



Research Article

DOI: 10.58966/JCM20243210

जीवन की गुणवत्ता पर योग का प्रभाव एवं सोशल मीडिया की भूमिका

सत्यम कु. सिंह, संदीप डोंगरे

योग विभाग, श्री जेजेटी विश्वविद्यालय, झुंझुनू, राजस्थान

ARTICLE INFO

Article history:

Received: 15 April, 2024

Revised: 02 May, 2024

Accepted: 24 May, 2024

Published: 20 June, 2024

Keywords:

जीवन, मीडिया, सामाजिक प्रगति, समग्र, गुणवत्ता, श्रेष्ठ, सप्तांग, नैतिक, अध्यात्मिक, अमूल्य, उपनिषद्, मूल्यों, कैवल्य।

ABSTRACT

योग जीवन जीने की कला है। योग भारतवर्ष के प्राचीन वैदिक ऋषियों द्वारा प्रदत्त अमूल्य धरोहर है। जिसका प्रचार प्रसार पूरे विश्वभर में हुआ है। इस शोध पत्र में जीवन के विभिन्न आयामों की प्राप्ति योग के द्वारा कैसे संभव हो एवं उसमें सोशल मीडिया कितना प्रभावशाली सिद्ध हुआ है एवं हो सकता है, पर चर्चा की गयी है। इस शोध पत्र में शरीर, मन और आत्मा पर योग के प्रभाव का अध्ययन एवं योग को प्रचार-प्रसार करने करने में मीडिया की भूमिका पर चर्चा की गयी है। जीवन की गुणवत्ता के विभिन्न आयामों शारीरिक, मानसिक, अध्यात्मिक, नैतिक एवं सामाजिक मूल्यों का विकास एवं मानवीय मूल्यों में वृद्धि कैसे हो, इस शोध पत्र के माध्यम से विभिन्न स्वास्थ्य बिन्दुओं पर चर्चा की गयी है। इस शोध पत्र में शूद्रकर्म, योगासन, मुद्रा और बंध, प्रत्याहार, प्राणायाम, ध्यान और समाधि आदि पर चर्चा कर जीवन की गुणवत्ता में वृद्धि कर स्वास्थ्य एवं नैतिक मूल्यों का विकास कैसे हो एवं उसे सोशल मीडिया ने किस प्रकार प्रचारित-प्रसारित किया है, पर चर्चा की गयी है। योग की व्यवहारिक शिक्षा का विवरण कर आत्मज्ञान हेतु शरीर को माध्यम बनाकर मानसिक और भावनात्मक स्तरों का नियंत्रण पर चर्चा की गयी है। सोशल प्लेटफॉर्म का सकारात्मक प्रयोग एवं जन जन तक योग की पहुँच को उजागर कैसे करें एवं आध्यात्मिक शक्तियों को जागृत कर श्रेष्ठ मार्ग पर चलने की शिक्षा का वर्णन कर नैतिक मूल्यों में वृद्धि करने की बात की गयी है। जिससे जीवन की गुणवत्ता में विकास कर श्रेष्ठ मार्ग का अनुसरण हो सके। यह शोध पत्र जीवन की गुणवत्ता एवं नैतिक मूल्यों को विकसित करने में योग की अहं भूमिका एवं जन-जन तक मीडिया का सहयोग पर चर्चा की गयी है। शूद्रकर्मों से शरीर शुद्धि और आसनों से दृढ़ता, मुद्राओं से स्थिरता एवं प्रत्याहार से धैर्य की प्राप्ति होती है। प्राणायाम से शारीरिक स्फूर्ति या हल्कापन, ध्यान से आत्मसाक्षात्कार और समाधि से निर्लिप्तता तथा बिना संषय मुक्ति की प्राप्ति होती है। इसमें यहाँ बताया गया है कि शूद्रकर्मों से शारीरिक शुद्धि होकर शरीर में पवित्रता का वास होता है। जिससे अंतर्मन की शुद्धता प्राप्त होती है। शारीरिक शुद्धता से ईश्वर का वास अंतर्मन में होता है। उक्त शोध पत्र से शारीरिक शुद्धि के विभिन्न तरीकों से पाठक को अवगत होने में मदद मिलेगी एवं योग से जीवन के उद्देश्यों की प्राप्ति करने में मदद प्राप्त होगी। तदोपरांत निश्चित ही हम अपने परम लक्ष्य कैवल्य (मोक्ष) की प्राप्ति कर जीवन के इस आवागमन के चक्र से मुक्ति मिलने में मदद मिलेगी। जिसे सोशल मीडिया के विभिन्न तरीकों से कैसे वैश्विक स्तर तक पहुंचा सकते हैं। इस पर बात की गयी है। फेसबुक, ट्विटर, इन्स्टाग्राम ने समग्र विश्व को कैसे एक परिवार के समान जोड़ दिया है, आदि इस पत्र में व्याख्या की गयी है।

प्रस्तावना

“योगस्थः कुरु कर्माणि संगं तयक्त्वा धनंजय।

सिद्धयसिद्धयोः समो भूत्वा समत्वं योग उच्यते “।।

अर्थात् हे धनंजय, कर्म न करने का आग्रह त्याग कर, यश-अपयश के विषय में समबुद्धि होकर योग युक्त हो कर, कर्म कर क्योंकि समत्व ही योग है।

