Think India (Quarterly Journal)
ISSN: 0971-1260 Vol-23, Special Issue-03
in collaboration with
Indira Gandhi Government Girls Degree College,
Raebareli, -229001, Uttar Pradesh, India
Sponsored by
Dept. of Higher Education , Govt. of U.P.

NATIONAL SEMINAR ON YOGA FOR WELLNESS AND POSITIVE HEALTH
14th - 15th December, 2019 (Saturday-Sunday)

lefdr 0;fDrRo fodkl dh ;kfxd vo/kkj.kk ,oa vk;ke

डॉ0 विवेक कुमार पाण्डेय (असि0प्रोफेसर, अर्थशास्त्र)
राजीवगाँधी डी0ए0वी0 डिग्री कालेज बाँदा (उ0प्र0)
डॉ0 आलोक कुमार पाण्डेय (असि0 प्रोफेसर, बी0एड0 संकाय)
साईं कालेज आफ एजूकेशन महोबा (उ0प्र0)

सारांश

जीवन की आपाधापी में तन से मन तक स्वस्थ संतुलित, संयमित होकर एक अच्छे व्यक्तित्व का निर्माण करना आज के दौर की सबसे बड़ी आवश्यकता है। सब चाहते हैं कि तनाव के जाल से मुक्त रहें और मन–वचन–कर्म से सुयोग्य बनकर एक पूर्ण व्यक्तित्व को प्राप्त करें। योग की यौगिक क्रियाओं का मानव जीवन की गतिविधियों से सहज सघन एवं घनिष्ठ संबंध है। योग दर्शन में व्यक्तित्व के विभन्न आयामों का उल्लेख किया गया है जो व्यक्तित्व निर्माण में अहम भूमिका निभाते हैं। भारत के लिए यह विशेष रूप से गर्व की बात है कि हमारे ऋषि–मनीषियों ने हजारों वर्ष पूर्व ही व्यक्तित्व को स्वस्थ–सहज बनाने के सूत्र दिये थे जिन पर चलकर एक स्वस्थ्य व्यक्तित्व का निर्माण कर सकते हैं।

मुख्य बिन्दु – पंचकोष, अन्नमय कोष, प्राणमय कोष, मनोमय कोष, विज्ञानकोष, आनंदमय कोष, शारीरिक आयाम, संज्ञानात्मक एवं बौद्विक कोष, मनो–शारीरिक गुण, मनोविश्लेषणात्मक, अस्तित्वाद, इड, ईगो, सुपरईगो।

परिचय

व्यक्तित्व योग एवं मनोविज्ञान विषयों का एक मुख्य प्रकरण है। व्यक्तित्व किसी व्यक्ति के व्यवहार के स्थाई स्वरूप की ओर इंगित करता है। इससे व्यक्ति के विशिष्ट अभिलक्षणों का पता चलता है। आधुनिक मनोविज्ञान में व्यक्तित्व को अनेक प्रकार से परिभाषित किया गया है। मनोवैज्ञानिक दृष्टिकोण व्यक्तित्व को सम्पूर्ण व्यवहार का दर्पण मानता है। व्यक्तित्व की अभिव्यक्ति व्यक्ति के आचार–विचार, व्यवहार क्रियाओं एवं उसकी गतिविधियों द्वारा होती है। व्यक्ति के आचरण–व्यवहार में शारीरिक, मानसिक, संवेगात्मक और सामाजिक गुणों का मिश्रण होता है, जिसमें कि एकरूपता और व्यवस्था पाई जाती है। इस प्रकार व्यक्तित्व व्यक्ति के व्यवहार का समग्र गुण है।[1] मनोवैज्ञानिक ऑलपोर्ट के अनुसार ''व्यक्तित्व व्यक्ति के भीतर उन मनो–शारीरिक गुणों को गत्यात्मक संगठन है जो वातावरण के साथ उसका अद्वितीय समायोजन निर्धारित करता है।''[2] व्यक्तितव को समझने के लिए मनोविज्ञान में व्यक्तित्व के अनेक सिद्धान्त दिये गये हैं। जैसे – प्रारूप एवं लक्षण सिद्धांत, मनोविश्लेषणात्मक सिद्धांत, अधिकगम सिंद्वान्त तथा मानववादी–अस्तित्ववादी सिद्धांत। आधुनिक मनोविज्ञान शरीर और मन को व्यक्ति के दो अस्तित्वों के रूप में स्वीकार करता है। किसी व्यक्ति की मानसिक प्रक्रियाओं और व्यवहार को समझने के लिए आधुनिक मनोविज्ञान अनेक अवधारणाओं जैसे –इड, ईगो, सुपरईगो की सहायता लेता है। किंतु योग दर्शन में व्यक्तित्व को अलग तरीके से देखता हैं। योग मौलिक शरीर व मन से हटकर व्यक्ति को अधिक गहराई से देखता हैं। इसने एक तीसरे अस्तित्व को जोड़ा है जिसे 'आत्मा' कहा जाता है। योग में अहम्, सेल्फ और चेतना के अलग संकेतार्थ अर्थभिधान है। व्यक्तित्व व उसके विकास के संदर्भ में पंचकोष और गुणों की अवधारणा बहुत प्रासंगिक है।[3] योग दर्शन के अनुसार समेकित व्यक्तित्व में पंचकोष नामक पांच आवरण होते हैं, जिनकी व्याख्या इस प्रकार है–

