

सांस्कृतिक स्तर पर योग के प्रभाव का अध्ययन (राजस्थान के दक्षिण में बांसवाड़ा जिले के संदर्भ में)

डॉ० राजेश त्रिपाठी

योग विभाग

गोविन्द गुरु जनजातीय विश्वविद्यालय,
बांसवाड़ा (राज.)

सार :-

भारतीय संस्कृति में योग विद्या प्राचीन होने के कारण ही हमारा देश प्राचीन काल में विश्वगुरु बना । आज का युवा पाश्चात्य संस्कृति के प्रभाव के कारण अपने संस्कार भूलता जा रहा है। योग हमारे दैनिक जीवन का हिस्सा है जिसमें यम नियम हमें शील गुणों की जानकारी देकर हमें संस्कारित करते हैं वहीं प्रत्याहार हमें इन्द्रिय संयम की शिक्षा देकर हमें संयम रखने की शिक्षा प्रदान करता है। राजस्थान के दक्षिणी भाग बांसवाड़ा जिले में सांस्कृतिक स्तर योगाभ्यास के प्रभाव के अध्ययन में सकारात्मक परिणाम देखने को मिले अर्थात् हम कह सकते हैं कि योग विद्या जन मानस को संस्कारित करने में बहुत ही महत्वपूर्ण भूमिका निभाती है।

प्रस्तावना :-

भारत एक विकसित देश बनने जा रहा है, जिसके लिए हम रात-दिन प्रयासरत हैं। भारत में नये-नये उद्योग एवं व्यवसाय खुल रहे हैं, तथा भारत विश्व की पांचवीं नम्बर की अर्थव्यवस्था है। ये उद्योग एवं व्यवसाय जहाँ एक ओर भारत को आर्थिक रूप से मजबूत बना रहे हैं वहीं इसके कुछ दुष्परिणाम भी देखने को मिल रहे हैं। कई प्रकार के रोग तथा नकारात्मकता भी पैदा हो रही है। हर कार्य को करने के पहले जिस प्रकार मानव श्रम का सहारा लिया जाता था वहीं उसका स्थान आज मशीनों ने ले लिया है, जिसके परिणाम स्वरूप बेरोजगारी, हताशा, निराशा देखने को मिल रही है। हताशा निराशा, हत्या, लूट जैसी विकट स्थितियाँ पैदा कर रही हैं, इन नकारात्मक विचारों को समाप्त करने के लिए हर तरफ से एक आवाज उठ रही है वह है योग ।
योग :- योग भारत की प्राचीन सभ्यता एवं संस्कृति का हिस्सा रहा है। इस प्राचीन परम्परा के

कारण ही हम हजारों वर्षों से स्वयं को निरोगी एवं स्वस्थ बना रहे हैं। इस प्राचीन विद्या ने ही न केवल भारत अपितु पूरे विश्व में अपनी अमिट छाप छोड़ी है।

योग एक सुक्ष्म विज्ञान पर आधारित होकर नैनो टेक्नोलॉजी का ज्ञान है, जो शरीर, मन, आत्मा, प्राणी, प्रकृति के मध्य सामंजस्य बिठाने का कार्य करता है।

योग कला है, विज्ञान है, दर्शन है, जीवन जीने की पद्धति है, तथा मोक्ष प्राप्ति का साधन है एवं शोधार्थियों के लिए शोध का नवीन विषय है। योग एक आध्यात्मिक अनुशासन है जिसका जिक्र महर्षि पतंजलि ने अपनी पुस्तक पतंजलि योग सुत्र के समाधिपाद के पहले ही सुत्र में किया है।

अथः योगानुशासनम् । (प.यो.सुत्र १:१)
अर्थात् योग की शुरुआत हम अनुशासन से करें। इस प्रकार की नैतिक शिक्षाएँ योग हमें प्रदान करता है जिससे हमारा जीवन सफल एवं सुदृढ़ बन रहा है।

