



सतत् जीवन और समग्र कल्याण के लिए योग: दैनिक जीवन में स्वास्थ्य एवं संतुलन

अमरजीत कौर

शोध छात्रा, शारीरिक शिक्षा, खेल और योग विज्ञान विभाग, सिंधानिया विश्वविद्यालय, पचेरी बारी, झुंझुनू (राजस्थान), भारत

ईमेल: balkarpunia@gmail.com

Received: 15 August 2026 | Accepted: 29 August 2026 | Published: 15 September 2026

Abstract (सारांश)

योग, वैश्विक स्वास्थ्य, कल्याण और सतत जीवन के क्षेत्र में भारत का सबसे मूल्यवान योगदान है। पिछले एक दशक में, अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस केवल एक प्रतीकात्मक आयोजन से बढ़कर एक विश्वव्यापी आंदोलन बन गया है, जो शारीरिक, मानसिक, भावनात्मक और आध्यात्मिक कल्याण को बढ़ावा देता है। केवल वार्षिक समारोहों तक सीमित न रहने की आवश्यकता को पहचानते हुए, आयुष मंत्रालय ने 'योग 365' पहल शुरू की, जिसका उद्देश्य नागरिकों को योग को अपनी रोजमर्रा की आदत बनाने के लिए प्रोत्साहित करना है। इस पहल का लक्ष्य घरों, स्कूलों, कार्यस्थलों, समुदायों और डिजिटल मंचों में योग को शामिल करके, योग के प्रति जागरूकता और उसके नियमित अभ्यास के बीच की खाई को पाटना है। यह शोध-पत्र 'योग 365' की अवधारणा, समग्र कल्याण को बढ़ावा देने में इसकी भूमिका और सतत जीवन-शैली में इसके योगदान की पड़ताल करता है। सरकारी रिपोर्टों, राष्ट्रीय नमूना सर्वेक्षण के निष्कर्षों, नीतिगत पहलों और कल्याण तथा पर्यावरणीय स्थिरता पर समकालीन चर्चाओं के आधार पर, यह अध्ययन इस बात की पड़ताल करता है कि योग किस प्रकार निवारक स्वास्थ्य देखभाल, मानसिक दृढ़ता, पर्यावरणीय उत्तरदायित्व और सचेत उपभोग को बढ़ावा देता है। यह लेख तर्क देता है कि योग केवल शारीरिक व्यायाम की एक प्रणाली नहीं है, बल्कि जीवन जीने का एक समग्र तरीका है, जो संतुलन, संयम, आत्म-अनुशासन और प्रकृति के साथ सामंजस्य को प्रोत्साहित करता है। अध्ययन का निष्कर्ष है कि 'योग 365' में जन-स्वास्थ्य को सुदृढ़ करने, जीवन-शैली से जुड़ी बीमारियों को कम करने, पर्यावरणीय स्थिरता को बढ़ावा देने और समग्र तथा सतत विकास के लक्ष्यों को प्राप्त करने में महत्वपूर्ण योगदान देने की क्षमता है।

मुख्य शब्द: योग 365, समग्र कल्याण, सतत जीवन, अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस, निवारक स्वास्थ्य देखभाल, सचेत उपभोग, कल्याण, पर्यावरण के लिए जीवन-शैली।

1. प्रस्तावना

भारत में योग का अभ्यास हजारों वर्षों से शरीर, मन और आत्मा के बीच सामंजस्य स्थापित करने के एक समग्र माध्यम के रूप में किया जाता रहा है। प्राचीन भारतीय दर्शन में निहित योग, केवल शारीरिक आसनों तक ही सीमित नहीं है, बल्कि इसमें नैतिक जीवन, मानसिक अनुशासन, ध्यान और आत्म-जागरूकता भी शामिल है। आज के आधुनिक समाज में, जहाँ तनाव, गतिहीन जीवन-शैली और जीवन-शैली से जुड़ी बीमारियाँ तेज़ी से बढ़ रही हैं, योग समग्र कल्याण को बेहतर बनाने के एक शक्तिशाली साधन के रूप में उभरा है।

