सबैले आदर्श जीवन बिताउनका लागि इच्छा राखेका हुन्छन् तर त्यो आदर्श जीवन बिताउन सबैले सकिरहेका हुँदैनन् । हाम्रो वातावरण अशान्त बन्दै गइरहेको छ । सबै धर्मका धर्म ग्रन्थहरू, राष्ट्रका संविधान, ऐन, नियम र सम्बन्धित दस्तावेजहरूले अरूको भलो गर्ने, सभ्य नागरिक, समाज सेवा गर्ने, घर, परिवार, समाज, राष्ट्र तथा सबै व्यक्ति र वातावरणप्रति सकारात्मक सोच राख्ने जनशक्तिको कल्पना गरेका हुन्छन् । बाल बालिकाहरूको शारीरिक, मानसिक तथा बौद्धिक, संवेगात्मक, सामाजिक, सिर्जनात्मक, आध्यात्मिक (spiritual) लगायतका सर्वाङ्गीण बाल विकासका लागि धर्मका दस लक्षणहरूले प्रत्यक्ष अप्रत्यक्ष रूपमा सहयोग पुऱ्याइरहेका हुन्छन् । शिक्षक तालिमका माध्यमबाट यिनीहरूलाई विद्यार्थीसम्म पुऱ्याउनु आजको आवश्यकता रहेको छ । धर्मका दस लक्षणहरूमा धृति: - धैर्य रहने, क्षमा - अरूप्रतिको क्षमा भाव, दम - नराम्रा विचारहरूलाई दमन गर्न सक्नु, अस्तेय- अर्काको चोरी चाकरी नगर्नु, शौच - मनको शुद्धि, इन्द्रिय निग्रह - इन्द्रियहरूलाई नियन्त्रण गर्न सक्ने, धी: - अध्यात्मक शिक्षा, विद्या - आर्जित ज्ञान/बद्धि ज्ञान, सत्य- असल बोल्ने र अक्रोधम्- रिस नगर्ने पर्दछन् ।

धर्मका दस लक्षणहरूको समुचित प्रयोग, आत्मानुभूति र व्यवस्थापनले आदर्श जीवन शैली निर्माणमा प्रत्यक्ष सहयोग पुऱ्याइरहेका हुन्छन् । आजका ससाना बालबालिकाहरूले सानै उमेरदेखि नै असल मानिस बनी भविष्यमा परिवार, समाज, राष्ट्र र अन्तरराष्ट्रिय विकास र शान्तिका लागि सेवा गर्न सक्ने छन् । यस लेखमा समाजसेवी चिन्तामणि योगीको “वेद धर्म गङ्गा”, चार वेदलगायतका पुस्तकहरू अध्ययनका क्रममा प्राप्त ज्ञान र सूचनाहरू शिक्षा मन्त्रालयअन्तर्गतका नीति तथा कार्यक्रम र लेखकले विभिन्न राष्ट्रिय तथा अन्तरराष्ट्रिय रूपमा प्राप्त गरेको तालिम, कार्य क्षेत्रका अनुभव तथा विद्यावारिधि शोधकार्यका क्रममा हालसम्म प्राप्त प्राप्ति, सुझाव र सूचनाका आधारमा यो लेख तयार गरिएको छ । त्यसैले यस लेखलाई सुचनामूलक तथा अनुभवको प्रतिबिम्बमा आधारित लेख भन्दा उपयुक्त हुन जान्छ । अहिले हामीले वर्तमान शिक्षाद्वारा प्राप्ताङ्क यति र उति ल्याएर उत्तीर्ण तथा अनुत्तीर्ण बनाउने र सोको मूल्याङ्कन गर्ने प्रणाली मात्र विकास गर्न सक्यौं तर पूर्ण रूपमा असल व्यक्ति बनाउन सकेनौं । शिक्षा भनेको व्यवहारमा परिवर्तन हो भन्ने शिक्षाको वास्तविक अर्थलाई लागु गर्न सकेनौं । यसको ज्वलन्त उदाहरणका रूपमा परीक्षामा चुरोट, रक्सी तथा कच्चा खाद्य पदार्थ (junk foods) खानु हुँदैन भनी विद्यार्थीहरू लेखेर उत्तीर्ण हुन सक्ने शिक्षा दियौं तर ती हानिकारक वस्तुबाट टाढा रहने र उपभोग नगर्ने अर्थात् त्याग गर्ने आध्यात्मिक ज्ञान दिन सकेनौं । यसका लागि सकारात्मक चिन्तन, आध्यात्मिक साधना, ध्यान, मेडिटेशन, योग र राष्ट्र भावका विषय वस्तु र कार्यक्रमहरूलाई प्रारम्भिक बाल विकासदेखि विश्व विद्यालयसम्मका पाठ्यक्रम र तालिममा समावेश गर्नु आजको टड्कारो आवश्यकता भइसकेको छ । यसमा आदर्श जीवन शैली रूपी धर्मका दस लक्षणको ज्ञान र प्रयोगले सकारात्मक धारणा निर्माण गर्न सक्ने छ भनी यस लेखमा सविस्तार वर्णन गरिएको छ ।

(क) परिचय

आदर्श जीवनका बारेमा विभिन्न धर्मका ग्रन्थहरू : वेद, कुरआन, बाइबल, त्रिपिटक आदिले उल्लेख गरेका छन् । त्यसैगरी आधुनिक दस्तावेजहरू संविधान, ऐन नियम, निर्देशिका तथा संस्कारहरूद्वारा आदर्श जीवनका कलाहरूलाई व्यवस्थित गर्ने पनि प्रयास भएको पाइन्छ ।

दर्शन जीवन जिउने कला हो । सबै मानिसहरूले संसारमा सुखको भोग चाहेका हुन्छन् तर कसरी सुख प्राप्त हुन्छ भन्ने कलाका बारेमा अनभिज्ञ नै हुन सक्छन् । केही जसले जीवन जिउने कलाको

बुद्धि लिएका हुन्छन् । उनीहरूमा धीः अर्थात् आध्यात्मिक ज्ञान र अनुभूति तथा विद्या अर्थात् आर्जित ज्ञान/बुद्धि आफूभित्र प्रयोग गरेर गरिने निचोड र व्यवहारमा परिवर्तनको सकारात्मक अभिवृत्ति नहुन सक्छ । साधन र साध्यविचको मेल गर्न नसक्दा बुद्धिलाई धीः र विद्यामा रूपान्तरण गर्न सकेको हुँदैन । ज्ञानलाई विज्ञानमा रूपान्तरण गर्न सकिएको छैन । संसारमा सबैले शान्ति, सुख र आनन्द चाहन्छन् तर वास्तवमा कतिले संसारमा वास्तविक सुख पाए, शान्ति र आनन्द पाए ? यही नै आजको अहम् प्रश्न हो । यही चिन्ता नै धर्मको मार्ग हो । अध्यात्म चिन्तन हो अर्थात् जीवनको खोजी गर्ने तथा गहिराइमा पुग्ने माध्यम हो । (योगी, २०५९: १)

