

एकाग्रता साध्य होण्यासाठी प्राणायाम व अँकार जपाची उपयुक्तता – एक अभ्यास

शर्मिला प्रकाश बागले

पीएच. डी. विद्यार्थिनी, एम. आय. टी. ए. डी. टी. विद्यापीठ काळभोर, पुणे

sharmilabagle2017@gmail.com

Abstract

एकाग्रता ही एक मानसिक प्रक्रिया आहे. मनाला एका गोष्टीवर थोड्या काळासाठी का होईना टिकवून धरणे व त्याद्वारे ज्ञान संपादन करणे यालाच एकाग्रता म्हणतात. त्यासाठी मनावर जबरदस्ती न करता, शरीर किंवा मनाला कोणताही ताण न देता साध्य करता येते. बाल्यकाळामध्येच अशी तयारी विद्यार्थ्यांची करून घेतल्यास त्यांना एकाग्रतेची सवय लागते. म्हणून इयत्ता सातवीच्या वर्गातील विद्यार्थ्यांना दीर्घश्वसन, आनापान, प्राणायाम व अँकार जपाचे शास्त्रशुद्ध शिक्षण दिल्यास त्यांच्या एकाग्रतेमध्ये सकारात्मक वाढ झाल्याचे संशोधिकेस दिसून आले आहे. एक महिन्याच्या या कृती कार्यक्रमातून विद्यार्थ्यांच्या एकाग्रतेत सुधारणा होते. विद्यार्थी आपल्या कृती अधिक लक्षपूर्वक करतात. त्यांच्या आकलनात वाढ होते असे प्रस्तुत कृती संशोधनात दिसून आले आहे.



[Scholarly Research Journal's](http://www.srjis.com) is licensed Based on a work at www.srjis.com

प्रास्ताविक : एकाग्रता हा सर्व प्रकारच्या ज्ञानाचा पाया आहे. एकाग्रतेअभावी मानवाला काहीही करता येत नाही. एकाग्रतेमध्ये प्रचंड सामर्थ्य आहे. हाती घेतलेल्या कोणत्याही कामाच्या बाबतीत जर एकाग्रता साधली गेली तर ते कार्य यशस्वी होतेच शिवाय अचूक लक्ष्यवेध साधला जाऊन ध्येयपूर्ती होते यातून यश प्राप्त होते. (स्वामी विवेकानंद, स्वामी विवेकानंद ग्रंथावली १९८२, पान ३५५)

ज्ञानसाधनेची एकमेव रीत म्हणजे एकाग्रता होय. शिक्षणाचे उच्च सार म्हणजे मनाची एकाग्रता उच्चतम योग्यापासून ते सर्वसामान्य माणसांपर्यंत सर्वांना ज्ञानाच्या यशाच्या प्राप्तीसाठी एकाच पद्धतीचा अवलंब करावा लागतो. म्हणून विद्यार्थी जीवन असो की गृहस्थाश्रम, कामकाजी अवस्था प्रत्येकाला एकाग्रतेची आवश्यकता भासते. म्हणून शालेय जीवनातच याची ओळख झाल्यास बालकाचा व्यक्तिमत्त्व विकास घडून येतो.

समस्या विधान : इयत्ता ७ वीच्या विद्यार्थ्यांची एकाग्रता वाढविण्यासाठी कार्यक्रम निर्मिती करणे व त्याच्या परिणामांचा अभ्यास करणे.

उद्दिष्टे :

- १) प्राणायम व ॐ कारावर आधारित कृती कार्यक्रमांची निर्मिती करणे.
- २) कार्यक्रमाची अंमलबजावणी करणे.
- ३) कृती कार्यक्रमांचा विद्यार्थ्यांच्या एकाग्रतेवर होणारा परिणाम अभ्यासणे.

व्याख्या :

- १) एकाग्रता- एखाद्या वस्तूवर किंवा कल्पनेवर लक्ष केंद्रित करण्याची क्रिया
- २) विद्यार्थी- इयत्ता ७ वीच्या वर्गात शिकणारी मुले.
- ३) कृती कार्यक्रम- दीर्घश्वसन, आनापान, प्राणायम व ॐकार यांचे प्रशिक्षण व सराव
- ४) परिणामकारकता - कृती कार्यक्रम उपयुक्त आहे की नाही याची तपासणी

महत्त्व : शालेय जीवनामध्ये विद्यार्थ्यांचे शरीर व मन लवचिक असते. कोणत्याही गोष्टीकडे आकर्षित होणे, अवधान विचलित होणे, मन चंचल असणे, अति उत्साहीपणा, खेळकरपणा यामुळे विद्यार्थी अभ्यासाकडे लक्ष देत नाही अशावेळी त्यांचे लक्ष एका ठिकाणी लागणे, ताणतणाव दूर होणे यासाठी या कृती कार्यक्रमाची आवश्यकता आहे. विद्यार्थ्यांचा शारीरिक मानसिक, भावनिक व सामाजिक विकास होत असताना एकाग्रतेची जोड मिळाली तर ही क्रिया वेगाने घडून येईल यादृष्टीने या क्रिया महत्त्वपूर्ण ठरतात.

