

योग के सामाजिक प्रभावों का समाजशास्त्रीय विश्लेषण

7

डॉ० योगेश मैनाली

सहायक प्राध्यापक समाजशास्त्र
सोबन सिंह जीना विश्वविद्यालय
अल्मोड़ा परिसर अल्मोड़ा

प्रो० इला साह

विभागाध्यक्ष, समाजशास्त्र विभाग
सोबन सिंह जीना विश्वविद्यालय
अल्मोड़ा परिसर अल्मोड़ा

सारांश

योग न सिर्फ व्यक्ति के शारीरिक एवं मानसिक स्तर को बल्कि सामाजिक-साँस्कृतिक, सामाजिक-आध्यात्मिक तथा सामाजिक-नैतिक स्तर को ऊँचा उठाने के साथ-साथ व्यक्तित्व का विकास करता है। योग एक आसन मात्र नहीं है, वरन् योग एक व्यक्तित्व है, जो इंसानियत को जीवन जीने की कला सीखाता है। योग समाज के सदस्यों को सीखाता है कि कैसे अपनी भावनाओं को संतुलित करके मन और शरीर के बीच सामंजस्य स्थापित किया जाता है। इस सम्पूर्ण विश्व को, राष्ट्र को, मानव और मानव को, जन-जन को कण-कण से जोड़कर रखने में यदि कोई तत्व है तो वह है योग। योग समाज के सदस्यों की आवश्यकताओं, जीवन शैली और व्यक्तित्व में निखार लाने के लिए मार्ग प्रशस्त करता है। योग ही इस बात का बोध कराता है कि व्यक्ति से व्यक्ति के प्रति कैसा व्यवहार किया जाना चाहिए? समाज में व्यक्ति कैसे एक-दूसरे के साथ अन्तःक्रिया करे? कैसा आचरण करे? हमारे स्वर की ऊँचाई-निचाई कैसी हो? दीर्घता कैसी हो? इन तमाम प्रश्नों के उत्तरों की व्यवस्था योग ही करता है। एक स्वस्थ समाज के निर्माण में योग, वर्ण, जाति, वर्ग, भावना एवम् अहम् आदि से ऊपर उठकर एक साथ मिलकर समाज में व्याप्त सामाजिक बुराईयों और सांसारिक विषयों की असक्ति से सम्बन्धित अपराधों से मुक्ति योग द्वारा ही सम्भव है। वर्तमान समय में समाज के सामने मूल्यों और नैतिकता के मापदंडों को बनाये रखने का संकट, आपसी वैमनस्य, ईर्ष्या, शत्रुता

और घृणा के वातावरण को योग के माध्यम से ही सुलझाकर समाज और संस्कृति को मजबूत एवं सशक्त बनाया जा सकता है।

सूचक शब्द— योग, सामाजिक-आर्थिक, सामाजिक-साँस्कृतिक, शारीरिक-मानसिक एवं आध्यात्मिक।

प्रस्तावना

योग एक विधा है, एक दर्शन है जो मानव व्यवहार के समस्त पहलुओं को दिशा-निर्देशित करता है। योग रूपी विधा के बगैर एक स्वस्थ समाज की परिकल्पना भी नहीं की जा सकती है। कहने का मतलब है कि एक स्वस्थ समाज का निर्माण योग के बिना नहीं हो सकता है। योग मानव व्यवहार को संचालित करने वाली उस समष्टि का नाम है जो हमारे ऋषि-मुनियों के द्वारा हमें मिला है। निःसन्देह सत्य, अहिंसा, वसुधैव कुटुम्बकम्, त्याग, उदारता एवं मानवता के सनातन शाश्वत मूल्यों की यदि प्रासंगिकता के साथ-साथ मानव जीवन के नैतिक, आध्यात्मिक, शैक्षणिक एवं सामाजिक आदि सभी पक्षों के सर्वांगीण विकास योग से ही प्रशस्त होते हैं। किसी भी समाज के सामाजिक-आर्थिक, सामाजिक-राजनैतिक, सामाजिक-साँस्कृतिक तथा सामाजिक-धार्मिक विकास में समाज के प्रत्येक व्यक्ति की महत्वपूर्ण भूमिका होती है। समाज के प्रत्येक व्यक्ति का आदर एवम् उसके उत्तम स्वास्थ्य और हितों की रक्षा करना भारतीय संस्कृति की पुरानी परम्परा रही है। आज भारतीय समाज परिवर्तन के साथ बदल रहा है। आज मनुष्य भौतिकता एवं वैज्ञानिकता की दृष्टि से तो समृद्ध है, लेकिन आध्यात्मिक, धार्मिक, नैतिक दृष्टि से उतना समृद्ध नहीं है, जितना उसे होना चाहिए। आज मनुष्य के पास सब कुछ होने के बावजूद भी उसके जीवन में कुछ न कुछ समस्याएं विद्यमान हैं। कहीं स्वास्थ्य की समस्या, कहीं परिवार की समस्या, कहीं समाज की समस्या, न जाने कितनी इस तरह की समस्याएं हैं। ऐसी स्थिति में इन तमाम तरह की समस्याओं के समाधान के लिए एक माध्यम और एक साधन योग ही होता है। योग न सिर्फ हमारी समस्याओं का समाधान करता है, बल्कि हमें आन्तरिक और बाह्य रूप से इतना सशक्त बना देता है कि हम इन समस्याओं के निराकरण के रास्ते खुद-ब-खुद ढूँढ लेते हैं।

