

euk&; kfxd vH; kl k }kjk uo; pkvk ds fpUrk Lrj dk i ca/ku

प्रणव तिवारी

शोधार्थी, नैदानिक मनोविज्ञान विभाग

देवसंस्कृति विश्वविद्यालय, हरिद्वार, उत्तराखण्ड।

Email – pranav.tewari24@gmail.com

। kki % प्रस्तुत शोध कार्य में नवयुवाओं के चिन्तास्तर पर मनो-यौगिक अभ्यासों (सूर्य नमस्कार, प्राणाकर्षण प्राणायाम, हनुमान चालीसा एवं आध्यात्मिक परामर्श) के प्रभाव का अध्ययन किया गया है। इस हेतु हरिद्वार, ऋषिकेश एवं देहरादून क्षेत्रों से 18–25 वर्ष उम्र प्रसार के 240 प्रयोज्यों का चयन किया गया, जिसमें स्त्री एवं पुरुष दोनों को सम्मिलित किया गया। प्रयोज्यों के चयन हेतु असंभाव्यता प्रतिचयन की आकस्मिक विधि का प्रयोग किया गया। इन 240 प्रयोज्यों को प्रयोगात्मक एवं नियंत्रित दो समूहों में वर्गीकृत किया गया। प्रत्येक समूह में 120 प्रयोज्यों को रखा गया। प्रयोगात्मक समूह के प्रयोज्यों पर छः माह तक नियमित रूप से मनो-यौगिक अभ्यासों का परिचालन किया गया। चिन्ता चर के मापन हेतु सिन्हा काम्प्रेहन्सिव एंगजायटी टेस्ट प्रयुक्त किया गया। पूर्व परीक्षण-पश्चात् परीक्षण विधि द्वारा आँकड़ों का संग्रह किया गया। सांख्यिकीय विश्लेषण हेतु स्टूडेन्ट टी-टेस्ट का प्रयोग किया। प्रस्तुत शोध अध्ययन के परिणाम 0.01 स्तर पर सार्थक पाये गये। परिणामों के आधार पर शून्य परिकल्पना निरस्त होती है तथा निष्कर्षतः कहा जा सकता है कि मनो-यौगिक अभ्यासों का नवयुवाओं के चिन्ता स्तर पर सार्थक प्रभाव पड़ता है।

eq[; fcln% चिन्तास्तर, मनो-यौगिक अभ्यास, सूर्य नमस्कार, प्राणाकर्षण प्राणायाम, हनुमान चालीसा एवं आध्यात्मिक परामर्श।

i fjp; %

मानवीय विकास एवं प्रगति की कहानी समस्याओं के अस्तित्व एवं विजय की कहानी है। विज्ञान की प्रगति से पूर्व जहाँ जीवन का दायरा सीमित था और आवश्यकताएँ न्यून थी, समस्याएँ भी अधिक व्यापक एवं जटिल नहीं थी, किन्तु विज्ञान के उद्भव एवं विकास के साथ परिदृश्य पूरी तरह बदल गया है और समस्याओं का स्वरूप भी अधिक जटिल तथा व्यापक बन गया है। आधुनिक विज्ञान तथा प्रौद्योगिकी ने जीवन के हर पहलू को प्रभावित किया है। आज समूची मानव जाति आधुनिकता के उस पायदान पर खड़ी है जहाँ भौतिक सुख-सुविधाओं के अंबार तो लगे हुए हैं, किन्तु मनुष्य का नैसर्गिक सौन्दर्य, प्रसन्नता एवं उत्साह इस आधुनिकता के कुचक्र में फँसकर रह गया है या समाप्त होने की स्थिति में है।

आज व्यक्ति के पास अनेकानेक सुख-सुविधाओं के साधन उपलब्ध हैं, लेकिन वह प्रकृति से दिनोंदिन दूर होता जा रहा है, लोगों ने बनावटी जीवन पद्धति को अपना लिया है, जिसके परिणामस्वरूप शारीरिक और मानसिक रोगों का प्रकोप तीव्र गति से बढ़ता चला जा रहा है। दुनिया भर में 45 करोड़ से अधिक लोग मानसिक व्याधियों से ग्रसित हैं। Uks kuy bULVhV; W vkQ edVY gYFk , .M U; jks l kbU st cky के अनुसार भारत में आज दो करोड़ से अधिक लोग गम्भीर मानसिक बिमारियों से ग्रसित हैं।

वर्तमान समय भौतिक प्रगति के साथ प्रतिस्पर्द्धा, संघर्ष व तनाव का युग है, जिसमें खान-पान व रहन-सहन बुरी तरह से प्रभावित हुआ है। इस कारण अनेक जटिल, गंभीर, शारीरिक व मानसिक रोग बढ़ चले हैं। हमारे देश में लोगों की जीवनशैली पश्चिमी रंग-ढंग में ढल गई है। धूम्रपान, मद्यपान, माँसाहार, आरामतलब, सुविधाभोगी जीवनशैली अब सभ्यता के प्रतीक और मापदंड हो गये हैं। इस कारण वर्तमान परिस्थितियों में मनुष्य जीवन में कठिनाइयों से जूझ रहा है। ये कठिनाइयाँ उनमें कई मनोदैहिक रोगों को उत्पन्न कर रही हैं, जैसे-चिन्ता, तनाव, कुण्ठा और संवेगात्मक असंतुलन आदि। fo'o LokLF; l xBU के अनुसार 2020 तक अवसाद विश्व में दूसरे सबसे बड़े मनोरोग के रूप में उभरेगा और उस समय तक हालात ऐसे हो जायेंगे कि इतनी संख्या में बड़े हुये मानसिक रोगियों का उपचार करना केवल विकासशील ही नहीं, बल्कि विकसित देशों के लिये भी एक चुनौती बना हुआ है। विश्व स्वास्थ्य संगठन द्वारा एकत्र किये गये आकड़ों के अनुसार मानसिक समस्याओं के रोकथाम एवं इलाज के लिये उपलब्ध संसाधनों के बीच में एक बड़ा फासला है।