पंचकोष

पंचकोष की अवधारणा में व्यक्तित्व को समझने के लिए बहु–आयामी दृष्टिकोण अपनाया जाता है और व्यक्ति को व्यापक रूप से व्याख्यायित किया जाता है। पंचकोष की अवधारणा का उल्लेख तैत्तिरीय उपनिषद में मिलता है।[4]

पंचकोष में दो शब्द हैं, पंच और कोष। पंच का अर्थ है पांच शरीर या पांच आवरण। पंचकोष की अवधारणा के अनुसार आत्मा (दिव्यशक्ति) किसी व्यक्ति की वास्तविक पहचान है। इसमें व्यक्ति का अंतरम सत्व निहित होता है, यह वास्तविक पहचान पाँच आवरणों की श्रृंखला में लिपटी होती है। जिनका नाम बाहर से अन्दर की ओर क्रमशः अन्नमय कोष (स्थूल या सकल शरीर), प्राणमय कोष (ऊर्जा शरीर), मनोमय कोष (मानसिक शरीर), विज्ञान कोष (प्रज्ञा शरीर) एवं आनंदमय कोष (परमानंद) है।

अन्नमय कोष (स्थूल या सकल शरीर)

व्यक्तित्व विकास की यौगिक अवधारणा के अनुसार अन्नमय कोष का तात्पर्य व्यक्तित्व के भौतिक जगत से है। जो कुछ भी हम अपनी इन्द्रियों (ज्ञानेन्द्रियों) के माध्यम से अनुभव करते हैं वह व्यक्तित्व की भौतिक परत का भाग होता है। जो भौतिक स्तर पर कार्य करता है। यह कोष हमारे स्थूल शरीर (व्यक्तित्व) को निरूपित करता है। जिसका आकलन भौतिक व्यक्तित्व से किया जा सकता है। यह आवश्यक होता है कि शरीर को स्वस्थ्य रखें क्योंकि स्वस्थ्य शरीर में ही अन्यकोष का कार्य सुगमता से हो सकता है।

आंतरिक स्वच्छता अभ्यास एवं योगासन स्थूल शरीर (व्यक्तित्व) के विकास के लिए मुख्य प्रक्रिया है। व्यक्तित्व की इस यौगिक अवधारणा के अनुसार लचीलापन, तनावमुक्ति, संतुलन व सामान्य उपयुक्तता प्राप्त करने के लिए योगयासन एक प्रभावी साधन है।[5]

प्राणमय कोष (ऊर्जा शरीर)

