

# International Journal of Arts, Humanities and Social Studies



ISSN Print: 2664-8652  
ISSN Online: 2664-8660  
Impact Factor: RJIF 8  
IJAHSS 2023; 5(1): 133-138  
[www.socialstudiesjournal.com](http://www.socialstudiesjournal.com)  
Received: 04-03-2023  
Accepted: 13-04-2023

**Harish Chandra Pathak**  
Research Scholar, Monad  
University, Hapur, Uttar  
Pradesh, India

**Dr. Sunil Kumar Sriwas**  
Associate Professor, Monad  
University, Hapur, Uttar  
Pradesh, India

**Corresponding Author:**  
**Harish Chandra Pathak**  
Research Scholar, Monad  
University, Hapur, Uttar  
Pradesh, India

## व्यक्तित्व विकास: मानव उत्कृष्टता प्राप्त करना "योग मार्ग"

**Harish Chandra Pathak and Dr. Sunil Kumar Sriwas**

DOI: <https://doi.org/10.33545/26648652.2023.v5.i1b.78>

### सारांश

शरीर से सभी अशुद्धियों/त्रिदोषों को दूर करने के लिए षट्कर्म के ज्ञान को व्यावहारिक रूप से लागू करना और फिर शरीर में ताकत और लचीलेपन के विकास के लिए सूक्ष्म आसन/आसनों का अभ्यास करना, इसके बाद प्राणायाम, बंध और मुद्रा का अभ्यास करना जो व्यक्ति को भावनात्मक रूप से अधिक स्थिर बनाता है। और दृष्टि को विस्तृत करता है। जो उनके शो के बिजनेसमैन हैं। यहां मनो-शारीरिक तनाव को मापने के लिए मनो-शारीरिक तनाव पैमाने का उपयोग किया गया। यह पैमाना एस. माहेश्वरी द्वारा विकसित किया गया था। यहां गुजराती अपनाने का उपयोग किया गया था, जिसे जोगसन, वाईए द्वारा विकसित किया गया था।

**कूटशब्द :** व्यक्तित्व विकास, उपलब्धि, मानव योग और ज्ञान

### प्रस्तावना

हर कोई जीवन में सफलता की आकांक्षा रखता है जिसके लिए शारीरिक और मानसिक फिटनेस सबसे पहली जरूरत है। व्यक्तित्व का संबंध व्यवहार के साथ-साथ स्वास्थ्य की स्थिरता से भी है। आधुनिक जीवन में युवा नशीली दवाओं, शराब, धूम्रपान आदि की लत लगा रहे हैं, जो उनके स्वास्थ्य और सद्भावना को प्रभावित कर रहे हैं। लेकिन, नियमित योग अभ्यास से धूम्रपान, शराब पीने पर नियंत्रण के साथ-साथ उनके स्वास्थ्य में भी सुधार हो सकता है। (गुरजीत एस, एट अल, 2008)। हालाँकि, योग आत्म-अनुशासन, आत्म-नियंत्रण, अच्छा स्वास्थ्य, भावनात्मक स्थिरता, नैतिक मूल्य, बेहतर चेतना प्रदान कर सकता है, मनोवैज्ञानिक सशक्तिकरण व्यक्ति की चेतना को बढ़ाता है, आत्म-प्रभावकारिता में विश्वास, जागरूकता, समस्याओं की समझ और समस्याओं का सामना कैसे करें, जिसका उपयोग किया जाता है। उनके जीवन की गुणवत्ता में सुधार लाने के लिए। (खालसा, 2004)। संयुक्त राज्य अमेरिका में स्कूल दंडों की जगह ध्यान लगा रहे हैं और परिणाम आश्चर्यजनक थे। ये बच्चे महान ऊंचाइयों और सफलता को प्राप्त करते हैं और अपने जीवन में नकारात्मकता से दूर रहते हैं। समग्र दृष्टिकोण से दण्ड ध्यान।

अब से वे बच्चों को "माइंड फुल मोमेंट रूम" में भेजने के बजाय, जहां वे ध्यान करेंगे और आराम करेंगे। अब एक साल से अधिक समय हो गया है और परिणाम आश्चर्यजनक रूप से आश्चर्यजनक रहे हैं। इस आयाम का उद्देश्य युवाओं में आत्मविश्वास पैदा करना और ज्ञान प्राप्त करने का कौशल प्रदान करना है। यह नेतृत्व विकास के माध्यम से समुदाय को बढ़ाने, संचार को प्रभावित करने और समुदाय को चिंता का समाधान करने के लिए समर्थन का एक नेटवर्क बनाने पर केंद्रित है। योग ऊर्जावान मन को सकारात्मक विचार प्रदान करता है, और उनके आंतरिक गुणों में

