



INQUISITIVE TEACHER

A Peer Reviewed Refereed Research Journal

ONLINE ISSN-2455-5827

Volume V, Issue II, December 2018, pp. 85-91

www.srsshodhsansthan.org



व्यक्तित्व विकास में यम-नियम की भूमिका

श्री सुरजपाल सिंह

योग विभाग (चौरास परिसर) हे0न0ब0ग0वि0वि0

श्रीनगर, गढवाल, उत्तराखण्ड

सारांश —आधुनिक समय में विभिन्न प्रकार की प्रतिस्पर्धाओं, अनैतिक आचार, विचार, अनुशासनहीनता एवं व्यस्ततापूर्ण जीवन शैली के कारण व्यक्ति अपने व्यक्तित्व के विकास में अगतिशील है। जिसके कारण व्यक्ति खुद या स्वयं को समय देने में असमर्थ प्रतीत होता दिखाई दे रहा है। व्यस्ततम जीवन शैली के कारण व्यक्ति आज तनाव से ग्रस्त है जिसके फलस्वरूप वह शारीरिक एवं मानसिक रूप से अस्वस्थ है। वह परिवार एवं समाज के मध्य शान्ति पूर्ण जीवन जीने में असफल होने के साथ साथ स्थिति, परिस्थिति एवं वातावरण के साथ समायोजन करने में भी असमर्थ दिखाई दे रहा है। जिसके कारण उनके सम्पर्क में आने वाले लोगों पर भी इसका गहरा प्रभाव पड़ रहा है। इन सब का मुख्य कारण उसका विकसित अथवा विघटित व्यक्तित्व है। व्यक्ति का सर्वांगीण विकास कैसे हो तथा वह किस प्रकार परिवार, समाज एवं राष्ट्र के विकास में अपनी अहम भूमिका अदा कर सके, इन सब बातों को ध्यान में रखते हुए व्यक्तित्व विकास के विभिन्न प्रयास किये जाते रहें परन्तु उन सब के प्रयोग के बावजूद व्यक्तित्व का पूर्ण विकास संभव नहीं हो पाया है। इसीलिए प्रस्तुत शोध अध्ययन में अष्टांग योग के अन्तर्गत यम, नियम के प्रयोग द्वारा व्यक्ति के व्यक्तित्व को विकसित करने का संकल्पना किया गया है। जिस प्रकार से मनुष्य के जीवन का आधार प्राण शक्ति है, ठीक उसी प्रकार से नैतिक मूल्यों का आधार अष्टांग योग का प्रथम एवं द्वितीय सोपान यम एवं नियम है। यम, नियम को जीवन में अपनाने से व्यक्ति के अन्दर सकारात्मक नैतिक परिवर्तन आता है। उसके अचेतन एवं अचेतन मन के अतल गहराइयों में जमें सभी नकारात्मक संस्कारों का प्रशमन होकर उनके स्थान पर सकारात्मक संस्कारों का निर्माण होता है। जिससे व्यक्ति नकारात्मक व्यवहार से मुक्त होकर एक विकसित व्यक्तित्व की अधिकारी बन जाता है। इस प्रकार यम-नियम व्यक्तित्व विकास में महत्वपूर्ण भूमिका निभाते हैं।

कूट शब्द – यम-नियम, सकारात्मक संस्कार, विकसित व्यक्तित्व, अचेतन, अचेतन

भूमिका.

व्यक्तित्व मनोविज्ञान का एक महत्वपूर्ण विषय है। अंग्रेजी में व्यक्तित्व को “Personality” कहते हैं। Personality शब्द की उत्पत्ति लैटिन भाषा “Persona” शब्द से हुई है, परसोना (Persona) शब्द का अर्थ है मुखोटा। मुखोटा पहनकर नाटक के कलाकार रूप बदलकर अभिनय किया करते थे। नाटकों में प्रचलित इस प्रणाली को रोम निवासियों ने अपना लिया, जिससे ‘Personality’ शब्द की व्युत्पत्ति हुई। परन्तु मनोवैज्ञानिक दृष्टिकोण से व्यक्तित्व अर्थात् ‘Personality’ कोई बाह्य दिखावा नहीं, बल्कि सभी शारीरिक, मानसिक, आनुवंशिक तथा अधिगमजन्य गुणों के समन्वय है। व्यक्तित्व में वातावरणीय अनुभव, शारीरिक तथा मानसिक सभी प्रकार के मनोजैविक गुणों का जटिल संगठन होता है, जो व्यक्ति को दूसरे व्यक्ति से अद्वितीय, भिन्न और अनूठा बनाते हैं।

