SUṢAMĀ : Multidisciplinary Research Journal ISSN: 3107-4529
(International Peer-Reviewed & Refereed Journal)
Vol. 1, Special Issue, (December) 2025

प्रवीणानां सामाजिकैकाकित्वनिवारणाय योगचर्चायाः प्रभावः – दार्शनिकचिन्तनात्मकमेकमध्ययनम्

Sangita Bag
Research Scholar
Central Sanskrit University
Janakpuri, New Delhi, Delhi, India
Email: sangitabag8@gmail.com

Abstract: जनस्वास्थ्यसमस्यास्वद्यतनीयासु प्रवीणानां सामाजिकैकाकित्वमेकमन्यतममस्ति। शारीरिकाक्षमत्वम्,परिवारवियोजनत्वम्, वृत्तिनिवृत्त्यनन्तरमितिकर्तव्यताक्षयत्वम्, मनोवृत्त्यन्तरत्वञ्च समाजाद्दूरे नयन्ति प्रवीणान्। तत्र शारीरिकमानसिकाध्यात्मिकाभ्यासानां समन्वितो रूपो योग एवैकाकीत्वं प्रशमयितुमग्रणी भवति, विच्छिन्नतां दूरीकरोति च। नियमेन योगाभ्यासः प्रवीणानां मानसिकस्थिरतामानयति, चिन्तावसादे न्यूनीकरोति, शरीरस्य सक्रियतामानयति, रोगप्रतिरोधकोर्जाञ्चापि प्रयच्छति। विशेषतः समूहाधारितयोगसत्रेषु सामाजिकमिथष्क्रिया वृद्धिं प्राप्नोति, यत्र प्रवीणाः परस्परेण वार्ताविनिमयावकाशं प्राप्नुवन्ति, अनुभवभागिनो भवन्ति, सहजतया नूतनसंबन्धनिर्माणे च सक्षमा भवन्ति। समेनैव श्वासप्रश्वासध्यानासनप्रक्रियानां नियताभ्यासेन आत्मसचेतनताज्ञानं लभन्ते ते, आत्मविश्वासत्वमङ्गीकुर्वन्ति, येन सामाजिकसम्बद्धे आदरस्य वर्धनं भूयांशो दृश्यते। योगो न केवलं शारीरिकस्य स्वास्थ्यस्योन्नतिहेतुरपि तु, प्रवीणानां सामाजिकबन्धनस्य नूतनतया पुनरुत्थाने मानवीयबन्धने चोपकारको भवति।

Keywords: प्रवीणः, योगदर्शनम्, दार्शनिकचिन्तनम्, ध्यानम्, प्राणायामः, सामाजिकसंयोगः, मानसिकस्वास्थ्यम्, समुदाययोगः, आत्मोपलब्धिः, ऐक्यभावना, योगचिकित्सा, सामाजिकैकाकीत्वम्।

उपोद्घातः—

आधुनिकसमाजे प्रवीणानां सामाजिकैकाकीत्वम् दिने दिने मृत्युच्छायां विगृह्य दिशि दिशि परिभ्रमति सर्वचक्ष्वन्तर्हितं भूत्वा। पुत्रपौत्रपरिवारजनानां व्यवसायिकव्यस्तता, पूर्वस्वनिर्मितपरिवारस्य परिवर्तितपारिवारिकसंरचना, सांस्कृतिकवार्तावरणस्य पटभूमेरपि परिवर्तनं, दैहिकसीमाबद्धता चेत्यादयः वृद्धान् एकाकित्वमार्गे सततो दिग्दर्शनं कुर्वन्ति। संयुक्तपरिवारव्यवस्थायाः क्षयः, तन्त्रज्ञाननिर्भरसंवादसमाचारः, स्वातन्त्र्याधिकृतजीवनशैली, आन्तःप्रजन्मीयवैषम्यत्वञ्चेत्येतैः कारणैः नैके वृद्धाः समाजात् क्षालितवद्विचरन्ति। सामाजिकसंबन्धानां शैथिल्येन साकमेव जायते तद्गतात्मविश्वासह्रासः मनोबलभग्नता च। येन मानसिकमुद्विग्नमवसादं चोत्पद्यते। पुनश्च जीवनधारणे स्वाभाविकानन्दानुभूतिरप्यविलम्बेन हरति नित्यशः। न केवलमेतन्मनोगतमात्रमपि तु शारीरिकस्वस्थतायाः नाशोऽप्यग्रणि। निद्राभङ्गः, स्मृतिह्रासः, उच्चरुधिरभारवृद्धिः, रोगप्रतिरोधकशक्तेर्विनाशः, शारीरिकसञ्चलनस्य ह्रासः इत्यादयः एकाकित्वस्य प्रत्यक्षाः परिणामाः। तस्मादेव प्रवीणेभ्यः कश्चन सरलतमः, सुरक्षितः, अल्पव्ययसंयुक्तः, मानसिकसामाजिकसमृद्ध्युद्भावकः, हितकरः उपायः आवश्यकोऽस्ति। अस्मिन्नेव विषये योगः आत्यन्तिकेनोपयुक्तं मानवीयं च समाधानमस्तीति विषये नास्ति संशयः। योगः न केवलं शारीरिकव्यायामः अपि तु, शरीरमनःसमाजरूपत्रितयस्य साम्यसाधकोऽस्ति। प्रवीणानामेकाकित्वनिवारणे योगस्य योगदानं सर्वथा