सुधार करता है। योग नई चीजों को आजमाने के लिए ऊर्जा और गलतियों से सीखने के लिए धैर्य प्रदान करने में सहायक है। योग का नियमित अभ्यास आपके मस्तिष्क पर एक खुशी का तमाचा लगाने से कहीं अधिक प्रभाव डालता है। मैनहट्टन (कॉर्लिस, 2001) में न्यूयॉर्क प्रेस्बिटेरियन अस्पताल के कार्डियक सर्जन डॉ. मेहमत ओज़ कहते हैं, यह लसीका प्रणाली की भी मालिश कर सकता है। योग समूह के अवसाद स्कोर 3 और 6 महीने दोनों में वैज्ञानिक रूप से कम हो गए, जिसमें योग का एक एकीकृत दृष्टिकोण शामिल है शारीरिक अभ्यासों के अलावा मानसिक और दार्शनिक पहलू।

मानव जीवन स्व-समाज-प्रकृति की कार्यप्रणाली का परिणाम है। अरबिंदो (1999) के अनुसार, योग, अपने सार में प्रकृति की कुछ महान शक्तियों की एक विशेष क्रिया या सूत्रीकरण है, जो स्वयं विशिष्ट, विभाजित और विभिन्न रूप से निर्मित है, संभावित रूप से मानवता के भविष्य के जीवन के इन गतिशील तत्वों में से एक है। युवा सशक्तिकरण के लिए योग युवाओं के विकास को सकारात्मक रूप से आकार देता है। योग व्यक्ति की क्षमता को पुनर्जीवित और विकसित करता है। युवाओं के जीवन में क्या सही हो रहा है इसके बजाय इस बात पर अधिक जोर दिया गया है कि उनके लिए क्या हो रहा है। इससे योग धारण करने से बचना चाहिए। युवा कार्य संस्कृति और समुदाय पर निर्भर सामुदायिक सहायता गतिविधि है। युवा कार्य कोई भी गतिविधि है

जो युवा लोगों को समन्वित कार्यक्रमों में शामिल करना चाहती है, जिसमें वे कार्यक्रम भी शामिल हैं जो प्रकृति और डिज़ाइन द्वारा मनोरंजक, शैक्षिक या सामाजिक हैं। योग युवाओं को सामाजिक समावेशन और साक्षरता के बारे में सिखाता है और साथ ही दूसरों को समाज में उत्पादक बनने के साधन खोजने में मदद करता है। यह युवाओं के लिए सुसंस्कृत नियमों और मानदंडों को भी फिर से बनाता है। युवा सशक्तिकरण के लिए योग का उद्देश्य युवाओं के लिए स्वस्थ और उच्च गुणवत्ता वाले जीवन का निर्माण करना है। योग धूम्रपान, शराब आदि जैसी बुरी आदतों को आसानी से छोड़ने में मदद करता है। योग के नियमित अभ्यास से प्राकृतिक उत्साह मिलता है, जब योग का ज्ञान हमारे जीवन में आ जाता है तो युवाओं को कृत्रिम चीजों का नशा करने की जरूरत महसूस नहीं होती है।

### साहित्य की समीक्षा

डॉ. कल्पना मनसुब मोटे (2019) इस शोध अध्ययन का मुख्य उद्देश्य वरिष्ठ कॉलेज स्तर के छात्रों के तनाव और मानसिक स्वास्थ्य पर योग के प्रभाव का पता लगाना

था। जानबूझकर महाराष्ट्र के औरंगाबाद जिले से 40 कॉलेज जाने वाले छात्रों (उम्र 19-22 वर्ष) का एक नमूना चुना गया था। जगदीश और श्रीवास्तव द्वारा विकसित मानसिक स्वास्थ्य सूची (एमएचआई) का उपयोग करके डेटा एकत्र किया गया था और हुसैन, राशिद और जहान (2006) द्वारा विकसित छात्र तनाव स्केल का उपयोग किया गया था। वर्तमान शोध में डेटा विश्लेषण के लिए युग्मित टी-परीक्षण लागू किया गया था। परिणामों से पता चला कि दैनिक जीवन में योग का अभ्यास मानसिक स्वास्थ्य में महत्वपूर्ण वृद्धि और दैनिक तनाव में काफी कमी लाता है। इसलिए, यह निष्कर्ष निकाला गया कि योग को अपनी दिनचर्या का हिस्सा बनाने से छात्रों को तनाव से निपटने और उनके मानसिक स्वास्थ्य में सुधार करने में मदद मिलेगी।

