



वर्तमान जीवनशैली और योग की आवश्यकता

वृषाली दास

संशोधक विद्यार्थी

पदव्युत्तर समाजशास्त्र विभाग

राष्ट्रसंत तुकडोजी महाराज नागपूर विद्यापीठ, नागपूर

सारांश

वर्तमान युग में व्यक्ति को स्वास्थ्य के प्रति अधिक जागरूक रहने की जरूरत है। क्योंकि आज की तेज़-तर्रार जीवनशैली में अपने लिए समय निकालना लगभग असंभव सा लगता है। हम सुबह से शाम तक कई कार्यों में व्यस्त रहते हैं, जिससे हमारी शारीरिक और मानसिक स्थिति थकती जाती है। अगर हमें इससे छुटकारा पाना है तो इसका सबसे सरल, प्रभावी और सुरक्षित तरीका योग है। योग के जरिए हमारी मांसपेशियों को मजबूती, श्वसन और हृदय क्रियाओं में सुधार, तनाव, चिंता, अवसाद, पुरानी शारीरिक पीड़ा और नींद में लाभ मिलता है। देश में योग का अभ्यास लगभग 5000 वर्षों पुराना है। तनाव आधुनिक जीवन की तेज़ी का परिणाम है। तनाव के चलते शारीरिक, सामाजिक, मनोवैज्ञानिक और व्यवहारिक नकारात्मक प्रभाव होते हैं। अत्यधिक तनाव उच्च रक्तचाप, अल्सर, चिड़चिड़ापन, और उदासीनता जैसी बीमारियों को जन्म दे सकता है। योग का शारीरिक, मानसिक, आध्यात्मिक, पारिवारिक, सामाजिक और आर्थिक दृष्टि से बहुत महत्व है। विभिन्न छोटे-छोटे योगिक अभ्यास से तनाव प्रबंधन में सहायता मिलती है। नियमित योगाभ्यास से हम एक स्वस्थ शरीर प्राप्त कर सकते हैं। इस शोध में हम जीवन में योग की आवश्यकता पर ध्यान केंद्रित करेंगे।

बीज शब्द: तनाव नियंत्रण, योग, तनाव के कारण, योग का महत्व।

योग का इतिहास

योग विज्ञान की उत्पत्ति हजारों वर्ष पूर्व हुई थी, जब किसी भी धर्म या विश्वास प्रणाली का जन्म नहीं हुआ था, और माना जाता है कि योग का अभ्यास सभ्यता के उदय के साथ ही शुरू हुआ था। योग कथाओं में शिव को मुख्य योगी, आदियोगी और प्रधान गुरु के रूप में देखा जाता है। सरस्वती घाटी सभ्यता से प्राप्त मोहरों और जीवाश्म अवशेषों की संख्या, जिन पर योग विचार और योग साधना करते हुए आकृतियाँ अंकित हैं, प्राचीन भारत में योग की उपस्थिति का संकेत देती है। वह समय था जब योग का अभ्यास गुरु के प्रत्यक्ष मार्गदर्शन में किया जाता था और इसके आध्यात्मिक महत्व को सर्वोच्च माना जाता था। यह उपासना का एक हिस्सा था; योग साधना उनके अनुष्ठानों का अभिन्न अंग थी। वैदिक काल में सूर्य को विशेष महत्व दिया जाता था, संभवतः इसी प्रभाव के कारण सूर्य नमस्कार की प्रथा का आविष्कार बाद में हुआ। प्राणायाम दैनिक अनुष्ठान का हिस्सा था और आहुति देने के लिए भी इसका प्रयोग किया जाता था। हालांकि लोगों का अभ्यास पूर्व वैदिक काल में भी किया जाता था, फिर भी महान ऋषि महर्षि पतंजलि ने अपने योग सूत्रों के माध्यम से योग की प्रचलित प्रथाओं, इसके महत्व और इससे संबंधित जानकारी को व्यवस्थित और वर्गीकृत किया। पतंजलि के बाद अनेक ऋषियों और योग गुरुओं ने अपने सुसंस्कारित अभ्यास और साहित्य के माध्यम से इस क्षेत्र के संरक्षण और विकास में अमूल्य योगदान दिया।

