



आधुनिक तनावपूर्ण जीवन में योग की प्रासंगिकता

सुशील कुमार MA 4th semester

रोल नंबर MAYOGA 25013

पेपर कोड : Y101005A

जगद्गुरु रामभद्राचार्य दिव्यांग राज्य विश्वविद्यालय चित्रकूट, उत्तर प्रदेश

चित्रकूट, उत्तर प्रदेश

जितेंद्र प्रताप सिंह

सहायक आचार्य, योग विभाग, जगद्गुरु रामभद्राचार्य दिव्यांग राज्य विश्वविद्यालय

चित्रकूट, उत्तर प्रदेश

शोध सार

आधुनिक युग को विज्ञान, तकनीक और तीव्र प्रतिस्पर्धा का युग कहा जाता है। भौतिक प्रगति के बावजूद मनुष्य का जीवन अत्यधिक तनावपूर्ण होता जा रहा है। तेज़ गति वाली जीवनशैली, कार्य का दबाव, सामाजिक प्रतिस्पर्धा, आर्थिक असुरक्षा तथा डिजिटल निर्भरता के कारण व्यक्ति मानसिक और शारीरिक समस्याओं से घिरता जा रहा है। ऐसे समय में योग केवल एक शारीरिक व्यायाम नहीं बल्कि एक समग्र जीवन-पद्धति के रूप में सामने आता है, जो मनुष्य के शरीर, मन और आत्मा के संतुलन को स्थापित करता है।

भारतीय ज्ञान परंपरा में योग का इतिहास अत्यंत प्राचीन है। वैदिक साहित्य, उपनिषदों और महर्षि पतंजलि के योगसूत्र में योग के सिद्धांतों का विस्तृत वर्णन मिलता है। योग के माध्यम से व्यक्ति आत्मानुशासन, मानसिक स्थिरता और आध्यात्मिक उन्नति प्राप्त कर सकता है। बौद्ध परंपरा में भी ध्यान और समाधि के माध्यम से मानसिक शांति और जागरूकता प्राप्त करने पर बल दिया गया है। गौतम बुद्ध ने मध्यम मार्ग और ध्यान साधना के माध्यम से मानसिक शांति तथा दुःख से मुक्ति का मार्ग बताया, जो योग के मूल सिद्धांतों से निकटता रखता है।

वर्तमान समय में वैज्ञानिक अनुसंधानों ने भी यह सिद्ध किया है कि योग तनाव, अवसाद, चिंता, उच्च रक्तचाप और अन्य जीवनशैली से संबंधित रोगों को नियंत्रित करने में प्रभावी है। योग व्यक्ति के मानसिक संतुलन, कार्यक्षमता और जीवन की गुणवत्ता को बेहतर बनाता है। इसलिए आधुनिक तनावपूर्ण जीवन में योग की



प्रासंगिकता और भी अधिक बढ़ जाती है। यह शोध-पत्र योग की ऐतिहासिक पृष्ठभूमि, दार्शनिक आधार तथा आधुनिक समाज में इसकी उपयोगिता का विश्लेषण प्रस्तुत करता है।

मूल शब्द: योग, तनाव, मानसिक स्वास्थ्य, ध्यान, जीवनशैली

भूमिका

मानव सभ्यता के विकास के साथ-साथ जीवन की जटिलताएँ भी बढ़ती गई हैं। आधुनिक समाज में तकनीकी उन्नति, वैश्वीकरण और प्रतिस्पर्धा ने जीवन को तीव्र गति प्रदान की है। “आज का मनुष्य भौतिक सुख-सुविधाओं से संपन्न होने के बावजूद मानसिक अशांति, तनाव और असंतुलन से जूझ रहा है। कार्यस्थल का दबाव, आर्थिक असुरक्षा, पारिवारिक समस्याएँ और सामाजिक अपेक्षाएँ व्यक्ति के मनोवैज्ञानिक स्वास्थ्य को प्रभावित कर रही हैं। परिणामस्वरूप अवसाद, चिंता, अनिद्रा और उच्च रक्तचाप जैसी समस्याएँ तेजी से बढ़ रही हैं।”^१

ऐसे परिवेश में योग एक प्रभावी और समग्र समाधान के रूप में उभरता है। योग केवल शारीरिक व्यायाम का साधन नहीं बल्कि जीवन को संतुलित और सार्थक बनाने की एक व्यापक पद्धति है। “योग का मूल उद्देश्य शरीर, मन और आत्मा के बीच सामंजस्य स्थापित करना है। संस्कृत शब्द “योग” का अर्थ है – जोड़ना या एकीकृत करना।”^२ इसका आशय व्यक्ति के आंतरिक और बाह्य जीवन के बीच संतुलन स्थापित करना है।