निर्विवादास्पदत्वेन वर्तते।

प्रवीणानां एकाकित्वे कानिचन कारणानि—

(क) परिवारसंरचनायां परिवर्तनम्

पूर्वं यदासीत्समष्टिरूपेणेदानीं तद्ध्वस्तं जातम्। पुरा सर्वे संयुक्तरूपेण जीवनं यापयन्ति स्म, किन्त्वधुना संयुक्तपरिवारस्य विभागत्वेन पारमाणविकपरिवारप्रणाली क्रमशो वर्धते। सन्तानाः कर्मार्थं देशान्तरं वा महानगरं वा प्रचरन्ति। इत्येवमवस्थायां वृद्धाः गृहे एकाकिन एव भवन्ति।

(ख) शारीरिकसीमाबद्धता

शरीरे वार्धक्येनैव सह वसन्ति विविधाः शारीरिकव्याधयः। जानुपीडा, श्वासकष्टम्, वातरोगः इत्यादयः। एवं दुर्बलशरीरेण बहिर्गमनाभावे अन्यैः सह मेलनं कठिनं भवति।

(ग) मानसिकोत्पीडा जीवनशून्यता च

वृत्तिनिवृत्तेरनन्तरं कर्मकर्तव्यभारस्य न्यूनीभवनेन सह जीवनोद्देश्यबोधः अपि क्षीयते शनैः शनैः । मित्रपरिमण्डलं काले लघुत्वमधिगच्छति। स्वजनाः व्यस्ताः भवन्ति, येन शून्यताधिक्येनानुभूयते।

(घ) तन्त्रप्रयुक्तिगतविप्रकर्षः

यद्यपि तन्त्रज्ञानं मनुष्यं निकटस्थं करोति, तथापि वृद्धाः स्मार्टफोन् (आधुनिकमानकदूरवाणी) इति सामाजिकमाध्यमानीति च सुकरतया व्यवहर्तुं न शक्नुवन्ति। अतस्तेषां तरुणप्रजन्मना सह संवादः न्यूनतयैव भवति।

इत्थञ्चैतेभ्यः नैकेभ्यः कारणेभ्योऽद्य प्रवीणेष्वेकाकित्वमातनोत्यशुभछायावत्। इत्यवस्थायां योग एक एव समाधानस्वरूपस्तन्निवारणे।

सामाजिकैकाकीत्वनिवारणे योगस्य भूमिका

"योगश्चित्तवृत्तिनिरोधः"[1]—इत्यनेन सूत्रेनोच्यते यच्चित्तवृत्तीनां निरोध एव योगः इति । योगः न केवलं व्यायामः, अपि तु सामाजिकमानसिकौषधिस्वरूपोपक्रमः अस्ति। योगो नाम न केवलम् आसनप्रधानः, अपि तु श्वासप्रश्वासनियमात्मकः प्राणायामः, ध्यानम्, एकाग्रता, आत्मसचेतनता, मानवीयसंबद्धसंगठनश्चेत्येतेषां समग्रसाधनसमूहः। प्रवीणजनानां कृते योगस्य त्रयः प्रमुखाः स्तराः—

