

AMOGHVARTA

ISSN : 2583-3189



व्यक्ति के व्यक्तित्व निर्माण में योग की भूमिका

ORIGINAL ARTICLE



Author

डॉ. पूजा दुबे

सहायक प्राध्यापक, शिक्षा संकाय
संत हरकेवल शिक्षा महाविद्यालय
अम्बिकापुर, सरगुजा, छत्तीसगढ़, भारत

शोध सार

योग व्यक्तित्व निर्माण हेतु कला एवं विज्ञान दोनों पहलुओं पर कार्य करता है। वैज्ञानिक आविष्कार के इस युग में जीवन को आरामदायक एवं सुविधाजनक बनाने हेतु अनेको साधन है। सारी सुविधाएँ प्रारब्ध में होने के बावजूद भी लोग सुखी जीवन व्यतीत नहीं कर पाते हैं। अध्ययनकर्ता पठन/पाठन में ध्यान केन्द्रित नहीं कर रहे हैं, जिससे उनका शिक्षा के प्रति लगाव कम हो रहा है। ध्यान को केन्द्रित न करने के कारण व्यक्तित्व विकास में व्यवधान उत्पन्न हो रहा है। योग के माध्यम से व्यक्ति अपनी शारीरिक, मानसिक, आध्यात्मिक शक्तियों को विकसित कर अपने व्यक्तित्व का सरलता से विकास कर सकता है। अग्नि पुराण के अनुसार योग मन की एक विशिष्ट अवस्था है। जब मन में आत्मा को और स्वयं मन को प्रत्यक्ष करने की योग्यता आ जाती है तब उसका ब्रह्म के साथ संयोग हो जाता है। जिस प्रकार नमक जल में मिलकर जल की समानता को प्राप्त हो जाता है, उसी प्रकार जब मन वृत्तिशून्य होकर आत्मा के साथ ऐक्य को

प्राप्त करता है तो मन की उस अवस्था को समाधि कहा जाता है। आत्म और मन की एकता भी समाधि का फल है। व्यक्ति के व्यक्तित्व निर्माण में योग के द्वारा आमूल चुल परिवर्तन लाया जा सकता है। योग के माध्यम से व्यक्ति सर्वप्रथम अपने ऊपर नियंत्रण करना सीखता है। योग के माध्यम से व्यक्ति के व्यवहार में परिवर्तन देखने को मिलता है। योग के माध्यम से व्यक्ति के व्यवहार में परिवर्तन देखने को मिलता है। व्यक्ति का व्यक्तित्व संगठित योग साधन से संभव है। योग हमें शारीरिक मानसिक शक्तियों का प्रयोग करने एवं उन्हें विकसित करने हेतु प्रेरित करता है। योग में ऐसा माना गया है कि मानव का व्यक्तित्व दो परम सत्ता के मंच से निर्मित होता है। प्रथम-पुरुष तथा द्वितीय-प्रकृति। पुरुष अर्थात् चेतना, प्रकृति अर्थात् शक्ति प्रकृति से अलग पुरुष शुद्ध अनिश्चित चेतना तथा सार्वभौम होता है तथा व्यक्तित्व से उसका कोई मतलब नहीं होता है, पर जब पुरुष के साथ प्रकृति का मिलन होता है तो वह मानव व्यक्तित्व का रूप धारण कर लेता है। व्यक्तित्व केवल मन और शरीर नहीं है, बल्कि मन, शरीर और आत्मा का एक संगठन है। आत्मा को योग में महत्वपूर्ण माना गया है। आत्मा मन तथा शरीर को क्रियान्विनत करती है, जिसके आधार पर हम व्यवहार करते हैं। योग के माध्यम से व्यक्ति के व्यक्तित्व विकास के सारे पहलुओं शारीरिक, मानसिक एवं आध्यात्मिक सभी को संवारा जा सकता है। भारत देश जो विकासशील देश में बढ़ रही मानसिक स्वास्थ्य संबंधित समस्या का समाधान योग के द्वारा संभव है। योग से विघटन को रोका जा सकता है, व्यक्ति को संगठित रखने के लिए योग एक आवश्यक तत्व है, जिसमें व्यक्तित्व का सम्पूर्ण विकास संभव है।

मुख्य शब्द

योग व्यक्तित्व, विज्ञान, वृत्तिशून्य, त्याग, आध्यात्म, चेतना.