सुरभि शर्मा (2019) योग शारीरिक, मानसिक और आध्यात्मिक विकास की एक प्रणाली है, जिसकी उत्पत्ति कम से कम 3000 साल पहले भारत में हुई थी। आज के स्कूली जीवन में चिंताएँ, तनाव, हताशा, उत्तेजित भावनाएँ, क्रोध और भावनात्मक असंतुलन, संघर्ष, दबाव चिंता और मानसिक अशांति विकसित हो रही है। इस दिशा में योग बहुत कुछ प्रदान करता है क्योंकि प्रत्येक योगाभ्यास व्यक्ति के एकीकृत सामंजस्यपूर्ण इष्टतम विकास की ओर निर्देशित होता है। यह तनाव से निपटने का सबसे महत्वपूर्ण स्रोत है। योग छात्रों के मानसिक स्वास्थ्य को बनाए रखने में मदद करता है। वर्तमान अध्ययन हाई स्कूल के छात्रों के मानसिक स्वास्थ्य और शैक्षणिक उपलब्धि पर योग के प्रभावों पर केंद्रित है। नमूने में उद्देश्यपूर्ण नमूने के माध्यम से चुने गए जम्मू जिले के 150 छात्र, 75 योग और 75 गैर-योग छात्र शामिल हैं। प्रमोद कुमार (1992) द्वारा विकसित मानसिक स्वास्थ्य जांच सूची (एमएचसी) और छात्रों की शैक्षणिक उपलब्धि का आकलन करने के लिए स्कूल कार्यालय रजिस्टर से वार्षिक अंक लिए गए थे।

महमूद आकाश एट अल (2019) काम में हमेशा इंसान शामिल होता है। मनुष्य जटिल प्राणी हैं और उनका व्यवहार और उनका मानसिक रवैया उनके आंतरिक जैविक, मनोवैज्ञानिक और सामाजिक प्रणालियों और उनके भौतिक और सामाजिक वातावरण के बीच बातचीत का परिणाम है। यह अध्याय मानव प्रकृति, ईश्वर, मानव प्रकृति के बारे में शक्तिशाली मनोवैज्ञानिक अंतर्दृष्टि से संबंधित मनोविज्ञान के तत्वों की रूपरेखा तैयार करता है। यद्यपि यह अनुशासन कई अलग-अलग विचारधाराओं से प्रभावित है, आधुनिक मनोवैज्ञानिक अभ्यास वैज्ञानिक तरीकों को नियोजित करता है। विशेष रूप से प्रासंगिक मानव स्वभाव व्यवहार मनोविज्ञान (व्यवहार-आधारित सुरक्षा की नींव)

और संज्ञानात्मक मनोविज्ञान (जो श्रमिकों की संज्ञानात्मक क्षमताओं और निर्णय लेने में होने वाली त्रुटियों को उजागर करता है) हैं। साथ ही, यह अध्याय सुधार करते समय विचार की जाने वाली कुछ मनोवैज्ञानिक घटनाओं और मानव स्वभाव की बुरी घटनाओं के शारीरिक आधारों का भी वर्णन करता है, और व्यक्तित्व मनोविज्ञान और मानसिक विकारों के बारे में बुनियादी जानकारी प्रदान करता है।

ब्रेंट एट,ऑल। (2020) परीक्षण किया गया ,व्यक्तित्व और नैतिक पहचान व्यक्ति का नैतिक सोच से कितना जुड़ा हुआ है ,अध्ययन से पता चला है कि महिला व्याख्यान चिकित्सकों के एक नमूने में नैतिक व्यक्तित्व और स्वयं की प्रति नैतिक पहचान केंद्रीयता की अधिक सैद्धांतिक ,प्रतिकूल सटीक ,नैतिक सोच से संलग्न था . स्टडी 2ने निष्कर्षों में पुरुष और महिला कॉलेज छात्रों के नमूनों को दोहराया,और दिखाया गया है कि सोच व्यक्तित्व, नैतिक पहचान और दो संगठनात्मक स्वरूप से प्रासंगिक परिणामों के बीच संबंधों में मध्यस्थता करती है, संगठनात्मक नागरिकता व्यवहार और नैतिक रूप से अलग होने की प्रवृत्ति है। व्यावसायिक नैतिकता के अर्थों पर चर्चा हुई है।

