



## अर्थव्यवस्था और योग

डॉ. राजेश त्रिपाठी<sup>1\*</sup>

<sup>1</sup>योग विभाग, गोविन्द गुरु जनजातीय विश्वविद्यालय, बांसवाड़ा (राज.)

### सार :-

योग विद्या प्राचीन विद्या है एवं यह शरीर, मन, आत्मा पर प्रभाव डालती है तथा यदि शरीर, मन, आत्मा प्रसन्न रहती है तो आर्थिक उन्नति में सहायक रहती है। अर्थ ही संसार का मूल है, इसके बिना सब व्यर्थ है।

### प्रस्तावना :

योग की परम्परा विश्व को भारत की अनूठी देन है। इस अनूठी वैदिक परम्परा के कारण भारत प्राचीनकाल में विश्व गुरु एवं सोने की चिड़िया रहा। हमारी अर्थव्यवस्थापर भी योग का प्रभाव देखने को मिलता है। प्राचीन काल में जब ज्यादा सुख सुविधा नहीं थी, फिर भी भारत में आर्थिक स्थिति सुदृढ़ थी। हमारे यहां खेती व्यापार आदि प्रचुर मात्रा में था, आज के जैसे कोई भी व्यक्ति बेरोजगारी का रोना नहीं रोता था।

प्राचीन काल में वर्ण व्यवस्था थी जिसके कारण ब्राह्मण, क्षत्रिय, वैश्य और शुद्र सभी के पास काम था। सभी अपने कर्तव्यों का निर्वहन बड़ी सुन्दरता से करते थे। धन की कमी नहीं थी लेकिन विदेशी आक्रान्ताओं ने भारत को लुटकर गरीब कर दिया। उन्होंने न केवल भारत का धन लूटा अपितु माताओं बहनों की अस्मत् लुटकर तिल तिल मरने को छोड़ दिया। इस दंश को भारत आज भी भुगत रहा है। देश के विभाजन ने हमारी कमर तोड़ कर रख दी।

आज के परिप्रेक्ष्य में हम भारत को देखते हैं वह पुनः विकासशील देश से विकसित देश की श्रेणी में आने के लिए जी-तोड़ मेहनत कर रहा है। हमारी GDP रातों रात बढ़ रही है। भारत ने पिछले 10 वर्षों में बहुत ही उन्नति की है। भारत हर क्षेत्र में आगे बढ़ रहा है चाहे कृषि, उद्योग, खनन, व्यापार आदि सभी में उन्नति के पथ पर उत्तरोत्तर गमन कर रहा है।

### योग :-

योग भारत की विश्व को अनूठी देन है। योग विद्या के कारण ही प्राचीन काल में सभी व्यक्ति स्वस्थ एवं दीर्घायु बना पा रहे थे। आज योग पूरे विश्व में किया जाता है तथा योग विद्या गुगल पर सर्च की जाने वाली पहली विद्या बन गई है। योग का उपयोग केवल आसन, प्राणायाम के रूप में न होकर जीवन जीने की पद्धति के रूप में किया जा रहा है। हर व्यक्ति कोई न कोई रोग से ग्रसित होता है तो वह इस विद्या को अपना कर अपना स्वास्थ्य ठीक कर रहा है तथा साथ ही मानसिक रूप से भी स्वस्थ हो रहा है।

### आर्थिक महत्व :-

योग जीवन के हर क्षेत्र में लाभ पहुंचाता है , लेकिन आर्थिक महत्व का विशेष स्थान रहा है। जैसा कि हम जानते हैं कि -

‘अर्थ बिना सब व्यर्थ है।’

अर्थात् पूरा संसार धन से ही चल रहा है। कोई भी क्रियाकलाप करने के लिए सदैव धन की आवश्यकता होती है। योग भी आज आर्थिक स्तर को उच्च करने में सहायक बन रहा है। प्रत्यक्ष रूप में देखा जाये तो योग साधक अपना योग केन्द्र खोलकर, विद्यालयों, महाविद्यालयों, विश्वविद्यालयों में पढ़ा कर भी साथ ही विदेशों में भी योग साधना करवा कर अपनी आजीविका चला रहे हैं तथा परोक्ष रूप से यह जीवन का महत्वपूर्ण अंग बनता जा रहा है। योग साधना में यम, नियम, प्रत्याहार, ध्यान आदि की शिक्षा जीवन में उतार कर साधक जीवन को उन्नत बनाने में लगे हुए हैं। इस प्रकार योग आजीविका प्रदान करने का एक माध्यम बन चुका है।

