

व्यक्तित्व के निर्माण में योग शिक्षा का महत्व

स्वाति माथुर,
एवं

अनिता स्वामी,

सहायक प्राध्यापक,

रघुकुल कॉलेज ऑफ एजुकेशन, जयपुर।

योग की उत्पत्ति संस्कृत शब्द 'युज' से हुई है जिसका अर्थ जोड़ना। योग शब्द के दो अर्थ हैं दोनों ही महत्वपूर्ण हैं। पहला जोड़ और दूसरा समाधि। जब तक हम स्वयं से नहीं जुड़ते, समाधि तक पहुँचना असंभव होगा। योग का अर्थ परमात्मा से मिलन है या कहे आत्मा को परमात्म से जोड़ने वाली क्रिया का नाम योग है।

- महर्षि पंतजलि ने कहा मन की वृत्तियों को रोकना योग है।
- श्रीमद्भगवद्गीता में श्री कृष्ण ने कहा प्रत्येक काम को कुशलता से सम्पन्न करना योग है।

अतः योग शिक्षा द्वारा व्यक्तित्व के निर्माण में बहुत बड़ी भूमिका है।

योग विज्ञान भारतीय मनोविज्ञान का व्यावहारिक रूप है इसको शिक्षा का आधार बनाना परमावश्यक है तब ही हमारी शिक्षा सही अर्थों में फलदायक होगी। ईश्वर द्वारा प्रदत्त हमारे इस भौतिक शरीर में अपार शक्तियाँ विद्यमान हैं परन्तु आधुनिक मनोविज्ञान का मानना है कि मनुष्य के मस्तिष्क का केवल दसवाँ भाग ही उपयोग आता है। शेष भाग सुप्त है। यह सुप्त भाग योग के अभ्यास के द्वारा जागृत किया जा सकता है। योगाभ्यास के द्वारा मानसिक शक्तियों का विकास होता है। इसलिए विद्यालय में शिक्षा के साथ – 2 योग की शिक्षा भी दी जाये। बालक निसर्ग से प्राप्त कामैन्द्रियों तथा ज्ञानेन्द्रियों से मन, बुद्धि, चित्त आदि के माध्यम से समान ज्ञान एवं अनुभव अर्जित करता है। बालक अपने पूर्ण क्षमता के साथ एवं बिना बाधा के सही ढंग से शिक्षा प्राप्त कर सके इसलिए योग का अभ्यास आवश्यक है।

आधुनिक व्यक्ति चित्त या मन अपने केन्द्र से भटक गया है। इसके अंतर्मुखी और बहिर्मुखी होने में संतुलन नहीं रहा। अधिकतर अति बहिर्मुखी जीवन में ही आनंद लेते हैं जिसका परिणाम संबंधों में तनाव और अव्यवस्थित जीवनचर्या के सामने आया है।

अतः योग द्वारा छात्रों ने व्यक्तित्व का सर्वांगीण विकास होता है उसके व्यक्तित्व में निखार आता है वो मन को नियन्त्रण करना सीख जाता है शांति का अहसास होता है वो अपने जीवन

बगिया के आस-पास स्वार्थ, क्रोध – कटुता, ईर्ष्या, घृणा आदि के काँटों का दूर कर सकता है। वह तनावरहित रहेगा।

योग अभ्यास से हमारे शरीर स्वस्थ बनता है शरीर के स्वस्थ रहने से मन और मस्तिष्क भी ऊर्जावन बनाते हैं। दोनों के सेहतमंद रहने से ही आधुनिक सुख की प्राप्ति होती है। यह तीनों के स्वस्थ तालमेल से ही जीवन में खुशी और सफलता मिलती है। योग के आठ अंग हैं:– यम, नियम, आसान, प्रणायम, प्रत्यहार, धारणा, ध्यान और समाधि है। इनमें योगासन महत्वपूर्ण है जिसमें विद्यालयों में जोड़ा गया है। उससे शरीर की क्रियाओं के आधार मन को कुछ हद तक नियन्त्रित किया जा सकता है। परन्तु बाकी सात अंगों के आधार पर हम समाधि की ओर अग्रसर हो सकते हैं।

अतः हम कह सकते हैं कि व्यक्तित्व के निर्माण में योग शिक्षा का महत्व महत्वपूर्ण है।

