

## स्व-विकास અને યોગ શિક્ષણ

ડૉ. ભરત પરમાર

આસીસ્ટન્ટ પ્રોફેસર,  
વડોદરા

### પ્રસ્તાવના

મનુષ્ય તેના જન્મથી જ સતત પરિવર્તન અને વિકાસ ઝંખતો આવ્યો છે. સમાજમાં પોતાને માનભરી નજરોથી લોકો જોવે અને તેના કાર્યો ને બિરદાવે અને તેની નોંધ લેવાય તે માટે હંમેશા તે સ્વ ની ઓળખ મેળવવા અને સ્વ વિકાસ ના કાર્યો કરવા હંમેશા પ્રયત્નશીલ રહે છે . મનુષ્યના સ્વ ની ઓળખ સ્વ વિકાસ માટેની ઘણી પ્રવૃત્તિઓ અને પદ્ધતિઓ અસ્તિત્વમાં છે પરંતુ આપણી સંસ્કૃતિમાં પતંજલિ ઋષિ દ્વારા યોગ શિક્ષણ થકી સ્વ વિકાસની વાત કરેલ છે. યોગ એ સ્વ-વિકાસ માટેનું એક શક્તિશાળી સાધન છે.

### સ્વ નો ખ્યાલ

સ્વ અથવા સ્વખ્યાલ એટલે વ્યક્તિનો પોતાના વિશેનો ખ્યાલ, અન્ય લોકો પોતાની સાથે જે આંતરક્રિયા કરે તેના અનુભવમાંથી વ્યક્તિનો 'સ્વ' વિશેનો ખ્યાલ વિકાસ પામે છે. સામાજિકીકરણની પ્રક્રિયા દરમિયાન 'સ્વ'નો ખ્યાલ વિકસે છે. નાના બાળકને પોતાના ઓળખ કે વ્યક્તિમત્તા વિશેના ખ્યાલો સ્પષ્ટ નથી હોતા. અન્ય લોકો પોતાના વિશે અને સમાજમાં પોતાના સ્થાન વિશે જે ઉચ્ચારણો કરે છે તેમાંથી સામાજિકીકરણની પ્રક્રિયા દરમિયાન બાળક 'સ્વ'નો ખ્યાલ વિકસાવતો જાય છે. પુખ્ત વયે પહોંચ્યા બાદ 'સ્વ'નો ખ્યાલ લગભગ સ્થિરતા પ્રાપ્ત કરે છે તેમ છતાં સંદર્ભો બદલાતાં તેમાં પરિવર્તન અવશ્ય આવે છે.

અન્ય લોકોની પોતાના વિશેની માન્યતા, અપેક્ષા, પ્રતિભાવો વગેરેમાંથી 'સ્વ'ના ખ્યાલનું ઘડતર થતું હોવાથી સમાજશાસ્ત્રી ચાર્લ્સ ફ્રાન્કલિન અને 'દર્પણ સ્વ' (લુકિંગ ગ્લાસ સેલ્ફ) કહે છે. અન્ય લોકો એ વ્યક્તિના સ્વનું દર્પણ તરીકે કામ કરે છે. ટૂંકમાં આપણા વિચારો, લાગણીઓ અને ક્રિયાઓના સંગ્રહને સ્વ (SELF) કહેવાય છે.

### સ્વ ની વિભાવના

"સ્વ"ની વિભાવના એ દર્શાવે છે કે વ્યક્તિ પોતાને વિશે કેવી રીતે વિચારે છે અને પોતાનું પ્રત્યક્ષીકરણ કઈ રીતે કરે છે. સ્વ વિચારો, લાગણીઓ અને ધારણાઓનું સંયોજન છે જે વ્યક્તિની એક અનન્ય ઓળખ બનાવે છે. સ્વ ની વિભાવનામાં ત્રણ બાબતોનો સમાવેશ થાય છે - ૧.સ્વ-ખ્યાલ ૨.સ્વ-સન્માન અને ૩.સ્વ કાર્યક્ષમતા