मनोरोगों की इस बढ़ती हुयी स्तर के संबंध में मनोवैज्ञानिकों का मत है कि इन सभी समस्याओं एवं रोगों के मूल में विकृत जीवनशैली है। इसलिये वर्तमान समय में जितने भी रोग पनप रहे हैं, चाहे वे शारीरिक हो, मानसिक हो, सामाजिक हो, इन सभी को "Life style Disorders"की संज्ञा दी गई है। मनोवैज्ञानिकों के मतानुसार मानव जीवन की विभिन्न समस्यायें सामाजिक परिवेश के साथ कुसमायोजन के कारण उत्पन्न होती हैं। यही कारण है कि आधुनिक यांत्रिक जीवन में व्यक्ति का आन्तरिक जीवन तनाव, चिन्ता, असुरक्षा, अवसाद, भावनात्मक विकोभ, कुण्ठा, नैराश्य के भाव से प्रतिक्षण आक्रान्त है। इनके स्थायी समाधान हेतु मनोचिकित्सक अब मनोचिकित्सका को योग के साथ जोड़ने की बात कर रहे हैं। प्रायः सभी मनोवैज्ञानिकों, स्वास्थ्य शास्त्रियों एवं अनुसंधानकर्ताओं की मान्यता है कि यदि व्यक्ति को अपनी जिन्दगी के सभी आयामों में स्वस्थ रहना है, एक मधुर लय स्थापित करनी है तो उसे यौगिक जीवनशैली को अपनाना होगा। अनेक अनुसंधानों द्वारा वैज्ञानिक ढंग से यह प्रमाणित हो चुका है कि यौगिक जीवनशैली प्रत्यक्ष रूप से शारीरिक-मानसिक स्वास्थ्य संवर्द्धन से सम्बद्ध है। अधिकांश शोध यह प्रतिपादित करते हैं कि जीवन के प्रति लोगों का यौगिक दृष्टिकोण उनके स्वास्थ्य को बनाये रखने, रोगों का सामना करने, जीवन में घटित होने वाली महत्वपूर्ण घटनाओं, जैसे-महत्वपूर्ण अवसरों पर असफलता, सदमा, आर्थिक क्षति आदि से निपटने में शरीर, मन एवं आत्मा के एकत्व, समन्वय और तारतम्य से सफल और सहायक होता है। 82 प्रतिशत अमेरिकी रोग के दौरान व्यक्तिगत प्रार्थना और आध्यात्मिक साधना की रोगनिवारक शक्ति (हीलिंग पावर) में विश्वास रखते हैं।

अतः स्पष्ट है कि मनोरोगों की बढ़ती हुयी दर और योग के दिनोदिन बढ़ते हुये प्रभाव तथा उपयोगिता को दृष्टि में रखते हुये नवयुवाओं में पनपने वाली चिन्ता जैसे मानसिक रोगों एवं समस्याओं के स्थायी समाधान हेतु शोध अध्ययन की नितान्त आवश्यकता है।

ऐसा नहीं है कि इस दिशा में कार्य नहीं किया गया है। इस विषय को लेकर अनेक अनुसंधानकर्ताओं ने सराहनीय कार्य किया है, किन्तु उनका अध्ययन मुख्यतः मनोचिकित्सा पर ही केन्द्रित रहा। नवयुवाओं के चिन्ता स्तर पर मनोचिकित्सा के अतिरिक्त योग का क्या प्रभाव पड़ता है, इस विषय का प्रायः इनमें अभाव रहा है।

ऐसी स्थिति में आज नवयुवाओं की चिन्ता जैसी मानसिक बीमारी को दूर करने के लिये एक ऐसी चिकित्सा पद्धति की आवश्यकता है, जिसमें मनोवैज्ञानिक तकनीकों के साथ-साथ यौगिक तकनीकों का भी समावेश हो, जिससे व्यक्ति में जीवन के प्रति रचनात्मक दृष्टिकोण विकसित हो सके।

नवयुवाओं के चिन्ता स्तर के प्रबंधन में कुछ मनो-यौगिक अभ्यासों, जैसे- सूर्यनमस्कार, प्राणकर्षण प्राणायाम, हनुमान चालीसा और आध्यात्मिक परामर्श अत्यन्त प्रभावी तथा उपयुक्त हैं, जो जीवन के सभी आयामों को सकारात्मक रूप से प्रभावित कर समग्र स्वास्थ्य को उन्नत बनाते हैं। यौगिक जीवनशैली के अनुपालन से हमें जीवन और प्रकृति के सिद्धान्तों का अनुभव होता है। हम अपने जीवन को प्रकृति के नियमानुसार जीना सीखते हैं। अपने जीवन में घटित होने वाली सभी शुभ-अशुभ घटनाओं को साक्षी भाव से देखते हैं और जीवन की प्रत्येक विषम परिस्थिति या घटना को अपने जीवन के रचनात्मक निर्माण का साधना बना लेते हैं। इससे तनाव एवं चिन्ता दूर होकर जीवन के प्रति हमारा विधेयात्मक दृष्टिकोण विकसित होता है और हमारे समग्र विकास की आधारशिला मजबूत बनती है।

वर्तमान परिदृश्य में योग व्यक्ति के शारीरिक, मानसिक प्रक्रियाओं एवं क्षमताओं को विकसित करने का एक चिकित्सकीय उपाय है। विभिन्न सामाजिक एवं मनोवैज्ञानिक समस्याओं जैसे- तनाव, चिन्ता, कुण्ठा, असुरक्षा, भावनात्मक असंतुलन एवं निम्न मानसिक स्वास्थ्य से पार पाने के लिए यह सबसे महत्वपूर्ण, प्रभावकारी एवं बेशकीमती औषधि के समान **GS (Parshad, 2004; Javnbakht, et al., 2009)**। योगाभ्यास के द्वारा इस नकारात्मक मानसिकता के साथ-साथ तनाव को कम कर व्यक्ति के अन्दर सकारात्मकता, आत्म-जागरूकता एवं आत्म-सम्मान लाने का प्रयास किया जाता है, जिससे व्यक्ति शारीरिक एवं मानसिक रूप से स्वस्थ रहकर समायोजन पूर्ण जीवन यापन कर सके **(Berwal & Gahlawat, 2013; Telles, et al., 2013)**।

योग का उद्देश्य व्यक्ति की शारीरिक, मानसिक, भावनात्मक, सामाजिक एवं संवेगात्मक समस्याओं इत्यादि का समाधान करना है। योग के द्वारा शरीर के सभी तंत्र सामान्य रूप से कार्य करते हैं तथा केन्द्रीय स्वसंचालित स्नायु संस्थान प्रभावित होते हैं। यम व नियम जो कि योग के प्रारंभिक स्तंभ हैं, व्यक्ति में सामाजिक गुणों का विकास करते हैं। अतः वर्तमान समय में जबकि व्यक्ति अनेक शारीरिक, मानसिक आधियों एवं व्याधियों से पीड़ित एवं सामाजिक समस्याओं से ग्रसित है, उन लोगों के लिए योग वरदान है। योग ऐसी वैज्ञानिक चिकित्सा पद्धति है जो व्यक्ति को सदैव प्रसन्नचित्त रखती है, उसमें ज्ञान का भण्डार भरती है तथा शरीर, मन एवं इन्द्रियों पर नियंत्रण करने की क्षमता विकसित करती है।

