

आधुनिक जीवन शैली में योग की प्रसांगिकता

कुँवर जय सिंह,

सहायक प्राध्यापक (शारीरिक शिक्षा विभाग),

शिया पी०जी० कालेज, लखनऊ, उ०प्र०

प्रस्तावना

भारत वर्ष में अत्यन्त प्राचीन काल से ही योग करने की पद्धति प्रचलित है। इसलिए विभिन्न शास्त्रीय परम्पराओं में योग विषयक अनेकानेक बहुमूल्य अनुभव और उपयोगी विचार मिलते हैं।⁽¹⁾

योग शब्द का मौलिक अर्थ क्या है? यह एक विचारणीय प्रश्न है परन्तु इसके शाब्दिक अर्थ की व्याख्या की जा सकती है अर्थात् योग शब्द संस्कृत भाषा की युज धातु से लिया गया है जिसका अर्थ है जोड़ना (यज्जते अनेन इति योगः) योग जोड़ने का कार्य करता है। वे कौन से तत्व हैं जो सम्बद्ध होते हैं। पारम्परिक अर्थ में यह कहा जा सकता है कि इसमें व्यष्टि स्वत्व का समष्टि स्वत्व के साथ मेल है अर्थात् जीवात्मा और परमात्मा का मिलन ही योग है।⁽²⁾

महर्षि पतंजलि के योग दर्शन के अनुसार योगश्चित्तवृत्तिनिरोधः योग मन पर विजय प्राप्त करने की एक चैतन्य प्रक्रिया है। भगवत गीता में योगः कर्मसु कौशलम् योग कर्म में दक्षता है अर्थात् कार्य रूप में परिणत करने को कहा गया है जिसमें योग एक विशेष कौशल है, जिसमें मन एक स्थिर अवस्था में पहुँच जाता है।

श्री अरविन्दो का योग से तात्पर्य, व्यक्ति में अव्यक्त क्षमताओं विकास द्वारा आत्म-पूर्णता की ओर एक व्यवस्थित प्रयास है। यह एक ऐसी प्रक्रिया है जिसमें कमियाँ और अपूर्णतयाएं दूर हो जाती हैं। इस प्रकार योग किसी व्यक्ति की उसके विकास को पूर्णता तक पहुँचाने की एक क्रमबद्ध प्रक्रिया है।⁽³⁾

आधुनिक जीवन शैली में व्यक्ति शारीरिक एवं मानसिक रूप से बहुत ही अव्यवस्थित एवं व्याधिग्रस्त हो गया है। जिससे उसका जीवन अनिश्चित एवं तनावपूर्ण हो गया है। अतः वर्तमान समय में योग की प्रासंगिकता अत्यन्त महत्वपूर्ण हो गयी है।



आधुनिक जीवन—शैली

विश्व स्वास्थ्य संगठन के अनुसार भारत में 10 से 24 वर्ष की आयुवर्ग की करीब 23 लाख युवा आबादी हर साल असामायिक मौत का शिकार हो जाती है। जिसका मुख्य कारण आज की आधुनिक जीवन शैली है। जिसमें युवाओं के काम करने का तरीका, रहने और खान-पान का तरीका शामिल है। यानी जिस तरह से आधुनिकता ने हमारी जीवन शैली को बदलकर रख दिया है उसका सीधा असर स्वास्थ्य पर पड़ रहा है। बहुराष्ट्रीय कम्पनियों और कार्य के आधुनिकीकरण ने दिन-रात के भेद को समाप्त कर दिया है। कार्यशैली में बदलाव आया तो भगदौड़ बढ़ी है और इसके साथ बढ़ी है, आगे निकलने की होड़ भी। अब सभी को सब कुछ जल्दी चाहिए और इसके लिए युवा सब कुछ करने को तैयार हैं। कॉल सेन्टर और इंटरनेट के बाद सोशलमीडिया ने भी जीवन-शैली को बदलकर रख दिया है। अब देर रात तक जागना, सुबह देर से उठना और उसके बाद काम पर चले जाना ही जीवन हो गया है।⁽⁴⁾

वर्तमान जीवन-शैली में प्रकृति का स्पर्श उसके सुकून का एहसाह एक सपना बनकर रह गया है यही वजह है कि मानव जीवन मशीनी जीवन बनकर रह गया है इस दौड़ भाग भरी जिन्दगी में मानव योग एवं शारीरिक क्रियाओं से दूर हो गया है। जिससे तनाव, चिंता और अनेकों तरह की बीमारियों से घिर गया है। आज हर कोई इस बात के लिए परेशान है कि कैसे एक सामान्य सेहत भरा जीवन जिया जा सके? उपाय आसान है, शारीरिक एवं यौगिक क्रियाएं। अपनी व्यस्त जिन्दगी से मात्र कुछ मिनट निकालकर योग की शरण में आएँ और सेहतमंद एवं सुखमय जीवन पाएँ।⁽⁵⁾

