

युवा पीढ़ी में ध्यान की कमी और योगरू एक समाधान

लेखक—

1. प्रो. जितेंद्र कुमार शर्मा, प्रोफेसर, इंदिरा गाँधी राष्ट्रीय जनजातीय विश्वविद्यालय, अमरकंटक, मध्य प्रदेश
2. प्रखर त्यागी, शोधार्थी, इंदिरा गाँधी राष्ट्रीय जनजातीय विश्वविद्यालय, अमरकंटक, मध्य प्रदेश

सारांश—

युवा पीढ़ी किसी भी देश के विकास में महत्वपूर्ण भूमिका निभाती है। वर्तमान समय में, युवा पीढ़ी डिजिटल उपकरणों के अत्यधिक उपयोग के कारण ध्यान केंद्रित करने में कमी, तनाव, चिंता और मानसिक स्वास्थ्य समस्याओं का सामना कर रही है। यह एक गंभीर समस्या है क्योंकि युवा पीढ़ी का मानसिक और शारीरिक स्वास्थ्य राष्ट्र की प्रगति और समृद्धि के लिए आवश्यक है। ऐसी स्थिति में, एक ऐसा उपाय ढूँढना अत्यंत महत्वपूर्ण हो जाता है जो सर्व सुलभ हो, कम खर्चीला हो और सभी आयु वर्गों के लिए लाभकारी हो। ऐसी स्थिति में योगइन समस्याओं के समाधान के रूप में सामने आता है। योग का अभ्यास न केवल शारीरिक स्वास्थ्य को बेहतर बनाता है, बल्कि मानसिक शांति और संतुलन को भी बढ़ावा देता है। योग के विभिन्न अंग, जैसे आसन, प्राणायाम, मुद्रा, बंध और ध्यान, आधुनिक जीवन की चुनौतियों से निपटने में अत्यधिक सहायक हैं। आसन शारीरिक लचीलापन और शक्ति को बढ़ाते हैं, प्राणायाम श्वसन प्रणाली को सुधारता है और मानसिक शांति प्रदान करता है, जबकि ध्यान मानसिक स्थिरता और एकाग्रता में सुधार करता है। योग के अभ्यास से आत्म-नियंत्रण, आत्म-जागरूकता और आत्म-विश्वास में वृद्धि होती है, जो युवा पीढ़ी के लिए अत्यंत आवश्यक है। योग के माध्यम से, युवा अपनी ध्यान केंद्रित करने की क्षमता को बढ़ा सकते हैं, मानसिक थकान को कम कर सकते हैं और जीवन में संतुलन और शांति प्राप्त कर सकते हैं।

बीज शब्द: युवा, योग, आसन, प्राणायाम, ध्यान,

प्रस्तावना—

ऐसा माना जाता है कि किसी भी समाज अथवा देश की प्रगति उस देश के युवाओं पर निर्भर करती है। जिस देश का युवा जितना अधिक सशक्त और शिक्षित होगा, वह देश उतनी ही अधिक प्रगति कर सकता है। भारत एक युवा देश है। इस देश की 65 प्रतिशत से अधिक आबादी 35 वर्ष अथवा उससे कम है। (1) इस अर्थ में, भारत के पास अपनी प्रगति की अपार क्षमता है। युवा पीढ़ी के पास न केवल नवीन विचारों और ऊर्जावान दृष्टिकोण की शक्ति होती है, बल्कि वे समाज के लिए परिवर्तन और सुधार का प्रमुख साधन भी होते हैं। भारत के युवा देश के सामाजिक, आर्थिक और सांस्कृतिक विकास के लिए अत्यंत महत्वपूर्ण हैं। उनके पास नए तकनीकी नवाचारों को अपनाने और आगे बढ़ाने की अद्भुत क्षमता है। वे नए विचारों को लागू करने में अग्रणी भूमिका निभा सकते हैं, जो देश की अर्थव्यवस्था को तेजी से बढ़ाने में सहायक होते हैं। इसके अलावा, युवा वर्ग अपनी ऊर्जा और जोश से समाज में सकारात्मक बदलाव ला सकते हैं। वे सामाजिक बुराइयों को खत्म करने, पर्यावरण संरक्षण, और समाजिक न्याय की स्थापना में महत्वपूर्ण योगदान दे सकते हैं। भारत के युवाओं के पास अपने देश को एक नई दिशा में ले जाने की अपार क्षमता है। वे अपनी शिक्षा, कौशल और नवाचार के माध्यम से देश को विश्व पटल पर एक प्रमुख स्थान दिला सकते हैं। युवाओं की सशक्तता का अर्थ केवल उनके व्यक्तिगत विकास तक सीमित नहीं है, बल्कि यह पूरे समाज और राष्ट्र के विकास के लिए आवश्यक है। परंतु यौवन अपने साथ अपार क्षमताओं के साथ कुछ खतरों को भी लेकर आता है। नीतिशास्त्र में कहा भी गया है—

