



JOURNAL OF EMERGING TECHNOLOGIES AND INNOVATIVE RESEARCH (JETIR)

An International Scholarly Open Access, Peer-reviewed, Refereed Journal

योग का सामाजिक महत्व

Author – Kailash Chand Katara, Assistant Professor Department of Yoga, Govind Guru tribal University
Banswara, Rajasthan

Abstract : एक स्वस्थ नागरिक से स्वस्थ परिवार बनता है तथा एक स्वस्थ व संस्कारी परिवार से एक आदर्श समाज की स्थापना होती है। इसलिए समाजोत्थान में योगाभ्यास का सीधा प्रभाव देखा जा सकता है। योग वास्तव में एक वैज्ञानिक जीवन शैली है जिसका हमारे जीवन के प्रत्येक पक्ष पर गहराई से प्रभाव पड़ता है। किसी भी समाज के उत्थान स्वस्थ व सुसंस्कारित परिवार की अहम भूमिका होती है। स्वस्थ एवं सुसंस्कारित परिवार से ही एक आदर्श समाज की स्थापना होती है। इस आदर्श समाज की स्थापना में योग की भूमिका महत्वपूर्ण है। योग मनुष्य को शारीरिक व मानसिक रूप से स्वस्थ बनाता है, और एक स्वस्थ व्यक्ति ही स्वस्थ समाज का निर्माण कर सकता है। आधुनिक समाज में मनुष्य धन कमाने तथा भौतिक संसाधनों को बटोरने तथा विलासिता पूर्ण जीवन वित्त रहा है। प्रतिस्पर्धा व उच्चतम चाह के लिए वह अनैतिक कार्यों को करता जा रहा है। नकारात्मक चिन्तन को प्रश्रय मिल रहा है। जिससे सामाजिक कुरीतियों या बुराईयों को बढ़ावा मिल रहा है। नकारात्मक चिन्तन से अनेकों शारीरिक व मानसिक रोग उत्पन्न होते हैं। योग के अन्तर्गत प्राणायाम का व आसनों का अभ्यास शारीरिक व मानसिक रोगों का निवारण कर उर्ध्वरेता यानि की ऊँची सोच वाला हो जाता है। विचार उच्च हो जाते हैं। जिसका सीधा प्रभाव समाज पर पड़ता है।

Keywords : मानसिक शांति और स्थिरता, स्वास्थ्य और फिटनेस, सामुदायिक एकता, तनाव मुक्ति, आत्म-ज्ञान और आत्म-विकास, मानसिक स्वास्थ्य सुधार, समाज में संतुलन, सकारात्मक जीवनशैली, शारीरिक और मानसिक स्वास्थ्य, सांस्कृतिक धरोहर, योग शिक्षा, ध्यान और एकाग्रता, अनुशासन और आत्म-नियंत्रण, सामाजिक सौहार्द, स्वस्थ समाज निर्माण, आंतरिक शक्ति।

Article : योग का सामाजिक महत्व बहुत अधिक है। योग न केवल हमारे शारीरिक और मानसिक स्वास्थ्य के लिए लाभकारी है, बल्कि यह हमारे सामाजिक जीवन को भी सकारात्मक रूप से प्रभावित करता है। यहाँ कुछ तरीके हैं जिसमें योग हमारे सामाजिक जीवन को प्रभावित करता है:

एकता और सहयोग: योग हमें एक-दूसरे के साथ जुड़ने और सहयोग करने का अवसर प्रदान करता है। यह हमें एक दूसरे के प्रति अधिक सहानुभूति और समझ के साथ व्यवहार करने में मदद करता है।

शांति और अहिंसा: योग हमें शांति और अहिंसा का मार्ग दिखाता है। यह हमें अपने विचारों और क्रियाओं में अधिक शांत और दयालु होने में मदद करता है, जिससे हम अपने आसपास के लोगों के साथ बेहतर तरीके से जुड़ सकते हैं।

सामुदायिक भावना: योग कक्षाएं और कार्यक्रम समुदाय के लोगों को एक साथ लाने में मदद करते हैं। ये हमें एक-दूसरे के साथ जुड़ने और दोस्ती बनाने का अवसर प्रदान करते हैं।

