

षष्ठ-अध्याय
शोध-सार एवं निष्कर्ष

6.0 प्रस्तावना

कोई भी शोध-कार्य विभिन्न चरणों की यात्रा के पश्चात् निष्कर्ष रूपी अन्तिम लक्ष्य को प्राप्त करता है। प्रस्तुत शोध प्रबन्ध में क्रमशः भारतीय मनोविज्ञान की पूर्व-पीठीका के आलोक में पातञ्जलयोग दर्शन का माहात्म्य तथा इस अध्ययन की आवश्यकता तथा उद्देश्यों से परिचित होने के पश्चात् सम्बन्धित साहित्य-समीक्षण से परिष्कृत दृष्टिकोण के साथ निश्चित शोध प्रविधि के अनुसार पातञ्जलयोग सूत्रों का विश्लेषण किया गया तथा इसके पश्चात् प्रसिद्ध आधुनिक सिद्धान्तों तथा अन्य भारतीय विचारधाराओं की तुलना में योग के महत्त्व-प्रतिपादन का प्रयास किया गया।

अन्तिम अध्याय में शोध-सार प्रस्तुति के उपरान्त इस कार्य का जो प्रतिफल निष्कर्ष रूप में प्राप्त हुआ है, उसका विवेचन किया गया है। साथ ही अध्ययन के शैक्षिक, सामाजिक निहितार्थ तथा उक्त अध्ययन से सम्बन्धित भविष्य में किए जा सकने वाले शोधों के सुझाव भी प्रस्तुत किए गए हैं।

6.1 शोध-सार

व्यक्तित्व का विकास शिक्षा का प्रमुख उद्देश्य है अतः एक शिक्षक को व्यक्तित्व के विभिन्न सिद्धान्तों से परिचित होना आवश्यक है ताकि वह छात्रों के व्यक्तित्व को समझ कर उनमें अपेक्षित सुधार करने में सक्षम हो सके। विडम्बना यह कि आज भारत में व्यक्तित्व शिक्षण एवं अधिगम का आधार पाश्चात्य सिद्धान्त है जबकि भारतीय प्राचीन ग्रन्थों में मनोविज्ञान व व्यक्तित्व-मीमांसा सम्बन्धी गूढ़ बीज सन्निहित है यथा पातञ्जलयोगदर्शन पूर्णतः व्यावहारिक मनोविज्ञान है। योग को शिक्षा में सम्मिलित करने की संस्तुतियाँ विभिन्न आयोगों ने भी की हैं तथा योगासन, प्राणायामादि को अपने जीवन में अपनाकर लाखों लोग देश-विदेश में लाभान्वित हो रहे हैं जो कि विभिन्न शोध-अध्ययनों द्वारा प्रमाणित हुआ है, किन्तु योग शास्त्र का प्रतिपादन करने वाले मुनि पतञ्जलि के सिद्धान्तों का अध्ययन उपेक्षित ही है। अतः यह हमारा दायित्व भी है तथा आवश्यकता भी कि हम योगदर्शन जैसे गूढ़-ग्रन्थों में निहित व्यक्तित्व-अवधारणा को स्पष्ट कर शिक्षा जगत् में व्यक्तित्व शिक्षण व अधिगम का भारतीय आधार प्रस्तुत करें। अतः उक्तशोध की अनुभूत **आवश्यकता** की पूर्ति हेतु अधोलिखित **उद्देश्यों** को निर्धारित किया गया—

- पातञ्जलयोगदर्शन में से उन सूत्रों का चयन करना जिनमें व्यक्तित्व की अवधारणा है।
- चयनित सूत्रों में व्यक्तित्व के निर्धारक तत्वों का विश्लेषण कर उनकी विवेचना करना।
- पातञ्जलयोग दर्शन के अनुसार व्यक्तित्व के विभिन्न प्रकारों का वर्गीकरण करना।
- पातञ्जलयोग दर्शन के अनुसार व्यक्तित्व विकास की प्रक्रिया को स्पष्ट करना।

