



## 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 परिवर्तन भी ला सकते हैं। यह समाज में एक सही परिवर्तन ला सकता है।

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

### परिचय:

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 दुःखों 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 साधन है जिसके द्वारा मन एवं शरीर पर संयम किया जा सकता है। आज योग गुरु (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

### 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

सारे तनाव और कष्ट से छुटकारा पाना है तो उसे योग का सहारा लेना होगा।

युवा पीढ़ी के लिए योग की महत्ता :

पतंजलि ने अपने योग सूत्र में युवा पीढ़ी को सभी प्रकार के रोगों से मुक्त होने का उपाय बतलाया है और उनके आदेशों का पालन करके युवावर्ग अपने सभी प्रकार के क्लेशों से मुक्ति पा सकते हैं। “अष्टांग योग के पालन से चित्त का विकार नष्ट हो जाता है।” ( भारतीय दर्शन की रूप-रेखा, p.275 )

आज का युवा जिन जटिलताओं से जकड़ता जा रहा है उससे छुटकारा सिर्फ योग ही दिला सकता है। योग एक ऐसा मनोविज्ञान है जो मनुष्य के संपूर्ण व्यक्तित्व को रूपांतरित करने में सक्षम है। यह केवल मानसिक रोगों के निवारण में ही कारगर नहीं बल्कि मनुष्य को संपूर्णता में परिवर्तित करने में रूचि लेता है। यह मनुष्य की समस्याओं के तह तक जाता है और उन्हें जड़ से समाप्त करने का प्रयास करता है। योग को जीवन दृष्टि के रूप में अपनाकर ही मनुष्य वास्तव में युवा कहलाने के योग्य बन पाता है “योग का लक्ष्य व्यक्ति को अशुद्ध मनःस्थिति से शुद्ध मनःस्थिति तथा बिखरी हुई इच्छा की अवस्था से संतुलित इच्छा की अवस्था की ओर ले जाना है।” ( योग दर्शन, p. 9 )

उद्देश्य :

१. इस शोध कार्य से हम यह जानना चाहते हैं कि उनकी भौतिक, सांसारिक मानसिकता से आध्यात्मिकता को कैसे सम्मिलित किया जा सकता है।

२. युवाओं में भीतरी शक्तियों का विकास करना है जिससे स्वस्थ समाज की स्थापना हो सके।

३. युवा पीढ़ी में निःस्वार्थता, निष्काम भावना तथा नीति परायणता का विकास करना जिससे स्वस्थ एवं उन्नत भारत का निर्माण हो सके।

विधि :

इस शोध कार्य हेतु हमने चार विधियाँ अपनायी हैं। जैसे:-

१. वर्णात्मक अथवा तथ्यात्मक विधि
२. प्रश्नावली एवं साक्षात्कार विधि
३. विश्लेषणात्मक विधि

## ४. संश्लेषणात्मक विधि

अध्ययन का क्षेत्र :

आज के आधुनिक युग में हमने युवा वर्ग में योग से संबंधित विचार को जानने हेतु शोध कार्य के लिए पटना क्षेत्र के विभिन्न कॉलेजों के युवा छात्र-छात्राओं से प्रश्नावली और साक्षात्कार विधि द्वारा उनके विचारों को जानने का प्रयास किया है। इस अध्ययन हेतु हमने पाया कि आज की जीवन शैली में योग बहुत ही आवश्यक है और इससे मानसिक तथा शारीरिक कष्टों से छुटकारा पाया जा सकता है। युवाओं ने भी इसका समर्थन किया है कि हमें योगाभ्यास करना चाहिए और यह हमारे जीवन के लिए आवश्यक है।

अनुसंधान :

आधुनिक युग में हमने युवा वर्ग में योग संबंधी विचार को जानने के लिए २५ प्रश्नों को उनके समक्ष रखा और प्रश्नावली और साक्षात्कार विधि द्वारा उनके विचारों को जानने का प्रयास किया।

१. आधुनिक युग की जीवन शैली के लिए योग आवश्यक है या नहीं के उत्तर स्वरूप 100% लोगों ने माना कि आधुनिक युग की जीवन शैली के लिए योग आवश्यक है।

२. योगाभ्यास से जीवन का सर्वांगीण विकास हो सकता है या नहीं में 95% लोगों ने माना कि विकास हो सकता है।

३. योग से हमारे शारीरिक एवं मानसिक कष्टों से छुटकारा मिल सकता है या नहीं में 100% लोगों ने इसका उत्तर हाँ में दिया है।

४. योग द्वारा भय, अज्ञान, निराशा और अशांति से मुक्ति मिलती है के संदर्भ में 96% लोगों ने यह माना कि इससे मुक्ति मिलती है।

५. योगाभ्यास, रोग-प्रतिरोधाक क्षमता को बढ़ाता है जैसे प्रश्न पर 94% लोगों ने इसे सही माना है।

६. क्या योग द्वारा युवाओं के मन एवं शरीर पर संयम किया जा सकता है के उत्तर में 94% लोगों ने हाँ में उत्तर दिया।

७. हमारी संस्कृति का हास योग द्वारा रूक सकता है या नहीं के उत्तर स्वरूप 48% लोगों ने माना कि रूक सकता है जबकि 36% लोगों ने माना कि नहीं और 16% लोगों ने कुछ नहीं कहा।