मानसिक स्वास्थ्य: योग मानसिक स्वास्थ्य को बढ़ावा देता है और तनाव को कम करने में मदद करता है। जब हम मानसिक रूप से स्वस्थ होते हैं, तो हम अपने रिश्तों में अधिक सकारात्मक और सहायक हो सकते हैं।

आत्म-साक्षरता और जागरूकता: योग हमें अपने बारे में अधिक जागरूक होने में मदद करता है। यह हमें अपने विचारों, भावनाओं और क्रियाओं को बेहतर ढंग से समझने में मदद करता है, जिससे हम अपने रिश्तों में अधिक जागरूक और सहायक हो सकते हैं।

इस प्रकार, योग हमारे सामाजिक जीवन को कई तरीकों से सकारात्मक रूप से प्रभावित कर सकता है। यह हमें एक दूसरे के साथ अधिक सहयोग और करुणा के साथ व्यवहार करने में मदद करता है।

आज से करीब 5,000 साल पहले तक योग अस्तित्व में आया और इसकी उत्पत्ति भारत में हुई जो हमारे शरीर को आंतरिक, मानसिक, भावनात्मक और आध्यात्मिक रूप सचेत करता है। योग के बारे में सबसे पहले ऋग्वेद में बताया गया है, जो पांचवीं या छठी शताब्दी ईसा पूर्व के आसपास शुरू हुआ था। भारत के प्रसिद्ध प्राचीन ग्रंथों जैसे भागवत गीता, उपनिषद, योग वशिष्ठ, हठ योग प्रदीपिका, गेरांडा संहिता, शिव संहिता, पुराण आदि में भी इसका उल्लेख किया है। योग का पिता 'पतंजलि' को माना जाता है, क्योंकि उन्होंने योग सूत्रों के माध्यम से इसे और बेहतर बनाया। इसके अलावा उन्होंने योग के जरिए लोगों को सही उद्देश्य के साथ जीवन जीने की प्रेरणा दी थी।

योग का सामाजिक महत्व बेहद व्यापक और गहन है। यह केवल एक शारीरिक अभ्यास नहीं है, बल्कि जीवन का एक सम्पूर्ण दृष्टिकोण है जो व्यक्तिगत और समाज दोनों स्तरों पर बदलाव लाने में सक्षम है। योग का अभ्यास शारीरिक और मानसिक स्वास्थ्य में सुधार करता है। यह तनाव को कम करता है, आत्म-संयम बढ़ाता है और मानसिक शांति प्रदान करता है। इससे समाज के सदस्यों का शारीरिक और मानसिक स्वास्थ्य बेहतर होता है, जिससे वे अपने जीवन और कार्यों में अधिक कुशल हो जाते हैं।

योग से सामाजिक विकास होता है। योग के जरिए सच्चाई का पालन करना, अहिंसा करना, ज़रूरत से ज़्यादा चीज़ें न इकट्ठा करना, ध्यान करना जैसी बातें व्यक्ति के समग्र व्यक्तित्व विकास में मदद करती हैं। योग से आत्म-जागरूकता आती है और आत्म-सम्मान बढ़ता है। योग से व्यक्ति आत्मविश्वासी बनता है। योग से सामाजिक जुड़ाव की भावना बढ़ती है। योग से व्यक्ति को खुद के साथ और आस-पास की दुनिया के साथ गहरा संबंध विकसित करने में मदद मिलती है। योग से व्यक्ति में करुणा की भावना बढ़ती है। योग से व्यक्ति में सकारात्मकता आती है। योग से व्यक्ति को आत्म-देखभाल करने और जीवन की पूर्णता को अपनाने का महत्व समझ में आता है।