यौगिक अभ्यास व्यक्ति को अपने शरीर, मन एवं आत्मा पर नियंत्रण रखने में सहायता करता है। यह एक समग्र मार्ग है, जो व्यक्ति को मन की शांति और आन्तरिक प्रसन्नता की ओर ले जाती है **(Matthews, 1995)**। योग के विभिन्न आसन, प्राणायाम एवं ध्यान व्यक्ति को अपने अन्तर्मन एवं आत्म से जागरूक कराती है। यह व्यक्तियों में सही मनोवृत्ति का बीजारोपण एवं मनोपेशीय तंत्र में फिर से ताजगी भरने का कार्य करता है **(Sethi, et al., 1981; Hua-ying, 2008)**। योग शरीर एवं मन को अत्यधिक तनाव, चिन्ता एवं अवसाद से मुक्ति दिलाने में सहायता करता है **(Harinath, et al., 2004; Javnbakht, et al., 2009)**। योग व्यक्ति को

2. प्रयोज्य की शिक्षा का न्यूनतम स्तर हाईस्कूल हो।
3. प्रयोज्य हिन्दी भाषा को पढ़ एवं समझ सकते हों।
4. प्रयोज्य को किसी भी प्रकार का ऐसा कोई गंभीर रोग न हो जिसका कि वर्तमान शोध कार्य में प्रयुक्त सम्प्रत्ययों से कोई मनोवैज्ञानिक संबंध हो।

प्रस्तुत अध्ययन में प्रयोज्यों के चयन हेतु प्रतिचयन के प्रथम चरण में उपरोक्त कसौटियों पर खरे उतरे प्रयोज्यों को अध्ययन में शामिल किया गया। इस हेतु सर्वप्रथम आकस्मिक प्रतिचयन प्रविधि द्वारा भारत के तीन शहरों हरिद्वार, ऋषिकेश एवं देहरादून से कुल जनसंख्या में से स्त्री एवं पुरुष दोनों को मिलाकर कुल 240 प्रयोज्य चयनित किये गये।

प्रतिचयन योजना के द्वितीय चरण में इन 240 प्रयोज्यों को पुनः आकस्मिक प्रतिचयन प्रविधि द्वारा 120-120 की संख्या में दो समूहों में वर्गीकृत किया गया है—

- ❖ प्रयोगात्मक समूह
- ❖ नियंत्रित समूह

दोनों समूहों में स्त्री तथा पुरुषों की संख्या समान रखी गई अर्थात् प्रयोगात्मक समूह में 60 स्त्री एवं 60 पुरुष तथा नियंत्रित समूह में भी 60 स्त्री एवं 60 पुरुषों को रखा गया।

वर्गीकरण | आंकड़ों का संग्रहण | Data Collection Procedure

प्रस्तुत शोधकार्य में प्रयुक्त परतंत्र चर चिन्ता से संबंधित आंकड़ों के संग्रहण हेतु अध्ययन में शामिल प्रयोज्यों पर चिन्ता चर से संबंधित मनोवैज्ञानिक परीक्षण प्रशासित किया गया। इस हेतु प्रयोज्यों को दो बार परीक्षण से संबंधित प्रपत्रों को आवश्यक निर्देशानुसार पूर्ण करने के लिये कहा गया। प्रथम बार स्वतंत्र चर मनो-यौगिकअभ्यासों का परिचालन करने से पूर्व एवं दूसरी बार 6 महीने के उपरान्त स्वतंत्र चर के परिचालन के पश्चात्। प्रयोज्यों को परीक्षण प्रपत्र भरने हेतु निर्देशित किया गया। इस प्रकार पूर्व-पश्चात् परीक्षण विधि द्वारा आंकड़ों का संग्रह किया गया।

दखल देना | (Intervention plan)

प्रस्तुत शोध कार्य में प्रयोगात्मक समूहकेप्रयोज्योंपर 6 माह तक प्रतिदिन नियमित रूप से स्वतंत्र चर के रूप में प्रयुक्त मनो-यौगिकअभ्यासों का परिचालन किया गया, जिनका विवरण निम्नानुसार है:—

Psycho-spiritual practices वैश्विक, आध्यात्मिक अभ्यास	Rounds and Time वर्तुल, समय
1. सूर्य नमस्कार	(2 आवृत्ति) (5 मिनट) 6:00 a.m.–6:05 a.m.
2. प्राणाकर्षण प्राणायाम	10 आवृत्ति, 20 मिनट, 6:05 a.m.–6:25 a.m.
3. हनुमान चालीसा	1 आवृत्ति, 5 मिनट, 6:25 a.m.–6:30 a.m.
4. आध्यात्मिक परामर्श	सप्ताह में एक बार, 15 मिनट, प्रत्येक रविवार

सूर्य नमस्कार

प्रस्तुत शोधकार्य में प्रयोगात्मक समूह के प्रयोज्यों को प्रतिदिन 5 मिनट तक 2 चक्र सूर्य नमस्कार का अभ्यास करवाया गया।

प्राणाकर्षण प्राणायाम

प्रस्तुत शोधकार्य में प्रयोगात्मक समूह के प्रयोज्यों को प्रतिदिन 20 मिनट तक 10 चक्र प्राणाकर्षण प्राणायाम का अभ्यास करवाया गया। इस प्राणायाम के प्रत्येक चक्र में चार चरणों का अभ्यास किया गया, जो निम्नलिखित है—

1. शुद्ध प्राणवायु का अन्दर प्रवेश।
2. प्राणवायु को कुछ देर तक भीतर रोककर रखना।
3. अशुद्ध प्राणवायु का निष्कासन।
4. श्वास बाहर निकालकर कुछ देर तक बिना श्वास के रहना।

हनुमान चालीसा

प्रस्तुतशोध में प्रयोगात्मक समूह के प्रयोज्यों को प्रतिदिन 5 मिनट तक एक बार हनुमान चालीसा का पाठ करवाया गया।

vk/; kfRed ijke'kz

प्रयोगात्मक समूह के प्रयोज्यों को सप्ताह में एक बार प्रत्येक रविवार को 15 मिनट तक आध्यात्मिक परामर्श प्रदान किया गया।

v/; ; u grq iz Dr mi dj .k % **Tools selected for the study**

शोध कार्य में प्रयुक्त परतंत्र चर के मापन एवं तदनन्तर विश्लेषण हेतु निम्न परीक्षण का प्रयोग किया है—