प्रस्तावना

तैत्तरीय उपनिषद् के प्राचीन ग्रंथ में व्यक्तित्व को पांच पहलुओं से निर्मित बताया है, जिसे पंचकोष एवं व्यक्तित्व की यौगिक अवधारणा कहा है। इन पांच पहलुओं के माध्यम से व्यक्ति में सकारात्मक गुण विकसित होते हैं जिससे व्यक्तित्व का सर्वांगीण विकास संभव हो सकता है। पंचकोष इस प्रकार है – प्रथम अन्धमय कोष, द्वितीय प्राणमय कोष, तृतीय मनोमय कोष, चतुर्थ विज्ञानमय कोष, पंचम आनंदमय कोष। इस पंच कोष के माध्यम से व्यक्ति मन और शरीर की पूर्ण सामंजस्यपूर्ण स्थिति को प्राप्त करता है जिससे व्यक्तित्व का पूर्ण विकास होता है। योग न केवल चिकित्सा के रूप में अपितु सर्वोच्च जीवन शैली के रूप में इसका उपयोग होना आवश्यक है। आज के इस भाग-दौड़ भरी जीवन शैली में व्यक्ति स्वयं को समय नहीं देता है, भारत में 2024-25 में मानसिक स्वास्थ्य के बारे में रिपोर्ट के अनुसार तथा विश्व स्वास्थ्य केन्द्र के अनुसार भारत की 15 प्रतिशत लोग समस्याओं से ग्रस्त है। यह व्यक्तित्व विघटन का बहुत बड़ा कारण है। व्यक्ति को योग के सहायता से पंचकोषों का प्रयोग कर व्यक्तित्व का सम्पूर्ण विकास संभव है।

