स्वस्थय समाज के निर्माण में योगाभ्यास की भूमिका

डॉ सी.पी. गुप्ता
सहायक प्राध्यापक (इतिहास)
स्वामी विवेकानंद शासकीय स्नातकोत्तर
महाविद्यालय हरदा मध्यप्रदेश
मो.नं.- 7974824118
Email ID -chandrapal.gupta@yahoo.com

सारांश:- *आज पूरी तरह से अस्त-व्यस्त जीवन शैली का वर्तमान समाज और विशेषकर युवाओं में घातक प्रभाव पड़ रहा है, इसका सुधार योग द्वारा ही किया जा सकता है। योग ही मनुष्य के सर्वांगीण विकास में उल्लेखनीय भूमिका निभाता हैं। शारीरिक, मानसिक, बौद्धिक, भावनात्मक और आध्यात्मिक विकास में योग एक सार्थक भूमिका के रूप में पिछले कुछ समय से दिखाई दे रहा है। योग आत्म-साक्षात्कार का भी मार्ग प्रशस्त करता है, साथ ही लंबा और स्वस्थ जीवन जीने की कला भी सिखाता है। अतः योग ही है जो वर्तमान की अनेक सामाजिक बुराइयों का अंत कर सकता है। समत्वं योग उच्यते को हमें स्वीकार करना होगा। जिसका एक अभिप्राय यह भी है कि जैसी आत्मा और जीवन हमारा है, वैसा ही दूसरे का भी है। यदि गीता के इस विचार को हम अपना लेते हैं, तो विश्व में होने वाली अशांति और अराजकता स्वमेव ही समाप्त हो जाएगी। विश्व के बड़े-बड़े बुद्धिजीवी सयुक्त राष्ट्र संघ में बैठकर विचार. मंथन करते हैं कि विश्व को सुखी व समृद्धशाली कैसे बनाया जाए? तथा ऐसा क्या उपाय किया जाए? जिससे विभिन्न राष्ट्रों के बीच शांति, सहअस्तित्व, सहयोग, सद्भावना, समभाव और कमजोर के प्रति उत्तर दायित्व स्थापित हो।*

मुख्य कुंजी शब्द:- प्राणायाम, ध्यान परिसंचरण तंत्र, पाचन तंत्र, श्वसन तंत्र, स्फूर्तिवान, आत्मा, परमात्मा, संवेदनशीलता, सहअस्तित्व, सहयोग, सद्भावना, समभाव आदि

भूमिका:-

योग क्या है? सामान्य भाषा में जुड़ना या जोड़ना अर्थात आत्मा का परमात्मा के साथ जुड़ जाना। गीता में योग की परिभाषा समत्वं योग उच्यते के रूप में की गई है, जिसका आशय है सभी फल-प्रतिफल में समभाव रखना। ऐसी अवस्था में कभी भी मनुष्य के अंदर दुख या तनाव उत्पन्न नहीं होता उसके लिए सुख-दुख, लाभ-हानि, जय-पराजय कोई महत्त्व नहीं रखते। इसी प्रकार समाज शब्द का सामान्य भाषा में अर्थ है व्यक्तियों का समूह। यह समूहन व्यक्तियों के आपसी सद्भाव, जुड़ाव, सहिष्णुता, संवेदनशीलता और दायित्व बोध पर आधारित होता है। अर्थात समाज को एक सूत्र में पिरोने के लिए प्रत्येक प्राणी में सामंजस्य एवं सद्भावना की दृढ़ इच्छाशक्ति का होना अनिवार्य है। स्पष्ट है कि चूंकि समाज व्यक्तियों का समूह है और योग द्वारा व्यक्तियों के सच्चरित्र का निर्माण होता है, जो एक आदर्श समाज का गठन करता है अर्थात योग और समाज एक सिक्के के दो पहलू हैं। समाज जहां योग को पृष्ठभूमि देता है, वहीं योग समाज को उसका वास्तविक लक्ष्य प्राप्त करने में अहम भूमिका निभाता है। इस प्रकार योग का मनुष्य के जीवन, समाज, राष्ट्र और विश्व सभी पर गहरा प्रभाव पड़ता है।

