

डर है कि हम डर न जाएँ (कोविड-19 महामारी के परिप्रेक्ष्य में भावी शिक्षा पर विमर्श)

मोईनुद्दीन खान*

डर एक ऐसी भावना है जो कहीं न कहीं मानव को निष्क्रिय करती है और वह उसे किसी कार्य को करने से पीछे धकेल देती है, जिसे वह बिना डर के स्वतंत्र रूप से कर सकता था। क्योंकि डर कई कारणों या अकारणों से भी हो सकते हैं। वहीं कमजोर आत्मविश्वासी लोग अनायास ही डरते रहते हैं। परंतु बच्चों में एक सीमा तक इसकी उपस्थिति अनुशासन के लिए ठीक समझी जाती है। बल्कि अच्छा कार्य करने के लिए डर का होना भी जरूरी है। क्योंकि डर मनुष्य को सृजनात्मक कार्य करने के लिए प्रोत्साहित करता है। डर का किसी व्यक्ति या बालक पर जितना सकारात्मक प्रभाव देखा जा सकता है उतना ही उसकी अधिकता बालमन पर नकारात्मक प्रभाव डाल सकती है। लेकिन डर की अधिकता किसी भी स्थिति में उचित नहीं है। किसी भी बालमन पर डर का नकारात्मक प्रभाव न पड़े इसके लिए माता-पिता, परिवार एवं अध्यापक को सतर्क रहना चाहिए। आज समाज में कुछ बिगड़ी हुई परिस्थितियाँ भी डर की वजह बन गई हैं। कोविड-19 (कोरोना वायरस) के काल में आमजन से लेकर अध्यापक, विद्यार्थी, अभिभावक हर कोई डरा और परेशान नजर आया। लेकिन सोचने की बात यह है कि क्या इस डर ने हमें सबल भी किया है? क्या इस परेशानी के समय में कुछ सकारात्मक पहलू भी छिपा है? सामान्य तौर पर यह चिंता का विषय है कि क्या परेशानियाँ और डर हमारे कुछ फायदे के भी हो सकते हैं? शायद इसका जवाब “हाँ” हो सकता है। इस लेख में लेखक ने डर के इसी सकारात्मक पहलू को उजागर करने का प्रयास किया है। साथ ही, बच्चों में डर के प्रभाव को खत्म करने वाले उपक्रमों या उपायों की भी चर्चा की गई है। जो भारत सरकार द्वारा बच्चों के अच्छे व सुनहरे भविष्य के लिए चलाए जा रहे हैं। इस संबंध में इस लेख में अध्यापक-दायित्व पर ध्यान देते हुए जनसाधारण के साथ-साथ विद्यार्थियों के शैक्षिक दृष्टिकोण का भी वर्णन किया गया है।

डर एक नकारात्मक भावना है। यह कई रूपों में प्रकट होता है। इसका सबसे आम स्वरूप गुस्सा और हताशा प्रायः सभी मनुष्य में दिखाई देता है। अधिकतर लोगों को डर एक अप्रिय भावना लगती है। लेकिन इसका बेहतर पक्ष भी सामने आ सकता है। सामान्यतः खतरे की उपस्थिति से उत्पन्न एक बहुत ही अप्रिय भाव

को डर कहते हैं या प्रिय स्थिति के दूर हो जाने की संभावना का भाव भी डर कहा जा सकता है। यह पूरी तरह से मनोवैज्ञानिक पहलू है, क्योंकि मानव विचार इसी से जुड़ा हुआ है। अनिश्चितता भी डर की स्थिति उत्पन्न करती है। वहीं संदेह भी मानव मन को बुरी तरह प्रभावित करता है। डर मनुष्य में तब

उत्पन्न होता है, जब उन्हें किसी वस्तु, घटना, प्रकृति आदि से किसी भी प्रकार का खतरा महसूस होता हो। अतः यह खतरा किसी भी प्रकार का हो सकता है। हालाँकि, सकारात्मक बात यह है कि डर पर नियंत्रण पाकर उसे सही ऊर्जा में परिवर्तित किया जा सकता है, जैसे— डराने वाली चीज का रोज सामना करना, ध्यान, एकाग्रता के साथ चिंता का सामना, कल्पना पर नियंत्रण, समर्पण आदि।

कोविड-19 की भयावहता—हताशा, डर और अकेलापन

कोविड-19 से बचाव के लिए पूरे देश में लॉकडाउन लग गया। लोग घरों में कई महीनों तक बंद रहे और सब कुछ जैसे रुक-सा गया। भागती-दौड़ती जिंदगी में अचानक लगे इस ब्रेक और बीमारी के डर ने लोगों के मानसिक स्वास्थ्य पर बुरा प्रभाव डालना शुरू कर दिया। इसी के साथ लोगों में चिंता, डर, अकेलापन और अनिश्चितता का माहौल बन गया। सभी लोग इससे जूझे। इस अवधि में कई लोग तो अपने घरों और दोस्तों से भी दूर रहे। वे अकेले ही अप्रिय हालात से निपट रहे थे। एक कमरे में कैद रहकर अनिश्चित भविष्य के बारे में सोचकर वे परेशान होते रहे। लोगों को परेशान करने वाली तीन बड़ी वजहें थीं। पहला, कोरोना वायरस से संक्रमित होने का डर, दूसरा, नौकरी और कारोबार को लेकर अनिश्चितता तथा तीसरा, लॉकडाउन के कारण आया अकेलापन। विशिष्ट तौर पर विद्यार्थी अपनी परीक्षाओं, आगे की कक्षा, प्रतियोगी परीक्षाओं और भविष्य को लेकर बेहद चिंता में रहे। घरों में रहकर वे परेशान हो चुके थे। परंतु सरकार का ध्यान इस ओर तुरंत आकृष्ट हो गया और इस दिशा में बेहतर कदम उठाए जाने लगे।