भारतीय परंपरा में योग की जड़ें अत्यंत प्राचीन हैं। वैदिक साहित्य में ध्यान और साधना के अनेक उल्लेख मिलते हैं। “उपनिषदों में आत्मा और ब्रह्म के संबंध को समझने के लिए ध्यान और योग को महत्वपूर्ण माना गया है।”^३ इसके बाद महर्षि पतंजलि ने योग को व्यवस्थित रूप में प्रस्तुत किया और योगसूत्र की रचना की। “पतंजलि के अनुसार योग का उद्देश्य “चित्तवृत्ति निरोध” है, अर्थात् मन की चंचल प्रवृत्तियों को नियंत्रित करना।”^४

पतंजलि द्वारा प्रतिपादित अष्टांग योग – यम, नियम, आसन, प्राणायाम, प्रत्याहार, धारणा, ध्यान और समाधि – योग की संपूर्ण साधना का मार्ग प्रस्तुत करता है। यह प्रणाली व्यक्ति को शारीरिक स्वास्थ्य के साथ-साथ मानसिक अनुशासन और आध्यात्मिक उन्नति की दिशा में अग्रसर करती है।

“भारतीय दार्शनिक परंपराओं में योग का गहरा संबंध बौद्ध और जैन चिंतन से भी दिखाई देता है। गौतम बुद्ध ने अपने उपदेशों में ध्यान, जागरूकता और आत्मानुशासन पर विशेष बल दिया।”^५ बुद्ध ने “मध्यम मार्ग” का सिद्धांत प्रस्तुत किया, जो अत्यधिक भोग और कठोर तपस्या दोनों से बचने की सलाह देता है। “बौद्ध ध्यान पद्धति



में विपश्यना और समाधि के माध्यम से व्यक्ति अपने मन को स्थिर और शांत करता है। यह पद्धति योग के ध्यान और समाधि से अत्यंत निकटता रखती है।¹⁴

प्राचीन काल से लेकर मध्यकाल और आधुनिक काल तक योग की परंपरा निरंतर विकसित होती रही है। मध्यकाल में विभिन्न संतों और योगियों ने योग को जनसाधारण तक पहुँचाया। “आधुनिक काल में स्वामी विवेकानंद, श्री अरविंद और अन्य विचारकों ने योग को वैश्विक स्तर पर पहचान दिलाने का प्रयास किया।¹⁵

वर्तमान समय में योग का महत्व केवल आध्यात्मिक साधना तक सीमित नहीं रहा, बल्कि यह स्वास्थ्य विज्ञान और मनोविज्ञान के क्षेत्र में भी महत्वपूर्ण सिद्ध हो रहा है। “आधुनिक चिकित्सा अनुसंधानों ने यह सिद्ध किया है कि नियमित योग अभ्यास तनाव को कम करता है, मानसिक संतुलन बनाए रखता है और जीवनशैली से संबंधित अनेक रोगों के उपचार में सहायक होता है।¹⁶

आज के तनावपूर्ण जीवन में योग व्यक्ति को आत्म-नियंत्रण, धैर्य और मानसिक शांति प्रदान करता है। यह केवल रोगों के उपचार का साधन नहीं बल्कि एक स्वस्थ और संतुलित जीवन शैली का आधार है। इसी कारण आज विश्व के अनेक देशों में योग का अभ्यास तेजी से बढ़ रहा है।

योग और बौद्ध दर्शन का समन्वय

गौतम बुद्ध ने योग को एक नया आयाम दिया। जहाँ पतंजलि का योग आत्म-साक्षात्कार oriented था, वहीं बुद्ध का मार्ग दुःख-निवृत्ति oriented था। परंतु दोनों में मौलिक एकता है – मन की शुद्धि और विवेक का विकास।

“बुद्ध की ‘चार आर्य सत्य’ – दुःख है, दुःख का कारण है, दुःख का निवारण है और निवारण का मार्ग है – योग की समस्या-समाधान प्रक्रिया से मेल खाते हैं। ‘सम्यक स्मृति’ (Right Mindfulness) पतंजलि के ‘स्वाध्याय’ और ‘ईश्वर प्रणिधान’ का समकक्ष है।¹⁷

