P-ISSN: 2789-1607
E-ISSN: 2789-1615

Impact Factor (RJIF): 5.69
www.educationjournal.info

International Journal of Literacy and Education

Indexed Journal Refereed Journal Peer Reviewed Journal

Volume - 2 Issue - 2 Jul - Dec 2022

Published by
AkiNik Publications

International Journal of Literacy and Education

{ P-ISSN : 2789-1607, E-ISSN : 2789-1615 }

Volume- 2 **Issue- 2** **Jul-Dec** **Year 2022**

Published By
AkiNik Publications
1st Floor, Block C, Metropolitan Park, 8 Hillside Road, Parktown,
Johannesburg, 2196, South Africa
Email: educationjournal.article@gmail.com

Google Scholar

INTERNATIONAL
STANDARD
SERIAL
NUMBER
INTERNATIONAL CENTRE

Year: 2022, Volume: 2, Issue: 2
P-ISSN: 2789-1607, E-ISSN: 2789-1615
Impact Factor (RJIF): 5.69
Online Available at www.educationjournal.info

International Journal of Literacy and Education

Index for 2022 (Vol - 2, Issue - 2) Part - A

01. **Content analysis research and its stages**
Authored by: Sayed Aqa Musafer
Page: 18-21

02. **Roles of guidance and counseling in combating social-emotional stigma among victims of sexual assault in Nigeria**
Authored by: Umar Jirah Fwafu and Aminu Sani
Page: 22-27

03. **Administration of guidance and counselling among senior secondary schools in Taraba state, Nigeria: Prospects and challenges**
Authored by: Umar Jirah Fwafu and Frank Patience Olivia
Page: 28-33

04. **A guide to e-learning**
Authored by: Tahani RK Bsharat, Fariza Behak and Islam Asim Ismail
Page: 34-37

05. **आर्थिक विकास में तकनीक का महत्व**
Authored by: ललन कुमार राय
Page: 38-39

06. **सरकारी एवं गैर सरकारी महाविद्यालयों में कार्यरत् प्राध्यापकों की संगठनात्मक तनाव की भूमिका का तुलनात्मक अध्ययन**
Authored by: सीमा श्रीवास्तव
Page: 40-43

07. **Relevance slokas from Bhagavad Gita in modern activity centric education**
Authored by: Jayanta Biswas, Dr. Amitava Bhowmick and Dr. Debashis Dhar
Page: 44-45

08. **Gradation in the provisions of inheritance between the Meccan and the civil eras**
Authored by: Dr. Majeed Hammoudi Musleh
Page: 46-54

09. **Psychological support and its impact on the learners of the liberated areas in the Umayyad period**
Authored by: Sadeq Jaafar Towafan
Page: 55-59

10. **व्यक्तित्व विकास के लिए योगशिक्षा**
Authored by: डॉ. प्रदीप कुमार झा
Page: 60-66

International Journal
of Literacy and Education

E-ISSN: 2789-1615
P-ISSN: 2789-1607
Impact Factor: 5.69
IJLE 2022; 2(2): 60-66
Received: 15-09-2022
Accepted: 10-10-2022

डॉ. प्रदीप कुमार झा
सहायकाचार्य, स्कूल ऑफ एजुकेशन, श्रीलालबहादुरशास्त्री राष्ट्रियसंस्कृतविश्वविद्यालय (केन्द्रीय विश्वविद्यालय), नई दिल्ली, भारत

Corresponding Author:
डॉ. प्रदीप कुमार झा
सहायकाचार्य, स्कूल ऑफ एजुकेशन, श्रीलालबहादुरशास्त्री राष्ट्रियसंस्कृतविश्वविद्यालय (केन्द्रीय विश्वविद्यालय), नई दिल्ली, भारत

व्यक्तित्त्व विकास के लिए योगशिक्षा

डॉ. प्रदीप कुमार झा

सारांश
आज के बदलते सामाजिक परिपेक्ष्य में व्यक्तित्व का सम्पूर्ण विकास एक बड़ी चुनौती हो गई है। बार-बार पाठ्यक्रमों में परिवर्तन करने के वाद भी हम मनुर्भव (श्रेष्ठ नागरिक) की प्राचीन संकल्पना को प्राप्त करने में सक्षम नहीं हो पा रहे हैं छात्रों का एकाङ्गी विकास तो हो रहा है परन्तु सर्वाङ्गीण नहीं। इसी एकाङ्गी विकास के कारण राष्ट्र का सम्पूर्ण विकास नहीं हो पा रहा है और हम आज फिर से विश्वगुरु बनने से वञ्चित रह गए हैं। भारत सरकार ने इसलिए राष्ट्रिय शिक्षा नीति २०२० में प्राचीन भारतीय ज्ञान परंपरा के आलोक में विभिन्न विषयों के अध्ययन अध्यापन एवं अनुसंधान पर विशेष बल दिए जाने की बात कही है। इसलिए आज योग को शिक्षा के सभी स्तरों पर सैद्धान्तिक एवं व्यावहारिक रूप से अनुप्रयोग में लाने की जरूरत है ताकि मानव के सम्पूर्ण व्यक्तित्व विकास की अवधारणा को प्राप्त किया जा सके। योग के द्वारा छात्रों को मृत्यु से अमरत्व, अज्ञान से यथार्थ ज्ञान, अन्धकार से आलौकिक प्रकाश की ओर ले जाया जा सकता है। योग के द्वारा ही मानव में शारीरिक, मानसिक एवं आध्यात्मिक शक्ति का सम्पूर्ण सञ्चार किया जा सकता है जिससे न केवल व्यक्ति का बल्कि सम्पूर्ण राष्ट्र का शाश्वत विकास सम्भव हो सकेगा।