इन उद्देश्यों की पूर्ति हेतु निम्नलिखित **शोध प्रश्नों** के उत्तर पतञ्जलि के योग सूत्रों में अन्वेषित किए गए —

- क्या पातञ्जलयोग दर्शन में व्यक्तित्व मीमांसा निहित है ?
- क्या पातञ्जलयोग दर्शन में व्यक्तित्व के निर्धारक तत्वों का विवेचन किया गया है ?
- पातञ्जलयोग दर्शन में व्यक्तित्व के कितने प्रकार बताए गए हैं ?
- पातञ्जलयोग दर्शन में व्यक्तित्व विकास की क्या प्रक्रिया बताई गई है ?

उक्त *सैद्धान्तिक और दार्शनिक* (मनोवैज्ञानिक) प्रकार के शोध में *विषय वस्तु विश्लेषण प्रविधि* द्वारा प्राथमिक स्रोत के रूप में मूल पातञ्जलयोगसूत्रों का तथा द्वितीयक स्रोतों के रूप में उक्त ग्रन्थ पर लिख भाष्य व टीकाओं का अध्ययन किया गया।

पातञ्जल-योगसूत्रों के विश्लेषण एवं व्याख्या के पश्चात् जो *परिणाम* निकलें, उनका सारांश इस प्रकार है कि -

पातञ्जलयोगदर्शन में निहित 195 सूत्रों में से *98 सूत्रों का चयन* शोधार्थी द्वारा किया गया जिसमें व्यक्तित्व की अवधारणा निहित है। चयनित सूत्रों के विश्लेषण के उपरान्त *व्यक्तित्व के निर्धारक तत्त्वों* के सम्बन्ध में ज्ञात हुआ कि पातञ्जल-योगदर्शन के अनुसार *चित्तवृत्तियाँ* (सात्त्विक, राजसी तथा तामसी), *आनुवांशिकता* (वंशानुगत तथा आत्मगत), *वातावरण*, *दैहिक तत्त्व* (व्याधि, अङ्गमजेयत्व, श्वास असन्तुलन तथा शारीरिक नियन्त्रण), *मनोवैज्ञानिक तत्त्व* (नकारात्मक स्त्यान, संशय, प्रमाद, आलस्य, अविरति, भ्रान्ति-दर्शन, अलब्धभूमिकता, अनवस्थित्व, दुःख, दौर्मनस्य, अविद्या, अस्मिता, राग-द्वेष तथा अभिनिवेश। सकारात्मक- श्रद्धा, वीर्य, स्मृति, समाधि, प्रज्ञा, संवेग, मैत्री, करुणा, मुदिता तथा उपेक्षा), *नैतिक आचरण* (अहिंसा, सत्य, अस्तेय, ब्रह्मचर्य तथा अपरिग्रह) तथा *आध्यात्मिक तत्त्व* (अभ्यास, वैराग्य तथा ऋतम्भरा प्रज्ञा) ये सभी तत्त्व पातञ्जल योग दर्शनानुसार व्यक्तित्व के निर्धारण में सहायक होते हैं। तथा इन्हीं की उपस्थिति या अनुपस्थिति व्यक्तित्व में भिन्नता का कारण होती है।

पातञ्जलयोगदर्शनानुसार *व्यक्तित्व के विभिन्न प्रकारों के वर्गीकरण* के सम्बन्ध में स्पष्ट हुआ है कि पातञ्जलि कृत योग दर्शन में व्यक्तित्व के अनेक प्रकार उल्लिखित हैं, जिनका वर्गीकरण चार शीर्षकों के अन्तर्गत किया गया है। ये चित्त के स्वरूप के आधार पर त्रिविध है सत्त्वप्रधान, तमप्रधान, रजप्रधान चित्त की अवस्था के आधार पर पञ्चविध हैं- मूढ, क्षिप्त, विक्षिप्त, एकाग्र तथा निरुद्ध। चित्त के प्रधान भावों के आधार पर द्विविध हैं- रागात्मक तथा द्वेषात्मक, तथा इन्द्रिय संयम के आधार पर अन्तर्मुख व बहिर्मुख। इस प्रकार पातञ्जल योग दर्शन में व्यक्तित्व के कुल बारह प्रकार प्राप्त होते हैं।