प्रांणमय कोष स्थूल शरीर से ढ़का हुआ है और इसका आकार स्थूल शरीर की ही भाँति है। इसमें जीवन के लिए अत्यंत महत्वपूर्ण प्राण (जैव ऊर्जा) सन्निहित है। प्राणमय कोष हमारे स्थूल शरीर का आधार है। हम इस कोष के कारण ही जीवित है। इस कोष में नाड़ियां, चक्र व विभिन्न प्रकार के प्राण होते हैं। प्राणों का प्रवाह नदियों द्वारा होता है। कुल 72000 नाड़िया बनाई गई हैं।[6] मुख्य नाड़ियाँ पिंगला, इडा व सुषुम्ना बतायी जाती है। प्राणमय कोष तक प्राणायाम के द्वारा पहुँचा जा सकता है। यह कोष व्यक्तित्व निर्माण को आधार प्रदान करता है।

मनोमय कोष (मानसिक शरीर)

यह प्राणमय कोष के अन्दर की ओर होता है। इस कोष का संबंध हमारे भावनात्मक तथा संज्ञानात्मक व्यवहार से होता है, जिसमें भावनाएं, संवेदानाएं, सहज–प्रवृत्तियां, इच्छाएं व सुरक्षा व खतरे से बचाव जैसी विभिन्न आवश्यकताएं सम्मिलित हैं। इसके साथ मनोमय कोष में मनस, अहंकार, स्मृति व निचले स्तर की तार्किक बुद्धि भी सम्मिलित होती है।

इंद्रियों से प्राप्त जानकारियों के प्रति हमारी अनुक्रिया इस कोष से ही नियंत्रित होती है। प्रतिदिन के कार्यकलापों में तर्कसंगत चिंतन के द्वारा बेहतर निर्णय लेने में मनोमय कोष मनस (मन) की सहायता करता है। यह कोष बहुत ही महत्वपूर्ण है क्योंकि हमारे दिन–प्रतिदिन के क्रिया कलाप मनोमय कोष से ही निर्धारित होते हैं। यदि कोई व्यक्ति आवेगशील है, अपनी भावनाओं को नियंत्रित नहीं कर पाता तो उस व्यक्ति अपने व्यक्तित्व के भावनात्मक आयाम में सुधार लाने के लिए इस कोष पर काम करना चाहिए।[7]

विज्ञानमय कोष (प्रज्ञा शरीर)

यह मनोमय कोष के अंदर की ओर होता है। इसमें उच्चस्तरीय बुद्धि का समावेश होता है। जिसका संबंध विभेद करने व अपने बारे में सच्ची समझ से होता है। यह कोष शुद्ध बुद्धि का क्षेत्र है। यह स्तर विचार और तर्क से परे हैं। इस स्तर पर बुद्धि भावनाओं, आदतों, इंद्रिय–प्रभावों, प्रत्यक्ष ज्ञान या निजी लाभ व अहंकार से अप्रभावित रहती है। यदि कोई व्यक्ति सही और गलत में अंतर कर सकता है तो कहा जा सकता है कि वह व्यक्ति ज्ञानमय कोष पर काम कर रहा है। विज्ञानमय कोष मनोमय कोष व आनंदमय कोष के बीच में कड़ी बनता है।

आनंदमय कोष (परमानंद)

आनंदमय कोष सर्वाधिक सूक्ष्म शरीर है। यह विशुद्ध ऊर्जा या आत्मा जो हम सबका परम सत्य है, के घनिष्ठ संपर्क में रहता है। आनंदमय कोष आत्मा के आनंदमय स्वरूप को निरूपित करता है जो शांति, प्रेम व परमानंद के शब्दातीत अनुभव से लक्षित होता है। इस स्तर पर व्यक्ति पूर्ण मानसिक समरसता की

स्थिति में, यहाँ तक कि बुद्धि से भी परे रहता है। सामान्यतः हम इस कोष तक नहीं पहुंच पाते क्योंकि हम निचले स्तर के क्रियान्वयन में लिप्त रहते हैं।