व्यक्तित्व

गैरिसन कार्ल सी. ने लिखा है व्यक्तित्व सम्पूर्ण मनुष्य है उसकी स्वाभाविक अभिरुचि तथा क्षमताएँ और उसके भूतकाल में अर्जित किये गये ज्ञान इन कारकों का संगठन तथा समन्वय व्यवहार प्रतिमानों, आदर्शों, मूल्यों तथा अपेक्षाओं की विशेषताओं से पूर्ण होता है। व्यक्ति के व्यवहार का दर्पण व्यक्तित्व है। सामान्य तौर पर हम व्यक्ति के रूप, रंग, कद, लम्बाई, चौड़ाई, मोटाई, पतलापन, आदि शारीरिक बनावट, व्यवहार को व्यक्तित्व को रूप दे देते हैं। व्यक्तित्व की अनेक धारणाएँ हैं, जिससे मनोविज्ञान अपने-अपने ढंग से ग्रहण करते हैं। हम यह कह सकते हैं कि व्यक्तित्व विवृत, जटिल तथा व्याख्या से परे है। आज व्यक्तित्व से संबंधित दो प्रकार के मत हैं पहला— प्राचीन मत, दूसरा आधुनिक मत। प्राचीन मत के अनुसार व्यक्तित्व शब्द अग्रेजी के पर्सनालिटी का हिन्दी रूपांतरण है, पर्सनालिटी शब्द लेटिन भाषा के पर्सोना से बना है जिसका अर्थ होता है नकली चेहरा, भूमिका के अनुसार हम अपना चेहरा बदल देते हैं, गुणों को विकसित करते हैं। उदाहरण स्वरूप हम एक शिक्षिका को लेते हैं, जब वह अपने परिवार में होती है तो वह पत्नी, बहु, माँ, चाची, बुआ, जितने भी उसके रिश्ते हैं सब के साथ अलग-अलग व्यवहार रखती है। साथ ही उसकी वेषभूषा भी वैसी होती है और जब वह अपने विद्यालय जाती है तो रंगरूप, वेषभूषा, चाल, व्यवहार सभी में परिवर्तन दिखाई देता है। वह महिला एक नवीन व्यक्तित्व को धारण कर शिक्षिका बन जाती है, यह व्यक्तित्व है जो वास्तविक से सर्वथा भिन्न होता है। कुछ मनोविज्ञानिकों ने क्षणिक परिवर्तन स्वरूप को व्यक्तित्व नहीं माना उन्होंने अपना आधुनिक मत प्रदान किया। आधुनिक मत प्रत्येक व्यक्ति के अपने गुण होते हैं जिससे वह अन्य व्यक्तियों को प्रभावित करता है, और अन्य लोगों से प्रभावित होता है। मनोविज्ञान में यह सिद्ध हो चुका है कि किसी उद्दीपक के द्वारा अनुक्रिया तुरंत या स्वतः नहीं हो जाती है। उद्दीपक सम्पूर्ण प्राणी को प्रभावित करता है, जब अनुक्रिया होती है। उदाहरण, जब एक बच्चा भूखा होता है तो भोजन के प्रति उसकी प्रतिक्रिया एक प्रकार है तथा जब बच्चों को भूख नहीं लगी है तो भोजन के प्रति उसकी प्रतिक्रिया भिन्न होती है। उद्दीपक और अनुक्रिया के बीच मध्यवर्ती चर होते हैं जो व्यवहार को प्रभावित करके उसको निश्चित करते हैं। बुद्धि, प्रेरक, पूर्व अनुभव, अभिवृत्ति, मानसिक सुझाव यह सब मध्यवर्ती चर हैं। जिस प्रकार संगीत केवल सुरों का संयोग नहीं है, चित्र विभिन्न रंग का मेल नहीं ठीक उसी प्रकार व्यक्तित्व व्यक्ति के समस्त गुण, व्यवहार का योग नहीं बल्कि कुछ और ही है, एक अच्छा व्यक्तित्व ही व्यक्ति को समाज में रहने योग्य बनाता है, साथ ही मान-सम्मान की प्राप्ति भी कराता है।

योग

किसी व्यक्ति को यदि योग को जानना, समझना एवं महसूस करना है तो व्यक्ति अपने प्रति पुरी तरह सहज होकर अपने चित्र में संचित कर्म, पाप-पुण्य जो भी है उन सभी कर्मों को भोग करके जब अपने आत्मा स्वरूप में स्थिर हो जाता है, उसे यह बोध होता है कि पंचतत्वों से बना यह शरीर नष्ट होने वाला नहीं है, यह परमात्मा का एक अभिन्न अंग है। आज योग से शायद ही कोई ऐसा प्राणी हो जो परिचित न हों। बच्चे, जवान, वृद्ध, स्त्री, पुरुष

सभी जन अपने अनुसार कुछ न कुछ अर्थ ग्रहण करते हैं क्योंकि योग के महत्व को नकारा नहीं जा सकता। महर्षि पतंजलि ने योग साधना की प्रति तीन पद्धति बताई है—प्रथम अभ्यास वैराग्य: उच्च पुरुष साधक हेतु, द्वितीय क्रिया योग—माध्यम पुरुष साधक हेतु, तृतीय अष्टांग योग निम्न पुरुष साधक हेतु। जो साधक अभी नया है उसके लिये निम्न पुरुष साधक की यही साधना है, जिसमें साधक यम, नियम, आसन, प्राणायाम, प्रत्याहार, धारणा, ध्यान, समाधि, आदि को साधने के प्रश्चात योग की प्राप्ति करता है। जीवन की समस्त समस्याओं को योग के माध्यम से सुलझाया जा सकता है। महर्षि पतंजलि ने योग को वैज्ञानिक एवं व्यवहारिक बताया है जिससे योग बहिरंग योग तथा अंतरंग योग का नाम दिया। बहिरंग योग के अंतर्गत यम, नियम, आसन, प्राणायाम, प्रत्याहार, एवं अंतरंग योग के अंतर्गत धारणा, ध्यान, समाधि को रखा है।

