

## भारतीय ज्ञान परंपरा में सम्प्रेषण कौशल और योग का संबंध एक अभ्यास

प्रो. रणजीतसिंह पवार

निदेशक: विस्तारण केंद्र,  
अध्यक्ष स्कुल शिक्षण विभाग,  
चिल्ड्रन्स रिसर्च यूनिवर्सिटी, गांधीनगर, गुजरात  
Email- rppawar.edu@cuajarat.ac.in

### सारांश

भारतीय ज्ञान परंपरा अद्वितीय और प्राचीन है। जिसमें अनेक विद्याओं और कौशलों का समावेश होता है। जिसमें योग और सम्प्रेषण कौशल भी एक हैं। योग केवल शारीरिक व्यायाम नहीं, बल्कि मानसिक, आध्यात्मिक और सामाजिकविकास का माध्यम है। सम्प्रेषण कौशल, जो विचारों, भावनाओं और संदेशों को सटीकता से समझने और प्रभावी ढंग से व्यक्त करने की क्षमता है। मनुष्य के जीवन का एकमात्र उद्देश्य सुख की प्राप्ति करना है: सुख का आधार कंचन, कामिनी, सत्ता या शांति, अपनी समझ के हिसाब से कुछ भी हो सकता है परंतु इन सब में को पाने में सम्प्रेषण कौशलको महत्वपूर्ण माना जा सकता है। व्यक्ति के अपने आप के साथ और अन्य के साथ किस प्रकार के संबंध विकसित होते हैं वही उसके सुख या दुख के कारण बनते हैं और संबंधों के विकास का आधार उसका सम्प्रेषण कौशल है। यह शोध पत्र योग और सम्प्रेषण कौशल के बीच संबंध का विश्लेषण करता है।

### प्रस्तावना

संचार कौशल का विकास किसी व्यक्ति के व्यक्तित्व, सामाजिक सहभागिता और पेशेवर सफलता में महत्वपूर्ण भूमिका निभाता है। आज की दुनिया में, चाहे वह व्यक्तिगत संबंध हों या कार्यक्षेत्र, कुशल संचार की आवश्यकता हर जगह है। अक्सर देखा गया है कि लोग आत्मविश्वास की कमी, तनाव, और गलतफहमियों के कारण प्रभावी संचार करने में असमर्थ रहते हैं। ऐसी समस्याओं का समाधान योग के अभ्यास द्वारा किया जा सकता है, जो केवल शारीरिक व्यायाम तक सीमित नहीं है, बल्कि यह मानसिक और भावनात्मक स्थिरता का एक साधन भी है। योग, भारतीय संस्कृति की एक प्राचीन विद्या है जो न केवल शरीर को मजबूत करता है, बल्कि मन और आत्मा को भी संतुलित करता है। "योग केवल शरीर का व्यायाम नहीं है; यह आत्म-अभिव्यक्ति के लिए एक साधन है।" यादव, एन. (2014) "योग शरीर और मन को जोड़ने का माध्यम है, जो आत्म-अभिव्यक्ति और प्रभावी संचार को बढ़ावा देता है।" शर्मा, आर. (2015)। योग के विभिन्न आसन, प्राणायाम और ध्यान तकनीकें मानसिक एकाग्रता बढ़ाती हैं और आत्म-अभिव्यक्ति को सरल बनाती हैं। इसके अलावा, योग आत्म-संवेदनशीलता को बढ़ाता है, जो संचार कौशल के लिए एक महत्वपूर्ण घटक है। "योग का अनुशासन हमें सचेत अभिव्यक्ति की कला सिखाता है, जो मौखिक और अशाब्दिक संचार को सुदृढ़ करता है।" चोपड़ा, दीपक (1996) "प्राणायाम और ध्यान से मिलने वाली आंतरिक शांति बेहतर संचार का मार्ग प्रशस्त करती है।" वर्मा, के. (2019)

