

वर्तमान मे योग का महत्व

कु. प्रिती खोडे

सहायक प्रोफेसर, महात्मा गांधी अंतरराष्ट्रीय हिंदी विश्वविद्यालय

वर्धा. (pritikhode1@gmail.com)



Scholarly Research Journal's is licensed Based on a work at www.srjis.com

प्रस्तावना:- योग का हमारे जीवन मे क्या प्रभाव पडता है? यह एक महत्वपूर्ण प्रश्न है। प्राचीन काल से योग का अध्ययन अध्यापन ऋषियो तथा महर्षियों का विषय माना जाता था , लेकिन योग अब आम लोगो के मानसिक और शारिरीक रोग मिटाने मे लाभदायक सिद्ध हो रहा है।

योग का नियमपूर्वक तथा नियमित अभ्यास करने से हमारा शरीर स्वस्थ बनता है। शरीर के स्वस्थ रहने से मन और मस्तिष्क भी उर्जावान बनता है। मन और मस्तिष्क के स्वस्थ रहने से ही आत्मिक सुख की प्राप्ति होती है। शरीर,मन तथा मस्तिष्क के उचित सामंजस्य से ही जीवन में खुशी और सफलता मिलती है।

वर्तमान में मनुष्य का औसत जीवन काल 70-75 वर्ष माना गया है। जिसमे वह केवल 20 से 25 वर्ष क्रियाशील रहता है। मनुष्य अच्छेसे क्रियाशील तभी रह सकता है , जब वह जीवन में स्थिरता लाएगा तथा चिंतामुक्त होगा।

मनुष्य अपने अच्छे कार्य द्वारा जीवन में खुशी और सफलता प्राप्त कर सकता है। अच्छा कार्य करने के लिये अच्छा स्वास्थ्य होना आवश्यक है। एक अच्छे स्वास्थ्य के लिये व्यक्ति को अपने दैनिक क्रिया कलापो में योग को सम्मिलित करना आज के इस भागदौड वाले जीवन में अत्यंत आवश्यक हो गया है।

प्राचीन काल में जीवन

प्राचीन काल में व्यक्ति अपना अधिकतर कार्य शरीर के द्वारा करता था। उस समय अधिकतर मशीन ऐसी थी जो शरीर के द्वारा ही चलाई जाती थी। मशीने चलाने के लिए व्यक्ति को स्वयं मेहनत करनी पडती थी इसके कारण उसे पर्याप्त मात्रा में पसीना शरीर के बाहर आता था। इससे व्यक्ति अपने आप को हल्का महसूस करता था। तब समाज में आज की तरह रोगों की भरमार नहीं थी। उस समय अधिक कार्य शरीर द्वारा ही किया जाता था। उचित पर्याप्त मात्रा में वाहन नहीं थे इस वजह से व्यक्ति अधिकतर पैदल ही यात्रा करते थे।

पुरुष खेती के काम करते थे और महिलाएँ घर का पूरा काम स्वयं करती थी, सबेरे घर के आँगन में प्रतिदिन गाय के गोबर की लिपाई होती थी। और संयुक्त परिवार होने के कारण महिलाओं को घर के बर्तन साफ करना, कपड़े धोना, घर की सफाई करना आदि सभी कार्य हाथ से करने पड़ते थे। यही कारण थे की उस समय के व्यक्ति दृष्ट पुष्ट और रोग रहीत थे।

वर्तमान काल में जीवन:-

वर्तमान काल बड़ती प्रतिस्पर्धाओं का युग है। इस प्रतिस्पर्धा में व्यक्ति अपने आप को सफल बनाने के लिये दिन रात भागम भाग वाला जीवन व्यतीत करने के लिये मजबूर हो गया है। उसकी व्यस्तता तथा मन की व्यग्रता बढ़ गई है। शरीर विभिन्न रोगों से ग्रस्त हो गया है। तथा मन मस्तिष्क में तनाव पैदा हो गया है। मन मस्तिष्क में तनाव तथा चिंता रहने से व्यक्ति अपना सम्पूर्ण ध्यान केंद्रित नहीं कर पाता है।

प्रतिस्पर्धा के इस युग में व्यक्ति के मानसिक स्वभाव में परिवर्तन देखने को मिल रहा है। वह आत्मकेंद्रित तथा स्वार्थी हो गया है। जिसके कारण सामाजिक संबंधों को भी उचित तरीके से नहीं निभा पा रहे हैं। उसकी दिन प्रति दिन की दिनचर्या अव्यवस्थित हो गई है।

अधिकतर आज के युग में व्यक्ति मोबाइल लैपटॉप जैसे मशीनों का वापर अपने जीवन में अत्यधिक प्रमाण में कर रहे हैं। आज का युग मशीनों का युग है। इस युग में भौतिकवादी का बोलबाला होता है। अध्यत्मिक वाद का प्रभाव कम होता चला जाता है। पैसे कमाने की दृष्टि से व्यक्ति कारखाने अथवा मशीनों पर निर्भर हो रहा है। व्यक्ति के शरीर का एक भाग अत्यधिक सक्रिय होने से और वहि दूसरी और शरीर का दूसरा भाग निष्क्रिय होने से शरीर का संतुलन बिगड़ जाता है। और शरीर में उच्च रक्त दाब हृदय रोग, जोड़ों का दर्द और गलगंड, गठिया, गैस, पेट के विकार जैसे भयंकर व्याधियाँ पैदा हो जाती हैं। और व्यक्ति सभी प्रकार की ऐश्वर्य प्रसधनों के होने पर भी स्वयं को दुखी महसूस करता है।

सफल जीवन के लिये योग का महत्व

योगासनो के नियमित अभ्यास से मेरुदंड सुदृढ बनता है। जिससे शिराओं और धमनियों को आराम मिलता है। शरीर के सभी अंग प्रत्यंग सुचारु रूप से कार्य करते हैं प्राणायाम द्वारा प्राणवायु शरीर के प्रत्येक भाग में पहुँच जाता है। जिससे अनावश्यक द्रव्य नष्ट होते हैं, विशांक निर्वासित होते हैं जिसमें सुखद नींद अपने आप समय पर लगती है। प्राणायाम और ध्यान से मस्तिष्क आम लोगों की अपेक्षा कहीं जादा क्रियाशील और शक्तिशाली बनता है।

योग में जहाँ शरीर ऊर्जा जागृत होती है। वही हमारे मस्तिष्क के अंतरिम भाग में छिपी रहस्यमय शक्तियों का उदय होता है। जीवन में सफलता के लिये सकारात्मक उर्जा और मस्तिष्क कि

जरूरत होती है। और ये सिर्फ योग से मिलति है। योग करते रहने का प्रभाव यह होता है कि शरीर , मन और मस्तिष्क के उर्जावान बनने के साथ ही आपकी सोच बदलती है। सोच के बदलने से आपका जीवन भी बदलने लगता है। योग से सकारत्मक सोच का विकास होता है।

योगासन शरीर के अंग एव उसकी बनावट को देख कर बनाए गए है। स्थूल व्यायाम , सूर्यनमस्कार , प्राणायम आदि यौगिक सम्पूर्ण शरीर को प्रभावित करने के लिए तथा शरीर श्रम के अभाव को दूर करने के लिए बनाये गए है।

वर्तमान काल में व्यक्ति को रोगों से मुक्त रहने के लिए योग विग्यान का आश्रय लेना ही पडेगा। बिना आश्रय लिये उसे शरीर के रोगो से छुटकारा मिलना असंभव सा प्रतीत होता है।