अभ्यास पद्धती : प्रायोगिक पद्धती, कृतीयुक्त पद्धती

नमुना: प्रस्तुत कृती कार्यक्रम हा स्वामी विवेकानंद संचलित श्रीमान टी. जे. चौहान माध्यमिक विद्यालय मोरवाडी, नाशिक येथे २०१९-२०२० या शैक्षणिक वर्षातील इयत्ता सातवीमध्ये शिकणाऱ्या 'क' तुकडीतील ५५ विद्यार्थ्यांवर दि. १ जुलै २०१९ ते दि. ३१ जुलै २०१९ या काळात राबविण्यात आला व प्रथम घटकचाचणीच्या आधारे निष्कर्ष काढण्यात आले आहे.

विषय मांडणी : शिक्षण ही निरंतन चालणारी प्रक्रिया आहे. शालेय शिक्षणाच्या प्रवाहामध्ये विद्यार्थ्यांना विविध घटकांचा, विषयांचा कृतींचा अभ्यास करावा लागतो. एकाच दिवशी विविध विषयांच्या तासिका असतात. विविध स्पर्धा, कार्यक्रम, क्रीडा यांचे आयोजन ही शालेय वेळापत्रकातच होते. अशावेळी विद्यार्थी प्रत्येक ३०-३५ मिनिटानंतर दुसऱ्या विषयासाठी सज्ज असणे अपेक्षित असते. याचा विद्यार्थ्यांच्या मनावर ताण पडतो. एका विषयात रमलेले मन दुसऱ्या विषयाकडे वळवताना प्रयास पडतात अशावेळी विद्यार्थ्यांच्या शरीरावर मनावर आलेला ताणतणाव घालवून पुढील अभ्यासासाठी तयार करणे हे शिक्षकांसाठी आव्हान असते. म्हणूनच प्रस्तुत कृती कार्यक्रमातून काही श्वसन प्रकारांच्या सहाय्याने एकाग्रता वाढविली गेली.

यासाठी खालील प्रकारचा प्राणायाम घेतला गेला.

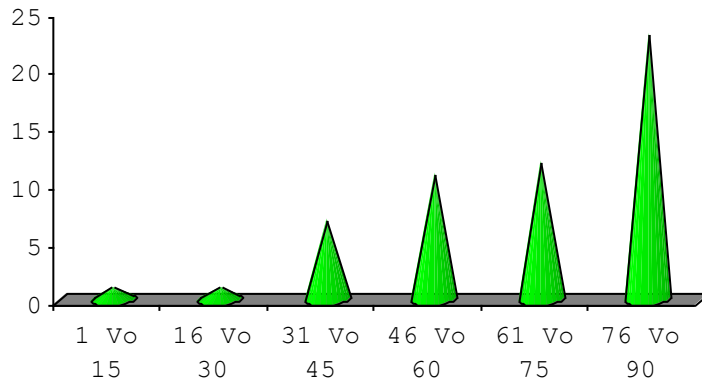
- १) दीर्घश्वसन
- २) आनापान
- ३) प्राणायाम
- ४) ॐकार जप ९९ वेळा
- ५) ताडासन
- ६) वृक्षासन

संशोधिका स्वतः योगसाधक व योगशिक्षक असल्यामुळे प्राणायामाचे महत्त्व जाणते. म्हणून इयत्ता ७ वीच्या विद्यार्थ्यांना १ ते ५ जुलै या काळात प्राणायामाच्या सर्व क्रियांचे शास्त्रशुद्ध प्रशिक्षण दिले व प्रात्यक्षिक करून घेतले. प्रस्तुत संशोधनातील शाळा ही दुपार सत्रात भरत असल्याने, सामूहिक प्रार्थना झाल्यानंतर विद्यार्थी वर्गात येऊन प्राणायामाचा अभ्यास दररोज १० मिनिटे केला. त्याचबरोबर ताडासन व वृक्षासन ही आसने प्रत्येकी ३० सेकंद दोन दोन वेळा केली त्यामुळे त्यांच्या शरीरवरील ताण दूर झाला. त्यानंतर प्रत्येक तासिका संपल्यानंतर १० ते १५ सेकंद ताडासन करणे व ३-३-३ याप्रमाणे दोन वेळा टाळ्या वाजवणे यामुळे प्रत्येक तासिकेसाठी विद्यार्थी सज्ज झाले. दर शनिवारी शेवटच्या तासाला एकाग्रतावाढीचे खेळ घेतले. यात दोन चित्रांमधील फरक