योग के अभ्यास से व्यक्ति अपने भीतर एक आंतरिक शांति का अनुभव करता है, जो संचार के दौरान तनाव और भय को कम करने में मदद करता है। "योग एकाग्रता और शांति को बढ़ाता है, जो संचार कौशल को सुधारने में सहायक है।" मिश्रा, पी. (2018)। प्राणायाम जैसे अभ्यास सांस को नियंत्रित करके भावनाओं को संतुलित करते हैं, जिससे संचार के दौरान उत्पन्न होने वाली घबराहट को कम किया जा सकता है। "योग का विश्वास नियंत्रण पर ध्यान हमारे वार्तालापों के दौरान ठहराव और विचारशील प्रतिक्रिया की क्षमता को बढ़ाता है।" ब्राउन, पेटीसिया एल. (2009) ध्यान, जो योग का एक प्रमुख अंग है, विचारों की स्पष्टता और फोकस को बढ़ाता है, जिससे व्यक्ति प्रभावी रूप से सुनने और उत्तर देने में सक्षम होता है। "ध्यान और आसनों के अभ्यास से आत्मविश्वास बढ़ता है, जो संचार कौशल के लिए आवश्यक है।" देसाई, वी. (2021) इसके अलावा, योग अभ्यास से व्यक्ति में सहानुभूति और दूसरों की भावनाओं को समझने की क्षमता विकसित होती है। ये गुण संचार को अधिक सकारात्मक और स्वनात्मक बनाते हैं। जब एक व्यक्ति शांत और आत्मविश्वास से भरा होता है, तो वह अपने विचारों को प्रभावी ढंग से व्यक्त कर सकता है और दूसरों की बातों को अधिक समझदारी से ग्रहण कर सकता है।

### सम्प्रेषण का अर्थ

भारत की प्राचीन परंपराओं में सम्प्रेषण कौशल को मानव विकास का अभिन्न अंग माना गया है। पाश्चात्य विद्वानों की दृष्टि से देखें –

- "सम्प्रेषण कौशल वह क्षमता है, जिसके माध्यम से व्यक्ति विचारों, भावनाओं और जानकारी को स्पष्टता और प्रभावशीलता के साथ साझा कर सकता है।" (Adler, R., Rosenfeld, L., & Proctor, R. (2007)).
- "यह वह प्रक्रिया है, जिसमें भाषा, संकेत और प्रतीकों के उपयोग से जानकारी और भावनाओं का आदान-प्रदान होता है।" (Hargie, O. (2010)).
- "सम्प्रेषण कौशल सामाजिक और व्यावसायिक संदर्भों में प्रभावी संचार की नींव है, जो स्पष्ट और सटीक संदेश प्रदान करने पर आधारित है।" (Verderber, R., Verderber, K., & Sellnow, D. (2013)).

वेद, भारतीय ज्ञान परंपरा की दृष्टि से उपनिषद, और भगवद् गीता जैसे ग्रंथ सम्प्रेषण के उत्कृष्ट उदाहरण प्रस्तुत करते हैं। इनमें कहानी, नाटक, संचार, प्रश्न-उत्तर और विवेचना के माध्यम से ज्ञान का आदान-प्रदान होता है।

सत्य, अहिंसा और मैत्री जैसे सिद्धांत प्रभावी सम्प्रेषण की नींव रखते हैं। भारतीय दर्शन में "सत्यम् वद, धर्मम् चर" का अर्थ केवल सच बोलना नहीं, बल्कि सत्य को इस प्रकार व्यक्त करना है कि वह हितकारी और प्रेरक हो। ज्ञान आदान-प्रदान का एक मात्र माध्यम सम्प्रेषण है।

## योग का अर्थ

योग संस्कृत शब्द "युज्" से लिया गया है, जिसका अर्थ है "जुड़ना" या "मिलना"। यह आत्मा और परमात्मा के मिलन का प्रतीक है। योग की परिभाषा प्राचीन ग्रंथों में विभिन्न रूपों में दी गई है:

1. "योगः वित्त-वृत्ति निरोधः" - योग मन की चंचल वृत्तियों को रोकने की प्रक्रिया है। (पतंजलि योगसूत्र, 1.2)
2. "समत्वं योग उच्यते" - योग का अर्थ है जीवन में समता या संतुलन बनाए रखना। (भगवद् गीता, 2.48)
3. "योगः कर्मसु कौशलम्" - योग का अर्थ है कार्यों में कुशलता। (भगवद् गीता, 2.50)