यौवनं धनसम्पत्तिः प्रभुत्वंविवेकिता ।

एकैकमप्यनर्थायकिमु यत्र चतुष्टयं ॥8॥

अर्थात् यौवन, धन, शक्ति और विचारशून्यता, इन चारों में स्वतंत्र एक-एक भी अनर्थ का कारण हो जाता है, जहाँ चारों एक साथ हों वहाँ की बात ही क्या है। अर्थात् वहाँ तो अनर्थ होगा ही।

नीतिशास्त्र में कहे गए ये वचन आज सत्य होते दिखाई देते हैं क्योंकि आज भारत ही नहीं बल्कि समूचा विश्व दिशाहीन युवा पीढ़ी को लेकर संकट की स्थिति में पड़ता नजर आ रहा है।

यौवन एक अत्यंत महत्वपूर्ण और संवेदनशील अवस्था होती है। इसमें अपार संभावनाएं होती हैं, लेकिन साथ ही इसके साथ अनेक चुनौतियाँ और खतरें भी आते हैं। युवावस्था में ऊर्जा और उत्साह का संचार होता है, परंतु यह सही दिशा और मार्गदर्शन के बिना विनाशकारी भी हो सकता है। जब यौवन के साथ धन, शक्ति और विवेकहीनता जुड़ जाती है, तब यह समाज के लिए गंभीर समस्याएं उत्पन्न कर सकता है।

आज के डिजिटल युग में, युवाओं के सामने अनेक प्रकार के प्रलोभन और विचलन के साधन मौजूद हैं। सोशल मीडिया, इंटरनेट और विभिन्न डिजिटल प्लेटफॉर्म ने युवाओं के जीवन में गहरा प्रभाव डाला है। ये उपकरण और प्लेटफॉर्म जहां एक ओर सूचना और ज्ञान के स्रोत हैं, वहीं दूसरी ओर यह ध्यान भटकाने, मानसिक तनाव और विचारशून्यता का कारण भी बनते हैं। युवाओं का ध्यान केंद्रित करना, उन्हें सही दिशा में मार्गदर्शन देना और विवेकपूर्ण निर्णय लेने की क्षमता विकसित करना आज की प्रमुख चुनौतियों में से एक है।

युवाओं में विचारशून्यता और दिशाहीनता का एक प्रमुख कारण उनकी अपार ऊर्जा का सही दिशा में उपयोग न हो पाना है। जब यह ऊर्जा सही मार्गदर्शन के अभाव में गलत दिशा में प्रवाहित होती है, तो यह समाज और राष्ट्र दोनों के लिए विनाशकारी साबित हो सकती है। उदाहरण के लिए, धन और शक्ति का दुरुपयोग, भ्रष्टाचार, अपराध और असामाजिक गतिविधियों में बढ़ोतरी जैसे समस्याएं उत्पन्न हो सकती हैं।

आज के समय में, युवाओं के सामने अनेक विकल्प और अवसर होते हैं, परंतु सही चुनाव करने और विवेकपूर्ण निर्णय लेने की क्षमता का विकास होना आवश्यक है। शिक्षा और नैतिक मूल्य युवाओं को सही दिशा में मार्गदर्शन देने के महत्वपूर्ण साधन होते हैं। नैतिक शिक्षा और जीवन के मूल्यों का ज्ञान उन्हें धन और शक्ति का सही उपयोग करने की दिशा में मार्गदर्शन प्रदान करता है।

शास्त्रों में कही गई बातें आज भी उतनी ही प्रासंगिक हैं जितनी प्राचीन काल में थीं। यौवन, धन, शक्ति और विचारशून्यता का संगम समाज के लिए विनाशकारी साबित हो सकता है। हमें यह समझने की आवश्यकता है कि केवल आर्थिक प्रगति और शक्ति का संचार ही पर्याप्त नहीं है, बल्कि इसके साथ विवेक, नैतिकता और सही मार्गदर्शन भी आवश्यक है।

