

योग और ध्यान से व्यक्तित्व विकास

रामकिशोर सैनी,

शोध छात्र, योग, मोनाड विश्वविद्यालय, हापुड

डॉ अशोक कुमार यादव

सहायक—आचार्य, योग, मोनाड विश्वविद्यालय, हापुड

शोध सार – वर्तमान समय में एक ऐसी उम्र में जहां युवा पीढ़ी तेजी से मोटापे का सामना कर रही है और असामान्य दर पर स्वास्थ्य के मुद्दों का सामना कर रही है, फिटनेस बहुत महत्वपूर्ण भूमिका निभाता है। शारीरिक और मानसिक दोनों रूप से फिट होने से शरीर पर मन का पूर्ण नियंत्रण प्राप्त किया जा सकता है योग और ध्यान का प्राचीन काल से भारत में अभ्यास किया गया है और एक स्वस्थमन और एक स्वस्थ शरीर प्रदान करता है, जो हमारी पीढ़ी के तनाव से भरे युवाओं को चाहिए। योग को एक व्यापक अभ्यास माना जाता है, जो मानव शरीर के मानसिक, शारीरिक और आध्यात्मिक तत्वों को एकीकृत करता है तथा व्यक्तित्व विकास में एक महत्वपूर्ण भूमिका निभा सकता है। इस अध्ययन का उद्देश्य व्यक्तित्व के विकास में योग और ध्यान का क्या प्रभाव रहता है। स्वास्थ्य पर योग और ध्यान के लाभों की जांच करना था। यह अध्ययन गहन विश्राम और ध्यान प्रथाओं के लिए जागरूकता और अंततः चेतना की अधिक गहन अवस्थाओं के लिए समर्थन प्रदान करता है। लाभकारी प्रभावों में संकट, रक्तचाप में कमी और लचीलापन, मनोदशा और चयापचय विनियमन में सुधार शामिल हो सकते हैं।

प्रस्तावना—

वर्तमान युग में व्यक्ति स्वयं को एक उच्च पद पर आसीन देखना चाहता है ऐसी स्थिति में वह कमर तौड़ मेहनत भी करता है लेकिन जब वह मेहनत करता है तो स्वास्थ्य पर उतना ध्यान नहीं दे पाता जिसके फलस्वरूप शारीरिक व मानसिक कई प्रकार के रोग हो जाते हैं। जिसका सीधा प्रभाव उसके व्यक्तित्व पर झलकता है। किसी भी कार्य को श्रेष्ठ करने के लिए व्यक्ति का शारीरिक व मानसिक स्तर पर स्वस्थ होना बहुत आवश्यक है। आज के दौर में व्यक्ति केवल शारीरिक स्वास्थ्य को महत्व ज्यादा देता है मानसिक स्वास्थ्य को उतना महत्व नहीं देता ओम या प्रणव का उच्चारण करके व्यक्ति शारीरिक व मानसिक स्तर स्वस्थ रह सकता है। पूरी दुनियाँ में योग एक अनुशासित तरीके से उभर रहा है। योग द्वारा शरीर, मन, आत्मा तीनों में सामंजस्य बिठाया जाता है। योग द्वारा शारीरिक, मानसिक, सामाजिक, बौद्धिक, आध्यात्मिक, स्वास्थ्य में सुधार होता है। योगासन शरीर में लचीलापन बढ़ाता है तथा ध्यान प्राणायाम आदि करके आप मन को शान्त एवं एकाग्र बना सकते हैं। मानसिक व शारीरिक रोगों से मुक्त होकर स्वस्थ रह सकते हैं। योग एवं ध्यान के द्वारा शारीरिक मानसिक एवं आत्मिक स्तर पर कार्य करके व्यक्तित्व विकास को बढ़ाया जा सकता है।

योग और ध्यान का प्रभाव

शारीरिक प्रभाव –

योगाभ्यास से शरीर लचीला व मजबूत बनता है। रक्तचाप हृदय दर सामान्य बनी रहती है। मांसपेशियां, मजबूत व तनाव रहित रहती है। फेफड़ों की कार्य क्षमता बढ़ जाती है तथा इसके द्वारा हमारी रोग प्रतिरोधक क्षमता बढ़ती है तथा शरीर में ऊर्जा का स्तर भी बढ़ता है। दिल का दौरा नहीं पड़ता है। ध्यान के माध्यम से गहरी सांस लेना, गहन विश्राम करना और एकाग्रता का कार्य करता है। ध्यान के दौरान जागृत अवस्था में चयापचय धीमा हो जाता है। साँस लेने की गति धीमी हो जाती है। हृदय गति धीमी हो जाती है और रक्तचाप भी कम हो जाता है। मांसपेशियों द्वारा ऑक्सीजन का उपयोग और कार्बन डाइऑक्साइड का उत्सर्जन भी कम हो जाता है।