योग जीवन जीने की एक कला है जो हजारों वर्ष पहले भारत में शुरू हुई थी। अब इसे विश्व भर में एक वैज्ञानिक शैली के रूप में माना जाता है। भारत देश में भी इसे वैज्ञानिक व्यायाम के एक स्वस्थ तरीके के रूप में स्वीकार किया गया है। जबकि योग की उत्पत्ति के विषय में कई विचार हैं, यह एक प्राचीन आध्यात्मिक और वैज्ञानिक परंपरा है।

आधुनिक इंसान को योग की अधिक जरूरत है क्योंकि शरीर अत्यधिक तनाव और भागदौड़ वाली जीवनशैली से परेशान हैं। योग में योगासन, प्राणायाम और ध्यान भी शामिल होते हैं। योगासन, प्राणायाम और ध्यान सेहत के लिए किसी आशीर्वाद से कम नहीं हैं। विभिन्न योगासनों से हड्डियां, मांसपेशियां और शरीर के अंतर्गत अंग मजबूत होते हैं।

योग शब्द का अर्थ 'एकता' या 'एकत्व' है, जो संस्कृत धातु 'युज' से आया है। युज का मतलब है 'जुड़ना'। गीता में भगवान श्री कृष्ण ने कहा है "योग : कर्मसु कौशलम्" अर्थात् योग से कार्यों में कौशल प्राप्त होता है। व्यावहारिक दृष्टिकोण से, योग शरीर, मन और भावनाओं में संतुलन और सामंजस्य बनाने का एक तरीका है।

योग भारतीय ज्ञान की हजारों वर्षों पुरानी विधा है। हजारों प्रतिमाएँ इसके साथ योग की स्थिति में अभी तक प्रमाण के रूप में हैं। भगवत गीता में कई बार योग शब्द का जिक्र किया गया है। योग के प्रमाण सिंधु घाटी, वैदिक सभ्यता और बौद्ध तथा जैन दर्शन में किसी-न-किसी रूप में मिलते हैं। योग एक सामान्य शब्द है, जो प्राचीन भारत में उत्पन्न शारीरिक, मानसिक और आध्यात्मिक अनुशासनों को दर्शाता है। इसमें श्वास नियंत्रण,

प्राणायाम, ध्यान और खास शारीरिक मुद्राओं को अपनाने का अभ्यास शामिल है, जिसे स्वास्थ्य और विश्राम के लिए किया जाता है।

योग के आठ अंगों को अष्टांग कहा जाता है, जिनमें सभी आठ आयामों का एक साथ अभ्यास किया जाता है। यम, नियम, आसन, प्रणायाम, धारणा, ध्यान, प्रात्याहार और समाधि को योग के आठ अंगों में शामिल किया जाता है। योग में प्राणायाम का अत्यधिक महत्व है। प्राण का मतलब जीवन शक्ति और आयाम का मतलब ऊर्जा पर नियंत्रण है। इसका अर्थ है कि विशेष श्वास तकनीकों के माध्यम से जब प्राण पर नियंत्रण किया जाता है, तो उसे प्राणायाम कहते हैं। प्राणायाम के तीन प्रमुख प्रकार हैं- अनुलोम-विलोम, कपालभाति प्राणायाम और भ्रामरी प्राणायाम।

योग तनाव को कम करने में बहुत सहायक होता है। यहाँ कुछ तरीके दिए गए हैं जिनसे तनाव को घटाया जा सकता है -

- प्राणायाम - गहरी सांस लेने से शरीर और मन को सुकून मिलता है।

- आसन - आसन का अभ्यास करने से शरीर में लचीलापन बढ़ता है और तनाव को कम करने में सहायता मिलता है।