गीता में कृष्ण धनंजय यानी अर्जुन को उपदेश देते हुए कहते हैं। वे भक्ति योग, ज्ञान योग, राज योग की शिक्षा देते हुए ये सब कहते हैं। योगसूत्र में भी शरीर एवं मन के समन्वय की बात की गयी है। योग भारतवर्ष की प्राचीन परंपरा का एक अमूल्य उपहार है। यह शरीर, मन, आत्मा की एकरूपता का प्रतीक है। इससे कर्मों में एकरूपता एवं समग्रता, मानव और प्रकृति के मध्य सामंजस्य तथा स्वास्थ्य दृष्टिकोण विकसित होता है। पृथ्वी पर प्रत्येक मनुष्य जीवन को उच्च मानकों के साथ जीना चाहता है। महर्षि पतंजलि ने भी अष्टांग योग पद्धति को हमारे समक्ष प्रस्तुत किया है। इसके अंतर्गत यम, नियम, आसन, प्राणायाम, प्रत्याहार, धारणा, ध्यान, समाधि आदि आते हैं। वर्तमान की बात करें तो स्वामी रामदेव का ज्यादा जोर आसन एवं प्राणायाम पद्धति पर रहता है। वहीं आर्ट ऑफ लिविंग के

संस्थापक श्री श्री रविशंकर का पूरी एकाग्रता ध्यान एवं प्राणायाम क्रिया व सुदर्शन क्रिया आदि पर है। महर्षि महेश योगी जी का ध्यान ट्रांसडेंटल मैडिटेशन पर है। ये सब योग के ही अंग हैं, जिन्हें भिन्न-भिन्न योग गुरु अलग-अलग स्वरूप में करा रहे हैं। योग के विषय में भ्रांतियां भी बहुत प्रचलित हैं। जिसमें ये की यह केवल हिन्दुओं के लिए है। जबकि सिन्धु सभ्यता पर गौर करें तो हम पाएंगे की योग सर्वप्रचलित पाया गया है। सभी धर्मों ने इसे सहर्ष स्वीकार कर एक जीवन पद्धति का हिस्सा बनाया। भारतवर्ष से बाहर भी इस्लाम, यहूदी आदि देशों में इसे मुश्किल से किया जाता है। भारतीय परंपरा के विभिन्न धर्म समुदायों ने इसे खुली बाहों से सहर्ष स्वीकृति दी है। वैदिक कालीन दर्शनों ने भी योग को मोक्ष प्राप्त करने का साधन बताया है। योग के प्रचार-प्रसार में बीते वर्षों में अचानक से वृद्धि देखने को मिली क्योंकि इसे संयुक्त राष्ट्र ने 21 जून को अंतरराष्ट्रीय योग दिवस के रूप में मनाने की सहर्ष स्वीकृति प्रदान की है। योग के प्रचार-प्रसार में सोशल मीडिया का विशेष योगदान रहा है। आजकल मोबाइल की क्रांति ने सोशल मीडिया की पहुँच को आमजन को सर्वसुलभ किया है। इसका मूल कारण तकनीकी ने अपना वजूद समाज में बनाया है। फेसबुक, ट्विटर, इन्स्टाग्राम, यूट्यूब आदि

*Corresponding Author: सत्यम कु. सिंह

Address: योग विभाग, श्री जेजेटी विश्वविद्यालय, झुंझुनू, राजस्थान

Email ✉: satyamdousa@gmail.com

Relevant conflicts of interest/financial disclosures: The authors declare that the research was conducted in the absence of any commercial or financial relationships that could be construed as a potential conflict of interest.

© 2024, सत्यम कु. सिंह, This is an open access journal, and articles are distributed under the terms of the Creative Commons Attribution-NonCommercial-ShareAlike 4.0 License, which allows others to remix, tweak, and build upon the work non-commercially, as long as appropriate credit is given and the new creations are licensed under the identical terms.

सोशल मीडिया को एक विशेष पहचान देकर सभी लोगों को वैश्विक रूप से जोड़ने का काम किया है। सूर्यनमस्कार ने भी स्वास्थ्य के सभी आयामों को समग्र रूप से एकत्रित कर संपूर्ण जीवन शैली को नैतिक मूल्यों से जोड़ने का कार्य किया है। आज की इस भाग-दौड़ भरी जिंदगी में मनुष्य अच्छे स्वास्थ्य की कामना करता है। अच्छा स्वास्थ्य से तात्पर्य शारीरिक, मानसिक, अध्यात्मिक, नैतिक एवं सामाजिक स्वास्थ्य से है। आधुनिक जीवन में जिस तरह से तकनीकी ने वृद्धि की है, वहीं व्याधियों ने भी समाज में जगह बनायीं हैं। जिसका मूल कारण हमारी अस्त-व्यस्त जीवन शैली है। आज विभिन्न भयावह बीमारियों से भी मानव त्रस्त हुआ है। इन सभी के विपरीत योग ने भी अपना मौजूदगी दर्ज की है। आज का मुख्य भौतिक संसाधनों से संपन्न होते हुए भी शारीरिक, मानसिक रूप से असहाय नजर आता है। जिसका मूल कारण उसकी अस्त-व्यस्त जीवन-शैली, खान-पान, टेंशन तनाव है। व्यक्ति आज समग्र स्वास्थ्य आयामों पर खरा नहीं उतर पाता है। वैदिक आचार्यों द्वारा प्रदत्त योगमार्ग भारतवर्ष की अमूल्य धरोहर है। मनुष्य शारीरिक, मानसिक, अध्यात्मिक एवं नैतिक रूप से स्वस्थ रहे बिना जीवन की प्रगति को समुन्नत कर राष्ट्र एवं समाज निर्माण में अपनी भूमिका अदा नहीं कर सकता है। वैदिक आचार्यों ने जीवन के परम लक्ष्यों की व्याख्या कैवल्य (मोक्ष) के रूप में की है। जिसे तभी प्राप्त किया जा सकता है, जब सांसारिक बन्धनों से हम मुक्त हो जाएँ एवं भौतिक संसार को केवल कुछ समय के उपभोग हेतु ही मन में विचारार्थ रखें। आधुनिक जीवन में मानव भौतिक संसाधनों से समृद्ध होना चाहता है एवं इसके बदले अपने शरीर को वह मशीन के रूप में प्रयोग करता है, फिर उस अर्जित किये हुए धन से इन व्याधियों से युक्त शरीर को ठीक करने का प्रयत्न कर रहा है।