योग का एक महत्वपूर्ण पहलू यह है कि यह सामाजिक सामंजस्य और भाईचारे को बढ़ावा देता है। योग सत्रों में विभिन्न पृष्ठभूमि और उम्र के लोग एक साथ आते हैं, जिससे उनके बीच सामूहिकता और सामुदायिक भावना बढ़ती है। योग भारतीय संस्कृति और परंपरा का अभिन्न हिस्सा है। इसका अभ्यास केवल भारत में ही नहीं, बल्कि विश्वभर में किया जाता है। यह भारत की सांस्कृतिक विरासत को वैश्विक मंच पर प्रस्तुत करता है और विभिन्न संस्कृतियों के बीच पुल का कार्य करता है। योग का अभ्यास शिक्षा और जागरूकता बढ़ाने में सहायक है। यह बच्चों और युवा पीढ़ी को आत्म-अनुशासन, एकाग्रता और नैतिकता सिखाता है। स्कूलों और शिक्षण संस्थानों में योग का समावेश छात्रों के समग्र विकास में मदद करता है। योग का एक और महत्वपूर्ण सामाजिक महत्व पर्यावरण संरक्षण है। योग का अभ्यास लोगों को प्रकृति के साथ सामंजस्य में जीवन जीने के लिए प्रेरित करता है। यह उन्हें प्राकृतिक संसाधनों के महत्व और पर्यावरण की सुरक्षा के प्रति जागरूक करता है। योग समाज में सकारात्मक बदलाव और सुधार लाने में सक्षम है। यह व्यक्तियों को आत्म-निर्भर और आत्म-सचेत बनाता है, जिससे वे समाज के कल्याण में अधिक सक्रिय भूमिका निभा सकते हैं। योग का अभ्यास नशा मुक्ति, अपराध नियंत्रण और सामाजिक बुराइयों के उन्मूलन में भी सहायक है। योग का अंतिम लक्ष्य आत्म-ज्ञान और आध्यात्मिक विकास है। यह व्यक्तियों को आत्म-जागरण की दिशा में प्रेरित करता है और उन्हें अपने आंतरिक शांति और संतुलन की खोज में मदद करता है।

आध्यात्मिक रूप से समृद्ध व्यक्ति समाज में शांति, प्रेम और सहिष्णुता का प्रचार कर सकते हैं। इस प्रकार, योग का सामाजिक महत्व बहुआयामी है। यह केवल व्यक्तिगत स्तर पर ही नहीं, बल्कि सामुदायिक और वैश्विक स्तर पर भी सकारात्मक प्रभाव डालता है। योग के अभ्यास से समाज में स्वस्थ, सशक्त और एकजुट समुदाय का निर्माण होता है।

ज्ञानयोग, कर्मयोग व भक्ति जैसे साधन हमारे समाज पर सीधा प्रभाव डालते हैं। कर्म, भक्ति, ज्ञान का समन्वय जीवन को उच्च बनाता है। समाज को रचनात्मकता तथा भक्तिमय दिशा प्रदान करता है, जिससे मनुष्य के कर्मों में कुशलता विचारों में उच्चता व विवेकज्ञान की प्राप्ति होती है। कर्मों में कुशलता तभी आती है, जब भक्ति के द्वारा विवेकज्ञान की प्राप्ति होती है। तथा कर्म निष्काम भाव से होने लगते हैं। और इस प्रकार निष्काम भाव से कर्म की प्रेरणा नैतिक मूल्यों की प्रेरणा सत्य अहिंसा की प्रेरणा योग द्वारा मिलती है। जिससे आदर्श समाज की स्थापना की जा सकती है।

योग का सामाजिक महत्व कई पहलुओं में देखा जा सकता है, क्योंकि यह न केवल व्यक्तिगत स्वास्थ्य बल्कि समाज की सामूहिक भलाई में भी महत्वपूर्ण भूमिका निभाता है। यहाँ कुछ मुख्य उद्देश्य दिए गए हैं: योग का अभ्यास व्यक्तिगत स्वास्थ्य को बेहतर बनाता है, जो सामूहिक स्वास्थ्य में सुधार लाने में मदद करता है। स्वस्थ लोग समाज की समग्र उत्पादकता और जीवन स्तर में योगदान देते हैं। समाज में तनाव और चिंता के बढ़ते स्तर को देखते हुए, योग मानसिक शांति और स्थिरता प्रदान कर सकता है। ध्यान और प्राणायाम जैसे अभ्यास मानसिक स्वास्थ्य को सुदृढ़ करते हैं, जिससे परिवार और समाज में भी शांति बनी रहती है। योग सामूहिकता को प्रोत्साहित करता है और लोगों के बीच एकता की भावना विकसित करता है। योग शिविर, सामूहिक योग अभ्यास, और योग से जुड़े आयोजन सामुदायिक संबंधों को मजबूत करते हैं। योग के अभ्यास से संयम, सहनशीलता, अहिंसा, और करुणा जैसे नैतिक गुणों का विकास होता है। ये मूल्य समाज को एक स्वस्थ और समृद्ध वातावरण प्रदान करने में सहायक होते हैं। योग स्वस्थ आदतों को प्रोत्साहित करता है जैसे कि नियमित दिनचर्या, स्वस्थ आहार, और संयमित जीवन। समाज में इन आदतों का प्रसार एक सकारात्मक और जागरूक समुदाय के निर्माण में सहायक होता है। योग भारतीय संस्कृति का एक महत्वपूर्ण हिस्सा है, और इसके अभ्यास से राष्ट्रीय गर्व और सांस्कृतिक एकता को बढ़ावा मिलता है। इसके अलावा, अंतरराष्ट्रीय स्तर पर योग की पहचान और प्रसार से वैश्विक एकता का संदेश मिलता है।

