Research Paper Media

Social Media And Yoga Education

सोशल मीडिया और योग शिक्षा

Ayush Srivastava Research Scholar, Dept. of Journalism & Mass Communication Vardhman Mahaveer Open University, Kota. (Rajasthan)

Dr. Subodh Kumar Associate Professor & Convener, Dept. of Journalism & Mass Communication, Vardhman Mahaveer Open University, Kota. (Rajasthan)

ABSTRACT

सोशल मीडिया में सल्फी से लेकर स्टेटस अपडेट करने की होड़ प्रधानमंत्री जी से लेकर आम जन तक में लगी हुई है| प्रत्येक क्षण विभिन्न मुद्दों से संबंधित ट्विट्स लोगों की अभिव्यक्ति का अनूठा मंच बनते रहते हैं| वर्तमान में भारत में इंटरनेट का प्रयोग करने वालों की संख्या 40 करोड़ के आस-पास पहुंच गई है| इन यूजर्स में लगभग 75 फीसदी यूजर्स सोशल मीडिया से जुड़े हुए हैं| सोशल मीडिया के माध्यम से व्यक्तिगत एवं सामूहिक प्रचार-प्रसार के बढ़ते दायरे के बीच अब योग शिक्षा के प्रति जागरूकता फ़ैलाने में इसकी भूमिका को समझने की महती आवश्यकता नजर आने लगी है| एक उदाहरण पर गौर करें तो, पूरे विश्व में 21 जून को पहली बार मनाया गया विश्व योग दिवस सबसे ज्यादा सोशल मीडिया के जरिए ही चर्चा में रहा| इस अवसर पर देश-विदेश से हजारों फोटोग्राफ्स सोशल मीडिया के जरिए शेयर किए गए तथा योग से संबंधित विभिन्न जानकारियां और योग आसन के वीडियोज की कतारें सोशल मीडिया अकाउंट का हिस्सा बन गईं| प्रस्तुत शोध पत्र में सोशल मीडिया के द्वारा योग शिक्षा के प्रचार-प्रसार के अवसरों और जरूरतों के बारे में चर्चा की गई है| विमर्श के उपरांत निकले निष्कर्ष सोशल मीडिया में योग शिक्षा के अनेक अवसरों और जरूरतों के सकारात्मक नजरिए को प्रस्तुत करते हैं|

KEYWORDS

भूमिका

कहावत है कि हेल्थ इज वेल्थ| अर्थात 'स्वास्थ्य' जीवन की सबसे बड़ी पूंजी है| आज की भाग-दौड़ भरी जीवन शैली में शरीर को स्वस्थ रखना एक चुनौतीपूर्ण कार्य हो गया है| जीवन शैली जनित रोग जैसे मधुमेह, जोड़ों का दर्द, बैक-पेन, मोटापा आदि सभी शारीरिक स्वस्थता को प्रभावित कर रहे हैं| कार्य का अत्याधिक भार दिमागी तनाव का कारण बन रहा है| ऐसे में यदि योग के प्रयोग को जीवन में उतारा जाए तो इन बीमारियों एवं मानसिक तनावों से बचा जा सकता है| योग के प्रति लोगों में अभी भी जागरूकता की कमी नजर आती है| यदि हम कहें कि आज बहुत से लोग योग से परिचित हैं तो यह सही होगा, पर उनमें इच्छा शक्ति की कमी है जो उन्हें योग से दूर किए हुए है| ऐसे में यदि इन लोगों को योग की दैनिक जीवन में प्रयोगशीलता से अवगत कराया जाए और योग के प्रति इच्छा शक्ति को जाग्रत किया जाए, तो जीवन शैली जनित रोगों से समाज को निजात दिलाने का एक कारगर प्रयास किया जा सकता है| "सोशल मीडिया वर्तमान में संचार व्यवस्था का मुख्य अंग बन गई है| सोशल मीडिया के बढ़ते दायरे ने लोगों को अभिव्यक्ति के प्रदर्शन का एक विश्व व्यापी मंच प्रदान किया है| ई-कॉमर्स, ई-गवर्नेंस एवं ई-कम्युनिकेशन के प्रसार से जीवन शैली आसान हो गई है" (Arya, 2011)| ऐसे में योग शिक्षा के व्यापक प्रसार का सबसे ताकतवर सूचना उपकरण सोशल मीडिया बन सकता है| जो समाज की नई पीढ़ी को योग शिक्षा से जोड़ने में सक्रिय भूमिका निभा सकता है|