डर का सकारात्मक पहलू

यदि आप को थोड़ा भय है तो यह एक सहज बात है। जिस प्रकार भोजन में थोड़े नमक की आवश्यकता होती है, उसी प्रकार आदर्शपूर्ण जीवन व्यतीत करने के लिए जीवन में थोड़ा भय होना आवश्यक है। आप थोड़ा सोचें कि यदि किसी भी व्यक्ति को किसी भी बात का भय न हो, तो क्या होगा? हर तरफ शायद लापरवाही या अराजकता फैल जाएगी। यदि असफलता का भय न हो तो विद्यार्थी पढ़ना छोड़ देंगे। यदि किसी को बीमार होने का डर न हो, तो अपने स्वास्थ्य की देखभाल नहीं करेगा। नियम-कानून का डर न हो तो अपराध अनियंत्रित हो जाएगा। इसलिए, जीवन में थोड़े डर के होने की उपयोगिता को पहचानना होगा।

डर के लाभ

हालाँकि, डर को एक नकारात्मक भावना के रूप में लिया जाता है, लेकिन हर चीज का एक दूसरा पहलू भी होता है। डर भी इसका अपवाद नहीं। डर के कुछ लाभ हो सकते हैं, जैसे—

- डर से अनुशासन बना रहता है।
- डर से नयी राह और सृजनात्मकता उत्पन्न होती है।
- डर से ही कुछ कर गुजरने का जुनून भी जागता है।
- डर हमें सर्वश्रेष्ठ तक पहुँचा सकता है।
- सबसे मुश्किल परिस्थिति में लड़ने में डर ही सहायक होता है।
- डर स्वयं के प्रति सजग भी करता है एवं स्वयं की क्षमताओं को पहचानने का अवसर भी देता है।
- डर की स्थिति गुजर जाने पर हम और मजबूत महसूस करते हैं।
- डर के विरुद्ध संघर्षों के बाद जीत के भी खूब उदाहरण मिलते हैं।

कोविड-19 सिर्फ परेशानी नहीं लाया

इस महामारी (कोविड-19) की वजह से दुनिया भर के लोग मुश्किल हालात का सामना कर रहे हैं। लगभग सारी दुनिया पूरी तरह लॉकडाउन की स्थिति में पहुँची। हजारों लोग विलगन में रहे, अर्थव्यवस्था बुरी तरह से प्रभावित हुई और बहुत से लोगों के रोजगार छिन गए। यह स्थिति कब तक रहेगी; इस बारे में भी कुछ स्पष्ट तौर पर नहीं कहा जा सकता। लेकिन परेशान करने वाली इन सब बातों के बीच कुछ ऐसी चीजें भी सामने आई हैं, जिन्हें सकारात्मक बदलाव के तौर पर देखा जा सकता है, जो इस प्रकार हैं—

- प्रदूषण में बहुत कमी आयी है।
- पानी स्वच्छ हुआ है (गुणवत्ता में सुधार हुआ है)।
- सड़क दुर्घटनाओं में भारी गिरावट आई है, क्योंकि लोग घरों में रहे।
- लोगों में दान, उदारता, सहानुभूति आदि के गुण बढ़े (देखने को मिले)।
- लोगों में एकता बढ़ी।
- लोग नियमों के प्रति जागरूक हुए।
- लोग अपने स्वास्थ्य के प्रति सचेत हुए।
- लोगों में सृजनात्मकता बढ़ी।
- लोगों ने समय का सदुपयोग सीखा।
- लोगों ने परिवार के साथ समय बिताया।
- लोगों में “अध्ययन आदत” बढ़ी।
- पुस्तकों के प्रति लोगों का रुझान बढ़ा।
- कार्यालय-कार्य का वैकल्पिक रूप वर्क फ्रामहोम सामने आया।
- लोगों को विपरीत परिस्थिति से निपटने का हुनर मालूम हुआ।

- लोगों में सीमित संसाधनों में जीवन निर्वाह का कौशल विकसित हुआ।
- भविष्य के लिए लोग तैयार हो गए।
- जीव-जन्तुओं के प्राकृतिक वास में मानव के दखल में कमी आए। इत्यादि

बाउन्स बैंक बैच— मुसीबत से उबरकर मजबूत हुआ खेप

आमतौर पर कहा जाने लगा है कि कोरोना महामारी की मार झेला हुआ यह युवा समूह कुछ डरा-सा होगा, उसकी पढ़ाई बाधित हुई, उसने कम पढ़ाई की, कुछ नहीं सीखा, ऐसे ही सफल घोषित किया गया और आगे चलकर हारा हुआ साबित हो सकता है। जबकि वास्तव में यह एक ऐसी खेप या पीढ़ी है, जिसने बड़ी परेशानी को झेलकर अपनी जीत दर्ज की है। उस पर भी एक बात तो तय है कि अब कोरोना से छोटी या उसके बराबर की परेशानी इस पीढ़ी का कुछ नहीं बिगाड़ सकती। उसका हौसला बुलन्द है। ये समझने की बात है। इस संदर्भ में एच.डी.एफ.सी. का जीवन बीमा का विज्ञापन बहुत सार्थक और रोचक जान पड़ता है। उन्होंने शैक्षिक संदर्भ में ही उदाहरण पेश किया है। उनके अनुसार, यदि आपके पास पारिवारिक सहयोग है तो किसी भी मुसीबत से उछलकर बाहर आना संभव है।