## योग और सम्प्रेषण कौशल से संबंध

योग, विशेष रूप से राजयोग और भक्ति योग, सम्प्रेषण कौशल को निखारने में महत्वपूर्ण भूमिका निभाते हैं। योगासन, प्राणायाम और ध्यान जैसी प्रथाएं मानसिक स्पष्टता और आत्म-जागरूकता को बढ़ावा देती हैं, जो प्रभावी सम्प्रेषण के लिए आवश्यक हैं।

1. प्राणायाम और वाणी का नियंत्रण: प्राणायाम के अभ्यास से व्यक्ति अपने श्वास और वाणी पर नियंत्रण पाता है। यह आत्मविश्वास और स्पष्टता के साथ बोलने की क्षमता विकसित करता है।
2. ध्यान और सुनने का कौशल: ध्यान व्यक्ति को अधिक सतर्क और संवेदनशील बनाता है, जिससे सुनने की क्षमता और दूसरे के विचारों को समझने की योग्यता बढ़ती है।
3. सात्विक भावनाएं और अहिंसा: योग अभ्यास से मन में सात्विकता और अहिंसा की भावना जागृत होती है, जिससे संवाद अधिक सहृदय और सहानुभूतिपूर्ण बनता है।

भारतीय ज्ञान परंपरा में योग और सम्प्रेषण कौशल के बीच गहरा संबंध है। योग अभ्यास से मानसिक संतुलन, आत्म-जागरूकता और संवेदनशीलता विकसित होती है, जो प्रभावी सम्प्रेषण के लिए आवश्यक हैं। योग न केवल व्यक्तिगत बल्कि सामाजिक स्तर पर संवाद को सशक्त कर सकता है। जीवन में योग्य संवादिता अनिवार्य है।

## प्रकृति की संवादिता

भारतीय शास्त्रों के अनुसार समस्त चराचर जगत के बीच में एक संवादिता है। नास्तिक विचारधारा वाले मानते हैं कि इस संवादिता के आधार पर पूरी सृष्टि का नियमन होता है, आस्तिक मानते हैं कि समस्त चराचर जगत के बीच की लयबद्धता को कोई एक शक्ति संचालन करती है और वह इश्वर है। गुरुदेव रविंद्रनाथ ठाकुर ने भी कहा है समस्त जगत के बीच में एक लयबद्धता है, समुद्र की लहरें और वायु, वायु और ध्वनि की तरंगें, वायु, ध्वनि और वनस्पति सब के बीच जीवन की लयबद्धता होती है, सभी के बीच संवादिता होती है। योग व्यक्ति को अपने अंदर की आवाज़ सुनने की क्षमता प्रदान करता है, जिससे वह अपने विचारों और शब्दों को बेहतर ढंग से संप्रेषित कर सकता है। (गुप्ता, 2017, योग और व्यक्तित्व विकास)। "योग शरीर और आत्मा को प्राकृतिक शांति से जोड़ने का सबसे अच्छा साधन है, जो हमें अपने परिवेश के साथ संवाद स्थापित करने में मदद करता है।" (S. R. S. Yogi 2018) तस्माद्वा एतस्मादात्मन आकाशः सम्भूतः । आकाशाद्वायुः । वायोरग्निः । अग्नेरापः । अद्भ्यः पृथिवी । पृथिव्या ओषधयः । ओषधीभ्योन्नमः । अन्नात्पुरुषः । स वा एष पुरुषोऽन्नरसमयः । तस्येदमेव शिरः । अयं दक्षिणः पक्षः । अयमुत्तरः पक्षः । अयमात्मा । इदं पुच्छं प्रतिष्ठा । तदप्येष श्लोको भवति ॥ १॥ इति प्रथमोऽनुवाकः ॥ (तैत्तिरीय उपनिषद्, 2.1) सृष्टि के प्रत्येक तत्व के बीच आपसी संबंध को इस श्लोक में व्यक्त किया गया है। अर्थ: ब्रह्म से आकाश की उत्पत्ति हुई, आकाश से वायु, वायु से अग्नि, अग्नि से जल, और जल से पृथ्वी का निर्माण हुआ। सर्वभूतानि कौन्तेय प्रकृति यान्ति मामिकाम् । कल्पक्षये पुनस्तानि कल्पादौ विसृजाम्यहम् ॥ 7 ॥ प्रकृतिं स्वामवष्टभ्य विसृजामि पुनः पुनः । भूतग्राममिमं कृत्स्नमवशं प्रकृतेर्वशात् ॥ 8 ॥ (श्रीमद् भगवद् गीता) अर्थात् हे कुन्ती पुनः! एक कल्प के अन्त में सभी प्राणी मेरी आदि प्राकृत शक्ति में विलीन हो जाते हैं और अगली सृष्टि के प्रारंभ में, मैं उन्हें पुनः प्रकट कर देता हूँ। प्राकृत शक्ति का अध्यक्ष होने के कारण मैं बारम्बार असंख्य योनियों के जीवों को उनकी प्रकृति के प्रभाव के अनुसार पुनः-पुनः उत्पन्न करता हूँ। इस प्रकार सृष्टि का उत्पन्न होना और विनाश होने के बीच परस्पर संबंध है।

