

Original Article

वर्तमान संदर्भ में योग दर्शन का मानव जीवन को प्रभावित करने वाली चुनौतियों का विश्लेषण

Dr. Santosh Devi¹, Pardeep²

¹Assistant Professor, Pragya College of Education

²Research Scholar, C.C.S. University, Meerut

Email: pawansantoshpkmudgal@gmail.com

Manuscript ID:

JRD -2026-180105

ISSN: 2230-9578

Volume 18

Issue 1(A)

Pp. 20-25

January - 2026

Submitted: 15 Dec. 2025

Revised: 25 Dec. 2025

Accepted: 10 Jan. 2026

Published: 31 Jan. 2026

सारांश

वर्तमान संदर्भ में योग दर्शन का मानव जीवन को प्रभावित करने वाली चुनौतियों का विश्लेषण वर्तमान समय में मानव जीवन को कई प्रकार की चुनौतियों का सामना करना पड़ रहा है, जैसे कि तनाव, अवसाद, और शारीरिक स्वास्थ्य समस्याएं। इस शोध पत्र में वर्तमान संदर्भ में योग दर्शन की प्रासंगिकता और इसके माध्यम से मानव जीवन को प्रभावित करने वाली चुनौतियों का विश्लेषण किया गया है। योग दर्शन के मूल सिद्धांतों और इसके प्रमुख ग्रंथों का अध्ययन करके यह पता लगाने का प्रयास किया गया है कि कैसे योग दर्शन मानव जीवन को सुखी, संतुलित और अर्थपूर्ण बनाने में मदद कर सकता है। इस शोध पत्र के निष्कर्ष यह दर्शाते हैं कि योग दर्शन वर्तमान समय में मानव जीवन को प्रभावित करने वाली चुनौतियों का एक प्रभावी और स्थायी समाधान प्रदान कर सकता है। योग दर्शन के माध्यम से हम अपने मन, शरीर और आत्मा को संतुलित और सुखी बना सकते हैं। इस अध्ययन की प्रकृति अन्वेषणात्मक है एवं तथ्य सामग्री विश्लेषण अनुसंधान के आधार पर किया गया है। यह शोध योग दर्शन के विभिन्न पहलुओं को वैज्ञानिक दृष्टिकोण के आधार पर सामान्य जन के समक्ष प्रस्तुत करने का प्रयास करेगा।

मूल शब्दः— योग दर्शन, तनाव, अवसाद, वैश्विक शांति, दिव्यांगता, तनाव प्रबंधन, योग चिकित्सा

साहित्य अवलोकन

1. **पार्कर (2017)** यौगिक दृष्टिकोण के अनुसार, मनुष्य केवल भौतिक शरीर तक सीमित नहीं है, बल्कि इसमें तीन शरीर शामिल हैं— भौतिक शरीर, सूक्ष्म शरीर और कारण शरीर। ये तीनों शरीर एक दूसरे पर निर्भर हैं और मिलकर एक समग्र प्रणाली बनाते हैं जो सच्चे स्व को समाहित करती है। इसका तात्पर्य यह है कि मनुष्य को केवल उसकी शारीरिक बनावट या शारीरिक आकृति से परिभाषित नहीं किया जाता है, बल्कि विभिन्न तत्वों के जटिल परस्पर क्रिया द्वारा परिभाषित किया जाता है जो स्थूल से सूक्ष्म स्तर तक एक निरंतरता पर मौजूद होते हैं।

2. **भवानी (2011)** योग के सिद्धांतों के अनुसार, स्वास्थ्य और कल्याण स्थिर अवस्थाएँ नहीं हैं जिन्हें कोई प्राप्त कर सकता है और बनाए रख सकता है। इसके बजाय, उन्हें एक उच्चतर अवस्था की ओर एक निरंतर विकसित होने वाली यात्रा के रूप में देखा जाता है। इस यात्रा को एक गतिशील सातत्य के रूप में दर्शाया गया है, जहाँ मृत्यु सबसे निचले बिंदु का प्रतिनिधित्व करती है, और आत्म-पारगमन, या समाधि, उच्चतम बिंदु का प्रतिनिधित्व करती है। इन दो चरम सीमाओं के बीच सामान्य स्वास्थ्य और बीमारी की स्थितियाँ हैं। इसलिए, योग परंपरा में, स्वास्थ्य केवल बीमारी की अनुपस्थिति नहीं है, बल्कि शारीरिक और आध्यात्मिक दोनों रूप से किसी की पूरी क्षमता का एहसास है।