व्यक्तित्व को परिभाषित करते हुए **मार्टन प्रिंस** ने लिखा है कि श्व्यक्तित्व व्यक्ति की समस्त जैविकीय, आन्तरिक व्यवस्थाओं, प्रेरणाओं, अभिरुचियों और मूल प्रवृत्तियों का सम्पूर्ण योग है।”¹

इसी प्रकार **ड्रेवर** ने व्यक्तित्व को परिभाषित करते हुए कहा है कि व्यक्तित्व व्यक्ति की शारीरिक, मानसिक और सामाजिक गुणों का वह समन्वित और गतिशील संगठन है जो व्यक्ति अन्य व्यक्तियों के साथ सामाजिक जीवन के आदान प्रदान से प्रदर्शित करता है।”² **रैम्स रॉक** के शब्दों में श्व्यक्ति समाज द्वारा मान्य तथा अमान्य गुणों का

रूप है।”³ इनके अनुसार व्यक्तित्व वह है जो समाज के द्वारा मान्य गुण एवं अमान्य गुण होते हैं उन दोनों के बीच एक समायोजन की स्थिति ही व्यक्तित्व है। अतः व्यक्तित्व शारीरिक, मानसिक गुणों का एक जटिल संगठन है जिसके द्वारा व्यक्ति अपने सामाजिक तथा प्राकृतिक वातावरण के साथ समायोजन स्थापित करता है।

व्यक्तित्व विकास सम्बंधित समस्याएँ.

आधुनिक समय में विभिन्न प्रकार की प्रतिस्पर्धाओं, अनैतिक आचार-विचार, अनुशासनहीनता एवं व्यस्ततापूर्ण जीवन शैली के कारण व्यक्ति अपने व्यक्तित्व के विकास में अगतिशील है। जिसके कारण व्यक्ति खुद या स्वयं को समय देने में असमर्थ प्रतीत होता दिखाई दे रहा है। व्यस्ततम जीवन शैली के कारण व्यक्ति आज अनेक रोगों से ग्रस्त है तथा साथ ही वह शारीरिक एवं मानसिक रूप से अस्वस्थ है। वह परिवार एवं समाज के मध्य शान्ति पूर्ण जीवन जीने में असफल होने के साथ साथ स्थिति-परिस्थिति एवं वातावरण के साथ समायोजन करने में भी असमर्थ दिखाई दे रहा है। इस प्रकार के अविकसित व्यक्तित्व तथा व्यक्तित्व में विकारों के कारण व्यक्ति समाज में चोरी, हिंसा, लूटपाट, हत्या, बलात्कार जैसे दुष्कृत्यों को अंजाम दे रहा है। इसके परिणाम स्वरूप, समुदाय सामाजिक वातावरण अशान्त, अस्वस्थ एवं प्रदूषित हो रहा है। मनोवैज्ञानिक दृष्टिकोण से व्यक्तित्व का अपूर्ण एवं असमन्वित विकास विपरीत सामाजिक, आर्थिक एवं पारिवारिक स्थिति व्यक्तित्व विकार के मूल कारण हैं। विघटित तथा अविकसित व्यक्तित्व एवं उनके व्यवहार विभिन्न सामाजिक समस्याओं में से एक प्रमुख समस्या है। समाज विकास के प्रारम्भिक काल से ही समाज में चोरी, आतंक, लूटपाट, अपहरण, हत्या, आत्महत्या जैसी घटनायें घटित हो रही हैं। सामाजिक मापदण्ड की उपेक्षा, बलात्कार, कतलेआम वर्तमान समाज का नित्य नैमित्तिक घटनायें हो गयी हैं। व्यक्तित्व विघटन से ना केवल वैयक्तिक एवं पारिवारिक जीवन बल्कि समुदाय वातावरण भी प्रदूषित हो रहा है। केवल शिक्षित एवं सम्पन्न व्यक्ति ही नहीं बल्कि समाज में दरिद्र से दरिद्रतम स्तर में रहने वाले व्यक्ति भी सामाजिक दुष्कृत्यों की निर्दयी आघात से सदैव पीड़ित त्रस्त एवं संतप्त रहते हैं। अविकसित व्यक्तित्व वाला व्यक्ति के व्यवहार से सामाजिक एकता विखण्डित हो गयी है। आज मनुष्य-मनुष्य के बीच पारस्परिक संदेह, अविश्वास पैदा हो गया है। परिणाम स्वरूप अन्तर्वैयक्तिक सम्बन्धों में कटूता उत्पन्न हो गयी है और एक दूसरे से दूरिया बढ़ती जा रही है। आज के इस प्रदूषित सामाजिक वातावरण में व्यक्ति स्वयं को असहाय एवं असुरक्षित महसूस कर रहा है। ऐसी स्थिति में सामाजिक वातावरण भयावह और विनाशकारी बन गया है जो एक प्रगतिशील कल्याणकारी तथा मानवतावादी समाज के लिए सर्वथा ताज्य एवं वर्जनीय है।⁴