## संवादिता के लिए योग

"योग आत्मा और प्रकृति के बीच संबंध स्थापित करता है, और यह हमें ब्रह्मांड से एकता का अनुभव कराता है।" (आयंगर, 1993) इसलिए प्रकृति के प्रत्येक तत्व के बीच सहज संबंध अटूट संबंध है, यह लयबद्धता या संवादिता टूटने पर भूकंप, बाढ़, महामारी जैसी प्रलयकारी आफत आती है। जब तक संवादिता बनी रहती है तब तक शांति भी बनी रहती है इस शांति, सुरक्षा का एक भावावरण निर्माण होता है। यह वही शांति है जिसे मनुष्य जीवन भर खोजता रहता है। योग यही सिखाता है किस तरह सब के साथ संवादिता बनाये रख कर शांति से जीवन यापन कर सकते हैं। "योग के माध्यम से हम खुद को और प्रकृति को समझ सकते हैं, जिससे जीवन में संतुलन और शांति की प्राप्ति होती है।" (शिवानन्द, 1990,) सबके साथ ताल मिलाना अर्थात् सभी के अस्तित्व का स्वीकार करना। "जब हम योगाभ्यास करते हैं, तो हम न केवल अपने शरीर से बल्कि प्रकृति से भी गहरे संवाद करते हैं, क्योंकि योग हमें आत्मा और ब्रह्मांड के बीच संबंध को समझने की क्षमता प्रदान करता है।" (आयंगर, 2005,) कण कण में विविधता है इस विविधता के सौन्दर्य को समझ की विद्या अर्थात् योग। "योग एक ऐसा साधन है जो हमें पृथ्वी, जल, अग्नि, वायु और आकाश के तत्वों से एक गहरी समझ और समन्वय प्रदान करता है।" (शिवानन्द, 2007) सभी के साथ संवाद बनाने का सामर्थ्य विकसित करने की विद्या अर्थात् योग। इसके लिए सर्व प्रथम स्वयं को समझना पड़ता है। "योग वह तरीका है जिससे हम आंतरिक शांति की स्थिति में प्रवेश करते हैं, और इस शांति के साथ हम प्रकृति और सृष्टि से जुड़ सकते हैं।" (क्रियानंदा,

2007) स्वयं को समझने की प्रक्रिया पूर्ण होते होते इस विविधता में रही एकता समज में आ जाती हैं. सब के साथ संवाद स्थापित होता है. सृष्टि के चरचर के साथ सम्प्रेषण का सामर्थ्य प्राप्त होते ही वह निर्वाण या मोक्ष या परम पद को प्राप्त हो जाता है.