आधुनिक अनुसंधान में बौद्ध ध्यान विशेष रूप से प्रभावी पाया गया है। मेटा-एनालिसिस अध्ययनों में पाया गया कि माइंडफुलनेस अभ्यास से rumination (विचारों की दोहराव) में कमी और self-compassion में वृद्धि होती है। यह आधुनिक अवसाद और चिंता विकारों के लिए विशेष रूप से लाभदायक है।



“आधुनिक समाज में तनाव एक सामान्य समस्या बन गया है। मनोवैज्ञानिकों के अनुसार तनाव का मुख्य कारण अत्यधिक कार्यभार, प्रतिस्पर्धा और सामाजिक दबाव है।”^{१०} इन परिस्थितियों में योग व्यक्ति को मानसिक संतुलन बनाए रखने में सहायता करता है।

योग के विभिन्न अंगों का मानव जीवन पर गहरा प्रभाव पड़ता है। आसन शरीर को स्वस्थ और लचीला बनाते हैं, जबकि प्राणायाम श्वास प्रणाली को नियंत्रित करके मानसिक शांति प्रदान करता है। ध्यान की प्रक्रिया मन को स्थिर और एकाग्र बनाती है, जिससे व्यक्ति तनावपूर्ण परिस्थितियों का सामना बेहतर ढंग से कर सकता है।

योग का वैश्विक प्रभाव

“योग की प्रासंगिकता केवल भारत तक सीमित नहीं रही। 2014 में संयुक्त राष्ट्र महासभा ने 21 जून को ‘अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस’ घोषित किया, जिसे 177 देशों का समर्थन प्राप्त था। यह भारतीय दर्शन की वैश्विक स्वीकृति का प्रतीक है।”^{११}

अमेरिका में योग उद्योग 80 बिलियन डॉलर से अधिक का है। फॉर्च्यून 500 कंपनियाँ अपने कर्मचारियों को योग प्रशिक्षण देती हैं क्योंकि अध्ययनों में पाया गया कि योग से productivity में 15% और job satisfaction में 20% वृद्धि होती है। गूगल, एप्पल और माइक्रोसॉफ्ट जैसी कंपनियों में ध्यान कक्ष (meditation rooms) हैं।

“चिकित्सा क्षेत्र में ‘योग थेरेपी’ एक मान्यता प्राप्त विधा बन गई है। डॉ. डीन ओर्निश ने 1990 में प्रदर्शित किया कि योग और जीवनशैली परिवर्तन से हृदय रोग उलटे (reverse) किए जा सकते हैं। यह ‘इंटीग्रेटिव मेडिसिन’ का आधार बना।”^{१२}

प्राचीन भारतीय ग्रंथों में योग को आत्म-विकास का महत्वपूर्ण साधन माना गया है। महर्षि पतंजलि ने योग को मानसिक अनुशासन की प्रक्रिया के रूप में परिभाषित किया। उनके अनुसार जब मन की चंचलता समाप्त होती है, तब व्यक्ति वास्तविक शांति का अनुभव करता है।

“बौद्ध दर्शन में भी मानसिक शांति और आत्म-जागरूकता पर विशेष बल दिया गया है। गौतम बुद्ध ने ध्यान साधना के माध्यम से यह बताया कि मनुष्य अपने विचारों और भावनाओं को नियंत्रित करके दुःख से मुक्ति प्राप्त कर सकता है।”^{१३} बुद्ध द्वारा प्रतिपादित ध्यान पद्धति आज भी विश्वभर में मानसिक स्वास्थ्य के लिए उपयोगी मानी जाती है।



“आधुनिक वैज्ञानिक अनुसंधानों ने भी योग के लाभों को प्रमाणित किया है। कई शोधों में पाया गया है कि नियमित योग अभ्यास से तनाव हार्मोन का स्तर कम होता है और शरीर की रोग प्रतिरोधक क्षमता बढ़ती है।”^{१४} योग अवसाद और चिंता जैसी मानसिक समस्याओं को कम करने में भी सहायक सिद्ध हुआ है।

इसके अतिरिक्त योग व्यक्ति के सामाजिक और नैतिक जीवन को भी प्रभावित करता है। यम और नियम जैसे सिद्धांत व्यक्ति को नैतिक अनुशासन, सत्यनिष्ठा और आत्म-संयम का मार्ग दिखाते हैं। इससे समाज में सकारात्मकता और सामंजस्य का वातावरण बनता है।