Quick Response Code:



Website:

<https://jrdvrb.org/>

DOI:

[10.5281/zenodo.18595509](https://doi.org/10.5281/zenodo.18595509)



Creative Commons (CC BY-NC-SA 4.0)

This is an open access journal, and articles are distributed under the terms of the [Creative Commons Attribution-NonCommercial-ShareAlike 4.0 International](https://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/4.0/) Public License, which allows others to remix, tweak, and build upon the work noncommercially, as long as appropriate credit is given and the new creations are licensed under the identical terms.

Address for correspondence:

Dr. Santosh Devi, Assistant Professor, Pragya College of Education

How to cite this article:

Devi, S., & Pardeep. (2026). वर्तमान संदर्भ में योग दर्शन का मानव जीवन को प्रभावित करने वाली चुनौतियों का

विश्लेषण. Journal of Research & Development, 18(1(A)), 20–25. <https://doi.org/10.5281/zenodo.18595509>

3. शिवानंद (2014) वर्तमान समय में योग दर्शन की प्रासंगिकता का विश्लेषण करने से यह स्पष्ट होता है कि यह दर्शन मानव जीवन को सुखी और संतुलित बनाने के लिए एक प्रभावी और स्थायी समाधान प्रदान कर सकता है। योग दर्शन के माध्यम से हम अपने मन, शरीर और आत्मा को संतुलित और सुखी बना सकते हैं, जिससे हमारा जीवन सुखी और संतुलित हो सकता है।

4. कोप (1999) सूत्रों में प्रथाओं की इन विभिन्न श्रेणियों का वर्णन इस प्रकार किया गया है: नैतिक पालन (यम; दूसरों के साथ व्यवहार में नैतिकता); आत्म-अनुशासन (नियम); शारीरिक आसन और व्यायाम (आसन); श्वास नियमन (प्राणायाम); संवेदी निकासी (प्रत्याहार); संवेदी इनपुट को कम करना; एकाग्रता (धारणा; प्रयासपूर्ण, केंद्रित ध्यान); ध्यान (ध्यान; ध्यान का सहज, अखंड प्रवाह); और आत्म-उत्कर्ष और इसी आठ अंग एक पूरे के रूप में लेने पर एक जैविक प्रणाली बनाते हैं और इसे विचारों, भावनाओं और व्यवहारों को नियंत्रित करने के साथ-साथ भलाई में सुधार करने के तंत्र के रूप में सोचा जा सकता है।

5. पतंजलि (400 CE) योग दर्शन के मूल सिद्धांतों का विश्लेषण करने से यह स्पष्ट होता है कि यह दर्शन मानव जीवन को सुखी और संतुलित बनाने के लिए एक व्यापक दृष्टिकोण प्रदान करता है। योग दर्शन के अनुसार, मानव जीवन को सुखी और संतुलित बनाने के लिए यह आवश्यक है कि हम अपने मन, शरीर और आत्मा को संतुलित और सुखी बनाएं।

अध्ययन के उद्देश्य

- वर्तमान समय में योग दर्शन की प्रासंगिकता को समझना।
- मानव जीवन को प्रभावित करने वाली चुनौतियों का विश्लेषण करना।

शोध विधि

इस अध्ययन की प्रकृति अन्वेषणात्मक है एवं तथ्य सामग्री विश्लेषण अनुसंधान के आधार पर किया गया है। यह शोध योग दर्शन के विभिन्न पहलुओं को वैज्ञानिक दृष्टिकोण के आधार पर सामान्य जन के समक्ष प्रस्तुत करने का प्रयास करेगा।