समाज एक वृहद शब्द और संस्था है, विश्व के सभी विषयों की सामग्री का स्रोत भी समाज ही है, इसलिए समाज का स्वास्थ्य जैसा होगा उसके अनूरूप ही अन्य विषयों और व्यवस्थाओं का विकास होगा। आज की सभी समस्याओं का केंद्र भी समाज ही है, ऐसी स्थिति में हमें स्वस्थ समाज के निर्माण का कार्य प्राथमिकता से करना होगा। स्वस्थ समाज ही स्वस्थ राष्ट्र की आधारशिला हो सकता है. ऐसे में प्रश्न उठता है कि स्वस्थ समाज का निर्माण कैसे संभव है? स्वाभाविक है, जब समाज की सबसे छोटी इकाई व्यक्ति होता है, तो फिर सुधार की शुरुआत भी व्यक्ति से ही होनी चाहिए। एक स्वस्थ समाज का आधार उसके व्यक्तियों की जीवन शैली होती है, और संयमित जीवन शैली स्वस्थ शरीर और स्वस्थ मस्तिष्क वाले नागरिकों को तैयार करती है और ऐसे नागरिक ऊर्जावान चरित्रवान और समाज हितेषी सिद्ध हो सकते हैं।

स्वाभाविक प्रश्न है कि जीवन शैली का निर्माण इलेक्ट्रिक बटन की तरह नहीं होता की एक झटके में बटन बंद और चालू की जा सके. हमारी बचपन से लेकर किशोरावस्था तक की आदतें ही जीवन शैली हैं, जिसकी शुरुआत बचपन से ही होती है। जीवन

शैली को, हमारी सामाजिक, आर्थिक पृष्ठभूमि, पारिवारिक परिस्थितियां, परिवेष, स्वास्थ्य, शिक्षा, भोजन आदि प्रभावित करते हैं। स्वाद और जिह्वयापरास्ती से बाहर निकल कर एक अच्छी और स्वस्थ जीवन शैली बीमारियों से लड़ने के लिए सक्षम रोग प्रतिरक्षा प्रणाली विकसित करती है, वहीं चित्त की एकाग्रता एवं तनाव से दूर रखने में भी मददगार सिद्ध होती है। इतना ही नहीं स्वस्थ शरीर एवं स्वस्थ मस्तिष्क का भी निर्माण करती है।

भारत में यह प्राचीन काल से माना जाता रहा है कि स्वस्थ शरीर में ही स्वस्थ मस्तिष्क या मन का वास होता है। मन की गति अनंत है, और इसी गति में वह अनेक व्याधियों को अपने साथ समेट कर ले आता है। एक प्रकार से बीमारियां शरीर की कम, मन की अधिक होती हैं। जब हम योग और प्राणायाम क्रिया द्वारा मन की गति को नियंत्रित कर लेते हैं, तो अधिकांश व्याधियां हमारे शरीर को दूर से ही प्रणाम करना प्रारंभ कर देती हैं। कहने का आशय यह है कि बीमारियों का उपचार हमारे अंदर छिपा होता है और हम औषधियां चिकित्सक-हकीम के दरवाजे में तलाशते हैं। उपरोक्त परिस्थितियों में योग का महत्त्व स्वमेव सिद्ध हो जाता है। अर्थात आप स्वयं ही हर बीमारी का कारण भी हैं और उपचार भी, जो कि नियमित योगाभ्यास, प्राणायाम, आसन और प्रणव ध्यान क्रिया द्वारा ही संभव है।