प्रदीप और आशा (2017) "व्यक्तित्व में संगठन और भूमिका के मूल्यों का परीक्षण किया गया। आज,विविधता अधिकांश संगठनों की सफलता की कुंजी है। हालाँकि, नस्ल, संस्कृति, धर्म, आयु, लिंग के स्वरूप में विविधता, पर्यावरण के संगठन को समृद्ध बनाना है लेकिन यह विकास और सफलता में बाधा भी बन सकता है। अर्थ की विविधता के बाद से विभिन्न व्यक्तित्व वाले लोगों का एक ही छत के नीचे काम भी करना होता है। इसलिए उनके शोध का उद्देश्य यह है कि संगठन विभिन्न व्यक्तित्वों की पहचान करे और फिर उनके मूल्यों को समझे और अंततः उन्हें संगठनात्मक और मानवीय मूल्यों को सिखाए ताकि उनकी क्षमताओं का उपयोग संगठन के विकास और सफलता के लिए किया जा सके।

### स्वयं के आयामों को कम आंकना

तो योग के ज्ञान को अपने अंदर समाहित और क्रियान्वित करके कैसे व्यक्तित्व का विकास किया जा सकता है, यहां हम इसके बारे में कुछ नए आयाम तलाशेंगे। तो यहां मैं उस बिंदु से शुरू करूंगा जब भी कोई आपसे आपका परिचय पूछता है, तो हम आमतौर पर अपना परिचय देते हैं कि मैं एक इंजीनियर, वैज्ञानिक, डॉक्टर, प्रोफेसर, संगीतकार, कलाकार, अभिनेता, दार्शनिक, राजनीतिक नेता, लेखक, व्यवसायी, खिलाड़ी आदि हूं। तो इस परिचय में

आमतौर पर हम जो संदर्भित करते हैं वह वह है जो हमने अपने निरंतर आत्म-प्रयास के माध्यम से हासिल किया है या जिस कौशल पर काम किया है। वह है स्वयं का समाज से परिचय लेकिन स्वयं का स्वयं से परिचय योग के मार्ग पर ही हो सकता है। हमारी प्राचीन ज्ञान प्रणाली स्मारकीय ज्ञान से लेकर आज तक कितनी समृद्ध रही है, यह आज भी लागू है।

### प्राचीन भारत की ज्ञान परम्परा एवं आदर्श व्यक्तित्वों का सन्दर्भ

योग वशिष्ठ- महर्षि वशिष्ठ द्वारा भगवान राम को दिया गया योग का ज्ञान। भागवत गीता में भगवान श्रीकृष्ण द्वारा अर्जुन को दिया गया योग का ज्ञान। पतंजलि योग सूत्र में महर्षि पतंजलि द्वारा साझा किया गया योग का ज्ञान, भगवान शिव द्वारा मां पार्वती को साझा किया गया योग का ज्ञान आया जिसे नाथ परंपरा योगियों द्वारा आगे बढ़ाया गया। महर्षि घेरण्ड द्वारा राजा चण्डकपाली को बताया गया योग का ज्ञान। गौतम बुद्ध, महावीर जैन ने किसी न किसी रूप में रहकर योग के ज्ञान का प्रचार-प्रसार किया। स्वामी विवेकानन्द ने योग के ज्ञान को जीया।

**आदि शंकराचार्य द्वारा बताई गई स्वयं की परिभाषा**  
योगिक परंपरा के ज्ञान का एक बेहतरीन उदाहरण हमारे प्राचीन संत कितने गहन थे, जब आत्म गोविंदपादाचार्य जी ने आदि शंकराचार्य से उनका परिचय पूछा तो उन्होंने निर्वाणशतकम् गाया। वह स्वयं का सुंदर उदाहरण है। आदि शंकराचार्य जी ने साझा किया- न मैं शरीर हूं, न श्वास, न मन बुद्धि, न मैं पंचकोश, न पंच प्राण, न पंच वायु, न सप्त धातु, न मैं धर्म, न अर्थ, न काम, न मोक्ष, न मैं पुण्य, न पाप, न वेद, न यज्ञ, न मैं पिता, न माता। भाई, बहन, गुरु या शिष्य, मेरा कोई रूप नहीं, न मैं जन्म हूं, न मृत्यु। मैं वह शुद्ध चैतन्य आनंद हूं। यानि कि आत्मा हर चीज से रहित है और उस आत्मा को एक शिष्य ने अपने गुरु को खूबसूरती से समझाया था। वह हमारी प्राचीन ज्ञान प्रणाली की समृद्धि थी।

### स्वयं और मानव अस्तित्व के छह अन्य स्तरों को समझना और व्यक्तित्व विकास में इसकी प्रासंगिकता।

- **शरीर:** हमारे अस्तित्व का प्रथम स्तर जिसे हम आँखों से देख सकते हैं, महसूस कर सकते हैं।
- **साँस:** हमारे अस्तित्व का दूसरा स्तर. हम साँस को देख नहीं सकते लेकिन उसे महसूस कर सकते हैं।