वर्तमान समय में, सरकार, समाज और परिवार की भूमिका अत्यंत महत्वपूर्ण हो जाती है। युवाओं को सही दिशा में मार्गदर्शन प्रदान करने के लिए विभिन्न पहल और कार्यक्रमों का आयोजन किया जाना चाहिए। शिक्षा प्रणाली में नैतिक शिक्षा और जीवन के मूल्यों का समावेश किया जाना चाहिए, ताकि युवाओं में सही और गलत का भेद करने की क्षमता विकसित हो सके।

इसके अतिरिक्त, युवाओं को स्वास्थ्य और मानसिक शांति के महत्व को समझाना भी आवश्यक है। योग, ध्यान और प्राणायाम जैसे प्राचीन भारतीय विधाओं का अभ्यास युवाओं को मानसिक स्थिरता और शांति प्रदान कर सकता है। यह न केवल उनके मानसिक स्वास्थ्य को सुधारता है बल्कि उन्हें विवेकपूर्ण और संतुलित निर्णय लेने की क्षमता भी प्रदान करता है।

आधुनिक युग में स्मार्टफोन, सोशल मीडिया एवं अन्य डिजिटल उपकरणों का बढ़ता उपयोग युवाओं में ध्यान केंद्रित करने की क्षमता को प्रभावित कर रहा है। इन तकनीकी उपकरणों के अत्यधिक उपयोग से ध्यान की कमी, मानसिक थकान और उत्पादकता में गिरावट जैसी समस्याएं उत्पन्न हो रही हैं। युवा पीढ़ी के सामने इस संदर्भ में कई चुनौतियाँ हैं, जिनका समाधान अत्यंत महत्वपूर्ण है।

योग एक प्राचीन तकनीक है जो मानसिक, शारीरिक, और आध्यात्मिक स्वास्थ्य को संतुलित रखने में मदद करता है। योग के अभ्यास से युवाओं को अपने मानसिक संतुलन को स्थायी करने में मदद मिलती है, जिससे उनकी ध्यान की क्षमता और उत्पादकता बढ़ती है। योग के माध्यम से युवाओं को अपने

मन को नियंत्रित करने की क्षमता प्राप्त होती है, जिससे उन्हें सोशल मीडिया और तकनीकी उपकरणों के द्वारा उत्पन्न विचलनों का सामना करने में सहायता मिलती है।

योग का अभ्यास युवाओं को मानसिक तनाव और चिंता से निपटने के लिए उपाय प्रदान करता है। यह उन्हें अपने विचारों को शांत करने और मानसिक स्थिरता को बढ़ाने में मदद करता है, जिससे उनकी ध्यान की क्षमता बढ़ती है। योग के अभ्यास से युवा अपने स्मार्टफोन और सोशल मीडिया के अत्यधिक उपयोग को नियंत्रित करने में सक्षम होते हैं, जिससे उनकी उत्पादकता में सुधार होता है।

इस लेख में, हम योग के महत्व और प्रभावशीलता पर चर्चा करेंगे, जिससे युवाओं को ध्यान केंद्रित करने की क्षमता को बढ़ाने में मदद मिलेगी और उनकी सामाजिक, आध्यात्मिक, और शारीरिक विकास में सहायता होगी। योग के अभ्यास से उन्हें समाधान की क्षमता और सामर्थ्य मिलेगा।

1. ध्यान में कमी के कारण एवं प्रभाव

- डिजिटल उपकरणों का अत्यधिक उपयोग स्मार्टफोन, टैबलेट, और कंप्यूटर जैसे डिजिटल उपकरणों का अत्यधिक उपयोग हमारी ध्यान केंद्रित करने की क्षमता को गंभीर रूप से प्रभावित करता है। इन उपकरणों का लगातार उपयोग करने से मस्तिष्क में निरंतर उत्तेजना बनी रहती है, जिससे मस्तिष्क को आराम नहीं मिल पाता। इससे ध्यान की कमी, बेचौनी, और मानसिक थकान होती है। तकनीकी उपकरणों पर निर्भरता हमारे ध्यान को छोटे-छोटे हिस्सों में बांट देती है, जिससे हम एक समय में किसी एक कार्य पर पूरी तरह से ध्यान केंद्रित नहीं कर पाते। (2)