कूटशब्द: व्यक्तित्व विकास, योगशिक्षा, शारीरिक आयाम, मानसिक आयाम, आध्यात्मिक आयाम

प्रस्तावना
सम्पूर्ण व्यक्तित्व के विकास से तात्पर्य है - मानव का सर्वाङ्गीण विकास, जो कि योग के विभिन्न आयामों से अन्तर्सम्बद्ध हैं । योग के आयाम मुख्यतः तीन माने जा सकते हैं-

1. शारीरिक आयाम- इसे बाह्य या स्थूल आयाम भी कहते हैं ।
2. मानसिक आयाम- इसे आंतरिक या बौद्धिक आयाम भी कहते हैं।
3. आध्यात्मिक आयाम- इसे सूक्ष्म आयाम भी कहते हैं ।

इन तीनों आयामों के सम्पूर्ण विकास के द्वारा ही व्यक्तित्त्व के उत्कर्ष की प्राप्ति संभव है। शारीरिक आयाम के द्वारा व्यक्तित्त्व-निर्माण की समुचित भूमि तैयार होती है और ये प्राथमिक-स्थिति से सम्वद्ध है। मानसिक-आयाम बुद्धि, अहंकार, मन, चित्तादि को प्रशिक्षित एवं नियंत्रित करते हैं और ये माध्यमिक-स्थिति से सम्वद्ध है। आध्यात्मिक-आयाम हमें सन्तुष्टता, पूर्णता की प्राप्ति, स्वयं का अनुभव तथा स्वयं का यथार्थ ज्ञान कराने में सक्षम वनाते हैं, जो कि उच्च-स्तर से सम्वद्ध है। इन तीन आयामों का विकास अष्टाङ्ग योग अर्थात् यम-नियम- आसन-प्राणायाम- प्रत्याहार- धारणा-ध्यान- समाधि के द्वारा ही संभव है। योग के ये आठ अंग मानव के सम्पूर्ण व्यक्तित्त्व के विकास के कारक हैं जो मानव को शारीरिक, मानसिक एवं आध्यात्मिक रूप से सम्पूर्ण वनाते है। इन तीनों का अन्तर्सम्वन्ध वहुत ही जटिल है जो तीनों को आपस में प्रभावित करते रहते हैं।

शारीरिक आयाम के विकास के रूप में योगशिक्षा

इस आयाम के अन्तर्गत यम, नियम, आसन एवं प्राणायाम है जिसके द्वारा मानव मन, वचन एवं कर्म से शुद्ध आचरण करते हुए व्यवहार में शुद्धता लाता है तथा इससे चित्त में निर्मलता आती है। शास्त्रों में उद्धृत भी है कि शरीरमाद्यं खलु धर्म साधनम्। अर्थात् किसी भी कार्य को करने से पहले शरीर का पूर्ण रूप से स्वस्थ होना अत्यावश्यक है। शरीर का स्वस्थ ना होने से मन, वुद्धि,चित्त आदि की कभी भी किसी काम में प्रवृत्ति सम्भव नहीं हो सकता है।

अष्टाङ्ग योग के तहत योग का पहला अंग यम है। यमन्ति निवर्त्तयन्ति इति यमाः अर्थात् उद्देश्य प्राप्ति के मार्ग में आए हुए अवांछनीय प्रवृत्ति को दूर करना ही यम है। अथवा जिसके द्वारा इन्द्रियाँ विभिन्न अशुभ विचारों से दूर कराती है, वही यम है । यम के अंतर्गत अहिंसा, सत्य, अस्तेय, व्रह्मचर्य एवं अपरिग्रह ये पांच तत्व आते हैं जो मानव के विकास की पहली सीढ़ी है। इसमें स्वच्छता, समुचित दिनचर्या, सीमित आवश्यकता, नियमों का कठोर अनुशासन पर वल एवं सभी प्राणियों के प्रति समभाव की भावना से सम्वन्धित मूल्यों के विकास पर वल दिया जाता है। अहिंसा, सत्य, अस्तेय, व्रह्मचर्य एवं अपरिग्रह शारीरिक-विकास के ऐसे अवयव हैं जो व्यक्तित्व विकास की पृष्ठभूमि को मजबूती प्रदान करते हैं। अहिंसा के द्वारा मानव एवं अन्य सभी प्राणियों के मध्य सद्भावना का संदेश छिपा है। तत्राहिंसा सर्वथा सर्वदा सर्वभूतानामनभिद्रोहः मन, वचन या कर्म से किसी भी प्राणी को कष्ट न देना ही अहिंसा है। इस प्रकार अहिंसा मन, वचन एवं कर्म तीनों से सम्बद्ध है। इसी तथ्य को महात्मा बुद्ध ने अपने दर्शन में स्थान देकर अहिंसा के सिद्धांत को सम्पूर्ण विश्व में प्रतिष्ठापित किया। सत्य से तात्पर्य झूठ का परिहार करना है परन्तु ऐसे सत्य का वरण करना नहीं जो अप्रिय या समाज के लिए हितकारक नहीं हो। इस सन्दर्भ में सत्यं ब्रूयात् प्रियं ब्रूयात् मा ब्रूयात् सत्यमप्रियम् की भावना प्रदर्शित होनी चाहिए। वृहद् भावार्थ को व्यक्त करते हुए कहा भी गया है की - सत्यसमो नास्ति वन्धुः अर्थात् असत्य सामाजिक सम्वन्धों को विकृत करने का बहुत बड़ा हेतु है इसलिए सत्य के मार्ग का अवलम्बन करना ही श्रेयस्कर है नहीं तो सामाजिक भाईचारा का नष्ट होना निश्चित है। अस्तेय का अर्थ अचौर्य अर्थात् चोरी न करना है। दूसरे की वस्तु या धन को अपना बनाने के प्रयास का अभाव ही अस्तेय का वास्तविक भावार्थ है। स्तेयं परतः द्रव्याणामशास्त्रपूर्वकं स्वीकरणम् अर्थात् बिना अनुमति के दूसरों के वस्तु को मन, वचन और कर्म के द्वारा ग्रहण करना या उसका प्रयास करना ही स्तेय है। संस्कृत वाङ्मय में इस प्रकार के प्रेरणात्मक वचनों उल्लेख अन्यत्र भी सहजतया ही प्राप्त हो जाते हैं जैसे कि ईशावास्योपनिषद में भी कहा गया है कि मा गृधः कस्यस्विद्धनम्। दूसरों के धन को अपना धन बनाने का प्रयास करना ही स्तेय है, अतः इस प्रकार की प्रवृत्ति को अपने व्यवहार से दूर करना चाहिए। चित्त में अस्तेय भाव की उपस्थिति से व्यक्ति अपने उत्तम उद्देश्यों की प्राप्ति करने में समर्थ हो जाता है। इससे रूचि एवं आसक्ति के प्रति निरपेक्षता का भाव उदित होता है, जिससे साधक में शांति की प्रवृत्ति का आगमन होता है।