स्वास्थ्य हेतु योग की आवश्यकता

आधुनिक चिकित्सा विभाग के सिद्धान्तों पर आधारित उपचारात्मक उपाय विशेष रूप से मानसिक और मनोदैहिक विकारों के मामले में काफी हद तक अप्रभावी साबित हुए हैं। आधुनिक चिकित्सा विज्ञान इस तरह के विकारों को केवल तात्कालिक राहत प्रदान कर सकते हैं क्योंकि से संसाधन वाह्य शारीरिक स्तर पर कार्य करते हैं, मन की गहराई में पहुँचकर ये कारगर उपचार करने में सक्षम नहीं हैं। ये उपचार बीमारी को ठीक करते हैं बीमारी की वजह क्या है इस पर इनका कोई नियंत्रण नहीं है। जबकि मनुष्य एक जटिल मनोवैज्ञानिक प्रतिरक्षा प्रणाली से बना हुआ है इसलिए उसके अस्तित्व से जुड़ी समस्याओं को सुलझाने के लिए एक

समग्र दृष्टिकोण की जरूरत होती है। इस स्थिति में पारंपरिक उपचारात्मक उपाय समग्र स्वास्थ्य की दिशा में महत्वपूर्ण और कारगर सिद्ध हो सकता है।

योग एक प्राचीन एवं लम्बे समय से जाँची-परखी व्यवहारिक विज्ञान पर आधारित एक प्राचीन विद्या है जो वर्तमान युग की स्थिति में मानव को समग्र रूप से स्वस्थ रखने में मददगार साबित होगी। हमारे ऋषि-मुनियों ने योग के अनेक सोपान बताए हैं जिनका पालन करके साधना करके, नाड़ियों की शुद्धि स्वास्थ्य-वृद्धि एवं मानसिक स्फूर्ति प्राप्त की जा सकती है। योग के द्वारा हम शरीर की शुद्धि उसी प्रकार करते हैं जिस प्रकार एक स्वर्णकार सोने को आग में तपाता है और अशुद्धि को निकालकर बाहर करता है वैसे ही योग के माध्यम से हम हानिकारक रसायनों को शरीर से बाहर निकालते हैं।

अनियमित दिनचर्या का स्वास्थ्य पर प्रभाव

सुख सुविधाओं एवं उपलब्धियों से भरे सफल जीवन की चाहत हर मनुष्य की एक सहज एवं नैसर्गिक इच्छा है। इस सहज इच्छा को कितने इंसान यथार्थ में साकार कर पाते हैं यह एक विचारणीय प्रश्न है क्योंकि सफलता को समग्रता के लिए उपलब्धियों की सुख अनुभूति के साथ शान्ति, सुकून एवं संतोष से वंचित कामयाबी एक दुःखद विडम्बना बन जाती है और जीवन एक भयावह दुर्घटना प्रतीत होता है। आज की भागम-भाग भरी जिन्दगी में कुछ ऐसी ही बड़े व्यापक स्तर पर एवं बड़े मुखर रूप में घटित हो रहा है।⁽⁶⁾

इसमें प्रायः एवं विशेषकर युवावर्ग सुख सुविधाओं एवं उपलब्धियों का अम्बार लगाने की अंधी दौड़ में शामिल है किन्तु सफलता के शिखर पर भी यहाँ जो हासिल है वह है असंतोष, निराशा एवं तनाव। जिसके फलस्वरूप इंसान को अनेक बीमारियाँ जैसे: उच्च रक्तचाप, मधुमेह, तनाव और अवसाद आदि घेर लेती है। जिसका मुख्य कारण उसकी अनियमित दिनचर्या है। सफलता की इस अंधी दौड़ में जीवन पद्धति इस कदर अस्त-व्यस्त एवं विकृत हो जाती है कि इसमें बिना रुके, बिना थके दौड़ने वाला धावक शीघ्र ही अनेक रोगों और विकारों के जाल में फँस जाता है। ऐसे रोगों में मधुमेह, दिल के रोग, मोटापा, उच्च रक्तचाप, अनिद्र, अल्सर, एसिडिटी, तनाव, अवसाद तथा कैंसर प्रमुख हैं। चिकित्सक इन्हें जीवन शैली रोग कहते हैं क्योंकि ये मूलतः खान-पान से लेकर आचरण-व्यवहार की विकृतियों से पनपते हैं। वास्तव में आधुनिक मानव बिगड़े हुए खान-पान और तरह-अव्यवस्थित जीवन शैली के द्वारा इन रोगों को स्वयं की नियंत्रण दे रहा है।

स्वस्थ रहने के यौगिक सिद्धान्त

योग सम्पूर्ण की अनुभूति करने का विज्ञान और कला है इसका उद्देश्य अंतिम वास्तविकता अथवा उच्चतम चेतनता को प्राप्त करना है। सफल जीवन पद्धति अर्थात् शारीरिक, मानसिक, भावनात्मक, बौद्धिक, सामाजिक तथा अध्यात्मिक कल्याण से मुक्त सम्पूर्ण जीवन ही योग का परम ध्येय है।