यदि गंभीरता से विचार करे तो पायेंगे कि समग्र व्यक्तित्व के लिए सभी पांच शरीर (पंचकोष) महत्वपूर्ण है। यदि हम आत्मा को व्यक्तित्व के मर्म को विकसित करना चाहते हैं तो सभी शरीरों में समन्वय होना चाहिए। पंचकोष की परिकल्पना इन सभी आयामों को द्योतित करती है और समग्र व्यक्तित्व के विकास के लिए पांचों शरीरों के समन्वय पर बल देती है।

व्यक्तित्व का विकास एक बहु–आयामी तथ्य है। बहुत से आयाम है जिनका समन्वय आवश्यक है। किसी एक आयाम के अभाव से किसी व्यक्तित्व अधूरा और एकांगी हो जाता है। एक संपूर्ण व्यक्तित्व के लिए निम्नलिखित आयामों का समन्वय आवश्यक है।

शारीरिक आयाम

शारीरिक आयाम का संबंध मुख्यतः शरीर रचना व दैहिक दृष्टिकोण से शारीरिक विकास से है। लंबाई, वजन व स्नायु संबंधी छोटे–छोटे कार्यों की क्षमता में परिवर्तन, मस्तिष्क का विकास, हारमोन संबंधी परिवर्तन, हृदयवाहिनी में परिवर्तन आदि शारीरिक आयाम का संबंध शरीर के स्वास्थ्य व योग्यता से है। समग्र व्यक्तित्व के लिए व्यक्ति का शारीरिक रूप से स्वस्थ्य और योग्य होना आवश्यक है। एक निश्चित सीमा तक यह आयाम आनुवंशिकता से निर्धारित होता है। इसे प्रणायाम से विकसित किया जा सकता है।[8]

भावनात्मक आयाम

भावनात्मक आयाम में भावनाओं व मनोवृत्ति सहित संवेदानाओं के प्रबंधन की योग्यता सम्मिलित होती है। संवेदनाएं सकारात्मक भी हो सकती है जैसे प्रसन्नता की स्थिति, आनंद, संतोष, प्रेम, दया, करूणा आदि। वे नकारात्मक भी हो सकती हैं जैसे– घृणा, क्रोध, भय, उदासी, ईर्ष्या आदि। यह महत्वपूर्ण है कि सकारात्मक संवेदनाओं को अधिकतम विकसित किया जाए व नकारात्मक संवेदानाओं को नियंत्रित किया जाए व उन्हें ठीक से व्यक्त किया जाए। इस प्रकार हम कह सकते हैं कि इस क्षेत्र में संवेदनात्मक स्थिरता, सकारात्मक संवेदानाओं का विकास, नकारात्मक संवेदनाओं का नियंत्रण व उचित अभिव्यक्ति आती है।

संज्ञानात्मक बौद्धिक आयाम

संज्ञानात्मक अथवा बौद्धिक विकास का संबंध मानसिक क्षमता व मानसिक प्रक्रियाओं जैसे बोध, सीखना, स्मृति, भाषा, अवधारणा–निर्माण, तार्किकता, निर्णय–क्षमता, समस्याओं का समाधान, सृजनात्मक, क्रिया कलाप आदि से है। इस आयाम के विकास के कारण हम अपने आस–पास के पर्यावरण तथ्यों के बारे में नए कौशल एवं जानकारी प्राप्त कर पाते हैं तथा विभिन्न मानसिक कार्य जैसे विश्लेषण, संश्लेषण, मूल्यांकन आदि कर पाते हैं। संज्ञानात्मक विकास के लिए पोषक पर्यावरण आवश्यक है। विभिन्न अन्य यौगिक क्रियांए जैसे प्रत्याहार, धारणा व ध्यान (समाधि) एकाग्रता व स्मृति को बढ़ाकर इसमें सहायक बनते हैं।