शोध पत्र का उद्देश्य

प्रस्तुत शोध पत्र का उद्देश्य योग के सामाजिक प्रभावों के अध्ययन का विश्लेषण करना है।

शोध अभिकल्प

प्रस्तुत शोध पत्र की शोध प्ररचना वर्णनात्मक है। अध्ययन के अन्तर्गत योग के सामाजिक प्रभावों का गुणात्मक रूप से विश्लेषण एवं मूल्यांकन किया गया है।

आंकड़ों का संकलन

शोध पत्र को तैयार करने के लिए द्वैतीयक स्रोतों की सहायता ली गई है।

योग का शाब्दिक अर्थ

योग एक दर्शन है जो मनुष्य के शरीर और मन के बीच समरसता पैदा करता है। संस्कृत के जाने-माने व्याकरण के ज्ञाता पाणिनी के अनुसार योग शब्द के दो अर्थ हैं— पहला “युजिर” अर्थात् “जोड़” और दूसरा “युजा” जिसका अर्थ है “समाधि”। यानी मन की सर्वोत्तम और सम्पूर्ण ज्ञान की अवस्था। स्वस्थ जीवन शैली के लिए योग जरूरी है। योग हमारी आध्यात्मिक धरोहर का हिस्सा बन गया है। आज न सिर्फ भारत में अपितु दुनियाभर में योग के प्रति लोगों का रुझान बढ़ा है। योग जीवन शैली से जुड़ी समस्याओं का तो समाधान करता ही है। साथ ही यह रोगों का निवारण कर मनुष्य को स्वस्थ बनाता है। योग व्यक्ति के शारीरिक, मानसिक, आध्यात्मिक, नैतिक और सामाजिक विकास का माध्यम है।

भारतीय ज्ञान ग्रन्थों में योग की परम्परा का वर्णन सबसे पहले देखने को मिलता है। वेद हमारे सबसे प्राचीनतम ग्रन्थ हैं। वेदों को यूनेस्को ने भी वर्ड हैरिटेज की संज्ञा से नवाजा है। वेदों में योग के उद्धरण इस बात की गवाही देते हैं कि योग हमारे समाज में वैदिक काल से चला आ रहा है। योग को सर्वप्रथम सुव्यवस्थित करने का श्रेय महर्षि पतंजलि को जाता है। पतंजलि योग दर्शन के अनुसार “योगः चित्त-वृत्ति निरोधः।” यानी चित्त की वृत्तियों का निरोध ही योग है।

योग के सामाजिक प्रभाव

समाजशास्त्र एक रोचक विज्ञान है। समाजशास्त्र विशेषतः सामाजिक प्रणाली के सन्दर्भ में सामाजिक जीवन और व्यवहार का वैज्ञानिक अध्ययन है। सामाजिक प्रणालियां कैसे कार्य करती हैं? सामाजिक व्यवहार के आधार क्या सामाजिक सम्बन्ध हैं? कैसे सामाजिक सम्बन्धों का निर्माण होता है? क्या व्यक्तियों की क्रियाएं समाज को प्रभावित करती हैं? इन सबका अध्ययन समाजशास्त्र के अन्तर्गत किया जाता है। वास्तव में यदि देखा जाये तो मनुष्य के सामाजिक जीवन और व्यवहार को समझना ही समाजशास्त्र का प्राथमिक उद्देश्य है। चूँकि प्रस्तुत शोध पत्र “योग के सामाजिक प्रभावों का समाजशास्त्रीय विश्लेषण” से सम्बन्धित है। मनुष्य समाज का अभिन्न अंग है। समाज में योग के कैसे प्रभाव पड़ते हैं? क्या योग समाज को नई दिशा देता है ? इन सब प्रश्नों के उत्तरों को ढूँढना ही शोध पत्र का उद्देश्य है।