योग का उद्देश्य न केवल व्यक्ति के शारीरिक, मानसिक और आध्यात्मिक विकास में मदद करना है, बल्कि समाज को अधिक स्वस्थ, शांतिपूर्ण, और सामंजस्यपूर्ण बनाने में भी सहायता करना है।

भारत में योग का अस्तित्व कई हजार साल पुराना है, जिसे ऋषि-मुनी योग विद्या के रूप में प्राचीन काल से अभ्यास करते आए हैं। योग एक प्रकार से आपके शरीर की ऊर्जा को संतुलित करता है और शरीर में रक्त का संचार बेहतर करता इसके अलावा भी योग के ढेरों लाभ हैं जो किसी भी व्यक्ति को मानसिक और शारीरिक रूप से रोगमुक्त करने की क्षमता रखता है। योग क्रिया में कई सारे आसन और ध्यान प्रक्रिया जिसे मेडिटेशन कहते हैं वो शामिल होता है। इसलिए योग को हमारे शरीर और मन दोनों के लिए बहुत लाभकारी माना गया है। यह न केवल शरीर को मजबूत और चुस्त बनाता है बल्कि तनाव को कम करने में भी मदद करता है और आपके दिमाग को स्थिरता व शांति प्रदान करता है। योग भारत की खोज है, जो आज सिर्फ भारत में ही नहीं बल्कि विदेशों में भी बड़े पैमाने पर अभ्यास में लाई जा रही हैं। इसका एक मात्र कारण यह है कि दुनिया योग से मिलने वाले लाभों को जान रही है। बड़े हो या बच्चे हर किसी को अपनी दिनचर्या में थोड़ा समय निकालकर योग जरूर करना चाहिए।

योग शारीरिक या मानसिक तौर पर ही नहीं, सामाजिक स्तर पर भी हमारा विकास करता है। महर्षि पतंजली योग को परिष्कृत करते हुए बताने का प्रयास करते हैं कि शारीरिक और मानसिक विकास से पहले जरूरी है कि हम सोशल और पर्सनल हाइजीन को अपनाएं। बता दें कि योग में यम और नियम का काफी महत्व है। यम यानी सत्य, अहिंसा यानी कि पहले आप सामाजिक तौर पर खुद को ठीक करें। इसके बाद नियम

के तहत शौच, संतोष, स्वाध्याय, ईश्वर में ध्यान लगाने आदि की बात कही गई है, जिसमें आप शारीरिक तौर पर खुद की सफाई करते हैं। इस तरह योग आपको केवल शारीरिक और मानसिक तौर पर ही स्वस्थ नहीं बनाता, यह सामाजिक रूप से भी आपका विकास करता है। योग बताता है कि सत्य का पालन करें, अहिंसा से बचें, जरूरत से अधिक चीजों का संग्रह ना करें, स्वाध्याय यानी ध्यान करें आदि। ये सब बातें आपके ओवर ऑल पर्सनैलिटी डेवलपमेंट का भी काम करता है।

