UGC Approved Online Journal (Sr.no 48178, 48818)
International Innovative Journal Impact Factor (IIJIF) Impact Factor : 3.117 Peer-Reviewed Journal ISSN : 2278 – 5655
Aaarhat Multidisciplinary International Education Research Journal
{Bi-Monthly} Volume : VI Issue : V June – July 2017

व्यक्तित्व के आरोहरण में योगशिक्षा की भूमिका

बरखा रानी,
प्रवक्ता,
रघुकुल कॉलेज ऑफ एजुकेशन,
जयपुर, राजस्थान.

व्यक्तित्व व्यक्ति के व्यवहार के बाहय और आंतरिक दोनों पक्षों का सम्मिलन है। व्यक्तित्व गतिशील और निरन्तर परिवर्तित एवं परिमार्जित होने वाली क्रिया है। व्यक्तित्व हमारे व्यवहार को प्रभावित करता है यह हमारे व्यवहार का आइना होता है। व्यक्ति के पास शारीरिक बौद्धिक, सामाजिक और अध्यात्मिक रूप से जो कुछ भी होता है वह सभी व्यक्तित्व में सम्मिलित होता है। ऑलपोर्ट ने व्यक्तित्व को स्पष्ट करते हुये लिखा है कि ''व्यक्तित्व व्यक्ति के भीतर उन मनोशारीरिक तन्त्रों का गतिशील या गत्यात्मक संगठन है जो वातावरण में उसके अपूर्व समायोजन को निर्धारित करते हैं।'' एडलर ने व्यक्तित्व को ''व्यक्ति के जीने का ढंग नाम देकर उसकों बहुत ही सारगर्भित अर्थ देने की चेष्टा की है। व्यक्ति के जीने ढंग योग द्वारा प्रभावित होता है। योग वह व्यवस्थि चैतन्य प्रक्रिया है जिसके माध्यम से मनुष्य के विकास की प्रक्रिया बहुत कम समय में पूरी की जा सकती है। योग विकास की एक क्रमबद्ध प्रक्रिया है। जिसकी सहायता से व्यक्ति चेतना के उच्च स्तर पर जीना सीख जाता है। योग व्यक्ति के चहूमुखी विकास की कुंजी है। योग व्यक्ति को अपनी अंतर्निहीत शक्तियों को पहचानने, उन्हें अभिव्यक्त करने में सहायता करता है।

योग की परिभाषाः–

योग शब्द संस्कृत की 'युज' धातु से बना है। जिसका अर्थ है जोङना अर्थात शरीर, मन, व आत्मा को एक सूत्र में जोङना। योग के महान ग्रन्थ पंतजली में कहा गया है कि ''योग्च्श्र चितवृति निरोधः'' अर्थात योग मन को नियंत्रित करने वाला तथा चित से उनका अभिप्राय अन्तःमन से होता है। चितवृतियों के निरोध से आशय चितवृतियों को भोग से हटाकर ईश्वर में लगाना है इसके लिये उन्होंने अष्टांग योगमार्ग दिया है।

योग वाणि ग्रन्थ के अनुसार–

योग मन को शांत करने का एक कुशल उपाय है। यह मन पर नियंत्रण स्थापित करने का एक कौशलपूर्ण विज्ञान है।''

गीता के अनुसार–

योगः कर्मसु कौशलम् यानि कर्मों में कौशल या दक्षता ही योग है।

व्यक्तित्व के आरोहरण में योग शिक्षा –

योग का प्रयोग शारीरिक, मानसिक व अध्यात्मिक लाभों के लिये सदैव से ही होता रहा है। आज की चिकित्सा शोधों ने यह साबित कर दिया है कि योग शारीरिक और मानसिक रूप से मानव जाति के लिये वरदान है।