योग को वैश्विक स्तर पर तब एक महत्वपूर्ण पहचान मिली, जब वर्ष 2014 में प्रधानमंत्री श्री नरेंद्र मोदी के प्रस्ताव के बाद, संयुक्त राष्ट्र ने 21 जून को 'अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस' के रूप में घोषित किया। 2015 में पहली बार मनाए जाने के बाद से, 'अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस' दुनिया के सबसे बड़े वेलनेस आंदोलनों में से एक बन गया है, जिसमें विभिन्न देशों और संस्कृतियों के लाखों लोग शामिल होते हैं।

हालाँकि, चुनौती अभी भी बनी हुई है कि जहाँ एक ओर योग के प्रति जागरूकता बहुत अधिक है, वहीं दूसरी ओर इसका नियमित अभ्यास अभी भी सीमित है। इस कमी को दूर करने के लिए, आयुष मंत्रालय ने 'योग 365' अभियान शुरू किया, जिसका उद्देश्य योग को केवल एक दिन के आयोजन से बदलकर साल भर की आदत बनाना है। यह पहल इसका उद्देश्य लोगों को योग को अपनी रोजमर्रा की दिनचर्या में शामिल करने और एक ज़्यादा स्वस्थ और टिकाऊ जीवनशैली अपनाने के लिए प्रोत्साहित करना है।

2. योग 365 की अवधारणा और दृष्टिकोण

योग 365 एक राष्ट्रव्यापी वेलनेस पहल है जिसे योग को कभी-कभार की जाने वाली गतिविधि के बजाय एक रोज़ाना की आदत के रूप में स्थापित करने के लिए डिज़ाइन किया गया है। इस अभियान को औपचारिक रूप से योग महोत्सव-2026 के दौरान लॉन्च किया गया था, जो अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस 2026 के लिए 100-दिनों की उलटी गिनती की शुरुआत का प्रतीक था।

योग 365 का मूल सिद्धांत सरल लेकिन परिवर्तनकारी है: अगर लोग एक दिन योग का ज़रूरत मना सकते हैं, तो वे हर दिन इसका अभ्यास भी कर सकते हैं। यह पहल लगातार जुड़ाव, व्यवहार में बदलाव और सामुदायिक भागीदारी पर ज़ोर देती है।

इस अभियान का उद्देश्य है:

- रोज़ाना योग अभ्यास को बढ़ावा देना।
- शारीरिक और मानसिक स्वास्थ्य में सुधार करना।
- निवारक स्वास्थ्य देखभाल को प्रोत्साहित करना।
- स्वस्थ समुदायों का निर्माण करना।
- टिकाऊ जीवनशैली को बढ़ावा देना।
- वेलनेस को रोज़मर्रा की दिनचर्या में शामिल करना।

हैबिलिट जैसे डिजिटल प्लेटफ़ॉर्म के साथ साझेदारी के माध्यम से, Yoga 365 मुफ्त ऑनलाइन योग सत्र प्रदान करता है, जिससे विभिन्न आयु

समूहों और भौगोलिक स्थानों के लोगों के लिए निर्देशित अभ्यास सुलभ हो जाता है

तालिका 1: योग365 पहल के उद्देश्य	
उद्देश्य	प्रयोजन
 रोज़ाना योग अभ्यास	 साल भर जुड़ाव को बढ़ावा देना
 वेलनेस को बढ़ावा	 शारीरिक और मानसिक स्वास्थ्य में सुधार करना
 व्यवहार में बदलाव	 जागरूकता को कार्यवाई में बदलना
 सामुदायिक भागीदारी	 सामूहिक वेलनेस संस्कृति का निर्माण करना
 टिकाऊ जीवन	 स्वस्थ जीवनशैली के विकल्पों को प्रोत्साहित करना

स्रोत: आयुष मंत्रालय, 2026

3. जागरूकता बनाम अभ्यास

इस खाई को भरना आयुष मंत्रालय द्वारा बताई गई सबसे महत्वपूर्ण बातों में से एक यह है कि योग के बारे में जानकारी और उसे असल में करने के बीच एक बड़ा अंतर है।