योग एक ऐसा ज्ञान है, दर्शन है जो तर्कसम्पत्ता, लौकिक, गैर-धार्मिक, गैर-मजहबी और गैर-जादुई सोच के तौर-तरीकों पर आधारित है। समाज में योग ही एक ऐसा माध्यम है जो समाज को एकता के सूत्र में बाँधने का काम करता है। योग ही किसी समाज के नागरिकों को क्या अच्छा, वांछनीय, उचित या अनुचित, बुरा, अवांछनीय है में भेद करना सीखाता है। योग सामाजिक नियंत्रण का भी एक साधन है जिसके द्वारा समाज में व्यक्ति के विचारों, भावनाओं, आकांक्षाओं और व्यवहार को नियमित किया जाता है।

प्रत्येक मानव जीवन के तीन आयाम होते हैं— व्यक्तिगत, पारिवारिक एवं सामाजिक, यानी व्यक्ति, परिवार एवं समाज। इन तीन आयामों से प्रत्येक मनुष्य को सामंजस्य करना पड़ता है।

ये तीनों आयाम मनुष्य को स्वस्थ व सुसंस्कारित बनाने के साथ-साथ जीवन को जीने का एक समग्र तरीका सीखाते हैं, जिससे व्यक्ति, परिवार और समाज के मध्य एक अनुशासन बनाया जाता है। जिसके परिणामस्वरूप एक आदर्श समाज की स्थापना होती है। योग का न तो कोई धर्म है और न ही कोई मजहब। योग समाज में व्याप्त जाति, प्रजाति, आय, व्यवसाय, सम्पत्ति, शिक्षा, धर्म, सामाजिक प्रतिष्ठा, अधिकार के कारण उत्पन्न सामाजिक असमानता को दूर करने में एक उद्दीपक की भूमिका निभाता है। योग समाज के विभिन्न समूहों अथवा उपसमूहों को समाजोन्मुखित रचनात्मक प्रयासों द्वारा एक सामान्य लक्ष्य तथा अधिकाधिक मात्रा में सम्बद्धता, तादात्म्यकरण एवं सहभागिता को प्राप्त करने का अवसर देता है।

योग का सच्चा सार मनुष्य की जीवन शक्ति को ऊपर उठाने के आस-पास घूमता है। योग का अन्तिम लक्ष्य मनुष्य को स्वयं से ऊँचा उठाकर ज्ञानेन्द्रिय की उच्चतम अवस्था प्राप्त करने में मदद करना है। भगवत गीता में भी यह बात स्पष्ट की गई है कि "व्यक्ति स्वयं से संयोग करके पूरी तरह से अनुशासित होकर, सभी इच्छाओं से स्वतंत्र होकर जब केवल स्वयं में लीन हो जाता है, तभी उसे योगी माना जाता है।" मनुष्य का अस्तित्व शारीरिक, मानसिक और आध्यात्मिक होता है। योग इन तीनों के संतुलित विकास में मदद करता है। भगवत गीता में भी "सुख-दुःख, लाभ-अलाभ, शत्रु-मित्र, शीत और उष्ण आदि द्वन्दों में सर्वसम्भाव रखना योग है" बताया गया है। योग एक ऐसी सामाजिक प्रक्रिया है, जिसमें किसी समाज, समुदाय और देश का प्रत्येक सदस्य, जाति, प्रजाति, लिंग, धर्म जैसी विशेषताओं की उपेक्षा करके मुक्त रूप से भाग लेता है, जिससे समाज की एकता को बल मिलता है।