सोशल मीडिया

सोशल मीडिया वर्तमान परिदृश्य में जाना-माना नाम हो गया है| सोशल मीडिया उन सोशल नेटवर्किंग साइट्स को कहते हैं जिन वेबसाइट्स के जरिए लोग खुले तौर पर अपने विचार साझा कर सकें| सोशल मीडिया का विस्तार न सिर्फ अभिव्यक्ति की स्वतंत्रता को मंच दे रहा है बल्कि इसके द्वारा व्यवसायिक मीडिया प्रबंधन का भी कार्य किया जा रहा है (Martin & Thomas, 2012)| संचार क्रांति की तेज दुनिया जिसे सोशल मीडिया कहते हैं, जो ग्लोबल विलेज में विचार साझा करने का अवसर प्रदान करती है| इसके द्वारा आप टेक्स्ट, ऑडियो और वीडियो तीनों ही प्रकार की सामग्री को प्रेषित कर सकते हैं| इसके लिए आपको सोशल मीडिया साइट्स पर एकाउंट बनाना होगा| एकाउंट बनाने के लिए आपके पास किसी भी ई-मेल सर्विस प्रदान करने वाली वेबसाइट जैसे जीमेल, याहू आदि का ई-मेल एकाउंट होना चाहिए, जिसे आप सोशल नेटवर्किंग साइट्स पर रजिस्टर करके सोशल मीडिया एकाउंट बना सकते हैं| विश्व की हजारों किलोमीटर्स में फैली आबादी से एक क्लिक के जरिए संपर्क में आ सकते हैं| साथ ही साथ व्यक्तिगत व सामूहिक दोनों ही प्रकार से अपने विचारों को व्यक्त कर सकते हैं| सूचना प्रौद्योगिकी ने सभी सीमाएं लांघ कर अपने को विश्व पटल पर सर्वोत्तम स्थान प्रदान करा दिया है| वर्तमान में समाज के छोटे से छोटे मुद्दों को विश्व स्तर का मंच प्राप्त है| सोशल मीडिया ने लोगों की दिनचर्या में अपना स्थान बना लिया है , लोग इसे जीवन का अहम हिस्सा मानने लगे हैं| यह उन्हें लोगों से जोड़ कर विश्व स्तर पर पहचान देती है| यह माध्यम आज के युग का सबसे लोकप्रिय माध्यम बनता जा रहा है| वेब जगत में सोशल मीडिया ने अपनी अलग पहचान बना ली है| आज बहुत से लोग सिर्फ सोशल मीडिया से जुड़ने के लिए ही वेब की दुनिया में प्रवेश करते हैं| अब तो ऐसा भी कहा जाने लगा है कि सोशल मीडिया के बिना वेब अधूरा है| सोशल नेटवर्किंग प्रदान करने में फेसबुक, ट्वीटर, गूगल प्लस, ऑरकुट, लिंक्ड-इन तथा यू-ट्यूब आदि नेटवर्किंग साइट्स मौजूद हैं|

सोशल मीडिया और योग शिक्षा

जीवन शैली जनित रोग से पीड़ित लोगों की संख्या में आज अत्याधिक इजाफा हुआ है| डब्ल्यूएचओ की एक रिपोर्ट के अनुसार, "आज लगभग हर व्यक्ति किसी न किसी प्रकार की लाइफ स्टाइल डिजीज से प्रभावित है| मधुमेह जैसे रोग का शिकार युवा भी हो रहे हैं| वर्तमान में 25 वर्ष आयु के व्यक्ति में मधुमेह की शिकायत जैसी बातें देखने को मिल रही है"| विशेषज्ञों की माने तो, जीवन शैली के साथ ही साथ फास्ट एवं जंक फूड का आहार भी लोगों में इन रोगों का कारण बन रहा है| जीवन में बढ़ती व्यस्तता मानसिक तनावों में वृद्धि कर रही है| इन सभी रोगों से निदान दिलाने में 'योग' एक बूटी के भांति कार्य कर सकता है| योग के व्यापक प्रसार के लिए वर्तमान में सोशल मीडिया एक प्रभावी माध्यम बन सकती है| राष्ट्रपिता महात्मा गांधी के अनुसार "पत्रकारिता का एकमात्र उद्देश्य सेवा है|" सोशल मीडिया की पहुंच और संचार क्षमताएं योग शिक्षा के प्रति लोगों में इच्छा शक्ति पैदा करने का कार्य बखूबी कर सकती है|