ब्रह्मचर्य का भावार्थ है अपने आचरण की परम् शुद्धता। व्यवहार को स्थिर रखकर अपने कठिन उद्देश्य को सफल बनाने का प्रयास करना । ब्रह्मचर्य की सतत उपस्थिति से दैहिक एवं आत्मिक पराक्रम की प्राप्ति सम्भव होता है। यह साधक के शरीर एवं मन को तेजोमय बनाता है। हमेशा सकारात्मक चिन्तन के लिए अभिप्रेरित करता रहता है। वस्तुतः कामविकारों के परित्याग के द्वारा ही ब्रह्मचर्य की स्थापना संभव है। कामवासनाओं के हेतु तामसी एवं राजसी भोजन, कामोत्तेजक दृश्य-श्रव्य साहित्य एवं शृंगार आदि को दूर रखकर सदैव वीर्यरक्षा करना ही ब्रह्मचर्य है और ब्रह्मचर्य का मूल है कामभावनाओं का नाश। गीता में भगवान श्रीकृष्ण ने कहा है- काम से क्रोध,क्रोध से मोह, मोह से स्मृति नाश,स्मृतिनाश से बुद्धिनाश,बुद्धिनाश से साधक का विनाश होता है। अतः योग के लिए साधक को हमेशा ब्रह्मचर्य-व्रत का पालन करना चाहिए। अपरिग्रह का लक्षण करते हुए बताया है - विषयाणामर्जनरक्षणक्षय - संगहिंसादोषदर्शनादस्वीकरणम् अपरिग्रहः। भोग-सामग्री के संचयीकरण को परिग्रह तथा उसके विपरीत अपरिग्रह है । साधक को न्यूनतम सामग्री से काम चलाना चाहिए। यह धन सञ्चय नहीं करने की प्रवृत्ति को बढ़ावा देता है। अपरिग्रह से तात्पर्य किसी भी प्रकार के अनर्थक सञ्चय प्रवृत्ति को रोकना है।जिससे की साधक में लोभादि भावों का उदय न होने पाए। इस प्रकार के उपक्रम सामजिक समरसता को स्थापित करने में महत्त्वपूर्ण भूमिका निभाती हैं। इस प्रकार पतंजलि द्वारा बताए गए ये यम के पांच तत्त्व बालक के व्यक्तित्व की उन्नति के द्वार माने जा सकते हैं जिससे आत्मोन्नति के मार्ग प्रशस्त होते हैं। शिक्षण-अधिगम प्रक्रिया में बालक, अध्यापक तथा सम्पूर्ण विद्यालय प्रशासन के लिए एक समुचित वातावरण निर्माण के लिए ये महत्त्वपूर्ण कारक के रूप में जाना जाता है।