(1) शारीरिक-स्वास्थ्यं,

(2) मानसिक-स्थिरता तथा प्रशान्तिः,

(3) सामाजिकसंबन्धबोधश्च।

एतेषां त्रयणां स्तराणां सहकार्येणैव एकाकीत्वं प्रशमितं भवति।

प्रवीणानां सामाजिकसंबन्धस्य पुनरुत्थाने समूहयोगः महत्त्वपूर्णं स्थानमाधत्ते। समूहयोगसत्रेषु प्रवीणानां समवयोरुचिसम्पन्नैः जनैः सह मेलनं भवति। येन सहजतया पुनः सामाजिकसम्पर्कस्य द्वारोद्घाटनं भवति। ते स्वानुभवान् परस्परं कथयन्ति, परस्परमुद्बुद्धयति, नियतांशग्रहणेन नूतनमित्राण्यपि लभन्ते, नियमितसहभागितया दायित्वबोधस्यापि विकाशः संभवति। एवं सञ्चारो दृश्यते यथा एकं सामाजिकपरिवार एवास्ति। दीर्घकालयावद्यः एकाकित्वपीडितः अस्ति, तस्याप्यीदृशेन योगबलेन शनैः शनैः एकाकित्वमदृश्यतां प्राप्नोति।

प्रवीनानुकूलः योगचर्चा

योगः प्रयच्छति मानसिकप्रशान्तिमपकर्षति चैकाकित्वम्। तत्र चैका मुख्यतमा योगप्रक्रियास्ति

प्राणायामः। तस्य च लक्षणं "तस्मिन् सति श्वासप्रश्वासयोर्गतिविच्छेदः प्राणायामः"[2] इति। अनुलोमविलोमः, भ्रामरी, दीर्घश्वासाभ्यासश्चेत्यादयः प्रणायामाः प्रवीणानां श्वासप्रश्वासप्रक्रियाम् नियमयति, उद्वेगं लघूकरोति, रुधिरोत्पीडनं न्यूनीकरोति मानसिकोत्तेजनां च लाघवयति। एतेषां नित्याभ्यासनेन मनः प्रशान्तं भवति, अतिचिन्ता न भवति, उद्वेगः लघूभवति, एकाकित्वजन्यजडतापि न भवति।

ध्यानेन स्वेनैव स्वस्य संयोगः सुदृढो भवति। ध्यानो नाम "तत्र प्रत्ययैकतानता ध्यानम्"[3] इति। वृद्धाः यदि नित्यं ध्यानं कुर्वन्ति, तर्हि चिन्ता, विषादः, खिन्नता, आवेगः च शनैः निवर्तन्ते। ध्येयभावेन चानुभवन्त्येवम् "अहमस्मि, ममापि विशेष्यतास्ति, मम जीवनस्य कश्चनार्थः अस्ति" इत्येवमात्मबोधश्चैकाकित्वनिवारणेऽत्यन्तं गुरुत्वमावहति। सततयोगाभ्यासेन प्रवीनानां चिन्तनं सकारात्मकतां प्राप्नोति। एकाकित्वेन सह योद्धुं समर्थो भवति। स्वभारत्वेन भावना नोत्पन्ना भवति।

दार्शनिकदृष्ट्या योगस्य प्रासङ्गिकता

दार्शनिकत्वेन योगदर्शनस्य मूलीभूतं वाक्यमिदं— "योगश्चित्तवृत्तिनिरोधः" इति। योगस्य मुख्योद्देश्यस्तावत् मनश्चञ्चलताया निवृत्तिः। प्रवीणानां मनसः अस्थिरताया एव एकः बहिःप्रकाशस्वरूपकमस्त्येकाकित्वम्। अत एवेत्येतत् योगसूत्रम् तेषां मानसिकसन्तुलनस्य पुनर्निर्माणे प्रत्यक्षं सहायकम् भवति। योगः शिक्षयति यत् एकाकित्वं नाम न केवलशून्यता, अपि त्वत्मान्वेषणस्य मूकावकाशः। ध्यानप्राणायामादिभिः प्रवीणाः चञ्चलत्वस्मृतिभावविकारांश्च शान्तभावेन स्वीकर्तुं शक्नुवन्ति। योगदर्शनगतपुरुषप्रकृत्योर्द्वैतभावानुभूतिः प्रवीणानां मनसि नूतनतया अस्तित्वबोधं जनयति। योगदर्शनस्य अहिंसा, सत्यमस्तेयमित्यादीनि न केवलं नैतिकमूल्यभूतान्यपि तु सामाजिकसम्बन्धानां नूतनः विकाशक्रमः। एते मूल्याः प्रवीनान् समाजस्य अविभाज्यांशत्वेनानुभावयन्ति।