भारत में योग की परंपरा अति प्राचीन है जिसके प्रारंभिक स्वरूप को हम हड़प्पा सभ्यता के उत्खनन से प्राप्त योगी की मूर्ति में देख सकते हैं। जिस तरह राम के पद चिन्हों के निशान इस भारतीय उपमहाद्वीप में जगह-जगह पर अंकित हैं उसी तरह योगियों और तपस्वियों के निशान जंगलों, पहाड़ों और गुफाओं में आज भी देखे जा सकते है। किंतु इसे संस्थागत स्वरूप प्रदान करने में महर्षि पतंजलि का उल्लेखनीय योगदान माना जा सकता है। योग को वर्तमान में जन-जन तक पहुंचाने का काम पतंजलि योगपीठ के स्वामी रामदेव द्वारा किया गया है। इस बात को स्मरण में रखना चाहिए कि प्रधानमंत्री नरेन्द्र मोदी की पहल के पश्चात ही 21 जून को 'अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस' घोषित किया गया। भारत के इस प्रस्ताव को 90 दिन के अंदर पूर्ण बहुमत से पारित किया गया, जो संयुक्त राष्ट्र संघ में किसी दिवस के प्रस्ताव के लिए सबसे कम समय है। 11 दिसम्बर 2014 को संयुक्त राष्ट्र संघ में 193 सदस्य देशों द्वारा 21 जून को 'अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस' को मनाने के प्रस्ताव को मंजूरी मिली।

2014 में एक बार पुन: समस्त संसार ने माना की भारत शांति का अग्रदूत था, है और रहेगा। यहाँ के ऋषि-मनीषियों की विश्व कल्याण की अवधारणा को भी स्वीकार किया गया। जब दुनिया के कैलेंडर में 21 जून की तारीख हमेशा-हमेशा के लिए अविस्मरणीय तारीख के रूप में अंकित हो गयी। 21 जून पूरे कैलेंडर वर्ष का सबसे लम्बा दिन है। प्रकृति, सूर्य और उसका तेज इस दिन सबसे अधिक प्रभावी रहता है। इस दिन को किसी व्यक्ति विशेष को ध्यान में रखकर नहीं, बल्कि प्रकृति को ध्यान में रखकर चुना गया है। योग 5000 साल पुरानी भारतीय शारीरिक, मानसिक और आध्यात्मिक पद्धति है, जिसका लक्ष्य मानव शरीर और मस्तिष्क में सकारात्मक परिवर्तन लाना है,जिससे आदर्श समाज के लिए आदर्श नागरिक तैयार किए जा सकें।

माना जाता है कि योग का जन्म भारत में ही हुआ। गीता में श्रीकृष्ण ने एक स्थल पर कहा है 'योगः कर्मसु कौशलम्' अर्थात कर्मो में कुशलता को योग कहते हैं। यद्यपि यह योग की सर्वमान्य परिभाषा नहीं है। कुछ विद्वानों का यह भी मत है कि जीवात्मा और परमात्मा के मिल जाने को योग कहते हैं। बौद्धमतावलंबी भी योग शब्द का व्यवहार करते हुए योग का समर्थन करते हैं। पंतजलि ने योगदर्शन में, जो परिभाषा दी है 'योगश्चित्तवृत्तिनिरोधः', चित्त की वृत्तियों के निरोध- रुक जाने का नाम योग है। इस वाक्य के दो अर्थ हो सकते हैं एक मन में आने वाले विचारों के रुक जाने की अवस्था का नाम योग है या दूसरा इस अवस्था को लाने के उपायों को योग कहते हैं। योग साधना के द्वारा ही मनुष्य में उन सदगुणों एवं सच्चरित्र का प्रादुर्भाव होता है, जिससे आत्मा परमात्मा में आत्मसात हो जाती है, जैसा की किसी योगाचार्य ने कहा है:-

योगं वदान्यै बल बुद्धि श्रेष्ठं, पौरुष भवेत सदचित्तं सौख्यं।
आत्मं परमात्मं भवतां नरेणं, क्षेमं च श्रेय योगं सुधीनः॥

अर्थात संपूर्ण जीवन में योग ही एक ऐसा मार्ग है जिसके द्वारा पुरुष को बल, बुद्धि, श्रेष्ठता, पौरुष एवं सच्चरित्रता ये पांच सर्वोत्तम गुण प्राप्त होते हैं।