- ध्यान- मानसिक शांति प्रदान करता है जिससे तनाव घटता है और मानसिक स्पष्टता में वृद्धि होती है।

- संतुलन - योग शरीर को लचीला और संतुलित बनाता है, जिससे तनाव घटता है।

शोध पत्र का उद्देश्य

- योग के द्वारा व्यक्ति का तनाव घटाना।

- योग के महत्व को समझकर जीवन में इसका नियमित अभ्यास करना

- वर्तमान जीवन में योग को शामिल करने के लिए प्रेरित करना

चर्चा

प्राचीन काल में लोग अपने शरीर को स्वस्थ रखने के लिए योग करते थे, लेकिन आजकल हम तब तक अपने शरीर के बारे में नहीं सोचते जब तक कोई समस्या न आए। योग के विषय में आज सभी वर्ग के लोग जानकार हैं। कोविड के बाद से लोगों में अपने स्वास्थ्य के प्रति जागरूकता बढ़ गई है। योग हमारे शास्त्रों में प्राचीन काल से मौजूद है। उस समय विद्यार्थी गुरुकुल जाकर जीवन जीने की सभी कलाओं में ज्ञान प्राप्त करते थे और वहाँ अनुशासन तथा परिश्रम की भी शिक्षा लेते थे। लेकिन आज की बदलती शिक्षा प्रणाली में विद्यार्थी जल्दी सब कुछ पाना चाहते हैं। योग हमारे जीवन में शारीरिक और मानसिक बदलाव लाता है। लेकिन हमें उसे सही तरीके से देखना और समझना चाहिए। यदि हमें किसी विषय को समझना है तो उस पर पर्याप्त जानकारी होना आवश्यक है। योग धीरे-धीरे शरीर में प्रभाव डालता है।

हमारे देश में विकास के साथ कुछ बदलाव भी देखे गए हैं। वर्तमान में मानव का जीवन एक यांत्रिक रूप ले चुका है, जिसमें कई प्रकार के यंत्र मौजूद हैं। आजकल लोग अपनी छोटी-बड़ी जरूरतों को पूरा करने के लिए यंत्रों पर निर्भर हो गए हैं। सुबह पानी भरने से लेकर कपड़े धोने, मसाले पीसने, यहाँ तक कि टीवी, पंखा, और फ्रिज चलाने के लिए भी हम रिमोट का उपयोग करने लगे हैं। इससे हमारी शारीरिक गतिविधि की मात्रा काफी कम हो गई है। हम लोग बिल्कुल भी पैदल चलने में रुचि नहीं दिखाते हैं, क्योंकि हमें अपने शरीर को कोई कष्ट देने में दिलचस्पी नहीं है। व्यक्ति अपना जीवन आसान करने के लिए मुख्य रूप से मशीनों पर भी धीरे-धीरे निर्भर होने लगा है। आजकल हम देखते हैं कि लोगों को चीजों के प्रति बहुत ही आसानी होती है अर्थात् किसी भी काम के लिए हम मेहनत करना जरूरी नहीं समझते हैं। आजकल साइकिल चलाने से ज्यादा दिलचस्पी लोग वाहन चलाने में दिखाते हैं बल्कि साइकिल चलाना हमारे स्वास्थ्य के लिए अधिक लाभकारी है। उसी प्रकार से हम देखते हैं कि अधिक से अधिक लोग अपने जीवन में शॉर्टकट करने की पीछे दौड़ते हैं अर्थात् कम समय में अधिक से अधिक काम। व्यक्ति की दिनचर्या सुबह से लेकर शाम तक पूर्ण रूप से यांत्रिक होती जा रही है, और ऐसे समय में स्वयं के लिए समय निकालना बहुत ही मुश्किल होता है। लेकिन जब हमारे शरीर में किसी भी प्रकार की बीमारी का आतंक होता है तब हमें अपने शरीर की तरफ ध्यान जाता है उसके उपरांत ही हम डॉक्टर से सलाह लेते हैं कि हमें अब सेहत को ठीक रखने के लिए क्या करना है। हम पैदल चलने का काम करते हैं जिम जाते हैं या और भी अनेक तरीके से अपना शरीर को स्वस्थ रखने का कार्य करते हैं लेकिन पहले की समय में लोग शुरू से ही अपना शरीर स्वस्थ रखते थे जिससे उनके उन्हें जल्दी कोई बीमारियाँ नहीं लगती थी लेकिन आजकल के दौर में जब तक हमें डॉक्टर कोई बीमारी के विषय में जानकारी नहीं देता तब तक हम अपने शरीर के तरफ बिल्कुल भी ध्यान नहीं दे पाते हैं क्योंकि हमारी दिनचर्या ही बहुत ही व्यस्त रहती है। वह विद्यार्थी हो, शिक्षक हो, ऑफिस जाने वाले व्यक्ति हो, या घर में काम करने वाली महिलाएं हो शरीर