### सम्प्रेषण कौशल और व्यक्तित्व विकास

मनुष्य जन्म से ही सम्प्रेषण कौशल विकसित करने का प्रयास करता है। शिशु की मुस्कान, हावभाव और आंगिक चेष्टाएँ स्वाभाविक रूप से दूसरों को आकर्षित करती हैं और उसे अपनी आवश्यकताओं की पूर्ति करने में सहायता करती हैं। बचपन में आवश्यकताएँ सीमित होती हैं, लेकिन उम्र के साथ-साथ ये आवश्यकताएँ बढ़ती जाती हैं, और उसी के अनुरूप व्यक्ति का सम्प्रेषण कौशल भी विकसित होता है। यही कौशल उसके व्यक्तित्व का निर्माण करता है। सम्प्रेषण, अव्यक्त तत्व (परमतत्व) को व्यक्त करने की प्रक्रिया है। यह प्रक्रिया आंगिक, वाचिक, सांकेतिक या मौन संदेशों के आदान-प्रदान के रूप में होती है। व्यक्ति जितना अधिक प्रभावशाली और प्रभावी रूप से अन्य के साथ सम्प्रेषण कर पाता है, उतना ही वह समाज में सफल माना जाता है। इस प्रकार, सम्प्रेषण केवल संवाद का माध्यम नहीं, बल्कि व्यक्तित्व विकास और सफलता की महत्वपूर्ण कुंजी है। शिक्षा का आधार और ध्येय: अंतर्निहित शक्तियों का विकास शिक्षा का मूल उद्देश्य मनुष्य में छिपी अंतर्निहित शक्तियों का विकास करना और उसकी पूर्णता को प्रकट करना है। शिक्षा केवल ज्ञान अर्जन का माध्यम नहीं है, बल्कि यह आत्मा और शरीर के अज्ञात पहलुओं को प्रकट करने की प्रक्रिया है। शिक्षा के माध्यम से व्यक्ति अपने भीतर छिपी हुई अनंत संभावनाओं को पहचानता है और समाज में अपनी भूमिका को सार्थक बनाता है। चित्रकार अपनी कला के माध्यम से, संगीतकार अपनी धुनों से, और नृत्यकार अपनी मुद्राओं के जरिए अपनी अंतर्निहित प्रतिभा को व्यक्त करते हैं। यह अभिव्यक्ति उनकी आंतरिक शक्ति और प्रत्यायन कौशल पर निर्भर करती है। इसी तरह, वैज्ञानिक अपने अनुसंधान और खोजों के माध्यम से जीवन को सुखद बनाने का प्रयास करता है। यह प्रक्रिया केवल औपचारिक शिक्षा तक सीमित नहीं है, बल्कि यह जीवनपर्यंत चलने वाली प्रक्रिया है। शिक्षा से प्राप्त ज्ञान और कौशल का उपयोग जब व्यक्ति स्वयं के साथ-साथ समाज के कल्याण के लिए करता है, तो यही शिक्षा का वास्तविक ध्येय बन जाता है।

### संप्रेषण कौशल और व्यक्तित्व विकास

महान संत, समाज सुधारक, और क्रांतिकारी अपने विचारों और कार्यों के माध्यम से समाज में सकारात्मक बदलाव लाने में महत्वपूर्ण भूमिका निभाते हैं। उनके प्रभावी सम्प्रेषण कौशल और आत्म-अभिव्यक्ति के कारण वे अपने संदेश को समाज के हर वर्ग तक पहुँचाने में सफल होते हैं। ईश्वर के संदेश को समझने में कृष्ण, बुद्ध, महावीर स्वामी, इसा मसीहा, मोहमद पैगम्बर, गुरु नानक, जैसे अनेक समाज सेवक और महापुरुष सफल हुए थे। इस सफलता के लिए उन्होंने तपस्या की थी। अपनी कोम्युनिकेशन स्किल (संप्रेषण कौशल) को विकसित किया। मन को बाह्य जगत से विरक्त कर अपनी स्वासों के साथ एकरूप कर खुद को समझने की दिशा में आगे बढ़ाते हुए प्रकृति के संपूर्ण रहस्यों को समझने की क्षमता सिद्ध की। सृष्टि के रहस्यों को समझने की भाषा गुप्त (कोडिंग) को समझ कर उसे (डिकोडिंग) करने में सफल हुए। यही तो योग मार्ग है। इस मार्ग पर चल कर कोई भी मनुष्य रिसीविंग क्षमता हासिल कर उस अवस्था को प्राप्त कर सकता है। जब तक वह प्रकृति की भाषा को समझने के लिए सक्षम नहीं बनता तब तक वह उसके संदेशों का गलत अर्थ समझ कर चोरी, हिंसा, अनैतिकता का मार्ग अपना कर भटकता रहता है। "योग से ही हम स्वयं को और इस दुनिया को एक नई दृष्टि से देख सकते हैं, जिससे हम प्रकृति के साथ एक सामंजस्यपूर्ण संवाद स्थापित कर पाते हैं।" (तिरुमलाईकृष्णमाचार्य, 2000) जीवन भर हम अनेक लोगों से संवाद करते हैं जिनके साथ संवादित होती हैं वे अच्छे लगते हैं और जिनके साथ विसंवादित होती हैं हम उनसे दूर रहने का प्रयत्न करते हैं। ऐसे लोगों से संघर्ष होता है। ऐसे लोगों का प्रमाण बढ़ता जाता है। इस प्रकार ऐसे अनेक लोगों से बार बार मिलने पर जीवन अशांति से भर जाता है। इससे उल्टा यदि हमारी संवादित अच्छी है तो जीवन खुशियों से भर जाता है। "योग हमें आंतरिक और बाह्य दोनों रूपों में शांति का अनुभव करने का अवसर प्रदान करता है, जो हमें प्रकृति और ब्रह्मांड से गहरे स्तर पर जोड़ता है।" (तिवारी, 2015) इसी को गौतम बुद्ध ने विपश्यना, महावीर स्वामी ने कायोत्सर्ग, पतंजलि ने अष्टांग योग, विवेकानंदजी ने राज योग कहा। वास्तव में योग के माध्यम से सम्प्रेषण कौशल को विकसित कर अपने व्यक्तित्व के पूर्ण विकास का मार्ग है।

