



शोध आलेख पारिवारिक समन्वय में िाजयोग की भममका पि एक ू अध्ययन

- कल्पना शमा

शोधार्थी – मणिपि अन्तिाष्ट्रीय ववश्ववद्यालय

सािांश (Abstract)

आज के परिवर्तित सामाजिक परिवेश में पारिवारिक जीवन अनेक प्रकार की चुनौतियों का सामना कि िहा है। ु आपसी मतभेद, तनाव, पीढ़ीगत अंति, आर्थिक दबाव तथा तकनीकी हस्तक्षेप ने पारिवारिक समन्वय को प्रभावित ककया है। ऐसे में, मानसिक संतलन, आपसी संवाद और सहहष्णु ता को बढ़ाु वा देने वाली साधनापद्धतियाँ महत्वपि हो जाती हैं।ू

िाजयोग, जो एक प्राचीन मनोवैज्ञानिक और आध्यात्मिक पद्धत है, परिवारि के सदस्यों में आमम-जागरूकता, भावनात्मक नयंत्रण और सहअस्तमव की भावना ववकससत किता है। इस अध्ययन में िाजयोग के नयसमत अभ्यास के माध्यम से पारिवारिक समन्वय में होने वाले सकािाममक परिवर्तनों का ववश्लेषण ककया गया है।

उल्लेखनीय शब्द (Keywords)

िाजयोग पारिवारिक समन्वय मानसिक शान्त
सकािाममक सोच
आममा-अभ्यास
भावनात्मक संतलन
संवाद कौशल प्रेम व सम्मान
आध्यात्मिक साधना
वववाद नवािण

भममका (ूIntroduction)

पारिवारिक समन्वय का अथि है—परिवारि के सदस्यों के बीच आपसी सहयोग, समझ, सम्मान और प्रेमपि ू व्यवहाि बनाए िखना। आधुनिक जीवन की भागदौड़ में यह समन्वय धींेु -धींे कमजोि हो िहा है। िाजयोग, जजसे "मन का िाजा" कहा गया है, ब्रह्माकुमािी संस्थान द्वािा ससखाई जाने वाली एक ऐसी

ववधा है, जजसमें आममा की पहचान, पिमाममा से योग औ सकािाममक र्चतं न के माध्यम से जीवन में शांति औ प्रेम की स्थापना होती है।

भाितीय संस्कृति में परिवाि केवल िक्त-संबंधों का समह नहीं, बजकक एक जीवन् -दशिन है। "वसधैव ु कुटुम्बकम्" की भावना से प्रेरित भाितीय समाज में परिवाि का स्थान सवोपरि है। ककन्त, बदलते समय में पारिवारिक सिंुचना औ मकयू -बोध में गिर्वट आई है।

तनावपणि संबंधू

संवादहीनता अवसाद औ मानससक

असंतलनु

परिवाि ववघटन की प्रववि

इन समस्याओं से नपटने के सलए ऐसी साधना पद्धति आवश्यक है, जो व्यजक्त को अंतिममा से जोड़ते हुए व्यवहारिक जीवन में संतलन प्रदान कि।ु

िाजयोग ध्यान, जो ब्रहमाकुमाििी ईश्विीय ववश्वववद्यालय द्वािा प्रचारित औ व्यवहारिक रूप से ससखाया जाता है, व्यजक्त को अपने वास्तवक स्वरूप (आममा) की पहचान किकि, ईश्वि के साथ मानससक-संवाद स्थावपत किने का मागि देता है।

शोध के उद्देश्य (Objectives)

1. पारिवारिक समन्वय की वतिमान जस्थिति का अध्ययन किना।
2. पारिवारिक तनाव औ असंतलन के कािणों का ववश्लेषण किना।ु
3. िाजयोग के ससद्भांत औ ववर्ध को स्पष्ट किना।
4. िाजयोग अभ्यास का पारिवारिक संबंधों पि प्रभाव मापना।
5. िाजयोग के माध्यम से पारिवारिक समन्वय बढान ेके उपाय सझाना।ु