को व्यवस्थित रखना सभी को आवश्यक होता है, परंतु शरीर की देखभाल करना हम बीमारी के बाद ही शुरू करते हैं शरीर के साथ-साथ हमें हमारा मन भी ठीक रखना पड़ता है। क्योंकि आजकल की भाग दौड़ भरी जिंदगी में शारीरिक स्वास्थ्य से ज्यादा मानसिक स्वास्थ्य ठीक रखना बहुत जरूरी है क्योंकि मानसिक तनाव की वजह से लोगों को और ज्यादा परेशानियों का सामना करना पड़ता है। और इसके लिए हम योग एक बहुत ही अच्छा उपाय है। योग के नियमित अपनी दिनचर्या में शामिल करने से हमें बहुत सारी बीमारियों से मुक्ति मिल सकती है और हमारे मानसिक स्वास्थ्य भी काफी अच्छा रह सकता है योग और प्राणायाम यदि हम नियमित करें तो यह सभी वर्ग के लोगों के लिए बहुत ही आवश्यक है। योग के माध्यम से हमारी दिनचर्या व्यवस्थित हो सकती है। जब हम पहली बार योग वह प्राणायाम करते हैं उसके बाद ही हमें समझ में आता है कि आनंद की अनुभूति क्या है क्योंकि प्राणायाम करने के पश्चात आपका मानसिक स्तर उच्च हो जाता है।

प्रस्तुत शोध में योग शब्द के दो अर्थ बताए गए हैं। दोनों ही अर्थ जीवन के लिए बेहद ही महत्वपूर्ण अर्थ है। पहले अर्थ है जोड़ और दूसरा अर्थ है समाधि अर्थात् ध्यान। जब तक हम दोनों ही अर्थ को समझ नहीं लेते हैं। तब तक हम योग के बारे में जानकारी नहीं प्राप्त कर सकते हैं। अब तक हम शरीर को योग कला से नहीं जोड़ते तब तक ध्यान तक जाना और संभव है हम जी आनंद की बात कर रहे हैं वह योग के दूसरे अर्थ ध्यान से ही शुरू होती है ध्यान योग का बहुत ही महत्वपूर्ण भाग है। ध्यान के माध्यम से ही शरीर व मस्तिष्क का संयोग होता है यानी ध्यान के माध्यम से ही हमारे शरीर को तनाव से मुक्ति मिल सकती है। वर्तमान समय में व्यक्ति जीवन यापन के लिए रात दिन दौड़ता भागता रहता है उसे काम का प्रेशर रिश्तो में विश्वास तथा काम के बोझ के तले दबे रहना इत्यादि बहुत से कर्म की वजह से वह तनाव में दबा रहता है इससे उबरने के लिए ध्यान अर्थात् मेडिटेशन से बेहतर और कोई भी दूसरा विकल्प नहीं है। वर्तमान समय में हम देखते हैं कि विद्यार्थियों को भी शिक्षा अर्थात् पढ़ाई का बहुत अधिक तनाव रहता है। तनाव से जुड़े विद्यार्थी कभी-कभी आत्महत्या भी कर लेते हैं परंतु यदि सही समय पर उन्हें ध्यान या योग की सलाह दे तो हम विद्यार्थियों की बढ़ती हुई आत्महत्या को भी रोक सकते हैं।