ओळखणे, शब्द कोडे सोडवणे, संख्या उलट क्रमाने म्हणणे, एका रांगेतील विद्यार्थ्यांची नावे क्रमाने सांगणे. कोडी तयार करणे यासारख्या मनोरंजक व आव्हानात्मक खेळांमुळे विद्यार्थी स्वतःला व इतरांनाही प्रोत्साहन देऊ लागले. संपूर्ण १ महिन्याच्या सरावानंतर १ ऑगस्ट २०१९ ते ६ ऑगस्ट २०१९ या काळात प्रथम घटक चाचणी घेण्यात आली तेव्हा त्यात विद्यार्थ्यांनी मागील वर्षाच्या वार्षिक परीक्षेच्या तुलनेत उत्तम गुण मिळविलेले दिसून आले. प्रथम चाचणीचा निकाल पुढीलप्रमाणे...

प्रथम घटक चाचणीतील गुण

अ.क्र.	गुण विभागणी	श्रेणी	विद्यार्थी संख्या	शेकडेवारी
१	१ ते १५	क	०१	१.८१
२	१६ ते ३०	क+	०१	१.८१
३	३१ ते ४५	ब	०७	१२.७२
४	४६ ते ६०	ब+	११	२०.००
५	६१ ते ७५	अ	१३	२१.८२
६	७६ ते ९०	अ+	२३	४१.८४
७	एकूण गुण ९०	एकूण विद्यार्थी	५५	१००.००



निष्कर्ष : 'अ+' या सर्वोच्च प्राप्तांकांमध्ये सर्वाधिक विद्यार्थी संख्या आहे. तर 'क+' आणि 'क' या किमान प्राप्तांकांमध्ये सर्वात कमी विद्यार्थी संख्या आहे. 'अ' आणि 'ब' या उत्तम प्राप्तांकांमध्ये ११% व २०% विद्यार्थी आहेत. 'ब' या मध्यम प्राप्तांकांमध्ये ९२% विद्यार्थी आहेत.

यावरून प्राणायाम, ॐकार, दीर्घश्वसन, आनापन व खेळ यामुळे विद्यार्थ्यांच्या एकाग्रतेत वाढ होते असे दिसून आले.

समारोप : एकाग्रतेचे महत्त्व अनन्यसाधारण आहे. काही व्यक्तींना, विद्यार्थ्यांना ते सहज साध्य असते तर काहींना प्रयत्नपूर्वक साध्य करावे लागते; परंतु ते अशक्यप्राय नाही. त्यासाठी नियोजनपूर्वक प्रयत्न करावे लागतात. म्हणून शिक्षकांनी आपल्या व्यस्त दिनक्रमातून थोडाच काळ विद्यार्थ्यांना प्राणायाम व ॐकाराचे धडे दिले, करवून घेतले तर विद्यार्थी सहजपणे करतात व त्याचा त्यांना आयुष्यभर फायदा होतो. जीवनाच्या प्रत्येक टप्प्यावर आव्हानांना सामोरे जाताना आत्मविश्वास, सजगता व अष्टावधान यांचा उपयोग करून व्यक्तिमत्त्व विकास साधता येईल. एवढेच संशोधनाच्या निमित्ताने विश्वास व्यक्त करता येईल.

संदर्भ :

संशोधने -

पडवळ, सु. (२०११). १४ ते १५ वयोगटातील विद्यार्थ्यांच्या एकाग्रतेवर प्राणायामामुळे होणाऱ्या परिणमांचा अभ्यास, पीएच. डी. प्रबंध सावित्रीबाई फुले विद्यापीठ, पुणे
केंजळे, व. (२०१३). विद्यार्थ्यांची एकाग्रतेबाबतची समस्या जाणून घेऊन एकाग्रता वाढविण्यासाठी तयार केलेल्या कृती कार्यक्रमाच्या परिणामकारकतेचा अभ्यास, पीएच.डी प्रबंध, सावित्रीबाई फुले विद्यापीठ, पुणे.

मुळे, सु. (२००६). विद्यार्थ्यांच्या एकाग्रतेवर प्राणायामाचा होणारा परिणाम, एम. एड. लघुसंशोधन, सावित्रीबाई फुले विद्यापीठ, पुणे

दामले, सी. (२००४). ॐकार साधनेतून विद्यार्थिनींची एकाग्रता वाढविणे, लघुउपक्रम, एम. एस. ई. आर. टी.

अष्टेकर, (२०००). ध्यान आणि समाधी, लेख, मराठी मासिक

मंडलिक, वि. (२०००). ॐकाराचे रहस्य- लेख

व्यवहारे, श्री. (१९९९) मेधा संस्कार : स्मृती संवर्धनाचे सुलभ साधन

घारे, आनंद. मन करा रे प्रसन्न, रपरपवसहरीशु, वीरिशी. लो

बापट, विद्याधर. परीक्षेचा अभ्यास आणि एकाग्रता

<http://vidyadharbapat.bhojwanigroup.in/mindblog/p-11>