नेशनल सैपल सर्वे के अनुसार

- 95% ग्रामीण भारतीयों को योग और पारंपरिक स्वास्थ्य प्रणालियों के बारे में जानकारी है।
- 96% शहरी भारतीयों को योग के बारे में जानकारी है।
- फिर भी, बहुत कम लोग ही नियमित रूप से योग करते हैं।

नेशनल सैपल सर्वे की रिपोर्ट के अनुसार

- लगभग 1.1 करोड़ ग्रामीण परिवारों में कम से कम एक सदस्य नियमित रूप से योग करता है।
- लगभग 1.4 करोड़ शहरी परिवारों में कम से कम एक सदस्य नियमित रूप से योग करता है।

ये नतीजे बताते हैं कि सिर्फ जानकारी होने से ही व्यवहार में बदलाव की गारंटी नहीं मिलती। कई लोग योग के फ़ायदों को जानते हैं, लेकिन अपने व्यस्त शेड्यूल, प्रेरणा की कमी, या सही मार्गदर्शन न मिल पाने के कारण इसे अपनी रोज़मर्रा की ज़िंदगी में शामिल नहीं कर पाते।

योग 365 इस चुनौती का सीधा समाधान करता है, क्योंकि यह योग को सभी के लिए सुलभ, सुविधाजनक और रोज़मर्रा की ज़िंदगी का हिस्सा बनाता है।

चित्र 1: जानकारी और अभ्यास के बीच के अंतर को पाटना



4. संपूर्ण खुशहाली के लिए एक साधन के रूप में योग

योग जीवन के शारीरिक, मानसिक, भावनात्मक और आध्यात्मिक पहलुओं पर ध्यान देकर समग्र रूप से स्वास्थ्य को बढ़ावा देता है।

4.1 चित्र 2: शारीरिक स्वास्थ्य



वैज्ञानिक अध्ययनों से पता चला है कि योग जीवनशैली से जुड़ी बीमारियों को रोकने और उन्हें नियंत्रित करने में मदद कर सकता है, जैसे: मधुमेह, उच्च रक्तचाप, मोटापा, हृदय-संबंधी विकार, दीर्घकालिक श्वसन रोग

आयुष मंत्रालय ने गैर-संक्रामक रोगों के प्रबंधन के लिए विशेष रूप से तैयार किए गए चिकित्सीय योग प्रोटोकॉल भी विकसित किए हैं।

4.2 मानसिक स्वास्थ्य

आधुनिक जीवन की विशेषताएँ हैं तनाव, चिंता, अवसाद और भावनात्मक थकावट।

योग निम्नलिखित तरीकों से मानसिक स्वास्थ्य में योगदान देता है:

- तनाव पैदा करने वाले हार्मोन को कम करके।
- एकाग्रता में सुधार करके।
- भावनात्मक स्थिरता को बढ़ाकर।
- सचेतनता को बढ़ावा देकर।
- मनोवैज्ञानिक सहनशीलता को सहारा देकर।

साँस लेने के व्यायाम और ध्यान तंत्रिका तंत्र को शांत करते हैं और संज्ञानात्मक कार्यप्रणाली में सुधार करते हैं।

4.3 भावनात्मक स्वास्थ्य

योग निम्नलिखित को प्रोत्साहित करता है:

- आत्म-जागरूकता
- भावनात्मक बुद्धिमत्ता
- सकारात्मक सोच
- करुणा
- आंतरिक सामंजस्य

ये गुण व्यक्तियों को स्वस्थ संबंध बनाए रखने और व्यक्तिगत तथा पेशेवर चुनौतियों का प्रभावी ढंग से सामना करने में मदद करते हैं।

4.4 आध्यात्मिक कल्याण

योग आत्म-चिंतन और अपने उद्देश्य तथा मूल्यों की गहरी समझ को बढ़ावा देता है। ऋषि पतंजलि के अनुसार, योग व्यक्तियों को मन में आने वाले बेतरतीब विचारों को नियंत्रित करने और आंतरिक शांति प्राप्त करने में मदद करता है। यह आध्यात्मिक आयाम व्यक्तिगत विकास और जीवन की संतुष्टि को बढ़ाता है।