૧. સ્વ-ખ્યાલ : સ્વ ખ્યાલ એટલે આપણે આપણી જાતને કઈ રીતે જોઈએ છે ? આપણો આપણી જાત વિશે શો ખ્યાલ છે ? ટૂંકમાં આપણે આપણી જાતનું એક માનસિક ચિત્ર ઉપસાવીએ છે તે સ્વ ખ્યાલ છે. ઉદાહરણ તરીકે, આપણે આપણી જાતને એક વિદ્યાર્થી , મિત્ર અથવા કલાકાર તરીકે જોઈ શકીએ છે. તમારા વ્યક્તિત્વ, દેખાવ અને ક્ષમતાઓ વિશે આપણું વિચારો છો તે તેમાં શામેલ છે.

૨. સ્વ-સન્માન: સ્વ સન્માન એટલે આપણે આપણી જાતને કેટલી મૂલ્યવાન માનીએ છે. તેનાથી સંબંધિત છે. જો તમને તમારી જાત પ્રત્યે ઉચ્ચ આત્મસન્માન હોય, તો તમે ખૂબ આત્મવિશ્વાસ અનુભવી શકો છો અને માનો છો કે તમે દરેક બાબતોમાં માહિર છો. દાખલા તરીકે, જો તમે રમતમાં સારો દેખાવ કરો છો અને ગર્વ અનુભવો છો, તો તે સકારાત્મક

आत्मसन्माननं उदाहरणं છે.

3. સ્વ-કાર્યક્ષમતા: સ્વ-કાર્યક્ષમતા એટલે કોઈ પણ કાર્યના સંચાલન અને સફળતા માટે તેમજ જીવનમાં આવેલી મુશ્કેલીઓ દૂર કરવા આપણામાં રહેલી કાર્યક્ષમતા.

**સ્વ-વિકાસ**

સ્વ-વિકાસ એ જીવનના વિવિધ પાસાઓમાં પોતાને સુધારવાની પ્રક્રિયા છે. તેમાં નવા કૌશલ્યો શીખવા, વ્યક્તિગત ગુણો વધારવા અને વધુ પરિપૂર્ણ અને અસરકારક જીવન જીવવા માટે સકારાત્મક ફેરફારો કરવાનો સમાવેશ થાય છે. સ્વ-વિકાસને સમજાવવા માટે અહીં કેટલીક પ્રવૃત્તિઓ આપેલ છે :

**સ્વ-વિકાસ માટેની પ્રવૃત્તિઓ**

અહીં 20 પ્રવૃત્તિઓ છે જે સ્વ-વિકાસને પ્રોત્સાહન આપી શકે છે:

1. પુસ્તકો વાંચવું: એવા પુસ્તકો પસંદ કરો જે તમારા વિચારને પડકારે અથવા તમારા જ્ઞાનને વિસ્તૃત કરે.
2. નવી ભાષા શીખવી: આ નવી સંસ્કૃતિઓ અને વિચારવાની રીતો ખોલી શકે છે.
3. ધ્યાન: નિયમિત ધ્યાન તમારી માનસિક સ્પષ્ટતા અને તણાવ વ્યવસ્થાપનને સુધારી શકે છે.
4. જર્નલિંગ: તમારા અનુભવો અને લાગણીઓને પ્રતિબિંબિત કરવા માટે દરરોજ લખો.
5. લક્ષ્યો નક્કી કરો: ચોક્કસ(Specific), માપી શકાય તેવા(Measurable), પ્રાપ્ત કરી શકાય તેવા (Achievable), સંબંધિત(Relevant), અને સમય-બાઉન્ડ (Time bound), (SMART) લક્ષ્યો બનાવો.
6. નિયમિત વ્યાયામ કરો: ફિટનેસ શારીરિક અને માનસિક સ્વાસ્થ્ય બંનેને સુધારવામાં મદદ કરે છે.
7. ઓનલાઇન અભ્યાસક્રમોમાં પ્રવેશ : તમારી કારકિર્દી અથવા વ્યક્તિગત રુચિઓને અનુરૂપ ક્ષેત્રોમાં ઓનલાઇન અભ્યાસક્રમોમાં પ્રવેશ મેળવી તમારી કુશળતાનો વિસ્તાર કરો.
8. સ્વયંસેવી: સ્વયંસેવક તરીકેની સેવા આપણામાં સહાનુભૂતિ વિકસાવવામાં મદદ કરે છે અને આપણા જીવનને એક ચોક્કસ દ્રષ્ટીકોણ આપે છે.
9. મુસાફરી: મુસાફરી તમને જુદા જુદા લોકો અને સંસ્કૃતિઓ સાથે જોડાણ કરે છે, તમારા વિશ્વ પ્રત્યેના દૃષ્ટિકોણને વધારે છે.
10. નેટવર્કિંગ: એવા સંબંધો બનાવો જે તમને સમય પર સાથ, સમર્થન અને તકો પૂરી પાડી શકે.
11. પબ્લિક સ્પીકિંગની પ્રેક્ટિસ કરો: તમારી કોમ્યુનિકેશન કૌશલ્ય સુધારવા માટે ટોસ્ટમાસ્ટર્સ જેવા જૂથોમાં જોડાઓ.
12. સંગીતનાં સાધન વગાડતાં શીખવું: આ તમારી સર્જનાત્મકતા અને શિસ્તમાં વધારો કરી શકે છે.
13. વર્કશોપ્સ અને સેમિનારોમાં હાજરી આપવી: તમને રસ હોય તેવા ક્ષેત્રોમાં આંતરદૃષ્ટિ અને નવા વિચારો મેળવો.
14. માઇન્ડફુલનેસની પ્રેક્ટિસ કરવી: પ્રવર્તમાનની સ્થિતિ અને પળોમાં હાજર રહો અને માઇન્ડફુલનેસની પ્રેક્ટિસ કરીને તણાવ ઓછો કરો.
15. નવી વાનગીઓ રાંધતા શીખો: આ કળા સર્જનાત્મકતાનો વિકાસ કરે છે અને તંદુરસ્ત જીવનશૈલી તરફ દોરી શકે છે અને તમને આત્મનિર્ભર બનાવે છે.
16. સ્વસ્થ આહાર લો: સ્વસ્થ આહાર સારી રીતે ખાવાથી માનસિક અને શારીરિક સ્વાસ્થ્યને ટેકો મળે છે.
17. ગુણવત્તાયુક્ત ઊંઘ મેળવવી: એકંદર સુખાકારી રેહવા માટે પુરતી ઊંઘને પ્રાધાન્ય આપો.
18. સમય વ્યવસ્થાપન: તમારા સમયને અસરકારક રીતે પ્રાધાન્ય આપવા અને તેનું સંચાલન કરવાનું શીખો.
19. સર્જનાત્મક લેખન: વિચારો અને લાગણીઓ વ્યક્ત કરવાની તમારી ક્ષમતાને વધારે છે.
20. નાણાકીય આયોજન: તમારા ભવિષ્યને સુરક્ષિત કરવા માટે તમારી નાણાકીય બાબતોને સમજવી અને તેનું આયોજન કરવું.

આ પ્રવૃત્તિઓ માનસિક અને શારીરિક સ્વાસ્થ્યથી લઈને કૌશલ્યો અને જ્ઞાન સુધીના તમારા જીવનના વિવિધ પાસાઓને

वधारीने तमारी जातने वधु समृद्ध, वधु सक्षम बनानवामां मडद करी शके छे. ट्रंकमां, स्व-विकास अये तमारा व्यक्तितगत, व्यवसायिक अथवा सामाजिक जिवनमां, तमे पहेला करतां वधु सारा बनवा माटे सभान प्रयास करवा विशे छे. ते अेक सतत प्रवास छे जे तमने वधु संतोषकारक अने सक्षम जिवन जिववामां मडद करे छे.

**'योग' नी विभावन**

'योग' (योग) शब्द संस्कृत मूल 'युज', (युज) परथी आव्यो छे जेनो अर्थ थाय छे 'जोडवुं' अथवा 'जोडावुं' अथवा 'अेक थवुं' अथवा 'जोडावुं'.

**"युज्यते अनेन इति योगः" -- योग अे छे के जे जोडे छे.**

योग व्यक्तितगत स्व साथे युनिवर्सल सेट्ङने (जोवात्माने परमात्मा साथे) जोडे छे.