वास्तव में यह बता पाना की योग क्या करता है? और क्या नहीं करता? या यह क्या-क्या कर सकता है? यह एक यक्ष प्रश्न है, जिस पर निरंतर शोध हो रहे हैं, परंतु अभी तक हुए वैज्ञानिक परीक्षणों से स्पष्ट हो चुका है कि योग अभ्यास के द्वारा मानव में नकारात्मक ऊर्जा का ठहराव होता है और सकारात्मक ऊर्जा का संचार होने लगता है। योगाभ्यास द्वारा हमारे शरीर को लचीला बनाया जाता है अर्थात शरीर के अंगों को कभी सिकोड़ा जाता है, कभी खींचा जाता है, तो कभी ढीला किया जाता है। उक्त अभ्यास से हमारे संपूर्ण शरीर की रक्त नलियां साफ व शुद्ध होती और खुलती हैं, जिसके परिणामस्वरूप हृदय रक्त संचरण का कार्य बिना किसी रूकावट के करता है, जो कि स्वस्थ हृदय के लिए अति आवश्यक होता है। योग और प्राणायाम के द्वारा श्वास-प्रश्वास के द्वारा हमारे शरीर में ऑक्सीजन का स्तर बढ़ता है। हमारे फेफड़ों में 16 करोड़ से लेकर 18 करोड़ तक छिद्र होते हैं, इन छिद्रों में जितनी अधिक ऑक्सीजन होती है, रक्त उतनी जल्दी शुद्ध होता है। शुद्ध रक्त निश्चित तौर पर हमारे शरीर को निरोग बनाने में महत्त्वपूर्ण भूमिका निभाता है।

हमारा हृदय ही शरीर का एकमात्र ऐसा अंग है जो व्यक्ति के भ्रूण के रूप में मां के गर्भ में आने से लेकर मृत्यु तक अनवरत बिना किसी विश्राम के गतिशील रहता है, उसका रुकना ही मौत है, और उसमें रुकावट ही हृदयाघात है। अतः हृदय का स्वस्थ रहना ही हमारे जीवन की सुरक्षा की गारंटी है। ऐसी स्थिति में योगाभ्यास ही है, जो व्यक्ति की रक्त की नलियों को साफ और शुद्ध रखकर हृदय को रक्त संचरण में सहायता पहुंचाता है, हमारा हृदय शरीर की विभिन्न नलियों से प्रतिदिन 24 घंटे में 8000 लीटर अशुद्ध रक्त लेकर उसका शुद्धीकरण करके उन्हें वापस शरीर के विभिन्न अंगों और नलियों में पहुंचाता है। रक्त संचरण का यह चक्र 15सेकंड का होता है और जीवन भर चलता रहता है।

नियमित योगाभ्यास, प्राणायाम, ध्यान और संतुलित-पौष्टिक आहार से व्यक्ति अनेक रोगों से मुक्ति पा सकता है, यहां तक की रक्तचाप, मधुमेह, हृदय रोग जैसी घातक और असाध्य बीमारियों से सुरक्षित रह सकता है। योग से हमारे शरीर के परिसंचरण तंत्र, पाचन तंत्र, श्वसन तंत्र एवं उत्सर्जन तंत्र क्रियाशील होकर स्वस्थ बनते हैं, और हमको ऊर्जावान, स्फूर्तिवान प्राणी के रूप में विकसित करते हैं। वैज्ञानिक परीक्षणों से यह सिद्ध हो गया है कि आयु बढ़ने के साथ-साथ होने वाली शारीरिक दुर्बलता, शिथिलता, क्षीणता एवं वैचारिक अस्थिरता का निदान योग क्रिया के द्वारा ही किया जा सकता है। योग द्वारा हम अपनी नकारात्मकता को दूर कर सकते हैं और रोग प्रतिरोधक शक्ति का विकास कर सकते हैं।