भारतीय संस्कृति विश्व की प्राचीनतम संस्कृति है। किसी भी देश की संस्कृति की अभिव्यक्ति उसके आचार-विचार, रीति-नीति, वेशभूषा द्वारा होती है। भारतीय संस्कृति में १६ संस्कारों का बड़ा महत्व है जिनके द्वारा जीवन को सुसंस्कृत बनाया गया है तथा वर्णाश्रम व्यवस्था के द्वारा लोगों को दैनिक कार्यों की जानकारी दी थी। इन सभी विशिष्ट गुणों के कारण भारतीय संस्कृति अन्य सभी संस्कृतियों से श्रेष्ठतम है। इन सभी विशेषताओं के कारण देशवासियों को चरित्र शिक्षा लेने को कहा गया है।

एतद्देश प्रस्तुतस्य सकाशादग्रजन्मनः ।

स्व-स्व चरित्र शिक्षेरन पृथिव्यामं सर्वमानवं ॥

(मनु २/२०)

शोध अध्ययन की आवश्यकता :-

आज भारत पाश्चात्य सभ्यता एवं संस्कृति से प्रभावित होता जा रहा है। वर्तमान पीढ़ी अपनी गौरवमयी संस्कृति रूपी विरासत से वंचित होती जा रही है। वह धर्म, कर्म संस्कारों से विमुख हो सुख, लोभ, मोह-माया में फंसी रहना चाहती है। जिसका परिणाम शास्त्रों के अनुसार इस रूप में परिलक्षित हो रहा है :-

यत्र त्वेतकुल ध्वंसा जायन्ते वर्णदूषका ।

राष्ट्रिकेः सह तद राष्ट्र क्षिप्रमेव विनश्यति ॥

अर्थात् धर्म एवं संस्कार से विहिन प्रजा स्वतः अपने साथ देश और समाज का विनाश कर देती है।

समस्या का कथन- सांस्कृतिक स्तर पर योग के प्रभाव का अध्ययन -

अध्ययन का उद्देश्य :-

इस अध्ययन का मुख्य उद्देश्य राजस्थान राज्य के बांसवाड़ा जिले में भारतीय संस्कृति पर योगाभ्यास के प्रभाव का अध्ययन करना है।

अध्ययन की सीमा-शोध अध्ययन की सीमाएं निम्न है :-

अध्ययन केवल बांसवाड़ा जिले तक ही सीमित है तथा जिससे शोधकर्ता को शोध कार्य करने में आसानी रही तथा शोध का दायरा पता चला ।

इस कार्य हेतु निमत आयु २० वर्ष से ५० वर्ष थी। इसके मध्य के लोगो का चयन कर शोध कार्य किया।

न्यादर्श:-इस अध्ययन हेतु बांसवाड़ा जिले की ४०० महिलाओं व पुरुषो का चयन यादृच्छिक विधि द्वारा किया गया। यह चयन शहरी-ग्रामीण व अन्य चरों को ध्यान में रखते हुए किया गया।

शोध अध्ययन के उपकरण :-

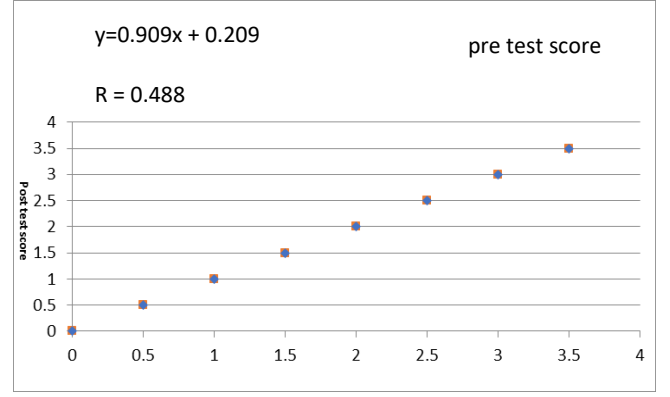
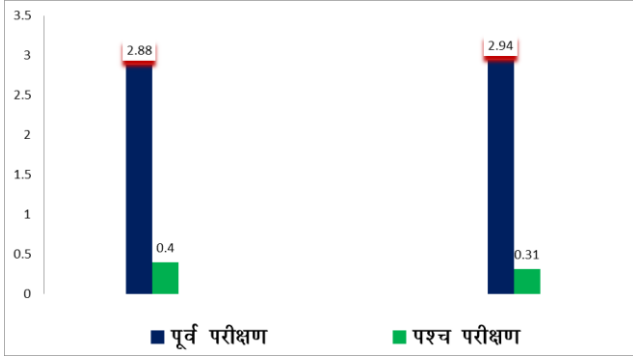
शोध अध्ययन के उपकरण के रूप में प्रश्नावली का उपयोग किया गया :-