प्रस्तुतीकरण

योग को शैक्षिक प्रणालियों में एकीकृत करके बच्चों और वयस्कों में समान रूप से ध्यान, अनुशासन और समग्र विकास को प्रोत्साहित करना है। योग को जीवन में सामाजिक परिवर्तन का मार्ग बनाना है, योग और सतत विकास लक्ष्यों के बीच संबंध को समझना है। 27 सितंबर 2014 को संयुक्त राष्ट्र महासभा के 69 वें सत्र में संबोधन के दौरान एक समर्पित योग दिवस का प्रस्ताव रखा गया। भारतीय प्रधानमंत्री ने इसकी शुरुआत की पहल की, इनके अनुमोदन पर ही 11 दिसंबर 2014 को संयुक्त राष्ट्र ने 21 जून को अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस घोषित किया। संयुक्त राष्ट्र महासभा में 177 देशों से ज्यादा ने इसका समर्थन व 175 देशों ने इसे सह-प्रायोजित किया। अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस 2015 से हर साल नए-नए विषयों को लेकर आयोजित किया जाता है। योग दिवस को पूरे विश्व में बड़े ही उत्साह पूर्वक मनाया जाता है। इसके मनाने के पीछे का मकसद प्राचीन स्वास्थ्यवर्धक योगाभ्यास को दुनिया भर में फैलाना है, ताकि विश्व के ज्यादा से ज्यादा लोग इसका लाभ उठा सकें। 2025 अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस का उद्देश्य "हम मानसिक स्वास्थ्य को बेहतर बनाने के लिए योग आसन और ध्यान तकनीकों पर ध्यान केंद्रित करेंगे"।

वैश्विक शांति एवं योग

योग वैश्विक शांति और सद्भाव का प्रवेश द्वार है। यह कम बजट में स्वास्थ्य बीमा है। इसने विश्व को बीमारी से कल्याण तक का मार्गदर्शन किया है। योग कोई धर्म विशेष नहीं है यह लोगों के कल्याण, मन शरीर व आत्मा के सहज मिलन का विज्ञान है। इसका उद्देश्य जनमानस में शांति वह सद्भाव विकसित करना है। योग का संदेश है, यह स्वयं की, स्वयं के लिए और स्वयं के जरिए यात्रा है। महर्षि पतंजलि को उनके ग्रंथ "पतंजलि योग सूत्र", श्री अरविंदो घोष को योग साधनाओं के सार का अनुवाद का श्रेय, बी.एस अयंगर व महर्षि परमहंस को योग के महत्वपूर्ण ज्ञान में प्रसार के लिए दुनिया भर में जाना जाता है और स्वामी विवेकानंद को पश्चिम में योग के सबसे बड़े प्रसारक के रूप में जाना जाता है। योग लोगो, परिवार, समाज और विश्व को साथ लाता है, योग व ध्यान से व्यक्ति की मनोदशा सकारात्मक होती है जिससे वह समाज की भलाई के बारे में कार्य करने की सोचता है। जिससे लोग आपसी द्वेष भाव छोड़कर भावनात्मक रूप से जुड़ते हैं। बहुत सारे शोध से पता चलता है कि योग और असाध्य रोगों को भी साधने की क्षमता रखता है। आज की युवा पीढ़ी जो अवसाद से ग्रसित है योग द्वारा इसको कम करने में मदद मिलती है। कोविड-19 महामारी के दौरान जब लोग घर में कैद होकर रह गए थे तब भी लोगों ने अपने शारीरिक, मानसिक स्वास्थ्य को बनाए रखने के लिए योग का सहारा लिया। योग प्रतिरक्षा शक्ति को बढ़ाने में महत्वपूर्ण साधन है, प्रतिरक्षा शक्ति क्षीण होने के कारण लोग असाध्य रोगों से घिर जाते हैं। योग द्वारा इस से बचा जा सकता है। योग वास्तव में दुनिया में एकता को बढ़ावा देने में रामबाण है। लंबे समय से योग हमारी सांस्कृतिक परंपरा का हिस्सा रहा है, आज विश्व भी इसे मानता है। योग निसंदेह वैश्विक शांति और सद्भाव का प्रवेश द्वार है।

