भारतीय संस्कृति, शिक्षा और दर्शन

विभिन्न संकलपनाएं

सम्पादक : डॉ. दिनेश चन्द्र शर्मा

भारतीय संस्कृति, शिक्षा और दर्शन

विभिन्न संकल्पनाएँ

सम्पादक :

डॉ. दिनेश चंद्र शर्मा

Ph.D., D.Lit. (Sub.)

निदेशक, कॉम्पिटिशन प्लस ग्रुप ऑफ इन्स्टीट्यूशन,
अजमेर

Books n Books

51/1509, आचमन, वेदविहार,
लोहाखान, अजमेर-305001

प्रकाशक :
पुष्पा शर्मा
Books n Books
51/1509, आचमन, वेदविहार,
लोहाखान, अजमेर-305001
ई-मेल : bnbajmer@gmail.com

संस्करण
प्रथम 2025

ISBN : 978 - 81 - 993854 - 7 - 4

मूल्य - 300/-

रचना -
भारतीय संस्कृति, शिक्षा और दर्शन विभिन्न संकल्पनाएँ

सम्पादक -
डॉ. दिनेश चंद्र शर्मा

आवरण -
श्रीनिवास प्रिन्टोग्राफिक्स, अजमेर

मुद्रक -
श्री श्याम ऑफसेट, किशनगढ़

योग में व्यक्तित्व निर्माण

राहुल कुमार
शारीरिक शिक्षक
हुकुमचन्द नोबल इंस्टीट्यूट ऑफ साइंस एण्ड टेक्नोलॉजी, अजमेर

मानव जीवन का मूल लक्ष्य आत्मविकास और आत्मानुभूति है। इस आत्मविकास की प्रक्रिया में योग का विशेष स्थान है। योग केवल शारीरिक व्यायाम या ध्यान की पद्धति भर नहीं है, बल्कि यह सम्पूर्ण जीवन-दर्शन है, जो व्यक्ति के शारीरिक, मानसिक, बौद्धिक और आध्यात्मिक पक्ष का संतुलित विकास करता है। अत: कहा जा सकता है कि व्यक्तित्व निर्माण की आधारभूमि योग ही है।

व्यक्तित्व शब्द संस्कृत के 'व्यक्ति' और 'त्व' से मिलकर बना है, जिसका अर्थ है- व्यक्ति का समग्र रूप। इसमें उसका शारीरिक सौष्ठव, मानसिक दृढ़ता, नैतिकता, आचरण, विचार और आत्मिक शक्ति सभी सम्मिलित होते हैं। व्यक्ति का सम्पूर्ण जीवन-दर्शन और आचरण ही उसका वास्तविक व्यक्तित्व है।

योग का अर्थ है जोड़ना जो संस्कृत के 'युज' शब्द से बना है। योग को महर्षि पतंजलि ने 'योगश्चित्तवृत्तिनिरोध:' (योगसूत्र 1/2) कहा है। अर्थात् मन की चंचल वृत्तियों को नियंत्रित करना ही योग है। जब मन संयमित होता है तो व्यक्ति का व्यवहार, निर्णय-क्षमता और आचरण संतुलित हो जाता है। यही संतुलन उसके व्यक्तित्व को सशक्त और आकर्षक बनाता है।

योग व्यक्तित्व निर्माण में चार स्तरों पर कार्य करता है:

(1) शारीरिक स्तर पर :- आसन और प्राणायाम शरीर को स्वस्थ, सशक्त, लचीला और ऊर्जावान बनाते हैं। एक स्वस्थ शरीर ही सुन्दर व्यक्तित्व की पहली सीढ़ी है।

(2) मानसिक स्तर पर :- ध्यान और धारणा मानसिक एकाग्रता, धैर्य और आत्मविश्वास का विकास करते हैं। इससे व्यक्ति की स्मरण-शक्ति और निर्णय-क्षमता तीव्र होती है।

(3) नैतिक स्तर पर :- योग के यम और नियम व्यक्ति के आचरण को शुद्ध करते हैं। सत्य, अहिंसा, अस्तेय, ब्रह्मचर्य, अपरिग्रह जैसे मूल्य उसे समाज में आदर्श व्यक्तित्व बनाते हैं।

(4) आध्यात्मिक स्तर पर :- समाधि और आत्मचिन्तन व्यक्ति को आत्मज्ञान की ओर ले जाते हैं। आत्मिक शांति और संतोष उसके व्यक्तित्व में तेज, आकर्षण और करिश्माई आभा उत्पन्न करते हैं।