- **दिमाग:** हमारे अस्तित्व का तीसरा स्तर जिसकी प्रवृत्ति या तो अतीत में जाने की होती है या फिर भविष्य में जाने की।
- **बुद्धि:** हमारे अस्तित्व का चौथा स्तर जो अक्सर किसी भी बात को लेकर पूर्वाग्रह पैदा करता है या फिर नई चीजें सीखने के लिए हमेशा तैयार रहता है। इसे पढ़ते हुए भी आपकी बुद्धि इस वक्त यह निर्णय कर रही होगी कि मैं सही कह रहा हूँ या गलत।
- **स्मृति:** हमारे अस्तित्व का पांचवां स्तर। स्मृति या तो यह कई पुराने अनुभवों या नकारात्मकता से भरी हो सकती है या यह नई चीजें सीखने के लिए अति-कुशल हो सकती है।
- **अहंकार:** हमारे अस्तित्व का छठा स्तर जो समाज में एक व्यक्ति को दूसरे व्यक्ति से अलग करता है।
- **खुद:** हमारे अस्तित्व का सातवां स्तर।

अब आप ध्यान दें कि जब भी हमारा जीवन काम नहीं कर रहा है तो बस ध्यान दें कि आप अस्तित्व के किसी विशेष स्तर पर अटके हुए हैं। हो सकता है कि आप शारीरिक रूप से फिट नहीं हैं या मानसिक रूप से शांत नहीं हैं या अतीत में हुई किसी गलत बात के कारण धारणाओं में फंस गए हैं या दुखी महसूस कर रहे हैं या भावनात्मक रूप से स्थिर नहीं हैं, मूड में बदलाव आदि हैं। तो फिर आदर्श स्वास्थ्य की परिभाषा क्या है? “रोग मुक्त शरीर, लयबद्ध सांस, तनाव मुक्त मन, पूर्वाग्रह मुक्त बुद्धि, नकारात्मकता से मुक्त स्मृति, अहंकार जो हम सभी को एक साथ जोड़ता है और स्वयं जो दुःख से मुक्त है, इस ग्रह पर हर इंसान का जन्मसिद्ध अधिकार है और योग हमारी मदद करता है हमारे अस्तित्व के इन सभी सात स्तरों को संरेखित करें। इन सात स्तरों को संरेखित करने पर निश्चित रूप से हम अपने जीवन के सभी आयामों में अपना सर्वश्रेष्ठ प्रदर्शन करने की क्षमता रखेंगे, चाहे वह कार्यस्थल हो या परिवार का प्रबंधन करना और एक जिम्मेदार नागरिक बनना और जिस संगठन से हम जुड़े हैं उसके लिए अपना सर्वश्रेष्ठ प्रदर्शन करना। इसके लिए हमें शारीरिक रूप से स्वस्थ, मानसिक रूप से शांतिपूर्ण और भावनात्मक रूप से स्थिर रहना होगा। हम अपने जीवन में जो कुछ भी करते हैं उसमें अपना सर्वश्रेष्ठ देने के साथ-साथ किसी व्यक्ति, स्थान या घटना से न जुड़कर, केंद्रित, शांत, संयमित, रचनात्मक और अभिनव होकर जीना वास्तव में सार्थक हो जाता है। योग आपको संपूर्ण बनाता है।

## विशेषज्ञता के विभिन्न क्षेत्रों में अस्तित्व के विभिन्न स्तरों पर मानवीय उत्कृष्टता/पूर्ण रूप से विकसित व्यक्तित्व।

तो आपने ऐसे लोगों को देखा होगा या उनसे मुलाकात की होगी जिन्होंने अपने क्षेत्र में लगातार काम करके अपने क्षेत्र में प्रतिभा हासिल की है, स्वभाव से बहिर्मुखी कभी-कभी वे सार्वजनिक व्यक्ति या सेलिब्रिटी बन जाते हैं और कभी-कभी वे स्वभाव से अंतर्मुखी रहते हैं और अपने ज्ञान और कौशल से योगदान देते रहते हैं। तो मूल रूप से जब आप इसके दूसरे आयाम का पता लगाते हैं तो ये सभी लोग जिनके पास विशेषज्ञता के अपने क्षेत्र में उत्कृष्टता है, वे निश्चित रूप से अपने अस्तित्व के एक स्तर पर पूरी तरह से खिले हुए हैं लेकिन इसका मतलब यह नहीं है कि उनके पास अस्तित्व के अन्य स्तरों पर भी पूर्ण संतुलन है। उदाहरण के लिए, आपको ऐसे मामले देखने को मिल सकते हैं जहां मशहूर हस्तियां, सार्वजनिक हस्तियां आत्महत्या कर रही हों। इतनी समृद्धि प्राप्त करने के बाद भी भावनात्मक स्थिरता न होना। समाज में होने वाले सभी घोटालों का सबसे बड़ा कारण लालच है। आप अक्सर अलग-अलग नामचीन हस्तियों द्वारा किए गए घोटालों को देखते होंगे, आर्थिक अपराध करके और पैसे लूटकर देश से भाग जाते हैं। राजनेताओं या नौकरशाहों द्वारा किए गए घोटालों के कई उदाहरण हैं, जिसका अर्थ है कि शानदार दिमाग कभी-कभी शानदार चरित्र की गारंटी नहीं देता है। तो सवाल यह है कि जीवन में इतना कुछ हासिल करने के बाद भी संतुष्टि नहीं होने पर भी वे कुछ गलत क्यों करते हैं और फिर उन्हें दुख झेलना पड़ता है। तो क्या योग संतुलित व्यक्तित्व विकसित करने का एक तरीका है?