महर्षि पंतजलि योगनी व्याख्या करे छे

"योग चित्त वृत्ति निरोधः" (योगसूत्र १.२) अर्थात मननी स्थितिने नियंत्रण करवी ते योग.

योग अे शारीरिक आसन करतां घणुं वधारे छे. तेमां ध्यान, सभानता, श्वास, माछन्डकुलनेस अने अेकाग्रतानो समावेश थाय छे. तेथी पंतजलि कहे छे के योगनुं लक्ष्य मननी गतिने रोकवानुं छे. अथवा योग मननी बिमारीओने नियंत्रित करे छे. मननी हिलयाल चिंता, डिप्रेशन, डर, क्रोध अने शारीरिक बीमारीमां पण परिणामे छे. तेथी ज्यारे आपणे मननी गतिने नियंत्रण करीअे छीअे त्यारे आ बधी समस्याओ कुदरती रीते अदृश्य थछं जाय छे.

व्यापक अर्थमां, योगनो अभ्यास आपणने आपणा शरीर, मन अने आत्माओने परिवर्तन अने शुद्ध करवानी मंजूरी आपे छे. ते आपणी आसपासनी प्रकृति अने ब्रह्मांड साथे जोडावा माटे आपणी चेतनाने विस्तृत करे छे. ते आपणने स्व-जागृति, स्वीकृति, कडुणा, धीरज, कृतज्ञता, क्षमा, नम्रता, प्रेम, शांति अने आनंद विशे शीभववा माटे आंतरिक संसाधनोनी वधु अनुकूलता आपे छे.

**योग अे स्व-विकास माटेनुं अेक शक्तिशाणी साधन**

योग अे स्व-विकास माटेनुं अेक शक्तिशाणी साधन छे, जे तमने शारीरिक, मानसिक अने भावनात्मक रीते वृद्धि करवामां मडद करे छे. अहीं केटलीक रीतो छे जे योग स्व-विकासने ठेको आपे छे, जे सरण शब्दोमां समजावेल छे :

1. स्व-जागृति: योग तमने तमारा विचारो, लागणीओ अने वर्तनने वधु सारी रीते समजवामां मडद करे छे.

उदाहरण: ध्यान द्वारा, तमे तमारा विचारो विशे वधु जागृत बनो छे अने तेमने वधु असरकारक रीते संयालित करी शको छे.

2. शिस्त अने ध्यान: योग तमने शिस्त अने ध्यान द्वारा लक्ष्यो नक्की करवा अने तेमनी तरङ्ग काम करवानुं शीभवे छे.

उदाहरण: योगनो नियमित अभ्यास करवाथी तमने शिस्त विकसाववामां मडद मणे छे, जे जिवनना दरेक क्षेत्रोमां , जेम के अभ्यास के पोताना कार्यमां तमे तेने लागु करी शको छे.

3. आत्मविश्वास अने आत्मसन्मान: योग तमने तमारी आंतरिक शक्ति अने क्षमताओ साथे जोडवामां मडद करे छे.

उदाहरण: नवा-नवा योगनो अभ्यास अने तेमां निपुणता तमारा आत्मविश्वास अने आत्मसन्मानने वधारी शके छे.

4. भावनात्मक संतुलन: योग तमने लागणीओनुं संतुलन करवामां मडद करे छे अने परिस्थितोने बराबर समजु विचारीने प्रतिसाद आपवानुं कौशल्य शीभवे छे.

उदाहरण: योग तमने तणावपूर्ण परिस्थितोमां श्वास लेवानी क्रिया-प्रतिक्रिया अने आराम करवानुं शीभवे छे अने भावनात्मक अस्विच्छितोने व्यक्त करवानुं घटाडे छे.

5. स्थितिस्थापकता अने अनुकूलनक्षमता: योग तमने पडकारोनी सामनो करवामां अने परिवर्तन साथे अनुकूलन करवामां मडद करे छे.