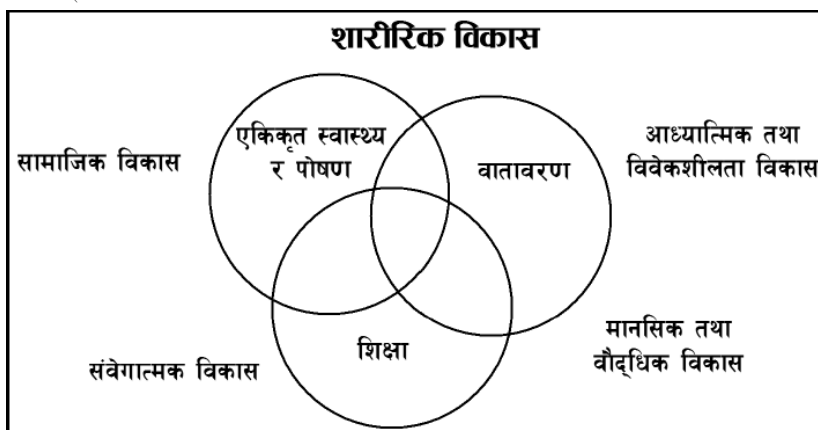
बालबालिकाहरू घर, परिवार र विद्यालयमा आनन्द तरिकाले रहन, पढ्न र समाज सेवामा लाग्नका लागि त्यसै अनुसारको शिक्षा र तालिम आवश्यक पर्छ । हामीसँग सामग्री हुन्छ तर दृष्टिकोण हुँदैन । संसारमा मुख्यतः दुई दर्शन छन्: भौतिकवादी र अध्यात्मवादी दर्शन । भौतिकवाद अर्थात् भौतिक विज्ञानले उपभोग र उपयोग गर्न सामग्री दिन्छ । त्यसैगरी धर्म अर्थात् आध्यात्मवादी दर्शनले त्यो सामग्रीको प्रयोग कसरी गर्ने भन्ने सम्बन्धमा प्रविधि वा दृष्टिकोण दिन्छ । त्यसैले भनिन्छ, अध्यात्म ज्ञान बिनाको भौतिकवाद अथवा भौतिक विज्ञान माउते बिनाको मानसिक विरामी भएको जडगाली हात्ती हुन जान्छ । पहिलो र दोस्रो विश्वयुद्ध, हिरोसिमा तथा नाकासोकीमा भएको नरसंहार र भौतिक संहार, नेपाल लगायत विभिन्न देशहरूमा भएका तथा हुँदै गरेका अपराध, हत्या, हिंसा र अकर्मन्यताहरूलाई कुनै व्यक्ति वा देशको उदण्डतामा मात्र सिमित गरिनु हुँदैन । यी घटनाहरू त भौतिकवाद मात्रको विकास तथा मानवता र आदर्श जीवन शैली, आध्यात्मिक ज्ञान तथा विवेकशीलता बिनाको शिक्षा तथा संस्कारको परिणाम हो भनी मान्नु पर्ने हुन्छ ।

आजको यस कलियुग अर्थात् पुँजीवादी युगमा मानिस भौतिक प्यासले व्याकुल बनिरहेको छ । आजको भागदौड पूर्ण जिन्दगीको अन्तिम उद्देश्य हो सुख, शान्ति र आनन्द प्राप्त गर्नु (योगी, २०५९:२) । यसका लागि शारीरिक, मानसिक, भौतिक, आध्यात्मिक आदि ज्ञान आवश्यक पर्दछ । आध्यात्मिक ज्ञानका लागि जुनसुकै धर्ममा भएका सकारात्मक चिन्तनहरूलाई अध्ययन गरी त्यसलाई जीवनमा लागु गर्न सकेमा व्यक्तिगत जीवनदेखि घर परिवार, समाज, राष्ट्र, अन्तर्राष्ट्रियका साथै सम्पूर्ण ब्रह्माण्ड नै आध्यात्मिक रूपी कस्मिक शक्तिद्वारा सकारात्मक हुने कुराको सुनिश्चितता गर्न सकिन्छ । त्यसैले यस लेखमा बाल बालिकाहरूको सर्वाङ्गीण विकासका र आदर्श जीवन शैलीका लागि चाहिने धर्मका दस लक्षण र तिनीहरूलाई सुव्यवस्थित गरी दैनिक जीवनका साथै शिक्षा क्षेत्रमा प्रयोग गर्नु आजको आवश्यकता रहेको छ ।

सर्वाङ्गीण बाल विकासका सन्दर्भमा तलका भनाई पनि महत्त्वपूर्ण रहेका छन्:

- (क) प्रारम्भिक बाल विकास शिक्षा उमेरमा सिकाइ केन्द्र र उसका वरपरका वातावरण तथा उसलाई गराइने क्रियाकलापहरूमा संवेलनशिल भएर प्रस्तुत गरेनौं भने बच्चाभित्र जाति, लिङ्ग आदिमा विभेदता आउँछ । यसको प्रभाव भविष्यसम्म नै नकारात्मक रूपमा रहन्छ । अतः यस उमेरमा बच्चाका मनोवैज्ञानिक पक्षहरूलाई दृष्टिगत गरी बाल बालिकाले जन्माउने समाहित र समानता प्रतिको विश्वासलाई दरिलो पार्न बाल विकास कार्यक्रमप्रति सकारात्मक दृष्टि राख्न आवश्यक हुन आउँछ । (प्रधानाङ्ग, वि.सं. २०६६ : ६९)
- (ख) प्रारम्भिक बाल विकास शिक्षाका लागि अविभावक शिक्षा अनिवार्य सर्त हो । साना साना नानीहरूको विकास प्रक्रियासित परिचित भई सक्दो सहयोग पुऱ्याउनु अविभावक शिक्षाको मूल उद्देश्य हो । यसले परिवार र पूर्व प्राथमिक विद्यालय/शिशुकक्षाहरू बिचमा सहयोगात्मक सम्बन्ध स्थापित गर्दछ । (जोशी, वि.सं. २०५४:४९)
- (ग) प्रारम्भिक बाल विकास शिक्षाका लागि सिकाइ केन्द्रहरूमा उचित शिक्षाका साथै पोषण र स्वास्थ्यको पनि उपयुक्त व्यवस्था हुनु अत्यावश्यक छ । (Thapaliya, 2002: 43)

- (घ) आन्तरिक शान्ति र व्यक्तित्व विकासका लागि (सर्वाङ्गीण बाल विकास) १३ ओटा अनिवार्य तत्त्वहरू आवश्यक पर्दछन् । ती हुन् : योग, स्वाध्ययन, समाज सेवा, सत्सङ्ग, माता, पिता र गुरुको आज्ञा पालन, गुरु दीक्षा, सत्यवादिता, स्वस्थप्रद आहार विहार, समभाव, कर्तव्य निष्ठा, मधुर र हितकारी वचन, इच्छा शक्ति, ज्ञान शक्ति र कर्म शक्ति तथा विवेक शक्ति । (विशुद्धदेव स्वामी, २०५५ : ३१६)
- (ङ) सर्वाङ्गीण बाल विकासका लागि स्वास्थ्य भनेको उचित आहार, विहार र विचारको पद्धति हो । त्यसैगरी रोग भनेको अनुचित अहार, विहार र विचारको पद्धति हो । स्वास्थ्य र रोगको विषयमा प्रकृतिको व्यवस्था एउटै छ, यही नै समग्र स्वास्थ्य विज्ञान हो (श्रेष्ठ, २०६८ : ६६)
- (च) बाल बालिकाहरूको सर्वाङ्गीण विकासका लागि शिक्षा, स्वास्थ्य र पोषणका साथै सानै उमेरदेखि नै उचित वातावरण र तालिम पनि चाहिन्छ (भुषाल, २०६७ : ७५) ।
- (छ) A children's learning process begins from the moment he or she is born; the environment they live in, the experiences they have, and the examples of behaviour that we provide all contribute to their understanding of themselves and of the world. (UNICEF, 2008 : 5).
तसर्थ सर्वाङ्गीण बाल विकासलाई तलको चित्रबाट प्रस्ट पार्न सकिन्छ ।