११. सामाजिक और नैतिक उत्थान के लिए स्कूल और कॉलेज में योग की आवश्यकता को 92% लोगों ने स्वीकार किया और 6% लोगों ने इसे नहीं माना और 2% लोगों ने कोई विचार प्रकट नहीं किया।

१२. युवाओं में मानसिक तनाव के कारण होने वाले रोगों से योग मुक्त कर सकता है 86% लोगों ने माना कि हाँ, जबकि 10% लोगों ने माना कि व्यायाम से यह ठीक हो सकता है, और 4% लोगों ने कुछ नहीं कहा।

१३. पतंजलि योग के संस्थापक हैं यह केवल 72% लोग जानते थे जबकि 28% लोग यह नहीं जानते थे।

१४. क्या योग सिर्फ एक व्यायाम है ऐसा 20% लोगों ने माना जबकि 72% लोगों ने इसे व्यायाम नहीं माना और 8% लोगों ने कोई राय नहीं दी।

१५. जीवन में उचित परिणाम प्राप्त करने में योग सहायक है ऐसा 84% लोगों ने माना जबकि 12% लोगों ने इसे नहीं माना और 8% लोग तटस्थ रहें।

१६. मानव जाति के उत्थान के लिए योग एक वरदान है ऐसा 86% लोगों ने माना है, 6% लोगों ने इसे नहीं माना और 8% लोग इससे तटस्थ रहे।

१७. योग के माध्यम से मानसिक वृत्तियों पर नियंत्रण किया जा सकता है, ऐसा 84% लोगों ने माना, 8% लोगों ने इसे नहीं माना और 8% लोगों ने कुछ नहीं कहा।

१८. आधुनिक युग में योग का प्रचलन तेजी से बढ़ रहा है ऐसा 80% लोगों ने माना, जबकि 20% ने ऐसा नहीं माना।

१९. योगाभ्यास भारत के साथ-साथ पूरे विश्व में प्रचलित है, ऐसा 74% लोगों ने माना है जबकि 24% लोगों ने इसे नहीं माना, और 2% लोगों ने दोनों को नहीं माना।

२०. योग से हमारी जीवन अवधि बढ़ती है ऐसा 92% लोगों ने माना है, 6% लोगों ने नहीं माना है और 2% ने कुछ नहीं माना।

२१. मानवीय मूल्यों को बढ़ाने में योग सहायक है ऐसा 62% लोगों ने माना है, 16% लोगों ने नहीं माना है और 6% लोगों ने कुछ नहीं कहा।

२२. मूल्यहीन समाज और राष्ट्र का विकास संभव है या नहीं, के उत्तर स्वरूप 56% लोगों ने हाँ कहा और 36% लोगों ने नहीं कहा जबकि 1% तटस्थ रहे।

२३. योग मूल्यों के हास को रोक सकता है ऐसा

42% लोगों ने माना, 42% लोग इससे सहमत नहीं है जबकि 16% ने कुछ नहीं कहा।

निष्कर्ष :

योग विधा संतुलित एवं सुव्यवस्थित जीवन जीने की एक कला है और आज के वर्तमान युग के सभी वर्गों में योग के अध्ययन एवं अभ्यास के प्रति रूचि बढ़ी है। आज पतांजलि के अष्टांग योग के कुछ सोपानों को अपनाकर शारीरिक एवं मानसिक शांति को प्राप्त किया जा सकता है, और इसी कारण आज के असंतुष्ट एवं विचलित युवा वर्ग की रूचि योग के प्रति बढ़ी है।

अतः आवश्यकता है कि बचपन से ही योग अभ्यास करवाया जाए ताकि मनुष्य का शारीरिक, मानसिक और चारित्रिक विकास एक निश्चित दिशा में हो पाए और उनके व्यक्तित्व में किसी प्रकार का विकार ना हो क्योंकि चित्त के विकारों को दूर करके ही मनुष्य के जीवन में शांति एवं सुख स्थापित किया जा सकता है।

अतः निष्कर्ष के रूप में यह कहा जा सकता है कि योग दर्शन का उद्देश्य केवल दार्शनिक जीवन में चारित्रिक दृष्टि से एक अच्छा मनुष्य बनाना ही नहीं बल्कि युवाओं के जीवन को सुव्यवस्थित एवं संतुलित बनाना है।

सुझाव :

१. आज के इस आधुनिक जीवन शैली में युवा वर्ग के लिए योगाभ्यास अत्यंत आवश्यक है।

२. विद्यार्थी युवाओं के लिए शैक्षणिक संस्थाओं और महाविद्यालयों में योग की शिक्षा अवश्य होनी चाहिए।

३. मानसिक और शारीरिक रोगों से योगाभ्यास युवाओं को मुक्ति प्रदान करने में सक्षम है।

४. युवाओं के कार्यक्षेत्र जहाँ भी वह कार्य कर रहे हैं वहाँ योगाभ्यास करवाने की व्यवस्था जरूर होनी चाहिए ताकि वे अपने कार्य के मानसिक दबाव से मुक्त हो सकें।

ग्रंथ सूची :

देवानंद जी० के० : टिचिंग ऑफ योगा, ए. पी. एच.

पब्लिकेशन कॉरपोरेशन, नई दिल्ली

राधाकृष्णन, -एस ( २००७ ) : भारतीय दर्शन भाग-१ एवं

२ ( राजपाल एण्ड सन्स )

सरस्वती स्वामी निरंजनानन्द ( २००४ ) : योग दर्शन, योग