



ISSN: 2456-4419

Impact Factor: (RJIF): 5.18

Yoga 2018; 3(2): 499-500

© 2018 Yoga

www.theyogicjournal.com

Received: 20-05-2018

Accepted: 21-06-2018

Jyoti MA

Yoga Student, C. R. S. U. Jind,
Haryana, India

व्यक्तित्व विकास में ध्यान की भूमिका

Jyoti MA

सारांश

व्यक्तित्व आधुनिक मनोविज्ञान का बहुत ही महत्वपूर्ण विषय है। व्यक्तित्व के अध्ययन के आधार पर व्यक्ति के व्यवहार का पूर्वकथन भी किया जा सकता है। प्रत्येक व्यक्ति अपने गुणों या विशेषताओं के कारण दूसरों से भिन्न है। श्री अरविन्द ने व्यक्ति विकास के क्रम में भौतिक, भावात्मक, बौद्धिक, चैत्य, आध्यात्मिक तथा अति मानसिक सोपानों का उल्लेख किया था। इन्हीं सोपानों को ध्यान के द्वारा प्राप्त किया जा सकता है। आधुनिक युग में व्यक्ति केवल भौतिकवाद व भावात्मक, बौद्धिक तक सीमित है। ध्यान के द्वारा व्यक्ति अपनी क्षमताओं को बढ़ाकर बौद्धिक से चैत्य, आध्यात्मिक व अति मानसिक सोपान को भी प्राप्त कर सकता है अर्थात् अपने व्यक्तित्व का विकास आसानी से कर सकता है।

कुट शब्द: गत्यात्मक, व्यक्तित्व, इन्द्रिय वृत्तियाँ, विच्छिन्न

प्रस्तावना

व्यक्तित्व का अंग्रेजी अनुवाद 'personality' है जो कि लैटिन शब्द परसोना (Persona) से बना है जिसका अर्थ नकाब (Mask) होता है और जिसे नायक (Actor) नाटक करते समय पहनते थे। इसकी अनेक मनोवैज्ञानिकों ने अलग-अलग परिभाषाएँ दी। जिनमें से सबसे अधिक मान्य आलपोर्ट की है। आलपोर्ट के अनुसार "व्यक्तित्व व्यक्ति के भीतर उन मनोशारीरिक तंत्रों का गतिशील या गत्यात्मक संगठन है जो वातावरण में उसके अपूर्व समायोजन को निर्धारित करते हैं।" इसमें आलपोर्ट ने भीतरी गुणों व बाहरी गुणों अर्थात् व्यक्ति के व्यवहार व उसकी प्रतिभा से सम्बन्धित गुणों को शामिल किया है। किसी भी व्यक्ति का व्यक्तित्व शारीरिक गुणों के आधार पर व मनोवैज्ञानिक गुणों के आधार पर किसी-दूसरे व्यक्ति से भिन्न होता है।

व्यक्ति के व्यक्तित्व के निर्धारक कारक जिनसे व्यक्ति का विकास प्रभावित होता है वे 2 प्रकार के हैं-

1. आनुवंशिकता या जैविक कारक
2. पर्यावरणी कारक

शिशु गर्भ से ही किसी समाज या संस्कृति के वातावरण में पालन-पोषण पाता है। इसलिए वातावरण से सम्बन्धित भी कुछ ऐसे कारक होते हैं जो व्यक्ति के विकास को प्रभावित करते हैं। इस प्रकार से व्यक्तित्व विकास में समाज अथवा वातावरण की भी भूमिका होती है।

व्यक्तित्व की गतिकी के विषय में मनोवैज्ञानिक मर्ने ने महत्वपूर्ण बात की जानकारी दी कि व्यक्ति के व्यवहारों को दिशा निर्देश देना कि व्यक्ति ऐसा व्यवहार क्यों करता है? मर्ने का कहना है कि शरीर से सम्बन्धित तनाव या मनोवैज्ञानिक तनाव व्यक्ति उसे कम करने का प्रयास करता है। मनुष्य की आधारभूत आवश्यकताएँ रोटी, कपड़ा, मकान उसकी शारीरिक आवश्यकता पूर्ति करती हैं। उसकी मानसिक व आध्यात्मिक आवश्यकता की पूर्ति ध्यान द्वारा ही संभव हो सकती है। यह सत्य है कि ध्यान के बिना मानव जीवन निस्तेज, व्यक्तित्व प्रभाव शून्य हो जाता है। इसलिए चाहे जिस दृष्टि से हम सोचे, जिस रूप से विचार करें, ध्यान की बहुत महत्ता है।