स्रोत : प्रारम्भिक बालविकास कार्यक्रमको लोगोबाट तथा अनुसन्धानको प्राप्तबाट साभार गरी विकास गरिएको ।
प्रारम्भिक बालविकास शिक्षाका सम्बन्धमा केही महत्त्वपूर्ण तथ्यहरूलाई तल उल्लेख गरिएको छ :

- ऋग्वेदको सूक्त १८४ को दोस्रो श्लोकमा उल्लिखित तथ्यले सर्वाङ्गीण बाल विकास गर्भावस्थादेखि नै हुने तथ्य तलको श्लोकले यसलाई पुष्टि गर्दछ, जसमा निम्नानुसार उल्लेख गरिएको छ :

गर्भं धेहि सिनीवालि गर्भं धेहि सरस्वति ।

गर्भं ते अश्विनौ देवावा धत्तां पुष्करस्रजा ॥२॥ (लुईटेल, २०६४: १०८४)

अर्थात् : हे सिनीवाली ! तिमी गर्भको संरक्षण गर । हे सरस्वती देवी ! तिमी गर्भ धारणमा सहायक होऊ । हे स्त्री ! सुनौलो कमलका गहना लगाउने अश्विनी कुमारले तिम्रा गर्भमा स्थिरता प्रदान गरून् । माथि सरस्वती देवी विद्वाकी देवी हुन् । उनी गर्भ धारणमा सहायक हुनुको अर्थ गर्भदेखि नै शिक्षा त्यो भविष्यको कर्णधार रूपी बच्चाले लिन सकोस् र लिन सक्छ भन्ने कुराको आधिकारिक प्रमाण हो भन्न सकिन्छ । यसबाट गर्भावस्थादेखि कै सर्वाङ्गीण बाल विकास कति महत्त्वपूर्ण छ भन्ने कुरालाई प्रस्ट पार्न मदत गर्दछ ।

सबैको लागि शिक्षा सम्बन्धी विश्व सम्मेलन : १९९० (World Conference on Education for All 1990) र संयुक्त राष्ट्र सङ्घको शिक्षा विषयको विश्व फोरम (April 2000) लाई पनि सर्वाङ्गीण बाल विकासका दृष्टिमा महत्त्वपूर्ण रूपमा लिइन्छ । यसले जोड दिएको कुरा "बालकको सिकाइ जन्मदेखि

नै प्रारम्भ हुन्छ (learning begins at birth)" भन्ने तथ्यले प्रारम्भिक बाल विकास शिक्षालाई आधारभूत शिक्षाको मूल अंश (Key component) का रूपमा स्थापित गरेको छ

अतः सर्वाङ्गीण बाल विकासलाई पाश्चात्य दर्शनले भनेबमोजिम शारीरिक, मानसिक तथा बौद्धिक, संवेगात्मक र सामाजिक गरी चार ओटा विकासमा मात्र सीमित राख्नु हुँदैन। यसले मात्र व्यक्तिभित्र, घरभित्र, परिवारभित्र, समाजभित्र, राष्ट्रभित्र तथा अन्तरराष्ट्रिय रूपमा शान्ति कायम गर्न सकेन। तसर्थ पौरस्त्य दर्शनअनुसार र हाल विश्वले मानेका आध्यात्मिक विकास (spiritual development) तथा विवेकशिलता विकास (wisdom development) प्रत्येक बाल बालिका तथा जनमानसमा पुऱ्याई व्यक्तिको अन्तर्निहित प्रतिभाको विकास गरी सर्वाङ्गीण विकास गर्न ढिलो भइसकेको छ, नेपालमा। विकसित देशहरूले यसमा अनुसन्धान गरी कुनै न कुनै रूपमा समावेश गरिसकेका छन्। त्यसैले त अमेरिका, अस्ट्रेलिया लगायतले हामीलाई नैतिक शिक्षा परियोजनामार्फत् सिकाइरहेका छन्। उनीहरूले हाम्रो पौरस्त्य दर्शनअनुसारको सर्वाङ्गीण बाल विकासको अवधारणालाई स्विकारिसकेका छन्।

(ख) आदर्श जीवन र यसको कार्यान्वयन विधि

आदर्श जीवनका लागि उचित शिक्षा, स्वास्थ्य र वातावरणका साथै सो अनुसारको शिक्षक तालिम पनि चाहिन्छ। भौतिक विज्ञानले मानिसलाई सामग्री दिएको छ। त्यसलाई सञ्चालन गर्ने र उपयोग गर्ने कला अध्यात्म विज्ञानले दिन्छ। पौरस्त्य दर्शनअनुसार यो तालिमले दिन्छ। त्यो कला ध्यान र योगले दिन्छ। पाश्चात्य दर्शनअनुसार तनाव सुव्यवस्थित गर्ने पद्धति (stress managements system) र त्यसको तालिमले दिन्छ।

ईशावास्योपनिषद्का अनुसार :

ईशावास्यमिदं सर्वं यत्किञ्च जगत्यां जगत् ।

तेन त्यक्तेन भुञ्जीथा मागृधः कस्यास्विद् धनम् ॥ (यागी, २०५९: २ र ३)

अर्थात् : जीवनमा सबैभन्दा महत्त्वपूर्ण कुरा भौतिक पदार्थहरूको उपभोग गर्नेभन्दा पनि भोग गर्ने बेलामा कुन प्रकारको भोग गर्ने भन्ने नै महत्त्वपूर्ण हुन्छ। त्यो भोग त्यागपूर्ण भोग हुनुपर्छ। वस्तु वा पदार्थको भोग गर्नुपर्दछ तर भोग गर्ने बेलामा पनि त्याग भावले भोग गर्ने कला अध्यात्म विज्ञानले दिन्छ।

भगवान् बुद्धका अनुसार सम्पूर्ण दुःखको कारण र असफल जीवनको कारण तृष्णा हो, सम्पूर्ण जीवनको पिडाको कारण मोह, माया र वासना हो।

उदाहरणका रूपमा हामीलाई खोला वा नदी पार गर्न ङुङ्गा चाहिन्छ। नदी पार गरिसकेपछि पनि ङुङ्गालाई काँधमा बोकेर अगाडि जानु बिना त्यागको उपभोग हो। तेरो ङुङ्गाभन्दा मेरो ङुङ्गा ठुलो, तेरोभन्दा मेरो ङुङ्गा आकर्षक र बलियो भन्ने भावना नै भौतिक आडम्बर हो। ङुङ्गाको महत्त्व नदी पार गर्नका लागि हो न कि सधैंभरि जीवनमा ग्रहण गर्नका लागि। ङुङ्गाबाट नदी पार गरिसकेपछि र त्यसप्रति कृतज्ञ भइरहनुपर्छ। नदीबाहेक अन्यत्र ङुङ्गाको कुनै प्रयोजन छैन। यी सबै साधनहरू हुन् तर दुर्भाग्य ङुङ्गा, बस, रेल, हवाईजहाज, घर, परिवार, जग्गा जमिन, धन, पद आदि जस्ता भौतिक साधनलाई नै हामीले साध्य पनि मानेका छौं। (योगी, २०५९: ३)

त्यसै गरी लक्ष्मीप्रसाद देवकोटाका अनुसार :

खोज्छन् सबै सुख भनी सुख त्यो कहाँ छ

आफू मिटाई अरूलाई दिनु जहाँ छ। (योगी, २०५९: ३)

यस कविताले भौतिक साधनको उपयोग गर्ने कुराभन्दा अरूलाई सहयोग गरेमा मात्र वास्तविक आनन्द (आध्यात्मिक र विवेकशील आनन्द) पाइने कुरा दर्साइएको पाइन्छ। त्यसैगरी "उदारचरितानं तु बसुधैव कुटुम्बकम्" भनिएको छ। यसको अर्थ आदर्श जीवनका लागि सारा संसार नै हाम्रो परिवार हो।