5. योग और सतत जीवन शैली

सतत जीवन शैली का अर्थ है वर्तमान आवश्यकताओं को इस तरह पूरा करना कि भविष्य की पीढ़ियों की अपनी आवश्यकताओं को पूरा करने की क्षमता से कोई समझौता न हो। योग संयम, जिम्मेदारी और सचेत जीवन शैली को प्रोत्साहित करके इस उद्देश्य का समर्थन करता है। योग का दर्शन सतत विकास के सिद्धांतों के साथ घनिष्ठ रूप से जुड़ा हुआ है।

योग के प्रमुख मूल्यों में शामिल हैं:

अपरिग्रह (अनाधिकार-संग्रह)

व्यक्तियों को भौतिक वस्तुओं का अनावश्यक संग्रह करने से बचने के लिए प्रोत्साहित करता है।

संतोष (संतुष्टि)

अत्यधिक उपभोग के बजाय, वास्तव में जितनी आवश्यकता है, उतने में ही संतुष्ट रहने को बढ़ावा देता है।

अहिंसा (अ-हिंसा)

सभी जीवित प्राणियों और प्राकृतिक पर्यावरण के प्रति सम्मान को प्रोत्साहित करता है।

आत्म-अनुशासन

संसाधनों के जिम्मेदार उपयोग और स्वस्थ जीवन शैली के विकल्पों का समर्थन करता है।

ये सिद्धांत सीधे तौर पर पर्यावरणीय स्थिरता में योगदाते हैं।



6. योग और मिशन जीवनशैली (पर्यावरण के लिए जीवनशैली)

मिशन जीवनशैली (पर्यावरण के लिए जीवनशैली) के अंतर्गत बढ़ावा दिया जाने वाला 'सचेत उपभोग' का सिद्धांत, योग दर्शन के साथ पूर्णतः सामंजस्य रखता है। मिशन जीवनशैली व्यक्तियों को निम्नलिखित के लिए प्रेरित करता है:

- संसाधनों का संतुलित और जिम्मेदारीपूर्ण उपयोग करना
- अनावश्यक उपभोग से बचना
- पर्यावरण के प्रति जागरूक और संवेदनशील रहना
- प्रकृति के साथ सामंजस्य स्थापित करना
- दैनिक जीवन में टिकाऊ (सतत) आदतों को अपनाना

योग, आत्म-नियंत्रण और जागरूकता को बढ़ावा देकर इन व्यवहारों को सुदृढ़ बनाता है।

प्रधानमंत्री का यह आह्वान कि "अंधाधुंध उपभोग के बजाय सचेत और सोच-समझकर उपयोग किया जाए," प्राचीन योग दर्शन में पाए जाने वाले उन्हीं सिद्धांतों को दर्शाता है।

योग लोगों को उनकी वास्तविक आवश्यकताओं और अत्यधिक इच्छाओं के बीच अंतर करने में मदद करता है, जिससे पर्यावरण संरक्षण और सतत विकास को बल मिलता है। तालिका 2: योग और सतत व्यवहार के बीच संबंध

तालिका-२ - योगिक सिद्धांत और सतत व्यवहार

 अपरिग्रह	भौतिक उपभोग में कमी
 संतोष	संतोष और सादगी
 अहिंसा	पर्यावरण संरक्षण
 आत्म-अनुशासन	संसाधनों का जिम्मेदार उपयोग
 सचेतनता	सचेत निर्णय लेना

7. कार्यस्थलों, स्कूलों और समुदायों में योग

योग 365 की सफलता संस्थागत एकीकरण पर निर्भर करती है।

स्कूल

शैक्षिक संस्थानों में योग शुरू करने से:

- एकाग्रता में सुधार हो सकता है।
- भावनात्मक स्थिरता बढ़ सकती है।
- कम उम्र से ही स्वस्थ आदतों को बढ़ावा मिल सकता है।
- शैक्षिक तनाव कम हो सकता है।

कार्यस्थल

वाई-ब्रेक जैसे कार्यक्रम कर्मचारियों को काम के घंटों के दौरान योग के छोटे सत्रों का अभ्यास करने के लिए प्रोत्साहित करते हैं।

इसके लाभों में शामिल हैं:

- कार्यस्थल पर तनाव में कमी।
- उत्पादकता में सुधार।
- बेहतर शारीरिक फिटनेस।
- कर्मचारियों की भलाई में वृद्धि।

समुदाय

सामुदायिक योग कार्यक्रम इन चीजों को बढ़ावा देते हैं:

- सामाजिक एकता।
- सामूहिक भागीदारी।
- सार्वजनिक स्वास्थ्य जागरूकता।
- समावेशी स्वास्थ्य संस्कृति।

8. निवारक स्वास्थ्य देखभाल के रूप में योग

विश्व स्वास्थ्य संगठन ने बताया है कि मौतों का एक बड़ा हिस्सा गैर-संक्रामक रोगों के कारण होता है।

योग इन तरीकों से एक प्रभावी निवारक स्वास्थ्य देखभाल साधन के रूप में काम करता है:

- शारीरिक गतिविधि को बढ़ावा देना।
- स्वस्थ जीवन शैली का समर्थन करना।
- मानसिक स्वास्थ्य में सुधार करना।
- चिकित्सा हस्तक्षेपों पर निर्भरता कम करना।

नियमित योग अभ्यास इन चीजों में योगदान देता है:

- स्वास्थ्य देखभाल की लागत कम होना।
- जीवन की बेहतर गुणवत्ता।
- जीवन प्रत्याशा में वृद्धि।

परिणामस्वरूप, योग 365 व्यक्तिगत भलाई और राष्ट्रीय स्वास्थ्य लक्ष्यों, दोनों का समर्थन करता है।

तालिका 3: योग के स्वास्थ्य लाभ

तालिका 3: योग के स्वास्थ्य लाभ	
आयाम	लाभ
शारीरिक	शक्ति, लचीलापन, रोग निवारण
मानसिक	तनाव में कमी, एकाग्रता
भावनात्मक	स्थिरता, सहनशीलता
सामाजिक	सामुदायिक जुड़ाव
आध्यात्मिक	आंतरिक शांति और आत्म-जागरूकता

9. योग के माध्यम से भारत का वैश्विक नेतृत्व

योग वैश्विक सभ्यता में भारत के सबसे महत्वपूर्ण योगदानों में से एक है। आज, योग का अभ्यास 190 से अधिक देशों में किया जाता है और यह स्वास्थ्य और तंदुरुस्ती की एक सार्वभौमिक भाषा बन गया है।

इसकी वैश्विक लोकप्रियता के कारण हैं:

- वैज्ञानिक प्रासंगिकता।
- सांस्कृतिक समावेशिता।
- निवारक स्वास्थ्य देखभाल लाभ।
- सार्वभौमिक प्रयोज्यता।

अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस ने भारत की 'सॉफ्ट पावर' (नरम शक्ति) को सुदृढ़ किया है और समग्र स्वास्थ्य तथा सतत जीवन शैली के प्रति वैश्विक जागरूकता बढ़ाई है।

अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस 2025 में 26 करोड़ से अधिक लोगों की भागीदारी दुनिया भर में योग आंदोलन के बढ़ते प्रभाव को दर्शाती है।

योग राष्ट्रीय सीमाओं से परे विकसित होकर स्वास्थ्य, सद्भाव और शांति के लिए एक साझा वैश्विक आकांक्षा बन गया है।



10. चुनौतियाँ और भविष्य की संभावनाएँ

व्यापक जागरूकता के बावजूद, कई चुनौतियाँ अभी भी बनी हुई हैं:

- अनियमित अभ्यास।
- व्यस्त जीवनशैली।
- डिजिटल भटकाव।
- प्रशिक्षित प्रशिक्षकों तक सीमित पहुँच।
- प्रेरणा की कमी।

योग 365 इन बाधाओं को दूर करने का प्रयास करता है:

- ऑनलाइन योग प्लेटफॉर्म के माध्यम से।
- सामुदायिक जुड़ाव के माध्यम से।
- संस्थागत साझेदारियों के माध्यम से।
- व्यवहार-परिवर्तन संचार के माध्यम से।
- लगातार जन जागरूकता अभियानों के माध्यम से।

इस पहल की भविष्य की सफलता निरंतर भागीदारी और दीर्घकालिक व्यवहारिक परिवर्तन पर निर्भर करती है।