दिव्यांगता में योग दर्शन

योग केवल सामान्य लोगों के ही नहीं बल्कि दिव्यांग जनों के लिए भी बहुत ही लाभदायक है। जिन लोगों में शारीरिक या मानसिक विकलांगता होती है उन्हें सम्मान पूर्वक दिव्यांग कहा जाता है। यह जन्मजात या जन्म के समय/बाद में भी किसी कारण हो सकती है। दिव्यांगता की वजह से दिव्यांग जन किसी एक या अधिक गतिविधि को करने में असमर्थ हो जाता है। दिव्यांगता भारत जैसे विकासशील देशों में गंभीर सार्वजनिक स्वास्थ्य समस्या है। इसी कारण संयुक्त राष्ट्र संघ द्वारा 3 दिसंबर को विश्व विकलांग दिवस घोषित किया गया ताकि उनके हितों का हनन न हो। दिव्यांग श्रेणी में आने वाले कुछ उदाहरण – दृष्टि बाधित, श्रवण बाधित, चलन निश्चक्ता, बौनापन, बौद्धिक निश्चक्ता, मानसिक रोग, ऑटिज्म, सेरेब्रल, पाल्सी, मांसपेशी दुर्विकार, क्रॉनिक, न्यूरोलॉजिकल कंडीशंस, अस्थि बाधिता, कुष्ठ रोग आदि। दिव्यांगजन को विशेष आवश्यकता वाले बालक भी कहा जाता है क्योंकि यह लोग किसी न किसी वजह से विशेष है उनको हमें विशेष सहायता देनी होती है चाहे वे शारीरिक रूप से, मानसिक रूप से या भावनात्मक या संवेगात्मक रूप से, इन्हें विशेष सहायता की आवश्यकता होती है। सरकार द्वारा इन लोगों के पुनर्वास के लिए बहुत सारी योजनाएं बनाई गई हैं ताकि ये लोग भी सामान्य धारा से जुड़ सकें। इनके लिए अनेक सुविधाएं उपलब्ध हैं जैसे-वित्तीय सहायता, सहायक उपकरण और शैक्षणिक सुविधाएं। दिव्यांगजन अगर योग करते हैं तो उन्हें मानसिक रूप, शारीरिक रूप से, बौद्धिक रूप से वह संवेगात्मक रूप से बहुत ही फायदा मिलता है। दिव्यांग लोग बहुत सारे योगासन कर सकते हैं जिससे उनका तनाव कम होता है और जीवन खुशहाल बनता है।

योग के फायदे निम्नलिखित हो सकते हैं

- योगासनों से एकाग्रता बढ़ती है।
- योग से तनाव कम होता है जिससे अवसाद की स्थिति से बचाव होता है।
- योग द्वारा तन और मन एकजुट होता है।
- नींद की समस्या से निजात मिलती है।

दिव्यांग लोग निम्नलिखित से योगासन कर स्वास्थ्य लाभ पा सकते हैं:-

- व्हीलचेयर योग— ये चेयर पर बैठे-बैठे किए जा सकते हैं। जिससे मानसिक व शारीरिक फायदा मिलता है। बालासन, सुखासन, शशकासन जैसे योगासन।
- पैरों से जुड़े योगासन— ये पैरों को आगे फैला कर बैठकर किए जाते हैं।
- पालथी लगाकर— पालथी लगाकर बैठ जाएं और फिर सांस लेते हुए आगे की तरफ झुके।
- लेट कर किए जाने वाला “शव आसन” बहुत ही फायदेमंद होता है।
- कपालभाती प्राणायाम से पेट की चर्बी नहीं बढ़ती है जिससे शारीरिक भार संयमित रहता है।
- इनके लिए ब्लॉक, कंबल, पट्टियां जैसी सामग्री का इस्तेमाल करके योगासनों को आसान किया जा सकता है।
- गाय मुद्रा— यह आसन शरीर के ऊपरी हिस्से को फोकस कर अभ्यास किया जाता है इससे फेफड़े, हृदय को लाभ मिलता है यह व्हीलचेयर पर करने वाला योगासन होता है।
- उत्तानासन— यह आसानी से बैठे-बैठे किया जा सकता है, इससे पेट, पीठ, गर्दन पर शरीर के अंदरूनी अंगों के लिए उत्तम माना जाता है।
- गरुड़ आसन— यह भी व्हीलचेयर योग है इससे शरीर के ऊपरी हिस्सों कंधों व पीठ के लिए बहुत उपयोगी है।
- पैर फैलाना— शरीर के निचले भाग के लिए यह योगासन बहुत ही उपयुक्त माना जाता है। यह पैरों को मजबूती देता है और मांसपेशियों को दुरुस्त बनाए रखता है।
- प्राणायाम— पैरों में दिक्कत है तो कपालभाति व भ्रामरी करें। भस्त्रिका से रक्त की शुद्धि, फेफड़े मजबूत, स्नायु मंडल मजबूत होता है।
- तिर्यकासन/मंडूकासन— इनसे पेट की पाचन शक्ति बढ़ती है। पेट संबंधी रोग दूर होते हैं जैसे— डायबिटीज, ब्लड प्रेशर।