इस विज्ञापन को लेखक ने अपने शब्दों में बताने की चेष्टा की है। स्कूल के आखिरी दिन का दृश्य है। सभी शिक्षक, विद्यार्थी और अभिभावक विद्यालय में उपस्थित हैं। एक बैच पास होकर स्कूल से जा रहा है। ये वो बैच है जो बिना परीक्षा के ही पास हुआ है (कोरोना के कारण)। एक बच्ची मंच पर चढ़ती है और बोलना शुरू करती है। लेकिन वो सिर्फ इशारों

से बात करती है। लोग परेशान हो जाते हैं कि आखिर बच्ची कहना क्या चाहती है। उसके अभिभावक उसे मूक इशारे करते देख अचरज में पड़ जाते हैं। तभी वो कहती है कि माफ कीजिएगा, मैं अनम्यूट करना भूल गयी (कोरोना काल में ऑनलाइन कक्षाओं की ओर उसका इशारा होता है)। उसके इन्हीं शब्दों के साथ लोग हँसना शुरू कर देते हैं। वह क्या कहती है? और उसके कहने में क्या संदेश और विश्वास छिपा हुआ है? वह इस प्रकार है—

“नमस्कार! 2022 के साथियों! वैसे ये तो हमारा कागजी नाम है; आमतौर पर तो लोग हमें कोविड बैच भी बुलाते हैं। आज हम सब पास हो रहे हैं और सभी शिक्षकों व लोगों को हमें झेलने के लिए धन्यवाद; वो भी ऑनलाइन। दुनिया तो यही कह रही कि ये लोग भी पास हो रहे हैं! कभी स्कूल तो गये ही नहीं। व्यावहारिक अनुभव भी शून्य। रिपोर्ट कार्ड पर क्या लिखोगे? और हासिल? बस पड़े रहे दो साल घर पर। दुनिया ने तो हमारा रिपोर्ट कार्ड लिख दिया, पर दुनिया ये नहीं जानती कि हम क्या लिखेंगे। मैं लिखूँगी कि बेबस हुए फिर भी मेरी फीस पूरी भरी गयी (विशेषकर कुछ निजी विद्यालयों के संदर्भ में), माँ को एक सेकण्ड भी बैठते नहीं देखा ताकि मुझे ऑनलाइन क्लास के बीच उठना न पड़े, पापा को ऑक्सीजन सिलेंडर से साँस लेते देखा फिर भी पापा को यही चिंता थी कि मेरी केमेस्ट्री की पढ़ाई ठीक से हो रही है कि नहीं। शिक्षकों ने भी निरंतर हमारी पढ़ाई के सुगम साधन उपलब्ध कराए व समय-समय पर मार्गदर्शन देते हुए अभिप्रेरित किया। जब पूरी दुनिया को पता नहीं था कि कल क्या होगा; हमारा भविष्य सुरक्षित करने के लिए हमारे अभिभावकों

एवं शिक्षकों ने कोई कसर नहीं छोड़ी। और ये जो हमने इनसे सीखा; कोई भी किताब नहीं सिखा पाती। बड़ी से बड़ी मुश्किल से उबरने का ये कठिन हुनर था। आज हम गर्व से आगे बढ़ सकते हैं क्योंकि आप हमेशा हमारे साथ डटकर खड़े रहे। इसीलिए आपको हमारे जैसा बैच कभी नहीं मिलेगा। धन्यवाद।”

मनोदर्पण— मनोवैज्ञानिक सहयोग और मानसिक स्वास्थ्य की पहल

डर और मानसिक परेशानियों से बाहर आने के लिए सरकार भी सार्थक कदम उठा रही है। शिक्षा मंत्रालय, भारत सरकार द्वारा आत्मनिर्भर भारत अभियान के तहत ‘मनोदर्पण’ योजना 21 जुलाई, 2020 को शुरू की गई है।

खबरों में क्यों?

- इसका उद्देश्य कोविड-19 के समय एवं उसके बाद विद्यार्थियों, परिवार के सदस्यों और शिक्षकों को उनके मानसिक स्वास्थ्य और कल्याण के लिए मनोसामाजिक सहायता प्रदान करना है।
- इसमें स्कूलों, विश्वविद्यालयों और कॉलेज के विद्यार्थियों के लिए एक राष्ट्रीय टोल फ्री हेल्पलाइन (8448440632) शामिल है, जिसे अनुभवी परामर्शदाताओं, मनोवैज्ञानिकों और मानसिक स्वास्थ्य पेशेवरों के एक पूल (संयुक्त समूह) द्वारा संचालित किया जा रहा है।
- इसमें एक वेबसाइट <https://manodarpan.education.gov.in/> पर परामर्शदाताओं का एक राष्ट्रीय समूह भी सक्रिय है (या डेटाबेस उपलब्ध है) जो वेबिनार और अन्य संसाधनों के माध्यम से एक ऑनलाइन चैट प्लेटफॉर्म,