## आइए एक-एक करके विभिन्न स्तरों पर पूर्णतः विकसित व्यक्तित्व को समझें।

**शरीर के स्तर पर:** सभी खेल हस्तियां, एथलीट, जिमनास्ट, सशस्त्र बल के लोग, बॉडी बिल्डर, वे अपने शरीर पर अधिक गुणवत्तापूर्ण समय और कड़ी मेहनत करके काम करते हैं और इस प्रकार शरीर के स्तर पर पूरी तरह से विकसित होते हैं, लेकिन इसका मतलब यह गारंटी नहीं है कि उन सभी के पास एक संतुलित कमांड है। अस्तित्व के अन्य स्तर पर भावनात्मक स्थिरता, मानसिक शांति, शानदार स्मृति आदि हैं।

**श्वास या प्राण के स्तर पर:** इसलिए यदि आप योग के मार्ग पर चलने वाले आध्यात्मिक संगठनों से जुड़े लोगों

और प्राणायाम का अभ्यास करने वाले लोगों को देखें, तो उनका प्राणिक शरीर पर संतुलित नियंत्रण होता है और वे भावनात्मक रूप से अधिक स्थिर रहते हैं।

**मन के स्तर पर:** रचनात्मकता और नवीनता केवल मन की शांत और शांतिपूर्ण स्थिति से ही हो सकती है। अगर आप गौर करें तो संगीत, कला और संस्कृति, शिल्प, डिजाइनिंग, गायन, लेखन, पेंटिंग आदि सभी रचनात्मक क्षेत्रों से जुड़े लोग मन के स्तर पर खिले हुए होते हैं।

**बुद्धि के स्तर पर:** बस विभिन्न संगठनों के अनुसंधान और विकास प्रभाग, विज्ञान और प्रौद्योगिकी इंजीनियरिंग, अंतरिक्ष विज्ञान, चिकित्सा विज्ञान, कृत्रिम बुद्धिमत्ता, दुनिया भर के विभिन्न देशों, न्यायपालिका आदि के खुफिया विंग से जुड़े लोगों को देखें, ये सभी लोग अपना गुणवत्तापूर्ण समय अपने तार्किक पर निवेश करते हैं। इस प्रकार बुद्धि के स्तर पर क्षमता विकसित हुई।

**स्मृति के स्तर पर:** क्या आप किसी गुरुकुल में गये हैं? यदि नहीं, तो आपको भारत में किसी भी पारंपरिक गुरुकुल का दौरा करना चाहिए और उनकी सीखने की पद्धति को समझना चाहिए। गुरुकुल के विद्यार्थियों में याद रखने की अद्भुत क्षमता होती है। उन्हें 25-30 हजार श्लोक याद हैं और जो बात उन्हें अद्वितीय बनाती है, वह है उनका अनुष्ठान, जिसका वे पालन करते हैं। वे त्रिकाल संध्या का अभ्यास करते हैं, श्लोकों का उच्चारण और निरंतर पुनरीक्षण वह कुंजी है जो उन्हें स्मृति के स्तर पर कुशल बनाती है।

**अहंकार के स्तर पर:** देशों के बीच सभी संघर्ष, भूराजनीतिक मुद्दे, व्यापार संबंधी मुद्दे, द्विपक्षीय मुद्दे, या धर्म, जाति और संस्कृति के बीच संघर्ष सिर्फ अहंकार के कारण है। क्या आप अपने प्रियजनों के विरुद्ध भ्रष्टाचार और अपराध कर सकते हैं? नहीं, लेकिन अक्सर हमारे सामने ऐसे मामले आते रहते हैं। इसलिए समुदाय का कोई भी व्यक्ति यदि अपराध करता है या अहिंसा में शामिल होता है तो केवल अपने अहंकार को संतुष्ट करने के लिए करता है और विवेक की कमी के कारण वह यह अंतर नहीं कर पाता कि क्या सही है और क्या गलत है। इसके विपरीत सभी आध्यात्मिक संगठनों को देखें तो वे धर्म, नस्ल, जाति, संस्कृति या देशों के आधार पर सीमाएँ निर्धारित नहीं करते हैं। उनके लिए संपूर्ण विश्व एक विश्व परिवार है।