- fl Uqk dkfEi qfUl o , Ut kbVh VLV (SCAT- Sinha's Comprehensive Anxiety test Created by A.K.P. Personal Singh and L.N.K. Sinha)

I kf[; dh fo' y\$'k .k %

प्रस्तुत शोध में परिकल्पना की जांच हेतु LVMWV Vh ijh{k.k का प्रयोग किया गया है।

ifjdYi uk

मनो-यौगिक अभ्यासों से नवयुवाओं के चिन्ता स्तर में कोई सार्थक अन्तर नहीं आता है।

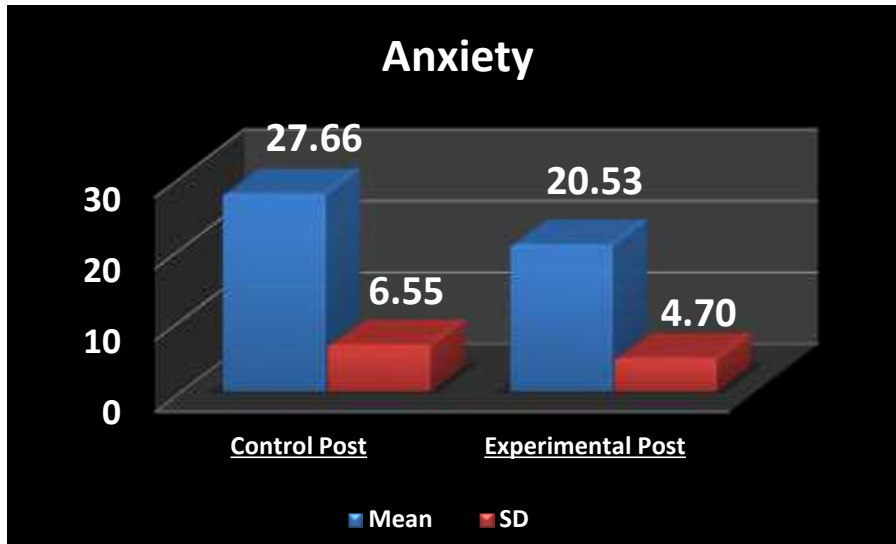
lkfj .kke I kj .kh

fplrk Lrj dh e/; eku riyuk

ijh{k.k ifj .kke % **Result table** %

Group (Post Data)	Mean	SD	SED	t-value	Level of Significance
Control	27.66	6.55	0.74	9.69	0.01
Experimental	20.53	4.70			
N=240; df=238					

Graph- (Anxiety)



परिणाम सारणी से स्पष्ट है कि प्रयोगात्मक समूह और नियंत्रित समूह के प्रयोज्यों के चिन्ता स्तर पर किये गये पश्चात् परीक्षण पर प्राप्त मध्यमानों के बीच अर्जित अंतर (7.13) के स्वतंत्रता के 238 अंशों एवं सार्थकता के 0.01 स्तर पर सार्थक होने के लिये टी अनुपात का ≥ 2.59 होना आवश्यक है, जो कि अभिकलित टी अनुपात 9.69 से काफी कम है। यह इंगित करता है कि इस प्रकार प्रस्तुत शोध में प्रयुक्त शून्य परिकल्पना निरस्त होती है तथा यह कहा जा सकता है कि वर्तमान अध्ययन में प्रयुक्त मनो-यौगिक अभ्यासों कानवयुवाओं के चिन्ता स्तर पर सार्थक प्रभाव पड़ता है।

ifj .kkeka dh 0; k[; k %

मनो-यौगिक अभ्यासों (सूर्य नमस्कार, प्राणाकर्षण प्राणायाम, हनुमान चालीसा एवं आध्यात्मिक परामर्श) के नवयुवाओं के चिन्ता स्तर पर प्राप्त परिणामों के संबंध में कारण-प्रभाव दृष्टि से विवेचन एवं व्याख्या निम्नानुसार है—

प्रस्तुत शोधकार्य में मनो-यौगिक अभ्यासों के नवयुवाओं के चिन्ता स्तर पर पड़ने वाले प्रभावों की जाँच हेतु 18–25 उम्र प्रसार के (लड़के एवं लड़कियाँ दोनों) 240 नवयुवाओं का आकस्मिक प्रविधि द्वारा चयन करके इन्हें 120–120 के दो समूहों में वर्गीकृत किया गया। एक प्रयोगात्मक समूह और दूसरा नियंत्रित समूह एवं तदनु रूप परिकल्पनाओं का निर्माण कर उपयुक्त सांख्यिकीय प्रविधि के अन्तर्गत प्राचलिक परीक्षणों के एक प्रकार स्टुडेन्ट-टी टेस्ट का प्रयोग कर प्राप्त आंकड़ों का सांख्यिकीय विश्लेषण किया गया।

चिन्ता चर से संबंधित परिकल्पना की जाँच से यह ज्ञात होता है कि प्रयोगात्मक समूह के प्रयोज्यों के चिन्तास्तर पर मनो-यौगिक अभ्यासों के परिचालन से पूर्व प्रारंभिक परीक्षण पर प्राप्त प्राप्तांको के मध्यमानों के बीच उपस्थित अन्तर सार्थकता के 0.01 स्तर पर सार्थक है। इससे स्पष्ट होता है कि मनो-यौगिक अभ्यास नवयुवाओं के चिन्ता स्तर में सार्थक कमी लाने में महत्वपूर्ण भूमिका का निर्वाह करते हैं, जबकि नियंत्रित समूह के प्रयोज्यों के चिन्तास्तर में कोई सार्थक अन्तर नहीं पाया गया।

प्रस्तुत शोध में चिन्ता स्तर के मापन हेतु प्रयुक्त की गई सिन्हा काम्प्रेहेन्सिव एंग्जायटी टेस्ट (SCAT) की मानक सारणी के अवलोकन से ज्ञात होता है कि मूल प्राप्तांको के बढ़ते स्तर का अर्थ चिन्ता में वृद्धि से है अर्थात् प्रयुक्त मापनी में प्राप्तांको का बढ़ता स्तर उसी अनुपात में चिन्ता स्तर में वृद्धि होने का संकेत करता है। इससे स्पष्ट होता है कि चूंकि पूर्व परीक्षण पर इससे स्पष्ट होता है चूंकि पूर्व परीक्षण पर प्राप्त चिन्ता चर संबंधी मध्यमानों का मान पश्चात् परीक्षण पर प्राप्त प्राप्तांको के मध्यमान के मान से अधिक है। इसलिये प्रयोज्यों के चिन्तास्तर में सार्थक रूप से कमी आयी है। 6 माह तक मनोयौगिक अभ्यासों के परिचालन के उपरान्त चिन्ता चर पर जो परिणाम प्राप्त किये गये हैं, वे नवयुवाओं के मानसिक स्वास्थ्य सवर्धन की दृष्टि से अत्यन्त सकारात्मक हैं। ये परिणाम चिन्ता स्तर में आयी सांख्यिकीय रूप से सार्थक कमी को दर्शाने के साथ ही इसके नैदानिक प्रभावों की भी व्याख्या करते हैं।