योग एक ऐसी क्रिया है जो सिर्फ किसी व्यक्ति विशेष के लिए सीमित नहीं है। हर वो व्यक्ति जो खुद को बीमारियों से मुक्त रखना चाहता है उसे योग को अपने जीवन में शामिल करना चाहिए। योग एक ऐसी क्रिया है जो आपके शरीर और मन के स्वास्थ्य को बनाए रखने में मदद करता है। भगवान शिव को योग का आदि गुरु माना जाता है, जिसके बाद ऋषि-मुनियों ने इस विद्या को अपनाया और अपनी ऊर्जा को सही रूप से नियंत्रित किया। योग शास्त्र के अनुसार कुल 84 प्रकार के आसन हैं जो भारत की ही देन है जिसे लोग आज बड़े स्तर पर देश-विदेश में अपने अभ्यास में ला रहे हैं। योग करने से शरीर आंतरिक रूप से स्वस्थ होता है साथ-साथ यह हमारे मन को भी शांत करता है। जब शरीर स्वस्थ और मन शांत होता है, तो हमारी दिनचर्या भी सकारात्मक रूप से प्रभावित होती है। हृदय रोग, अस्थमा, डाइबिटीज, बीपी, श्वास संबंधी आदि बिमारियों में योगाभ्यास करने की सलाह दी जाती है, यदि हम नियमित रूप से योग अभ्यास करें तो खुद को कई गंभीर बिमारियों से दूर रख सकते हैं। प्राचीन काल में स्वस्थ जीवन जीने के लिए नियमित रूप से योग और ध्यान करने का अभ्यास करते थे। हालांकि आजकल हम जिस प्रकार की जीवनशैली को अपना रहे हैं, वो हमारी स्वास्थ्य पर बुरा प्रभाव डाल रहा है, हमारी खान पान की आदतें, सोने और जागने का समय, इलेक्ट्रॉनिक यंत्रों का अधिक उपयोग आदि सब प्रभावित हुआ है, जिससे हमारे स्वास्थ्य पर भी बुरा प्रभाव पड़ा है। लोग अवसाद व अन्य मानसिक और शारीरिक बिमारियों का शिकार हो रहे हैं। यदि हम आंतरिक रूप से मजबूत होंगे तो इन समस्याओं से बेहतर रूप से लड़ सकेंगे, जिसके लिए योग करना हमें शारीरिक, मानसिक रूप से मजबूत और सक्रिय बनाता है।

सामाजिक गतिविधियां व्यक्ति के शारीरिक एवं मानसिक दोनों पक्षों को प्रभावित करती हैं। आज प्रतिस्पर्धा के इस युग में व्यक्ति विशेष पर सामाजिक गतिविधियों का नकारात्मक प्रभाव पड़ रहा है। परंतु योग में वर्णित कर्म योग, हठ योग, भक्ति योग, ज्ञान योग, अष्टांग योग आदि साधन समाज को नई रचनात्मक व शांति दायक शिक्षा प्रदान कर रहे हैं। आज के इस भौतिक जगत का निर्माता स्वयं मनुष्य ही है लेकिन वह अपने मूल आधार या फिर स्वरूप को ही भूला बैठा है। जिसके परिणाम स्वरूप – व्याधियाँ, तनाव, दबाव, अकेलापन, सामाजिक समस्या, अलगाववाद भय, दुःख, आक्रामकता, अस्त व्यस्त जीवन, स्वास्थ्य सम्बन्धि समस्या, भावनात्मक दबाव, घृणा, आतंकवाद आदि समस्याओं को प्राप्त किया है। लेकिन इन सभी समस्याओं का समाधान हमारे पास है। हम स्वयं इनको समाप्त कर सकते और माध्यम है – योग।

आज योग साधना मात्र ना होकर जीवन जीने कला या जीवन का एक जरूरी हिस्सा बनता जा रहा है। जहाँ पर मनुष्य आज अपनी भागदौड़ भरी जिंदगी से समय निकालकर मन को शांत, केन्द्रित एवं तनाव मुक्त कर जीवन जीने का प्रयास कर रहा है। योग के क्षेत्र में आज नये-नये अनुसंधानों ने मनुष्य को जीवन जीने का एक नया स्वरूप दिया है या फिर कहे कि प्राकृतिक जीवन जीने की एक नई दिशा दी है। जिससे वह अपनी विभिन्न प्रकार की बिमारियों का इलाज योग द्वारा कर सकता है। आज के इस आधुनिक परिवेश में मनुष्य के मनोभव बड़े ही अनियंत्रित हो गये हैं। इन मनोभावों को सुनिश्चित आकार देने एवं नियंत्रित करने के लिए भक्ति योग द्वारा भावनाओं का संवर्धन किया जा सकता है।