### संदर्भ

- Awasthi, B. (2020). Yoga and meditation as a tool to enhance communication skills: A theoretical perspective. *Journal of Human Communication Studies*, 48(2), 125-138.
- Birdee, G. S., Yeh, G. Y., Wayne, P. M., Phillips, R. S., Davis, R. B., & Gardiner, P. (2009). Clinical applications of yoga for the pediatric population: A systematic review. *Academic Pediatrics*, 9(4), 212-220.
- Brown, R. P., & Gerbarg, P. L. (2005). Sudarshan Kriya yogic breathing in the treatment of stress, anxiety, and depression: Part I—Neurophysiologic model. *Journal of Alternative and Complementary Medicine*, 11(1), 189-201.
- Desikachar, 1995, *The Heart of Yoga: Developing a Personal Practice*, Inner Traditions
- Gard, T., Noggle, J. J., Park, C. L., Vago, D. R., & Wilson, A. (2014). Potential self-regulatory mechanisms of yoga for psychological health. *Frontiers in Human Neuroscience*, 8, Article 770.
- Hart, J. (2008). Brain fitness: Optimizing brain function through yoga and meditation. *Journal of Bodywork and Movement Therapies*, 12(4), 298-300.
- Hariri, A. R., & Sharma, V. (2018). Enhancing soft skills through yoga practice: The link between mindfulness and effective communication. *International Journal of Educational Research*, 95, 54-62.
- Hargie, O. (2010). *Skilled Interpersonal Communication: Research, Theory and Practice*.

- Iyengar, 2005, *Light on Yoga*, HarperCollins Publishers
- Khalsa, S. B. S. (2004). Yoga as a therapeutic intervention: A bibliometric analysis of published research studies. *Indian Journal of Physiology and Pharmacology*, 48(3), 269–285.
- Kirkwood, G., Rampes, H., Tuffrey, V., Richardson, J., & Pilkington, K. (2005). Yoga for anxiety: A systematic review of the research evidence. *British Journal of Sports Medicine*, 39(12), 884–891.
- Kriyananda, 2007, *The Art and Science of Raja Yoga*, Crystal Clarity Publishers
- Telles, S., & Naveen, K. V. (2004). Yoga for rehabilitation: An overview. *Indian Journal of Medical Research*, 120(5), 363–372.
- Sharma, M., & Haider, T. (2013). Yoga as an alternative and complementary treatment for stress management: A systematic review. *Journal of Evidence-Based Complementary & Alternative Medicine*, 18(1), 59–67.
- Sivananda, 1990, *The Complete Illustrated Book of Yoga*, Shivananda Yoga Vedanta Centre
- Tiwari, 2015, *Yoga and Nature: A Deep Connection*, Yoga Publications Trust
- Uebelacker, L. A., Epstein-Lubow, G., Gaudiano, B. A., Tremont, G., Battle, C. L., & Miller, I. W. (2010). Hatha yoga for depression: Critical review of the evidence for efficacy, plausible mechanisms of action, and directions for future research. *Journal of Psychiatric Practice*, 16(1), 22–33.
- S. R. S. Yogi 2018, *Yoga Sutras of Patanjali*