योग का अर्थ

योग शब्द संस्कृत के युज धातु से बना है। जिसका अर्थ होता है जोड़ना, स्वयं को किसी वस्तु, कार्य या स्वयं से जोड़ना। महर्षि पाणिनि के अनुसार व्याकरण शास्त्र में योग शब्द तीन धातुओं से बना है। युजिर् योगे अर्थात् संयोग करना, युज समाधौ अर्थात् योग समाधि के लिए है, युज संयमने अर्थात् मन का संयम। योग मानव जीवन के कल्याण का आधार है। ब्रह्म के मिल जाने का नाम योग है। वहीं श्रीमदभगवद्गीता में जय-पराजय, लाभ-हानि, सुख-दुःख में समत्व भाव से रहना योग है।

योग की परिभाषा

योग की परिभाषाओं का वर्णन विभिन्न ग्रंथों में दिया गया है।

योगश्चितवृत्तिनिरोधः ॥ (पा.यो.सू.1.2)

अर्थात् चित्त की वृत्तियों के निरोध का नाम योग है।

महर्षि व्यास के अनुसार,

सर्व चिंता परित्यागो निश्चिन्तो योग उच्यते ॥

अर्थात् सभी चिंताओं से मुक्त भाव का नाम ही योग है।

योगः समाधिः ॥

योग नाम समाधि का है अर्थात् समाधि ही योग है।

जीवन की गुणवत्ता एवं योग

जीवन को जीने के कुछ मूल्य हमारे निर्धारित होते हैं। जिसे हम जीवन की गुणवत्ता के रूप में आंकते हैं जैसे संस्कृति, पर्यावरण, मूल्य, उद्देश्य, स्वास्थ्य, उम्मीद आदि। यदि एक व्यक्ति अपनी कंपनी में कार्य करता है, तो कार्यस्थल का वातावरण, प्रेरण उत्पादकता, प्रसन्नता एवं कार्य संतुष्टि से है। जीवन की गुणवत्ता को मापने के भी भिन्न-भिन्न उपाय, स्रोत एवं संकेतकों का निर्माण हो चुका है। जैसे मानव विकास सूचकांक (HDI), WHOQOL एवं खुशी सूचकांक (HI)। विभिन्न देशों में मानव विकास सूचकांक से जीवन की गुणवत्ता का निर्धारण होता है, जिसके अंतर्गत स्वास्थ्य, बुद्धि एवं जीवन स्तर आते हैं।

भारत मानव विकास की रिपोर्ट के अनुसार 191 देशों के मुकाबले 132 वे स्थान पर रहा है। हर राष्ट्र में जीवन की गुणवत्ता अलग अलग स्तर से मापी जाती है, क्योंकि प्रत्येक राष्ट्र में अवसरों, संसाधनों एवं स्वतंत्रता का स्तर अलग-अलग होता है। जीवन की गुणवत्ता के गिरते स्तर को विभिन्न आयामों द्वारा सुधार जा सकता है, जैसे मूल्यों को विकसित कर, स्वास्थ्य के आयामों को संतुलित कर, बुद्धिमत्ता स्तर वृद्धि, समग्र विकास, सार्थक एवं आनंददायक गतिविधियों की वृद्धि की जा सकती है।

योग एक विज्ञान (विवेकशील अभिव्यक्ति) और कला (भावनात्मक अभिव्यक्ति) दोनों हैं। योग आंतरिक और बाह्य आत्म-पूर्णता की दिशा में एक सुंदर और व्यवस्थित प्रयास है। योग सबसे तीव्र और सर्वोत्तम विकास और अंत में स्वयं लक्ष्य का साधन है। इसलिए योग के अभ्यास के माध्यम से "जीवन की गुणवत्ता" शारीरिक, मानसिक, भावनात्मक, बौद्धिक और आध्यात्मिक सभी स्तरों पर खुशी और सर्वांगीण व्यक्तित्व विकास तक पहुंच जाती है। इसके अलावा "जीवन की गुणवत्ता" में एक हद तक सुधार होता है, जिसकी कोई कल्पना नहीं कर सकता है और बाहरी दुनिया में होने वाले परिवर्तन पर आश्चर्य नहीं कर सकता (नागरत्ना आर, नागेंद्र एचआर, 2004)।