इन आसनों का प्रयोग कर दिव्यांगजन ही नहीं बल्कि बूढ़े लोग भी स्वास्थ्य लाभ पा सकते हैं। यह बहुत ही आसान योगासन है जिनसे इन लोगों को शारीरिक, मानसिक, आध्यात्मिक व संवेगात्मक लाभ प्राप्त होगा। जिससे जीवन की डगर आसान बन जाएंगी।

योग का मानव जीवन पर प्रभाव:-

योग ही ऐसा साधन है जो मनुष्यता को मनुष्य होने का मार्ग प्रदर्शित करता है इसमें सब के कल्याण की कामना का भाव होता है। इस तनाव व भीड़-भाड़ वाली जिंदगी में योग स्वास्थ्य सुरक्षा करता है व मानसिक तनाव से दूर रखता है।

- भाग-दौड़ वाली जिंदगी के बीच यह राहत पहुंचाता है व कार्य कुशलता लाता है।

- योग द्वारा शरीर में जमे अपशिष्ट पदार्थों की शुद्धि होती है इसमें ज्यादा शारीरिक श्रम की जरूरत नहीं पड़ती है।
- यह कोई धर्म नहीं है योगिक क्रियाएं प्राणों द्वारा संचालित होती है प्राण ईश्वर की देन है भगवान की आराधना करते समय शब्द ओम (ॐ) से प्राणों को जोड़ना चाहिए। सब धर्म में योग सर्वोपरि धर्म है।
- श्वास के साथ शारीरिक गतिविधियों का तालमेल बनाता है।
- आज की उथल-पुथल वाली जिंदगी में योग लोगों का मानसिक, शारीरिक व संवेगात्मक संतुलन बनाए रखता है।
- योगिक क्रियाओं द्वारा जनमानस में आपसी तालमेल, नैतिक मूल्य व आपसी सद्भाव बनाए रखता है।

योग का चिकित्सा रूप में महत्व:- योग द्वारा विभिन्न रोगों की चिकित्सा की जा सकती है जिसमें 100% की गारंटी है जैसे उच्च रक्तचाप, डायबिटीज, सिर दर्द व तनाव आदि। योग विभिन्न व्याधियों के प्रबंधन में भी प्रभावी है जैसे- गठियावाय/आर्थराइटिस, पीठ दर्द, हृदय रोग, मधुमेह, पेट संबंधी रोग श्वसन संबंधी रोग, नेत्र संबंधी रोग, मोटापा, हाइपरटेंशन, अनिद्रा।

- योग द्वारा मानसिक स्वास्थ्य पर सकारात्मक प्रभाव पड़ता है।
- आज की भागदौड़ भरी जिंदगी में सबसे ज्यादा असर लोगों के मानसिक स्वास्थ्य पर पड़ा है, इस मानसिक तनाव को दूर करने में योग का बहुत महत्वपूर्ण योगदान रहा है।
- मानव शरीर में थोड़ी सी भी विकृति तनाव का कारण बन जाता है। नियमित रूप से योगासन अभ्यास अपनाकर हर व्यक्ति अपने शारीरिक एवं मानसिक स्वास्थ्य को बनाए रख सकता है
- योग हृदय, फेफड़े एवं मस्तिष्क संबंधी सभी रोगों को दूर रखने का सामर्थ्य रखता है।
- रोग प्रतिरोधात्मक शक्ति को बढ़ाता है व स्थूल एवं सूक्ष्म देह के मनोविकारों का शमन करता है।
- नकारात्मक विचार प्राणायाम अभ्यास करने वाले व्यक्ति के समाप्त हो जाते हैं, सकारात्मक ऊर्जा व उत्साह जीवन में भर जाता है।
- योगिक क्रियाओं का अभ्यास जनमानस में सकारात्मक ऊर्जा का संचार, गुणात्मकता, उत्पादकता व सृजनात्मकता का विकास करता है।
- प्राणायाम से तनाव रहित एवं संवेदनशील मानव का निर्माण होता है, जिससे वह हिंसा, अपराध, चोरी, दुराचार व व्याभिचार आदि से दूर रहता है।