- सोशल मीडिया और सूचना की अधिकतार सोशल मीडिया का अत्यधिक उपयोग और इंटरनेट पर सूचनाओं की बाढ़ मानसिक थकान का प्रमुख कारण है। सोशल मीडिया प्लेटफॉर्म पर बिताया गया समय हमारे मानसिक संसाधनों को तेजी से समाप्त करता है। विभिन्न प्रकार की सूचनाओं का अत्यधिक प्रवाह मस्तिष्क को थका देता है, जिससे ध्यान की कमी और मानसिक थकान होती है। अनगिनत सूचनाओं के संपर्क में रहने से मस्तिष्क को लगातार नई जानकारी को संसाधित करने में व्यस्त रहना पड़ता है, जिससे ध्यान केंद्रित करने की क्षमता में कमी आ जाती है। (3, 4)

- शैक्षणिक और सामाजिक दबावरू उच्च शैक्षणिक प्रदर्शन और सामाजिक अपेक्षाओं का बोझ युवा पीढ़ी पर गहरा मानसिक तनाव डालता है। शिक्षा प्रणाली में उच्च अंक प्राप्त करने का दबाव, परीक्षाओं की तैयारी, और सामाजिक अपेक्षाओं को पूरा करने का दबाव युवाओं को मानसिक रूप से थका देता है। इसके परिणामस्वरूप, वे अपने शैक्षणिक और व्यक्तिगत जीवन में ध्यान केंद्रित करने की क्षमता खो देते हैं। सामाजिक दबाव, जैसे करियर की उच्च अपेक्षाएं और सामाजिक स्वीकृति प्राप्त करने की चाहत, भी मानसिक तनाव को बढ़ाते हैं, जिससे ध्यान की कमी होती है।

इसके अलावा, आधुनिक जीवनशैली में बढ़ते प्रतिस्पर्धात्मक माहौल, समय की कमी, और जीवन के अन्य तनावपूर्ण तत्व भी ध्यान की कमी के प्रमुख कारण हैं। इन सभी कारकों का सम्मिलित प्रभाव युवाओं के मानसिक स्वास्थ्य पर प्रतिकूल प्रभाव डालता है, जिससे उनके जीवन की गुणवत्ता में गिरावट आती है।

ध्यान की कमी से उत्पन्न प्रभाव रूढ़िवादी ध्यान की कमी का प्रभाव केवल व्यक्तिगत जीवन तक सीमित नहीं है, बल्कि यह समाज और राष्ट्र के व्यापक विकास को भी प्रभावित करता है। ध्यान की कमी से उत्पादकता में कमी, शैक्षणिक प्रदर्शन में गिरावट, और व्यक्तिगत संबंधों में तनाव उत्पन्न होता है। मानसिक थकान और ध्यान की कमी से आत्म-संयम की कमी, निर्णय लेने की क्षमता में गिरावट, और भावनात्मक स्थिरता में कमी आती है।

ध्यान की कमी के दीर्घकालिक प्रभाव भी गंभीर हो सकते हैं, जैसे मानसिक स्वास्थ्य समस्याओं का बढ़ना, जैसे कि चिंता, अवसाद, और तनाव से संबंधित विकार। इसके अलावा, यह युवा पीढ़ी को आत्मविश्वास की कमी, आत्म-समर्पण की भावना, और जीवन के प्रति नकारात्मक दृष्टिकोण की ओर धकेल सकता है।

इन सभी कारणों और प्रभावों को समझते हुए, यह आवश्यक है कि हम युवा पीढ़ी को ध्यान केंद्रित करने की क्षमता बढ़ाने के उपाय प्रदान करें। इस संदर्भ में, योग एक प्रभावी समाधान के रूप में उभरता है, जो मानसिक, शारीरिक, और आध्यात्मिक स्वास्थ्य को संतुलित करने में मदद करता है। योग के अभ्यास से युवा पीढ़ी को ध्यान केंद्रित करने की क्षमता, मानसिक शांति, और स्वस्थ जीवनशैली प्राप्त करने में सहायता मिलती है।