प्रतिस्पर्धा के आधुनिक युग ने तनाव को बढ़ा दिया है, जिसके परिणामस्वरूप जीवनशैली से संबंधित स्वास्थ्य समस्याओं में वृद्धि एक नई चुनौती बन गई है। इसके अलावा बहुत सारे भ्रष्टाचार, अपराध और मनोदैहिक रोग दिन-प्रतिदिन बढ़ते जा रहे हैं। इसका कारण खराब "जीवन की गुणवत्ता" है। यह प्रवृत्ति भविष्य में भी जारी रहने की संभावना है। इसलिए "जीवन की गुणवत्ता" और "स्वास्थ्य" अधिक महत्व ग्रहण कर रहा है और पारंपरिक तरीकों का वैज्ञानिक रूप से मूल्यांकन करना वांछनीय है जो जीवन की गुणवत्ता और सकारात्मक स्वास्थ्य को बढ़ावा दे सकते हैं।

सोशल मीडिया की भूमिका

मीडिया को "चौथे स्तंभ" के रूप में पहचाना जाता है। वर्तमान समय में मीडिया की उपयोगिता, महत्त्व एवं भूमिका निरंतर बढ़ती जा रही है। कोई भी समाज, सरकार, वर्ग, संस्था, समूह, व्यक्ति मीडिया की उपेक्षा कर आगे नहीं बढ़ सकता। आज के जीवन में मीडिया एक अपरिहार्य आवश्यकता बन गया है। मीडिया एक समग्र तंत्र है जिसमें प्रिंटिंग प्रेस, पत्रकार, इलेक्ट्रॉनिक माध्यम, रेडियो, सिनेमा, इंटरनेट आदि सूचना के माध्यम सम्मिलित होते हैं। इंटरनेट के माध्यम से असामाजिक क्रियाकलाप युवाओं तक पहुंच रहे हैं, जिससे उनमें नैतिकता, संस्कृति और सभ्यता की लगातार कमी आती जा रही है। मीडिया द्वारा समाज को संपूर्ण विश्व में होने वाली घटनाओं की जानकारी मिलती है। मीडिया समाज को अनेक प्रकार से नेतृत्व प्रदान करता है। मीडिया अपनी खबरों द्वारा समाज के असंतुलन एवं संतुलन में भी बड़ी भूमिका निभाता है। मीडिया सांस्कृतिक कार्यक्रमों को जन-जन तक पहुंचाने का काम करता है। योग का महत्त्व जिस तरह से विश्व में बढ़ा है, उसके प्रचार-प्रसार में मीडिया का महत्त्वपूर्ण योगदान रहा है। सोशल मीडिया इंटरनेट के माध्यम से एक वर्चुअल दुनिया का निर्माण करता है। आज के दौर में सोशल मीडिया जिंदगी का एक अहम हिस्सा बन चुका है। सोशल मीडिया सकारात्मक भूमिका अदा करता है। दुनिया भर में योग के कार्यक्रम आयोजित होते रहते हैं जिनका सभी लोगों तक पहुंचना अनिवार्य होता है अर्थात् योग का लाभ बड़े स्तर पर मिल पाता है।

सोशल मीडिया के सार्थक प्रयास

सोशल मीडिया ने बीते दशक में अपनी मुख्य भूमिका निभाई है, जैसे कोविड 19 महामारी के समय मीडिया ने ही अपने सार्थक प्रयासों का उदाहरण प्रस्तुत किया था। उस समय पूरा विश्व भयावह परिस्थितियों का सामना कर रहा था, जिसमें फेसबुक, यूट्यूब, राष्ट्रीय मीडिया एवं स्थानीय मीडिया, व्हाट्सअप आदि। भारतवर्ष का कोविड 19 टीकाकरण का सपना भी सोशल मीडिया द्वारा ही संपन्न हो पाया। आयुष मंत्रालय की संजीवनी ऐप से लाखों लोगों को सूचनाओं का आदान-प्रदान हुआ एवं कोविड 19 के दौरान विभिन्न औषधियों का प्रचार-प्रसार भी मीडिया से ही संभव हो सका। सामाजिक विकास की कल्पना राजनैतिक हस्तक्षेप के बगैर असंभव है। जिस समाज का नेतृत्व मजबूत हाथों में नहीं है, वह समाज आज भी पिछड़ेपन का का दंश झेल रहा है। आज सोशल मीडिया के उपयोग से संवाद शैली में परिवर्तन हुआ। सोशल मीडिया एक व्यक्ति हो क्षण भर में पूरे विश्व से जोड़ने में महत्त्वपूर्ण भूमिका अदा करता है। योग का प्रचार-प्रसार भी सोशल मीडिया के माध्यम से जन-जन को स्वास्थ्य से जागरूक करने में सार्थक सिद्ध हुआ है। आज विभिन्न लाइव प्रसारण कार्यक्रमों को हम घर बैठे क्षण भर में देख लेते हैं।