### शोध अध्ययन की आवश्यकता :-

यह शोध अध्ययन राजस्थान के बांसवाड़ा जिले के 400 लोगों पर किया गया है। इस अध्ययन की आवश्यकता इसलिए पड़ी ताकि इसके माध्यम से यह पता किया जा सके कि योग का प्रभाव प्रत्यक्ष व अप्रत्यक्ष रूप से देखने को मिलता है। योग करने के पूर्व एवं पश्चात् परीक्षण करके ही व्यक्ति की आर्थिक स्थिति पर योग के प्रभाव का आंकलन किया गया है। इस आंकलन को प्राप्त करने के लिए चयनित लोगों को योगाभ्यास करवाया गया।

### समस्या कथन :- आर्थिक स्तर पर योग के प्रभाव का अध्ययन

#### अध्ययन का उद्देश्य :-

इस अध्ययन का मुख्य उद्देश्य राजस्थान में बांसवाड़ा जिले में आर्थिक स्तर पर योग के प्रभाव का अध्ययन करना है।

शोध की सीमा :- शोध की सीमा निम्न है -

यह अध्ययन केवल बांसवाड़ा तक ही सीमित है जिससे शोधकर्ता को शोध कार्य में आसानी रहे। इस कार्य हेतु 20-50 वर्ष की आयु वर्ग का चयन करके शोध कार्य किया गया।

**न्यादर्श :-**

इस अध्ययन हेतु बांसवाड़ा जिले के 400 पुरुषों व महिलाओं का चयन यादृच्छिक विधि द्वारा किया गया। यह चयन शहरी एवं ग्रामीण व अन्य चरों को ध्यान में रख कर किया गया।

**शोध अध्ययन के उपकरण :-**

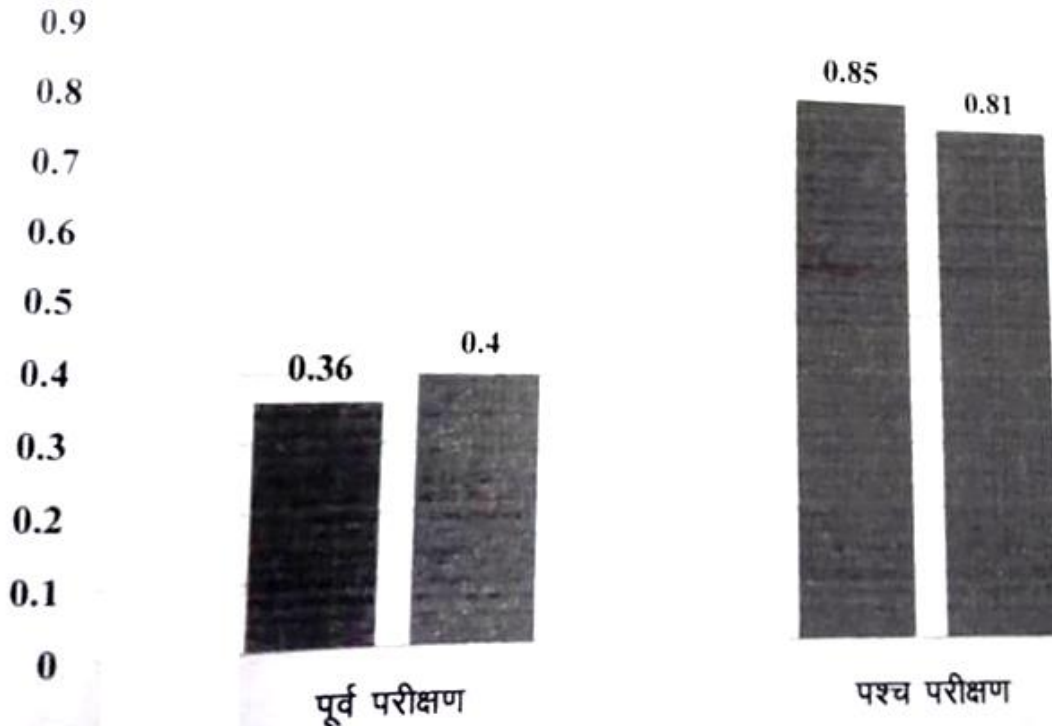
शोध अध्ययन के उपकरण के रूप में प्रश्नावली का उपयोग किया गया।

**आंकड़ों का विश्लेषण :-**

सांख्यिकी विश्लेषण के लिए शोधकर्ता ने मध्यमान (Mean), मानक विचलन (SD) एवं सहसंबंध का उपयोग किया।

**सारणी 1.1 आर्थिक स्तर पर योग के प्रभाव का अध्ययन**

आर्थिक प्रभाव	संख्या	मध्यमान	SD	SEM	T VALUE	P VALUE
पूर्व परीक्षण	400	0.36	0.4	0.041	10.85	<0.001
पश्च परीक्षण	400	0.85	0.81	0.02		