इसलिए अविकसित व्यक्तित्व वाला व्यक्ति की व्यक्तित्व का परिमार्जन संशोधन तथा पुनर्वासन होना बहुत ही आवश्यक हो गया है अन्यथा निकट भविष्य में ही सम्पूर्ण समाज विनाश के कागर पर आकर उपस्थित होगी। अतः अविकसित व्यक्तित्व की इस भयावहता और व्यापकता को ध्यान में रखते हुये ही इस सैद्धान्तिक शोध समस्या का चयन किया गया है। इस शोध अध्ययन में विश्लेषणात्मक तथा वर्णनात्मक शोध विधियों को अपनाया गया है।

व्यक्तित्व विकास के विभिन्न प्रयास.

अविकसित व्यक्तित्व रूपी समस्या कि गम्भीरता एवं दूरगामी परिणाम को देखते हुए मनोवैज्ञानिकों, समाज वैज्ञानिकों तथा नीति निर्धारकों ने सामाजिक विकास के मार्ग को सतत एवं अवरोधहीन बनाकर स्वस्थ कल्याणकारी एवं आदर्श समाज रचना के लिए अविकसित व्यक्तित्व को विकसित करने हेतु विभिन्न उपाय सुझाये हैं और इसके लिए जीवन में नैतिक सामाजिक धार्मिक तथा अध्यात्मिक मूल्यों के संयोजन के माध्यम से व्यक्ति के व्यवहार एवं आचरण में सकारात्मक परिवर्तन लाने पर विशेष जोर दिया है। इस उद्देश्य से भारतीय शिक्षा व्यवस्था में मूल्यपरक शिक्षा का प्रवर्तन के साथ साथ विद्यार्थियों के व्यक्तित्व में प्राचीन एवं अर्वाचीन मूल्यों को समाहित करने का निर्देश दिया गया है। विभिन्न शिक्षा आयोग के प्रतिवेदन में धार्मिक शिक्षा एवं नैतिक शिक्षा का उल्लेख करते हुये उनके पाठ्यक्रम आदि को रेखांकित किया गया है।⁵

व्यक्तित्व को विकसित करने हेतु भारत में शिक्षण, प्रशिक्षण, औषोधि चिकित्सा, मनोचिकित्सा, निर्देशन तथा परामर्श विधि के अतिरिक्त दण्ड विधि का भी प्रयोग किया जाता रहा। एतद्विध प्रयासों के बावजूद भारतीय समाज

जीवन में व्यक्तित्व विकार जनित विभिन्न समस्यायें दिनों-दिन बढ़ती गयी। इसका मूल कारण यह है कि समस्या के मूल कारणों को नजर अंदाज करते हुये केवल मात्र उपरीतलीय समाधान का प्रयास किया जाता रहा। परिणाम स्वरूप यह प्रयास व्यवहारिक एवं उपयुक्त नहीं बन सका केवल मात्र चेतन मन का प्रशिक्षण से समस्या का समाधान नहीं हो पायेगा। व्यक्ति कि चरित्रए चिंतन और चेतना में उच्च स्तरीय नैतिक, अध्यात्मिक चेतना का समावेश तब तक सम्भव नहीं जब तक ना मन के अचेतन तल के अतल गहराईयों में संचित जन्मों-जन्मों के नकारात्मक संस्कारों के बीजों को बदलकर उन्हें सकारात्मकता में बदल दिया जायें। यह केवल मन की उपरीतलीय चिकित्सा से सम्भव नहीं है। ऐसी स्थिति मे मनोवैज्ञानिकों एवं चिकित्सकों ने व्यक्तित्व विकास के एक ऐसी विधि के खोज में हैं जिसके प्रयोग से मन के अवचेतन एवं अचेतन तलों के परिष्करण पूर्वक व्यक्तित्व के सभी दिशाओं का पूर्ण रूप से विकास होकर एक समग्र व्यक्तित्व का निर्माण हो सके। इस दृष्टिकोण से योगाभ्यास के अन्तर्गत यम,नियम एक ऐसा नैतिक मूल्योंत्पादक विधि है, जो व्यक्ति के शारीरिक, मानसिक, संवेगात्मक आदि सभी दिशाओं को परिपूर्ण रूप से विकसित करके व्यक्ति को शारीरिक, मानसिक, सामाजिक, अध्यात्मिक दृष्टिकोण से स्वस्थता प्रदान करता है। इससे वह न केवल पूर्ण स्वास्थ्य की अधिकारी बनाता है, बल्कि विकसित तथा समग्र व्यक्तित्व के पराकाष्ठा को प्राप्त कर लेता है, जिसके सहयोग से एक स्वस्थ, शान्तिपूर्ण एवं कल्याणकारी समाज की स्थापना संभव होता है।