कवि शिरोमणि लेखनाथ पौडेलका अनुसार :

कुत्ता पनि सहज सक्छ पेट भर्न

खानै नपाई कहिल्यै सकिँदैन मर्न

गाई र गोरुरू भैं भइयो भने त

पाई मनुष्य जुनि कौन भयो विशेष (योगी, २०५९: ६)

यो कविताले आदर्श जीवन त प्राणी, वनस्पति र हाम्रो वातावरणको कल्याण कार्यमा जुट्नु हो भन्ने सन्देश दिएको छ । कुकुर, गाई र गोरु जस्ता पशुहरू जस्तै भौतिक पदार्थ उपयोगमा मात्र सीमित भएमा आदर्श जीवन सफल भएको मानिँदैन भन्ने सन्देश प्रदान गर्दछ ।

शङ्कराचार्यका अनुसार :

बालस्तावत् क्रीडासक्तः, तरुणस्तावत् तरुणीसक्तः :

बुद्धस्तावत् चिन्तामग्नः पारे ब्रह्मणि कोकअपि न लग्नः । (योगी, २०५९: ६)

हिजोआज मानिसमा सबै बच्चा, युवा युवति र वृद्ध सबैमा तनाव बढेको छ । समाजमा भिन्नता र खिन्नता बढेको छ । त्यसैले आजको यो विखण्डनकारी समयमा समाजलाई जोड्नु परेको छ, समाजलाई तोड्ने हैन जोड्ने शिक्षा चाहिएको छ । त्यसैले आज हामीलाई “आचारः परमो धर्मः” अर्थात् चरित्र नै धर्म हो, “अहिंसा परमो धर्मः” अर्थात् हिंसा नगर्नु नै धर्म हो, “सेवा हि परमो धर्मः” अर्थात् सेवा नै धर्म हो, आदि जस्ता आदर्श जीवन चाहिएको छ । यसका लागि अध्यात्म दर्शन अर्थात् धर्म चाहिन्छ । धर्मका दस आदर्श लक्षणको ज्ञान, सिप र त्यसप्रति सकारात्मक चिन्तन चाहिन्छ । यिनीहरूको पाठ्यक्रममा समायोजन, सोअनुरूपको शिक्षक तालिम र प्रभावकारी शिक्षण सिकाइ समुचित रूपमा हुनु आवश्यक छ ।

(ग) धर्मका दस आदर्श लक्षण र यिनको प्राप्तिको तरिका

धर्मका दस आदर्श लक्षणका बारेमा तलको संस्कृत श्लोकले स्पष्ट पार्दछः

धृतिः१, क्षमा२, दमेः३, Sस्तेयं४, शौचं५, इन्द्रियनिग्रहः६ ।

धीः७, विद्या८, सत्यम९, अक्रोधः १०, दशकं धर्मलक्षणम् । (योगी, २०५९: ७)

माथिका दस लक्षणका बारेमा तल छोटकरीमा व्याख्या गरिएको छ ।

१. धृतिः अर्थात् धैर्य कुनै पनि काम गर्नका लागि धैर्य चाहिन्छ । हतारमा गरेका काम विना योजनाबद्धको हुन्छ । यसबाट निर्धारित लक्ष्य पुरा गर्न सकिँदैन ।

धैर्यका बारेमा गीताले भन्छ :

सुख दुःखे समे बृत्वा लाभालाभौ जयाजयौ ।

नतो युद्धाय युज्यस्व नैवं पापमवाप्स्यीसे ॥ (योगी, २०५९: ८)

सुखमा, दुःखमा, लाभमा, हानिमा जस्तो सुकै अवस्थामा पनि आफूलाई स्थिर प्रज्ञ र एकाग्र चित्त बनाएर जो व्यक्ति अगाडि बढ्छ त्यसैले मात्र सफलता प्राप्त गर्न सक्छ ।

भानुभक्तका अनुसार :

धीरै भै रहनु विपत्ति सहनु कस्टै परोसता पनि

कैल्यै मोहविषे नपर्नु जनले माया छ संसार भनी ॥ (योगी, २०५९: ११)

जस्तो सुकै विपत्तमा पनि धैर्य लिएर तत्कालीन अवस्थाको प्रतिरोध गर्नु, सहनुलाई आदर्श जीवन मानेका छन् भानुभक्तले ।

त्यसैगरी लेखनाथ पौडेलका अनुसार :

धैर्यको धीरको धर्म राख्नु आपत्ति कालमा

मानौं मौनव्रती हुन्छ कोइली शीतकालमा । (योगी, २०५९: ८)

जस्तो सुकै आपत विपत् परे पनि धैर्यको धीर राख्नु जसरी शीतकालमा पनि कोइली चुपचाप बसिरहेको हुन्छ ।

२. क्षमा अर्थात् अरूलाई माफ दिन सक्ने

जुन मानिसमा धृति: अर्थात् धैर्यको विकास हुन्छ तब हामीले क्षमा दिन सक्ने क्षमताको विकास गर्नुपर्दछ । जीवनमा क्षमाको भाव नभएका व्यक्तिहरूले आदर्श जीवन व्यतित गर्न सक्दैनन् ।

धर्मको मर्मअनुसार जुन व्यक्तिको जीवनमा क्षमाभाव हुन्छ उसको मन र सम्पूर्ण जीवनमा सन्तुष्टी, आत्म गौरव तथा मानवियता अनुभूति हुन्छ । यसबाट उसमा सकारात्मक मनोवृत्ति तथा सेवा भाव उत्पन्न हुन्छ । क्षमाले गर्दा गल्ती गर्ने दोस्रो व्यक्तिमा गल्ती महसुस भई फेरि गल्ती गर्दैन । उसमा पनि सकारात्मकता, मानवियता र धैर्यको विकास हुन्छ ।

गीताका अनुसार :

स्थितप्रज्ञस्य का भाषा समाधिस्थस्य केशवः

स्थितिधीः किं प्रभाषेत किमासीत ब्रजेत किम् । (योगी, २०५९: १४)

अर्थात् स्थितप्रज्ञको परिभाषा, व्यवहार र स्वरूप सबै क्षमाशीलता हो । क्षमाशीलता भएपछि व्यक्ति भित्रैदेखि मानसिक, शारीरिक र आध्यात्मिक रूपमा शान्त बन्न सक्छ ।

जसको जीवनमा क्षमा छैन उसको जीवनमा क्रोध हुन्छ । जसको जीवनमा क्रोध छ, उसको जीवन निकै कष्टपूर्ण हुन्छ । क्षमाशीलता नभएको व्यक्तिको दाजुभाइ, मातापिता, इष्टमित्र कोही पनि हुँदैनन् ।

भगवान् बुद्धका अनुसार :

न हि वेरेण वेराणि सम्मन्तीह कुदाचन

अवेरेण च सम्मन्ति एष धम्मो सनन्तनां ॥ (योगी, २०५९: १५)

अर्थात् वैरलाई वैरले जित्न सकिँदैन । त्यसका लागि चाहिन्छ प्रेम र प्रेमका लागि चाहिन्छ क्षमा । जसको जीवनमा क्षमा छ उसले मित्रता बढाउँछ । त्यसैगरी जसको जीवनमा क्षमा छैन उसले त आफूलाई नै दुबाउँछ । क्षमा नभएको मानिसले पश्चातापको जीवन विताउनु पर्दछ ।

यसर्थ आदर्श जीवन भनेको सत्यम्, शिवम्, सुन्दरमलाई आत्मसात् तथा साक्षात्कार गर्नु हो । त्यसैले सबैले आ-आफ्नो जीवनमा क्षमाशीलता विकास गर्नु अत्यावश्यक छ ।

३. दम अर्थात् नराम्रा विचारको शोधन

आदर्श जीवनका लागि धैर्य र क्षमाका साथै दम पनि चाहिन्छ । हामीले हाम्रो कुविचार (नराम्रो विचार) हरूलाई दमन गर्ने होइन दम गर्नुपर्छ । दम र दमनमा फरक हुन्छ । दम भनेको सकारात्मक हुन्छ भने दमन भनेको नकारात्मक हुन्छ । मानसिक विकारहरूलाई सकारात्मक रूपमा शोधन गर्न, स्वास्थ्य विकार लिएर, सत्संग गरेर, साधना गरेर मनका कुविचारहरूलाई दमको साधनाद्वारा शोधन गर्नु आवश्यक पर्दछ ।

कवि शिरोमणि लेखनाथ पौड्यालका अनुसार :

शरीर कच्चा छ उमेर अस्थिर

नपर्खने काल सधैं छ धर्मर

हिरिकक व्यथैं सुखमा हुनु किन ?