सामाजिक आयाम

व्यक्तित्व का सामाजिक आयाम सामाजिक कौशल से संबद्ध है। इस आयाम में पारस्परिक निर्भरता, दूसरों के साथ मधुर संबंध, समाज के नियमों और मानकों के अनुसार व्यवहार करना, दूसरों का ध्यान रखना व उनसे स्वस्थ्य संबंध रखना इत्यादि सम्मिलित है। सामाजिक आयाम व्यक्तित्व का एक महत्वपूर्ण पहलू है, क्योंकि यह समाज में समरसता लाता है। सामाजिक आयाम का भावनात्मक आयाम से घनिष्ठ संबंध है। जो व्यक्ति अपने नकारात्मक भावों को नियंत्रित नहीं कर सकता संभवता उसके अन्तर–वैयक्तिक संबंध भी अच्छे नहीं होंगे। दूसरों के प्रति सकारात्मक भाव रखकर व अपने नकारात्मक भावों को नियंत्रित करके व्यक्तित्व के सामाजिक आयाम पर ध्यान दिया जा सकता है।[9]

आध्यात्मिक आयाम

व्यक्तित्व के आध्यात्मिक आयाम में आत्मा (स्वत्व) को जानना अर्थात् आत्म–अनुभूति, सही और गलत की समझ (नैतिक मूल) व जीवन के उद्देश्य और प्रयोजन का अर्थ समझना सम्मिलित है। इसमें व्यक्ति द्वारा संजोए हुए मूल्यों और उस के कार्यों का एकीकरण भी सम्मिलित है। आध्यात्मिक रूप से विकसित व्यक्ति के कार्यों में उसके विश्वास और मूल्य (मानव–जीवन का सम्मान, ईमानदारी, समता, समरसता, सादगी आदि) झलकते हैं। आध्यात्मिकता व्यक्तित्व का एक महत्वपूर्ण आयाम है व इसको मनोवैज्ञनिक स्वास्थ्य के अत्यावश्यक अंग के रूप में स्वीकार किया जाने लगा है। अतः समग्र व्यक्तित्व के लिए आध्यात्मिक विकास आवश्यक है।[10]

निष्कर्ष

निष्कर्ष रूप में यह कहा जा सकता है कि समग्र व्यक्तित्व के विकास में यौगिक क्रियाएं तथ यौगिक आयामों का बहुत महत्वपूर्ण स्थान है। यौगिक दर्शन में व्यक्तित्व को एक महत्वपूर्ण विषय मानकर व्यक्तित्व विकास पर यौगिक क्रियाओं के प्रभवों को स्पष्ट देखा जा सकता है। यौगिक क्रियाओं के माध्यम से व्यक्तित्व के विभिन्न आयामों को विकसित करके समग्र व्यक्तित्व को सम्पूर्ण रूप से विकसित किया जा सकता है।

संदर्भ ग्रन्थ सूची

1. योग शिक्षा, राष्ट्रीय अध्यापक शिक्षा परिषद नई दिल्ली, पेज सं. 05.
2. सारस्वत, डॉ0 मालती, शिक्षा मनोविज्ञान की रूपरेखा, आलोक प्रकाशन, इलाहाबाद पेज सं.542.
3. योग शिक्षा, राष्ट्रीय अध्यापक शिक्षा परिषद, नई दिल्ली, पेज सं. 11.
4. पटेल, श्रीकृष्ण, प्रजापति डॉ0 मनोज, शारीरिक स्वास्थ्य एवं योग शिक्षा, अग्रवाल पब्लिकेशन्स आगरा, पेज सं.112.
5. योग शिक्षा, शिक्षक शिक्षा विभाग, उत्तराखण्ड मुक्त वि0वि0 हल्द्वानी, पेज सं.75.
6. योग शिक्षा, राष्ट्रीय अध्यापक, शिक्षा परिषद, नई दिल्ली, पेज सं.19.
7. ल्वह ंद प्देजतनबजपवद ठववासमजए टपअमांदंदक ज्ञमदकतं च्वींद ज्तनेजए बेमददंपए2007
8. योग संदेश, 2 अप्रैल 2005 अंक 8 दिव्य योग मंदिर ट्रस्ट हरिद्वार।
9. नागेन्द्र एच. आर. व्यास पुष्पांजलि, विवेकानन्द योग प्रकाशन बैंगलोर, 2006. पेज ंस.84.
10. योग शिक्षा, शिक्षक शिक्षा विभाग उत्तराखण्ड मुक्त वि0वि0 हल्द्वानी. पेज सं. 77.