सोशल मीडिया में योग शिक्षा : अवसर

सोशल मीडिया में योग शिक्षा के प्रसार के लिए अनेक अवसर मौजूद हैं, क्योंकि वर्तमान में सोशल मीडिया की पहुंच विश्व के हर कोने में है| यदि भारत की बात करें तो लगभग 40 करोड़ इन्टरनेट यूजर्स हैं जो देश की आबादी का लगभग 30 फीसदी है| इसमें भी सोशल मीडिया का प्रयोग करने वालों की तादात सबसे अधिक है| जिनको सीधे तौर पर योग शिक्षा से जोड़ा जा सकता है| साथ ही यदि सोशल मीडिया की संचार क्षमता की चर्चा करें तो यह माध्यम टेक्स्ट, ऑडियो एवं वीडियो तीनों ही तरह की संचार व्यवस्था कायम कर सकता है| सोशल मीडिया की त्वरित प्रतिपुष्टि (Instant Feedback) की क्षमता किसी भी प्रकार की सामग्री पर तुरंत प्रतिक्रिया प्राप्त कर लेती है| साथ ही साथ किसी भी सामग्री पर पसंद, टिप्पणी एवं शेयर करने की एप्लीकेशन्स, सामग्री को चन्द मिनटों में बड़े दायरे में फैला देती है, जिससे कोई भी सूचना कम से कम समय में बड़े दायरे में फैल जाती है| इस तरह की खूबियां सोशल मीडिया को योग शिक्षा के प्रचार-प्रसार के लिए अनेकों अवसर प्रदान करती है| वर्तमान में जो संस्थान योग शिक्षा के प्रसार के लिए कार्य कर रहे हैं उन्हें फेसबुक, लिंक्डइन, गूगलप्लस और यूट्यूब जैसी सोशल नेटवर्किंग साइट्स के जरिए छोटी-छोटी वीडियो क्लिपिंग का प्रसारण करके, एक पहल करनी चाहिए| (इसी कड़ी में वर्धमान महावीर खुला विश्विद्यालय द्वारा योग शिक्षा और तनाव प्रबंधन से संबंधित कई वीडियो व्याख्यान यू-ट्यूब के माध्यम से संप्रेषित किए गए हैं) साथ ही टेक्स्ट और ऑडियो सन्देश भी प्रसारित करके योग शिक्षा एवं योग की दैनिक जीवन में उपयोगिता से संबन्धित जागरूकता फ़ैलाने के कारगर प्रयास किए जा सकते हैं| (वर्धमान महावीर खुला विवि के द्वारा वेब रेडियो के माध्यम से योग शिक्षा से संबंधित ऑडियो व्याख्यान प्रसारित किए जा रहे हैं) यदि बात एप्स बेस्ड सोशल नेटवर्किंग की करें तो वाट्स-एप, हाइक और वीचैट जैसे तमाम प्लेटफॉर्म योग के प्रयोग को बढ़ावा देने में मील का पत्थर साबित हो सकते हैं| सरकार एवं समाजसेवी संगठन योग शिक्षा के व्यापक प्रसार के लिए यदि सोशल मीडिया का प्रयोग करें तो इस माध्यम के द्वारा अनेक अवसर प्राप्त किए जा सकते हैं|

सोशल मीडिया में योग शिक्षा की जरूरत

ख्याति प्राप्त जनसंचारशास्त्री डब्ल्यू. टी. स्टीड कहते हैं कि "कला, वृत्ति और जन सेवा ही पत्रकारिता है|" स्वस्थ जीवन की अनमोल बूटी योग को आमजन तक पहुंचने में सोशल मीडिया की जरूरत को इन शब्दों के माध्यम से समझा जा सकता है| वर्तमान परिदृश्य में सोशल मीडिया का दायरा दिन प्रति दिन बढ़ता जा रहा है| साथ ही साथ सोशल मीडिया की प्रभावशीलता में भी वृद्धि दर्ज की गई है| सोशल मीडिया दैनिक जीवन की घटनाओं को साझा करने का एक अनूठा माध्यम बनता जा रहा है| आज व्यक्ति सूचना एवं समाचार प्राप्त करने के लिए सोशल मीडिया का रुख कर रहा है| योग शिक्षा जैसे जनहित के विषय के प्रचार के लिए सोशल मीडिया एक मुख्य संचार उपकरण बन सकता है| ऐसे में योग शिक्षा प्रचार-प्रसार के लिए सोशल मीडिया के व्यापक प्रयोग की ओर ध्यान आकर्षित करना होगा|