व्यक्तित्व निर्माण में योग के प्रमुख आयाम

(1) यम और नियम :- नैतिक मूल्यों की शिक्षा देकर चरित्र निर्माण करते हैं। सत्य, अहिंसा, अस्तेय, ब्रह्मचर्य और अपरिग्रह व्यक्ति के भीतर उच्च नैतिकता लाते हैं। शौच, संतोष, तप, स्वाध्याय और ईश्वर प्राणिधान उसे अनुशासित और संतुलित बनाते हैं।

(2) आसन :- शारीरिक स्वास्थ्य और आकर्षण को बनाए रखते हैं। नियमित अभ्यास से शरीर में स्फर्ति और लावण्य का संचार होता है। आत्मविश्वास और आत्म-नियंत्रण का विकास होता है।

(3) प्राणायाम :- श्वास-प्रश्वास के नियंत्रण से मानसिक स्थिरता आती है। क्रोध, तनाव, भय जैसी नकारात्मक प्रवृत्तियाँ घटती हैं तथा मन में शांति और आत्मविश्वास का संचार होता है।

(4) ध्यान :- मन को एकाग्र करता है। ध्यान करने वाला व्यक्ति शांत, धैर्यवान और विवेकशील बनता है एवं उसकी निर्णय-क्षमता और व्यक्तित्व दोनों निखरते हैं।

(5) समाधि :- यह आत्मसाक्षात्कार की सर्वोच्च स्थिति है। यहाँ व्यक्ति के भीतर आत्मिक आभा और दिव्यता का उदय होता है। ऐसा व्यक्तित्व समाज के लिए प्रेरणा-स्रोत बन जाता है।

आधुनिक जीवन में योग और व्यक्तित्व निर्माण

आज का मानव तनाव, प्रतिस्पर्धा, भौतिकवाद और असंतुलित जीवनशैली से घिरा हुआ है। ऐसे समय में योग ही वह साधन है जो न केवल शारीरिक स्वास्थ्य बल्कि मानसिक शांति और नैतिक दृढ़ता प्रदान करता है। योगाभ्यास से व्यक्ति- आत्मविश्वासी, संतुलित, सहिष्णु और सकारात्मक सोच वाला बनता है। इस प्रकार कहा जा सकता है कि योग ही वास्तविक व्यक्तित्व विकास की चाबी है।

मनुष्य एक सामाजिक प्राणी है, परंतु उसकी वास्तविक पहचान केवल समाज में उसकी उपस्थिति से नहीं होती, बल्कि उसके व्यक्तित्व से होती है। व्यक्तित्व वह दर्पण है जिसमें किसी व्यक्ति का समस्त जीवन-दर्शन, आचरण, संस्कार और उसकी आभा झलकती है। आज के प्रतिस्पर्धी और तनावपूर्ण युग में यह प्रश्न अत्यन्त महत्त्वपूर्ण हो गया है कि एक संतुलित, सशक्त और आदर्श व्यक्तित्व कैसे निर्मित हो ?

भारत की दार्शनिक परम्परा में इस प्रश्न का उत्तर योग के रूप में मिलता है।

योग केवल शारीरिक व्यायाम या मानसिक शांति का साधन नहीं है, बल्कि यह जीवन को एक समग्र दृष्टिकोण प्रदान करने वाली साधना-पद्धति है। महषिज़ पतंजलि ने योग को 'योगश्चित्तवृत्तिनिरोध:' (योगसूत्र 1/2) कहा है, अर्थात् मन की चंचलता का निरोध ही योग है। जब मन शांत और नियंत्रित होता है, तब ही व्यक्ति अपने व्यक्तित्व के समस्त आयामों को संतुलित कर सकता है।

'व्यक्तित्व' शब्द संस्कृत के 'व्यक्ति' और प्रत्यय 'त्व' से मिलकर बना है। व्यक्ति का अर्थ है - व्यक्तिगत सत्ता अथवा एक विशिष्ट मानव इकाई। 'त्व' प्रत्यय किसी गुण की सार्थकता को व्यक्त करता है। इस प्रकार व्यक्तित्व का अर्थ है- किसी व्यक्ति के भीतर निहित विशेषताओं, गुणों और प्रवृत्तियों का संपूर्ण रूप।

