

## समाज और योग

डॉ. राजेश त्रिपाठी

योग विभाग

गोविन्द गुरु जनजातीय विश्वविद्यालय  
बांसवाड़ा (राज.)

सार :-

समाज को योग विद्या की महती आवश्यकता है। समाज में योग विद्या का सकारात्मक प्रभाव पड़ता है। यह शोध दर्शाता है कि यदि व्यक्ति योग को जीवन में अंगीकार करता है तो न केवल स्वयं अपितु समाज व देश को लाभ पहुंचाता है। योग द्वारा प्रेम, करुणा, दया, वात्सल्य आदि सद्गुणों का विस्तार होता है तथा ईर्ष्या, खीज, जलन आदि मनोविकारों से मुक्ति प्राप्त होती है।

प्रस्तावना :

**म**नुष्य एक सामाजिक प्राणी है। वह समाज में रहना पसंद करता है। समाज व्यक्तियों से मिलकर बना होता है। व्यक्तियों का आपस में व्यवहार होता है। इस व्यवहार के कारण ही आपस में संबंध होता है। समाज मनुष्यों की परिस्थितियों और उनसे संबंधित भूमिकाओं का योग भी है। समाज एक कार्यात्मक व्यवस्था है जिसमें समाज का निर्माण करने वाले विभिन्न अंग अपने-अपने निश्चित कार्यों या भूमिकाओं के द्वारा एक दूसरे से संबंध रखते हैं।

समाज का प्रत्येक क्रियाशील व्यक्ति कोई न कोई कार्य करता है एवं उसे समाज में हो रही समस्त गतिविधियों की जानकारी होती है। इस जानकारी के कारण ही वह अपने परिवार, नगर, गांव, राष्ट्र के बारे में विचार करता है और इनके विकास के बारे में विचार करता है। समाज में रह कर ही मनुष्य अपनी मनवांछित प्रवृत्तियों का विकास करके सच्चे अर्थों में मनुष्य बन सकता है। समाज द्वारा ही मनुष्य का सम्पूर्ण विकास होता है। वह समाज का उत्तीर्ण करने में भी मदद करता है।

योग :-

योग विश्व को भारत की देन है। योग शरीर, मन, आत्मा तीनों में सामंजस्य पैदा करता है। आज पूरे विश्व में नकारात्मकता का माहौल है। इस नकारात्मकता के कारण हर देश स्वयं का वर्चस्व पूरे विश्व में करना चाहता है। कई ऐसे देश जो रात दिन इसी काम में लगे हुए हैं। आज समाज में हीन भावना, छल, कपट, घूसखोरी, बेईमानी का बोल बाला है। कई बार मनुष्य में पशु की छवि देखने को मिलती है। इसके कई उदाहरण हमको देखने को मिले। जैसे कि दिल्ली का निर्भया कांड इस बात का प्रतीक है। लोगों में पाशिवक प्रवृत्ति बढ़ रही है। इसी प्रकार कई बार सोती हुई अबोध बच्चियों को यह नरभक्षी उठाकर ले जाते हैं तथा उसके साथ बलात्कार एवं उनकी हत्या कर देते हैं। इस प्रकार यदि व्यक्ति को योग की शिक्षा दी जाती है तो उसके नैतिक गुणों का विकास होता है। योग में यम नियम नैतिक शिष्टाचार है जो व्यक्ति को नैतिकता का पाठ पढ़ाते हैं। योग शिक्षा को जीवन में उतारने वाला व्यक्ति चोरी, झूठ, व्यभिचार आदि अनैतिक कार्यों को नहीं करेगा।

जीवन में योग मार्ग न केवल अन्तर के सूक्ष्म जगत की शक्तियों की जानकार सुव्यवस्था के लिए ढांचा प्रदान करता है बल्कि यह समाज के वृहत कार्य सम्पादन के लिए सही आधार प्रस्तुत करता है। मानव के विकास एवं कल्याण के लिए आपसी सामंजस्य और शान्ति से अच्छे समाज का निर्माण होता है। किसी भी व्यक्ति के स्वस्थ जीवन के लिए सामाजिक स्वास्थ्य के अलावा शारीरिक, मानसिक, आर्थिक, भावनात्मक स्तर में योग अपनी महत्वपूर्ण भूमिका निभाकर श्रेष्ठ समाज निर्माण में सहयोग कर रहा है। योग व्यक्ति के मानवीय गुणों प्रेम, करुणा, दया, परहित आदि को बढ़ाकर उसके दानवीय गुणों को घटाता है और व्यक्ति इन सद्गुणों के कारण अपना और समाज का कल्याण करता है।

**शोध अध्ययन की आवश्यकता :-**

यह शोध अध्ययन राजस्थान के दक्षिणी भाग के बांसवाड़ा जिले के ४०० लोगों पर किया गया है। यह क्षेत्र आदिवासी अंचल है तथा इस अध्ययन की आवश्यकता इसलिए पड़ी ताकि शोधकर्ता को ग्रामीण परिप्रेक्ष्य में योग की आवश्यकता की वास्तविक जानकारी प्राप्त हो सक तथा इस अध्ययन से इनकी सामाजिक स्थिति का अध्ययन किया। इस गणना को करने के लिए चयनित व्यक्तियों को एक माह तक नियमित योगाभ्यास करवाया गया।

**समस्या कथन :-**

सामाजिक स्तर पर योग के प्रभाव का अध्ययन

**अध्ययन का उद्देश्य :-**

इस अध्ययन का मुख्य उद्देश्य बांसवाड़ा जिले में सामाजिक स्तर पर योग के प्रभाव का अध्ययन करता है।