व्यक्तित्व विकास मे यम-नियम की सैद्धान्तिक उपयुक्तता

पतंजलि प्रतिपादित अष्टांग योग में यम एवं नियम प्रथम एवं द्वितीय सोपान है। यम का अर्थ है “यम्यते नियम्यते चित्तमनेन इति यमः” अर्थात जो चित्त को नियमित करता है अथवा हिंसा आदि कुरीतियों से मन को मुक्त रखता है, वह यम कहलाता है। व्यक्ति यदि यम के अन्तर्गत वर्णित सदगुणों का पालन दृढ़ता से करे तो जीवन में जितनी भी असंगतियाँ हैं, वे दूर हो जाते हैं। यम के अक्षरसः पालन करने से व्यक्ति के अन्दर स्नेह, दया, करुणा आदि मानवीय गुणों का विकास होता है।⁶ मानव व्यक्तित्व को नैतिक मूल्यों पर आधारित करने के लिए मुनि वशिष्ठ ने दस प्रकार के यम एवं दस प्रकार के नियमों का उल्लेख किया है (वशिष्ठसंहिता,योगकाण्ड- I/35,38 एवं 53)। वशिष्ठ जी ने अहिंसा, सत्य, अस्तेय, ब्रह्मचय, धृतिः, क्षमा, दया, आर्जव, मिताहार एवं शौच रुपी दस यम एवं तप, संतोष, आस्तिक्य, दान, ईश्वर पूजन, सिद्धान्त श्रवण, ह्री, मतिः, जप एवं व्रत रुपी दस नियम का उल्लेख किया है। इसी प्रकार महर्षि पतंजलि अपने ग्रन्थ ‘योगसूत्र’ के साधन पाद के 30 वाँ सूत्र में अहिंसा, सत्य, अस्तेय, ब्रह्मचर्य, एवं अपरिग्रह रुपी पाँच यम एवं 32 वाँ सूत्र में शौच, संतोष, तप, स्वाध्याय एवं ईश्वरप्राणिधान रुपी पाँच नियम का उल्लेख किया है (योग सूत्र- II/30,32)। वस्तुतः यम-नियम व्यक्ति के व्यक्तित्व में अनुशासन से सम्बंधित गुणों का संयोजन करते हैं। यम एवं नियमों का अभ्यास ना केवल व्यक्ति के शारीरिक एवं मानसिक रोगों को ठीक करता है, बल्कि व्यक्ति के स्नायु तंत्र को भी मजबूत बनाता है।⁷ यम के अन्तर्गत अहिंसा, सत्य, अस्तेय, ब्रह्मचर्य, अपरिग्रह व्यक्ति के व्यक्तित्व विकास मे महत्वपूर्ण भूमिका निभाते हैं। अहिंसा के पालन से व्यक्ति के तमों गुण का विनाश होता है, क्योंकि हिंसा तमों गुण का एक कारक है।⁸ आयुर्वेद में हिंसा को पाप कर्म कहते हुये इसे त्यागने के लिए कहा गया है। अहिंसा के पालन से व्यक्ति के व्यक्तित्व में प्रेम, आत्मिकता, सत्य, निष्ठा इत्यादि गुणों का विकास होता है।⁹ इसी प्रकार सत्य का पालन करने से व्यक्ति के अन्दर स्पष्टता, निर्भीकता, सच्चापन, साहस, ईमानदारी आदि का विकास होता है।¹⁰ अस्तेय का व्यक्तित्व विकास में महत्वपूर्ण भूमिका है। अस्तेय के पालन से व्यक्ति के व्यक्तित्व में सत्य, निष्ठा, ईमानदारी, न्याय जैसे गुणों का विकास होता है।¹¹ ब्रह्मचर्य के पालन से व्यक्ति समस्त इन्द्रियों पर नियन्त्रण प्राप्त करना सीख जाता है तथा उसके अन्दर संयम रुपी गुणों का विकास होता है। वह विवेक पूर्ण ढंग से अपनी इन्द्रियों को संचालित करता है और अपने शारीरिक एवं मानसिक शक्तियों का विकास करने में सक्षम होता है।¹² अपरिग्रह रुपी यम का पालन करने से व्यक्ति धन सम्पदा का भोग करने से विरत हो जाता है। संयम कि अपालन से लोभ, भोग, तृष्णा उत्पन्न होता है, जिससे व्यक्ति का मन अशान्त हो