सामान्य बोलचाल में जब हम कहते हैं कि अमुक व्यक्ति का व्यक्तित्व प्रभावशाली है, तो उसका आशय केवल उसके बाहरी रूप-रंग से नहीं होता, बल्कि उसके आचरण, विचारों की दृढ़ता, आत्मविश्वास, वाणी की मधुरता, निर्णय-क्षमता, नैतिकता और उसकी जीवन-दृष्टि से होता है।

भारतीय दर्शन में मनुष्य को शरीर, प्राण, मन, बुद्धि और आत्मा इन पाँच स्तरों पर देखा गया है-

अन्नमय कोष-शारीरिक व्यक्तित्व, प्राणमय कोष-जीवन-ऊर्जा का व्यक्तित्व, मनोमय कोष-भावनात्मक और मानसिक व्यक्तित्व, विज्ञानमय कोष-बौद्धिक और विवेकात्मक व्यक्तित्व, आनन्दमय कोष-आत्मिक और आध्यात्मिक व्यक्तित्व योग साधना इन पाँचों स्तरों को संतुलित करती है और व्यक्ति के सम्पूणज़ व्यक्तित्व को विकसित करती है।

पाश्चात्य मनोविज्ञान में व्यक्तित्व के अनेक सिद्धान्त दिए गए हैं-

सिग्मंड फ्रायड ने इसे 'Id, Ego, Superego की त्रयी पर आधारित माना। कार्ल युंग ने इसे Conscious और Unconscious Mind के संतुलन से जोड़ा। एडलर ने Social Interest और Inferiority Complex को आधार माना।

योग के परिप्रेक्ष्य में व्यक्तित्व

योग दर्शन में व्यक्तित्व का स्वरूप कहीं अधिक व्यापक है। योग का लक्ष्य केवल स्वस्थ शरीर या संतुलित मन ही नहीं, बल्कि आत्मज्ञान है। जब व्यक्ति अपने वास्तविक स्वरूप का अनुभव करता है, तब उसका व्यक्तित्व तेजस्वी, संतुलित और प्रेरणादायी हो जाता है।

पतंजलि योगसूत्र में व्यक्तित्व का मूल आधार 'चित्तवृत्ति निरोध:' माना गया है। चित्त की वृत्तियों (स्मृति, विकल्प, प्रमाण, विपर्यय, निद्रा) को नियंत्रित करके साधक अपने व्यक्तित्व को शुद्ध, स्थिर और उत्कृष्ट बनाता है। पतंजलि का अष्टांग योग

व्यक्तित्व निर्माण की वैज्ञानिक पद्धति है। पतंजलि योगसूत्र में व्यक्तित्व का स्वरूप यम, नियम, आसन, प्राणायाम, प्रत्याहार, धारणा, ध्यान और समाधि के माध्यम से प्रकट होता है। यह आठ अंग न केवल व्यक्ति के आचरण और विचारों को नियंत्रित करते हैं, बल्कि उसे समाज में आदर्श व्यक्तित्व के रूप में स्थापित करते हैं।

यम और नियम- नैतिक एवं चारित्रिक व्यक्तित्व का निर्माण, आसन और प्राणायाम- शारीरिक व्यक्तित्व का संतुलन, प्रत्याहार, धारणा और ध्यान- मानसिक व्यक्तित्व का विकास, समाधि- आध्यात्मिक व्यक्तित्व की परिपूर्णता, पतंजलि योगसूत्र व्यक्ति को शारीरिक स्वास्थ्य, मानसिक संतुलन, नैतिक अनुशासन और आत्मिक उन्नति की दिशा देता है। यह आदर्श व्यक्तित्व निर्माण की सबसे व्यवस्थित पद्धति है।

आज के मनोवैज्ञानिक व्यक्तित्व को इस प्रकार परिभाषित करते हैं- व्यक्तित्व किसी व्यक्ति के मानसिक, शारीरिक, सामाजिक और नैतिक गुणों का वह समग्र रूप है, जो उसे अन्य व्यक्तियों से विशिष्ट बनाता है।

योग जीवन को संतुलित करने वाली वैज्ञानिक एवं दार्शनिक पद्धति है। व्यक्तित्व केवल शरीर या रूप-रंग तक सीमित नहीं, बल्कि उसमें मानसिक, नैतिक और आत्मिक गुण भी सम्मिलित हैं। भारतीय दृष्टि में व्यक्तित्व पंचकोशात्मक है, जबकि पाश्चात्य दृष्टि इसे मनोवैज्ञानिक और सामाजिक पक्ष से देखती है। योग इन सभी पक्षों को जोड़ता है और व्यक्ति के व्यक्तित्व को समग्र, संतुलित और प्रेरणादायी बनाता है।