योग सकारात्मक अभिवृति अपनाने पर बल देता है जिसे हम योगिक अभिवृत कहते हैं। योगिक अभिवृत व्यक्ति में उसके चारों ओर घटित होने वाली विभिन्न स्थितियों व घटनाओं के प्रति एक सकारात्मक दृष्टि का निर्माण करती है।

नियमित योगाभ्यास के माध्यम से शरीर स्वस्थ, निरोग व बलवान बनता है।

योग व संयमित भोजन से शरीर की प्रतिरोधक क्षमता बढती है।

ध्यान जो योग का अतिमहत्वपूर्ण अंग है मन की एकाग्रता और धारणा शक्ति को बढाता है।

महर्षि पंतजली द्वारा बताये गये अष्टांग योग को यदि ठीक तरह से अपनाया जाये तो इससे व्यक्ति के शारीरिक, बौद्धिक, सामाजिक, भावनात्मक व अध्यात्मिक विकास में बहुत सहायता मिल सकती है।

अष्टांग योग के प्रमुख घटक–

यम, नियम, आसन, प्राणायाम, प्रत्याहर, धारणा, ध्यान व समाधि है।

संक्षिप्त में योग केवल शारीरिक व्यायाम करने या रोगों को दूर करने वाली क्रिया ही नहीं है बल्कि जीवन को बेहतर बनाने वाली एक जीवन पद्धति है। योग हमारे संतुलित शारीरिक, बौद्धिक व आध्यात्मिक स्वास्थ्य के लिये लाभदायक है। व्यक्तित्व के सर्वांगीण विकास के लिये योगशिक्षा अत्यन्त महत्वपूर्ण है।

योग के माध्यम से शांति, आत्मिक सन्तुष्टि और ऊर्जावान चेतना की अनुभूति प्राप्त होती है। जिससे हमारा जीवन तनावमुक्त रहता है और प्रतिदिन सकारात्मक ऊर्जा के साथ आगे बढता है।

योग शिक्षा के माध्यम से व्यक्ति स्वयं को निरोगी व स्वस्थ रख सकता है। साथ ही

शारीरिक सुदृढता व सशक्त व्यक्तित्व निर्माण में भी योग की अहम भूमिका होती है।

योगशिक्षा के द्वारा व्यक्ति को आत्मिक संतुष्टि व ऊर्जावान चेतना प्राप्त होती है जिससे उसके उत्तम चरित्र का निर्माण होता है।

व्यक्तित्व की विशेषता है '' आत्म चेतना का गुण।'' इस गुण की प्राप्ति योग शिक्षा द्वारा सरलता से मिल सकती है ।

इस प्रकार हम कह सकते हैं कि उत्तम व्यक्तित्व के निर्माण और निर्धारण में योग शिक्षा महती भूमिका है। वर्तमान में भारत में ही नहीं विदेशों में भी योग शिक्षा के महत्व को स्वीकारा जा रहा है। योगदर्शन और योग शिक्षा को विद्यालय पाठ्यक्रम (प्रार्थना कार्यक्रम) और शिक्षक शिक्षा पाठ्यक्रम में उपयुक्त स्थान देकर हम भावी पीढी को आदर्श व्यक्तित्व वाले नागरिक बना सकते है।

संदर्भ–

1. सिहं, अरूण कुमार, शिक्षा मनोविज्ञान, भारती भवन, पब्लिशर्स एण्ड डिस्ट्रीब्यूटर्स, 2013
2. सिंह, अरूण कुमार, संज्ञानात्मक मनोविज्ञान, दिल्ली, मोतीलाल बनारसीदास, बंगलो रोड, जवाहर नगर, 2006
3. शर्मा, डॉ. आर. ए., शिक्षा के दार्शनिक एवं सामाजिक मूल आधार, आर. लाल बुक डिपो, गवर्नमेंट इन्टर कॉलिज मेरठ, 2010
4. लॉर्ड, डॉ. लक्ष्मीलाल. के, राजस्थान हिन्दी ग्रन्थ अकादमी, जयपुर, 2012