वहीं भारत के प्रधानमंत्री के विभिन्न कार्यक्रमों का लाइव प्रसारण एवं जन हित योजनाओं से अवगत होने का श्रेय भी सोशल मीडिया को जाता है। यूट्यूब पर बात करें तो आज विश्वजाल के रूप में सभी लोग स्वास्थ्य कार्यक्रमों का प्रसारण सर्वसुलभ हो जाता है। यह मीडिया की ताकत है कि आर्थिक रूप से संपन्न न होते हुए भी प्रत्येक व्यक्ति स्वास्थ्य जानकारियों से अछूता नहीं रहा। जब सोशल मीडिया उपलब्ध नहीं था तब लोगों को स्थान विशेष पर जाकर ही उक्त कार्यक्रमों या प्रक्रमों में शामिल होने का अवसर प्राप्त होता था, परन्तु आज आप घर बैठे ही किसी को लाइव सुन देख सकते हैं, यही सोशल मीडिया की क्रांति है। मीडिया को चौथे स्तम्भ के रूप में जाना जाता है। सोशल मीडिया ने स्वास्थ्य क्रांति में विशेष भूमिका निभाई है, जिससे हर व्यक्ति सोशल मीडिया का जमकर प्रयोग कर रहा है। जिसके कारण ही आज स्वास्थ्य जागरूकता का प्रचार प्रसार संभव हो सका है।

सोशल मीडिया का योग को प्रचारित प्रसारित करना

योग ने अभी-अभी एक खास प्रसिद्ध विश्व भर में पाई है। जिसका मूल कारण आज का मीडिया है। योग के शारीरिक, मानसिक, आध्यात्मिक लाभों को देखते हुए विश्वभर का जन समुदाय योग की तरफ आकर्षित हुआ है। समय के अंतराल के साथ-साथ मीडिया का रोल सकारात्मक रूप में प्रभावित हुआ है। नई मीडिया प्रौद्योगिकी के आगमन के साथ योग के बारे में जानकारी का प्रसार तेज हो गया है। जिसके कारण वैश्वीकरण में बहुत मदद मिली है। मीडिया एक स्रोत के रूप में शुरू होकर आज एक विशाल पारिस्थितिक तंत्र के रूप में विकसित हो गया है। पूरा विश्व सूचनाओं से भरा हुआ है जिसे हम सूचनाओं से भर समाज के रूप में पहचानते हैं। हमारे पूर्वजों की तुलना में हम विभिन्न चैनलों और माध्यमों से भारतीय ज्ञान को ग्रहण कर पाते हैं। आज के समाज द्वारा योग के प्रचार-प्रसार हेतु डिजिटल युग में चुनौतियों और अवसरों को संबोधित करने के लिए मीडिया प्लेटफॉर्म का लाभ उठाया गया है। प्रिंट मीडिया सहित विभिन्न मीडियों के माध्यम से सूचनाओं का प्रसारण एवं एवं संदेश जन-जन तक पहुंच पाता है। भारतीय समाज में बॉलीवुड की बहुत सारी फिल्मों मीडिया के सकारात्मक और नकारात्मक पहलुओं को उजागर करती है। प्रमुख पत्रकार पी साइनाथ पेड न्यूज को खत्म करने की तत्कालिकता पर जोड़ देते हैं क्योंकि ऐसा न करने पर हानिकारक परिणाम हो सकते हैं। विभिन्न ऐसे अध्ययन हुए हैं जो योग को बढ़ावा देने में और डिजिटल प्लेटफॉर्म के प्रभाव और उसकी प्रभावशीलता पर प्रकाश डालते हैं। बहुत सारे शोध पत्र और लेख भी इस बारे में लिखे गए हैं कि योग को जन-जन तक कैसे पहुंचाया जाए एवं स्वास्थ्य लाभ लोगों को दिया जाए। जैसे-जैसे नई प्रौद्योगिकी हमारे मध्य आई है वैसे-वैसे विभिन्न समाचार एजेंसियां तथ्यों की जांच पड़ताल किए बिना ही समाचार रिपोर्ट करने का प्रयास करती हैं। बहुत सारी भारतीय समाज में बॉलीवुड फिल्मों पीपली लाइव, जोकर, मुंबई मेरी जान, फिर भी दिल है हिंदुस्तानी आदि ने मीडिया के सकारात्मक एवं नकारात्मक पक्षों को सभी के सामने प्रस्तुत किया है। सोशल मीडिया एक शक्तिशाली उपकरण के रूप में उजागर हुआ है। वैश्वीकरण के इस दौर में शोधकर्ता इस बात पर जोर अधिक देते हैं कि नई मीडिया ने किस तरह से प्रशिक्षकों और अभ्यासकर्ताओं को दुनिया भर में विविध सांस्कृतिक पृष्ठभूमि के लोगों के साथ योग कक्षाओं कार्यशालाओं और ट्यूटोरियल तक पहुंचने से जोड़ने से मदद की है। मोबाइल ऐप और वर्चुअल प्लेटफार्म योग को अपने दैनिक जीवन में शामिल करने के लिए व्यक्तियों को समर्पित मोबाइल ऐपस ऑफ वर्चुअल प्लेटफार्म का उदय एक डिजिटल क्रांति के रूप में हमारे सामने आया है। मीडिया योग की गलत सूचनाओं और जागरूकताओं को बढ़ावा देने की चुनौतियों को भी संबोधित करता है। कुछ विद्वान डिजिटल क्षेत्र के संभावित चिंताओं पर प्रकाश डालते हुए कहते हैं कि प्राचीन और आध्यात्मिक अभ्यास के रूप में योग की व्यापक प्रामाणिकता और स्तर तक पहुंचाने के लिए मीडिया के उपयोग के बीच संतुलन बनाना आवश्यक है। ऑनलाइन योग प्रशिक्षण पर भी बहुत सारे शोधकर्ता प्रभावशीलता पर सुविधा और पहुंच संबंधी बहुत सारी बातें इस विषय में करते हैं।