2. योग: एक प्राचीन समाधान

योग, भारतीय संस्कृति और आध्यात्मिकता का एक महत्वपूर्ण अंग है, जिसकी उत्पत्ति हजारों वर्ष पूर्व हुई थी। योग का उद्देश्य मन की अस्थिरता को दूर कर पूर्ण शांति की स्थिति को प्राप्त करना है। योग के अभ्यास से हम न केवल शारीरिक स्वास्थ्य को सुधारते हैं, बल्कि मानसिक और आध्यात्मिक शांति भी प्राप्त करते हैं। योग के प्रमुख सिद्धांतों में आसन, प्राणायाम, एवं ध्यान सम्मिलित हैं।

योग का इतिहास वेदों और उपनिषदों में वर्णित है, जहां इसे आत्म-साक्षात्कार और आत्म-ज्ञान की प्राप्ति के साधन के रूप में देखा गया है। महर्षि पतंजलि के योगसूत्र, श्रीमद्भगवद्गीता, और हठप्रदीपिका जैसे ग्रंथ योग के विभिन्न पहलुओं और सिद्धांतों को विस्तार से वर्णित करते हैं। योग के आठ अंगों, जिन्हें अष्टांग योग कहा जाता है, में यम, नियम, आसन, प्राणायाम, प्रत्याहार, धारणा, ध्यान, और समाधि सम्मिलित हैं।⁽⁵⁾ इन अंगों के माध्यम से, योगी चित्त की शुद्धि करता है, जिससे जीवन में संतुलन और स्थिरता प्राप्त होती है।

- **आसन:** मानसिक स्थिरता और शारीरिक संतुलन को बढ़ावा देने वाले प्रमुख योगासन योगासन, योग के प्रायोगिक अभ्यास का हिस्सा हैं, जो शरीर की लचीलेपन, शक्ति, और संतुलन को बढ़ाने में सहायक होते हैं। विभिन्न योगासन मानसिक स्थिरता और शारीरिक संतुलन को बढ़ावा देते हैं, जिससे व्यक्ति के संपूर्ण स्वास्थ्य में सुधार होता है। कुछ प्रमुख योगासन जैसे ताड़ासन, वृक्षासन, वज्रासन, गरुड़ासन, शशांकासन, मकरासन, शवासन इत्यादि शारीरिक संतुलन एवं मानसिक स्थिरता और को बढ़ावा देते हैं।^(6, 7)

- **प्राणायाम एवं धारणा:** प्राणायाम एवं ध्यान योग के महत्वपूर्ण घटक हैं, जो मानसिक शांति और ध्यान केंद्रित करने की क्षमता को बढ़ाने में सहायक होते हैं। प्राणायाम, जो श्वास नियंत्रण के अभ्यास का हिस्सा है, योग का एक महत्वपूर्ण अंग है। प्राणायाम के माध्यम से, व्यक्ति अपने श्वास को नियंत्रित कर सकता है और प्राण (जीवन ऊर्जा) को संतुलित कर सकता है। प्राणायाम के विभिन्न तकनीकों में नाडी-शोधन, भस्त्रिका, और भ्रामरी प्राणायाम सम्मिलित हैं। प्राणायाम का अभ्यास श्वसन प्रणाली को सुधारता है, ऑक्सीजन के प्रवाह को बढ़ाता है, और मानसिक शांति को बढ़ावा देता है। इससे ध्यान केंद्रित करने की क्षमता बढ़ती है और मानसिक थकान कम होती है।^(8,9,10)

धारणा का उद्देश्य मन को शांत करना और आंतरिक शांति प्राप्त करना है। विभिन्न धारणा की तकनीकों के माध्यम से, व्यक्ति अपने विचारों को नियंत्रित कर सकता है और मानसिक स्थिरता प्राप्त कर सकता है। धारणा के अभ्यास से मानसिक तनाव कम होता है, एकाग्रता बढ़ती है, और ध्यान केंद्रित करने की क्षमता में सुधार होता है। यौगिक ग्रंथों में विभिन्न बाहरी एवं आंतरिक विषयों पर धारणा करने के लिए बताया गया है जैसे सूर्य, चंद्र, हृदय इत्यादि जो विभिन्न मानसिक और आध्यात्मिक लाभ प्रदान करते हैं।

