

আধুনিক যুগে যোগ ও ধ্যানের গুরুত্ব

প্রসেনজিৎ দেবনাথ, অঙ্কন সিনহা, সুকান্ত চন্দ্র নাথ, প্রিয়জিৎ দেবনাথ

বর্তমান যুগকে বলা হয় আধুনিক যুগ বা ডিজিটাল যুগ। মানুষের জীবনযাত্রা দ্রুত পরিবর্তিত হয়েছে। প্রযুক্তি, নগরায়ণ, শিল্পায়ন, প্রতিযোগিতা এবং ব্যস্ততার কারণে মানুষ ক্রমশ শারীরিক ও মানসিক চাপের মধ্যে পড়ছে। আধুনিক জীবনের এই প্রতিযোগিতা, অস্থিরতা এবং চাপ থেকে মুক্তি পাওয়ার অন্যতম পথ হলো যোগ ও ধ্যান। যোগ ও ধ্যান কেবল প্রাচীন ভারতের সম্পদ নয়, বরং আজ বিশ্বজুড়ে স্বাস্থ্যকর জীবনযাপনের জন্য এক অবিচ্ছেদ্য অংশ হয়ে উঠেছে। বিশ্ব স্বাস্থ্য সংস্থা (WHO) আজ সুস্বাস্থ্যের সংজ্ঞায় শারীরিক, মানসিক ও সামাজিক সুস্থতাকে গুরুত্ব দিয়েছে। যোগ ও ধ্যান এই তিন ক্ষেত্রেই ভারসাম্য আনে। আধুনিক যুগে যোগব্যায়ামের গুরুত্ব অপরিসীম। ব্যস্ততা, মানসিক চাপ, অনিয়মিত জীবনযাপন ও শারীরিক অসুস্থতার কারণে মানুষের জীবন ক্রমশ জটিল হয়ে উঠছে। এই পরিস্থিতিতে যোগব্যায়াম শুধু শারীরিক নয়, মানসিক ও আধ্যাত্মিক উন্নতির জন্যও অত্যন্ত প্রয়োজনীয়।

১. **যোগ ও ধ্যানের সংজ্ঞা** - যোগ শব্দটি এসেছে সংস্কৃত “যুজ” ধাতু থেকে, যার অর্থ সংযোগ বা একত্রিত হওয়া। অর্থাৎ যোগ হলো শরীর, মন ও আত্মার সমন্বিত সাধনা। এটি শরীরচর্চা, শ্বাস-প্রশ্বাসের নিয়ন্ত্রণ (প্রাণায়াম) এবং আসন প্রভৃতির মাধ্যমে সাধিত হয়। ধ্যান হলো মনকে একাগ্র করা ও অন্তর্দৃষ্টি বৃদ্ধি করার প্রক্রিয়া। এর মাধ্যমে মন শান্ত হয়, দূর্শিষ্টতা দূর হয় এবং একাগ্রতা বাড়ে।
২. **আধুনিক যুগের জীবনধারা ও সমস্যা** - আধুনিক সমাজে মানুষ নানা ধরনের সমস্যায় জর্জরিত। যেমনঃ চাপ ও মানসিক উদ্বেগ - প্রতিযোগিতার দৌঁড়ে মানুষ সারাক্ষণ দূর্শিষ্টগ্রস্ত। শারীরিক অসুখ, অনিয়মিত জীবনযাপন, জাঙ্ক ফুড, ব্যায়ামের অভাবে ডায়াবেটিস, উচ্চরক্তচাপ, স্থূলতা, হৃদরোগ বেড়েছে। ঘুমের সমস্যা, স্ট্রেস ও অতিরিক্ত কাজের কারণে অনিদ্রা বাড়ছে। সামাজিক বিচ্ছিন্নতা, প্রযুক্তি মানুষকে কাছাকাছি এনেছে আবার দূরেও সরিয়ে দিচ্ছে। মানসিক অস্থিরতা, রাগ, হতাশা, উদ্বেগ, বিষণ্ণতা ইত্যাদি বেড়ে যাচ্ছে। এই সমস্যাগুলো সমাধানে ও সুস্থ জীবনের পথে যোগ ও ধ্যান কার্যকর ভূমিকা পালন করে।
৩. **শারীরিক স্বাস্থ্যে যোগের গুরুত্ব** - রোগ প্রতিরোধ ক্ষমতা বৃদ্ধি করে, নিয়মিত যোগাভ্যাস শরীরের রোগ প্রতিরোধ শক্তি বাড়ায়। শ্বাসযন্ত্র ও রক্তসঞ্চালন উন্নত করে, প্রাণায়াম ফুসফুসকে সুস্থ রাখে এবং রক্তে অক্সিজেনের মাত্রা বৃদ্ধি করে। হৃদরোগ প্রতিরোধে সহায়ক, যোগ রক্তচাপ ও কোলেস্টেরল নিয়ন্ত্রণ করে। ওজন নিয়ন্ত্রণ, বিভিন্ন আসন শরীরকে ফিট রাখে ও অতিরিক্ত চর্বি কমায়। লচকতা ও শক্তি বৃদ্ধি করে, আসন অনুশীলন পেশি ও হাড়কে মজবুত করে।
৪. **মানসিক স্বাস্থ্যে ধ্যানের গুরুত্ব** - স্ট্রেস কমায়, ধ্যান স্নায়ুতন্ত্রকে শান্ত করে ও মনের অস্থিরতা দূর করে। একাগ্রতা ও স্মৃতিশক্তি বৃদ্ধি করে, ছাত্রছাত্রী ও কর্মজীবী মানুষের জন্য অত্যন্ত প্রয়োজনীয়। বিষণ্ণতা ও উদ্বেগ কমায়, মানসিক রোগ নিরাময়ে ধ্যান বিশেষ কার্যকর। আত্মনিয়ন্ত্রণ ক্ষমতা বৃদ্ধি করে, রাগ, হতাশা নিয়ন্ত্রণ করা সহজ হয়। সৃজনশীলতা বৃদ্ধি করে, মনের স্বচ্ছতা ও ইতিবাচক চিন্তা বাড়ায়।
৫. **সামাজিক জীবনে যোগ ও ধ্যানের ভূমিকা** - যোগ ও ধ্যান মানুষকে শান্তিপূর্ণ, সহনশীল ও ইতিবাচক করে তোলে। পারিবারিক ও সামাজিক সম্পর্কে সুসম্পর্ক গড়ে ওঠে। সহমর্মিতা ও সহানুভূতির