जैसा कि ज्ञात है चिन्ता एक मनोवृत्ति है एवं यह व्यक्ति की मनोदशा से संबंध रखती है। इसलिये चिन्ता में बढ़तीरी मानसिक स्वास्थ्य के दृष्टिकोण से मनश्चिकित्सकों, मनोवैज्ञानिकों तथा स्वास्थ्य विशेषज्ञों द्वारा उपयुक्त नहीं मानी गयी है। इसलिये प्रस्तुत अध्ययन में प्रयोगात्मक समूह के प्रयोज्यों के चिन्ता स्तर में प्राप्त कमी मनोयौगिक अभ्यासों की प्रभावशीलता की ओर संकेत करती है। मनोवैज्ञानिकों के अनुसार चिन्ता एक ऐसी मनोवृत्ति है, जिसमें अविवेकपूर्ण नकारात्मक विचारों की आशंकायुक्त श्रृंखला का प्रवाह सतत् रूप से जारी रहता है। इसे तनाव के लगातार बने रहने के कारण प्रतिक्रिया स्वरूप उत्पन्न सांवेगिक प्रभाव के रूप में भी जाना जाता है (Lazarus & Folkion, 1984) इसके साथ ही चिन्ता के संज्ञानात्मक प्रभावों से लेकर व्यवहारात्मक, अन्तः क्रियात्मक कल्पनात्मक एवं शरीर क्रियात्मक प्रभाव होते हैं। इसलिये यदि चिन्ता के इन प्रभाव श्रेणियों में आने वाले लक्षणों एवं इनके कारणों को भलीभाँति समझकर इनकी क्रियाविधि को समझ लिया जाये और साथ ही मनो-यौगिक अभ्यासों के सैद्धान्तिक एवं व्यावहारिक क्रियाविधि को भी सम्यक प्रकार से जान लिया जाये तो दोनों के बीच कारण, प्रभाव संबंधों की भलीभाँति व्याख्या की जा सकती है।

सूर्य नमस्कार सौर-मानस दर्शन की एक विधि है, जिसके अभ्यास से व्यक्ति पूर्ण समग्रता से उल्लासपूर्ण जीवन जी सकते हैं और अपने क्रियाकलापों को अपेक्षाकृत अधिक निपुणता के साथ सम्पन्न कर सकते हैं। सूर्य नमस्कार का उद्देश्य है-शरीर तथा मन में लचीलेपन का विकास। ध्यान के साथ अभ्यासों, यथा अन्तर्माँन द्वारा व्यक्ति इतना सक्षम हो जाता है कि मानसिक संतुलन बिगाड़ने वाले अवांछित विचारों तथा भावनाओं से समय रहते मुक्ति पा लेता है। योग दर्शन के रचयिता egf"kl iratfy आसन को flFkja | ũkekl ue- के रूप में परिभाँत करते हैं। उनके अनुसार जिस अवस्था में हमारा शरीर सुखपूर्वक स्थिर रहे वही आसन होता है। शरीर को सुखपूर्वक स्थिर कर देने के बाद शरीर संबंधी सब प्रकार की चेष्टाओं का त्याग करने का प्रयत्न ही शिथिलता है। इससे मन के एकाग्र होने का रास्ता खुल जाता है।

शरीर में होने वाले परिवर्तनों से मानसिक धरातल भी प्रभावित होता है। इसी प्रकार मनोदशा में आये बदलाओं से शरीर भी प्रभावित हुये बिना नहीं रहता है। आसनों से मन स्थिर होकर अपने विषय पर केन्द्रित होता है। इस प्रकार आसन चित्त की वृत्तियों को निरोध करने का एक अचूक माध्यम है।

सूर्य नमस्कार के अभ्यास में प्रणामासन प्रथम तथा अन्तिम स्थिति हैं। यह उषाकाल से लेकर सूर्यास्त तक सूर्य के परिक्रमा पथ की प्रारम्भिक तथा अन्तिम स्थिति का घटक है। प्रणामासन का अभ्यास मानो इस बात का प्रतिक है कि अपनी व्यस्त दिनचर्या का प्रारम्भ करने से पूर्व व्यक्ति अपने आन्तरिक सन्तुलन का आकलन कर रहे हैं। सूर्य नमस्कार के अगले कठिन और गतिशील आसन व्यक्ति की दैनिक व्यस्तता के प्रतीक है। अभ्यास के अंत में किया जाने वाला प्रणामासन मानो दैनिक क्रियाकलापों की समाप्ति पर पुनः तनावमुक्त और शान्त होने की आवश्यकता को पूरी करता है। इस प्रकार सांसारिक क्रियाकलापों के क्षेत्र में प्रवेश करने से पूर्व सारे आवश्यक संसाधन एकत्र कर लेने के लिये आवश्यक शान्ति पाने की आवश्यकता होती है और उस समय तक जब व्यक्ति दिनभर की व्यस्तता के बाद क्लान्त होकर पुनः विश्रान्ति प्राप्त करना चाहता है, प्रणामासन उपयुक्त मानसिक स्थिति को तैयार करता है।

प्रणामासन के पश्चात दूसरी हस्तउत्तानासन की स्थिति आती है, जिसमें अपने हाथ तथा सिर को अधिक से अधिक उपर की ओर ले जाते हुये खिंचा जाता है। हस्तउत्तानासन मानो श्वास के माध्यम से नहीं, वरन् शरीर के प्रत्येक रोम से सूर्य उर्जा ग्रहण करने का प्रतीक है। इसी उर्जा द्वारा व्यक्ति अपने दैनिक जीवन के क्रियाकलाप निपटाता है।

पादहस्तासन तथा पर्वतासन जैसे आसन अन्तर्मुखता का प्रतिनिधित्व करते हैं। इन आसनों के कारण दैनिक जीवन में आने वाली बहिर्मुखता संतुलित होती है। प्रेरणा हेतु ऊपर की ओर देखने के पश्चात हस्तउत्तानासन संतुलन तथा स्थायित्व के लिये पादहस्तासन में व्यक्ति पृथ्वी की ओर देखता है।