मार्केटिंग इनफ्लुएंसर और ऑनलाइन समुदाय ने मार्केट को प्रभावित करने का बड़ा प्रयास किया है। जिसमें योग ब्रांडों, उत्पादों और कक्षाओं का समर्थन करने के लिए विभिन्न प्लेटफॉर्मों का प्रयोग किया जाता है जिससे कि स्वास्थ्य संबंधी लाभों का जैन-जनतक समर्थन किया जा सके एवं विभिन्न चुनौतियों और प्रगतियों पर चिंतन किया जा सके। आज मार्केट में बहुत बड़े-बड़े इनफ्लुएंसर

बड़े-बड़े प्लेटफॉर्मों का प्रयोग कर रहे हैं, जो कि लोगों को वैश्विक स्तर तक जोड़ने का कार्य कर रहे हैं।

मीडिया की कार्यप्रणाली एवं योग

सोशल मीडिया ने योग को प्रचारित करने के सार्थक प्रयास किये हैं निम्न माध्यमों के द्वारा सोशल मीडिया योग को विश्व स्तर पर ले जाकर स्वास्थ्य के सभी आयामों को पूरा कर सकता है। उक्त सोशल मीडिया के प्रयासों द्वारा योग को एक बड़ा रूप मिल सकता है।

मोबाइल एप्लीकेशन एवं वर्चुअल प्लेटफार्म

आज मोबाइल के इस्तेमाल से योग आसान हो गया है। मोबाइल में उपस्थित सभी सुविधाएँ व्यक्ति विशेष को सभी जरूरी सूचनाएं आसानी से प्रदान करती हैं एवं योग को प्रभावशाली एवं रूचिकर माध्यम से सीखने में मदद मिलती है।

लक्ष्य केन्द्रित प्रचार प्रसार

आजकल योग के प्रचार को लेकर सभी सजग हैं। जिसमें योग के विभिन्न पहलुओं को प्रचारित किया जाता है। योग की विभिन्न वेबसाइट बनाकर लोगों को उम्र शारीरिक अवस्था एवं वर्ग के अनुसार आकर्षित एवं चयनित किया जा सकता है।

सोशल मीडिया के द्वारा सामुदायिक ग्रुप एवं संगठन करना

आजकल लोगों को विभिन्न व्हाट्सअप, फेसबुक ग्रुपों के द्वारा लोगों को जोड़ा जा सकता है एवं उनको एक साथ जोड़कर किसी भी कार्यक्रम, लाइव कार्यक्रम, योग के बड़े आयोजनों का सजीव प्रसारण पहुंचाकर लोगों को लाभ प्रदान किया जा सकता है।

साहित्य की समीक्षा

सोशल मीडिया एक ताकतवर टूल के रूप में योग के प्रचार प्रसार एवं जागरूकता को बढ़ाने का एक माध्यम बन गया है। आज ऑनलाइन प्लेटफॉर्म के द्वारा विभिन्न योग कक्षाओं, वर्कशॉप, ट्यूटोरियल और योग की उपलब्धता को हर जगह तक पहुंचाने में मीडिया की विशेष भूमिका रही है।

बहुत सारी मोबाइल ऐपस और वर्चुअल प्लेटफार्म के द्वारा दैनिक जीवन की दिनचर्या, सामुदायिक जुड़ाव एवं योग को आकर्षित एवं प्रभावशाली बनाने में मदद की है। नई मीडिया के माध्यम से आज ऑनलाइन योग शिक्षक कार्यक्रमों का भी एक प्रभावशाली एवं अनुभवी प्रक्रम देखने को मिला है।

वैश्विक पहुँच

आज शोधकर्ताओं के लिए एक नयी मीडिया एक चुनौती बन गयी है। जिसमें भिन्न-भिन्न समुदाय एवं विविधताओं को दरकिनार करते हुए लोगों को जोड़ने का काम किया है।

प्रभावशाली व्यक्ति एवं ऑनलाइन समुदाय

प्रभावशाली लोगों का बाजार बहुत तेजी से बढ़ा है। जिसमें लोगों ने अपने ब्रांडों उत्पादों एवं कक्षाओं को ऑनलाइन बढ़ाया है एवं सभी लोग ऑनलाइन ही अपने अनुभव एवं फीडबैक प्रगति की विवरण प्रदान कर देते हैं।

ऑनलाइन योग शिक्षक कार्यक्रम

आज का साहित्य ये बयां करता है कि आज ऑनलाइन योग शिक्षक कार्यक्रमों ने लोगों को आसान शिक्षण कार्यक्रमों से अवगत कराकर सुविधाएं देने में मदद की है।

नई मीडिया और योग जागरूकता

बहुत सारे योग स्टूडियो इस बात पर बल देते हैं कि ज्यादा से ज्यादा योग का प्रचार-प्रसार हो सके और उसको ऑनलाइन लोगों तक पहुंचाया जा सके, जिससे कि लोग स्वास्थ्य के प्रति सजग हो सके और उसमें ज्यादा से ज्यादा सहभागिता कर सकें।

आज योग कक्षाओं को लाइव स्ट्रीम देने का चलन बहुत बढ़ा है। जैसे यूट्यूब, इंस्टाग्राम एवं जूम पर लाइव कक्षाएं आज दैनिक जीवन का हिस्सा बन गई हैं