বিকাশ ঘটে। নৈতিক ও আধ্যাত্মিক চেতনা জাগ্রত হয়।

৬. শিক্ষাক্ষেত্রে যোগ ও ধ্যানের প্রয়োজন - আজকের দিনে ছাত্রছাত্রীরা পড়াশোনার চাপ, পরীক্ষা ভীতি ও প্রতিযোগিতার কারণে মানসিক চাপে ভোগে। নিয়মিত যোগ ও ধ্যান করলে; একাগ্রতা বাড়ে, স্মৃতিশক্তি বৃদ্ধি পায়, পরীক্ষার ভয় কমে, আত্মবিশ্বাস গড়ে ওঠে।
৭. কর্মক্ষেত্রে যোগ ও ধ্যানের প্রয়োজন - অফিসের চাপ, টার্গেট পূরণ, দীর্ঘ সময় কাজ করার কারণে কর্মীরা অসুস্থ হয়ে পড়ছে। যোগ ও ধ্যান করলে; কর্মদক্ষতা বৃদ্ধি পায়, মানসিক চাপ কমে, সহকর্মীদের সঙ্গে সম্পর্ক উন্নত হয়, কাজের পরিবেশ আরও ইতিবাচক হয়।
৮. যোগ ও ধ্যানের বৈশ্বিক গ্রহণযোগ্যতা - আজ আন্তর্জাতিকভাবে ২১ জুন দিনটি ‘আন্তর্জাতিক যোগ দিবস’ হিসেবে পালিত হয়। বিশ্বের প্রায় সব দেশেই মানুষ যোগ ও ধ্যানকে স্বাস্থ্যসচেতন জীবনের অংশ করে তুলেছে। গবেষণাতেও প্রমাণিত হয়েছে যে নিয়মিত যোগ ও ধ্যান মানসিক শান্তি ও দীর্ঘায়ুর জন্য অত্যন্ত উপকারী।
৯. মনোযোগ ও স্মৃতিশক্তি বৃদ্ধি - ধ্যান ও প্রাণায়ামের মাধ্যমে মনোযোগ, একাগ্রতা এবং স্মৃতিশক্তি বৃদ্ধি পায়, যা ছাত্রছাত্রী ও কর্মজীবী মানুষের জন্য বিশেষ উপকারী।
১০. ইমিউন সিস্টেম শক্তিশালী করা - যোগব্যায়াম শরীরের রোগ প্রতিরোধ ক্ষমতা বাড়ায়, ফলে সহজে রোগ সংক্রমণ হয় না।
১১. জীবনযাত্রায় শৃঙ্খলা আনা - যোগের মাধ্যমে মানুষ নিয়মিত জীবনযাত্রার অভ্যাস গড়ে তোলে। ভোরে ওঠা, শ্বাস-প্রশ্বাস নিয়ন্ত্রণ, স্বাস্থ্যকর খাদ্যাভ্যাস; এসব জীবনে শৃঙ্খলা আনে।
১২. আধ্যাত্মিক উন্নতি - যোগ শুধু শরীরের নয়, মনেরও সাধনা। এটি মানুষের অন্তর্নিহিত শান্তি, আত্মবিশ্বাস এবং ইতিবাচক চিন্তাধারা গড়ে তুলতে সাহায্য করে।

উপসংহার - আধুনিক যুগে যোগব্যায়াম হলো সুস্থ ও সুখম জীবনের চাবিকাঠি। প্রযুক্তি ও ব্যস্ততার দৌড়ে মানুষ যেখানে ক্রমশ মানসিক ও শারীরিক সমস্যার মধ্যে পড়ছে, সেখানে যোগব্যায়ামই হতে পারে মুক্তির পথ। আধুনিক যুগের ব্যস্ততা, দৌড়ঝাঁপ, মানসিক চাপ ও অসুস্থ জীবনযাপনের মধ্যে যোগ ও ধ্যান এক অনন্য সমাধান। এটি কেবল শরীরকে সুস্থ রাখে না, বরং মন ও আত্মাকে শান্ত করে। শারীরিক, মানসিক ও সামাজিক তিন স্তরেই যোগ ও ধ্যান মানুষের জীবনে সমতা আনে। তাই বলা যায়, ‘যোগ ও ধ্যান শুধু ব্যায়াম নয়, এটি এক জীবনদর্শন, যা আধুনিক যুগের মানুষের জন্য অপরিহার্য।’