अश्वसंचालन उस शक्ति तथा साहस का प्रतीक है जो जीवन की समस्याओं का सामना करने के लिये आवश्यक है। यह उस आत्मविश्वास का भी प्रतीक है, जो अपनी सत्ता की गहराइयों में झांकने के लिये अपने आंतरिक मार्ग निर्देशक के सम्पर्क में आने के बाद प्राप्त होता है।

अष्टांग नमस्कार मानव उर्जा के निम्नतल का प्रतीक है। जब सूर्य मध्याह्न अथवा मध्यरात्रि में अपनी पराकाष्ठा पर होता है, तब इस समय मनुष्य अत्यन्त नाजुक परिस्थितियों से गुजर रहा होता है। इस समय व्यक्ति विश्राम या सोना चाहते हैं तथा तमस की जड़ता के वश में होते हैं। इस प्रकार यह आसन मध्याह्न सूर्य के प्रभाव के समक्ष पूर्ण आत्मसमर्पण का भाव प्रकट करता है।

भुजंगासन निद्रा से जागने की स्थिति, अज्ञान से ज्ञान के उदय तथा तमोगुण की जड़ता से राजसिक जीवनीशक्ति के जागरण का प्रतीक है। सूर्य ज्ञान के जागरण का प्रतीक है। भुजंगासन में भुजंग की भाँति सिर को पीछे की ओर ले जाने का अर्थ है कि व्यक्ति वापस आध्यात्मिक संतुलन व सात्विक स्थिति की ओर आरोहण कर रहा है।

उपरोक्त विवेचन से इस प्रकार कहा जा सकता है कि सूर्य नमस्कार को मन के रूपान्तरण का एक सशक्त माध्यम माना जा सकता है। इसका अभ्यास मात्र शारीरिक स्तर का अभ्यास बनकर नहीं बल्कि मानसिक सजगता का अभ्यास बनकर नकारात्मक विचारों से सकारात्मक विचारों की ओर ले जाता है।

आसन के बारे में योगसूत्र में कहते हैं 'अर्थात् शरीर को सुखपूर्वक स्थिर अवस्था में कर देना आसन है। इस प्रयत्न से मन एकाग्र होने लगता है। जब मन में एकाग्रता आ गई तो फिर दुखों का नाश हो जाता है। चित्त की वृत्तियों को हम मनोविज्ञान की भाषा में अपने लक्ष्य की ओर से विमुख हो जाना भी कह सकते हैं जिससे व्यक्ति या तो चिड़चिड़ा क्रोधी हो जाता है या वह अपने लक्ष्य से भटककर अवसाद में चला जायेगा। यह दोनों ही अवस्थायें व्यक्ति को गंभीर बिमारी की तरफ ले जाती हैं। चित्त की वृत्तियाँ ही दोनों विकारों का कारण मानी जाती हैं। आसन से चित्त की चंचल प्रवृत्तियों पर लगाम लगाया जा सकता है। सूर्य नमस्कार में ऐसे आसन हैं जिससे मन को सुदृढ़ किया जा सकता है। इस प्रकार योग की दृष्टि से अवलोकन करने पर आसन की मन को नियंत्रित करने में तथा उसकी वृत्तियों के निरोध में महत्वपूर्ण भूमिका है।

स्थिर शरीर में शांत मन का निवास होता है। शारीरिक स्थिरता और मानसिक शांति से व्यक्ति के विचारों एवं भावनाओं में एक अभूतपूर्व रूपान्तरण घटित होने लगता है। व्यक्ति भय और नकारात्मकता के स्थान पर साहस, उल्लास और सकारात्मकता की ओर अग्रसर होता है, जिससे तनाव एवं चिन्ता के स्तर में धीरे-धीरे कमी आने लगती है।

इस प्रकार स्पष्ट है कि सूर्य नमस्कार का नवयुवाओं के चिन्ता स्तर को कम करने में महत्वपूर्ण योगदान है।

मनोवैज्ञानिकों के मतानुसार चिन्ता वस्तुतः एक मानसिक वृत्ति है जिसमें अविवेकपूर्ण, तर्कहीन नकारात्मक, निराशावादी विचारों का आशंकायुक्त प्रवाह निरन्तर चलायमान रहता है। इससे शारीरिक स्तर पर व्यक्ति का उत्तेजन स्तर एवं आशंकायुक्त सक्रियता स्तर हृदय गति, नाड़ी गति, श्वसन दर बढ़ी हुयी रहती है। इसलिये यदि चिन्ता को कम या समूल समाप्त करना है तो सर्वप्रथम आशंकायुक्त-विवेकपूर्ण-निराशावादी-नकारात्मक विचारों की सतत-श्रृंखला पर लगाम लगानी पड़ेगी, तदुपरान्त बढ़े हुये उत्तेजन स्तर, बढ़ी हुयी हृदय गति, नाड़ी गति, श्वसन गति पर नियंत्रण स्थापित कर नियमन करना होगा; यह एक सर्वमान्य सत्य है कि व्यक्ति की श्वास-प्रश्वास का उसकी मनःस्थिति से सीधा संबंध होता है। जैसे ही श्वास की गति में परिवर्तन होता है, वैसे ही मनोदशा में भी परिवर्तन परिलक्षित होता है।

इसी प्रकार जब मनःस्थिति में बदलाव होता है तो तुरन्त श्वास की गति भी बदल जाती है। इसी तथ्य का प्रतिपादन करते हुये हठप्रदीपिका में कहा गया है—'प्योक्रं प्यो फ्लुके' अर्थात् वायु के चलायमान होने से चित्त भी चंचल होने लगता है। शरीर-क्रियाविज्ञान की दृष्टि से देखा जाये तो जैसे ही व्यक्ति में चिन्ता का स्तर बढ़ता है, वैसे ही सिम्पैथेटिक तंत्रिका तंत्र सक्रिय हो जाता है, जो नाड़ीगति, हृदयगति, श्वसन गति, और रक्तचाप में वृद्धि हेतु उत्तरदायी है। अतः मन को शांत एवं एकाग्र करने के लिये प्राणायाम की प्रक्रिया को अत्यन्त महत्वपूर्ण माना गया है। महर्षि पतंजलि ने प्राणायाम को परिभाषित करते हुये अपने महान अद्वितीय ग्रन्थ योगसूत्र में कहा है—'रुले-लिर 'ओकिल 'ओकिल ; क्रफोपन%िक.क;के% 'ीक्रत्य; क्स । #&2@49% अर्थात् आसन के सिद्ध हो जाने पर श्वास-प्रश्वास की स्वाभाविक गति का रूकना ही प्राणायाम है। इसके अलावा चिन्ता की स्थिति में लगातार जारी अविवेकपूर्ण, भय, आशंकायुक्त नकारात्मक विचार रूपी अज्ञान के अंधकार को समाप्त करने के लिए जिस ज्ञानरूपी विवेक के प्रकाश की आवश्यकता होती है, उसकी प्राप्ति भी प्राणायाम के अभ्यास से सहज ही हो जाती है। इसी तथ्य को उद्घाटित करने वाला यह सूत्र है—'रर% {kh; rs idk' kkoj .के% 'ीक्रत्य ; क्स । #&2@52% अर्थात् प्राणायाम के अभ्यास

