National Journal of Hindi & Sanskrit Research

ISSN: 2454-9177
NJHSR 2026; 1(67): 74-76
© 2026 NJHSR
www.sanskritarticle.com

Soumen Bhattacharyya
Research Scholar,
Department of Education,
National Sanskrit University,
Tirupati

Correspondence:
Soumen Bhattacharyya
Research Scholar,
Department of Education,
National Sanskrit University,
Tirupati

शिक्षकव्यक्तित्वविकासे योगस्य भूमिका

Soumen Bhattacharyya

सारांश

भारतीयज्ञानपरम्परायां योगः केवलं शारीरिकव्यायामरूपेण न, अपितु व्यक्तित्वस्य समग्रविकासस्य वैज्ञानिकमार्गरूपेण स्वीकृतः अस्ति। शिक्षणव्यवसायः समाजनिर्माणस्य आधारस्तम्भः अस्ति, अतः शिक्षकस्य व्यक्तित्वं विद्यार्थिनां बौद्धिक-नैतिक-भावनात्मकविकासे प्रत्यक्षं प्रभावं जनयति। यदि शिक्षकः शारीरिकरूपेण स्वस्थः, मानसिकरूपेण सन्तुलितः, नैतिकदृष्ट्या दृढः, आध्यात्मिकरूपेण जागरूकः च भवति, तर्हि सः विद्यार्थिषु आदर्शरूपेण प्रतिष्ठां प्राप्नोति। योगाभ्यासः शिक्षकस्य एकाग्रतां, धैर्यं, आत्मविश्वासं, निर्णयक्षमतां, नेतृत्वगुणान्, तनावप्रबन्धनकौशलं च वर्धयति।

अस्मिन् लेखे शिक्षकव्यक्तित्वस्य स्वरूपम्, योगस्य तात्त्विकाधारः, अष्टाङ्गयोगस्य शिक्षकेषु उपयोगिता, आधुनिकशिक्षायां योगस्य आवश्यकता तथा शिक्षकव्यक्तित्वविकासे योगस्य बहुआयामी भूमिका शास्त्रीयप्रमाणैः आधुनिकशैक्षिकदृष्ट्या च विवेचिता अस्ति। लेखस्य निष्कर्षः अयं यत् योगशिक्षाया व्यवस्थितसमावेशेन शिक्षकाणां व्यक्तित्वं अधिकं सन्तुलितं, सृजनशीलं, उत्तरदायित्वपूर्णं च भवितुमर्हति।

प्रमुखशब्दाः — योगः, शिक्षकः, व्यक्तित्वविकासः, अष्टाङ्गयोगः, मानसिकस्वास्थ्यम्, भारतीय-ज्ञानपरम्परा, शिक्षाशास्त्रम्।

प्रस्तावना

भारतीयसंस्कृतौ शिक्षकस्य स्थानं सर्वोच्चं मन्यते। गुरुः केवलं ज्ञानदाता न भवति, अपितु चरित्रनिर्माता, संस्कारप्रदाता, समाजस्य मार्गदर्शकः च भवति। अत एव शिक्षकस्य व्यक्तित्वं विद्यार्थिनां जीवने गम्भीरं प्रभावं जनयति। आधुनिककाले शिक्षकेषु कार्यभारः, मानसिकतनावः, समयाभावः, प्रौद्योगिकीजन्यचुनौतयः तथा सामाजिकपरिवर्तनानि निरन्तरं वर्धन्ते। एतेषां परिस्थितीनां मध्ये शिक्षकस्य मानसिकसन्तुलनं, आत्मसंयमः, कार्यदक्षता च अत्यावश्यकाः भवन्ति। योगः भारतीयदर्शनस्य अमूल्योपहारः अस्ति। महर्षिपतञ्जलिना—

"योगश्चित्तवृत्तिनिरोधः।" — योगसूत्रम् (१.२)

अस्य तात्पर्यम् अस्ति—चित्तस्य चञ्चलवृत्तीनां निरोधनमेव योगः। शिक्षकस्य चित्तं यदि शान्तं, संयतं, एकाग्रं च भवति तर्हि सः प्रभावशाली अध्यापनं कर्तुं समर्थः भवति। भगवद्गीतायामपि उक्तम्—

"योगः कर्मसु कौशलम्।" — भगवद्गीता (२.५०)

अर्थात् योगः कर्मसु उत्कृष्टतां जनयति। शिक्षणकार्यमपि एकं महत्त्वपूर्णं कर्म अस्ति। योगाभ्यासेन शिक्षकः अध्यापनकौशले, निर्णयक्षमतायां, सहिष्णुतायां, सृजनशीलतायां च प्रगतिं प्राप्नोति।