अष्टाङ्ग योग के तहत योग का दूसरा अंग नियम है। यम जहाँ क्या नहीं करना चाहिए इसके बारे में अर्थात् निषेधात्मक बातों को बताता है तो नियम क्या करना चाहिए अर्थात् विधेयात्मक तत्त्वों की चर्चा करता है। नियम के अन्तर्गत शौच, संतोष, तप, स्वाध्याय एवं ईश्वर प्रणिधान की बात बताई गयी है। इन चार नियमों का योग की प्रक्रिया में महत्त्वपूर्ण स्थान है। इन नियमों के द्वारा शारीरिक एवं मानसिक रूप से मजबूती मिलती है तथा योग के परम लक्ष्य की ओर प्रवृत्ति होती है। शौच का अर्थ शुचिता या पवित्रता से है जो शारीरिक एवं मानसिक दोनों है। स्वच्छ दिनचर्या, समुचित खानपान, अपने शरीर एवं सामाजिक स्वच्छता आदि शारीरिक शुचिता से सम्बंधित हैं, इसे बाह्य शौच भी कहते हैं तो ईर्ष्या-द्वेष, क्रोध, वैमनस्यता इत्यादि का परिहार, विवेकपूर्ण व्यवहार, सकारात्मक चिंतन, सज्जन-सङ्गति, शास्त्र-श्रवण एवं मनन इत्यादि के द्वारा मानसिक शुचिता प्राप्त होती, इसे आभ्यन्तरिक शौच भी कहते है। आभ्यन्तरिक शौच से चित्त की शुद्धता, मन की एकाग्रता, जितेन्द्रियता तथा आत्मदर्शन के योग्यता की प्राप्ति होती है।

सन्तोष का अर्थ है सुख-दुःख, लाभ-हानि, यश-अपयश, सिद्धि-असिद्धि, अनुकूल-प्रतिकूल इत्यादि में सदैव समानता का व्यवहार करना और यही परम् सुख है। कहा भी गया है कि सन्तोषः परमं सुखम् इसमें हम नकारात्मक-शक्तियों को दूर रखते है और अपने-आप में पूर्ण बनाने का प्रयास करते हैं। सन्तोष के द्वारा पूर्णता का अनुभव होता है। महर्षि पतंजलि ने कहा है कि- संतोष से सर्वोत्तम सुख की सम्प्राप्ति होती है। तृष्णा की कोई सीमा नहीं होती। उस तृष्णा को पूरा करने के लिए धन की जरूरत होती है और तृष्णा बिना सन्तोष के मर नहीं सकती। उपनिषद में कहा भी गया है कि - न हि वित्तेन तर्पणीयो मनुष्यः अर्थात् मानव को धन से कभी तृप्त नहीं किया जा सकता है। अतः साधक को संतोष का वरण करना चाहिए जिससे शाश्वत सुख की प्राप्ति हो सके।

इसी प्रकार तप से मानव अपने उद्देश्यों के लिए गम्भीर परिश्रम करने लगता है। तप से तन और मन पवित्र हो जाता है, जिससे सत्त्वगुण बढ़ता है और कठिन योगाभ्यास से शांति और मानसिक संकल्प की प्राप्ति

होती है। तप नकारात्मक-परिस्थितियों में अपने-आपको सकारात्मक बनाए रखने की स्थिति है। विभिन्न प्रकार के शारीरिक-मानसिक-भौगोलिक-सामाजिक एवं व्यावहारिक परिस्थितियों के प्रतिकूल होने पर भी सकारात्मक प्रयास करते रहना ही तप है। महर्षि पतंजलि ने कहा है- तपो द्वन्द्व सहनम्। अर्थात् गर्मी-सर्दी, सम्मान-अपमान, फायदा-नुकसान, सुख-दुःख, विजय-पराजय रूपी विभिन्न द्वन्द्वों को सहन करते हुए अपने उद्देश्यों की प्राप्ति के लिए निरन्तर आगे बढ़ते रहना ही तप है। तप से शारीरिक अशुद्धि का नाश होता है और चित्त का योगाभ्यास में प्रवृत्ति बढ़ती जाती है। योगाभ्यास में तप के बिना सकारात्मक प्रवृत्ति नहीं हो सकती है। स्वाध्याय का योग की प्रक्रिया में बड़ा महत्त्व है। ऋषियों द्वारा प्रतिपादित उपनिषदादि साहित्य का श्रद्धा एवं आस्थापूर्वक किया गया अध्ययन ही स्वाध्याय है। इन अध्ययनों के उपरांत ही मनुष्य स्वयं का विश्लेषण करने में समर्थ हो पाता है। मैं (आत्मा) कौन हूँ? कहाँ से आया हूँ? इस संसार में मेरे आने के प्रयोजन क्या हैं? वस्तुतः इस प्रकार के चिन्तन स्वाध्याय के द्वारा ही सम्भव हो सकते हैं। स्वयं के द्वारा स्वयं को समझना ही स्वाध्याय है। इसीलिए कहा गया है कि स्वाध्यायान्मा प्रमदः। अर्थात् साधक को कभी स्वाध्याय से दूर नहीं जाना चाहिए। स्वाध्याय से ही इष्ट अर्थात् अभिलषित तत्त्व का साक्षात्कार सम्भव है। इस प्रकार देखा जाय तो स्वाध्याय का अर्थ है - उत्तम रूप से तत्त्वविश्लेषण तथा आत्मविश्लेषण करना एवं तदनुरूप अपने व्यवहार को व्यवस्थित करना। अन्तिम नियम के तौर पर ईश्वर प्रणिधान को रखा गया है। ईश्वर के प्रति अपने कर्मों का सहज समर्पण ही ईश्वर-प्रणिधान है। जिस प्रकार अपने इष्टदेव को अच्छी सामग्री का भोग लगाकर नैवेद्य समर्पित करते है उसी प्रकार हमें अपने कर्मों को जोकि अच्छा हो उसे ईश्वर के प्रति समर्पित कर देना चाहिए। कहा भी गया है तस्मिन् परम गुरो समर्पणम्। इसी प्रकार गीता में भगवान कृष्ण ने अर्जुन को उपदेश देते हुए कहा है कि सर्वधर्मान् परित्यज्य मामेकं शरणं व्रज अर्थात् सभी क्रियाओं को छोड़कर मेरी शरण में आ जाओ, मैं तुम्हें सभी पापों से मुक्त कर दूँगा। इसका आशय स्पष्ट है कि किन्तु, परन्तु आदि सभी नकारात्मक विचारों को त्यागकर जब समुचित कर्म करते हुए ईश्वर के शरण में जाएंगे तो वो हमारी रक्षा करेंगे। ईश्वर-प्रणिधान योग की प्रक्रिया की प्रथम सीढी है। 'ईश्वर' का अर्थ है 'सगुणब्रह्म' या 'परमात्मा'। 'प्रणिधान' का अर्थ है 'प्राण के साथ समर्पण'। ईश्वर प्रणिधान की यह एक सामान्य विशेषता है कि वह पूरे दिल और दिमाग से भगवान की पूजा करें और उनकी भक्ति करें। ईश्वर प्रणिधान योग की अंतिम भूमिका समाधि प्राप्ति का प्रथम साधन है।