सलाह और सुझावों आदि की लगातार मेजबानी कर रहा है।

- यह कोविड-19 के मद्देनजर मानव पूँजी (human capital) को मजबूत करने और शिक्षा क्षेत्र के लिए उत्पादकता बढ़ाने के एक तत्व के रूप में कार्य कर रहा है।
- कोविड-19 के कारण लॉकडाउन ने स्कूलों और कॉलेजों को बन्द करने के लिए मजबूर किया था। इसलिए, यह बच्चों के साथ-साथ उनके माता-पिता को भी तनावपूर्ण परिस्थितियों से उबरने में सहायता कर रहा है।

एग्जाम वॉरियर्स (परीक्षा योद्धा)

माननीय प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी द्वारा लिखित 'परीक्षा योद्धा' युवाओं के लिए एक प्रेरक पुस्तक है। मनोरंजक और संवादात्मक शैली में लिखी गई, चित्रों, गतिविधियों और योग अभ्यासों के साथ, यह पुस्तक न केवल परीक्षा में बल्कि जीवन कौशल सीखने में भी मित्र होगी। गैर-उपदेशात्मक, व्यावहारिक और विचारोत्तेजक, 'परीक्षा योद्धा' भारत और दुनिया भर के विद्यार्थियों के लिए एक आसान मार्गदर्शक है। यह पुस्तक उन सभी विद्यार्थियों के लिए है जो परीक्षा दे रहे हैं। वे 'परीक्षा योद्धा' हैं— परीक्षा के उत्सव में भाग लेने वाले बहादुर युवा। पुस्तक इस महत्वपूर्ण बिंदु की ओर ले जाती है कि जब परीक्षाओं की बात आती है, तो अत्यधिक चिंता करने या इसे जीवन-मृत्यु की स्थिति के रूप में देखने की कोई आवश्यकता नहीं है।

पुस्तक तनाव मुक्त परीक्षाओं के महत्व और अंकों पर ज्ञान को आगे बढ़ाने की आवश्यकता के आसपास बहस और प्रवचन को जोड़ने का प्रयास करती है। इसका उद्देश्य एक उत्प्रेरक बनना

है जो चर्चाओं को गति प्रदान करेगा जिसके अंतिम लाभार्थी हमारे परीक्षा योद्धा होंगे। जितना अधिक हम इन मुद्दों के बारे में बात करते हैं, अपने विचारों और अनुभवों को साझा करते हैं और दूसरों से सीखते हैं, उतना ही अधिक यह सुनिश्चित करने की संभावना होगी कि हमारे बच्चों का बचपन मजेदार हो, जिसके वे हकदार हैं। यह सुनिश्चित करना हमारा सामूहिक कर्तव्य है कि उनका बचपन परीक्षाओं के बोझ और 'मैं आगे क्या करूँ?' की निरंतर चिंता से प्रभावित न हो।

'परीक्षा योद्धा मॉड्यूल' ऐप पर भी उपलब्ध है। यह प्रत्येक उस मूल संदेश को संप्रेषित करता है जो प्रधानमंत्री ने 'एग्जाम वॉरियर्स' पुस्तक में लिखा है। यह मॉड्यूल न केवल युवाओं के लिए बल्कि माता-पिता और शिक्षकों के लिए भी है। प्रत्येक व्यक्ति उन मंत्रों और अवधारणाओं को आत्मसात कर सकता है, जो प्रधानमंत्री ने परीक्षा योद्धाओं में लिखे और उन्हें चित्रमय रूप से दर्शाया गया है। मॉड्यूल में विचारोत्तेजक लेकिन आनंददायक गतिविधियाँ भी हैं, जो व्यावहारिक माध्यमों से अवधारणाओं को आत्मसात करने में मदद करती हैं।

परीक्षा पे चर्चा

विद्यार्थियों को सबसे अधिक परेशानी परीक्षा से होती है। परीक्षा नजदीक आते ही वे सदमे में आ जाते हैं। मालूम पड़ता है कि डर से वे किसी पहाड़ के बोझ तले दबे जा रहे हों। खाना-पीना भी छूट जाता है। ऐसा सिर्फ घबराहट और डर के कारण होता है। हालाँकि, शोध बताते हैं कि अगर डर और चिन्ता को ठीक से समझकर उसको सही मार्ग दिखा दिया जाए तो इसे सकारात्मक ऊर्जा में बदला जा सकता है।

भारत में परीक्षा पर बहस या चर्चा, वर्ष 2018 से हर साल यह वार्षिक कार्यक्रम आयोजित किया जाता है। इस आयोजन के दौरान भारत के प्रधानमंत्री देश भर के विद्यार्थियों, शिक्षकों और अभिभावकों के साथ बातचीत करते हैं और अपने मूल्यवान सुझाव साझा करते हैं। परीक्षा को आराम से और तनावमुक्त तरीके से लेने के लिए प्रेरित करते हैं। परीक्षा पर चर्चा हेतु शिक्षा मंत्रालय द्वारा देश भर के विद्यार्थियों, शिक्षकों एवं अभिभावकों से परीक्षा के तनाव से जुड़े प्रश्नों को आमंत्रित किया जाता है। परीक्षा पे चर्चा युवाओं के लिए तनावमुक्त माहौल बनाने के लिए प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी के नेतृत्व में बड़े आन्दोलन 'एजाम वॉरियर्स' (किताब) का हिस्सा है। यह प्रधानमंत्री के विद्यार्थियों, अभिभावकों, शिक्षकों और समाज को एक ऐसे माहौल को बढ़ावा देने के प्रयासों से प्रेरित है जहाँ प्रत्येक बच्चे के अद्वितीय व्यक्तित्व का जश्न मनाया जाता है, प्रोत्साहित किया जाता है और खुद को पूरी तरह व्यक्त करने की अनुमति दी जाती है।

आर.टी.ई. एक्ट, 2009 क्या कहता है?

