

व्यक्तित्व विकास में योग

प्रो. (डॉ.) सोहन राज तातेड़,

पूर्व कुलपति सिंधानिया विश्वविद्यालय, राजस्थान

भारतीय संस्कृति में व्यक्तित्व निर्माण के गुण समाहित हैं। व्यक्तित्व निर्माण के लिए शारीरिक, मानसिक, आध्यात्मिक और सामाजिक संरचना के सिद्धान्तों को स्वीकार करना पड़ता है। जब व्यक्ति शारीरिक और मानसिक रूप से स्वस्थ रहता है तो वह कोई भी कार्य कर सकता है। स्वस्थ रहने के लिए योग की परम्परा का पालन करना पड़ता है। योग व्यक्तित्व निर्माण में बहुत सहायक है। योग के द्वारा कायिक, मानसिक और वाचिक संतुलन बनाया जा सकता है। इससे मनुष्य जीवनभर स्वस्थ रह सकता है। भारतीय शास्त्रों में जीवन को सौ वर्ष की आयु का मानकर चार भागों में विभाजित किया गया है। ब्रह्मचर्य, गृहस्थ, वानप्रस्थ और संन्यास ये चारों भारतीय संस्कृति के आधार रहे हैं। ब्रह्मचर्य आश्रम में विद्यार्थी गुरु के सानिध्य में योगपूर्वक जीवन व्यतीत करता था। यह जीवन की प्रारम्भिक अवस्था थी। योग के द्वारा शरीर को स्वस्थ बना लेने पर जीवनभर यह खुराक उसको मिलती रहती थी। भारत में अष्टांग योग के द्वारा जीवन को स्वस्थ बनाने की प्राचीन परम्परा रही है। योग के आठों अंग हैं – यम, नियम, आसन, प्राणायाम, प्रत्याहार, धारणा, ध्यान और समाधि। मनुष्य इनका पालन करके अपने शरीर को स्वस्थ बनाता था।

आज का युग वैश्वीकरण का युग है। वैश्वीकरण के युग में सब जगह प्रतिस्पर्द्धा है। प्रतिस्पर्द्धा में वहीं सफल हो सकता है जो सबसे योग्य है। योग्यता का आधार व्यक्तित्व है। अगर व्यक्ति अपने को योग्य नहीं सिद्ध कर सकता तो वह प्रतिस्पर्द्धा से बाहर मान लिया जाता है। मनुष्य के व्यक्तित्व का अंकन अनेक गुणों के आधार पर होता है। उसमें व्यक्तित्व भी एक महत्वपूर्ण गुण है। व्यक्तित्व आधुनिक मनोवैज्ञानिकों का बहुत ही महत्वपूर्ण एवं प्रमुख विषय है। सामान्यतः व्यक्तित्व से अभिप्राय व्यक्ति के रूप, रंग, कद, लम्बाई चौड़ाई, मोटाई अर्थात् शारीरिक संरचना तथा उसके व्यवहार से लगाया जाता है। व्यक्तित्व के संबंध में अनेक धारणाएं हैं। बोलचाल की भाषा में व्यक्तित्व शब्द का प्रयोग शारीरिक बनावट और सौन्दर्य से लिया जाता है। शारीरिक सुन्दरता के आधार पर प्रायः कहा जाता है कि इस मनुष्य का

व्यक्तित्व सुन्दर, आकर्षक और प्रभावशाली है। अपने व्यक्तित्व को आकर्षक बनाने के लिए व्यक्ति विविध उपाय करता है, किन्तु उसके अधिकांश प्रयास बाह्य व्यक्तित्व को आकर्षक बनाने के लिए होते हैं। आन्तरिक व्यक्तित्व के अभाव में बाह्य व्यक्तित्व बहुत ज्यादा प्रभावित नहीं हो पाता। अतः आवश्यक है बाह्य व्यक्तित्व के साथ-साथ आन्तरिक व्यक्तित्व पर भी ध्यान दिया जाये।