आधुनिकता के इस दौर में जहाँ वृहद आधार पर औद्योगीकरण, नगरीकरण का बोलबाला है। धर्म का ह्रास, अलगाव का भाव, नैतिक हीनता, कमजोर सामाजिक सम्बन्ध आधुनिक समाज की विशेषांग हैं। आज व्यक्ति से व्यक्ति के सम्बन्ध अत्यन्त कमजोर एवं द्वैतीयक सम्बन्धों पर आधारित हैं। आज उच्च नैतिक तथा आध्यात्मिक मूल्यों की अपेक्षा ऐन्द्रियक तृप्ति, भौतिक सम्पदा और सुख-सुविधाओं को पाने और जुटाने की लालसा की ओर व्यक्ति उन्मुख है, जिसके परिणामस्वरूप समाज विरोधी नकारात्मक चिन्तन को बल मिलता है। मानसिक अस्वस्थता, हिंसा, परिवारों में टूटन, बाल अपराध, मद्यपान का बढ़ता चलन जैसी विघटनकारी शक्तियाँ समाज को पतन की ओर ले जा रही हैं। इन सब परेशानियों से योग ही मुक्ति दिला सकता है।

निष्कर्ष

योग के अन्तर्गत प्रणायाम एवम् आसनों के साथ-साथ सकारात्मक सोच को प्रधानता दी जाती है, जिससे मनुष्य के विचारों के स्तर में उच्चता आती है, जिसका सीधा सम्बन्ध समाज पर पड़ता है। इसमें कोई दो राय नहीं है यदि समाज में व्यक्तियों का योग से समन्वय ठीक बैठ जाये तो समाज को श्रेष्ठ बनने से कोई भी शक्ति नहीं रोक सकती है। योग समाज को सजुनात्मकता और रचनात्मकता की ओर ले जाता है। योग से ही समाज के सदस्यों के कर्मों में कुशलता, विचारों में उच्चता एवं सकारात्मकता आती है। इस प्रकार निष्काम भाव से कर्म

की प्रेरणा योग से ही सम्भव है, जो एक आदर्श समाज की स्थापना में मददगार है। योग ही समाज में ऐसा साधन है जो मनुष्य को समाज से, समाज को समाज से, एक राष्ट्र को दूसरे राष्ट्र से जोड़ने का कार्य करता है। यदि योग और समाज के सम्बन्धों की बात की जाये तो हम देखते हैं कि योग का प्राचीनकाल से ही हमारे समाज में बड़ा महत्व था। लेकिन इसका अनुसरण कुछ लोगों तक ही सीमित था आज इस बात से भी इन्कार नहीं किया जा सकता है कि पिछले आठ-नौ वर्षों से योग ने न सिर्फ हमारे समाज में बल्कि विश्व में जो व्यापकता एवम् अपना प्रभुत्व कायम किया है वह इस रूप में पहले नहीं था। इसका प्रत्यक्ष प्रमाण भारत में ही नहीं बल्कि पूरे विश्व में देखने को मिल रहा है। इस वर्ष के नवें अन्तर्राष्ट्रीय योग दिवस के अवसर पर न्यूयॉर्क स्थित संयुक्त राष्ट्र मुख्यालय में 180 से अधिक देशों के नागरिकों ने प्रधानमंत्री नरेन्द्र मोदी के नेतृत्व में वसुधैव कुटुम्बकम् की थीम पर योग करके विश्व रिकॉर्ड बना दिया। इस प्रकार सम्पूर्ण समाज को, सम्पूर्ण विश्व को एक साथ योग से जोड़ने में कहीं न कहीं भारत के यशस्वी प्रधानमंत्री श्री नरेन्द्र मोदी की दूरदृष्टि का ही परिणाम दृष्टिगोचर होता है, जो भारत के लिए एक गर्व का विषय है।

सन्दर्भ ग्रन्थ

1. <https://www.newspuran.com> "योग दिवस विशेष – योग का सामाजिक और आर्थिक महत्व।"
2. <https://www.artofliving.org> "योग क्या है ? दि आर्ट ऑफ लिविंग।"
3. याज्ञवल्क्य स्मृति।
4. ऋग्वेद 10/121/1
5. <https://www.newspuran.com> "योग दिवस विशेष – योग का सामाजिक और आर्थिक महत्व।"
6. <https://www.divyahimachal.com> "जीवन जीने की कला है योग।"
7. भारत 2021 "वार्षिक सन्दर्भ ग्रन्थ", प्रकाशन विभाग सूचना और प्रसारण मंत्रालय भारत सरकार।
8. रावत, हरिकृष्ण "उच्चतर समाजशास्त्र विश्वकोष", रावत पब्लिकेशन, जयपुर।
9. <https://www.jagran.com> "योग को अपनाकर मन-मस्तिष्क स्वास्थ्य ही नहीं, सामाजिक मूल्य भी सहेजे जा सकते हैं।"
10. <https://hindi.webdunia.com> "योग का प्रभाव।"