आर.टी.ई. एक्ट, 2009 विद्यार्थियों में परीक्षा के भय एवं अन्य शैक्षिक कारणों से उत्पन्न भय को दूर करने हेतु निर्देशित है। चाहे जो भी हो, इस अधिनियम के प्रावधान हमारे बच्चों की शिक्षा के स्तर पर बड़ा बदलाव ला रहे हैं (इसमें उनका मानसिक आयाम भी शामिल है)। अपनी दूरगामी सोच में आर.टी.ई. के आर्किटेक्ट्स का मानना था कि दसवीं कक्षा तक स्कूली शिक्षा में पदोन्नति स्वचालित होनी चाहिए, ताकि कोई भी बच्चा परीक्षा या मूल्यांकन प्रणाली में असफल न हो

और उसी ग्रेड में वापस न हो। इस विश्वास का तर्क यह प्रतीत होता है कि बच्चे असफलता से डरते हैं, परीक्षाओं में विफलता हो सकती है; इसलिए परीक्षाओं से बच्चों को मानसिक आघात पहुँचता है। साथ ही कम उम्र में असफलता आत्म सम्मान की हानि की ओर ले जाती है। यह माना जाता है कि परीक्षाएँ स्कूलों से बच्चों के उच्च अनुपात में गायब रहने का कारण हैं। इसलिए अगर हमें स्कूलों में उपस्थिति में सुधार करना है, तो हमें परीक्षाओं से दूर रहना चाहिए।

इस बात से शायद ही कोई असहमत हो कि अधिकतर बच्चे परीक्षाओं से घृणा करते हैं। कहीं न कहीं हम जाने-अनजाने हम उन्हें मौका दे रहे हैं (मजबूर कर रहे हैं) कि वे स्कूल छोड़ें। अब सवाल ये है कि क्या असफलता के डर से पूरी तरह बचना चाहिए (या डटकर उसका सामना करना) या परीक्षा ही समाप्त करनी चाहिए? दूसरा रास्ता आसान है, परीक्षा से दूर रहें और आप असफलता के डर से दूर हो जाएँ। लेकिन पहला वाला रास्ता अधिक कठिन जान पड़ता है। असफलता का सामना करना सीखना स्कूलों, शिक्षकों और अभिभावकों को भी यह सुनिश्चित कराता है कि वे अधिक जिम्मेदारी लें कि बच्चे असफल न हों। अगर किसी खास मामले में जहाँ कोई विद्यार्थी असफल हो और उसे एक कक्षा दोहराने की आवश्यकता हो तो उसे सिखाना चाहिए कि असफलता जीवन का एक अभिन्न अंग है और इसमें कोई शर्म की बात नहीं है। इस संबंध में यह अधिनियम कुछ सहजता प्रदान करता है, जैसे—

- एक गैर-प्रवेशित बच्चे का आयु उपयुक्त कक्षा में प्रवेश।

- निःशुल्क और अनिवार्य शिक्षा सुनिश्चित करने के लिए उपयुक्त सरकारों, स्थानीय अधिकारियों और माता-पिता के कर्तव्य और उत्तरदायित्व निर्धारित करना।
- शिक्षा के लिए मानदण्ड और मानक।
- जिला समुच्चय के आधार पर प्रत्येक स्कूल में इष्टतम विद्यार्थी-शिक्षक अनुपात।
- उचित रूप से प्रशिक्षित शिक्षकों की नियुक्ति।
- सभी रूपों में शारीरिक दण्ड का निषेध।
- संविधान में निहित मूल्यों के अनुरूप पाठ्यचर्या का विकास जो बच्चे के समग्र विकास, बच्चे के ज्ञान, संभाव्यता और प्रतिभा निखारने तथा बच्चे की मित्रवत प्रणाली और बाल-केन्द्रित ज्ञान की प्रणाली के माध्यम से बच्चे को डर, चोट और चिंता से मुक्त बनाने को सुनिश्चित करेगा।

परीक्षा का तनाव और भय कम करने के प्रयास में— सतत एवं व्यापक मूल्यांकन (बाल हितैषी परिवेश)

इस सम्बन्ध में सतत एवं व्यापक मूल्यांकन (सी.सी.ई.) के सिद्धांतों का दर्शन इस प्रकार है—