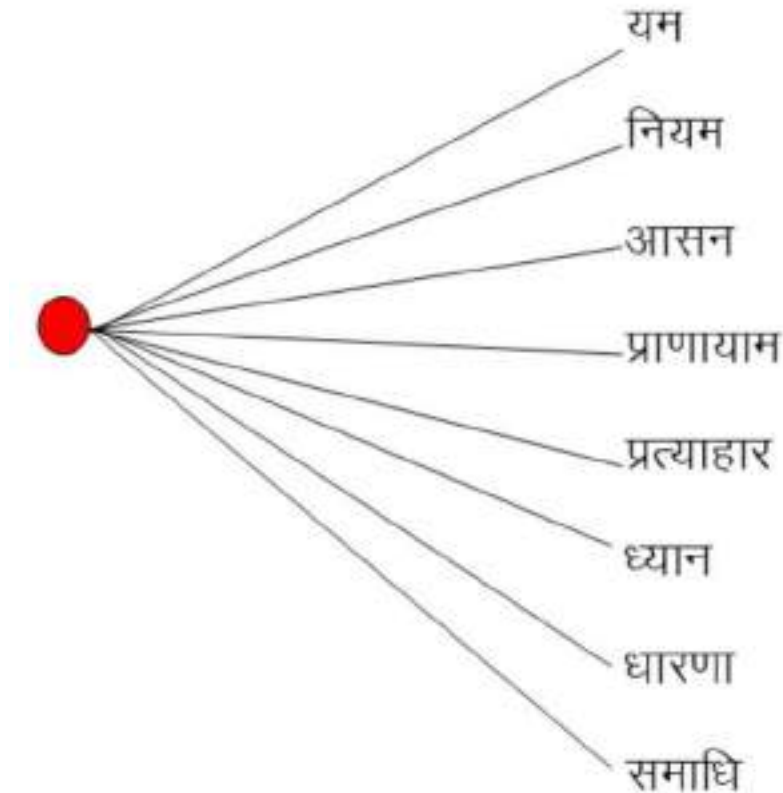
बहिरंग योग

यम, नियम, आसन एवं प्राणायाम इसकी अवस्थाएँ हैं। इसके माध्यम से व्यक्ति के व्यवहार, व्यक्तित्व, क्रिया एवं बाह्य प्रवृत्तियों को नियंत्रित करने में सक्षम होता है।

अंतरंग योग

प्रत्याहार, धारणा, ध्यान और समाधि के अभ्यास से व्यक्ति अपनी चेतना को अंदर की ओर केन्द्रित करता है, और अपने भीतर सत्य की खोज कर सकता है। महर्षि पतंजलि ने योग को जो साधक नये हैं उनके लिय निम्न पुरुष साधक की साधना को प्रमुखता दी है। साधना की अष्टांग योग पद्धतियों को सार्वभौमिक, प्रमाणिक, व्यवहारिक एवं वैज्ञानिक माना जाता है।

आठ अंग निम्न है:

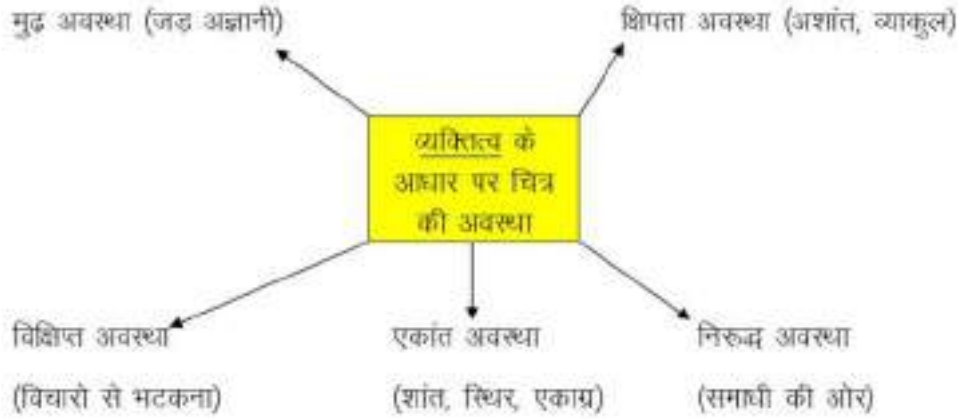


इसके माध्यम से व्यक्ति अपने जीवन को सुखमय एवं योग मुक्त बना सकता है।

व्यक्तित्व निर्माण में योग की भूमिका

व्यक्तित्व निर्माण में योग की महत्वपूर्ण भूमिका है। व्यक्तित्व का विकास करना हमारे जीवन का महत्वपूर्ण

हिस्सा है, जिसके माध्यम से हमारे आत्म-सम्मान और व्यक्तित्व एवं सामाजिक संबंधों को हम कैसे प्रस्तुत करते हैं यह प्रदर्शित करता है। व्यक्तित्व ही है जो यह निर्धारित करता है कि हम किसी परिस्थिति में कैसा व्यवहार करते हैं। व्यक्तित्व के बहुत सारे आयाम हैं जिसे किसी सीमा में बांधा नहीं जा सकता है। व्यक्ति के व्यक्तित्व के समग्र विकास में योग बेहतर योगदान देता है। शारीरिक विकास हेतु सामाजिक विकास, मानसिक विकास, आध्यात्मिक विकास योग के द्वारा संभव है जिससे व्यक्ति के व्यक्तित्व में निखार आता है। योग में व्यक्तित्व को विभिन्न अवस्थाओं में वर्गीकृत किया है। वर्गीकरण का आधार चित्त को रखा है। योग की सहायता से व्यक्ति अभ्यास के माध्यम से इन अवस्थाओं के बीच संतुलन स्थापित कर अपने व्यक्तित्व का विकास करता है।



योग के निरंतर अभ्यास से व्यक्ति के जीवन में सकारात्मकता का संचार होता है। जैसे जैसे व्यक्ति व्यक्तित्व की चित्त अवस्थाओं के साथ संतुलित रूप से सामंजस्य स्थापित करता है जिसके फलस्वरूप यह तनाव प्रबंधन में मदद मिलती है। व्यक्ति के विचार में स्पष्टता आती है, आत्मपहचान में मदद मिलती है, मानसिक विकास संभव होता है, योग के माध्यम से हम भावनाओं के प्रति जागरूक होते हैं, तथा विचार नियंत्रण में मदद मिलती है। योग न सिर्फ केवल शारीरिक रूप से बल्कि मानसिक रूप से भी हमें सबल बनाता है जिससे हमारे व्यक्तित्व का विकास होता है। वर्तमान समय में हमारा शरीर और मन दोनों दुषित हो गया है जिसका सीधा असर हमारे व्यक्तित्व पर होता है। योग के माध्यम से अपने शरीर तथा मन दोनों पर नियंत्रण पा सकते हैं। हमारे जीवन में दुख, कष्ट, व अशांति का कारण जीवन में भोग, विलासिता व वासनाओं के प्रविष्ट के कारण हम अपने वास्तविक जीवन के उद्देश्य से दूर हो जाते हैं, जो हमारे व्यक्तित्व को प्रभावित करता है। प्राचीन काल से आज तक योग के माध्यम से व्यक्ति धर्म, सदाचार, आध्यात्म, को प्राप्त कर रहा है। व्यक्ति के व्यक्तित्व को निखारने में योग का महत्वपूर्ण स्थान है। आज के इस भागदौड़ भरे जीवन में शायद ही कोई ऐसा हो जिसे किसी प्रकार का तनाव न हो, तनाव होने के कारण व्यक्ति के व्यक्तित्व विघटन हो रहा है। योग के निरंतर अभ्यास से हम तनाव का प्रबंधन बहुत सरलता से कर लेते हैं। योग एक ऐसा माध्यम है जो व्यक्ति को मोक्ष प्राप्त करने का साधन है। निरंतर योगाभ्यास से एकाग्रता बढ़ती है, जिससे हम लम्बे समय तक ध्यान केन्द्रित करके रख सकते हैं, तथा अपने लक्ष्य को सरलता से प्राप्त करते हैं। प्रस्तुतीकरण हेतु आत्मविश्वास में वृद्धि योग का ही परिणाम है।