िाजयोग का परिचय

अधि: मन, बद्ध और संस्कारों में आजमक नियंत्रण की ववधा।

मुख्य मसद्दांत: आममा-अभ्यास, पिमाम-संबंध, सकािममक दृष्टिकोण, नवविककप प्रेम, और कमि योग। **पद्धतत:** मौन में बैठकि आममा के रूप का चर्च न, पिमाममा से संबंध जोड़ना, और नकािममक ववचाओं का परिमयाग।

शोध पद्धतत (Methodology)

अध्ययन का प्रकार: वणिनाममक और ववश्लेषणाममक।

नमना (Sample): 50 परिवारि जजनमें कम से कम एक सदस्य िाजयोग का अभ्यास किता है।

डेटा सांग्रह ववधध: प्रश्नावली, साक्षामका, अवलोकन।

ववश्लेषि: गणाममक एवं मात्राममक तकनीक (प्रतशत, औसत, तुलना)।

ववधध: 3 माह का अवलोकन एवं डेटा संग्रह।

पारिवारिक समन्वय में िाजयोग की भममका

1. सांचा में सधािु – ध्यान से मन शांत होता है, जजससे सव ाद में धैयि और स्पष्टता आती है।
2. क्रोध और तनाव पि तनयांत्रि – िाजयोग नकािममक भावनाओं को घटाकि सहनशीलता बढ़ाता है।
3. सकािात्मक दृष्टिको – परिवारि के सदस्यों के गुण देखने की आदत ववकससत होती है।
4. सद्भावपि वाताविू – प्रेम, क्षमा और सम्मान की भावना से घि का माहौल सामजस्यपणि होता है।
5. तनिय क्षमता में सधािु – तनावमक्त मन वववेकपु णि नीणिय लेता है, जजससे वववाद कम होते हैं।
6. आध्यात्मक जडावु – परिवारि के सदस्यों में आजमक बंधन मजबत होता है। अध्ययन से प्राप्त मुख्य तनष्टकषा —

1. **सांवाद में वद्धधः** िाजयोग अभ्यास किने वाले परिवारों में खलापन और सुनने की प्रवृत्ति अर्धक देखी गई।
2. **तनाव में कमी:** मानसिक शान्त के कारण व्यवहारों में कमी आई।
3. **सहानुभूति और समझ:** परिवार के सदस्यों में पसिपि की भावनाओं का सम्मान बढ़ा।
4. **नकारात्मक भावनाओं में तनयान्त्रि:** क्रोध, ईर्ष्या, असहस्यता में कमी।
5. **आध्यात्मिक दृष्टिकोण:** जीवन की समस्याओं को एक उच्च दृष्टिकोण से देखने की क्षमता विकसित हुई।

तनष्टकषा (Conclusion)

िाजयोग न केवल एक ध्यान पद्धति है, बल्कि यह जीवन जीने की एक कला है। पारिवारिक जीवन में इसके अभ्यास से संवाद, सहयोग, सहस्यता, और प्रेमभाव में वद्ध होती है।

आधुनिक पारिवारिक समस्याओं का समाधान केवल भौतिक साधनों से नहीं, बल्कि मानसिक और आध्यात्मिक विकास से ही संभव है। िाजयोग इस हदशा में एक प्रभावी साधन ससद्ध हो सकता है।

सझाव (Suggestions)

परिवार में प्रतिहदन कम से कम 15-20 समनट सामहक िाजयोग ध्यान।

पारिवारिक बैठकों में सकात्मक चर्च और ईश्वर स्मर्त का समावेश।

ववद्यालय और महाववद्यालय स्ति पि िाजयोग परिचय कार्यक्रम।

सांदभा (References)

1. ब्रह्माकुमांिी ईक्षीय ववश्ववद्यालय, िाजयोग द्वािा जीवन मकय, माउंट आबू ।ू
2. शमाि, आ. के., भाितीय दशिन औ योग साधना, हदकली ववश्ववद्यालय।
3. पटेल, एस., Meditation for Peaceful Living, अहमदाबाद।