पातञ्जलयोग दर्शन के अनुसार *व्यक्तित्व विकास की प्रक्रिया* के अध्ययन के उपरान्त ज्ञात हुआ है कि संक्षेप में पातञ्जलि ने बिखरी हुई मानसिक शक्ति व शारीरिक ऊर्जा को अन्तर्मुख करके एकाग्रता से आत्मानुभूति की ओर जाने की प्रक्रिया को व्यक्तित्व विकास प्रक्रिया कहा है। तथा इसके लिए उन्होंने अभ्यास और वैराग्य के साथ अष्टाङ्ग योग अर्थात् यम, नियम, आसन, प्राणायाम, प्रत्याहार, धारणा, ध्यान और समाधि का उल्लेख किया है। ये क्रमिक सोपान हैं तथा इसके माध्यम से व्यक्तित्व का पूर्ण विकास सम्भव होता है। प्रत्येक सोपान पर व्यक्ति को भिन्न-भिन्न उपलब्धियाँ प्राप्त होती हैं तथा वह शारीरिक सन्तुलन व नियन्त्रण से आरम्भ करते हुए बौद्धिक, मानसिक, भावनात्मक तथा आध्यात्मिक विकास की ओर अग्रसर होता है। वस्तुतः वह स्वयं में अन्तर्निहित असीमित ऊर्जा का उपयोग करने में सक्षम होने लगता है।

6.2 प्रस्तुत शोध-अध्ययन के निष्कर्ष

पातञ्जलयोगदर्शन में व्यक्तित्व-अवधारणा के अन्वेषण के इस लघु प्रयास की परिणति के आधार पर निष्कर्षतः यह सिद्ध होता है कि उक्त ग्रन्थ में मानव व्यक्तित्व का अत्यन्त सूक्ष्म दृष्टि से विवेचन किया गया है यह मूलतः एक दार्शनिक ग्रन्थ है किन्तु शिक्षा-मनोविज्ञान की दृष्टि से भी यह नितान्त उपादेय सिद्ध हुआ है (शुक्ला 1982, शर्मा 1985)। अनेक भारतीय विचारकों यथा विवेकानन्द, गाँधी इत्यादि ने माना है कि शिक्षा मानव में अन्तर्निहित पूर्णता की अभिव्यक्ति में सहायक होती है और वस्तुतः वह पूर्णता कैसे प्राप्त की जा सकती है, इसका विवेचन योगशास्त्र करता है, जिसे प्रस्तुत अध्ययन ने प्रकाशित किया है।

भौतिक विकास की आपाधापी से उत्पन्न तनाव, चिन्ता, निराशा, अवसाद इत्यादि को कम करने में ध्यान, योगासन, प्राणायामादि सकारात्मक भूमिका निभाते हैं (लेनिथ 2002, ब्राउन एवं ग्रेबर्ग 2005, मेहता 2006) क्योंकि यह पद्धति चित्त की शुद्धि करती है, मानव को आत्म-विश्लेषण करने हेतु प्रेरित करती है और ध्यानादि द्वारा प्रदत्त इस आत्म-मूल्याङ्कन क्षमता और अन्तर्मुखता के कारण ही इसे व्यवहार में लाने वाले लोग शान्त व प्रसन्न चित्त रहते हैं (पी. सुन्दर 2010)।

विद्यार्थियों पर योग का सकारात्मक प्रभाव होता है (कुलदीप 1990, श्रीवास्तव एवं वर्मा 2001, सोनावाने 2007) क्योंकि योग शारीरिक विकास के साथ-साथ एकाग्रता को बढ़ाता है। प्रस्तुत शोध-कार्य से यह सिद्ध होता है कि यदि एक शिक्षक को योग-सिद्धान्तों का पूर्ण ज्ञान होगा तो वह योग को शारीरिक शिक्षा तक सीमित नहीं रखेगा अपितु वह छात्र को इन्द्रिय-प्रशिक्षण पूर्वक आत्मानुभूति के लक्ष्य की ओर प्रेरित कर सकेगा, और यदि हमारी शिक्षा ऐसे व्यक्तियों का निर्माण कर सके तो वस्तुतः वह सफल होगी।