इस प्रकार यह निर्विवाद रूप से सत्य है कि योग एक वैज्ञानिक पद्धति है ना कि केवल शारीरिक व्यायाम। इसके आसन व षट्कर्म जहां शरीर को सुडौल एवं शुद्ध बनाते हैं और रोग प्रतिरोधक क्षमता बढ़ाते हैं, वहीं प्राणायाम ध्यान आदि मानसिक एकाग्रता, शारीरिक ओज-तेज को भी बढ़ाते हैं। इससे जीवन के परम आनंद संतोष की प्राप्ति होती है अर्थात संतोष परमो धर्माः। परिणाम स्वरूप मानसिक तनाव स्वमेव खत्म हो जाते हैं। योग मुद्रा एवं ध्यान के द्वारा हम अपनी स्मरण क्षमता को भी बढ़ा सकते हैं। योग हमारी कार्यकुशलता, कार्य क्षमता में अभूतपूर्व वृद्धि करने के साथ-साथ दीर्घायु बनाता है। अर्थात योग स्वस्थ शरीर को और स्वस्थ शरीर संतोष तथा सृजनात्मकता को प्रोत्साहित करता है।

अधिकांश भारतीय दार्शनिकों का मानना है कि जब तक मनुष्य का हृदय, चित्त और इंद्रियां संयमित और निर्मल नहीं होतीं, तब तक मनुष्य अनेक वासनाओं, तृषणाओं, कामेक्षाओं और बुराइयों का शिकार बना रहता है और उसे सच्चा ज्ञान तथा सच्चा दर्शन कभी भी प्राप्त नहीं हो पाता। अतः हमें अपने इंद्रिय नियंत्रण और आत्मीय शुद्धता के लिए योग, साधना और प्राणायाम को अपने जीवन का अभिन्न अंग बनाना चाहिए तभी हमारा मन और बुद्धि पवित्र होगी।

21वीं सदी युवाओं की सदी है, सूचनाओं के संजाल तंत्र, एवं वैज्ञानिक क्रांति की सदी है। आज संपूर्ण विश्व अपने युवाओं को आशा भरी दृष्टि से देख रहा है, जबकि स्वयं युवा भौतिकवादी विचारों से ग्रस्त (भौतिकतापरस्त) है। वह तार्किक और ज्ञानी तो है, किंतु नैतिक मूल्य उसके लिए गौण होते जा रहे हैं। हमें यह समझना होगा की जिस प्रकार से कंप्यूटर के दो पहलू होते हैं, एक सॉफ्टवेयर और दूसरा हार्डवेयर, हार्डवेयर को कितना ही मजबूत, सुंदर एवं टिकाऊ क्यों ना बना दिया जाए, कंप्यूटर की उपयोगिता तब तक नहीं हो सकती है, जब तक कि उसका सॉफ्टवेयर स्वस्थ्य एवं सुरक्षित ना हो। इसी प्रकार मानव मस्तिष्क एक सॉफ्टवेयर की तरह है और भौतिकवादी आपाधापी, अंतहीन जीवन की अपेक्षाएं और विकार वायरस के समान है। यदि हमारी प्रणाली को सही और उपयोगी कार्य करना है तो उसमें योग रूपी एंटीवायरस होना जरूरी है, ताकि उसके अंदर आने वाले बुरे विचारों को रोका जा सके।