3. डिजिटल युग में योग की प्रासंगिकता

योग और मानसिक शांतिरू आधुनिक जीवनशैली में, जहां डिजिटल उपकरणों और इंटरनेट का अत्यधिक उपयोग होता है, मानसिक तनाव एक आम समस्या बन गई है। योग का अभ्यास मानसिक तनाव को कम करने और मानसिक शांति प्रदान करने में अत्यधिक प्रभावी है। योग के विभिन्न आसन, प्राणायाम, और ध्यान तकनीकें शरीर और मन को गहराई से आराम देती हैं। योग का अभ्यास न केवल शारीरिक लचीलेपन और शक्ति को बढ़ाता है, बल्कि यह मानसिक शांति और स्थिरता भी प्रदान करता है।⁽¹¹⁾

ध्यान केंद्रित करने की क्षमता में वृद्धि रू डिजिटल युग में, ध्यान केंद्रित करने की क्षमता में कमी एक सामान्य समस्या बन गई है। योग का नियमित अभ्यास ध्यान केंद्रित करने की क्षमता को बढ़ाने में सहायक होता है। योगासन, प्राणायाम, और ध्यान की तकनीकें मस्तिष्क को प्रशिक्षित करती हैं और एकाग्रता में सुधार लाती हैं।

डिजिटल डिटॉक्स रू डिजिटल डिटॉक्स का अर्थ है कि हम कुछ समय के लिए अपने डिजिटल उपकरणों से दूर रहें और अपने मानसिक और शारीरिक स्वास्थ्य पर ध्यान केंद्रित करें। योग डिजिटल डिटॉक्स के लिए एक प्रभावी तरीका है, जो हमें डिजिटल उपकरणों से दूर रखकर मानसिक और शारीरिक स्वास्थ्य में सुधार करने में मदद करता है। (12)

4. योग अभ्यास के लाभ

योग, एक प्राचीन भारतीय अनुशासन, सदियों से मानव स्वास्थ्य और कल्याण के लिए एक शक्तिशाली उपकरण रहा है। यह केवल व्यायाम से कहीं अधिक है, बल्कि यह मन, शरीर और आत्मा को एकीकृत करने का एक समग्र दृष्टिकोण है। योगासन (शारीरिक मुद्राएं), प्राणायाम (श्वास नियंत्रण), ध्यान और यम-नियम (नैतिक सिद्धांत) के माध्यम से, योग अभ्यास जीवन के हर पहलू को उत्कृष्ट बनाने में सहायता कर सकता है।

तनाव और चिंता में कमी—

आज की व्यस्त और तनावपूर्ण जीवनशैली में, तनाव और चिंता आम समस्याएं बन गई हैं। योग इन समस्याओं के नियोजन का एक प्रभावी उपाय है। योगासन और प्राणायाम तनाव हार्मोन (जैसे कोर्टिसोल) के स्तर को कम करने में सहायता करते हैं। धारणा और यम-नियम मन को शांत करते हैं, नकारात्मक विचारों को कम करते हैं और सकारात्मकता और आत्म-जागरूकता को बढ़ावा देते हैं। (13,14)

स्वस्थ जीवनशैली—

नियमित योग अभ्यास से समग्र स्वास्थ्य और भलाई में सुधार होता है। योगासन मांसपेशियों को मजबूत करते हैं, लचीलापन बढ़ाते हैं, संतुलन और समन्वय में सुधार करते हैं और हृदय स्वास्थ्य को बढ़ावा देते हैं। प्राणायाम फेफड़ों की क्षमता में वृद्धि करता है, रक्त परिसंचरण में सुधार करता है और पाचन तंत्र को मजबूत करता है। योग का अभ्यास तनाव और चिंता को कम करके, नींद की गुणवत्ता में सुधार करके और एक स्वस्थ जीवनशैली को बढ़ावा देकर समग्र प्रतिरक्षा प्रणाली को मजबूत करता है। (15,16)

शैक्षणिक और पेशेवर प्रदर्शन में सुधार—

योग का अभ्यास एकाग्रता, ध्यान और स्मृति को बढ़ाने में मदद करता है, जो शैक्षणिक और पेशेवर प्रदर्शन में सुधार के लिए महत्वपूर्ण हैं। योग तनाव और चिंता को कम करके, आत्मविश्वास और आत्म-सम्मान को बढ़ावा देकर और मानसिक स्पष्टता प्रदान करके एक व्यक्ति को अधिक उत्पादक और सफल बनने में मदद करता है।

योग सभी उम्र और क्षमताओं के लोगों के लिए उपयुक्त है। योग शुरू करने के लिए आपको किसी विशेष उपकरण या अनुभव की आवश्यकता नहीं है। आप घर पर, योग स्टूडियो में या योग कक्षाओं में ऑनलाइन योग का अभ्यास कर सकते हैं।