योग तनाव को कम करने में मदद करता है।

योग तनाव को नियंत्रित करने का एक उत्कृष्ट साधन है, क्योंकि यह शारीरिक आसनों, श्वास व्यायाम और ध्यान के माध्यम से मन और शरीर को शान्त करने में सहायता करता है। इससे तनाव, चिंता और थकावट कम होती है तथा एकाग्रता में वृद्धि होती है।

योग के फायदे

शारीरिक लाभ - योग मांसपेशियों की खिंचाव को कम करता है, शरीर को लचीला बनाता है, रक्त संचार में सुधार करता है जिससे शरीर को विश्राम मिल जाता है।

मानसिक स्वास्थ्य - यह शरीर में एंडोर्फिन्स जैसे 'अच्छा महसूस करने' वाले हार्मोन का स्राव करता है। यह मन को शांत करता है और वर्तमान पर ध्यान केंद्रित करने में सहायता करता है, जिससे नकारात्मक विचारों से दूरी बनती है।

तंत्रिका तंत्र - योग हमारे नर्वस सिस्टम को सक्रिय करता है, जो शरीर को आराम और पाचन मोड में लाता है, जिससे तनाव के प्रति शरीर की प्रतिक्रिया कम होती है।

तनाव नियंत्रण के लिए कुछ महत्वपूर्ण योगासन और प्राणायाम।

आसन *

बालासन - गहरी आराम और शांति के लिए।

शवासन - सम्पूर्ण शरीर और मन को विश्राम प्रदान करने के लिए

उत्तानासन - गर्दन, पीठ और कंधों के तनाव को खत्म करने के लिए।

प्राणायाम *

अनुलोम-विलोम - मानसिक शांति और ध्यान केंद्रित करने के लिए।

भ्रामरी - त्वरित तनाव और चिंता से मुक्ति पाने के लिए।

उज्जायी - शरीर को सुकून देने और ऊर्जा को बढ़ाने के लिए।

योग के बदलते स्वरूप में हम देखते हैं कि लोग योग से काफी प्रभावित हुए हैं, लेकिन वे इसे अपने जीवन में रोज शामिल करने के लिए समय नहीं निकाल पाते हैं। वास्तव में, जब तक हम किसी बीमारी से परेशान नहीं होते या डॉक्टर हमें योग करने की सलाह नहीं देते, तब तक हम इसके बारे में कम सोचते हैं। योग कोई धर्म नहीं है, बल्कि यह जीने की एक कला है, जिसका उद्देश्य है- स्वस्थ शरीर में स्वस्थ मन। इसके अभ्यास से व्यक्ति को मन, शरीर और आत्मा का नियंत्रण करने में मदद मिलती है। यह मानसिक और शारीरिक संतुलन के माध्यम से शांत मन और संतुलित शरीर प्राप्त करने में सहायक होता है। यह तनाव और चिंता को प्रबंधित करता है। यह

लचीलापन बढ़ाने, मांसपेशियों को मजबूत करने और शारीरिक स्वास्थ्य में सुधार में मदद करता है। इससे श्वसन, ऊर्जा और जीवन शक्ति में वृद्धि होती है, तथा प्रतिरक्षा तंत्र में सुधार और स्वस्थ जीवनशैली बनाए रखने में सहायता मिलती है।

निष्कर्ष:

आज के तेज़ी से भागते युग में, जहाँ लोगों का जीवन अस्त-व्यस्त है, वहीं उन्हें गंभीर रोगों जैसे मानसिक तनाव, उच्च रक्तचाप, मधुमेह, अस्थमा, मोटापा, माइग्रेन, सिरदर्द, सर्वाइकल पेन, बैक पेन, और आर्थराइटिस ने परेशान किया है। इन रोगों का उपचार और व्यक्ति का शारीरिक, मानसिक, बौद्धिक, और आध्यात्मिक विकास योग के माध्यम से ही संभव है, जिसे नियमित रूप से अपनाकर व्यक्ति अपना संपूर्ण विकास कर सकता है। इसके अलावा, समाज में व्याप्त अराजकता और हिंसक प्रवृत्तियों का समाधान भी योग के सिद्धांतों और नियमों का पालन करके ही किया जा सकता है, जिससे समाज में शांति और सद्भावना बनी रह सकती है।

रोग चाहे शारीरिक हो या मानसिक, किसी भी प्रकार को दूर करने के लिए ज़रूरी तनाव या प्रभाव को जीवन से हटाना योग के माध्यम से संभव है। आसान और प्राणायाम से हम अपने शरीर को तनावमुक्त कर सकते हैं। जब शरीर की सभी तंत्र तंत्रिकाएँ सही से काम करने लगती हैं, तब हमारा शरीर रोगमुक्त हो जाता है। तनाव को हम रोग का कारण मान सकते हैं, जबकि योग को स्वास्थ्य प्राप्त करने का उपाय मानते हैं। योग के विभिन्न तरीकों का संगठित पालन एवं नियमित अभ्यास आज की व्यस्त जीवनशैली से हमें मुक्ति दिलाता है। योग तनावमुक्त जीवन जीने का एक स्वाभाविक और प्रभावी तरीका है। योग द्वारा हम देख सकते हैं, कि प्राणायाम करने से हमारी सांसे नियंत्रित होती है जो हमारे तंत्रिका तंत्र को शांत करती है। तथा हमें वर्तमान क्षण में लेकर आते हैं और भविष्य की चिंताओं या अतीत के दो पछतावे हैं, उनसे दूर करता है। योग के माध्यम से आपका शरीर आपके विचार और भावनाओं के प्रति जागरूकता बढ़ती है, जिससे आपके मन में आने वाले नकारात्मक भावनाओं या विचारों से दूरी बढ़ती है और आपको मानसिक शांति प्रदान होती रहती है। नियमित योग और प्राणायाम करने से हमारे नींद की गुणवत्ता और अवधि में भी अधिक सुधार होता है जो तनाव को कम करने के लिए एक बहुत ही महत्वपूर्ण साधन है।

संक्षिप्त रूप में हम यह कह सकते हैं योग सिर्फ एक व्यायाम नहीं है बल्कि इसके नियमित अभ्यास से हम शरीर को मन से जोड़कर तनाव को जड़ से खत्म करने में सहायता कर सकता है जिससे आप अधिक शांत केंद्रित और जीवन में खुशी महसूस कर सकते हैं।

संदर्भ ग्रंथ

1. योग से विश्व हो निरोग, International Day of Yoga, hindi article, 1 June, Mithilesh
2. आधुनिक जीवन में योग का महत्व, डॉ तारकनाथ प्रमाणित लक्ष्य पब्लिकेशन, 1 volume-1 January, ASIN: B07882Q34K
3. योग का इतिहास, महत्व और लाभ -शशिकांत सदैव, प्रभाकर प्रकाशन, ASIN : B09BP1CGTM
4. यम नियम के पालन का हमारे जीवन पर प्रभाव -कुमार राजेश - (IICRI) Volume 10, ISSN: 2320-2822
5. योग स्वस्थ जीवन जीने का तरीका - उच्च प्राथमिक स्तर राष्ट्रीय शैक्षणिक अनुसन्धान और परिषद्, ISBN 978-93-5007-766-5