इस प्रकार देखा जाये तो जब छात्र नियम पूर्वक अर्थात् अपने उद्देश्यों की प्राप्ति हेतु स्वच्छता एवं संतोष के साथ तपस्यापूर्वक स्वाध्याय करता है तो उसे अपने कर्मों में निश्चित रूप से सफलता मिलती है।

योग के तीसरे अंग के रूप में आसन को रखा गया है। जिस अवस्था में व्यक्ति अपने शरीर को अधिक से अधिक समय तक सुखपूर्वक और स्थिरपूर्वक रख सके उसे ही आसन कहा जाता है, महर्षि पतंजलि ने कहा भी है - स्थिरं सुखमासनम्। शरीर को उद्देश्यानुरूप एक सही एवं समुचित दिशा देना ही आसन है। आस्यते अनेनेति आसनम् अर्थात् बैठने की एक विशेष प्रक्रिया। इस प्रक्रिया में शारीरिक एवं मानसिक अवस्था को संतुलन स्थापित करने का समुचित प्रयास किया जाता है। ये आसन शारीरिक एवं मानसिक व्याधियों को दूर करता है तथा साधक को आध्यात्मिक प्रवृत्ति के उचित मार्ग की ओर प्रेरित करता है।यद्यपि अलग-अलग आसनों के विशिष्ट उद्देश्य हैं लेकिन समग्र रूप में आसन शारीरिक सौष्ठवता के साथ-साथ विभिन्न प्रकार के मानसिक गुणों का विकास करता है। साधक के अन्दर शान्ति, धैर्य, तेजस्विता, ओज, समञ्जन, समताप, विवेक, विश्वास जैसे नाना प्रकार के गुणों का अनायास ही उन्नयन होता चला जाता है। वस्तुतः आसन आध्यात्मिकता के निर्माण हेतु भूमि तैयार करता है। उपासना के लिए विभिन्न आसन अत्यन्त उपयोगी हैं।

शारीरिक एवं मानसिक उत्कर्ष के लिए तो बहुत सारे आसन हैं परन्तु आध्यात्मिक उत्कर्ष के लिए तो सिद्धासन को ही श्रेष्ठ माना जाता है। योगदर्शन में ध्यानपरक आसनों के अलावा शारीरिक तथा मानसिक स्वास्थ्य रक्षा के लिए भी नाना प्रकार के आसनों का उल्लेख मिलता है। आसन-सिद्धि के उपरांत भूख-प्यास, सर्दी-गर्मी इत्यादि को साधक सरलता से जीत लेता है। योगदर्शन एवं अन्य ग्रंथों में अनेक प्रकार के आसनों की चर्चा मिलती है । प्राणायाम योग के चौथे अंग के रूप में जाना जाता है, जो बाह्य एवं आन्तरिक आयाम दोनों में संचरण करता है। प्राणायाम जहाँ बाह्य अथवा शारीरिक पक्ष को मजबूत, संवेदनशील तथा निर्विकार बनाता है तो वहीं आंतरिक या सूक्ष्म पक्ष को ईर्ष्या, द्वेष, काम, क्रोध जैसे दुर्गुणों से व्यक्ति को दूर ले जाता है। श्वास की गति को नियंत्रित एवं ह्रदय की धमनियों को संचालित करने में प्राणायाम की प्रक्रिया बहुत ही महत्त्वपूर्ण है। प्राण एवं आयाम इन दो शब्दों से मिलकर बने इस शब्द में प्राण का एक अलग ही महत्त्व है। प्राण एक प्रकार का वायु है जो शरीर के मध्य भाग में चलती है, जिसे प्राणायाम की प्रक्रिया में शरीर के हर-एक क्षेत्र में प्रक्षेपित करने का प्रयास किया जाता है। 'तस्मिन् सति श्वासप्रश्वासयोर्गतिविच्छेदः प्राणायामः' इस प्रकार पतञ्जलि ने प्राणायाम की परिभाषा बताई है। इसकी प्रक्रिया तीन मुख्य भागों में सञ्चरित होती है, जिसे रेचक,पूरक और कुम्भक या बाह्यवृत्ति, आभ्यन्तर वृत्ति एवं स्तम्भवृत्ति भी कहा जाता है। । सांस को अन्दर लेना, फिर सांस को रोकना फिर उसे बाहर छोड़ना। इस प्रक्रिया से न केवल ह्रदय एवं फेफड़ों को मजबूती मिलती है वल्कि ये धमनियों में खून तथा वायु के प्रवाह को भी नियंत्रित करता है। हमारे आयु को भी बढ़ाता है। प्राणायाम फेफड़ों में खून की मात्रा बढ़ाने में सहायक है, सामान्यतः सांस के द्वारा फेफड़ों का १/६ भाग ही प्रयोग में आता है जबकि प्राणायाम श्वसन की पूर्ण मात्रा ग्रहण एवं निर्गत करने में सहायक होता है। ऐसा होने से आंत्र, वृक्क,फेफड़ा आदि के मलों का समुचित निष्कासन संभव हो पाता है। ऑक्सीजन का फेफड़ों में समुचित मात्रा में जाने से शरीर में रोग-प्रतिरोधक क्षमता का विकास होता है तथा विभिन्न अंगों को निश्चित ऊर्जा मिलती रहती है। मस्तिष्क भी क्रियाशील रहता है। चेतन-शक्ति जाग्रत अवस्था में रहती है। प्राणायाम शारीरिक विकास के साथ मानसिक विकास को भी समुचित दिशा प्रदान करता है तथा आध्यात्मिक प्रवृत्ति को भी बढ़ाता है। प्राणायाम की महत्ता को अभिव्यक्त करते हुए पञ्चशिखाचार्य जी कहते हैं "न परं प्राणायामात् तपः"।