एवं सामुदाय को जोड़ने का एक सशक्त माध्यम बनी है। आज विभिन्न योग प्लेटफॉर्म पर अपना हैशटैग प्रयोग किया जाता है, जिससे लोग आसानी से पहुंच सकते हैं। विभिन्न वेबिनार और पॉडकास्ट कार्यक्रमों ने भी योग दर्शन एवं तकनीकियों का शारीरिक और मानसिक स्वास्थ्य पर लाभ एवं जागरूकता को बढ़ाने में एवं योग के लाभों का वर्णन करने में विशेष भूमिका निभाई है।

यदि सोशल मीडिया इन सब कार्यों में मदद न करें तो शायद 'धसुदैव कुटुम्बकम्' का संकल्प अधूरा रह जाएगा। योग को यदि विशेष ख्याति प्राप्त हुई है तो इसमें सोशल मीडिया ने जमकर प्रचार-प्रसार में भूमिका निभाई है। आधुनिक विश्व में नैतिक मूल्यों का ह्रास हुआ तो लोगों ने योग की ओर कदम बढ़ाया एवं मीडिया ने उसके साथ कंधे से कंधा मिलाकर अपनी उपस्थिति दर्ज की। स्वस्थ भारत का सपना सोशल मीडिया के कारण संभव हो सका है। आज पूरा विश्व डिजिटल मोड में अग्रसर है, जिसमें पारदर्शिता का स्तर बढ़ा है। योग को करने कराने के अलावा प्रचारित करने से भी मानवीय मूल्यों में वृद्धि हुई है। जिससे जीवन की गुणवत्ता में मदद मिली है। क्योंकि एक अच्छा राष्ट्र एवं समाज का निर्माण उच्च मूल्यों से ही संभव है जिसे योग विधा द्वारा ही संभव किया जा सकता है। विभिन्न योग क्रियाओं जैसे षट्कर्मों से शरीर शुद्धि और आसनों से दृढ़ता, मुद्राओं से स्थिरता एवं प्रत्याहार से धैर्य की प्राप्ति होती है। प्राणायाम से शारीरिक स्फूर्ति या हल्कापन, ध्यान से आत्मसाक्षात्कार और समाधि से निर्लिप्तता तथा बिना संशय मुक्ति की प्राप्ति होती है। इसमें यहाँ बताया गया है कि षट्कर्मों से शारीरिक शुद्धि होकर शरीर में पवित्रता का वास होता है जिससे अंतर्मन की शुद्धता प्राप्त होती है। शारीरिक शुद्धता से ईश्वर का वास अंतर्मन में होता है। आसनों की अगर बात करें तो ताड़ासन, सर्वांगासन, मंडूकासन, त्रिकोणासन आदि मन को स्थिर करते हैं, वहीं प्राणायाम की क्रियाएं जैसे गहरा लम्बा श्वास, नाडी-शोषण प्राणायाम, कपालभाति आदि हल्कापन देने में मदद करते हैं। महर्षि पतंजलि का अष्टांग योग जिसके अंतर्गत यम, नियम, आसन, प्राणायाम, प्रत्याहार, धारणा, ध्यान, समाधि आदि जीवन के उच्च आदर्शों को प्राप्त करने में मदद करते हैं। जिससे जीवन के उच्च मूल्यों का विकास होता है एवं व्यक्ति नैतिक होकर राष्ट्र निर्माण में मदद करता है।

चुनौतियां एवं अवसर

- प्रामाणिकता को बनाये रखना एक बड़ी चुनौती साबित प्रतीत होती नजर आती है।
- पल प्रतिपल बदलती डिजिटल मीडिया को समझना एवं समय के साथ साथ चलना एक बड़ी चुनौती लोगों के सामने है।
- भ्रम एवं झूठी खबरों का भी प्रभाव आज के समय में देखने को मिलता है जिनका प्रभाव योग की गुणवत्ता एवं प्रभावशीलता पर पड़ता नजारा आता है जिससे भ्रमवाद को बल मिलता है।
- ऑनलाइन योग समुदायों में समावेष्टिता सुनिश्चित करना भी एक बहुत बड़ी चुनौती नजर आती है।

अवसर

लोगों से बड़े स्तर पर जुड़ना

लोगों से वैश्विक स्तर पर जुड़ने में मदद मिलती है सभी समुदाय एवं वर्ग देश के लोगों से मिलना आसन हो जाता है।

सांस्कृतिक आदान-प्रदान एवं वैश्विक पहुँच

मीडिया लोगों को योग के माध्यम से सांस्कृतिक मूल्यों एवं वस्तुओं का आदान प्रदान करने में विशेष मदद करता है।

प्रभावशाली एवं अनुभवी लोगों से जुड़ना

सोशल मीडिया के द्वारा अनुभवी एवं क्षेत्र के प्रभावशाली लोगों से मिलने में मदद मिलती है एवं उनके जुड़ने से क्षेत्र के लोगों का विकास होता है।

शिक्षा के साधनों में वृद्धि

सोशल मीडिया के प्लेटफॉर्मों द्वारा वर्कशॉप सेमिनार के आयोजनों से योग के क्षेत्र के लोगों को आगे बढ़ने में मदद मिलती है।