योग भारतीय संस्कृति की प्राचीनतम और विशिष्ट धरोहर है। यह केवल धार्मिक साधना नहीं, बल्कि जीवन को संतुलित और सार्थक बनाने की एक वैज्ञानिक पद्धति है। व्यक्तित्व निर्माण की दृष्टि से योग का अध्ययन तभी पूर्ण हो सकता है जब हम उसके ऐतिहासिक विकास को समझें। वैदिक काल से लेकर आधुनिक युग तक योग ने न केवल साधना-पद्धति के रूप में, बल्कि मानव व्यक्तित्व को उन्नत करने के साधन के रूप में भी महत्वपूर्ण भूमिका निभाई है।

वैदिक कालीन योग

योग की उत्पत्ति का प्रारम्भ वैदिक युग से माना जाता है। ऋग्वेद, यजुर्वेद और अथर्ववेद में ध्यान, प्राणायाम और समाधि की अनेक झलकियाँ मिलती हैं। ऋग्वेद (10/136) में योगियों को 'केशिन' कहा गया है, जो प्राणों पर नियंत्रण रखते हैं। अथर्ववेद (6/121/2) में 'मन के संयम' का उल्लेख है। यजुर्वेद (40/2) कहता है - 'तेन त्यक्तेन भुञ्जीथा' अर्थात् त्याग और संयम से जीवन जीना। यह संयम ही व्यक्तित्व का आधार है। सामवेद में ध्यान और उपासना की पद्धतियों का विस्तार मिलता है। मुनियों के तप और ध्यान का वर्णन मिलता है, जो आत्मिक व्यक्तित्व निर्माण का प्रतीक है। इस काल में योग केवल साधना न होकर एक जीवन पद्धति था। ऋषि-मुनि अपने

शारीरिक, मानसिक और आध्यात्मिक व्यक्तित्व का निर्माण इसी के माध्यम से करते थे।

वैदिक काल में योग साधना का उद्देश्य इन्द्रिय संयम, मन की शुद्धि और आत्मा का प्रकाश था। ऐसे साधक केवल अपने लिए नहीं, बल्कि समाज के लिए आदर्श व्यक्तित्व बनते थे।

उपनिषदों में योग

उपनिषदों को 'योग का दार्शनिक आधार' कहा जाता है। उपनिषदों में कहा गया है कि 'आत्मा वा अरे द्रष्टव्य:' अर्थात् आत्मा का साक्षात्कार ही पूर्ण व्यक्तित्व है। उपनिषदों ने योग को आत्म-साक्षात्कार का साधन बताया। कठोपनिषद (2/6/10) में कहा गया है- 'उत्तिष्ठत जाग्रत प्राप्य वरान्निबोधत' अर्थात् उठो, जागो और श्रेष्ठ व्यक्तित्व को प्राप्त करो। इसी प्रकार कठोपनिषद (2/3/10-11) में आत्मसंयम और ध्यान द्वारा आत्मा के दर्शन का वर्णन है। श्वेताश्वतर उपनिषद (2/10) में ध्यानावस्था का चित्रण मिलता है- 'सम्यक् शिर:शरीरग्रीवम् धारयन्नचलं स्थिर:' अर्थात् ध्यान की अवस्था में शरीर स्थिर रखना। तैत्तिरीय उपनिषद में पंचकोश सिद्धान्त मिलता है, जो व्यक्तित्व के बहुस्तरीय स्वरूप को स्पष्ट करता है। उपनिषदों ने स्पष्ट किया कि योग साधना से व्यक्ति का आन्तरिक तेज प्रकट होता है, जो उसके व्यक्तित्व को दिव्यता प्रदान करता है। उपनिषदों में योग का स्वरूप 'ध्यान योग' और 'प्राण विद्या' के रूप में प्रकट हुआ। यहाँ योग का उद्देश्य 'आत्मा के साक्षात्कार' से व्यक्तित्व को दिव्य बनाना था।

