Philosophy

Explore–Journal of Research for UG and PG Students
ISSN 2278 – 0297 **(Print)**
ISSN 2278 – 6414 **(Online)**
© Patna Women's College, Patna, India
http://www.patnawomenscollege.in/journal

आधुनिक युग में योग की प्रासंगिकता : युवा वर्ग के संदर्भ में

• पूजा कुमारी • सुकृति • प्रिया सिंह
• कुमकुम रानी

Received : November 2014
Accepted : March 2015
Corresponding Author : कुमकुम रानी

Abstract : आधुनिक युग में योग एक महत्वपूर्ण तथ्य के रूप में सामने आया है। आज के इस भाग-दौड़ के जीवन में युवाओं में बढ़ते तनाव एवं अवसाद को योग के द्वारा ही समाप्त किया जा सकता है क्योंकि योग के द्वारा ना केवल शरीर के अंदर के असाध्य रोगों से छुटकारा मिलता है बल्कि मानसिक तनावों से भी मुक्ति मिलती है और जीवन के प्रति एक सकारात्मक दृष्टिकोण विकसित होता है।

हमने इस शोध कार्य में विभिन्न कॉलेजों के छात्रों से बातचीत की और इस निष्कर्ष पर पहुँचे कि योग की महत्ता युवाओं के लिए अत्यधिक है। योग द्वारा हम युवाओं में शारीरिक के साथ-साथ मानसिक परिवर्त्तन भी ला सकते हैं। यह समाज में एक सही परिवर्त्तन ला सकता है।

Keywords: सकारात्मक दृष्टिकोण, जीवनशैली, संतुलित, सुव्यवस्थित, चारित्रिक विकास

पूजा कुमारी
B.A. III year, Philosophy (Hons.), Session: 2012-2015,
Patna Women's College, Patna University, Patna,
Bihar, India

सुकृति
B.A. III year, Philosophy (Hons.), Session: 2012-2015,
Patna Women's College, Patna University, Patna,
Bihar, India

प्रिया सिंह
B.A. III year, Philosophy (Hons.), Session: 2012-2015,
Patna Women's College, Patna University, Patna,
Bihar, India

कुमकुम रानी
Asst. Professor, Department of Philosophy,
Patna Women's College, Bailey Road,
Patna – 800 001, Bihar, India
E-mail : drkumkumranipatna@gmail.com

परिचयः

योग का विचार भारतवर्ष में एक अत्यंत ही प्राचीन विचार है। आदिकाल से ही प्राचीन ऋषि मुनियों ने इसे अपनाया है। महर्षि पतंजलि का योग सर्वाधिक रूप से सभी प्रकार के दु:खों से छुटकारा पाने में सहायक है। भारतीय दार्शनिकों ने भी योग की महत्ता पर बल दिया है, तथा उसे एक जीवनशैली के रूप में अपनाने की बात की है। आधुनिक युग में योग की महत्ता तथा उपयोगिता अत्यंत ही महत्वपूर्ण मानी जा रही है क्योंकि इससे न केवल शरीर के अन्दर असाध्य रोगों से छुटकारा मिल रहा है बल्कि मानसिक तनावों से भी मुक्ति मिलती है तथा जीवन के प्रति एक सकारात्मक दृष्टिकोण विकसित होता है। आज के युग में बढ़ती हुई प्रतियोगिता एवं विभिन्न प्रकार की कठिनाइयों के कारण न केवल शरीर बल्कि मन भी रोगग्रस्त हो जाता है इसलिए योग ही वह साधान है जिसके द्वारा मन एवं शरीर पर संयम किया जा सकता है। आज योग गुरू (रामदेव जी) ने योग की सार्थकता को सिद्ध कर एक क्रांति ला दी है। इसलिए यदि मनुष्य को सुखी होना है और अपने जीवन के