उठता है, परन्तु अपरिग्रह के पालन से व्यक्ति सच्चे आनन्द को प्राप्त करता है। वह तनाव से मुक्त रहता है और शान्ति पूर्ण जीवन व्यतीत करते हुये उत्तम मानसिक स्वास्थ्य को प्राप्त करता है।¹³

यम की भाँति नियम भी व्यक्तित्व विकास में महत्वपूर्ण भूमिका निभाता है। जहाँ यम के पालन करने से अन्तर्वैयक्तिक सम्बन्ध में सुधार होता है तथा सामाजिक वातावरण प्रोन्नत होता है, वही नियम का पालन करने से वैयक्तिक आचार-आचरण में सुधार होता है। नियम का अर्थ उस मर्यादा में जीवन यापन है, जिसके अन्तर्गत तनाव मुक्त जीवन जिया जा सके।¹⁴ नियम के अन्तर्गत शौच, संतोष, तप, स्वाध्याय, ईश्वरप्राणिधान व्यक्ति के व्यक्तित्व विकास में महत्वपूर्ण भूमिका निभाते हैं। शौच के प्रयोग से व्यक्ति के आन्तरिक एवं बाह्य दोनों प्रकार की शुद्धि सम्पन्न होती है। स्वच्छ शरीर में ही स्वच्छ मन का निवास हो सकता है। स्वच्छता के साथ सात्विक आहार से बाह्य शुद्धि सिद्ध होती है। शरीर की भाँति मन भी शौच के प्रयोग से राग, द्वेष, हिंसा, ईर्ष्या, भय, असुरक्षा जैसे मनोविकारों से मुक्त रहता है।¹⁵ शौच के प्रयोग से व्यक्ति के अन्दर निष्कपट व्यवहार, सरलता जैसे गुणों का विकास हो जाता है। नियम द्वारा बाह्य स्वच्छता एवं आन्तरिक पवित्रता के साथ चित्त शुद्धि का मार्ग प्रशस्त होता है और व्यक्तित्व का संगठन प्रारम्भ हो जाता है।¹⁶ इसी प्रकार संतोष को जीवन में अपनाते से व्यक्ति मस्त तथा प्रसन्न चित्त रहता है। जैसे-जैसे उसके अन्दर लालसा कम होने लगती है, वैसे-वैसे मानसिक आनन्द और सुख की अनुभूति होने लगती है।¹⁷ संतोष से व्यक्ति आनन्दित रहता है, वह हर घड़ी प्रसन्न रहते हुये दुखदायी परिस्थिति को भी प्रसन्नता के साथ पार कर लेता है। इस प्रकार से संतोष के पालन से व्यक्ति के अन्दर संवेगात्मक स्थिरता उत्पन्न होकर व्यक्ति प्रशान्त भाव तथा दिव्य भाव को प्राप्त कर लेता है।¹⁸

संतोष की भाँति तप भी व्यक्ति के अन्दर सहिष्णुता का गुण विकसित करता है। तप के प्रभाव से उसका शरीर, मन, बुद्धि, जड़ता नष्ट हो जाती है। व्यक्ति के शरीर, इन्द्रियाँ अनुशासित होकर मन तथा वाणी भी नियंत्रित हो जाती है।¹⁹ इस प्रकार तप के प्रयोग से व्यक्ति अपनी शक्तियों में वृद्धि करता है और शरीर, इन्द्रियों एवं मन के मल को नष्ट कर देता है।