5. व्यावहारिक सुझाव

योग को अपने दैनिक जीवन में शामिल करना एक स्वस्थ और संतुलित जीवनशैली की दिशा में एक महत्वपूर्ण कदम है। यहाँ कुछ आसान सुझाव दिए गए हैं जिनसे युवा अपनी दिनचर्या में योग को शामिल कर सकते हैं—

1. धीरे-धीरे शुरुआत करें-

यदि आप योग के लिए नए हैं, तो धीरे-धीरे शुरुआत करना और धीरे-धीरे अभ्यास की अवधि और तीव्रता बढ़ाना महत्वपूर्ण है। आप सप्ताह में 3-4 बार 10-15 मिनट से शुरुआत कर सकते हैं और धीरे-धीरे 30-45 मिनट तक पहुंच सकते हैं।

2. सरल योगासनों से शुरुआत करें-

सूर्यनमस्कार, ताड़ासन, वृक्षासन, त्रिकोणासन, भुजंगासन और शवासन जैसे सरल योगासनों से शुरुआत करें। जैसे-जैसे आप मजबूत और अधिक लचीले होते जाते हैं, आप अधिक चुनौतीपूर्ण आसनों को सम्मिलित कर सकते हैं।

3. नियमित रहें-

नियमित अभ्यास योग के लाभों को प्राप्त करने की कुंजी है। सप्ताह में कम से कम 3-4 बार योग करने का लक्ष्य रखें, भले ही यह केवल 10-15 मिनट के लिए हो।

4. अपनी सुविधानुसार अभ्यास करें-

आप सुबह, शाम या दिन के किसी भी समय योग कर सकते हैं। अपने लिए सबसे अच्छा समय खोजें जब आप अभ्यास करने के लिए प्रेरित और ऊर्जावान महसूस करें।

5. योग कक्षाओं या ऑनलाइन संसाधनों का उपयोग करें-

यदि आप योग के बारे में अधिक जानना चाहते हैं या मार्गदर्शन चाहते हैं, तो आप योग कक्षाओं में शामिल हो सकते हैं या ऑनलाइन संसाधनों का उपयोग कर सकते हैं।

योग कक्षाएं और ऑनलाइन संसाधन-

- योग कक्षाएं-

आप अपने क्षेत्र में योग कक्षाएं ढूंढने के लिए ऑनलाइन खोज कर सकते हैं या अपने स्थानीय जिम या सामुदायिक केंद्र से संपर्क कर सकते हैं।

- ऑनलाइन संसाधन-

कई मुफ्त और सशुल्क ऑनलाइन संसाधन उपलब्ध हैं जो आपको योग सिखा सकते हैं। लवनज्जिम पर कई योग वीडियो उपलब्ध हैं, और कई वेबसाइटें और ऐप्स योग अनुक्रम, आसनों के लिए निर्देश और योग दर्शन के बारे में जानकारी प्रदान करते हैं।

निष्कर्ष:

आधुनिक डिजिटल युग की चुनौतियों से जूझ रही युवा पीढ़ी के लिए योग एक वरदान साबित हो सकता है। एकाग्रता में कमी, तनाव, चिंता और मानसिक स्वास्थ्य समस्याओं से निपटने के लिए योग एक प्राचीन और प्रभावी समाधान है। योगासन, प्राणायाम और ध्यान की तकनीकें शरीर एवं मन को संतुलित करने में सहायता करती हैं, जिससे युवा एकाग्रता, मानसिक शांति और समग्र स्वास्थ्य प्राप्त कर सकते हैं।

नियमित योगाभ्यास न केवल शारीरिक स्वास्थ्य को बेहतर बनाता है बल्कि मानसिक थकान को कम करके और तनाव को दूर करके मानसिक स्वास्थ्य में भी सुधार करता है। योगाभ्यास के माध्यम से युवा स्वस्थ आदतें विकसित कर सकते हैं और एक संतुलित और सफल जीवन जीने के लिए आवश्यक कौशल सीख सकते हैं। अतः यह स्पष्ट है कि योग युवा पीढ़ी के लिए एक महत्वपूर्ण उपकरण है। योग को अपने दैनिक जीवन में शामिल करके युवा एक स्वस्थ, सुखी और सार्थक जीवन की ओर अग्रसर हो सकते हैं।