ध्यान के माध्यम से ही व्यक्ति स्वयं से जुड़ता है। हम स्वयं की खोज स्वयं करते हैं। प्रत्येक रात्रि में जब व्यक्ति सोता है तो सारा जगत और उसकी पीड़ाएँ मृत हो जाती हैं। निद्रा में न इन्द्रिय वृत्तियाँ रहती हैं, न भावनाएँ रहती हैं, न ही स्थान व समय का भान रहता है, न हो मैं या द्वेष रहता है एक अन्तर के साथ ये सब ध्यान में भी नहीं रहते। गहरी निद्रा में पूर्ण अचेतनता या आत्माबोधहीनता की स्थिति रहती है, परन्तु ध्यान की अवस्था में परम बोध रहता है। 'संवेदनात्मक मन के जंगल में प्रवेश करने पर व्यक्ति विक्षिप्त, तनाव एवं अवसादग्रस्त हो जाता है, परन्तु चेतना के नीरव क्षेत्र में तथा अन्तरात्मा में प्रवेश करते ही व्यक्ति शान्ति की प्राप्ति कर लेता है। खोया गया आंतरिक स्वर्ग दिव्य ध्यान के माध्यम से शीघ्र ही पुनः प्राप्त किया जा सकता है।"²

Correspondence

Jyoti MA

Yoga Student, C. R. S. U. Jind,
Haryana, India

ध्यान की अनेक परिभाषाएँ दी गई हैं और जैसे-जैसे हम ध्यान का विश्लेषण स्पष्ट होते जायेंगे।

वेदान्त के अनुसार

तत्राद्वितीय वस्तुनिविच्छिद्धान्तरिन्द्रिय वृत्ति प्रवाहध्यानम्।

अर्थात् उस अद्वितीय ब्रह्मतत्त्व में चित्त का क्षण में विच्छिन्न-विच्छिन्न अवस्था होते रहने पर भी लगातार एकतानता पूर्वक अर्थात् एक समान वृत्ति का प्रवाह प्रवाहित होते रहना ही ध्यान कहलाता है।

महर्षि अरविन्द के अनुसार:

ध्यान उसे कहते हैं जब अन्तर्मन वस्तुओं को उसका यथार्थ ज्ञान प्राप्त करने के लिए देखता है। ध्यान के अभ्यास से चित्त समस्त कामनाओं से मुक्त हो जाता है।³

व्यक्ति चाहता है कि मैं स्वयं निराकुल कैसे हो जाऊँ? राग व द्वेष आदि द्वन्द्वों से परे निर्द्वन्द्व दशा में किस प्रकार पहुँचुँ? व्यक्ति की निराकुल होने की प्रबल इच्छा ने यह सोचने को बाध्य किया आखिर 'व्यक्ति' है क्या? यह जन्म से मरण तक चलने वाले भौतिक पिण्ड ही है या मृत्यु के बाद भी इसका स्वतन्त्र रूप से अस्तित्व रह जाता है? इन सभी प्रश्नों के उत्तर को जानने के लिए मनुष्य की स्वयं के स्वयं की खोज ध्यान है।

हमारे भीतर शक्ति और प्रतिभा छुपी हुई है, किन्तु अपने जीवन में इनका उपयोग करने के लिए, इसके पूर्व, हमारे भीतर चिन्ता और तनाव की जो परतें हैं, उन्हें हटा कर अपने व्यक्तित्व के मध्य एक ऐसे स्थान में पहुँचाना होगा, जहाँ पर कर्म सकारात्मक हो, दृष्टिकोण व्यापक हो, और अशान्ति नहीं शान्ति हो, विक्षिप्तता नहीं मानसिक एकाग्रता हो।⁴

अविद्या के कारण मन एन्द्रिय पदार्थों का लगातार चिंतन करता रहता है जिससे भी साधक ध्यान नियमित नहीं कर सकता।⁵ इसलिए साधक को अविद्या अर्थात् मन के भ्रम के जाल से निकलना होगा।

घृणा जो कि व्यक्ति का सबसे बड़ा शत्रु है। इससे बचने का उपाय ध्यान है। इससे बचकर ही व्यक्ति अपने व्यक्तित्व का सही विकास कर पायेगा। 'घृणा, अनादर, पूर्वाग्रह, उपहास करना, चिढ़ाना, तिरस्कार करना, क्रोध करना तथा मुँह चिढ़ाना— ये सभी घृणा के रूप हैं।⁶ योग को श्री मद् भगवद् गीता में 'समत्वं योग उच्चते'⁷ के रूप में कहा गया है। समता को योग कहा गया है। मानसिक द्वन्द्वों से रहित रहना व्यक्ति के लिए परम आवश्यक है। यही स्थिति व्यक्तित्व विकास में अहं भूमिका अदा करती है।