प्रिय और श्रेष्ठ का चयन:-

समतावादी समाज, सबका साथ, सबका विकास और सबका प्रयास के लक्ष्य को प्राप्त करने के लिए निश्चित रूप से एक ऐसे व्यक्ति और समाज का हमें चयन करना होता है, जिसमें प्रिय और श्रेष्ठ के चुनाव करने का विवेक अंतर्निहित हो। प्रिय तात्कालिक और क्षणिक लाभकारी तथा सुखदाई होता है, किंतु श्रेष्ठ तात्कालिक लाभ तो नहीं देता, उससे हमें सुखानुभूति भी नहीं होती किंतु उसके दीर्घकालिक परिणाम स्वयं के लिए और समाज के लिए जन कल्याणकारी सिद्ध होते हैं। आज का मानव शॉर्टकट मेथड या प्रिय का ही चुनाव करता है, इसीलिए समाज में चोरी, हिंसा, व्यभिचार, भ्रष्टाचार, आतंकवाद और नक्सलवाद जैसी बुराइयों का प्रसार हो रहा है। यदि हम श्रेष्ठ का चयन करेंगे तो हित-अनहित को पहचानने वाले विवेक शील होंगे, जिससे ना केवल अपने लिए, बल्कि समाज, राष्ट्र और विश्व को ध्यान में रखकर निर्णय लेंगे, तभी समाज अनेक बुराइयों से मुक्त होकर, एक आदर्श समाज का मूर्त रूप धारण कर सकेगा।

शारीरिक एवं मानसिक रूप से स्वस्थ नागरिक ही अपने समाज और देश के विकास में कदम से कदम मिलाकर चल सकता है। योग हमें विवेक के साथ टिकाऊ विकास की कला को सिखाता है, और मानव के अंदर अच्छे-बुरे की पहचान करने तथा जियो और जीने दो पर आचरण करना भी सिखाता है। आज हमारा समाज वैज्ञानिक विकास और सूचनाओं के आदान-प्रदान से ओतप्रोत है, किंतु उसमें से विवेकहीन मानव उभर कर आया है, जब अमेरिका ने 6 अगस्त 1945 को हिरोशिमा पर विश्व का पहला परमाणु बम जिसे लिटिल बॉय कहते थे और जो केवल 64 किलोग्राम का ही था तो इसके गिरने से हिरोशिमा की 90 फीसदी इमारतें नष्ट हो गई थी और लगभग 7 लाख व्यक्ति मारे गए थे। जबकि आज विश्व के पास जो सबसे बड़ा बम है, वह हिरोशिमा में गिराए गए लिटिल ब्वॉय की तुलना में 3800 गुना अधिक शक्तिशाली है। एक अनुमान के अनुसार आज दुनिया के तमाम परमाणु शक्ति संपन्न राष्ट्रों के पास संपूर्ण पृथ्वी को लगभग 100 से अधिक बार नष्ट करने के लिए अस्त्र-शस्त्र मौजूद हैं।

क्या हम ऐसे में एक सुनहरे भविष्य की कल्पना कर सकते हैं ? आज हम ऐसे कालिदास बन गए हैं, जो उसी डाल पर बैठकर के उसी को काटते हैं अर्थात जिस पृथ्वी पर हम निवास करते हैं, उसी को विकृत करके उसे तहस-नहस कर रहे हैं। उसके प्राकृतिक अंगो- जल, वायु, मृदा, नदी, तालाब और वन को विकृत या नष्ट कर रहे हैं? अब समय आ गया है कि हमको अपने मन-मस्तिष्क को योगाभ्यास के द्वारा विवेकी और संयमित बनाना होगा और उसमें ऐसी विवेकशील शक्ति का संचार करना होगा जो वह अपने और अपने संपूर्ण जीव-जगत के कल्याण के संबंध में सोच सके। आज के मानव ने वैज्ञानिक आविष्कारों के द्वारा जितनी भौतिक शक्तियां प्राप्त कर ली हैं, वास्तव में उस अनुपात में उसका दृष्टिकोण और मानवी मस्तिष्क विकसित नहीं हुआ है। आज की वैज्ञानिक शक्तियां अविवेकी मनुष्य के लिए बंदर के हाथ उस्तरे जैसी हैं, यदि इनका दुरुपयोग हुआ तो संपूर्ण मानव जाति का अस्तित्व ही संकट में पड़ जाएगा।