निष्कर्ष

व्यक्ति का व्यक्तित्व ही समाज में उसकी पहचान निर्मित करता है। व्यक्तित्व से संबंधित विभिन्न शोधों के अध्ययन उपरांत यह समझ उत्पन्न हुई कि व्यक्तित्व का निर्माण सरलता से अनुशासन में रहकर किया जा सकता है। व्यक्तित्व निर्माण हेतु योग बहुत ही सफल माध्यम है। योग के माध्यम से साधक अष्टांग योग का प्रयोग करते हुए विभिन्न चरणों का प्रयोग कर अपने व्यक्तित्व का निर्माण करता है, तथा सफल व्यक्ति बन सकता है। आज के इस युग में मानव का मन अशांत कुछ ज्यादा होता है। अशांति का कारण चित्त में, ईर्ष्या, द्वेष, राग, अभिनिवेश, अमर्श आदि का विद्वान होना है। स्वयं को पहचाने बिना चीजों को प्राप्त करने की इच्छा रखते हैं, योग के माध्यम से

हम अपनी शक्तियों का विकास करते हैं, तथा स्वयं को पहचानते हैं, तथा अपने व्यक्तित्व का विकास करते हैं। व्यक्तित्व के निर्माण में योग की महत्वपूर्ण भूमिका है।

संदर्भ सूची

1. परिहार, अवनीश सिंह (2022) अष्टांग योग का मानव जीवन पर प्रभाव', *International Journal of Creative Research thoughts (IJCRT)* An International Open Access, Peer-Reviewed, Refereed Journal ISSN: 2320-2882, Vol.10, Issue 6.
2. राम, प्रकाश; मोनिका, रानी (2019) 'व्यक्ति के व्यक्तित्व विकास में अष्टांगयोग की उपयोगिता एक अध्ययन, *Journal of advances and Scholarly Reserches in Allied Education*, Vol 16, p. 1794-1798, ISSN: 2230-7540.
3. द्विवेदी, सुमित (2022) व्यक्तित्व के सर्वांगीण विकास में प्राणायाम योग मार्ग का योगदान, *International Journal of Education, Modern Management, Applied Science & Social Science*, (IJEMASSS) ISSN: 2581-9925, Impact Factor 6.882, Volume 04, 02 (1) April - June 2022, p. 183-188.
4. कृतिका, ए. रामास्वामी (2019) 'व्यक्तित्व विकास के लिये योग' 21 फरवरी 2019, *Krithika net* <https://www.krithika.net>, Accessed on 10/020/2025.
5. कुलश्रेष्ठ, पी. (2005) *अधिगमकर्ता का विकास एवं शिक्षण अधिगम प्रक्रिया*, राधा प्रकाशन, संस्करण, पृ. 253 से 388।

---==00==---