नियम के अन्तर्गत स्वाध्याय से व्यक्ति के अन्दर अन्तर्दृष्टि का विकास होता है। वह अपने अन्दर बुराईयों को झाँक कर देखने में सक्षम होता है। उसके अन्दर आत्म चेतना एवं आत्म जागरण विकसित होता है। वह अन्तर्मुखी होकर अपने हृदय का मंथन करते हुये अपने व्यक्तित्व के नव निर्माण की तैयारी में जुट जाता है।²⁰ ईश्वरप्राणिधान से व्यक्ति के अन्दर अहम् भाव का शमन होता है। वह ईश्वर को सर्वश्रेष्ठ मानकर ईश्वर के चरणों में अपने अहंकार को विसर्जित कर देता है, जिससे उसके व्यक्तित्व में विनम्रता का भाव विकसित होता है। वह मिलनसार, दयालु और परोपकारी आदि गुणों में समन्वित हो जाता है।²¹

शास्त्रीय तथा सैद्धान्तिक संदर्भों के अतिरिक्त आधुनिक शोध अध्ययन द्वारा शोधकर्ताओं ने यह प्रतिपादित किया है कि अजपा जप (सत्यानन्द, 2011),²² अर्तमौन (स्वामी सत्या संगानन्द)²³ व्यक्तित्व विकास में महत्वपूर्ण भूमिका निभाते हैं। बासवा रेड्डी (2012) ने अपने लेख “Emotional Management for Personality Development, a Yogic Approach” में लिखते हैं कि यम, नियम के अभ्यास द्वारा व्यक्ति के अन्दर योगिक मनोवृत्ति का विकास होता है, जो व्यक्ति में संवेगात्मक स्थिरता लाने में सक्षम है।²⁴ बेज (2012) ने व्यक्तित्व विकास में महर्षि पंतजलि के अष्टांग योग की भूमिका का अनुसन्धानात्मक विश्लेषण में उल्लेख करते हैं कि महर्षि पंतजलि प्रतिपादित अष्टांग योग के अन्तर्गत यम एवं नियम व्यक्ति के अन्दर मानसिक विकार को दूर करते हुए और साथ ही मनःशक्ति को बढ़ा कर व्यक्ति के व्यक्तित्व विकास में सहायक है।²⁵ सन्यासी योगेश्वर (2012) ने अपने अनुसन्धानात्मक लेख में स्पष्ट करते हैं कि महर्षि पंतजलि प्रतिपादित राजयोग के अभ्यास से व्यक्ति के अन्दर दवाब, तनाव आदि दूर होता है तथा यम एवं नियम व्यक्ति के चित्तन प्रक्रिया में बदलाव लाकर उसके व्यवहार तथा आचरण को सकारात्मकता प्रदान करता है।²⁶

व्याख्या- भय, दुर्बलता, अज्ञान तथा उद्विग्नता से हिंसा का उद्गम होता है। इसलिए **अहिंसा** के पालन से इन सब से व्यक्ति को मुक्ति मिल जाती है। इसी प्रकार **सत्य** वचन से ही मन की मलिनता को नष्ट किया जा सकता है। जिस प्रकार से अग्नि मलिनता को जलाती है, उसी प्रकार सत्य की अग्नि व्यक्ति के अन्दर मलिनता को जलाकर शुद्ध बना देती है। **अस्तेय** के भावना से मन पवित्र हो जाता है और **ब्रह्मचर्य** का पालन करने से व्यक्ति सदैव ब्रह्म का अनुभव करता है। परिणाम स्वरूप, उसके आचरण में दिव्य प्रेम भाव का जागरण होता है। **अपरिग्रह** व्यक्ति के लोभ और अहंकार को नष्ट कर देता है और उसे दयालु एवं विनम्र बना देता है।

इसी प्रकार नियम के अन्तर्गत **शौच** द्वारा शारीरिक पवित्रता के साथ-साथ विचार और वचन में शुद्धता उत्पन्न होती है। व्यक्ति द्वेष, वासना, क्रोध, काम, लोभ, गर्व आदि से मुक्त हो जाता है। **संतोष** व्यक्ति को अद्वितीय परम सुख देता है, क्योंकि वह समस्त प्रकार के तनाव से मुक्त हो जाता है। **तप** के पालन से व्यक्ति के शरीर, मन, चरित्र की शक्ति का विकास होता है उसमें साहस, ज्ञान, स्थिरता, सादगी का भाव उत्पन्न होता है। इसी प्रकार **स्वाध्याय** के अभ्यास से उसके मन में ईश्वरीय भाव का विकास होता है। जीवन के प्रति उसके दृष्टिकोण में परिवर्तन होता है। वह अनुभव करने लग जाता है, कि सारी सृष्टि भोग के लिए नहीं अपितु भक्ति के लिए है। **ईश्वरप्राणिधान** भी व्यक्तित्व विकास का एक अनुपम साधन है। ईश्वर के प्रति भक्ति से मन, बुद्धि, इच्छा परमात्मा के प्रति समर्पित होती है और अभ्यासी स्वयं को ईश्वर का दास समझकर अहंकार से मुक्त हो जाता है।