आज समूचे विश्व में हिंसा, अराजकता, भय, गला काट प्रतिस्पर्धा, प्रदूषण आदि अनेक समस्याएं सुरसा की भांति मुंह फैलाए खड़ी हैं और आज की अनेक समस्याओं का मूल कारण अपने को मनुष्य मानना और दूसरे को दानव मानना भी है। चूँकि योग का प्रभाव व्यक्ति, परिवार , समाज, राष्ट्र और विश्व सभी पर पड़ता है, अतः योग ही वह अभ्यास सिद्ध हो सकता है जो इंसान का इंसानियत से योग करा दे। प्रकृति से हम सभी को एक जैसा रक्त, हड्डी एवं मास का शरीर मिला है, जिसमें पांच ज्ञानेंद्रियां हैं, पांच कर्मेंद्रियां हैं जिन्हें मन और बुद्धि मिली है, जिसको आत्मा द्वारा नियंत्रित किया जाता है। जब सभी मनुष्य एक जैसे हैं तो फिर मानव और मानव के मध्य खाई किस बात की? इस खाई को योग ही पाट सकता है।

तनाव नियंत्रण में योग की भूमिका: मानव और तनाव एक दूसरे के पूरक हैं, एक प्रकार से तनाव ही व्यक्ति को विकास के लिए प्रेरित करता है और उसे ऊर्जा प्रदान करता है, परंतु जब तनाव बहुत अधिक हावी हो जाता है, तो एक प्रकार से मनुष्य के अंदर कुंठा और अवसाद पैदा करता है, जो विकास और शांति का बाधक बन जाता है। योग द्वारा मनुष्य नकारात्मक सोच से सकारात्मक सोच की तरफ बढ़ता है जो तनाव को शिथिल करता है। योग चिकित्सा के माध्यम से जीवन में बेबजह आने वाले तनाव स्वमेव नियंत्रित होते हैं। एक प्रकार से योग द्वारा मनुष्य अपनी श्वास-प्रतिश्वास पर नियंत्रण स्थापित करता चला जाता है और तनाव तथा अवसाद से पूरी तरह मुक्त हो जाता है। योगाभ्यास से व्यक्ति अपने जीवन के प्रति सकारात्मक दृष्टिकोण बनाता है और चिंतन-मनन

से तनाव को नियंत्रित रखता है जो की हानिरहित तथा लाभकारी व उत्प्रेरक होता है, जिसे हम 'स्ट्रेस' कहते हैं .जीवन में गति व प्रगति इसी से आती है। परंतु इसी तनाव की मात्रा जब अधिक हो जाए तो 'डिस्ट्रेस' अर्थात हताशा और निराशा का जन्म होता है।

जीवन में भौतिकता व तकनीकि के उपकरणों जैसे- व्हाट्सएप, ट्विटर इंस्टाग्राम, फेसबुक, स्काइप, टेलिग्राम, वर्डप्रेस, यूट्यूब आदि ने जहां व्यक्ति को, ज्ञान विज्ञान और संचार से जोड़ने का काम किया है, वहीं इसने मानवीय मूल्यों से और पड़ोसियों के साथ सुख-दुख साझा करने के व्यवहार और परंपरागत सामाजिकता से मानव को अलग किया है। तनाव का वास्तव में आधुनिक चिकित्सा पद्धति में किसी प्रकार का कोई सार्थक उपचार नहीं है, परिणाम स्वरूप योग, प्राणायाम और ध्यान इसके लिए एक अच्छा उपाय सिद्ध हो रहा है। तनाव की सबसे बड़ी समस्या यह है कि इसे पहचानने में काफी वक्त लगता है और समानता तनावग्रस्त व्यक्ति यह मानने को भी तैयार नहीं होता कि वह तनाव में है, इसीलिए यह एक गंभीर बीमारी की तरह युवाओं में पैर फैला रही है। योग साधना में जहां एक ओर ध्यान, प्राणायाम, यम, नियम, आसन, प्रत्याहार, धारणा, व समाधि का अनुपालन के द्वारा काम, क्रोध, लोभ, मोह, माया, ईर्ष्या, द्वेष से विरक्त रहना सिखाया जाता है, वहीं दूसरी ओर जीवन के उच्च आदर्शों की ओर ध्यानाकर्षित किया जाता है। जिससे मानव जीवन सादा, सच्चरित्र और सार्थक हो जाता है।