मानसिक आयाम के विकास के रूप में योगशिक्षा

मानसिक आयाम के तहत प्राणायाम (यह शारीरिक आयाम का भी एक अवयव है), प्रत्याहार, धारणा एवं ध्यान को रखा जा सकता है जिसके द्वारा मन, बुद्धि, अहंकार को सम्पुष्ट करते हुए अपनी तार्किक क्षमता को मजबूत किया जाता है। सूक्ष्मरूप से विश्लेषण करें तो हम पाएंगे की बच्चों के मानसिक विकास में ये ही तत्त्व प्रमुख किरदार निभाते हैं। किशोरावस्था के समय को व्यवस्थित या संतुलित करने में इन तत्त्वों की महती भूमिका होती है। बच्चों में सीखने की प्रवृत्ति को जागृत करना, अधिगम को स्थाई व सरल बनाना, अधिगम-प्रक्रिया की समझ का विकास व अनुप्रयोग की क्षमता को दक्ष बनाना जैसे महत्त्वपूर्ण विषयों में ये उपर्युक्त योग के तत्त्वों का योगदान होता है। बच्चों के बौद्धिक या मानसिक विकास के लिए इन सभी का व्यावहारिक प्रयोग आवश्यक है। प्राणायाम आन्तरिक अवयवों को सशक्तता प्रदान कर बालक में चिन्तन एवं मनन की शक्तियों का विकास करता है। जीन प्याजे के संज्ञानात्मक विकास का सिद्धांत इन्हीं प्रक्रियाओं का समर्थन करता है। यह अन्तरिन्द्रिय को प्रशिक्षित एवं विकसित करता है। सात्विक गुणों के विकास में प्राणायाम महती भूमिका निभाता है तथा तामसिक व राजसिक गुणों को तिरोहित करता है।

अपने विषयों से अलग होने पर, इन्द्रियों द्वारा चित्त के स्वरुप का जो अनुकरण सा होता है उसे प्रत्याहार कहा जाता है। "स्वविषयासम्प्रयोगे चित्तस्य स्वरूपानुकार

इव इन्द्रियाणां प्रत्याहारः” इन्द्रियों को वश में करने के लिए प्रत्याहार सर्वोपयोगी है। इन्द्रियों का जब अपने विषयों (रूप,रस,गंध,स्पर्श,शब्द) से संयोग नहीं होता तब वे चित्त के स्वरुप का अनुकरण करती हैं। इसलिए अगर चित्त निरुद्ध हो तो इन्द्रियाँ स्वयमेव निरुद्ध हो जाती हैं और जितेन्द्रिय होने में अन्य किसी उपाय की जरूरत नहीं होती। अधिगमकर्त्ता के लिए यह स्थिति बहुत ही फलदायी होती है क्योंकि इसमें चिंतन, मनन एवं निदिध्यासन की सर्वोच्च प्रक्रिया चलती है। मानसिक आयाम के अन्तर्गत धारणा का स्थान भी अन्यतम है। यहाँ चित्त को नाभिचक्र, हृदय एवं नासिका आदि स्थानों में एकाग्र कर लिया जाता है अर्थात् किसी एक स्थान पर चित्त को केन्द्रीकृत कर लिया जाता है। छात्रों या किसी भी साधक को तत्त्वावबोध के लिए ऐसी स्थिति में आना बहुत ही आवश्यक है। ध्यान को मानसिक एवं आध्यात्मिक दोनों आयामों में स्थान प्राप्त है। इसकी चर्चा आध्यात्मिक आयाम में करेंगे।