प्रस्तुत शोध-कार्य से यह स्पष्ट होता है कि आधुनिक मनोविज्ञान में जिस प्रकार व्यक्तित्व का विश्लेषण किया जा रहा है, कहीं-कहीं उसके समान तो कहीं उससे उच्चतर चिन्तन भारतीय ग्रन्थों में विद्यमान है (शर्मा 1985, सन्धू 1990) और पातञ्जलयोगदर्शन उसमें प्रमुख है क्योंकि उक्त ग्रन्थ में सिद्धान्त के साथ-साथ प्रयोग भी निहित है जो कि आज प्राचीन काल की तुलना में कहीं अधिक प्रासङ्गिक है और निरन्तर महत्त्व प्राप्त करता रहेगा क्योंकि वर्द्धमान भौतिक विकास के विपरीत प्रभावों का शमन आध्यत्मिक शान्ति में ही व्यक्ति खोजता है।

इस अध्ययन से यह भी सिद्ध होता है कि वर्तमान में परामनोविज्ञान के क्षेत्र में हो रहे प्रयोगों में योग-दर्शन एक महत्त्वपूर्ण भूमिका निभा सकता है तथा व्यक्तित्व का एक सर्वाङ्ग विकसित सिद्धान्त प्रदान कर सकता है।

6.3 प्रस्तुत शोध के शैक्षिक निहितार्थ

शैक्षित जगत् के साथ-साथ सामाजिक जीवन के लिए भी निहितार्थ उक्त शोध-कार्य के निष्कर्षों में परिलक्षित होते हैं साथ ही इस क्षेत्र में नवीन शोध-कार्यों की सम्भावनाएँ भी दिखाई देती हैं, अतः उक्त तीनों क्षेत्रों से सम्बन्धित कुछ सुझाव शोधार्थी द्वारा प्रस्तुत हैं।

- सिद्ध है कि योग, प्राणायाम इत्यादि विभिन्न प्रकार के तनाव, चिन्ता तथा शारीरिक, मानसिक रोगों से मुक्ति देता है। अतः इसे एक अनिवार्य विषय के रूप में विद्यालयीन पाठ्यक्रम में सम्मिलित किया जाना चाहिये तथा शिक्षकों द्वारा अभिभावकों को भी इसका महत्व समझाना चाहिये।
- इस कार्य से यह स्पष्ट होता है। कि पातञ्जलयोगदर्शन में निहित व्यक्तित्व- अवधारणा अति महत्वपूर्ण है तथा उसे शिक्षा शास्त्र तथा शिक्षा-आचार्य पाठ्यक्रम में सम्मिलित किया जाय तो लाभप्रद हो सकता है।
- योग की महत्ता के कारण ही विभिन्न संस्तुतियों के आधार पर उसे विद्यालय-जीवन में सम्मिलित किया गया है किन्तु प्रायः शिक्षक एवं छात्र योग के मूल तथा समृद्ध सिद्धान्तों से अनभिज्ञ है। आज शिक्षा मनोविज्ञान में पश्चिमी व्यक्तित्व सिद्धान्तों को प्रमुखता से पढ़ाया जाता है। जबकि कम से कम भारतीयों को भारतीय सिद्धान्तों का ज्ञान होना चाहिये जिसमें शिक्षणार्थ यह कार्य उपयोगी सिद्ध हो सकता है।
- शिक्षा शास्त्र तथा शिक्षा आचार्य के छात्रों हेतु यह कार्य पाश्चात्य मनोविज्ञान में उक्त व्यक्तित्व अवधारणा को शब्दशः स्वीकार करने के विपरीत पश्चिमी व भारतीय अवधारणाओं के बीच एक तुलनात्मक तथा समालोचनात्मक दृष्टि विकसित करने में सहायक हो सकता है।
- प्रस्तुत शोध कार्य सिद्ध करता है कि योग, धर्म जाति इत्यादि समस्त भेदों से ऊपर व्यक्तित्व विकास की एक प्रक्रिया है अतः *अभिभावकों* में भी इसकी सर्व स्वीकार्यता हो तथा वे अपने बालक-बालिकाओं को इस प्रकार के प्रशिक्षण में प्रेषित करें तो उत्तम परिणाम प्राप्त होंगे।