- सभी बच्चे सीखने में सक्षम होते हैं। यह बयस्कों, विशेष रूप से शिक्षकों का उत्तरदायित्व है कि वे सुनिश्चित करें कि बच्चे प्रत्येक स्तर और कक्षा के सीखने के प्रतिफलों को प्राप्त करने की अपनी क्षमताओं का पूरा-पूरा उपयोग करें।
- शिक्षकों के लिए यह महत्वपूर्ण है कि वे प्रत्येक बच्चे के साथ स्नेहपूर्ण संबंध स्थापित करें, जिससे उनकी विभिन्न गतिविधियों में भागीदारी सुनिश्चित हो सके। बच्चों, माता-पिता, संरक्षकों के साथ नियमित संवाद करने से और अन्य शिक्षकों से उनकी रुचियों, पसंद-नापसंद और व्यवहार के बारे में जानकारी इकट्ठा करने से इस प्रक्रिया में सहायता मिल सकती है।
- इस प्रकार का भयमुक्त परिवेश बनाना आवश्यक है, जहाँ बच्चे स्वतंत्र रूप से स्वयं को अभिव्यक्त कर सकें, अपने शिक्षक पर भरोसा कर सकें और अपनी पसंद, नापसंद या समस्याओं को निःसंकोच रूप से शिक्षक के साथ साझा कर सकें। यदि कोई मुद्दा हो तो शिक्षक को जल्दबाजी में किसी निर्णय पर नहीं पहुँचना चाहिए, बल्कि माता-पिता, अभिभावकों व अन्य शिक्षकों के साथ उस पर बातचीत करनी चाहिए।
- सकारात्मक अनुशासन बनाए रखने के लिए वैकल्पिक कार्यनीतियाँ कक्षा में लागू होनी चाहिए। इसके लिए अभिभावकों को भी विश्वास में लेने की आवश्यकता है।
- यदि किसी बच्चे को शारीरिक या भावात्मक परेशानी है तो उसे माता-पिता की भागीदारी से परामर्शदाताओं या चिकित्सकों से मिलने के लिए प्रोत्साहित किया जा सकता है।
- बच्चों की विशिष्ट योग्यताओं और उनके सीखने की गति की पहचान करके, विभिन्न गतिविधियों में उनकी भागीदारी सुनिश्चित करने के लिए शिक्षक को धैर्य रखने की आवश्यकता होती है ताकि बच्चों को सीखने, प्रगति करने और समयबद्ध तरीके से कक्षावार सीखने के प्रतिफलों को प्राप्त करने में सहायता मिल सके।
- शिक्षकों को चाहिए कि वे बच्चों की आवश्यकताओं के अनुरूप पर्याप्त स्थान, विविध अधिगम सामग्री उपलब्ध करवाएँ।
- समय-सारणी में लचीलापन रखें।

- शिक्षक को छूट हो कि वह कक्षा में की जाने वाली गतिविधि के अनुरूप बच्चों के बैठने की व्यवस्था को बदल सके।

राष्ट्रीय शिक्षा नीति, 2020 के सिद्धांत— गौरवशाली इतिहास की मिट्टी का पौधा

यह पूरी तरह से बाल-हितैषी दस्तावेज है, जो बहुत हद तक शिक्षा प्रणाली की कमियों को पूरा करने, तनावरहित माहौल बनाने और विकास के मार्ग पर ले जाने के उद्देश्य से बनाया गया है। इस शिक्षा प्रणाली का उद्देश्य तर्कसंगत विचार, कार्य करने में सक्षम बनाना, करुणा, सहानुभूति, साहस, लचीलापन, वैज्ञानिक स्वभाव और नैतिक मूल्यों वाले व्यक्तियों का विकास करना है। इसका उद्देश्य हमारे संविधान द्वारा परिकल्पित एकसमान, समावेशी और बहुल समाज के निर्माण के लिए लगे हुए, उत्पादक और योगदान करने वाले नागरिकों का निर्माण करना है। एक अच्छा शिक्षण संस्थान वह होता है जिसमें प्रत्येक विद्यार्थी का स्वागत और देखभाल की जाती है, जहाँ एक सुरक्षित और आनंददायक सीखने का माहौल मौजूद होता है। जहाँ सीखने के अनुभवों की एक विस्तृत शृंखला पेश की जाती है, और जहाँ सभी के लिए सीखने के लिए अनुकूल भौतिक बुनियादी ढाँचा और उपयुक्त संसाधन उपलब्ध होते हैं। इन गुणों को विद्यार्थियों को प्राप्त करवाना प्रत्येक शिक्षण संस्थान का लक्ष्य होना चाहिए। इस नीति के बुनियादी सिद्धांत जो बड़े पैमाने के साथ-साथ संस्थान के स्तर पर भी शिक्षा प्रणाली का मार्गदर्शन करेंगे; वे इस प्रकार हैं—

- शैक्षणिक और गैर-शैक्षणिक, दोनों क्षेत्रों में प्रत्येक विद्यार्थी के समग्र विकास को बढ़ावा

देने के लिए शिक्षकों के साथ-साथ माता-पिता को भी संवेदनशील बनाकर प्रत्येक विद्यार्थी की अद्वितीय क्षमताओं को पहचानना और बढ़ावा देना।