आध्यात्मिक आयाम के विकास के रूप में योगशिक्षा – आध्यात्मिक आयाम के अन्तर्गत ध्यन एवं समाधि को रखा गया है। ये दोनों ही व्यक्तित्वविकास की सर्वोच्च अवस्था दृष्टिगोचर होते हैं। सुस्थिर रूप में जब धारणा स्थापित हो जाए तो वह ध्यान की अवस्था है। अर्थात् जब चित्त स्थिर होकर एकतान प्रवाह से वस्तु की प्रतीति होती रहे तो यही ध्यान की अवस्था है। ऐसी अवस्था में चित्त की ध्येय के प्रति एकतानता बनी रहती है, इसीलिए कहा गया है - तत्र प्रत्ययैकतानता ध्यानम्। साधक या छात्र की ऐसी अवस्था निश्चित ही उसे उसके उद्देश्य की प्राप्ति में सहायक होते हैं।

अष्टाङ्ग योग में समाधि का अंतिम एवं महत्त्वपूर्ण स्थान है। यहाँ केवल ध्येय (लक्ष्य) की प्रतीति होती है और चित्त का स्वरुप शून्यवत हो जाता है। ध्यान एवं ध्येय एकात्मक होकर तदाकार हो जाते हैं अर्थात् इसमें ध्यान का कर्त्ता तथा क्रिया दोनों समाधि रूप में उसी में विलय पा जाते हैं यही योग की सर्वोच्च अवस्था है। साधक या छात्र को अपने लक्षित उद्देश्य में इसी प्रकार एकाकार हो जाने पर ही सफलता मिल सकती है। अष्टाङ्ग योग के तत्त्वों का इस प्रकार वर्गीकरण कर सकते हैं –

शारीरिक आयाम	मानसिक आयाम	आध्यात्मिक आयाम
यम,नियम, आसन, प्राणायाम	प्राणायाम, प्रत्याहार, धारणा, ध्यान	ध्यान, समाधि

योगशिक्षा के इन मुख्य तीन आयामों के द्वारा व्यक्ति का सम्पूर्ण विकास संभव है। इनके द्वारा सम्पूर्ण मूल्यों को विकसित क सुयोग्य नागरिक का निर्माण किया जा सकता है। इसलिए जरूरी है की विद्यालय के प्राथमिक, माध्यमिक तथा उच्चस्तरों पर योगशिक्षा को अनिवार्य रूप से लागू करके छात्रों तथा देश के भविष्य को समुज्ज्वल बनाया जा सकता है। योग शिक्षा शारीरिक, मानसिक तथा आध्यात्मिक रूप से छात्रों को सबल करके समाज में समायोजन स्थापित करने में महती भूमिका निभाती है। इसके अलावा योगशिक्षा के सामाजिक आयाम, धार्मिक आयाम, नैतिक आयाम, राष्ट्रिय आयाम, आर्थिक आयाम आदि के रूप में भी कहीं-कहीं देखने को मिलते हैं परन्तु इन सभी का उपर्युक्त तीन आयामों में समावेश कर दिया गया है।

निष्कर्ष

योगशिक्षा के इन मुख्य तीन आयामों के द्वारा व्यक्ति का सम्पूर्ण विकास संभव है। इनके द्वारा सम्पूर्ण मूल्यों को विकसित कर सुयोग्य नागरिक का निर्माण किया जा सकता है। इसलिए जरूरी है

कि शिक्षा के प्राथमिक, माध्यमिक तथा उच्चस्तरों पर योगशिक्षा को अनिवार्य रूप से लागू करके छात्रों तथा देश के भविष्य को समुज्ज्वल बनाया जा सकता है। योग शिक्षा शारीरिक, मानसिक तथा आध्यात्मिक रूप से छात्रों को सबल करके समाज में समायोजन स्थापित करने में महती भूमिका निभाती है।

सन्दर्भ ग्रन्थ सूची

1. चट्टोपाध्याय, श्री सतीश चन्द्र एवं दत्त, श्रीधीरेन्द्र मोहन। भारतीय दर्शन, पुस्तक भंडार, पटना, 1984
2. मिश्र, आचार्य रामचन्द्र, प्राचीन। साहित्य का इतिहास, चौखंभा। विद्या भवन, वाराणसी, 2003
3. ऋषि, डॉ. उमाशंकरशर्मा। सर्वदर्शनसंग्रह, चौखंभा विद्या भवन, वाराणसी,2006
4. श्रीमद्दयानंदस्वामी, ऋग्वेदादिभाष्य भूमिका, पंडित युधिष्ठिरमीमांसक के द्वारा संपादित, रामलालकपूर ट्रस्ट, 2010
5. नई शिक्षा नीति-2020, भारत सरकार के द्वारा प्रकाशित, 2020

International Journal of Literacy and Education

International Journal of Literacy and Education

Peer Reviewed Journal, Refereed Journal, Indexed Journal

P-ISSN: 2789-1607, E-ISSN: 2789-1615, Impact Factor (RJIF): 5.69

Publication Certificate

This certificate confirms that "डॉ. प्रदीप कुमार झा" has published manuscript titled "व्यक्तित्व विकास के लिए योगशिक्षा".