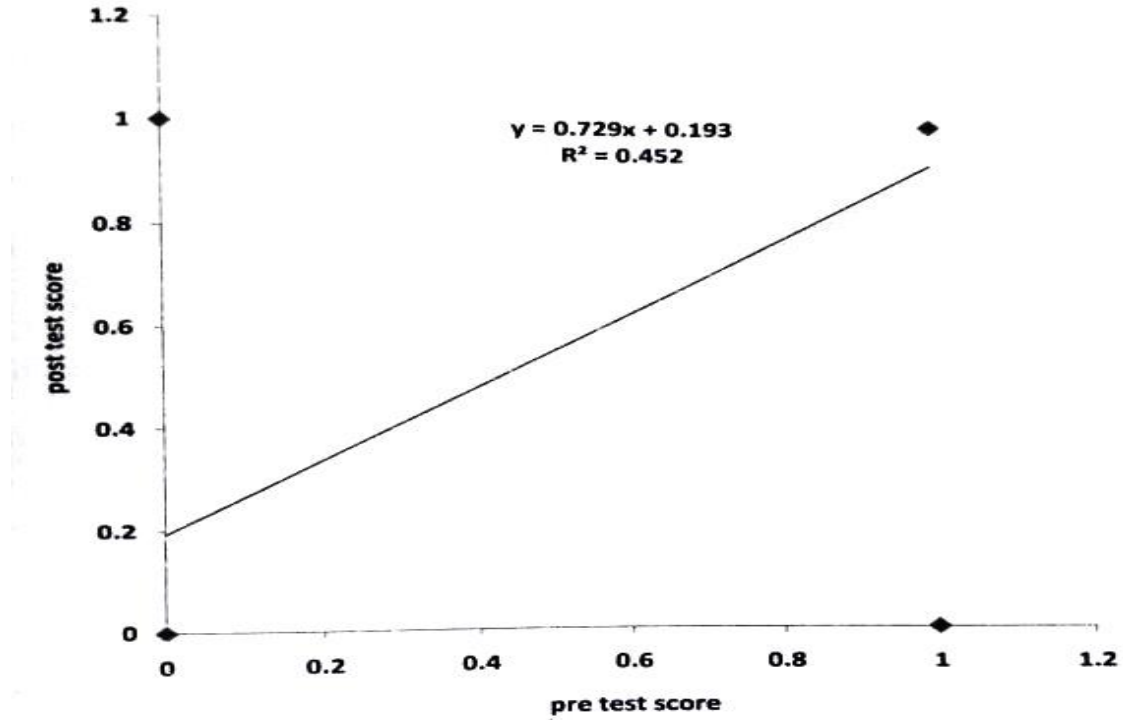


सारणी 1.1 प्रयोगात्मक समूह में पूर्व परीक्षण का मध्यमान 0.36 एवं मानक विचलन का (s) मान 0.4 है तथा पश्च परीक्षण का मध्यमान 0.85 एवं मानक विचलन (sd) 0.81 है। सांख्यिकी विश्लेषण द्वारा प्राप्त t- मान 10.85 है। यह मान 0.01 विश्वास स्तर पर t- सारणी मान 2.58 से अधिक है। अतः परिणाम df- 399 पर 0.01 विश्वास स्तर पर सार्थक होने पर निराकरण परिकल्पना स्वीकृत होती है। परिणाम द्वारा स्पष्ट है कि अपने दैनिक जीवन में योग का चयन करने के बाद व्यक्ति के वित्तीय प्रभाव से संबंधित पूर्व की तुलना में पश्चात् के मान में महत्वपूर्ण सुधार हुआ है। इस प्रकार हम कह सकते हैं कि योग के कारण वित्तीय प्रभाव में महत्वपूर्ण सकारात्मक अंतर है।

**सारणी 1.2 आर्थिक प्रभाव और योग के बीच सहसंबंध**

आर्थिक प्रभाव	संख्या	सहसंबंधन	P VALUE
पूर्व परीक्षण तथा पश्च परीक्षण	400	0.673	<0.01

इस प्रकार सारण 1.2 में यह स्थापति किया गया है कि वित्तीय प्रभाव और योग के बीच सकारात्मक उच्च मध्यम संबंध है।



#### निष्कर्ष :-

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

#### संदर्भ ग्रन्थ :-

1. स्वामी विवेकानंद (2005) कम्पलीट बुक ऑफ योगा, विजय गोयल, हिन्दी इंग्लिश पब्लिशर्स, नई दिल्ली।
2. स्वामी राजश्री मुनि (1995) योगा द एल्टीमेट एन्टरटेनमेंट, जेको पब्लिशर्स हाउस, दिल्ली।
3. स्वामी व्यास देव जी महाराज, बहिरंग योग, योग निकेतन ट्रस्ट।
4. स्वामी अक्षय आत्मानंद (2004) योगासन शरीर विज्ञान, प्रभात प्रकाशन, नई दिल्ली।
5. स्वामी सत्यानंद सरस्वती (2005) ध्यान तंत्र के आलोक में, योग पब्लिकेशन्स ट्रस्ट, मुंगेर, बिहार।