वर्तमाने राष्ट्रियशिक्षानीतिः (NEP-2020) अपि समग्रशिक्षायाः, स्वास्थ्यसंवर्धनस्य, नैतिकमूल्यानां तथा भारतीयज्ञानपरम्परायाः महत्त्वं प्रतिपादयति। योगः एतेषां सर्वेषां तत्त्वानां समन्वयकः अस्ति। अतः शिक्षकप्रशिक्षणे तथा सेवाकालीनप्रशिक्षणे योगशिक्षायाः समुचितः समावेशः कालस्य आवश्यकता वर्तते। अतः अस्मिन् शोधलेखे शिक्षकव्यक्तित्वविकासे योगस्य योगदानं शास्त्रीयदृष्ट्या, मनोवैज्ञानिकदृष्ट्या, शिक्षाशास्त्रीयदृष्ट्या च सम्यग् विवेच्यते।

२. शिक्षकव्यक्तित्वस्य स्वरूपम्

व्यक्तित्वम् इति शब्दः व्यक्तेः शारीरिक-मानसिक-बौद्धिक-भावनात्मक-नैतिक-आध्यात्मिकगुणानां समग्रसमन्वयः इति गृह्यते। शिक्षकस्य व्यक्तित्वं केवलं विषयज्ञानपर्यन्तं न सीमितम्, अपितु तस्य व्यवहारः, वाणी, आचारः, नेतृत्वक्षमता, निर्णयशक्तिः, सहिष्णुता, करुणा, अनुशासनप्रियता, उत्तरदायित्वबोधः च अपि तस्य व्यक्तित्वस्य प्रमुखाङ्गानि भवन्ति।

भारतीयपरम्परायां शिक्षकः आदर्शजीवनस्य प्रतिमानः मन्यते। **तैत्तिरीयोपनिषदि** गुरोः महत्त्वं प्रतिपादयन् उक्तम्—

"आचार्यदेवो भव।"

अस्य भावः—शिक्षकः देवतुल्यः आदरणीयः भवेत्। अतः शिक्षकस्य व्यक्तित्वे ज्ञानेन सह सदाचारः, विनयः, आत्मसंयमः, सत्यनिष्ठा च अनिवार्याः सन्ति। आधुनिकशिक्षामनोविज्ञानस्य मतानुसारम् अपि प्रभावी शिक्षकस्य व्यक्तित्वे निम्नलिखितगुणाः अपेक्षिताः—

- विषयविशेषज्ञानम्।
- प्रभावी सम्प्रेषणकौशलम्।
- सृजनात्मकचिन्तनम्।
- भावनात्मकसन्तुलनम्।
- नेतृत्वक्षमता।
- सहानुभूतिः।
- नैतिकमूल्यनिष्ठा।
- आजीवनाध्ययनप्रवृत्तिः।

एतेषां गुणानां विकासे योगस्य अत्यन्तमहत्त्वपूर्णा भूमिका अस्ति।

३. योगस्य स्वरूपम् तथा अष्टाङ्गयोगः

"योग" इति शब्दः **"युज्"** धातोः निष्पन्नः, यस्य अर्थः—संयोगः, एकत्वम्, समाधिः वा। योगः शरीरस्य, मनसः, बुद्धेः, आत्मनः च समन्वयस्य विज्ञानम् अस्ति। महर्षिपतञ्जलिना प्रतिपादितः **अष्टाङ्गयोगः** व्यक्तित्वविकासस्य सर्वाधिकवैज्ञानिकः मार्गः मन्यते। तस्य अष्टाङ्गानि सन्ति—

१. **यमः** – अहिंसा, सत्यम्, अस्तेयम्, ब्रह्मचर्यम्, अपरिग्रहः। २. **नियमः** – शौचम्, सन्तोषः, तपः, स्वाध्यायः, ईश्वरप्रणिधानम्। ३. **आसनम्** – शरीरस्य स्थैर्यं स्वास्थ्यं च। ४. **प्राणायामः** – श्वास-प्रश्वासनियन्त्रणेन मानसिकशान्तिः। ५. **प्रत्याहारः** – इन्द्रिय-निग्रहः। ६. **धारणा** – एकाग्रताविकासः। ७. **ध्यानम्** – मानसिक-स्थैर्यम्। ८. **समाधिः** – आत्मानुभूतिः तथा पूर्णैकाग्रता।

महर्षिपतञ्जलिः उक्तवान्—

"स्थिरसुखमासनम्।" (योगसूत्रम् २.४६)