11. निष्कर्ष

योग केवल एक शारीरिक व्यायाम से कहीं अधिक है; यह जीवन जीने की एक समग्र प्रणाली है जो शारीरिक स्वास्थ्य, मानसिक संतुलन, भावनात्मक स्थिरता, आध्यात्मिक विकास और पर्यावरणीय जिम्मेदारी को एकीकृत करती है। योग 365 पहल योग को एक वार्षिक उत्सव से बदलकर जीवन भर की आदत बनाने की दिशा में एक महत्वपूर्ण कदम का प्रतिनिधित्व करती है। दैनिक अभ्यास को प्रोत्साहित करके, यह अभियान जागरूकता और क्रियान्वयन के बीच की खाई को पाटने का प्रयास करता है, साथ ही निवारक स्वास्थ्य देखभाल और टिकाऊ जीवनशैली को बढ़ावा देता है।

योग का दर्शन सार्वजनिक स्वास्थ्य, पर्यावरणीय स्थिरता और सामाजिक कल्याण के समकालीन लक्ष्यों के साथ घनिष्ठ रूप से जुड़ा हुआ है। आत्म-अनुशासन, संयम, संतोष और सचेतनता जैसे सिद्धांतों के माध्यम से, योग जिम्मेदार जीवन जीने और सचेत उपभोग को प्रोत्साहित करता है। इस तरह, योग 365 न केवल व्यक्तिगत कल्याण का समर्थन करता है, बल्कि व्यापक सामाजिक और पारिस्थितिक स्थिरता का भी समर्थन करता है। जैसे-जैसे भारत वैश्विक योग आंदोलन का नेतृत्व करना जारी रखता है, योग 365 का दृष्टिकोण स्वस्थ व्यक्तियों, मजबूत समुदायों और अधिक टिकाऊ भविष्य की ओर एक व्यावहारिक मार्ग प्रदान करता है। यह पहल दर्शाती है कि सच्चा विकास केवल आर्थिक विकास नहीं है, बल्कि सभी के लिए संतुलित, स्वस्थ और सामंजस्यपूर्ण जीवन का निर्माण है।

संदर्भ सूची

- [1]. आयुष मंत्रालय, योग महोत्सव 2026 और योग 365 अभियान दस्तावेज़।
- [2]. राष्ट्रीय नमूना सर्वेक्षण 79वाँ दौर। भारत सरकार।
- [3]. आयुष मंत्रालय। अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस रिपोर्ट।
- [4]. भारत सरकार। मिशन: पर्यावरण के लिए जीवनशैली ढाँचा।
- [5]. संयुक्त राष्ट्र (2014), अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस पर प्रस्ताव।
- [6]. पतंजलि। योग सूत्र।
- [7]. विश्व स्वास्थ्य संगठन, गैर-संक्रामक रोगों पर रिपोर्ट।
- [8]. प्रेस सूचना ब्यूरो, योग 365: रोज़मर्रा के जीवन में तंदुरुस्ती लाना।
- [9]. स्वास्थ्य और परिवार कल्याण मंत्रालय। निवारक स्वास्थ्य सेवा और तंदुरुस्ती रिपोर्ट।
- [10]. भारत सरकार। सामान्य योग प्रोटोकॉल दिशानिर्देश।
- [11]. मोरारजी देसाई राष्ट्रीय योग संस्थान, योग संवर्धन रिपोर्ट।
- [12]. आयुष मंत्रालय। गैर-संक्रामक रोगों के लिए चिकित्सीय योग प्रोटोकॉल।

Cite this Article:

अमरजीत कौर (2026). सतत् जीवन और समग्र कल्याण के लिए योग: दैनिक जीवन में स्वास्थ्य एवं संतुलन. *International Journal of Humanities, Commerce and Education*, 2(9), 56–62.

Journal URL: <https://ijhce.com/> **DOI:** <https://doi.org/10.59828/ijhce.v2i9.128>

Disclaimer/Publisher's Note: The author(s) are solely responsible for the content and claims of this article. The publisher and editors assume no legal liability for any errors, copyright violations, or damages arising from its use.