निष्कर्ष

मशहूर जनसंचार शास्त्री मार्शल मैकलुहन ने कहा है कि "माध्यम ही संदेश है"| अर्थात यदि किसी भी संदेश को प्रभावशाली बनाना है तो उसे उचित माध्यम के जरिए संप्रेषित करने की आवश्यकता होती है| सोशल मीडिया की बढ़ती लोकप्रियता और दैनिक जीवन में योग की बढ़ती जरूरत को सम्मिलित कर एक स्वस्थ समाज के निर्माण की नींव रखी जा सकती है| भाग-दौड़ भरी जीवन शैली के कारण लोगों में बढ़ते तनाव को सोशल मीडिया के योग मंत्र के द्वारा नियंत्रित किया जा सकता है| योग शिक्षा के प्रचार-प्रसार के लिए सोशल मीडिया में अनेक अवसर मौजूद हैं| बस जरूरत है सकारात्मक पहल की|

सन्दर्भ ग्रन्थ सूची

- Gupta, O., & Jasra, A. (2002). Information Technology in Journalism. New Delhi: Kanishka , Distributors.
- कुमार, सु. (2004). इंटरनेट पत्रकारिता. नई दिल्ली: तक्षशिला प्रकाशन.
- Anbarasan, E. (2007). Citizen Journalism and New Media. In N. Rajan (Ed.), 21st Century Jour nalism in India. New Delhi: Sage Publications.
- Kumar, S. (2007). The Information Revolution and the Emerging Ecology. In N. Rajan (Ed.), 21st Century Journalism in India. New Delhi: Sage Publications.
- कुमार, रा. (2009). इलेक्ट्रानिक मीडिया एवं साइबर संचार पत्रकारिता. नई दिल्ली: श्री नटराज प्रकाशन.
- सोनी, सु. (2009). नवीन मीडिया प्रविधियां . जयपुर: बुक एनक्लेव.
- Arya, N. (2011). Social Media. New Delhi: Anmol Publication Pvt. Ltd.
- Ei Chew, H., LaRose, R., Steinfield, C., & Velasque, A. (2011). The Use of Online Social Net working by Rural Youth and its Effects on Community Attachment. Information, Communica tion & Society, 14(5), 726-747.
- शर्मा, वि. (2011). आधुनिक पत्रकारिता प्रभाव एवं कार्य. जयपुर: इशिका पब्लिशिंग हाउस.
- जोशी, श., एवं जोशी, शि. (2012). वेब पत्रकारिता नया मीडिया नए रुझान. नई दिल्ली: राधाकृष्ण प्रकाशन प्राइवेट लिमिटेड.
- सिंह, सुरजीत (2012). मीडिया अचीवर्स. जयपुर: हार्सबैक पब्लिकेशन.
- Martin, P., & Thomas, E. (2012). Social Media Usage and Empact. N ew Delhi: Global Vision Publishing House.
- Mishra, R. (2012). Social networking sites as alternative tool of political communication: some grassroot experience. In A. Saxena, Issue of communication devel opment and society. New Delhi: Kanishka Publications, Distributors.
- Gagan, G. (2012). Social Media Networking and concept of International Citizenship. In A.Sax ena (Ed.), Issue of communication development and society (pp. 163-167). New Delhi: Kan ishka Publisher, Distributors.
- Mathur, P. (2012). Social Media and Networking Concept trend and dimensions (pp. 2-3). New Delhi: Kanish ka Publisher, Distributors.
- चतुर्वेदी, ज. (2013). मीडिया समग्र (भाग-3) ज्ञान-क्रान्ति और साइबर संस्कृति. दिल्ली: स्वराज प्रकाशन
- P., Acharya, K. (2013). Social Networking: Youth in New Millennium. Communication Today, (Oct-Dec), 75-86.
- Gupta, K. (2013). ICT Vision 2020: A Milestone. Communication Today, (Oct-Dec), 44-53.
- Mastrodicasa, J., & Metellus, P. (2013). The Impact of Social Media on College Students. Jour nal of College and Character, 14(1), 21-30.
- Xenos, M., Vromen, A., & D. Loader, B. (2014). The great equalizer? Patterns of social media use and youth political engagement in three advanced democracies. Information, Communica tion & Society, 17(2), 151-167.
- http://webtrends.about.com/od/web20/a/social-media.htm. (n.d.). Retrieved August 30, 2015.
- Fleck, J., & Leigh, J.-M. (2015). The Impact of Social Media on Personal and Professional Lives: An Adlerian Perspective. The Journal of Individual Psychology, 71 (2),135-142.
- https://www.google.co.in/search?q=internet users in india 2015&biw =1366&bih = 657&tbm
- =isch&tbo=u&source=univ&sa=X&ved=0CCQQsARqFQoTCPr4joaPnscCFUwjjgodEGcI wQ#imgrc=76GbbzwHCjpD8M:. (n.d.). Retrieved September 10, 2015.
- https://hi.wikipedia.org/wiki/योग. (n.d.). Retrieved September 30, 2015.