तँलाई मालुम् छ कि यो कुरा मन ? (योगी, २०५९: १९)

यस प्रसङ्गले आदर्श जीवनका लागि मनका भावनालाई उजागर गर्दै गलत प्रवृत्तिहरूलाई दम गर्ने कुरालाई महत्त्व दिएको पाइन्छ । WHO को स्वास्थ्यको परिभाषाअनुसार शारीरिक, मानसिकका साथै आध्यात्मिक स्वास्थ्य (spiritual health) लाई पनि जोड दिनुपर्दछ । त्यसै गरी ८ ओटा बहुबौद्धिकता (multiple intelligency) मा आध्यात्मिक बौद्धिकता (spiritual intelligency) पनि थपेर ९ ओटा

पुन्याइएको छ । यसबाट आध्यात्मिक बौद्धिकतालाई पनि अनिवार्य गरिनुपर्ने आवश्यकता देखिन्छ ।
दमका बारेमा एउटा भनाइ : मन एवम् मनुष्याणां कारणां बन्धमोक्षर्या : । यसको अर्थ हुन्छ : मन नै मानिसको बन्धनको कारण हो । मन नै मोक्षको कारण पनि हो । मन र भन्याङको प्रसङ्ग पनि मिल्न जान्छ । एउटा भन्याङले हामीलाई माथि चढ्नका साथै तल ओर्लन पनि सहयोग गर्दछ । त्यसैगरी मनले एकातिर हामीलाई उकाल्छ भने अर्कोतिर अत्यधिक निम्न स्तरमा पुन्याउँछ पनि । तसर्थ यो चन्चले मनलाई कसरी सकारात्मक रूपमा नियन्त्रण गर्ने भन्ने कला दमले सिकाउँछ ।

अर्जुनले कृष्णसँग मनको नियन्त्रण गर्न कठिन छ भनेका बेला कृष्णले भन्नु भएको प्रसङ्ग यस्तो छ :

असंशयं महाबाहो मनो दुर्निग्रहं चलम्

अभ्यासेन तु कौन्तेय वैराग्येण च गृह्यते । (योगी, २०५९: १८)

यसको अर्थ वैराग्याभ्यासले चन्चले मनलाई दम गर्न सकिन्छ । मन जति दुर निग्रह भएता पनि यसलाई नियन्त्रण गर्न सकिन्छ । जीवनका बारेमा वैराग्यको भाव विकास गर्न सक्नुपर्दछ । जति वैराग्यको भाव विकास हुन्छ त्यति नै दमको साधना गर्न सकिन्छ । यसर्थ आदर्श जीवन, सरल जीवन र शान्त जीवनका लागि दम अत्यावश्यक छ ।

४. **अस्तेय - अर्काको चोरी नगर्नु** : अर्काको चोरी नगर्नुलाई अस्तेय भनिन्छ । अस्तेयलाई तलको भनाइले अझ प्रस्ट पार्न सकिन्छ :

यावद् भ्रियेत जठरं तावत् स्वत्वं हि देहितः ।

अधिकं योऽभिमन्येत स स्तेनो दण्डमर्हति ॥ (योगी, २०५९: २१)

यसको अर्थ हुन्छ : जसको पेटमा जति अट्छ उसलाई उति कुराका मात्र सङ्कलनको अधिकार छ । आफूलाई चाहिनेभन्दा बढी सङ्कलन गर्नु पनि अस्तेय (चोरी) गर्नु हो । त्यस्तो व्यक्ति पनि दण्डको भागी हुन्छ । जीवन शैलीलाई असल बनाउनका लागि धन दौलत, पद, पैसा आदिलाई त्याग गर्न सक्नुपर्दछ । ती साधन हुन्, साध्य होइनन् भन्ने कुरालाई आत्मसात गर्नुपर्दछ ।

५. **शौच अर्थात् मनको शुद्धि**

धर्मका दस लक्षणमा शौचको पनि महत्त्वपूर्ण स्थान छ । शौच भनको पवित्रता हो । वास्तविक पवित्रता भनेको शरीरको पवित्रता मात्र नभई मन, विचार, भावना र हृदय सबैको पवित्रता हो । जीवनमा धनदौलत जस्ता भौतिक साधनहरू कमाउन सकिन्छ तर पवित्रता र मान प्रतिष्ठा कमाउन अव्यक्त गारो छ । यसका लागि साधना र आदर्श जीवन चाहिन्छ । शरीरको शुद्धि नियमित स्नान (नुहाउने क्रिया) ले हुन्छ भने मनको शुद्धि, सुवचन, सत्यता, सद्विचारको जागरण आदि जस्ता सकारात्मक सोचले मात्र सम्भव छ ।

महाकवि लक्ष्मीप्रसाद देवकोटाका अनुसार :

गरिब भन्छन् सुखको म भैं धनी

मिल्दैन संसार भरी कतै पनि ।

विलासको लालस दास छैन म

मिठो छ मेरो रसिलो परिश्रम ॥ (योगी, २०५९: २७)

अर्थात् जो विलासी, लालसी, आलस्य, तामसी, राजसी छैन त्यो नै शौचयुक्त मनको शुद्धि व्यक्ति मानिन्छ । जसले आफू नै परिश्रममा बाच्छ त्यो नै आदर्श जीवन जिउन सक्छ ।

त्यस्तै उपनिषद्का अनुसार:

आहारशुद्धौ सत्वशुद्धिः सत्वशुद्धौ

ध्रुवा स्मृति : स्मृतिलाभे सर्वग्रन्थिनाम् विप्रमोक्षः ॥ (योगी, २०५९: २७)

अर्थात् आहारको शुद्धि नभएसम्म सत्यको शुद्धि हुँदैन । सत्यको शुद्धि नभई स्मृति लाभ हुँदैन ।

तसर्थ चित्त र मनको शुद्धि गर्नुलाई शौच भनिन्छ ।

शौचलाई अझ स्पष्ट पार्न गीताको प्रसङ्ग उपयुक्त हुन जान्छ :

कर्मैन्द्रियाणि संयम्य य आस्ते मनसा स्मरन् ।

इन्द्रियार्थान् विमूढात्मा मिथ्याचारः स उच्यते ॥ ३६ (योगी, २०५९: २८)

अर्थात् इन्द्रियहरूको नियन्त्रण त गरेको छ । बाह्य रूपमा इन्द्रियहरूलाई सम्पूर्ण रूप र तरिकाले सङ्कलन गरेको हुन्छ । तर मनबाट उत्पन्न पाप तथा खराब विचारहरू बारम्बार जागिरहेको छन् भने त्यो व्यक्तिको जीवन असफल हुन जान्छ । त्यस्तो जीवनको कुनै अर्थ हुँदैन । त्यसैले हामीले मन, वचन र कर्मले पवित्र बन्नका लागि शौच अर्थात् मनको शुद्धि अत्यावश्यक हुन्छ ।