जिस व्यक्ति का व्यक्तित्व सही रूप से विकसित होगा वही व्यक्ति दूसरों को प्रभावित कर पायेगा। इसलिए ही योगीगण ध्यान द्वारा असीम क्षमता पा लेते थे तथा सामान्य जन उनसे प्रभावित रहते थे। इसी प्रकार से राग रहित योगीगण के चित्तविषक संयम करने वाला चित्त अर्थात् मन की स्थिति को बांधने वाला होता है।⁸

चेतना के स्तर पर गुरु और गोविन्द एक ही हैं किन्तु योग में जीवित गुरु का होना परम आवश्यक है। क्योंकि ध्यान द्वारा ही मुकाम का पता गुरु ही जानता है व उसी की आवाज कारण शरीर में सन्तुष्टि देती है।⁹

निष्कर्ष:- आज का युग तनाव का युग है। तनाव दूर करने में जितना कारगर ध्यान है उतना और कोई औषधि या अन्य उपाय नहीं है। अनिद्रा, रक्तचापहृदय रोग, स्नायु रोग में ध्यान बड़ा ही उपयोगी है। ध्यान मानसिक द्वन्द्व संघर्ष और तनाव से मुक्त कर मनुष्य को सुख और शान्ति प्रदान करने में रामबाण का काम करता है। हम जानते हैं कि अभी तक चार तरह की मस्तिष्क तरंगें पाई गई हैं— अल्फा, बीटा, थीटा और डेल्टा। हमारी मनोदशा भी इन्हीं तरंगों द्वारा नियंत्रित होती है। अल्फा तरंग ध्यानावस्थित योगी की होती है। बीटा तरंग मानसिक कार्य में व्यस्त व्यक्ति की। थीटा

तरंग नींद से पूर्व की अवस्था व डेल्टा तरंग नींद की अवस्था में होती है।

ध्यान द्वारा व्यक्ति अपनी मानसिक अवस्था को सही रखता है व मानसिक रोगों से बचाव रख पाता है। अन्ततः हम कह सकते हैं कि ध्यान शक्ति की मूलभूत आवश्यकताओं में से एक है। उसे अपना शारीरिक व मानसिक संतुलन बनाकर यदि अपने सभी कर्तव्यों का निर्वहण करना है तो उसे भोजन की भांति अपनी दिनचर्या में अपनाना होगा। इससे केवल व्यक्ति के व्यक्तित्व का विकास ही नहीं अपितु राष्ट्र निर्माण में भी योगदान होगा। क्योंकि जिस राष्ट्र के नागरिक शारीरिक व मानसिक रूप से स्वस्थ होंगे वे ही राष्ट्र निर्माण में अपना पूर्ण सहयोग कर पायेंगे।

संदर्भ सूची

1. अरुण कुमार सिंह, उच्चतर सामान्य मनोविज्ञान (मोतीलाल बनारसीदास, पटना, 2017) पृ0 963
2. योगी कथामृत, परमहंस योगानन्द (कोलकता: योगदा सत्संग सोसायटी ऑफ इण्डिया, 2015) पृ0 205
3. अनुजा रावत, योग और योगी (नई दिल्ली: सत्यम् पब्लिशिंग हाऊस, 2016) पृ013
4. स्वामी निरंजानानन्द सरस्वती, योग साधना माला-1 (मुंगेर बिहार: योग पब्लिकेशन्स ट्रस्ट, 2013), पृ064
5. स्वामी शिवानन्द सरस्वती, ध्यानयोग, (टिहरी गढ़वाल: द दिवाइन लाईफ ट्रस्ट सोसायटी, 2015) पृ0 114
6. स्वामी शिवानन्द सरस्वती, धारणा और ध्यान (टिहरी गढ़वाल: दि दिवाइन लाईफ सोसायटी, 2015) पृ0 233
7. जयदयाल गोयन्दका, श्री मद्भगवद्गीता (गोरखपुर: गीताप्रेस, 2072), पृ0 103
8. ओमानन्द तीर्थ, पातंजलयोगप्रदीप (गोरखपुर, गीताप्रेस, 2073) पृ0 290
9. सत्यानन्द सरस्वती, जागो माँ कुल-कुण्डलिनी (मुंगेर बिहार: योग पब्लिकेशन्स ट्रस्ट, 2010) पृ0 15