युवाओं के तनाव प्रबंधन में योग का महत्व-

व्यक्ति विशेष समुदाय के जीवन में बिना मानसिक नियंत्रण और अनुशासन के कोई प्रगति नहीं हो सकती। एक शांत और शांत मन ही जीवन में सब कुछ प्राप्त कर सकता है। तनाव प्रबंधन में ध्यान का भी अपना महत्व है। ध्यान शब्द 'धि' से बना है जिसका अर्थ है चिंतन करना या विचार में लीन होना। महर्षि पतंजलि के अनुसार- 'तत्र प्रत्ययैकतांता ध्यानम' अर्थात् किसी वस्तु पर धारणा के निरंतर परवाह को ही ध्यान कहते हैं। ध्यान से हम उसके साक्षी हैं जो हमारे मन में चल रहा है। एकाग्रता जीवन का महत्वपूर्ण अंग है यह मन को नियंत्रित करने की निश्चित विधि है। ध्यान विभिन्न प्रकार के होते हैं- प्रेक्षा, ध्यान, भावातीत ध्यान, स्थूल ध्यान, सूक्ष्म ध्यान, ज्योतिर्ध्यान, त्राटक ध्यान, ऊर्जा ध्यान, चक्र ध्यान, विपश्यना आदि। ध्यान द्वारा शारीरिक व मनोवैज्ञानिक लाभ मिलता है। इससे रक्त में लैक्टेट का स्तर कम होता है जिससे तनाव में कमी आती है, मांसपेशियों में तनाव कम होने से प्रतिरक्षा तंत्र मजबूत बनता है। अपने विचारों पर नियंत्रण, भावनात्मक परिपक्वता व रचनात्मकता को बढ़ावा मिलता है। हेंस शैले ने तनाव शब्द की खोज "शरीर की किसी भी आवश्यकता के आधार पर अनिश्चित प्रतिक्रिया के रूप में की।" इनका आधार दैहिक है और यह हार्मोस की क्रियाओं को अधिक महत्व देता है, जो एड्रिनल और अन्य ग्रंथियों द्वारा स्रावित होते हैं। शैले ने दो प्रकार के तनाव की बात की है-

- (क) यूस्ट्रेस (Eustress) मध्यम और इच्छित तनाव जैसे बच्चे प्रतियोगिताओं में खेलते समय तनाव में आ जाते हैं।
- (ख) विपत्ति (Distress) जो बुरा, असंयमित, अतार्किक या अवांछित तनाव होता है।

तनाव के कारण

1. सामाजिक कारण- इन्हें बाह्य कारण भी कहा जाता है। सामाजिक कारणों में समाज, परिवार, कार्य- व्यवसाय, भूल मान्यताएं, अपेक्षाएं आदि।
2. व्यक्तिगत कारण- आंतरिक भी कहा जाता है। यह परिवार, समाज, मित्र एवं सहयोगी, शिक्षण संस्थान, वित्तीय संसाधन, व्यक्तिगत अनुभव, उच्च जीवन स्तर व मीडिया आदि से मिलता है।

तनाव से होने वाली जैविक प्रतिक्रियाएं:- अत्यधिक तनाव मस्तिष्क एवं शरीर पर प्रतिकूल प्रभाव डालता है। तनाव से होने वाली प्रतिक्रिया न्यून या अधिक हो सकती है जैसे :- उच्च रक्तचाप, प्रतिरक्षा तंत्र का घटना, भूख न लगना, सदैव थकावट रहना, बार-बार जुकाम, मधुमेह, दस्त/कब्ज, बार-बार मूत्र जाना आदि।