प्रयुक्त सांख्यिकीय प्रविधियाँ इस कार्य हेतु शोधकर्ता ने mean, SD + test व सहसंबंध का उपयोग किया गया।

सारणी १.१

सांस्कृतिक स्तर पर योग के प्रभाव का अध्ययन

सांस्कृतिक प्रभाव	संख्या	मध्यमान	S D	SE M	t VAIU E	P VALU E
पूर्व परीक्षण	४००	२.८८	०.४	०.०१६	२.३७१	०.०१८
पश्च परीक्षण	४००	२.९४	०.३१	०.०२		



सारणी १.१ में प्रयोगात्मक समूह में पूर्व परीक्षण का मध्यमान २.८८ एवं मानक विचलन (क) का मान ०.४ है तथा पश्च परीक्षण का मध्यमान २.९४ एवं मानक विचलन (क) ०.३१ है। सांख्यिकी के विश्लेषण द्वारा प्राप्त ज. मान २.३७१ है। यह मान ०.०५ विश्वास स्तर पर ज. सारणी मान १.९६ से अधिक है। अतः परिणाम क. ३९९ पर ०.०५ विश्वास स्तर पर सार्थक है।

परिणाम द्वारा स्पष्ट है कि अपने दैनिक जीवन में योग का चयन करने के बाद व्यक्ति के सांस्कृतिक प्रभाव से संबंधित पूर्व से पश्चात् के मध्य मान में महत्वपूर्ण सुधार हुआ है। इस प्रकार हम कह सकते हैं कि योग के कारण सांस्कृतिक प्रभाव में महत्वपूर्ण सकारात्मक अंतर है।

सारणी १.२

सांस्कृतिक प्रभाव और योग के बीच सहसम्बन्ध ।

सांस्कृतिक प्रभाव	संख्या	सहसम्बन्ध	P VALUE
पूर्व परीक्षण तथा पश्च परीक्षण	400	0.698	0.01

इस प्रकार सारणी ४.१४ से यह सिद्ध हुआ है कि सांस्कृतिक प्रभाव और योग के बीच सकारात्मक उच्च माध्यम सम्बन्ध है।

निष्कर्ष :- बांसवाड़ा जिले में सांस्कृतिक स्तर पर योग के प्रभाव का सकारात्मक परिणाम प्राप्त हुआ।

संदर्भ ग्रन्थ :-

1. योग संदेश स्वामी रामदेव मासिक पत्रिका अप्रैल २०१५ अंक ८
2. सरस्वती स्वामी सत्यानंद (१९९४) स्वरयोग बिहार योग विद्यालय, मुंगेर।
3. वर्मा प्रिति व श्रीवास्तव डी.एन. (१९९७) आधुनिक प्रयोगात्मक मनोविज्ञान, विनोद पुस्तक मंदिर आगरा-२
4. पण्ड्या प्रणय (२०११) योग के वैज्ञानिक प्रयोग शोध एवं प्रकाशन विभाग देव संस्कृति विश्वविद्यालय शान्तिकुंज हरिद्वार (उत्तराखण्ड)
5. पातंजल योग योग प्रदीप गीताप्रेस गौरखपुर (उ.प्र.)