से प्रकाश (ज्ञान) का आवरण अंधकार (अज्ञान) क्षीण हो जाता है। सरल शब्दों में कहें तो प्राणायाम से श्वास-प्रश्वास की गति नियंत्रित होती है, जिससे मन में भी सकारात्मक परिवर्तन आने लगते हैं और चिन्ता, अवसाद जैसी नकारात्मक मनोदशा परिवर्तित होकर व्यक्ति में विवेक का जागरण होने लगता है।

प्राणाकर्षण प्राणायाम के 2 महीने तक नियमित रूप से प्रतिदिन 30 मिनट के अभ्यास से प्रतिभागियों के शारीरिक एवं मानसिक स्वास्थ्य में वृद्धि पायी गयी (Sao, 2007)। मनोवैज्ञानिक दृष्टिकोण से प्राणाकर्षण प्राणायाम की प्रक्रिया संज्ञानात्मक पुनर्संरचना एवं स्वसंकेत की प्रभावशाली विधि है। जैसा कि पूर्व में स्पष्ट किया जा चुका है कि प्राणाकर्षण प्राणायाम के प्रत्येक चक्र में कुल चार सोपान होते हैं—1. पूरक 2. अन्तःकुंभ, 3. रेचक 4. बाह्यकुंभक। इसके प्रत्येक चरण में एक पूर्वनिश्चित विचार, भाव को उपयुक्त निर्देशों के साथ मन ही मन दोहराया जाता है। इसे मनोवैज्ञानिक 'LoI dS' * (Autosuggestion) का नाम देते हैं। इसके साथ ही प्रत्येक चक्र में चार प्रमुख सोपानों को पूरा करने के दौरान मन में निषेधात्मक विचारों को दूर कर उनके स्थान पर सकारात्मक, स्वीकारात्मक आशावादी चिन्तन के स्थापित होने की दृढ़ भावना की जाती है, जिससे व्यक्ति के संज्ञान में, मानसिक प्रक्रियाओं में आश्चर्यजनक रूपान्तरण घटित होने लगता है। मनोविज्ञान में इसे संज्ञानात्मक पुनर्संरचना कहा जाता है। मन का एक नये सिरे से, नये ढंग से विनिर्मित होना। इस प्रकार प्राणाकर्षण प्राणायाम न केवल यौगिक दृष्टिकोण से वरन् मनोवैज्ञानिक दृष्टि से भी स्वसंकेत एवं संज्ञानात्मक पुनर्संरचना के माध्यम से चिन्ता को दूर करने में अत्यन्त प्रभावशाली एवं सक्षम है।

शरीरक्रियाविज्ञान की दृष्टि से प्राणाकर्षण प्राणायाम के प्रभावों का विश्लेषण करने पर ज्ञात होता है कि प्राणायाम के नियमित अभ्यास से अनुकंपी एवं परानुकंपी तंत्रिका तंत्र में संतुलन स्थापित होता है, जिससे तनाव का स्तर घटने से चिन्ता के स्तर में कमी होने लगती है। इसके साथ ही शरीर में रासायनिक स्तर पर हार्मोन्स एवं न्यूरोट्रांसमीटर्स में महत्वपूर्ण बदलाव देखने को मिलते हैं। प्राणाकर्षण प्राणायाम के अभ्यास से शरीर में डोपामाइन, एंडोर्फिन, सिरोटोनिन इत्यादि का स्त्राव होने लगता है, जो मन को प्रसन्नता और खुशी प्रदान करता है। प्राणाकर्षण प्राणायाम के माध्यम से अधिकतम ऑक्सीजन (शुद्ध प्राण ऊर्जा) हमारे शरीर को मिलती है और अधिकाधिक कार्बनडाइऑक्साइड (अशुद्ध प्राण ऊर्जा) बाहर निकलती है, जिससे शारीरिक एवं मानसिक स्वास्थ्य में सुधार होता है।

इस प्रकार स्पष्ट है कि यौगिक, मनोवैज्ञानिक एवं शारीरिक, समग्र रूप से प्राणाकर्षण प्राणायाम नवयुवाओं के चिन्ता स्तर को कम करने में अत्यन्त प्रभावी है।

नवयुवाओं के चिन्ता स्तर को कम करने में हनुमान चालीसा का नियमित पाठ एक अत्यन्त प्रभावशाली साधना है। इसके अत्यन्त सकारात्मक एवं चमत्कृत कर देने वाले परिणाम प्राप्त हुये हैं। हनुमान चालीसा में हनुमान भक्त श्री तुलसीदास ने अवधी भाषा में 40 चौपाइयों के माध्यम से पवनपुत्र श्री हनुमान के गुणों एवं कार्यों की अत्यन्त भावपूर्ण स्तुति की है। श्री हनुमान ज्ञान, भक्ति, शक्ति एवं पवित्रता के प्रतीक हैं। उनमें एक साथ सारे गुण विद्यमान हैं।

जैसा कि ज्ञात है कि प्रस्तुत शोध में चिन्ता पर हनुमान चालीसा का प्रभाव देखा गया है। व्यक्ति प्रायः तब चिन्ताग्रस्त होता है, जब वह किसी चुनौती का सामना करने में अपने आपको असमर्थ, हीन एवं असुरक्षित अनुभव करता है। अतः चिन्ता से छुटकारा पाने के लिये आवश्यक है कि हमारे भीतर आत्मबल एवं सुरक्षा की भावना का संचार हो। हनुमान चालीसा का पाठ करते समय सतत् श्री हनुमान के गुणों एवं कार्यों का भावभरा स्मरण किया जाता है, उनकी भक्ति एवं शक्ति से ओतप्रोत छवि का हृदय में ध्यान किया जाता है। यह सर्वविदित है कि हम ध्यान उसका करते हैं जिसके जैसा हम बनना चाहते हैं और जिसका हम सतत् ध्यान करते हैं, शनैः-शनैः हम उसके जैसा बनते चले जाते हैं। कहने का अभिप्राय यह है कि हनुमान चालीसा के नियमित पाठ से हमारे अन्दर भी श्री हनुमान जैसे गुणों का संचार होने लगता है, जैसे- साहस, धैर्य, निर्भीकता, संकल्पशक्ति, भक्ति, प्रखर बुद्धि, पवित्रता, ओजस्विता इत्यादि।