तनाव से ग्रसित व्यक्ति की व्यवहारिक प्रतिक्रियाएं :- समय का प्रयोग उचित ढंग से ना होना, औषधि दुष्प्रयोग, उत्पादकता में कमी, भूख ना लगना अथवा जरूरत से ज्यादा खाना, अशांत निद्रा, चिड़चिड़ापन, घबराहट। तनाव ग्रसित व्यक्ति की भावनात्मक व अंतव्यैक्तिक प्रतिक्रियाएं— क्रोध, दुश्चिन्ता, आत्मघाती विचार, झूठ बोलना, ढोंग करना, प्रशंसा का दिखावा करना व निष्क्रिय संबंध। तनाव प्रबंधन में योग की भूमिका निम्नलिखित हो सकती है— योग जीवन शैली में तनाव प्रबंधन 5 आधार स्तंभ पर टिका है:-

- 1 आहार (भोजन)
- 2 विहार (विश्राम)
- 3 आचार (कार्य पद्धति)
- 4 विचार (सोचना)
- 5 व्यवहार (कार्य व्यवहार/क्रिया)

भोजन ग्रहण करते समय चिंता मुक्त, सहज, शांत मनोभाव से चाव एवं प्रसन्न रहा जाए। आहार मन की प्रवृत्ति का पोषक है। सुख शांति से लिया भोजन शरीर में मन के लिए फलदायी होता है वहीं अशांत, भय, तनाव आदि मनोदशा में ग्रहण किया हुआ अधिकतम पोषकीय तत्वों वाला भोजन भी भयानक व्याधियों का कारण बन जाता है। विहार का अर्थ है— विश्राम की अवस्था। इसमें व्यायाम, रचनात्मक क्रियाएं आदि के जरिए हम प्राप्त करते हैं। यह क्रियाएं हमारे मनोभावों को नियंत्रण में रख हमें प्रसन्नता एवं आनंद प्रदान करती है। विश्राम के लिए आसन, प्राणायाम एवं ध्यान का सहारा ले सकते हैं। आचार का तात्पर्य है आचरण। हमारा आचरण सही होना चाहिए। हमें अपनी इच्छाओं, प्रवृत्तियों, आदतों, भावनाओं व व्यवहार पर नियंत्रण रखना चाहिए। योग स्वयं और अन्य व्यक्तियों के प्रति सकारात्मक भावना और दृष्टिकोण को बढ़ावा देता है। विचारों द्वारा ही हमारा व्यवहार निर्देशित होता है। सकारात्मक विचार हमें प्रसन्नता एवं आनंद देते हैं। वहीं नकारात्मक विचार तनाव व दुःख का कारण बनते हैं। योग जीवन में सकारात्मक विचारों के महत्व को स्वीकारता है। योगासन, प्राणायाम व ध्यान हमें अपने विचारों पर नियंत्रण रखने में सहायक होते हैं। व्यवहार तात्पर्य कार्य से है। योग दर्शन सीखाता है कि हमें सही कार्य करने चाहिए हमें गलत आदतों में लिप्त नहीं होना चाहिए। कर्म योग में मान्यता है कि हमें परिणाम के बारे में चिंता किए बिना पूर्ण समर्पण के साथ अच्छा काम करना चाहिए। अगर हम इस दर्शन का सही से पालन करें तो हम तनाव मुक्त जीवन गुजार सकते हैं।

तनाव को दूर करने हेतु यौगिक निम्नलिखित अभ्यास/क्रियाएं—

- आसन — ताड़ासन, त्रिकोणासन, शशांकासन, भुजंगासन, मकरासन, सर्वांगासन, मत्स्यासन, उष्ट्रासन, श्वासन, धनुरासन, गोमुखासन, पवनमुक्तासन।
- प्राणायाम, अनुलोम-विलोम, भस्त्रिका, भ्रामरी।
- क्रिया— कपालभाति, जलनेति, सूत्रनेति।
- ध्यान—त्राटक, योग निद्रा, ओमकार उच्चारण
- सूर्य नमस्कार।