अर्थात् यत् आसनं स्थिरं सुखकरं च भवति, तत् उत्तमम्। भगवद्गीतायामपि योगस्य मानसिकसन्तुलनं प्रतिपाद्यते—

"युक्ताहारविहारस्य युक्तचेष्टस्य कर्मसु।
युक्तस्वप्नावबोधस्य योगो भवति दुःखहा॥" — भगवद्गीता (६.१७)

अर्थात् संयमितजीवनचर्यायुक्तस्य योगः सर्वदुःखानां निवारणं करोति।

४. शिक्षकव्यक्तित्वविकासे योगस्य भूमिका

४.१ शारीरिकस्वास्थ्यविकासः

स्वस्थः शिक्षकः एव प्रभावी अध्यापनं कर्तुं शक्नोति। नियमित-योगाभ्यासेन शरीरस्य लाघवं, स्फूर्तिः, रोगप्रतिरोधकशक्तिः, सहन-शीलता च वर्धते। तेन शिक्षकः निरन्तरं उत्साहेन स्वकर्तव्यं निर्वहति।

४.२ मानसिकसन्तुलनम्

आधुनिकजीवने तनावः शिक्षकेषु सामान्यः जातः। ध्यानं, प्राणायामः, योगनिद्रा च मानसिकशान्तिं प्रददति। योगाभ्यासेन चिन्ता, क्रोधः, भयम्, अवसादः च न्यूनाः भवन्ति।

४.३ एकाग्रतायाः वृद्धिः

शिक्षकस्य अध्यापनं तदा प्रभावी भवति यदा तस्य मनः एकाग्रं भवति। धारणा तथा ध्यानाभ्यासेन स्मरणशक्तिः, चिन्तनक्षमता, निर्णयशक्तिः च वर्धन्ते।

४.४ नैतिकमूल्यानां संवर्धनम्

यम-नियमाभ्यासेन शिक्षकस्य जीवने सत्यनिष्ठा, अनुशासनम्, करुणा, आत्मसंयमः, उत्तरदायित्वबोधः च विकसिताः भवन्ति। एते गुणाः विद्यार्थिनामपि चरित्रनिर्माणे प्रेरणां ददति।

४.५ नेतृत्वक्षमताविकासः

योगः आत्मविश्वासं, धैर्यं, विवेकं, संयमं च वर्धयति। एते गुणाः शिक्षकं सफलनेतारं कुर्वन्ति। विद्यालये शिक्षकः केवलं अध्यापकः न, अपितु प्रेरकः, मार्गदर्शकः, समाजस्य नेतृत्वकर्ता च भवति।

४.६ प्रभावीसम्प्रेषणकौशलम्

शान्तचित्तः शिक्षकः स्पष्टतया, मधुरतया, आत्मविश्वासेन च संवादं कर्तुं समर्थः भवति। योगाभ्यासेन वाणी संयमिता भवति, व्यवहारः सौम्यः भवति, सम्बन्धाः दृढाः भवन्ति।

४.७ तनावप्रबन्धनम्

विद्यालयेषु कार्यभारः, परीक्षासम्बद्धदबावः, प्रशासनिकदायित्वानि च शिक्षकेषु मानसिकदबावं जनयन्ति। प्राणायामः, ध्यानम्, योगनिद्रा च तनावनियन्त्रणस्य प्रभावी साधनानि सन्ति। अतः योगः शिक्षकस्य मानसिकस्वास्थ्यस्य संरक्षणे महत्त्वपूर्णां भूमिकां निर्वहति।

५. आधुनिकशिक्षायां योगस्य आवश्यकता

वैश्वीकरणस्य, सूचना-प्रौद्योगिक्याः, प्रतिस्पर्धायाः तथा तीव्रजीवनशैल्याः प्रभावेण शिक्षकेषु मानसिकदबावः, कार्यभारः, समयाभावः, भावनात्मकक्लेशः च निरन्तरं वर्धन्ते। एतादृश्यां परिस्थितौ योगः केवलं स्वास्थ्यसंरक्षणस्य साधनं न, अपितु समग्रव्यक्तित्वविकासस्य प्रभावी उपायः अस्ति। भारतीयशिक्षापद्धतौ योगस्य महत्त्वं प्राचीनकालादेव प्रतिपादितम्। गुरुकुलव्यवस्थायां ध्यानम्, प्राणायामः, संयमः, सदाचारः, आत्मानुशासनं च शिक्षणप्रक्रियायाः अविभाज्यभागाः आसन्। एतेन शिक्षकाः न केवलं विद्वांसः, अपितु आदर्शचरित्रसम्पन्नाः समाजनिर्मातारः अभवन्।