६. इन्द्रिय निग्रह अर्थात् इन्द्रियहरूको सन्तुलन

धर्मका दस लक्षणमध्ये छैठौँ लक्षण इन्द्रिय निग्रह हो । हाम्रा पाँच ओटा इन्द्रियहरू छन् : नाक - सुँघ्नका लागि, कान - सुन्नका लागि, जिब्रो - स्वादका लागि, छाला - स्पर्शका लागि र आखा - देख्नका लागि । यहाँ हामीले बुझ्नुपर्ने कुरा के हो भने यी ज्ञानेन्द्रिय (sense organs) हाम्रा साधन मात्र हुन् साध्य होइनन् । इन्द्रियबिना हामी जीवन निर्वाह गर्न सक्दैनौँ तर इन्द्रियहरू सारै लोभी र भोगी छन् । उदाहरणका रूपमा आखाले सधैं सुन्दर दृश्य मात्रै खोजी रहन्छ । कानले सधैं सुन्दर शब्दहरू सुनेर सङ्गीतमय श्रवण गर्न खोजिरहन्छ । जिब्रोले सधैं मिठो मिठो स्वाद खोजी रहन्छ । छालाले सधैं आनन्द मात्र स्पष्ट भएको मन पराउन खोज्छ तर हामी यी पाँच इन्द्रियप्रति बढी आशक्त भयौँ भने हामी बहिर्मुखी हुन्छौँ । यसबाट आत्म शुद्धि हुन सक्दैन । इन्द्रिय सुखभन्दा ठुलो सुख हो मानसिक अर्थात् मनको सुख । मानसिक सुख हुँदै हामी आध्यात्मिक सुखतिर अग्रसर हुन सक्नुपर्दछ ।

जगत् गुरु शङ्कराचार्यका अनुसार:

मनोबुद्धयहंकारचित्तानि नाहं

न च श्रोत्रजिह्वे न च घ्राणनेत्रे ।

चिदानन्दरूपः शिवोऽहम् शिवोऽहम् । (योगी, २०५९: ३१)

अर्थात् हामी सच्चिदानन्द स्वरूप बन्न सक्नुपर्छ । यसका लागि इन्द्रिय सुखभन्दा माथि उठेर विषयमुखी इन्द्रियहरूलाई हामीले अन्तर्मुखी बनाउन सक्नुपर्दछ । यसका लागि आत्मिक सुख, आत्मिक शान्ति र आत्मिक आनन्दको ढोका खोल्नुपर्दछ । यस संसारमा जन्म लिएपछि बाँच्नका लागि चाहिने विषय वस्तु भौतिक पदार्थ हो । तिनीहरूको इन्द्रियहरूद्वारा उपयोग गर्नुपर्दछ तर तिनीहरूको त्यागपूर्वक उपयोग गर्नुपर्दछ ।

त्यसैगरी अष्टावक्र ऋषिले अष्टावक्रमा बताउनु भएको छ :

मुक्ति मिच्छन् सिषेवेत विषयान् विषयत् त्यजन् । अर्थात् यदि हामी मुक्ति चाहन्छौँ भने विषय सम्मेर त्याग गर । त्यसप्रति कुनै मोह नराख, त्यसप्रति कुनै आशक्ति नराख जुन व्यक्ति विषयको पछ्याडि पछ्याडि दौडेर सत्यबाट भोगिरहेको हुन्छ, त्यो व्यक्ति सुख शान्तिदेखि पनि टाढा भाग्छ । यसरी पटक पटक लगातार त्यही दिशामा भाग्दा भाग्दा जिन्दगीमा यस्तो क्षणमा आइपुग्छ जहाँबाट ऊ अब सत्यतिर फर्कनै नसक्ने गरी खाडलमा फस्छ । उसको जीवन नष्ट हुन जान्छ ।

हिजोआज बाल बालिकाहरू कच्चा खाद्य पदार्थ (Junk Food) इन्द्रिय सन्तुष्टि लागि अत्यधिक मात्रामा उपयोग गर्छन् । यसबाट उनीहरूमा इन्द्रिय निग्रह शक्ति घट्दै गएको छ । यसका लागि इन्द्रियलाई नियन्त्रण गर्न सक्ने सत्वुद्धि विधा विकास गराउनुपर्दछ ।

वेदका अनुसार : कुर्वन्नेवेह कर्माणि जिजीविषेत् शतं समाः । (योगी, २०५९: ३३) अर्थात् जब जब हामी कर्म गर्दै जान्छौँ, तब तब हाम्रो जीवनका सम्पूर्ण कल्मषहरू आफैँ नष्ट हुँदै जान्छन् । हामीले यो कुरा थाहा पाउनुपर्छ कि भगवान् अर्थात् प्रकृति देवले सृष्टि गरेको जीव/प्राणीहरूमध्ये सर्वश्रेष्ठ प्राणी

मानव हो । यसमा बुद्धि, विवेक र पौरखी हात अरूमा भन्दा बढी छ । त्यसैले हामी इन्द्रिय निग्रह गरी जीवनलाई वास्तविक सुखी र आनन्दमयी बनाउन आतुर हुनुपर्दछ ।

७. धीः - अध्यात्म शिक्षा

वेदको भाषामा धी भनेको प्रज्ञानम् हो । गीताको भाषामा स्थिरप्रज्ञको आधार धीः हो । जोसँग बढी धीः हुन्छ उ त्यति नै धीमान् हुन्छ । बाह्य व्यक्तित्व (outer personality) र आन्तरिक व्यक्तित्व (inner personality) गरी दुई ओटा व्यक्तित्व हुन्छन् । पढाइको डिग्री बाह्य व्यक्तित्व हो भने अरूप्रति उचित आदर, माया, स्नेह, करुणा, दया, सेवाभाव रहनु आन्तरिक व्यक्तित्वका प्रतिबिम्बहरू हुन् । आत्मज्ञानको आधारका रूपमा धीःलाई दिने गरिन्छ ।

गायत्री मन्त्रमा “धीयो यो नः प्रचोदया” भनी धीः को वर्णन पाइन्छ । हाम्रा ऋषिमुनिहरू धीमान् थिए । रावण बुद्धिमान् थियो तर धीमान् थिएन । घमण्डयुक्त थियो । दस विद्या/दस शील/दस मुखी भनियो रावणलाई तर उसका आफूभित्र धीःको सदुपयोग गर्न सकेन र धीमान् भएन ।

बुद्धको उपदेशहरूः धम्मम् शरणम् गच्छामि - धर्मका बारेमा प्रचार गर, सङ्घम् शरणम् गच्छामि - मानिसलाई उत्प्रेरणा गर । (योगी, २०५९: ३८) भन्ने अवस्था नै धीमान्को अवस्था हो । कुनै कुनै द्वेष छैन तब त मानिस आनन्दले बाँच्न सक्छ ।

८. विद्या अर्थात् अर्जित ज्ञान/बुद्धि

विद्या भनेको विशेष शिक्षा हो, जुन ज्ञानलाई आफूमा प्रयोग गरेर एउटा व्यावहारिक दृष्टिकोण निर्माण गर्न सकिन्छ । शिक्षा र विद्यामा फरक छ । शिक्षाले हामीलाई जीविका दिन सक्छ तर जीवन दिन सक्दैन । विद्याले जीविका, जीवनका साथै दृष्टिकोण पनि दिन्छ । मूल रूपमा भन्दा विद्याले सर्वाङ्गीण विकास गराई पूर्ण बालबालिकालाई पूर्ण मानव बनाउन मदत गर्छ । सर्वाङ्गीण विकासमा शारीरिक, मानसिक तथा बौद्धिक, संवेगात्मक, सामाजिकका साथै सिर्जनात्मक, आत्मिक, आध्यात्मिक विकास (spiritual), विवेकशीलता र यसको प्रयोग (wisdom) आदि पर्दछन् ।