महाभारत में योग

महाभारत में अनेक स्थानों पर योग और ध्यान का उल्लेख है। भगवद्गीता (अध्याय 6) को विशेष रूप से 'योगशास्त्र' कहा गया है। श्रीकृष्ण ने योग को 'समत्वम् योग उच्यते' (गीता 2/48) बताया, अर्थात् जीवन में समता बनाए रखना ही योग है। गीता में कर्मयोग, भक्तियोग, ज्ञानयोग और राजयोग इन चारों के माध्यम से व्यक्तित्व निर्माण का मार्ग बताया गया है। भगवद्गीता (2/50) के अनुसार 'योग: कर्मसु कौशलम्:' योग व्यक्ति को कर्मकुशल और संतुलित बनाता है। मनुस्मृति में शिक्षा, आचार और आत्मसंयम को व्यक्तित्व का मूल माना गया है। महाभारत में भीष्म पितामह, अर्जुन और युधिष्ठिर जैसे पात्र योगाभ्यास और धर्मानुशासन से आदर्श व्यक्तित्व के रूप में चित्रित हुए हैं।

कर्मयोग - कर्तव्यनिष्ठा और समाज के प्रति उत्तरदायित्व का विकास करता है। **ज्ञानयोग** - ज्ञान योग से विवेक और आत्मज्ञान विकसित होता है। **भक्तियोग**- भक्ति योग से उसके व्यक्तित्व में समर्पण, विनम्रता और करुणा का संचार होता है। **राजयोग**- आत्मसंयम और ध्यान द्वारा व्यक्तित्व को तेजस्वी बनाता है। **ध्यान योग** -

ध्यान योग से मन की एकाग्रता और आत्मविश्वास बढ़ता है। गीता का योग-दर्शन जीवन के प्रत्येक क्षेत्र में संतुलन स्थापित करता है और व्यक्तित्व को पूर्णता प्रदान करता है। इस प्रकार गीता का योग दर्शन व्यक्तित्व को सर्वांगीण, संतुलित और ऊर्जावान बनाने का मार्ग प्रस्तुत करता है।

इसके अलावा **बौद्ध योग** - ध्यान (समथ और विपश्यना) के माध्यम से व्यक्ति को करुणामय और सम्यक दृष्टि वाला बनाया। **जैन योग**- तप, संयम और अहिंसा के माध्यम से साधक का आध्यात्मिक व्यक्तित्व निर्मित करता है। दोनों ही परम्पराएँ आत्मसंयम और ध्यान को व्यक्तित्व विकास का मुख्य आधार मानती हैं।

निष्कर्षत: कहा जा सकता है कि वैदिक युग से ही योग व्यक्तित्व निर्माण का साधन रहा है। उपनिषदों और गीता ने योग को आत्मिक और नैतिक व्यक्तित्व का आधार बनाया। पतंजलि ने योग को वैज्ञानिक रूप दिया, जिसने समग्र व्यक्तित्व निर्माण का मार्ग प्रशस्त किया।

मध्यकालीन भारत में योग

मध्यकालीन भारत में योग का स्वरूप अधिक व्यावहारिक हुआ। मध्यकाल में नाथ योगियों ने 'हठयोग' को लोकप्रिय बनाया। हठयोग परम्परा (स्वात्माराम कृत हठयोग प्रदीपिका) में शरीर को साधन बनाकर व्यक्तित्व विकास पर बल दिया गया। नाथयोगियों और संत परम्परा (कबीर, गुरु नानक आदि) ने योग को साधना और आचरण दोनों रूपों में अपनाया। इसमें शरीर शुद्धि (षट्कर्म), आसन, प्राणायाम और ध्यान पर बल दिया गया। गोरखनाथ और मत्स्येन्द्रनाथ जैसे योगियों ने आत्मसंयम और बलिष्ठ व्यक्तित्व का आदर्श प्रस्तुत किया। मध्यकाल में योग साधना का समाज और संस्कृति पर गहरा प्रभाव पड़ा। इस काल में योग साधना ने समाज में संतुलित और आध्यात्मिक व्यक्तित्व वाले संतों का निर्माण किया, जो जनता के लिए प्रेरणा बने।

आधुनिक युग में योग

आधुनिक युग में योग ने राष्ट्रीय और वैश्विक स्तर पर व्यक्तित्व निर्माण का कार्य किया। महर्षि दयानंद सरस्वती ने योग को केवल साधना नहीं, बल्कि व्यक्तित्व निर्माण, शिक्षा और समाज सुधार का सर्वोच्च उपकरण माना। उनके अनुसार योग का अभ्यास जीवन का सम्पूर्ण अनुशासन है, जो व्यक्ति को शारीरिक, मानसिक, नैतिक और आध्यात्मिक रूप से पूर्ण बनाता है। स्वामी विवेकानन्द ने योग को आत्मविश्वास, आत्मबल और नेतृत्व का साधन बताया। उन्होंने योग को चार मार्गों- ज्ञानयोग, भक्तियोग, कर्मयोग और राजयोग में समझाकर कहा - ''योग मनुष्य को पूर्ण व्यक्तित्व बनाने की विज्ञान-सम्मत विधि है।'' महर्षि अरविन्द ने समग्र योग के माध्यम से मनुष्य के दिव्य