समाजोपयोगी दृष्टि से देखा जाय तो

- उक्त अध्ययन से स्पष्ट होता है कि योग-पद्धति को अपनाने से एक स्वस्थ व विकसित समाज का निर्माण हो सकता है।
- योग का महत्त्व जानकर उसे अपने दैनिक जीवन में समाविष्ट कर आम व्यक्ति विभिन्न शारीरिक व मानसिक रोगों से मुक्ति प्राप्त कर सकता है।
- योग के माध्यम से स्वास्थ्य-लाभ में कोई आर्थिक समस्या भी नहीं है यह प्रायः एक निःशुल्क चिकित्सा है जो मध्यमवर्गीय व निम्नवर्गीय समाज हेतु भी प्रयोग करना सम्भव है।

6.4 भावी शोध हेतु सुझाव

प्रस्तुत शोध-कार्य के आधार पर कतिपय शोध-योग्य क्षेत्र विचारणीय हो सकते हैं, यथा-

- पातञ्जलयोगदर्शन में मनोविज्ञान सम्बन्धी अन्य सिद्धान्तों का अन्वेषण किया जा सकता है।
- अन्य भारतीय दर्शनों यथा वेदान्तादि में व्यक्तित्व-अवधारणा का अन्वेषण किया जा सकता है।
- वेदों तथा उपनिषदों में निहित व्यक्तित्व-विकास के आयामों पर शोध किया जा सकता है।
- पातञ्जल योग शास्त्र के सिद्धान्तों का व्यावहारिक उपयोग करने वाले व्यक्तियों से साक्षात्कार अथवा वैयक्तिक-अध्ययन के माध्यम से प्रयोगात्मक या सर्वेक्षणात्मक शोध किए जा सकते हैं।
- पाश्चात्य तथा भारतीय व्यक्तित्व सिद्धान्तों में तुलनात्मक अध्ययन किया जा सकता है।
- भारतीय प्राचीन ग्रन्थों में व्यक्तित्व के अतिरिक्त अन्य मनोवैज्ञानिक धारणाओं की खोज कर भारतीय-मनोविज्ञान की वर्तमान परिपेक्ष्य में पुनः स्थापना की जा सकती है।
- आज मनोविज्ञान के क्षेत्र में पश्चिमी विद्वान वैज्ञानिक प्रणाली द्वारा 'मन के परे' जाने के प्रयत्न में लगे हैं अर्थात् परा-मनोविज्ञान (Para-Psychology) विकसित हो रहा है। अतीन्द्रिय प्रत्यक्ष (E.S.P.-Extra sensory perception) पर प्रयोग हो रहा है। और गर्व का विषय यह है कि पातञ्जल योग शास्त्र सहस्रों वर्ष पहले उसका विवेचन कर चुका है अतः यह अध्ययन भारतीय विद्यार्थियों को भी इस क्षेत्र में शोध हेतु प्रेरित करने में सहायक होगा। इस क्षेत्र में भारतीय चिन्तन को सङ्गृहीत कर प्रयोगार्थ एक सुदृढ आधारशिला प्रदान की जा सकती है।
- इस प्रकार से भविष्य में शिक्षा मनोविज्ञान के ऐसे सिद्धान्तों की स्थापना हो सकती है जिसमें पूर्व और पश्चिम के भेद को मिटाकर एक वैश्विक दृष्टिकोण का विकास हो सकता है।

D - 364