संदर्भ-

1. (फरवरी 2023). द टाइम्स ऑफ इंडिया. <https://timesofindia-indiatimes.com/india/is&indias&rapidly&growing&youth&population&a÷nd&or&disaster/articleshow/97545222-cms>
2. लिमॉन, पी., टोटो, ग. (2021). कोविड-19 महामारी में बच्चों पर डिजिटल प्रौद्योगिकी के मनोवैज्ञानिक और भावनात्मक प्रभाव। मस्तिष्क विज्ञान, 11(9), 1126. <https://doi-org/10-3390/brainsci11091126>
3. वियेरा, यो. एवं अन्य. (2022). दक्षिणी ब्राजील में हाई स्कूल के छात्रों द्वारा सोशल मीडिया का अत्यधिक उपयोग, रेव पॉल पेडियटर, <https://www.ncbi-nlm-nih-gov/pmc/articles/PMC9150901/>
4. ली, का., जियांग, शा., यान, जी., ली, जी., (2023) स्वास्थ्य, आत्म-प्रभावकारिता और चिंता पर सोशल मीडिया के अत्यधिक प्रभाव का तंत्र अध्ययन, हेलियोन, <https://www.ncbi-nlm-nih-gov/pmc/articles/PMC10757012/>
5. श्रीवास्तव, सु. (1988) पतंजलयोगदर्शनम्, चौखम्बा सुभारती प्रकाशन
6. दिगंबरजी. झा (1998). हठप्रदीपिका, कैवल्यधाम
7. सरस्वती, नी (2011), घेरण्ड संहिता, योग पब्लिकेशन ट्रस्ट
8. त्रिलोक, रा. जै. (2008), संपूर्ण योग विद्या, मंजुल पब्लिशिंग हाउस
9. सरस्वती, स. (2017), आसन प्राणायाम मुद्रा बांध, योग पब्लिकेशन ट्रस्ट
10. सरस्वती, क. (2018), रोग और योग, योग पब्लिकेशन ट्रस्ट
11. बुडयार्ड, सी. (2011)। योग के चिकित्सीय प्रभावों और जीवन की गुणवत्ता बढ़ाने की इसकी क्षमता की खोज। इंटरनेशनल जर्नल ऑफ योगा, 4(2), 49–54। <https://doi-org/10-4103/0973&6131-85485>
12. शर्मा, बी., पंत, के., पंत, बी., शर्मा, पी., थपलियाल, एम., सिन्हा, एस., पांडे, ए., चौधरी, वी., और वर्मा, डी. (2021)। योग और ध्यान के साथ इलेक्ट्रॉनिक डिटॉक्सिफिकेशन। क्रिटिकल रिव्यू, 7, 2020. <https://doi-org/10-31838/jcr-07-12-657>
13. खजूरिया, ए., कुमार, ए., जोशी, डी., और कुमारन, एस.एस. (2023)। योग से तनाव कम करना रू मल्टीमॉडल बायोसिग्नल पर आधारित एक व्यवस्थित समीक्षा। इंटरनेशनल जर्नल ऑफ योग, 16(3), 156–170- https://doi-org/10-4103/ijoy-ijoy_218_23
14. शोहानी, एम., बदफर, जी., नासिरकंडी, एम.पी., कैखवानी, एस., रहमती, एस., मोडमेली, वाई., सोलेमानी, ए., और अजामी, एम. (2018)। महिलाओं में तनाव, चिंता और अवसाद पर योग का प्रभाव। इंटरनेशनल जर्नल ऑफ प्रिवेंटिव मेडिसिन, 9, 21. https://doi-org/10-4103/ijpvm-IJPVM_242_16
15. बांकर, एम. ए., चौधरी, एस. के., और चौधरी, के. डी. (2013)। बुजुर्गों में नींद की गुणवत्ता और जीवन की गुणवत्ता पर दीर्घकालिक योग अभ्यास का प्रभाव। जर्नल ऑफ आयुर्वेद एंड इंटीग्रेटिव मेडिसिन, 4(1), 28–32A <https://doi-org/10-4103/0975&9476-109548>
16. मनचंदा, एस. सी. (2014)। योग – हृदय रोग को नियंत्रित करने की एक आशाजनक तकनीक। इंडियन हार्ट जर्नल, 66(5), 487–489A <https://doi-org/10-1016/j-ihj-2014-08-013>