व्यक्तित्व की कल्पना की। उन्होंने योग को 'सुपरमाइंड' की ओर ले जाने वाली साधना माना, जहाँ व्यक्तित्व दिव्य चेतना से जुड़ जाता है। स्वामी शिवानन्द और परमहंस योगानन्द ने योग को व्यावहारिक जीवन से जोड़ा। आचार्य श्रीराम शर्मा ने साधना, स्वाध्याय और सेवा द्वारा नैतिक और सामाजिक व्यक्तित्व निर्माण का मार्ग बताया।

महात्मा गांधी ने सत्य, अहिंसा और ब्रह्मचर्य को योग के आधार पर जीवन में अपनाकर समाज के सामने एक महान व्यक्तित्व प्रस्तुत किया। आचार्य श्रीराम शर्मा (गायत्री परिवार) ने योग को जीवन-यात्रा की साधना बनाकर व्यक्तित्व के विचार-क्रांति आंदोलन की नींव रखी।

21वीं सदी में अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस (21 जून) ने योग को वैश्विक स्तर पर सर्वांगीण व्यक्तित्व विकास की पद्धति के रूप में स्थापित कर दिया है। आधुनिक शिक्षा और कॉर्पोरेट जगत में भी योग को व्यक्तित्व निर्माण के साधन के रूप में स्वीकार किया जा चुका है।

मध्यकालीन संतों और आधुनिक युग के महापुरुषों ने योग को समाज-जीवन से जोड़ा और इसे प्रेरणादायक व्यक्तित्व का साधन बनाया।

व्यक्तित्व का दार्शनिक आधार

भारतीय दर्शन में व्यक्तित्व को केवल शारीरिक या बाह्य सौन्दर्य तक सीमित नहीं माना गया है, बल्कि उसे संसार, समाज और आत्मा के त्रिवेणी सम्बन्ध से जोड़ा गया है। 'व्यक्ति' शब्द संस्कृत धातु 'विश् + क्तिन्' से बना है, जिसका अर्थ है- विशेषताओं से युक्त सत्ता। इस प्रकार 'व्यक्तित्व' उस समग्र सत्ता को कहा जाता है जिसमें शरीर, मन, बुद्धि और आत्मा का संतुलन विद्यमान हो।

भारतीय चिंतन में व्यक्तित्व का आधार गुण-त्रय सिद्धान्त (सत्त्व, रजस और तमस), कर्म और संस्कार सिद्धान्त, तथा पुरुषार्थ चतुष्टय (धर्म, अर्थ, काम, मोक्ष) माने गए हैं।

सत्त्वगुणी व्यक्तित्व - शांति, ज्ञान, करुणा और संतुलन से युक्त।

राजसिक व्यक्तित्व - साहस, नेतृत्व, कर्मशीलता और उर्जा से सम्पन्न।

तामसिक व्यक्तित्व - जड़ता, आलस्य और अविवेक प्रधान।

योग का उद्देश्य इन तीनों गुणों का शुद्धीकरण करके व्यक्ति को सत्त्वप्रधान बनाना है।

पाश्चात्य मनोविज्ञान में व्यक्तित्व को मुख्यत: तीन दृष्टियों से देखा गया है:

(1) सिग्मण्ड फ्रायड ने व्यक्तित्व को इड (Id), ईगो (Ego) और सुपरेगो (Superego) के संघर्ष का परिणाम माना।

(2) कार्ल युंग ने सामूहिक अचेतन और आर्केटाइप्स की अवधारणा दी।

उनके अनुसार व्यक्तित्व का विकास आत्मचेतना और गूढ़ प्रवृत्तियों के सामंजस्य से होता है।

(3) अल्फ्रेड ऐडलर के अनुसार व्यक्तित्व की प्रेरणा हीनता-बोध को दूर करने और श्रेष्ठता-बोध प्राप्त करने की दिशा में काम करती है।

पाश्चात्य दृष्टिकोण व्यक्ति के मानसिक, सामाजिक और व्यवहारिक पक्ष पर अधिक बल देता है, जबकि भारतीय दृष्टिकोण उसे आध्यात्मिक उन्नति से जोड़ता है।