**स्वयं के स्तर पर:** एक बार जब आप मानव अस्तित्व के सभी छह अन्य स्तरों के बीच सामंजस्य और संतुलन

रखना सीख जाते हैं तो आप सच्चे आत्म का अनुभव कर सकते हैं जो दुःख और पीड़ा से रहित रहता है। आत्मा जो एक निरंतर अपरिवर्तनीय इकाई के रूप में बनी रहती है और आंतरिक और बाहरी दुनिया में होने वाले सभी परिवर्तनों की साक्षी रहती है। उदाहरण: भारत में गुरु शिष्य परंपरा के किसी प्रबुद्ध गुरु की जीवन कहानी देखें।

**विश्व के समक्ष समस्याएँ एवं चुनौतियाँ:**

बस स्रोत आईएचएमई ग्लोबल बर्डन ऑफ डिजीज (2017) से दो अलग-अलग सांख्यिकीय डेटा देखें और दुनिया भर में चिकित्सा जटिलताओं या अपराधों और लोगों द्वारा जान गंवाने वाले लोगों की संख्या और एंटीडिप्रेसेंट लेने वाले लोगों की कुल संख्या पर किए गए अध्ययन का संदर्भ लें। ओईसीडी डेटा के अनुसार। क्या हम कभी इन चुनौतियों का स्थायी समाधान तलाशते हैं और योग कैसे और किस हद तक मदद कर सकता है? हठ योग एवं अष्टांग योग के ज्ञान को क्रियान्वित कर प्राचीन एवं वैज्ञानिक दृष्टिकोण से व्यक्तित्व विकास पर कार्य कर रहे हैं।

**हठ योग एवं अष्टांग योग के ज्ञान को व्यवहारिक रूप से क्रियान्वित करके संतुलित व्यक्तित्व का विकास किया जा सकता है।**

शरीर से सभी अशुद्धियों/त्रिदोषों को दूर करने के लिए षट्कर्म के ज्ञान को व्यावहारिक रूप से लागू करना और फिर शरीर में ताकत और लचीलेपन के विकास के लिए सूक्ष्म आसन/आसनों का अभ्यास करना, इसके बाद प्राणायाम, बंध और मुद्रा का अभ्यास करना जो व्यक्ति को भावनात्मक रूप से अधिक स्थिर बनाता है। और दृष्टि को विस्तृत करता है। यह अभ्यास किसी विद्वान विशेषज्ञ की देखरेख में बिना किसी अंतराल के पूरे सम्मान और कृतज्ञता के साथ लंबे समय तक लगातार किया जाना चाहिए। एक बार जब आप इस अभ्यास से पार हो जाते हैं तो

आप अष्टांग योग के साथ आगे बढ़ने के लिए तैयार होते हैं। आसन, प्राणायाम के बाद यम और नियम का कार्यान्वयन सहजता से होगा और आप अपनी इंद्रियों को उसकी इच्छा की वस्तु यानी प्रत्याहार से नियंत्रित करने में सक्षम होंगे। ऐसा करने के बाद शरीर सहजता से ध्यान और उसके बाद समाधि का अनुभव करने के लिए तैयार हो जाता है। इसका परिणाम शांतिपूर्ण शांत स्वभाव, बेहतर भावनात्मक स्थिरता, शानदार स्मृति, तेज बुद्धि और ज्ञान और कौशल के साथ राष्ट्र के लिए योगदान करने के लिए व्यापक दृष्टि वाला एक पूरी तरह

से विकसित व्यक्तित्व होगा और यही समाज के लिए आवश्यक है।

### निष्कर्ष

जो उनके शो के बिजनेसमैन हैं। यहां मनो-शारीरिक तनाव को मापने के लिए मनो-शारीरिक तनाव पैमाने का उपयोग किया गया। यह पैमाना एस. माहेश्वरी द्वारा विकसित किया गया था। यहां गुजराती अपनाने का उपयोग किया गया था, जिसे जोगसन, वाईए द्वारा विकसित किया गया था। आसन, प्राणायाम के बाद यम और नियम का कार्यान्वयन सहजता से होगा और आप अपनी इंद्रियों को उसकी इच्छा की वस्तु यानी प्रत्याहार से नियंत्रित करने में सक्षम होंगे। ऐसा करने के बाद शरीर सहजता से ध्यान और उसके बाद समाधि का अनुभव करने के लिए तैयार हो जाता है। इसका परिणाम शांतिपूर्ण शांत स्वभाव, बेहतर भावनात्मक स्थिरता, शानदार स्मृति, तेज बुद्धि और ज्ञान और कौशल के साथ राष्ट्र के लिए योगदान करने के लिए व्यापक दृष्टि वाला एक पूरी तरह से विकसित व्यक्तित्व होगा और यही समाज के लिए आवश्यक है।