संस्कृतमा एउटा भनाइ छ, “सा विद्या या विमुक्तये” अर्थात् विद्याबाट मुक्ति मिल्छ, (योगी, २०५९: ४०) मानिसहरूले सद्गुणहरूको विकास गर्न सक्छन् । यो विद्या प्राप्त गरेपछि मान्छे आफैमा परिपूर्ण हुन्छ ।

अर्को श्लोक पनि छ, संस्कृतमा :

विद्या ददाति विनयं विनयाद् याति पात्रताम्

पात्रत्वाद् धनमानोति धनाद् धर्मः ततः सुखम् । (योगी, २०५९: ४२)

अर्थात् विद्या पाएको मानिस नम्र हुन्छ । नम्रताले पात्रताको विकास गर्दछ । यसरी क्रमशः उसमा धन र धर्म दुवैको विकास हुन्छ । विद्याले सफल र ठुलो मान्छे होइन असल मान्छेसमेत बनाउन सिकाउँछ ।

९. सत्यम्

सत्य आफैमा सापेक्षक शब्द हो । सत्यम्, शिवम् र सुन्दरम्को भावनाले आदर्श जीवन बन्छ ।

नीतिशास्त्रका अनुसार :

सत्येन धार्यते पृथ्वी सत्येन तपते रविः

सत्येन वायवो वान्ति सर्व सत्ये प्रतिष्ठितम् ॥ (योगी, २०५९: ४४)

अर्थात् पृथ्वीको धारण क्षमता सत्य हो, सूर्यको ताप सत्य हो, वायुको वहनशीलता सत्य हो, यी सबै सत्य हुन् ।

त्यसै गरी अर्को संस्कृतमा भनाइ छ :

श्रृण्वन्तु विश्वे अमृतस्य पुत्राः ।

आते धामानि दिव्यानि तस्थुः ॥ (योगी, २०५९: ४४)

अर्थात् हामीभित्र अमरता, चेतना र परम शक्ति छ। यसैलाई नेपालका राष्ट्रिय उद्देश्यमा व्यक्तिले अन्तर्निहित क्षमताको प्रस्फुटन गर्ने भनिएको हो। त्यसलाई अनुभूति गर्न सिकौं। यसबाट वास्तविक सत्य हामीभित्र प्रकट हुन सक्छ। यस्तो व्यक्तिमात्र सत्यवादी तथा अध्यात्मवादी हुन्छ।

सत्यको विकासले घरमा आन्नदको भाव बढ्छ। समाजमा शक्तिभाव ल्याउँछ। राष्ट्रमा सुखभाव ल्याउँछ। अन्तरराष्ट्रिय रूपमा सद्भाव र सुमधुर सम्बन्ध बढाउँछ।

१०. अक्रोध अर्थात् नरिसाउने/रिसको व्यवस्थापन गर्ने

अक्रोध संवेगात्मक विकाससँग सम्बन्धित छ। अक्रोधका शाब्दिक अर्थ रिसराग वा क्रोधको भावना नहुनु वा क्रोध नगर्नु हो। क्रोधको मुख्य कारण वासना हो। क्रोधका कारण हामी स्वयम् र बाह्य वातावरण हो। जुन व्यक्ति तटस्थ भावले सोचेर प्रतिक्रिया गर्छ। त्यो व्यक्ति कहिले पनि क्रोधित हुँदैन। यसको उल्टो जुन व्यक्ति कुनै कुरा देखेर वा सुनेर मात्र नसोचिकन प्रतिक्रिया गर्दछ। त्यो मानिस सधैं क्रोधित भइरहेको हुन्छ। संसारमा मानिस तिन प्रकारका पाइन्छन्: (१) उत्तेजनामा आउने (aggressive), (२) अलक्ष्यी (passive) र (३) सिर्जनात्मक (creative) अक्रोधले सिर्जनशील बनाउँदछ।

कवि शिरोमणि लेखनाथ पौड्यालका अनुसार :

रिसै हो सबको शत्रु

रिसैले गर्छ सर्वनाश । (योगी, २०५९: ५२)

अर्थात् रिसले सबैजना शत्रु हुन्छन् अनि रिसैले सबैको नाश गर्दछ।

यसै क्रममा सोनिया भुसालको “मेरो जिन्दगी र भावी इच्छा” नामक तलको कविताले पनि अक्रोधम्, संवेगात्मक विकास र यसको व्यवस्थापनका बारेमा सन्देश दिएको दिन्छ :

- १ (म पहिला पहिला रुन्थें कराउँथे)२
रिसाउँदै सबैलाई शत्रु देख्थें
रिस र डाहाले मुरमुरिन्थें
निराशा र असफलता मात्र देख्थें
- २ (तर अहिले म त्यसो गर्दिन)२,
प्रयोग गर्दैछु धर्मका दश लक्षण
सिकेको छु मैले खुसी र असल हुन,
(मनमा सकारात्मक सोच र भावना लिन)२
- ३ (म चाहन्छु, सारा रुनेलाई हसाउँन,)२
हृदय भित्र देखि नै यो मुटु दरो बनाउन ।
योग, ध्यान र समाज सेवामा रमाउन
बालविकास र बालअधिकार दिलाउन,
- ४ म चाहन्छु ठुलालाई आदार गर्न,
सानोलाई माया र ममता दिन,
गरिब र दुःखीहरूका लागि केही गर्न,
यति भन्दै चाहन्छु, यो कवितालाई टुङ्गाउन ॥

पौरस्त दर्शनले बालबालिकाहरूलाई देव स्वरूप मानेका छन्। अहिलेका बालबालिकाहरूको भौतिकवादी मात्र विचारधाराका कारणले र वातावरणको प्रतिकूलताका कारणले रिसाउने, भर्कने र असभ्य बन्ने क्रियाकलापहरू देखाउन सक्छन्। यो स्वाभाविक प्रक्रिया पनि हो। बालबालिकाहरूलाई आध्यात्मिक तथा विवेकशीलता सम्बन्धी ध्यान, योग र सकारात्मक चिन्तनको शिक्षा तथा तालिमले उनीहरू क्रमशः असल बानी विकास गर्न सक्षम हुन्छन्। माथिको कविताले यसै कुरालाई सङ्केत गरेको छ।

खप्तड स्वामीका अनुसार,

यदि हामी आफ्नो मनमा निराशा र असफलताका स्थानमा आफ्नो जन्म सफल गर्ने विचार गर्दछौं र हाम्रो जन्म सफल होओस् भनी सदा सोच्छौं भने शीघ्र नै हामी कल्याण मार्ग प्राप्त गर्दछौं (खप्तड, २०६९:१०७) ।

यस्ता कविता, गीत, कथा, आदि बालबालिकाहरूलाई अभिनयसहित सुनाउने, भन्न र रचना गर्न लगाउने क्रियाकलापहरूले बालबालिकाहरूमा सर्वाङ्गीण बालविकासका सिर्जनात्मक, आत्मिक, धी : अर्थात् आध्यात्मिक तथा विवेकशीलता समेतको बालविकास भई असल र सफल दुवै खालका जनशक्ति तयार हुने छन् ।