वर्तमाने **राष्ट्रीयशिक्षानीतिः-२०२०** (NEP-2020) अपि समग्रशिक्षा, भारतीयज्ञानपरम्परा, नैतिकमूल्यानि, जीवनकौशलानि, स्वास्थ्यसंवर्धनं तथा योगशिक्षायाः महत्त्वं विशेषरूपेण प्रतिपादयति। अतः शिक्षकप्रशिक्षणसंस्थासु योगशिक्षाया अनिवार्यसमावेशः करणीयः, येन शिक्षकाः शारीरिकरूपेण स्वस्थाः, मानसिकरूपेण सन्तुलिताः, नैतिकदृष्ट्या दृढाः, सामाजिकदृष्ट्या उत्तरदायिनः च भविष्यन्ति।

६. शिक्षकप्रशिक्षणे योगस्य समावेशाय परामर्शाः

शिक्षकव्यक्तित्वविकासस्य दृष्ट्या निम्नलिखिताः उपायाः ग्राह्याः— १. बी.एड्., एम्.एड्. तथा शिक्षकप्रशिक्षणपाठ्यक्रमेषु योगशिक्षायाः समावेशः। २. प्रतिदिनं प्रातःकाले ध्यान-प्राणायाम-अभ्यासस्य व्यवस्था। ३. तनावप्रबन्धनकार्यशालानां नियमितायोजनम्। ४. शिक्षकेभ्यः योगप्रशिक्षणप्रमाणपत्रपाठ्यक्रमाणां व्यवस्था। ५. विद्यालयेषु योगदिवसस्य नियमितपालनम्। ६. भारतीयज्ञानपरम्परायाः मूल्याधारितशिक्षायाः प्रोत्साहनम्। ७. योगाधारितजीवनशैलीविकासाय शिक्षकाणां निरन्तरप्रशिक्षणम्।

७. उपसंहारः

योगः भारतीयसंस्कृतेः अमूल्यं दार्शनिकं वैज्ञानिकं च योगदानम् अस्ति। अस्य उद्देश्यं केवलं शरीरस्य स्वास्थ्यरक्षणं न, अपितु व्यक्तित्वस्य समग्रविकासः अस्ति। शिक्षकः समाजस्य राष्ट्रस्य च निर्माणे प्रमुखां भूमिकां निर्वहति। तस्मात् तस्य व्यक्तित्वस्य विकासः राष्ट्रविकासस्य आधारः भवति। नियमितयोगाभ्यासेन शिक्षकस्य शारीरिकस्वास्थ्यं, मानसिकशान्तिः, भावनात्मकसन्तुलनम्, नैतिकचरित्रम्, नेतृत्वक्षमता, सम्प्रेषणकौशलम्, आत्मविश्वासः, कार्यदक्षता च सम्यग् विकसिताः भवन्ति। योगः शिक्षकं केवलं सफलाध्यापकं न, अपितु आदर्शमार्गदर्शकं, प्रेरकं, उत्तरदायिनं नागरिकं च निर्माति।

अतः आवश्यकं यत् शिक्षकशिक्षायां, विद्यालयशिक्षायां, उच्चशिक्षायां च योगस्य व्यवस्थितः, वैज्ञानिकः, मूल्याधारितः च समावेशः क्रियेत। एतेन शिक्षणव्यवस्था अधिका प्रभावशालिनी, मानवकेन्द्रिता, संस्कारिताऽपि भविष्यति। योगाधारितः शिक्षकः एव भावीपीढेः उज्ज्वलभविष्यस्य सुदृढं आधारं निर्मातुं समर्थः भविष्यति।

सन्दर्भग्रन्थसूची

1. पतञ्जलिः — *योगसूत्रम्*।
2. *श्रीमद्भगवद्गीता*।
3. *तैत्तिरीयोपनिषद्*।
4. *कठोपनिषद्*।
5. *हठयोगप्रदीपिका*, स्वात्मारामयोगी।
6. *घेरण्डसंहिता*।
7. भारत सरकार — *राष्ट्रीयशिक्षानीतिः (NEP-2020)*।
8. B. K. S. Iyengar — *Light on Yoga*।
9. Swami Vivekananda — *Raja Yoga*।
10. Swami Kuvalayananda — *Yoga Mimamsa* (Selected Research Papers)।
11. S. Radhakrishnan — *Indian Philosophy*।
12. National Council of Educational Research and Training (NCERT) — योगशिक्षा एवं मूल्यशिक्षा सम्बन्धी प्रकाशन।