इस प्रकार से यम, नियम व्यक्तित्व के समाकलन तथा व्यक्तित्व को विकसित करने की एक अनुपम आधार भूमि तैयार कर देता है। यम, नियम रूपी नैतिक मूल्यों एवं आदर्शों को जीवन में अपनाने से व्यक्ति निम्न स्तरीय भौतिक चेतना से ऊपर उठकर उच्चस्तरीय अध्यात्मिक चेतना को प्राप्त कर लेता है। जिसके परिणाम स्वरूप, व्यक्ति निम्न स्तरीय वृत्तियों से उपर उठकर उच्चस्तरीय मानवीय गुणों से भूषित हो जाता है। वस्तुतः यम, नियम का नैतिक अनुशासन व्यक्ति के निम्न स्तरीय वृत्तियों के उदात्तीकरण करते हुए शुद्धिकरण का कार्य सम्पन्न करता है। इसके परिणाम स्वरूप व्यक्ति का चित्त शुद्ध होकर व्यक्तित्व के पूर्ण संगठन में साहयता करता है। यम, नियम का अभ्यास व्यक्ति के अन्दर दोष, दुर्गुणों एवं बहिर्मुखी प्रवृत्ति को दूर करते हुए संवेगात्मक विकारों तथा विभिन्न प्रकार के मनोविकारों से मुक्त कर देता है। मन के अवचेतन तथा अचेतन तल में जमें हुए नकारात्मक वृत्तियों का संशोधन पूर्वक व्यक्ति के अन्दर नैतिक अनुशासन द्वारा अध्यात्मिक रुपान्तरण संभव करता है, जिससे व्यक्तित्व समाकलन और व्यक्तित्व विकास के कार्य सम्पन्न हो जाता है।

निष्कर्ष - व्यक्तित्व का विकृत होने का सबसे बड़ा कारण लोभ, मोह तथा इनके कारण उत्पन्न क्रोध और अहंकार हैं। यम के अन्तर्गत अहिंसा, सत्य, अस्तेय, ब्रह्मचर्य और अपरिग्रह सामाजिक सौमनस्य के उपाय के रूप में व्यक्तित्व विकास में महत्वपूर्ण भूमिका निभाता है। क्योंकि विकसित व्यक्तित्व युक्त व्यक्ति के समाज में ही सौमनस्य सत्ता देखी जाती है। अविकसित अथवा अल्प विकसित व्यक्तित्व युक्त व्यक्तियों के समाज में नहीं। अतः यम कि साधना विकसित व्यक्तित्व के निर्माण में उपयोगी है।

इसी प्रकार नियम वैयक्तिक परिष्करण का मार्ग है। नियम के अन्तर्गत शौच, संतोष, तप, स्वाध्याय, ईश्वरप्राणिधान रूपी नैतिकता को अपनाने से वैयक्तिक चेतना का परिष्करण होता है, जिससे अभ्यासी अपने अन्दर निहित नकारात्मकता को मिटा कर एक सकारात्मक व्यक्तित्व का निर्माण कर लेता है। वस्तुतः लोभ, मोह, क्रोध, अहंकार से जब व्यक्ति पूर्ण रूप से मुक्त हो जाता है, तो उसका व्यक्तित्व पूर्ण विकसित व्यक्तित्व के लक्षण को प्राप्त कर लेता है।

वर्तमान काल में अविकसित व्यक्ति कि अधिकता के कारण समाज में चोरी, हत्या, अपराध मूलक कर्म में बढ़ोतरी हुई है, जिसके कारण सामाजिक वातावरण प्रदूषित हो रहा है।

अतः योगशास्त्रों में प्रतिपादित यम,नियम को अपनाने से इन्द्रियों का विषयों के प्रति जो आसक्ति है, उसमें कमी अथवा समाप्ति आ जाती है, जिससे धीरे-धीरे विकसित व्यक्तित्व के लक्षण प्रकट होने लगते हैं और अन्त में व्यक्ति एक समग्र तथा विकसित व्यक्तित्व को प्राप्त कर लेता है। इस प्रकार यम एवं नियम अविकसित व्यक्तित्व को विकसित करने का एक महत्वपूर्ण साधन है। यम-नियम प्रमुख रूप से निम्न उपायों द्वारा व्यक्तित्व का विकास करता है:

1. व्यक्ति के मन में संवेगात्मक स्थिरता उत्पन्न करके,
2. व्यक्ति के अन्दर समायोजन शक्ति का विकास करके,
3. व्यक्ति के अन्दर नैतिक चेतना का विकास करके,
4. तनाव पैदा करने वाले समस्त कारकों के प्रति व्यक्ति का सकारात्मक भाव तथा दृष्टिकोण का निर्माण करके,
5. व्यक्ति के मन से भय, असुरक्षा, क्रोध, ईर्ष्या जैसे संवेगात्मक विकारों का प्रशमन करके,
6. व्यक्ति के अवचेतन तथा अचेतन मन में सकारात्मक आचरण एवं व्यवहार के संस्कारों का निर्माण करके तथा नकारात्मक संस्कारों को नष्ट करके।

सन्दर्भ ग्रन्थ सूची

- 1.मंगल,एस.के. शिक्षा मनोविज्ञान, Published by asoke k, ghose, phi learning private limited Rimjhim House, Delhi, पृष्ठ संख्या 460
2. खान, वसीम अहमद (2010) सामान्य मनोविज्ञान, डिस्कवरी पब्लिशिंग हाउस प्राईवेट लिमिटेड, नई दिल्ली, पृष्ठ संख्या,220
3. वही, पृष्ठ संख्या,220
4. बेताल,चिन्ताहरण (2013) सामाजिक विकास में यौगिक नैतिक एवं आध्यात्मिक चेतना का महत्व, Journal for social Development,vol.5,issue -4 पृष्ठ संख्या 118-137
5. गुप्ता,नथ्युलाल (2000) मूल्यपरक शिक्षा और समाज (सिद्धांत और प्रयोग प्रविधि), नमन प्रकाशन, नई दिल्ली
6. बेताल,चिन्ताहरण (2007) योग नितीशास्त्र, दार्शनिकी, अंक 04, वर्ष 03, पृष्ठ संख्या, 156 से 161
7. Sachdeva, I.P. (1976) Yoga & Depth Psychology, पृष्ठ संख्या 118
8. सिंह, रामहर्ष, (1999) योग एवं यौगिक चिकित्सा, पृष्ठ संख्या, 82
9. श्री राम शर्मा आचार्य, यम नियम पृष्ठ संख्या, 07 से 08
10. वही, पृष्ठ संख्या, 12
11. वही, पृष्ठ संख्या, 15
12. वही, पृष्ठ संख्या, 16
13. आत्रेय, शान्ति प्रकाश, (1986) योग मनोविज्ञान, पृष्ठ संख्या, 179
14. Sachdeva, I.P. (1976) Yoga & depth psychology, पृष्ठ संख्या 119
15. आत्रेय, शान्ति प्रकाश, (1986) योग मनोविज्ञान, पृष्ठ संख्या, 182
16. वर्णवाल, सुरेश, (2002) योग और मानसिक स्वास्थ्य, पृष्ठ संख्या, 118 से 119
17. आत्रेय, शान्ति प्रकाश, (1986) योग मनोविज्ञान, पृष्ठ संख्या, 185
18. श्री राम शर्मा, आचार्य, यम नियम पृष्ठ संख्या, 26
19. आत्रेय, शान्ति प्रकाश, (1986) योग मनोविज्ञान, पृष्ठ संख्या, 153
20. तैत्तिरीय उपनिषद् 1/16
21. वर्णवाल, सुरेश, (2002) योग और मानसिक स्वास्थ्य, पृष्ठ संख्या, 119 से 120

22. Saraswati, Swami Satyanand (2011) Science of self awareness in Yoga (10) 11,p.p 14 - 24
23. Saraswati, Swami Satya Sangananda (2011) Emotional management in Yoga, (10) 5 pp 25-28
24. Basadaraddi,I.V. (2012) Emotional management for personality Development: a yogic approach, National Souvenir, National Yoga Week 2012 p.p 215 – 221
25. Veze, D.r. (2012) Achieving excellence in personality inerpreting astanga Yoga of Patanjali in light of tantra yukts ,Souvenir,National Yoga Week, 2012 p.p 154-160
26. योगेश्वर, सन्यासी (2012) Transformation of personality thought Yoga, Souvenir,National Yoga Week 2012 p.p 132-134