व्यक्तित्व निर्माण में अष्टांग योग की भूमिका

पतंजलि द्वारा प्रतिपादित 'अष्टांग योग' केवल आध्यात्मिक साधना का मार्ग ही नहीं है, बल्कि यह व्यक्तित्व निर्माण की वैज्ञानिक प्रक्रिया भी है। इसमें आठ सीढ़ियाँ हैं- यम, नियम, आसन, प्राणायाम, प्रत्याहार, धारणा, ध्यान और समाधि। प्रत्येक अंग मनुष्य के व्यक्तित्व के किसी न किसी पक्ष को परिष्कृत करता है।

यम पाँच नियम हैं - अहिंसा, सत्य, अस्तेय, ब्रह्मचर्य और अपरिग्रह।

अहिंसा - करुणा और सहिष्णुता का विकास। यह गुण व्यक्ति को समाज में प्रिय बनाता है।

सत्य -वाणी और आचरण में सत्यप्रियता से व्यक्तित्व में विश्वास और विश्वसनीयता आती है।

अस्तेय - ईमानदारी और न्यायप्रियता का गुण, जो सामाजिक सम्मान दिलाता है।

ब्रह्मचर्य - इन्द्रिय संयम से मन और शरीर में शक्ति का संचय। यह आत्मबल और आत्मविश्वास की वृद्धि करता है।

अपरिग्रह - लोभ और संग्रह प्रवृत्ति से मुक्ति, जिससे व्यक्ति सरल और सन्तुलित बनता है।

यम व्यक्ति के नैतिक और सामाजिक व्यक्तित्व को आदर्श और अनुकरणीय बनाते हैं।

नियम पाँच हैं- शौच, संतोष, तप, स्वाध्याय और ईश्वर-प्रणिधान।

शौच - शारीरिक और मानसिक पवित्रता से व्यक्तित्व आकर्षक और सौम्य बनता है।

संतोष - संतुलित और शांत स्वभाव का विकास।

तप - अनुशासन और दृढ़ इच्छाशक्ति का निर्माण।

स्वाध्याय - ज्ञानवृद्धि और आत्ममंथन से बौद्धिक व्यक्तित्व निखरता है।

ईश्वर-प्रणिधान - आस्था और समर्पण से व्यक्तित्व में विनम्रता, धैर्य और आध्यात्मिकता आती है।

इस प्रकार नियम व्यक्ति के आन्तरिक और आध्यात्मिक व्यक्तित्व का निर्माण करते हैं।

योगासन :- योगासन केवल व्यायाम नहीं है, बल्कि यह शरीर को स्थिर, स्वस्थ और लचीला बनाते हैं। नियमित आसनाभ्यास से शरीर आकर्षक और ऊर्जावान होता है। आसनों से रोगप्रतिरोधक क्षमता, शारीरिक संतुलन और आत्मविश्वास बढ़ता है। अच्छा स्वास्थ्य किसी भी व्यक्तित्व की पहली आवश्यकता है।

प्राणायाम :- प्राणायाम श्वास-प्रश्वास की वैज्ञानिक विधि है। यह मन को स्थिर और विचारों को स्पष्ट करता है। तनाव, चिंता और भय को दूर करता है। स्मरण-शक्ति, एकाग्रता और आत्मनियंत्रण को बढ़ाता है। प्राणायाम व्यक्ति के मानसिक व्यक्तित्व को तेजस्वी और आत्मविश्वासी बनाता है।

प्रत्याहार :- प्रत्याहार का अर्थ है इन्द्रियों को विषय-भोगों से हटाकर मन पर केंद्रित करना। इससे व्यक्ति व्यसनों और विकारों से मुक्त होता है। आत्मसंयम और आत्मनियंत्रण बढ़ता है। इससे व्यक्तित्व दृढ़ और संतुलित बनता है। प्रत्याहार व्यक्ति के आचरण और आत्मसंयम को सुदृढ़ करता है।

धारणा :- धारणा का अर्थ है चित्त को एक लक्ष्य पर स्थिर करना। इससे निर्णय लेने की क्षमता और नेतृत्व गुण विकसित होते हैं। धारणा से व्यक्ति का आत्मविश्वास और प्रभावशक्ति बढ़ती है। विद्या, कला और विज्ञान में सफलता का मूल आधार एकाग्रता ही है। धारणा व्यक्ति को आत्मविश्वासी और करिश्माई व्यक्तित्व बनाती है।