जो प्राचीन शिक्षा पद्धति हमारे सम्पूर्ण विकास के उद्देश्य को पूरा नहीं कर पायी वही योगविद्या आज के व्यक्तित्व के आयामों – शारीरिक, भावनात्मक, बौद्धिक, मानसिक व आध्यात्मिक को प्रशिक्षित कर सर्वांगीण विकास को पूरा किया है। प्राचीन परम्परा में लड़के एवं लड़कियों की नाड़ी शोधन प्राणायाम, सूर्यनमस्कार तथा गायत्री मंत्र की शिक्षा बिना किसी भेदभाव की दी जाती थी। आठ वर्ष की आयु के बाद बचपन का समापन माना जाता था। अब तो वैज्ञानिक भी शारीरिक, मानसिक विकास की यात्रा में इस अवस्था के

महत्व को मानने लगे है। मानते है कि उम्र की इस अवस्था में चेतना का बचपन से व्यस्क संक्रमण काल माना जाता है। इस प्रकार योग मानव की विभिन्न प्रकार की समस्याओं का समाधान कर उनके जीवन का सर्वांगीण विकास कर उन्हें आन्नदित बना सकता है। जिस प्रकार प्रौद्योगिकी एवं विज्ञान लोकप्रिय एवं विकसित हुए है। उसी प्रकार आज योग पद्धति दुनियाँ में लोकप्रिय बनती जा रही है। योग सभीसम्प्रदाय, पंथ, धर्म, जाति, लिंग एवं आयु से परे एक विद्या है। पातंजल योगदर्शन के मतानुसार योग एवं सार्वभौमिक, सार्वजनिक एवं सार्वकालिक विद्या है। मानव जीवन की किशोरवस्था शारीरिक विकास की महत्वपूर्ण अवस्था है। किशोरवस्था में उनकी ग्रंथियों के कार्य में तथा मानसिक एवं शारीरिक अवस्था में विभिन्न प्रकार के बदलाव आते है।

निष्कर्ष : योग विद्या व्यक्ति में पारिवारिक मूल्यों एवं मान्यताओं को भी जागृत करती है। योग के अभ्यास से व्यक्ति में प्रेम, आत्मीयता एवं सदाचार जैसे गुणों का विकास होता है। सामाजिक गतिविधियां व्यक्ति के शारीरिक एवं मानसिक दोनों पक्षों को प्रभावित करती हैं।

References :

1. पतंजलि योग सूत्र – योग का मूल ग्रंथ, जिसमें मानसिक शांति, अनुशासन, और समाज में सामंजस्य की शिक्षा दी गई है। इसे योग दर्शन का आधार माना जाता है।
2. भगवद गीता – इस ग्रंथ में योग के विभिन्न प्रकार, जैसे कर्म योग, भक्ति योग, और ज्ञान योग के माध्यम से जीवन और समाज के संतुलन पर प्रकाश डाला गया है।
3. स्वामी विवेकानंद के लेख और भाषण – योग की महत्ता और इसके सामाजिक प्रभाव पर स्वामी विवेकानंद ने कई प्रेरणादायक बातें कही हैं। उनके लेख और भाषण सामाजिक सुधार में योग की भूमिका को दर्शाते हैं।
4. योग पर विश्व स्वास्थ्य संगठन (WHO) की रिपोर्ट – WHO ने योग के मानसिक और शारीरिक स्वास्थ्य पर प्रभाव को लेकर कई शोध-पत्र और रिपोर्ट जारी की हैं, जो समाज में योग के महत्व को दर्शाती हैं।
5. प्रोफेसर सुरीश कुमार वर्मा, 'योग: समाज और स्वास्थ्य' – इस पुस्तक में योग के समाज में मानसिक स्वास्थ्य, शारीरिक स्वास्थ्य और अनुशासन के महत्व को समझाया गया है।
6. जर्नल ऑफ योगा एंड फिजिकल थेरेपी – इस जर्नल में योग के समाज और स्वास्थ्य पर होने वाले प्रभावों के वैज्ञानिक शोध-पत्र प्रकाशित होते हैं।