Details of Published Article as follow:

Volume	:	2
Issue	:	2
Year	:	2022
Page Number	:	60-66

Certificate No.: 3-2-2

Yours Sincerely,

Akhil Gupta

Akhil Gupta
Publisher
International Journal of Literacy and Education
www.educationjournal.info

Year: 2022, Volume: 2, Issue: 2
P-ISSN: 2789-1607, E-ISSN: 2789-1615
Impact Factor (RJIF): 5.69
Online Available at www.educationjournal.info

66

International Journal of Literacy and Education

Index for 2022 (Vol - 2, Issue - 2) Part - A

01. **Content analysis research and its stages**
Authored by: Sayed Aqa Musafer
Page: 18-21

02. **Roles of guidance and counseling in combating social-emotional stigma among victims of sexual assault in Nigeria**
Authored by: Umar Jirah Fwafu and Aminu Sani
Page: 22-27

03. **Administration of guidance and counselling among senior secondary schools in Taraba state, Nigeria: Prospects and challenges**
Authored by: Umar Jirah Fwafu and Frank Patience Olivia
Page: 28-33

04. **A guide to e-learning**
Authored by: Tahani RK Bsharat, Fariza Behak and Islam Asim Ismail
Page: 34-37

05. **आर्थिक विकास में तकनीक का महत्व**
Authored by: ललन कुमार राय
Page: 38-39

06. **सरकारी एवं गैर सरकारी महाविद्यालयों में कार्यरत् प्राध्यापकों की संगठनात्मक तनाव की भूमिका का तुलनात्मक अध्ययन**
Authored by: सीमा श्रीवास्तव
Page: 40-43

07. **Relevance slokas from Bhagavad Gita in modern activity centric education**
Authored by: Jayanta Biswas, Dr. Amitava Bhowmick and Dr. Debashis Dhar
Page: 44-45

08. **Gradation in the provisions of inheritance between the Meccan and the civil eras**
Authored by: Dr. Majeed Hammoudi Musleh
Page: 46-54

09. **Psychological support and its impact on the learners of the liberated areas in the Umayyad period**
Authored by: Sadeq Jaafar Towafan
Page: 55-59

10. **व्यक्तित्व विकास के लिए योगशिक्षा**
Authored by: डॉ. प्रदीप कुमार झा
Page: 60-66

International Journal of Literacy and Education 2022; 2(2): 60-66

International Journal of Literacy and Education

E-ISSN: 2789-1615
P-ISSN: 2789-1607
Impact Factor: 5.69
[illegible]
Received: 15-09-2022
Accepted: 10-10-2022

डॉ. प्रदीप कुमार झा
सहायकाचार्य, स्कूल ऑफ एजुकेशन, श्रीलालबहादुरशास्त्री राष्ट्रियसंस्कृतविश्वविद्यालय (केन्द्रीय विश्वविद्यालय), नई दिल्ली, भारत

Corresponding Author:
डॉ. प्रदीप कुमार झा
सहायकाचार्य, स्कूल ऑफ एजुकेशन, श्रीलालबहादुरशास्त्री राष्ट्रियसंस्कृतविश्वविद्यालय (केन्द्रीय विश्वविद्यालय),

व्यक्तित्व विकास के लिए योगशिक्षा

डॉ. प्रदीप कुमार झा

सारांश

आज के बदलते सामाजिक परिपेक्ष्य में व्यक्तित्व का सम्पूर्ण विकास एक ब चुनौती हो गई है। बार-बार पाठ्यक्रमों में परिवर्तन करने के बाद भी हम मनुर्भ (श्रेष्ठ नागरिक) की प्राचीन संकल्पना को प्राप्त करने में सक्षम नहीं हो पा रहे छात्रों का एकाङ्गी विकास तो हो रहा है परन्तु सर्वाङ्गीण नहीं। इसी एकाङ्ग विकास के कारण राष्ट्र का सम्पूर्ण विकास नही हो पा रहा है और हम आज फिर विश्वगुरु बनने से वञ्चित रह गए हैं। भारत सरकार ने इसलिए राष्ट्रिय शिक्षा नीि २०२० में प्राचीन भारतीय ज्ञान परंपरा के आलोक में विभिन्न विषयों के अध्यय अध्यापन एवं अनुसंधान पर विशेष बल दिए जाने की बात कही है। इसलिए आ योग को शिक्षा के सभी स्तरों पर सैद्धान्तिक एवं व्यावहारिक रूप से अनुप्रयोग लाने की जरूरत है ताकि मानव के सम्पूर्ण व्यक्तित्व विकास की अवधारणा को प्रा किया जा सके। योग के द्वारा छात्रों को मृत्यु से अमरत्व, अज्ञान से यथार्थ ज्ञा अन्धकार से आलौकिक प्रकाश की ओर ले जाया जा सकता है। योग के द्वारा मानव में शारीरिक, मानसिक एवं आध्यात्मिक शक्ति का सम्पूर्ण संवर्धन किया सकता है जिससे न केवल व्यक्ति का बल्कि सम्पूर्ण राष्ट्र का शाश्वत विकास सम्भ हो सकेगा।

कूटशब्द: व्यक्तित्व विकास, योगशिक्षा, शारीरिक आयाम, मानसिक आयाम आध्यात्मिक आयाम

प्रस्तावना

सम्पूर्ण व्यक्तित्व के विकास से तात्पर्य है - मानव का सर्वाङ्गीण विकास. ज कि योग के विभिन्न आयामों से अन्तसंम्बद्ध है। योग के आयाम मुख्यतः ती माने जा सकते हैं-

1. शारीरिक आयाम- इसे बाह्य या स्थूल आयाम भी कहते हैं।
2. मानसिक आयाम- इसे आंतरिक या बौद्धिक आयाम भी कहते हैं।
3. आध्यात्मिक आयाम- इसे सूक्ष्म आयाम भी कहते हैं।