- ग्रेड 3 तक के सभी विद्यार्थियों द्वारा बुनियादी साक्षरता और संख्या ज्ञान प्राप्त करने को सर्वोच्च प्राथमिकता।
- लचीलापन, ताकि शिक्षार्थियों के पास अपने सीखने के मार्ग और कार्यक्रमों का चयन करने की क्षमता हो और इस तरह वे अपनी प्रतिभा और रुचि के अनुसार जीवन में अपना रास्ता खुद चयन कर सकें।
- कला और विज्ञान के बीच, पाठ्यचर्या और पाठ्येतर गतिविधियों के बीच, व्यावसायिक और शैक्षणिक धाराओं आदि के बीच कोई कठिन अलगाव न हो ताकि सीखने के विभिन्न क्षेत्रों के बीच दूरी को समाप्त किया जा सके।
- सभी ज्ञान की एकता और अखण्डता सुनिश्चित करने के लिए (एक बहु-विषयक दुनिया के लिए) विज्ञान, सामाजिक विज्ञान, कला, मानविकी और खेल में बहु-विषयकता और समग्र शिक्षा का समावेश।
- रटकर सीखने और परीक्षा के लिए सीखने के बजाय वैचारिक समझ पर जोर।
- तार्किक निर्णय लेने और नवाचार को प्रोत्साहित करने के लिए रचनात्मकता और महत्वपूर्ण सोच को बढ़ावा।
- नैतिकता, मानवीय और संवैधानिक मूल्य, जैसे— सहानुभूति, दूसरों के प्रति सम्मान, स्वच्छता, शिष्टाचार, लोकतांत्रिक भावना, सेवा की भावना, सार्वजनिक संपत्ति का सम्मान,

- वैज्ञानिक स्वभाव, स्वतंत्रता, जिम्मेदारी, बहुलवाद, समानता और न्याय आदि को बढ़ावा।
- बहुभाषावाद, शिक्षण और सीखने में भाषा की शक्ति को बढ़ावा देना।
 - जीवन-कौशल, जैसे— संचार, सहयोग, समूह कार्य और लचीलापन को बढ़ावा।
 - योगात्मक आकलन के बजाय सीखने के लिए नियमित रचनात्मक आकलन पर जोर।
 - शिक्षण और सीखने में प्रौद्योगिकी का व्यापक उपयोग।
 - भाषा की बाधाओं को दूर करना।
 - शिक्षा के सभी क्षेत्रों तक दिव्यांग विद्यार्थियों की पहुँच।
 - अच्छी शैक्षिक-योजना और प्रबंधन।
 - विविधता के लिए सम्मान।
 - सभी पाठ्यक्रम, शिक्षणशास्त्र और नीति में स्थानीय संदर्भ को स्थान एवं सम्मान।
 - बचपन की देखभाल से लेकर शिक्षा के सभी स्तरों पर पाठ्यक्रम में तालमेल।
 - सकारात्मक कार्य वातावरण।
 - स्वायत्तता, सुशासन और अधिकारिता के माध्यम से नवाचार और आउट ऑफ द बॉक्स विचारों को प्रोत्साहित करना।
 - ऑडिट और सार्वजनिक प्रकटीकरण के माध्यम से शैक्षिक प्रणाली की अखण्डता, पारदर्शिता और संसाधन दक्षता सुनिश्चित करने के लिए एक हल्का लेकिन सख्त नियामक ढाँचा।
 - उत्कृष्ट शिक्षा और विकास के लिए मूल आवश्यकता के रूप में उत्कृष्ट शोध।
 - निरंतर अनुसंधान और नियमित मूल्यांकन के आधार पर प्रगति की निरंतर समीक्षा।
 - भारत की एकता, गौरव, इसके समृद्ध इतिहास, प्राचीन और आधुनिक संस्कृति, ज्ञान प्रणाली, विविध परम्पराओं आदि का संरक्षण, संवर्धन एवं विस्तार करना।
 - शिक्षा को एक सार्वजनिक सेवा माना जाना।
 - गुणवत्तापूर्ण शिक्षा तक पहुँच को प्रत्येक बच्चे का मूल अधिकार माना जाना।
 - एक मजबूत तथा जीवन्त सार्वजनिक शिक्षा प्रणाली के साथ-साथ, सच्ची परोपकारी निजी और सामुदायिक भागीदारी के प्रोत्साहन और सुविधा में पर्याप्त निवेश की व्यवस्था।
- राष्ट्रीय शिक्षा नीति, 2020 का विजन— बेहतर कल की ओर**
- यह राष्ट्रीय शिक्षा नीति भारतीय लोकाचार में निहित एक ऐसी शिक्षा प्रणाली की कल्पना करती है जो सभी को उच्च गुणवत्ता वाली शिक्षा प्रदान करके, भारत को एक वैश्विक ज्ञान महाशक्ति बनाकर एकसमान जीवन्त ज्ञान समाज में बदलने में सीधे योगदान देती है। नीति में परिकल्पना की गयी है कि हमारे संस्थानों के पाठ्यक्रम और शिक्षणशास्त्र को विद्यार्थियों के बीच मौलिक कर्तव्यों और संवैधानिक मूल्यों के प्रति सम्मान की गहरी भावना विकसित करनी चाहिए। विश्व का अपने देश के साथ संबंध और बदलती दुनिया में भारत की भूमिकाओं और जिम्मेदारियों के प्रति जागरूकता जरूरी है। नीति का दृष्टिकोण शिक्षार्थियों के बीच न केवल विचार में, बल्कि आत्मा, बुद्धि और कर्मों में भी भारतीय होने का गहरा गर्व पैदा

करना है। साथ ही इसका उद्देश्य ज्ञान, कौशल, मूल्यों और अच्छे स्वभाव का विकास करना है जो मानवाधिकारों, सतत विकास, रहन-सहन, वैश्विक भलाई के लिए जिम्मेदार प्रतिबद्धता आदि का समर्थन करते हैं। सारा प्रयास यह है कि वास्तव में एक वैश्विक मानवीय नागरिक तैयार किया जा सके।