उदाहरण: योग तमने मुश्किल परिस्थितोमां पण टकी रहेवा अने ध्यान केन्द्रित करवानुं शीभवे छे, जे तमने पडकारो

अने परिस्थितिओ सामे वधु स्थितिस्थापक बनावे छे.

६. कडुषा अने सहानुभूति: योग तमारा प्रत्ये अने अन्य लोको प्रत्ये दया, कडुषा, सहानुभूति अने समजए केणवे छे.

उदाहरण: योग स्व-संभाण अने स्व-प्रेमने प्रोत्साहित करे छे, जे तमने अन्य लोको माटे कडुषा, सहानुभूति अने समजए विकसाववामां मएद करे छे.

७. व्यक्तिगत वृद्धि: योग सतत शीभव माटे अने स्व-सुधारएा करवा माटे टेको आपे छे.

उदाहरण: योग तमने नवा ध्येयो नक्की करवा अने व्यक्तिगत विकास तरङ्ग काम करवा माटे प्रेरणा आपे छे, जे वधु परिपूर्ण जिवन तरङ्ग दोरी जाय छे.

उपरना मुद्दाओने ध्याने राभी अहीं केटलीक वधारानी रीतो आपेल छे जे योग थकी स्व-विकासने समर्थन आपे छे:

1. स्व-संभाण: योग आपणामां स्व-संभाणनी आदतोने विकसित करे छे, जेम के स्वस्थ आहार, नियमित कसरत अने पूरती ऊध.

2. माइन्डकुल संबंधो: योग आपणने सहानुभूति, प्रत्यायन कौशल्य अने तंदुरस्त संबंधोमां योक्स सीमाओ विकसाववामां मएद करे छे.

3. जिवननो हेतु अने अर्थ: योग आत्म-प्रतिबिंबने प्रोत्साहित करे छे, आपणने आपण मूल्यो, जुरसो अने जिवन हेतु शोधवामां मएद करे छे.

4. अनुकुलन कौशल्यो: योग आपणने तणाव, चिंता अने पडकारजनक लागणीओ साथे काम करवा माटे अने तंदुरस्त मुकाबलो करवानी पद्धतियो अने अनुकुलनना कौशल्यो प्रदान करे छे.

5. व्यक्तिगत जवाबदारी: योग आपणने आपण विचारो, क्रियाओ अने सुभाकारी माटे जवाबदारी लेवा माटे सशक्त बनावे छे.

6. स्व-स्वीकृति: योग स्व-स्वीकृतिने प्रोत्साहन आपे छे, जे आपणने आपणी शक्तियो, नबनाएओ अने विशिष्टताने स्वीकारवामां मएद करे छे.

7. सतत वृद्धिनी मानसिकता: योग व्यक्तिने सतत वृद्धि करवा माटेनी मानसिकता केणवे छे, सतत शीभव अने स्व-सुधारएाने प्रोत्साहित करे छे.

8. सर्वग्राही सुभाकारी: योग शारीरिक, मानसिक, भावनात्मक अने आध्यात्मिक सुभाकारीने संबोधित करे छे, जे वधु संतुलित जिवन तरङ्ग दोरी जाय छे.

9. आंतरिक शांति: अराजकता वच्ये पएा योग आपणने आपणी आंतरिक शांति साथे जोडवामां मएद करे छे.

10. आध्यात्मिक विकास: योग आपण आध्यात्मिक विकासने वधु ऊडो बनावी शके छे, अने आपणने आपणी जात साथे अने विश्व साथे वधु सारी रीते जोडाएा करावी शके छे.

याद राभो, योग अेक प्रवास छे, गंतव्य नथी. नियमित योग अभ्यास धीमे धीमे स्व-जागृति, स्व-विकास अने परिवर्तन तरङ्ग दोरी जाय छे.

## संदर्भ

[1] डॉ. पी. दिनकर अने अन्य (१९९५) योग अने स्व विकास, नीलकमल प्रकाशन, दिल्ली

[2] <https://en.wikipedia.org/wiki/Yoga>

[3] <https://gu.wikipedia.org/wiki/%E0%AA%B8%E0%AB%8D%E0%AA%B5>

[4] <https://www.nios.ac.in/media/documents/secpsycour/English/Chapter-25.pdf>