आन्तरिक व्यक्तित्व विकास की प्रक्रिया हैं— योग। योग आत्म-साक्षात्कार की प्रक्रिया है, किन्तु आज योग को दैनिक जीवन में समाविष्ट करने का प्रयत्न किया जा रहा है, जिससे व्यक्ति तनावमुक्त, व्याधिमुक्त, कष्टमुक्त, स्वस्थ, संतुष्ट और श्रेष्ठ व्यक्तित्व का निर्माण कर सके। किसी व्यक्ति विशेष को जानने के लिए उसके व्यक्तित्व कि समग्रता जाननी जरूरी है। कोई दो व्यक्ति एक जैसे नहीं होते। जीवन का प्रारंभ माता के डिम्ब और पिता के शुक्राणु के संयोग से होता है। व्यक्ति के आनुवंशिक गुणों का निश्चय क्रोमोसोम द्वारा होता है। क्रोमोसोम अनेक जींस का समुच्चय है। ये जींस ही माता-पिता के आनुवंशिक गुणों के संवाहक है। इन्हीं में व्यक्ति की शारीरिक व मानसिक क्षमताएं संनिहित होती हैं।

योग का प्रारम्भ शरीर शुद्धि से होता है और इसके निरन्तर अभ्यास से मनशुद्धि, भावशुद्धि तथा आत्मशुद्धि की प्राप्ति होती है। व्यक्तित्व के प्रमुख घटकों में सहनशीलता, त्याग की भावना, प्रामाणिकता, ईमानदारी, वर्तमान में जीना, नेतृत्व का गुण आदि प्रमुख घटक हैं। सहनशीलता एक प्रमुख गुण है। अनुकूल और प्रतिकूल परिस्थितियों में, निन्दा और प्राशंसा में समान रहना सहनशीलता है। त्याग की भावना व्यक्तित्व का एक महत्वपूर्ण गुण है। आज अधिकतर व्यक्ति बिना मंजिल के जीवन यात्रा कर रहे हैं। जीवन जोकरों का खेल नहीं है जिसे मनुष्य मौन होकर भाग्य भरोसे कुछ होते हुए देखता रहे। जीवन को सार्थक बनाने के लिए सतत पुरुषार्थ और उद्देश्य की खोज आवश्यक है। जीवन में उद्देश्य की खोज ही जीवन की सबसे बड़ी चुनौती है। बहुत कम व्यक्ति जीवन में उद्देश्य की खोज कर पाते हैं। अधिकांश व्यक्ति अपने जीवन का मूल्यांकन नहीं कर पाते हैं। व्यक्ति अपने जीवन में उद्देश्य को जितना जल्दी खोज ले उतना ही अच्छा है।

हजारों वर्षों से भारतीय संस्कृति में जीवन—उद्देश्यों पर गहन चिन्तन मनन होता रहा है। उसी के अनुरूप जीवन—दृष्टि और जीवनशैली का प्रतिपादन हुआ है। यदि पवित्र उद्देश्य और स्पष्ट दृष्टिकोण जीवन का मार्ग दर्शन नहीं करते हैं तो मिथ्या स्वप्न और ख्याली पुलाव ही जीवन के मार्ग दर्शक बन जायेंगे। यदि जीवन रूपी खेत में सार्थक मूल्यांकन फसल सलक्ष्य नहीं बोई जाती है तो निरर्थक और मूल्यहीन घास—फूस और दुःखद कांटे स्वतः पैदा हो जायेंगे। इसलिए यह आवश्यक है कि व्यक्ति सलक्ष्य प्रयत्न करे। एक बार यदि जीवन का उद्देश्य और नैतिक मूल्य स्पष्ट हो जाये तो वैयक्तिक स्वार्थ और सामाजिक दायित्व के बीच होने वाले आन्तरिक संघर्ष में एक नैतिक संतुलन आ जाता है। व्यक्ति में जागरूकता आ जाती है कि कब उसे दृढ़ रहना है एवं कब उसे लचीला रह कर सामंजस्य स्थापित करना है।