(छ) धर्मका दस लक्षणको नेपालको शिक्षा क्षेत्र र दैनिक जीवनमा प्रयोग

उल्लिखित आदर्श जीवन शैली रूपी धर्मका दस लक्षण बाल बालिकाको सर्वाङ्गीण विकासका लागि अपरिहार्य हुन्छ । शारीरिक, मानसिक तथा बौद्धिक, सामाजिक, संवेगात्मकका साथै सिर्जनात्मक, विवेकशीलता र आध्यात्मिक विकास सँगसँगै हुन सकेन भने सर्वाङ्गीण विकास हुन सक्दैन । यसका लागि शिक्षा मन्त्रालयले पनि केही कार्यहरूको सुरुआत गरेको छ । नैतिक शिक्षाका विषय वस्तुहरूलाई अन्य विषयमा समावेश गरिनु र निम्न माध्यमिक तहमा नैतिक शिक्षालाई छुट्टै विषयका रूपमा सुरु गरिएको कार्यलाई सकारात्मक रूपमा लिनुपर्दछ । यसका साथै शिक्षक पेसँगत विकासका शिक्षक तालिम, प्रशिक्षक प्रशिक्षण तथा अन्य तालिम, अभिमुखिकरण, गोष्ठी, तथा स्थलगत प्रविधिक सहायताका क्रममा धर्मका आदर्श जीवन शैलीरूपी दस लक्षण, सङ्गीत र योग, जीवन चक्र व्यवस्थापन (life cycle management), ध्यान, साधना, शारीरिक व्यायाम र सरल योगलाई समावेश गरी शिक्षा क्षेत्रका सबै सरोकारवालाहरूमा रुचि, उत्प्रेरणा तथा सकारात्मक चिन्तन विकास गर्न सकिन्छ ।

यसका लागि पाठ्यक्रम विकास केन्द्रले विभिन्न विषयहरूमा नागरिक तथा प्रजातान्त्रिक शिक्षा र धर्मका लक्षणहरूलाई प्रत्यक्ष वा अप्रत्यक्ष रूपमा समावेश गर्नु अत्यावश्यक छ । शैक्षिक जनशक्ति विकास केन्द्रले पनि यी विषयहरूलाई विभिन्न तालिम प्याकेजहरूमा समावेश गरी छुट्टै तथा एकीकृत रूपमा समावेश गर्न सकिन्छ । यसका लागि समसामयिक र मागमा आधारित तालिममा धर्मका दस लक्षण, सकारात्मक चिन्तन र सोच, मानव मूल्य र मान्यतामा आधारित शिक्षा, ध्यान र योग मेडिटेसआदिलाई समावेश गर्न सकिन्छ ।

शैक्षिक जनशक्ति विकास केन्द्रले विभिन्न सङ्घ संस्थाहरूसँग मिलाई आर्थिक वर्ष २०६९/७० मा ध्यान र योगको (३ दिने) तथा २०७०/७१ मा सङ्गीत र योगको माध्यमबाट सकारात्मक सोच र विकास (२ दिने) प्रशिक्षण कार्यक्रमको सुरुआत गरेको छ । यसको शैक्षिक तालिम केन्द्र तथा जिल्लामा सञ्चालित तालिमहरूमा स्थलगत प्राविधिक सहायताका क्रममा प्रयोगसमेत भैसकेको छ । यसलाई छुट्टै प्याकेज बनाएर ध्यान, योग, मेडिटेसन, सकारात्मक सोच, मानव मूल्यमा आधारित शान्ति शिक्षा आदिसहितका विषय वस्तुलाई समेटेर प्रशिक्षण र तालिम सञ्चालन गर्नु समयको माग भइसकेको छ । संसारका विकसित देशहरूले यस्ता पौरस्त्य दर्शनमा आधारित विषय वस्तुहरूको अनुसन्धानात्मक खोज गरी कार्यान्वयनमा ल्याउने गरेका छन् । यसका अतिरिक्त शिक्षक पेसँगत विकासका प्रशिक्षण र तालिमहरूमा १/२ सत्रहरू वा मस्तिष्क मन्थनका क्रममा अनिवार्य रूपमा समावेश गर्नु अत्यावश्यक भइसकेको छ । यसले प्रशिक्षक र सहभागीहरूमा सकारात्मक सोच, मानवीयता र राष्ट्रभाव जगाउने छ ।

बाल बालिकाको मन शान्त हुन, परिवार, समाज, राष्ट्र, अन्तरराष्ट्रिय र ब्रह्माण्ड शान्त हुनका लागि पनि आदर्श जीवन शैली रूपी धर्मका दस लक्षणको ज्ञान, सिप र अभिवृत्ति अत्यावश्यक छ ।

(ज) निष्कर्ष

बाल बालिकाहरूको सर्वाङ्गीण विकासका लागि शारीरिक, मानसिक तथा बौद्धिक, संवेगात्मक सामाजिक, सिर्जनात्मक, आध्यात्मिक विवेकशीलता आदि विकासको आवश्यकता पर्दछ । आदर्श जीवन

शैली बिताउनका लागि धर्मका दस लक्षणहरूले उनीहरूको सर्वाङ्गीण विकासमा सकारात्मक रूपमा सहयोग गर्दछन् । बाल बालिकाहरूलाई सानै उमेरदेखि धैर्य हुन, शान्त हुन, रिस नगरी खुसी हुन, वास्तविक आत्मज्ञान प्राप्त गर्न आदि कार्यमा सहयोग गरी उनीहरूको अन्तर्निहित क्षमतालाई अभिवृद्धि गर्न सहयोग गर्दछ । यसबाट सबै बाल बालिकाहरू विवेकशील, सिर्जनशीलका साथै घर, परिवार, समाज र अन्तरराष्ट्रिय रूपमा नै विकास र शान्तिका लागि कार्य गर्न व्यावहारिक रूपमा सक्षम हुनेछन् ।

सन्दर्भ सामग्री

- योगी, चिन्तामणि (२०५९). **वेद धर्मगङ्गा**. ललितपुर : हिन्दु विद्यापिठ नेपाल ।
- शिक्षा विभाग (२०६२). **प्रारम्भिक बाल विकासको पाठ्यक्रम (दिग्दर्शन)** २०६२. भक्तपुर : लेखक ।
- लुइटेल, तिलकप्रसाद, अनुवादक (वि.सं.२०६३). **ऋग्वेद सङ्गीतासहित**. काठमाडौं : विद्धारथी पुस्तक भण्डार ।
- विशुद्धदेव स्वामी (वि.सं. २०५५). **चरित्र विज्ञान (Charector- Science : Charecterology)**. काठमाडौं : ऋषिकुमार पञ्चशील, चरित्र निर्माण सङ्घ, हंसदा योग आश्रम ।
- प्रधानाङ्ग देविना (२०६६). 'सिकाइ र समाहिकरणमा प्रारम्भिक बालविकासको औचित्य', **लैङ्गिक समविकास शिक्षा**, २०६६ असार, वर्ष १० अङ्क १०, पृ. ६९. शिक्षा विभाग ।
- जोशी, राधाकृष्ण (२०५४). **प्रारम्भिक बालशिक्षा**. काठमाडौं : पद्मसुन्दरी जोशी ।
- भुसाल, शालिकराम र सन्जु (२०६७). **प्रारम्भिक बालविकास शिक्षा कक्षा ९**. भक्तपुर : पाठ्यक्रम विकास केन्द्र ।
- स्वामी, खप्तड (२०६९). **विचार-विज्ञान**. काठमाडौं : खप्तड आश्रम प्रकाशन समिति ।
- UNICEF, (2008). *Learning to live together. Geneva : Interfeith council on ethics education for children global network of religions for children Arigatou Foundation.*