ध्यान :- ध्यान से मन की चंचलता दूर होती है और आन्तरिक शांति प्राप्त होती है। ध्यान से व्यक्ति का चेहरा तेजस्वी और व्यक्तित्व प्रभावशाली बनता है। यह आत्मबोध और विवेक की वृद्धि करता है। ध्यान करने वाले व्यक्ति में सहज आकर्षण और आध्यात्मिक आभा होती है। ध्यान व्यक्ति को तेजस्वी और गहन व्यक्तित्व प्रदान करता है।

समाधि :- समाधि अष्टांग योग की अंतिम अवस्था है। यह आत्म-साक्षात्कार और सार्वभौमिक दृष्टि का अनुभव कराती है। समाधि में पहुँचा हुआ व्यक्ति करुणामय, निस्वार्थ और सर्वहितकारी होता है। ऐसे व्यक्ति का व्यक्तित्व मानवता के लिए आदर्श और प्रेरणा बन जाता है। समाधि व्यक्ति को दिव्य और सार्वभौमिक व्यक्तित्व प्रदान करती है।

योग और शिक्षा

व्यक्तित्व निर्माण और योग का सम्बन्ध शिक्षा से अत्यंत गहरा है। शिक्षा केवल ज्ञान प्राप्ति तक सीमित नहीं है; इसका उद्देश्य संपूर्ण मानव विकास है। योग शिक्षा के माध्यम से शारीरिक, मानसिक, नैतिक और आध्यात्मिक विकास का मार्ग प्रशस्त

करता है।

पारंपरिक भारतीय शिक्षा में गुरुकुल प्रणाली में योग का अभ्यास अनिवार्य था। विद्यार्थियों को केवल पाठ्य ज्ञान ही नहीं दिया जाता था, बल्कि शारीरिक प्रशिक्षण (आसन), मानसिक प्रशिक्षण (ध्यान) और नैतिक प्रशिक्षण (यम-नियम) भी सिखाया जाता था। यह शिक्षा शिष्य के संपूर्ण व्यक्तित्व निर्माण का आधार बनती थी।

ध्यान और प्राणायाम से विद्यार्थियों में एकाग्रता, स्मरणशक्ति और ध्यान शक्ति बढ़ती है। परीक्षा और प्रतियोगिता के समय तनाव कम होता है। मन में सकारात्मक दृष्टिकोण और आत्मविश्वास का विकास होता है। जैसे - योगाभ्यास करने वाले विद्यार्थी अधिक स्थिर, समझदार और समाधान-केंद्रित होते हैं।

शारीरिक स्वास्थ्य शिक्षा का आवश्यक अंग है। नियमित योगाभ्यास से विद्यार्थी रोगमुक्त, स्फूर्तिवान और ऊर्जावान रहते हैं। शारीरिक लचीलापन और सहनशक्ति बढ़ती है, जो खेलकूद और दैनिक गतिविधियों में मदद करता है।

यम और नियम के माध्यम से विद्यार्थी में सत्य, अहिंसा, संयम और संतोष जैसे गुण विकसित होते हैं। नैतिक शिक्षा से व्यक्तित्व में स्थायित्व, जिम्मेदारी और नेतृत्व क्षमता आती है। विद्यार्थी समाज के प्रति सजग और संवेदनशील बनते हैं। जैसे गुरु दयानन्द और स्वामी विवेकानन्द के गुरुकुल छात्रों में नैतिक और सामाजिक गुण सर्वोपरि माने जाते थे।

योग विद्यार्थियों में आत्मसाक्षात्कार और आध्यात्मिक चेतना जगाता है। इससे मन में करुणा, धैर्य और सर्वहितकारी दृष्टिकोण का विकास होता है। आध्यात्मिक शिक्षा विद्यार्थियों को संकीर्णता से ऊपर उठकर मानवता के लिए समर्पित बनाती है।

सारत: कहा जा सकता है कि योग व्यक्तित्व का आधार, जीवन की दिशा और समाज सुधार का माध्यम है। योग के नियमित उपयोग से स्वस्थ, स्थिर, नैतिक और समाजोपयोगी व्यक्तित्व का निर्माण होता है आधुनिक जीवन की चुनौतियों और तनावपूर्ण परिस्थितियों में योग व्यक्ति को आत्मबल, धैर्य और सकारात्मक दृष्टिकोण प्रदान करता है। अत: योग के बिना व्यक्तित्व का पूर्ण विकास संभव नहीं है। यह शरीर, मन, चरित्र और आत्मा को जोड़कर व्यक्ति को सम्पूर्ण और आदर्श बनाता है।

❑❑❑