निष्कर्ष

यह शोध नई मीडिया के योग जागरूकता को बढ़ाने में एक विशेष भूमिका निभाने में एवं समुदाय को जोड़ने में सार्थक सिद्ध होगा। प्रमोट करने में विभिन्न योगाभ्यासियों, स्टूडियो संगठनों एवं उत्साही व्यक्तियों के लिए डिजिटल प्लेटफॉर्म के माध्यम से योग को वैश्विक स्तर पर एवं जन-जन तक पहुंचने में कारगर सिद्ध होगा। नई मीडिया की जिम्मेदारियां एवं योग लोगों तक पहुंचने में एवं पारंपरिक योगाभ्यास को लोगों तक पहुंचाने में मदद कर सकता है। जैसे-जैसे तकनीकी का विकास हुआ वैसे-वैसे सकारात्मक रूप में नई मीडिया ने भी योग के लाभों को जन-जन तक पहुंचने में अपनी महत्वपूर्ण भूमिका निभाई है एवं लोगों को स्वास्थ्य के प्रति सजग किया है, जिससे कि वह अपने परम लक्ष्य केवल्य की प्राप्ति कर सकें। डिजिटल मीडिया एवं नई मीडिया के माध्यम से लोगों का विकास अधिक हो सका है एवं स्वास्थ्य के आयाम से सभी अवगत हो सके हैं। किसी भी राष्ट्र का निर्माण वहां की स्वास्थ्य स्थितियों का आकलन करने से पता चल जाता है इसीलिए यदि किसी भी राष्ट्र की उन्नति हमें करनी है तो हमें स्वस्थ योजनाओं को आगे बढ़ाना होगा एवं जन-जन तक इसकी पहुंच सुनिश्चित करनी होगी तभी हमारे सभी लक्ष्यों की प्राप्ति हमें हो पाएगी। सोशल मीडिया एक जोड़ने का सशक्त माध्यम बन गया है। जिससे पूरे विश्व को हमने एक सूत्र में पिरोने का कार्य किया है। सोशल मीडिया के अति प्रयोग के नकारात्मक पहलु भी देखने को मिलते हैं। फेसबुक पर आज हर व्यक्ति की पहुंच है जिससे विशेष सामग्री जैसे चित्र, विडियो, आदि का आदान-प्रदान होता है। व्हाट्सअप में विभिन्न ग्रुपों का निर्माण कर समाज को जोड़कर ज्ञान परंपरा में वृद्धि की है। आधुनिक समाज में योग को प्रचारित प्रसारित कर विभिन्न व्यक्तियों को सर्वसुलभ किया जाए जिससे की स्वास्थ्य आयामों की प्राप्ति हो सके। कहा भी गया है स्वस्थ शरीर में ही स्वस्थ मस्तिष्क का निवास होता है। इसलिए शरीर को स्वस्थ कर मन और आत्मा को साधने का प्रयत्न हमें करना चाहिए। हमारी वैदिक ज्ञान परंपरा का भी यही सन्देश विश्व के लिए है कि स्वस्थ मानव ही सभी प्रक्रमों को सही से संपन्न कर सकता है। जिसके लिए योग को धारण करने चाहिए। इसमें मीडिया का सकारात्मक प्रयोग कर विश्व को स्वस्थ कर उच्च आदर्शों एवं संस्कारित व्यक्तित्व की स्थापना कर सकें। स्वास्थ्य केवल शारीरिक न होकर मानसिक, नैतिक, आध्यात्मिक भी होना चाहिए, जिससे मानव के उत्कृष्ट गुणों का विकास हो एवं नैतिक मूल्यों से समाज राष्ट्र का निर्माण कर श्रेष्ठ मानव जीवन की कल्पना सार्थक सिद्ध हो सके। यही मानव का लक्ष्य भी है।

सन्दर्भ सूची

1. Sarbacker, S. (2014). Swami Ramdev: Modern Yoga Revolutionary. In Gurus of Modern Yoga (pp. 351-371).
2. Thoman, E., & Jolls, T. (2008). Literacy for the 21st Century: An Overview & Orientation Guide to Media Literacy Education. Part 1. [Malibu, Calif.]: Center for Media Literacy, USA.
3. Malhotra, V., Tandon, O. P., Patil, R., Sen, T. K., Lobo, S. W., et al. (2009). Suryanadi anuloma viloma pranayama modifies autonomic activity of heart. Journal of Yoga, 8(1).
4. Brown, R. P., & Gerbarg, P. L. (2005). Sudarshan Kriya Yogic breathing in the treatment of stress, anxiety, and depression: part II-clinical applications and guidelines. Journal of Alternative & Complementary Medicine, 11(4), 711-717.
5. Waghorne, J. P. (2014). Engineering an Artful Practice: On Jaggi Vasudev's Isha Yoga and Sri Sri Ravishankar's Art of Living. In Gurus of Modern Yoga (pp. 283-307).
6. John, V. (2002). Yellow Journalism: Puncturing the Myths, Defining the Legacies by W. Joseph Campbell. Westport, CT: Praeger, 2001. 248 pp, American Journalism, 19(2), 99-101.
7. Basavaraddi, I. V. (2015). Yoga: Its Origin, History and Development. Yojana, January 2015. Publications Division Ministry of Information & Broadcasting.
8. Niranjanananda, P. (1995). The Yogic Concept of the Mind. Magazine of the Bihar School of Yoga, India.
9. Sabharwal, D. (2023). Role of New Media In Spreading Awareness of Yoga in India, 10(5), 2476-1303.