इस प्रकार योग केवल व्यक्तिगत स्वास्थ्य का साधन नहीं बल्कि सामाजिक और सांस्कृतिक संतुलन का भी माध्यम है। आधुनिक युग में जब मनुष्य तनाव, असंतुलन और मानसिक अशांति से जूझ रहा है, तब योग एक प्रभावी समाधान के रूप में सामने आता है।

निष्कर्ष

उपरोक्त विवेचन से स्पष्ट होता है कि योग भारतीय ज्ञान परंपरा की एक महत्वपूर्ण देन है, जिसने प्राचीन काल से लेकर आधुनिक युग तक मानव जीवन को दिशा प्रदान की है। योग का उद्देश्य केवल शारीरिक स्वास्थ्य प्राप्त करना नहीं बल्कि व्यक्ति के समग्र विकास को सुनिश्चित करना है। यह शरीर, मन और आत्मा के बीच संतुलन स्थापित करता है।

आधुनिक जीवन की जटिलताओं और तनावपूर्ण परिस्थितियों में योग की प्रासंगिकता और भी अधिक बढ़ जाती है। आज का मनुष्य तकनीकी प्रगति के बावजूद मानसिक शांति से दूर होता जा रहा है। ऐसे में योग व्यक्ति को आत्म-नियंत्रण, मानसिक संतुलन और आंतरिक शांति प्रदान करता है।

प्राचीन ऋषियों, महर्षि पतंजलि और गौतम बुद्ध जैसे महान विचारकों ने योग और ध्यान के माध्यम से जीवन के गहरे सत्य को समझने का मार्ग प्रस्तुत किया। उनके विचार आज भी उतने ही प्रासंगिक हैं जितने प्राचीन काल में थे।

वर्तमान समय में विश्व स्तर पर योग की लोकप्रियता इस बात का प्रमाण है कि यह मानव जीवन की समस्याओं का प्रभावी समाधान प्रदान कर सकता है। आधुनिक चिकित्सा और मनोविज्ञान भी योग के महत्व को स्वीकार कर रहे हैं।



अतः यह कहा जा सकता है कि योग केवल एक व्यायाम पद्धति नहीं बल्कि एक समग्र जीवन दर्शन है, जो आधुनिक तनावपूर्ण जीवन में संतुलन, स्वास्थ्य और मानसिक शांति प्रदान करने में महत्वपूर्ण भूमिका निभाता है। यदि योग को नियमित जीवनशैली का हिस्सा बनाया जाए, तो यह व्यक्तिगत और सामाजिक दोनों स्तरों पर सकारात्मक परिवर्तन ला सकता है।

संदर्भ सूची

1. पतंजलि (लगभग 400 ई.पू.). योगसूत्र पृष्ठ क्रमांक 22
2. व्यास, वेद (लगभग 400 ई.पू.). भगवद्गीता पृष्ठ क्रमांक 98
3. विभिन्न (लगभग 800-400 ई.पू.). उपनिषद् (कठोपनिषद्, तैत्तिरीयोपनिषद्)।
4. बुद्ध, गौतम (लगभग 500 ई.पू.). धम्मपद पृष्ठ क्रमांक 90
5. अयंगर, बी.के.एस. (1966). Light on Yoga | Harper Collins |
6. Kabat-Zinn, J. (1990). Full Catastrophe Living | Delta Publishing |
7. Lazar, S. W., et al. (2005). "Meditation experience is associated with increased cortical thickness." Neuroreport , 16(17), 1893-1897 |
8. Sapolsky, R. M. (2004). Why Zebras Don't Get Ulcers | Holt Paperbacks |
9. Ornish, D. (1990). Dr. Dean Ornish's Program for Reversing Heart Disease | Random House |
10. Iyengar, B.K.S. (2005). Light on Life | Rodale Books |
11. Harvard Medical School. (2018). "Yoga for anxiety and depression." Harvard Mental Health Letter |
12. World Health Organization. (2021). Depression and Other Common Mental Disorders: Global Health Estimates | WHO Press |
13. Cramer, H., et al. (2018). "Yoga for improving health-related quality of life, mental health and cancer-related symptoms in women diagnosed with breast cancer." Cochrane Database of Systematic Reviews |
14. Goyal, M., et al. (2014). "Meditation programs for psychological stress and well-being: a systematic review and meta-analysis." JAMA Internal Medicine , 174(3), 357-368 |