गोस्वामी तुलसीदास जी ने भी रामचरित मानस में लिखा है 'पहला सुख निरोगी काया' अर्थात् स्वास्थ्य ही धन है यह एक प्रमाणिक तथ्य है। एक स्वस्थ जीवन जीने के लिए अनिवार्य है कि एक स्वस्थ जीवन शैली अपनाएं।

महर्षि पतंजलि ने मानव कल्याण के लिए योग सूत्र को निरूपित किया है। पतंजलि ने अष्टांग योग प्रणाली के बारे में बताया, जिसमें समग्र अध्यात्मिक विकास पर जोर दिया गया। जिसमें यम, नियम, आसन, प्राणायाम, प्रत्याहार, धारणा, ध्यान और समाधि शामिल है। इसमें एक सम्पूर्ण और समेकित अध्यात्मिक प्रशिक्षण सम्मिलित है।

योग के नियमित अभ्यास से स्वास्थ्य स्तर में निरंतर उन्नति होगी और शरीर भी रोग-ग्रस्त नहीं होगा। हमें कुछ समय योग को समर्पित करना चाहिए बस एक दृढ़ संकल्प की आवश्यकता है। एक बार योगाभ्यास की अच्छी आदत पड़ जाये फिर संसार के सभी काम पीछे छूट जायेंगे लेकिन योगाभ्यास नहीं छूटेगा।⁽⁷⁾

विशेष यौगिक सूत्र

योगाभ्यास में अच्छे परिणाम प्राप्त करने के लिए अभ्यास शुरू करने से पहले, अभ्यास के समय और बाद में निम्नलिखित बातों को ध्यान में रखना चाहिए—⁽⁸⁾

1. यौगिक क्रियाओं के लिए प्रातःकाल का समय उत्तम होता है।
2. योग की क्रियाओं को खाली पेट करना चाहिए।
3. योग करने का स्थान एकांत, स्वच्छ, हवादार होना चाहिए।
4. यौगिक क्रियाएं धीरे-धीरे व क्रमशः करनी चाहिए।
5. योग करते समय शरीर पर कम वस्त्र धारण करने चाहिए।
6. योग करने के तुरन्त बाद स्नान नहीं करना चाहिए जब तक शरीर का तापमान सामान्य न हो जाए।
7. योगी को अल्पहार ग्रहण करना चाहिए।

8. योगी का मन शान्त एवं स्थिर होना चाहिए।
9. योग करते समय अपनी क्षमता का ध्यान रखना चाहिए।
10. बीमारी से पीड़ित, हृदय रोगी तथा गर्भवती स्त्री को यौगिक क्रियाएं चिकित्सक के परामर्श के अनुसार करनी चाहिए।
11. यौगिक क्रियाएं किसी योग्य प्रशिक्षक के दिशा-निर्देश में करना चाहिए।

सारांश

योग का आधार प्रसन्नता की तलाश है किन्तु हम प्रसन्नता की तलाश बाह्य रूप में ऐन्द्रियक सुख में करते हैं। प्रसन्नता तो हमारे भीतर होती है। यह मन को शान्त रखने से मिलती है, यह विचारों से विहीन स्थिति होती है। यह आनन्द, स्वतंत्रता, ज्ञान और रचनात्मकता की स्थिति होती है। परन्तु आधुनिक जीवन शैली में पनपती प्रतिस्पर्धा ने आज सदियों पुराने मानवीय मूल्यों का हनन कर दिया गया है। जबकि योग शरीर को पुष्ट, स्वस्थ एवं निरोगी बनाता है अतः वर्तमान स्थिति में योग की प्रासंगिकता अत्यन्त महत्वपूर्ण हो गयी है।

सन्दर्भ ग्रन्थ सूची

- | | | |
|---|---|--|
| 1. डॉ० पी० डी० शर्मा | — | योगासन |
| 2. श्री स्वामी ओमानन्द जी (2012) | — | पातञ्जल योग प्रदीप |
| 3. डॉ० संतोष पांडा (2015) | — | योग शिक्षा |
| 4. विनय जायसवाल (30-10-2016) | — | जनसत्ता हिन्दी समाचार पत्र |
| 5. ओमानन्द जी (2012) | — | योग द्वारा दर्द का उपचार |
| 6. सम्पूर्ण विश्व गायत्री परिवार (2013) | — | कैसे बचे आधुनिक जीवन शैली के अभिशाप से |
| 7. डॉ० प्रदीप कुमावत (2004) | — | क्या करता है योग / समग्र योग |
| 8. डॉ० करुणेश कुमार तिवारी (2013) | — | शिक्षक शिक्षा शोध पत्रिका |