जब व्यक्ति सीमित और सकारात्मक तनाव की अवस्था में होता है तो उसे अपने प्रतिस्पर्धी से प्रतिस्पर्धा करने में सकारात्मक ऊर्जा प्राप्त होती है और स्वाभाविक है कि उसके परिणाम भी अपेक्षा के अनुरूप होते हैं। एक प्रकार से संयमित, सीमित और सकारात्मक तनाव व्यक्ति को आलस्य, शिथिलता और अवसाद से दूर रख कर सफलता दिलाने में महत्त्वपूर्ण भूमिका निभाता है। किंतु तनाव को अत्यल्प होना चाहिए जैसे खाने में नमक, ताकि हम ध्यानकेंद्रित, गतिशील और अनुशासित बने रहें। जब अनियंत्रित नकारात्मक तनाव मनुष्य के अंदर प्रवेश कर जाता है तब वह अवसाद, निराशा, कब्ज, माइग्रेन, अस्वस्थता, उच्च रक्तचाप, मधुमेह, अल्सर, दृष्टि दोष, अस्थमा, चिड़चिड़ापन, अनिद्रा, उद्वेग, चिंता, गठिया, मानसिक अवसाद, दिल के रोग, हृदयाघात, भय आदि का शिकार हो जाता है जिससे कार्य के प्रति अरुचि, पैदा होती है।

समीक्षा:-

विज्ञान वरदान है या अभिशाप यह कह पाना आज बहुत कठिन है। आज से सैकड़ों वर्ष पहले का मानव और समाज पूरी तरह से प्राकृतिक था। हमारा परिवेश पर्यावरण, वातावरण खान-पान, रहन सहन सब कुछ शुद्ध और प्राकृतिक था। आज जैसा दूषित वातावरण, दूषित पानी, फास्ट फूड, डिब्बा बंद भोजन, विटामिन और प्रोटीन रहित खानपान, बदलता परिवेश और विकृत मानसिकता ने हम सभी को इस ओर सोचने के लिए विवश किया है। विवेकहीन तार्किकता और विज्ञान ने हमें जो कुछ दिया है, क्या उसके बदले उसने हमसे कुछ ज्यादा ही प्राकृतिक संसाधन छीन लिए हैं? यह विकृत मानसिकता, गिरता स्वास्थ्य, चिड़चिड़ा-पन, सामाजिक असंतोष को तो जन्म दे ही रहे हैं, साथ ही हिंसा, प्रतिहिंसा, उग्र भीड़ का लोगों की जान पर बात-बात पर खेल जाना आम बात हो गई है। यह सब मानव के विवेकहीन होने की कहानी का ही प्रतिफल है। इसलिए समाज के प्रत्येक व्यक्ति को आज पहले की अपेक्षा ज्यादा योग की आवश्यकता है। योग ही हमको निरोग कर सकता है और योग ही हमको निर्विकार कर सकता है. अतः योग की ओर समाज पुनः लौट रहा है। अतः योग को आज समय, स्वास्थ्य और समस्याओं से लड़ने की मांग के रूप में स्वीकार करना पड़ेगा। अब हमें विश्वास करना होगा की योग करे निरोग और 'जो करते हैं योग, वे नहीं लड़ते लोग'।

- 'युजिर योगे' सिद्धांत कौमुदी धातुकर्म संख्या,1444
- जैन,राजीव 'त्रिलोक'(2017), सम्पूर्ण योग विद्या,मंजुल पब्लिशिंग हाउस, भोपाल
- श्रीवास्तव, डॉ. कृष्ण चंद्र (नवीन संस्करण 2004), यूनाइटेड बुक डिपो, इलाहाबाद
- ग्रोवर डॉ सतपाल (2019) वी एंड एस पब्लिशर्स दरियागंज नई दिल्ली