उपसंहारः

प्रवीनानां सामाजिकैकाकित्वमिदानीन्तने समाजे मरणव्याधिरूपेण प्रकटितं जातम्। दैहिकदुर्बलता, चलनशक्तेः सीमाबद्धता, पुत्रपौत्राणां च व्यस्तजीवनपरिसरः, सामाजिकसमृक्ततायाश्चावनमनम् इत्येतैः कारणैरिदानीं बहवः प्रवीणाः मानसिकावसादग्रस्थाः भवन्ति। परन्त्वस्मिन् प्रसङ्गे योगः न केवलं शारीरिकाभ्यासः अपि तु प्रवीनानां मानसिकावेगिकसमाजिकसुस्थतायाः सम्यग्मार्गप्रदर्शकः अस्ति।

नियमिततया योगाभ्यासेन शरीरं नमनीयं सक्रियं च भवति; मनः प्रशमति; आत्मविश्वासं च पुनरागच्छति। विशेषतः समूहयोगाभ्यासः प्रवीणेषु अन्तःसंबद्धतां वर्धयति, परस्परसंवादं कारयति, परस्परसमर्थनञ्च जनयति इत्येवंरूपेण सुरक्षितं सामाजिकम् क्षेत्रं निर्माति, यदेकाकित्वनिवारणे प्रभूतं सहायकं भवति।

अत एव एवं वक्तुं शक्यते यत्, प्रवीणानां नित्यजीवने योगस्य समावेशः न केवलं स्वास्थ्यसंवर्धनाय अपि तु सामाजिकपुनर्गठनस्यापि कश्चन कार्यक्षमोपायः। यदि परिवारसमुदायकेन्द्रस्थानीयस्वयंसेवा-संस्थाभिः योगाभ्यासस्य सुगमता विधीयते तर्हि प्रवीणानां सामाजिकैकाकित्वं प्रनष्टं भवेत्। तेषां जीवनमानोन्नयनं चोन्नतं भवेत्। योगः एव समग्रस्वास्थ्यसेतुस्वरूपः अस्ति, येन प्रवीणाः पुनः शरीरमनःसमाजैः सम्यक्सम्पर्कं संस्थापयितुं सक्षमाः भवन्ति।

अत्याधुनिकजीवनपद्धतौ प्रवीणानां सामाजिकैकाकीत्वं सूक्ष्मतया प्रतिभाति किन्त्वेतत् गहनं समस्यामूलकमस्ति। यच्च न केवलं दुर्बलतास्वरूपं, किन्तु मानसिकावेगिकव्यक्तिगतवियोजनम-

नुभवरूपम्। अस्य अध्ययनस्य निष्कर्षत्वेनेदं स्पष्टीभवति यत्, प्रवीणानां सामाजिकैकाकित्वनिवारणार्थम् योगः अस्ति बहुमात्रिकः दार्शनिकाभ्यासात्मकः प्रभावी साधनस्वरूपश्च।

योगः एकाकित्वभावरूपमानसिकसंकटाद्विमुच्य प्रवीणेभ्यः दार्शनिकोपलब्धिं प्रयच्छ्य शारीरिकाभ्यासेनैव सह सामाजिकसंयोगस्य सेतुमपि निर्माति। ध्यानं प्रवीणानामन्तर्बोधं जागरयति। योगः द्रुततया शरीरगतशिथिलतायाः हरणं कृत्वा सामाजिकसहभागमार्गं सुकुमारतरं करोति। दार्शनिकदृष्ट्या योगः प्रवीणान् शिक्षयति—

"नाहं एकाकी, अहं महत्तरोऽस्मि, अहं विश्वस्याविभाज्योंऽशः इति"।एषः एव बोधः एकाकित्वनिवारणे परमा कुञ्जी। उक्तं च —"Social Isolation and Loneliness are significant yet underappreciated public health risks" — WHO[4], 2023 इति।

Endnotes

1. पातञ्जलयोगदर्शनम्— (समाधिपादः, 2)
2. पातञ्जलयोगदर्शनम्— (साधनपादः, 49)
3. पातञ्जलयोगदर्शनम्— (विभूतिपादः, 2)
4. Social Isolation and Loneliness.

Bibliography

- Swami Vivekananda, Rajayoga, Advaita Ashrama, 1896.
- Lyenger, B.K.S Light on Yoga, Haiper Collins Publishers, 1966
- Victor, Chiristina R. Loneliness in letter life, Open University Press, 2005
- Patanjali, Yogasutra, Translated by Swami Vivekananda, Advaita Ashrama, Kolkata
- Cacipo, John T., and William Patrick. Loneliness. Human Nature and the need for social connection, W.W Norton & 2008.
- World Health Organization, Social Isolation and Loneliness, WHO. 2023
- স্বামী, ভর্গানন্দ, পাতঞ্জল যোগদর্শন, উদ্বোধন কার্যালয়, কোলকাতা, 2004.