शिक्षक का दायित्व

एक शिक्षक विद्यार्थियों का प्रथम परामर्शदाता होता है। अतः उसे विद्यार्थियों को समझकर उनके भय को दूर करते हुए उन्हें भावी जीवन के लिए एक मानवीय नागरिक बनाने हेतु प्रयास करने होंगे। वही उनका जीवन सारथी सिद्ध हो सकता है। ऐसे ही कुछ जिम्मेदारी से जुड़े बिंदुओं की चर्चा इस प्रकार है—

- विद्यार्थियों में आत्मविश्वास का संचार करें।
- उनकी सराहना करें और अच्छे कामों के लिए प्रोत्साहित करें।
- उन्हें स्वयं को स्वीकार करना सिखाएँ।
- उन्हें अपनी क्षमताओं को जानने की कोशिश करवाएँ, क्योंकि हर किसी की एक अलग पहचान और अलग क्षमता होती है। इसलिए, इस बात को सहर्ष स्वीकार करवाएँ कि वे क्या हैं और क्या-क्या कर सकते हैं। हो सकता है, जो वो (कोई बच्चा विशेष) कर सके, वो कोई और न कर पाए। वे स्वयं को कमतर न समझें।
- बच्चों को नकारात्मक चीजों और विचारों से बचाएँ।
- तय करें कि बच्चे वही काम करें जिन कामों में उनकी रुचि हो।
- उन्हें छोटी- छोटी सफलताओं से आगे बढ़ना सिखाएँ।
- उन्हें अपनी सफलताओं पर ध्यान केन्द्रित करना सिखाएँ।
- बच्चों को स्वतंत्रता (सकारात्मक) के महत्व को बताएँ।
- उन्हें सामाजिक होना सिखाएँ। यह चीज उनके समूह को बड़ा करेगी और उनका डर साझा होकर छोटा प्रतीत होगा।
- तुलना भी हीनभावना विकसित करती है जो डर का रूप ले सकती है। अतः बच्चों को तुलना से बचने की शिक्षा दें।
- समय-समय पर उनका साक्षात्कार लेकर उन्हें परामर्श देते रहें।
- बच्चों को दर्पण को अपना मित्र बनाना सिखाएँ (अर्थात् वे स्वयं का मूल्यांकन करना भी सीख लें)।
- उन्हें अपनी प्राथमिकता जरूर पता हो, इस बात को तय करें। कहीं ऐसा न हो कि वे बेकार के कामों और चिन्ता में उलझे रह जाएँ।
- पुरानी बातों को भुलाना और भरोसा करना सिखाएँ।
- शिक्षक बाल मनोविज्ञान का अध्ययन जरूर करें।
- उन्हें कठिनाइयों से लड़ना सिखाएँ।
- सबसे महत्वपूर्ण यह है कि शिक्षक अपने बच्चों को न्यूनतम विद्यालयी अवरोधों के साथ अपनी संभावनाओं के विकास करने में समर्थ बनाएँ।
- उन्हें अपनी दिनचर्या संयमित करना सिखाएँ।
- यह भावना हमें स्वयं में और बच्चों में जगानी होगी कि इस संसार को लोगों के लिए एक बेहतर जगह बनाने के लिए हमारी तरह ही अलग-अलग जगहों पर कई लोग लगे हुए हैं। इस मिशन में हम अकेले नहीं। बहुत से ऐसे लोग हैं जो बहुत सकारात्मक सोचते हैं।

निष्कर्ष

ऊपर की चर्चा से एक बात साफ है कि डर कुछ मामलों में हानिकारक तो है लेकिन इसका एक सकारात्मक पहलू भी है, जिसे अनदेखा नहीं किया जा सकता। डर (एक तरह से थोड़ी चिन्ता) कहीं न कहीं हमें आगे बढ़ने को प्रेरित करता है, अनुशासित रखता है और बेहतरी की ओर मोड़ता है। डर के मनोविज्ञान को समझकर शिक्षक अपने विद्यार्थियों

में सकारात्मक ऊर्जा का संचार करके उन्हें शानदार एवं जिम्मेदार नागरिक बनकर उत्तम राष्ट्र निर्माण हेतु अग्रसर कर सकते हैं। हमारी सरकार भी इस दिशा में सही कदम उठाते हुए कमर कस चुकी है। प्रत्येक शिक्षक को इसे अपनी नैतिक जिम्मेदारी समझना चाहिए कि कक्षा का हर बच्चा अनुशासित होकर आगे बढ़े और राष्ट्रहित में सफलता के नये द्वार खोले।

संदर्भ

एच.डी.एफ.सी. 2022. बाउन्स बैक बैच. (विडियो). 6 फरवरी 2022. को <https://youtu.be/oi1ntQwBJ9Y> से प्राप्त किया गया है.

मानव संसाधन विकास मंत्रालय. 2020. *राष्ट्रीय शिक्षा नीति 2020*. भारत सरकार, नयी दिल्ली।

राष्ट्रीय शैक्षिक अनुसंधान और प्रशिक्षण. 2020. *सतत् एवं व्यापक मूल्यांकन (दिशानिर्देश)*. रा.शै.अ.प्र.प., नयी दिल्ली.