मानसिक प्रभाव –

योगाभ्यास द्वारा मन शान्त एवं एकाग्र रहता है। तनाव अवसाद व अन्य मानसिक रोग ठीक होते हैं। नियमित नींद आती है। चेहरे पर शान्ति व ओज देखने को मिलता है। तनाव पूरी तरह से समाप्त किया जा सकता है। ध्यान करने से मन शान्त व एकाग्र रखा जा सकता है। सकारात्मक गुणों का विकास होता है। सृजनात्मक बढ़ती है। भावनात्मक रूप से पृष्ठ हो जाते हैं। नकारात्मकता समाप्त हो जाती है। ध्यान करने से बुद्धि का विकास होता है। योगाभ्यास करके अपनी रोग प्रतिरोधक क्षमता को बढ़ाकर आन्तरिक ऊर्जा को बढ़ा सकते हैं। तनाव में कभी अपने से लोगो के साथ बेहतर रिश्ते बनाये जा सकते हैं। ध्यान करके व्यक्तित्व में परिवर्तन लाया जा सकता है। ध्यान द्वारा समग्र स्वास्थ्य को प्राप्त किया जा सकता है। इन प्रभावों को देखते हुए योग भविष्य में एक चिकित्सा पद्धति के रूप में विकसित हो सकेगा।

आध्यात्मिक प्रभाव—

योग के नियमित अभ्यास से चेतना के उच्च स्तर तक पहुँचना संभव होता है। यह साधक को अपने जीवन के गहरे उद्देश्यों और ब्रह्मांड के साथ संबंध को समझने में मदद करता है। योग के अंतर्गत आने वाले ध्यान और प्राणायाम के अभ्यास से व्यक्ति अपनी आत्मा को पहचान सकता है और सच्चे स्वरूप का अनुभव कर सकता है। योग के माध्यम से व्यक्ति सीमित मानसिकता से बाहर निकलकर व्यापक दृष्टिकोण अपनाता है। योग में ध्यान व्यक्ति को गहरे ध्यान और साधना की दिशा की ओर ले जाता है। जिससे आत्मिक शुद्धि और मानसिक स्पष्टता प्राप्त होती है। ध्यान के माध्यम से व्यक्ति की ध्यान केन्द्रित करने की क्षमता में वृद्धि होती है, जिससे वह जीवन के प्रत्येक क्षेत्र में अधिक सफल हो सकता है।

निष्कर्ष—

योग एवं ध्यान के द्वारा आत्मविश्वास में वृद्धि कार्य क्षमता में सुधार तथा बेहतर पारस्परिक संबंध बनाये जा सकते हैं। योग और ध्यान जीवन की ओर आशावादी दृष्टिकोण रखता है। अतः कहा जा सकता है कि योग और ध्यान के नियमित अभ्यास से व्यक्तित्व विकास में आश्चर्यजनक प्रभाव देखने को मिलते हैं।

संदर्भ ग्रंथ —

- भोले, एम.वी. (1977) साइको फिजियोलॉजिकल कुछ योग प्रथाओं का महत्व, स्वास्थ्य और रोग, बनारस हिन्दू विश्वविद्यालय वाराणसी।
- चक्रवर्ती एस.के. प्रबंधकीय प्रभावशीलता और कार्य जीवन की गुणवत्ता – भारतीय अंतर्दृष्टि। नई दिल्ली
- चक्रवर्ती एस.के. (1993) प्रबंधकीय परिवर्तन द्वारा मानः कार्पोरेट तीक्ष्ण “सागा” नई दिल्ली।
- डॉ. गौरव बिस्सा, डॉ. अमित शर्मा, ध्यान के माध्यम से कार्यस्थल का तनाव प्रबन्धन अन्तर्राष्ट्रीय अनुसंधान 28321;16 जर्नल 0974राव (1995)
- योग एक वैज्ञानिक और व्यावहारिक पहलु, जर्नल ऑफ इंडियन साइकोलोजी, 13 (2) पीपी 1–12
- फुएस्टीन (1998) द योग परम्परा : इसका इतिहास साहित्य दर्शन और अभ्यास प्रेरकॉट होहम न्यूयार्क