योग चिकित्सा का उद्देश्य तनावग्रस्त व्यक्ति को क्रियाशील बनाना है। इन क्रियाओं के अभ्यास से व्यक्ति मानसिक व शारीरिक रूप से स्वास्थ्य लाभ पाता है। व्यक्ति में सकारात्मक विचार आते हैं जो केवल व्यक्ति के लिए ही नहीं उसके आस-पास के लोगों के लिए भी बहुत ही सुखदायक व लाभदायी है।

योग से विद्यार्थी जीवन में लाभ—

- आंतरिक शांति प्रदान करता है। रचनात्मक शक्ति बढ़ती है।
- रोग प्रतिरोधक क्षमता विकसित होती है श्वसन तंत्र में सुधार आता है।
- कार्य करने के लिए एकाग्रता को बढ़ाता है। योग बालकों के मन, शरीर व आत्मा एवं अन्य इंद्रियों के बीच समन्वय बैठाने में भी सहायक है।
- योग द्वारा आवेगों पर नियंत्रण बेहतर तरीके से हो पाता है।
- कहते हैं किशोरावस्था तूफान एवं झंझावातों की अवस्था है। इस समय शरीर में बहुत सारे परिवर्तन होते हैं जिससे युवाओं के स्वभाव में भी परिवर्तन आता है ये चिंता ग्रस्त वह चिड़चिड़े हो जाते हैं। प्राणायाम व योगासन द्वारा अनेक क्रियाएं करनी होती है जिनसे इनको अपने श्वसन पर फोकस करना है मन को एकाग्र व शांत करने में आसानी होती है। ये क्रियाएं किशोरों के स्वभाव को संतुलित बनाए रखती है।
- योग याद रखने की शक्ति और सीखने में मदद करता है।
- योग द्वारा बच्चों का मानसिक संतुलन बना रहता है।
- योग से बच्चों में चिंता, तनाव एवं अन्य मनोविकार पैदा नहीं होते हैं।
- छात्र संवेगात्मक व भावनात्मक रूप से संतुलित बनते हैं।
- विद्यार्थियों के कार्यों में कुशलता आती है।

निष्कर्ष

वर्तमान संदर्भ में योग दर्शन का मानव जीवन को प्रभावित करने वाली चुनौतियों का विश्लेषण करने से यह स्पष्ट होता है कि योग दर्शन एक प्रभावी और स्थायी समाधान प्रदान कर सकता है। योग दर्शन के माध्यम से हम अपने मन, शरीर और आत्मा को संतुलित और सुखी बना सकते हैं, जिससे हमारा जीवन सुखी और संतुलित हो सकता है। इस शोध पत्र से यह भी स्पष्ट होता है कि योग दर्शन की प्रासंगिकता वर्तमान समय में भी बनी हुई है। योग दर्शन के मूल सिद्धांतों को अपनाकर हम अपने जीवन को सुखी और संतुलित बना सकते हैं। इस शोध पत्र के निष्कर्षों से यह सिफारिश की जा सकती है कि योग दर्शन को हमारे दैनिक जीवन में अपनाया जाना चाहिए। योग दर्शन के माध्यम से हम अपने जीवन को सुखी और संतुलित बना सकते हैं और वर्तमान समय की चुनौतियों का सामना कर सकते हैं।

संदर्भ-सूची

1. भार्गव, आर. (2016)। योग में करुणा का महत्व। इंटरनेशनल जर्नल ऑफ योग, 9(2), 87–88।
2. ब्राउन, आर. पी., और गेरबर्ग, पी.एल. (2009)। योग श्वास, ध्यान और दीर्घायु। न्यूयॉर्क एकेडमी ऑफ साइंसेज के इतिहास, 1172(1), 54–62।
3. बटज़र, बी. (2016)। कार्यस्थल में योग: एक अभ्यासकर्ता का दृष्टिकोण। इंटरनेशनल जर्नल ऑफ वर्कप्लेस हेल्थ मैनेजमेंट, 9(2), 206–219
4. कोप, एस. (1999)। योग और सच्चे आत्म की खोज. न्यूयॉर्क: बैटम
5. पतंजलि। (400 ईस्वी)। योगसूत्र।
6. शिवानंद, एस. (2014)। योग का विज्ञान, द डिवाइन लाइफ सोसाइटी।