### संदर्भ

1. डॉ. कल्पना मन सब मोटे "तनाव और मानसिक स्वास्थ्य पर योग का प्रभाव" द इंटरनेशनल जर्नल ऑफ इंडियन साइकोलॉजी आईएसएसएन 2348-5396 (ई) | आईएसएसएन: 2349-3429 (पी) खंड 7, अंक 1, डीआईपी: 18.01.090/20190701 डीओआई: 10.25215/0701.090
2. सुरभि शर्मा और अन्य हाई स्कूल के छात्रों के मानसिक स्वास्थ्य और शैक्षणिक उपलब्धि पर योग का प्रभाव" खंड: 5 | अंक: 11 | नवंबर 2019 || एसजेआईएफ प्रभाव कारक: 5.614|| आईएसआई आईएफ मूल्य: 1.188 आईएसएसएन (ऑनलाइन): 2455-3662
3. आकाश, महमूद और जेस्मिन, एक्टर और एक्टर, शोअरा और कबीर, रेज़वानुल। (2019)। मानव स्वभाव और मनोवैज्ञानिक अंतर्दृष्टि. मानविकी और सामाजिक विज्ञान जर्नल. 7. 2321-9467.
4. ब्रेंट एट, ऑल: (2020). व्यक्तित्व और नैति पहचान नैतिक सोच वाले व्यक्ति से कितना जुड़ा हुआ है, बिजनेस एथिक्स त्रैमासिक 20:1 (जनवरी 2010), आईएसएन 1052-150, पेज, 35-56।
5. अमीर मोहम्मद शाहसावरानी और अन्य "साहित्य समीक्षा के माध्यम से तथ्य और सिद्धांत" इंटरनेशनल जर्नल ऑफ मेडिकल रिव्यूज़, वॉल्यूम 2, अंक 2, स्प्रिंग 2015; 230-241

6. जॉर्ज एसेल एट अल "छात्रों के तनाव के कारण, उनकी शैक्षणिक सफलता पर इसका प्रभाव, और छात्रों द्वारा तनाव प्रबंधन" 2017
7. शाहला अली अहमद "विश्वविद्यालय के छात्रों के बीच भावनात्मक स्थिरता पर चिंता, अवसाद और तनाव का प्रभाव" 2019
8. हेलेना वैगनर "व्यक्तित्व विशेषता न्यूरोटिसिज्म किस हद तक दैनिक जीवन में छात्र के कथित तनाव के स्तर से संबंधित है?" 2020
9. चैन लक्सी "तनाव, खतरे/चुनौती मूल्यांकन, और भावनाओं पर लचीलेपन का मुकाबला करने का प्रभाव" 2017
10. ई ओरेखोवा तनाव प्रतिक्रिया और क्रोनिक तनाव में व्यक्तित्व और माता-पिता का जुड़ाव, 2014
11. लामा एम. अल कैसी एट अल "व्यक्तिगत लक्षण और भविष्य की चिंता और उपलब्धि के साथ उनका संबंध" 2017
12. आकाश, महमूद और जेस्मिन, एक्टर और एक्टर, शोअरा और कबीर, रेज़वानुल। (2019)। मानव स्वभाव और मनोवैज्ञानिक अंतर्दृष्टि. मानविकी और सामाजिक विज्ञान जर्नल. 7. 2321-9467.
13. हॉरवुड, एस., स्मिली, एलडी, मारेरो, आरजे, और वुड, जेके (2020)। व्यक्तित्व से मनोवैज्ञानिक और व्यक्तिपरक कल्याण की भविष्यवाणी: एक मेटा-विश्लेषण। मनोवैज्ञानिक बुलेटिन. <https://dx.doi.org/10.1037/bul0000226>
14. फ़्लोरियन गर्लिंगर "मानव के मानसिक स्वास्थ्य पर तनाव का प्रभाव" 2023
15. गैब्रिएला कैंपेलो कैवलकैंटे "स्पष्ट और अंतर्निहित भावना विनियमन पर वर्तमान और दीर्घकालिक योग अभ्यास के प्रभाव" जनवरी, 2023.