

आधुनिक जीवन में व्यक्तित्व विकास में यौगिक आयाम की भूमिका

श्याम सुन्दर

शोध छात्र, योग

डा. नीरु श्रीमाली

शोध निदेशिका

मोहनलाल सुखाडिया विश्वविद्यालय, उदयपुर

शोध सार : योग और ध्यान हमारे देश की सबसे प्राचीनतम चिकित्सा प्रणाली मानी जाती है। हमारे देश का दर्शन व्यक्ति को 100 वर्षों तक जीवित रहने की प्रेरणा प्रदान करता है। जीवन वह भी सम्पूर्ण स्वास्थ्य के साथ, इसी परिकल्पना को योग एवं ध्यान मूर्त स्वरूप प्रदान करता है। मनुष्य का शरीर प्राण जितने समय तक स्थिर रहते हैं, वही आयु मानी जाती है। जब यह प्राण जीव से विरक्त होते हैं, वही मृत्यु कहलाती है। अतः इस आयु कालखण्ड में शरीर के उपर्युक्त हित-अनहित एवं अनेक रोगों के निर्मित चिकित्सा एवं रोगों से निदान के ज्ञान तथा शरीर को पूर्ण रूपेण स्वस्थ रखने के साथ निरोग लम्बी आयु को बनाने का ज्ञान ही योग एवं आयुर्वेद आत्मसात करता है।

योग का ज्ञान पूर्णतः शारीरिक क्रिया प्रतिक्रिया पर आधारित होती है। *ध्यान जितना सरल दिखता है उतना सरल नहीं है। यह एक ऐसा अभ्यास है जो मनुष्य के जीवन को एक अलग आराम प्रदान करता है। ध्यान एक योग किया व तकनीक है, अनुशासन की एक युक्ति है, जिसका एकाग्रता, तनावहीन, मानसिक स्थिरता व संतुलन धैर्य और सहनशक्ति प्राप्त करना है।*

मुख्य शब्द : योग, ध्यान, मानव उत्कृष्टता, शारीरिक, मानसिक, सामाजिक एवं आध्यात्मिक स्वास्थ्य।