**शोध की सीमा :-**

यह अध्ययन केवल बांसवाड़ा जिले तक ही सीमित है जिससे शोध करने में आसानी रहे। इस कार्य

हेतु २०-२५ वर्ष की आयु वर्ग का चयन कर शोध कार्य किया गया ।

**न्यादर्श :-**

इस अध्ययन हेतु बांसवाड़ा जिले की ४०० महिलाओं और पुरुषों का चयन यादृच्छिक विधि द्वारा किया गया।

**शोध अध्ययन के उपकरण :-**

शोध अध्ययन के उपकरण के रूप में प्रश्नावली का उपयोग किया गया।

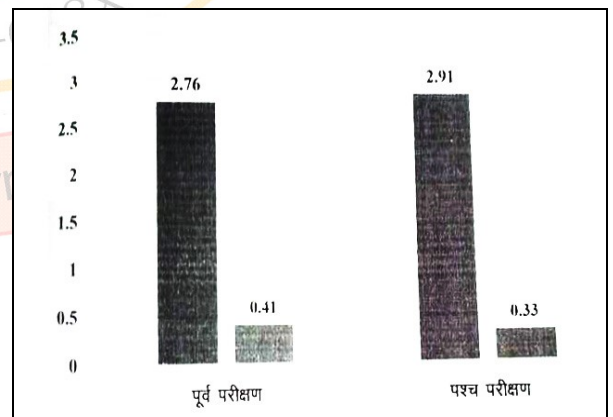
**आंकड़ों का विश्लेषण :-**

सांख्यिकी विश्लेषण के लिए शोधकर्ता ने मध्यमान ;उमंदद्ध मानक विचलन षेक्द्ध ज जमेज एवं सहसंबंध का उपयोग किया।

**सारणी 9.9**

**सामाजिक स्तर पर योग के प्रभाव का अध्ययन**

आर्थिक प्रभाव	संख्या	मध्य मान	SD	SEM	T VALUE	P VALUE
पूर्व परीक्षण	400	2.76	0.41	0.017	2.39	0.035
पश्च परीक्षण	400	2.91	0.33	0.021		



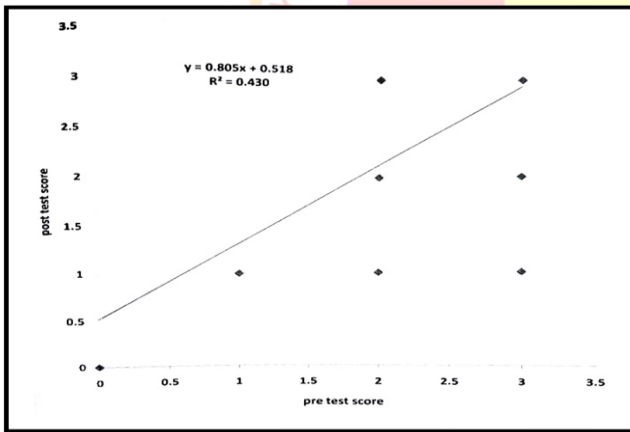
सारणी 9.9 में प्रयोगात्मक समूह में पूर्व का मध्यमान २.७६ एवं मानक विचलन (SD) का मान ०.४१ है, तथा पश्च परीक्षण का मध्यमान २.९१ एवं मानक विचलन (SD) ०.३३ है। सांख्यिकी के विश्लेषण द्वारा प्राप्त t- मान २.३९ है। यह मान ०.०५ विश्वास

पर  $t$ . सारणी मान 9.96 से अधिक है। अतः परिणाम  $df= 399$  में 0.05 विश्वास स्तर पर सार्थक है परिणाम स्वरूप द्वारा स्पष्ट है कि अपने दैनिक जीवन में योग का चयन करने के बाद व्यक्ति के सामाजिक प्रभाव से संबंधित पूर्व और पश्चात् मान में महत्वपूर्ण अंतर होता है। इस प्रकार हम कह सकते हैं कि योग के कारण सामाजिक प्रभाव में महत्वपूर्ण सकारात्मक अंतर आता है।

**सारणी 9.2**

**सामाजिक स्तर पर योग के प्रभाव का अध्ययन**

सामाजिक प्रभाव	संख्या	सहसंबंध	P VALUE
पूर्व परीक्षण तथा पश्च परीक्षण	400	0.66	< 0.01



इस प्रकार सारणी 9.2 से यह स्थापित हुआ है कि सामाजिक प्रभाव और योग के बीच सकारात्मक उच्च मध्यम संबंध है।

**निष्कर्ष :-**

बांसवाड़ा जिले में सामाजिक स्तर पर योग के प्रभाव का सकारात्मक परिणाम प्राप्त हुआ।

**संदर्भ ग्रन्थ :-**

1. स्वामी विवेकानंद (२००५) कम्पलीट बुक ऑफ योगा, विजय गoyal, हिन्दी इंग्लिश पब्लिशर्स, नई दिल्ली।
2. स्वामी राजश्री मुनि (१९९५) योगा द एल्टीमेट एन्टरटेनमेंट, जेको पब्लिशर्स हाउस, दिल्ली।
3. स्वामी व्यास देव जी महाराज, बहिरंग योग, योग निकेतन ट्रस्ट।
4. स्वामी अक्षय आत्मानंद (२००४) योगासन शरीर विज्ञान, प्रभात प्रकाशन, नई दिल्ली।
5. स्वामी सत्यानंद सरस्वती (२००५) ध्यान तंत्र के आलोक में, योग पब्लिकेशन्स ट्रस्ट, मुंगेर, बिहार।