लगातार इसी तरह के भावों, विचारों के सम्पर्क में रहने से हमारी प्राणऊर्जा का संवर्द्धन होता है। हम ब्रह्माण्डीय उर्जा से अपना संपर्क स्थापित करने में सक्षम होते हैं। ईश्वरीय चेतना के सम्पर्क में आने से हमारे भीतर सुरक्षा एवं आत्मबल की भावना उत्पन्न होने लगती है। किसी भी चुनौती का सामना करने में अपने आपको सक्षम अनुभव करने लगते हैं, जिससे तनाव एवं चिन्ता का स्तर घटने लगता है। शारीरिक दृष्टिकोण से देखा जाये तो हनुमान चालीसा के पाठ से शरीर में एड्रीनेलीन का स्राव कम होने लगता है, जो चिन्ता की अवस्था में अत्यधिक स्रावित होता है। एड्रीनेलीन के स्राव स्तर में कमी आने से मन शांत एवं स्थिर होता है, जिससे चिन्ता स्तर में कमी आने लगती है और अनुकंपी एवं परानुकंपी तंत्रिका तंत्र में उचित संतुलन स्थापित होने लगता है। हनुमान चालीसा की महत्ता को इंगित करते हुये युवाओं के महान् नेता, प्रचण्ड आत्मबल के धनी, महान् संन्यासी स्वामी विवेकानन्द द्वारा कहे गये यह शब्द अत्यन्त प्रेरणादायी ळे – ***“Our Young men must possess Muscles of iron and nerves of steel. There could be no better role model than hanuman”*** डॉ. दत्ता ने हनुमान चालीसा पर किये गये अपने एक अध्ययन के आधार पर निष्कर्ष दिया कि किसी भी आध्यात्मिक अभ्यास जैसे-ॐ का उच्चारण या हनुमान चालीसा के पाठ में मन को शांत करने की अभूतपूर्व क्षमता विद्यमान है। ईश्वर का विचार मात्र हमारे मन को शांति प्रदान करता है।। gk; d i kQs j oInuk dBfj ; k ने

हाल ही में हनुमान चालीसा पर किये गये अपने शोध अध्ययन के निष्कर्ष में प्रतिपादित किया कि हनुमान चालीसा जीवन प्रबंधन की एक अत्यन्त महत्वपूर्ण तकनीक है। उसमें जीवन के प्रत्येक आयाम को विकसित करने की अभूतपूर्व क्षमता विद्यमान है।

उपरोक्त विवरण से स्पष्ट है कि हनुमान चालीसा के नियमित पाठ से नवयुवाओं के चिन्ता स्तर में कमी होती है।

नवयुवाओंकी चिन्ता की समस्या को दूर करने में आध्यात्मिक परामर्श भी अत्यन्त प्रभावी एवं सक्षम है। परामर्श एक ऐसी सुविधा है जहाँ परामर्शदाता समस्याग्रस्त व्यक्ति की परेशानी को धैर्यपूर्वक सुनता है और तदुपरांत उसे आवश्यक सुझाव, सलाह एवं मार्गदर्शन प्रदान करता है। आध्यात्मिक परामर्श की खास बात यह है कि परामर्श की यह प्रक्रिया आध्यात्मिक सिद्धांतों पर आधारित है। इन्हीं सिद्धांतों के अनुसार हमारा जीवन संचालित होता है। यदि हम इन नियमों को भलीभांति समझकर उनके अनुसार अपनी जीवनशैली निर्धारित करते हैं तो हमें प्रसन्नता, आनंद, समृद्धि, शान्ति की प्राप्ति होती है। इसके विपरीत जब-जब इन नियमों की अवहेलना होती है, तब-तब हमारा जीवन दुःख, पीड़ा, कष्ट, परेशानियों से ग्रस्त हो जाता है। अतः आध्यात्मिक परामर्श का लाभ यह है कि एक तरफ तो इससे पीड़ित व्यक्ति में आन्तरिक समझ, एक सूझ विकसित होती है, जिससे वह अपनी समस्या को व्यापक ढंग से समझ पाता है, समस्या के विभिन्न आयाम उसके सामने प्रकट होते हैं। दूसरा, उसकी दबी-कुचली भावनायें परामर्शदाता के सामने अभिव्यक्त हो जाती हैं, जिससे वह आन्तरिक रूप से अपने आपको तनावमुक्त महसूस करता है। तीसरा, परामर्शदाता द्वारा उसे अपनी समस्या का समाधान करने हेतु विभिन्न विकल्प सुझाये जाते हैं, जिनमें से वह अपनी सामर्थ्य एवं इच्छानुसार उपयुक्त विकल्प का चयन कर अपनी समस्या का समुचित ढंग से समाधान कर सकता है। आध्यात्मिक परामर्शदाता द्वारा जो भी सुझाव एवं मार्गदर्शन प्रदान किया जाता है, उसके मूल में अध्यात्म होता है और अध्यात्म की सबसे प्रमुख बात यह है कि अध्यात्म हमें कभी भी नकारात्मक होना नहीं सिखाता। अध्यात्म में किसी भी व्यक्ति, वस्तु या परिस्थिति के लिये नकार का कोई स्थान नहीं है। अध्यात्म की मूल मान्यता है कि हमारा जीवन कर्मफल सिद्धान्त के अनुसार संचालित होता है। कर्मफल का नियम हमारे जीवन का संविधान है। हम जैसा बोते हैं, वैसा ही काटते हैं। अतः आध्यात्मिक परामर्श द्वारा हम हमेशा सन्मार्ग, सत्कर्म, सद्चिन्तन, सद्ब्यवहार के लिये अभिप्रेरित होते हैं, जिनका तनाव, चिन्ता, अवसाद से दूर-दूर तक कोई सरोकार नहीं है।

अध्यात्म का एक दूसरा महत्वपूर्ण सिद्धान्त यह है कि ईश्वर का हर विधान मंगलमय होता है। जो हुआ अच्छा हुआ, जो हो रहा है, वह भी अच्छा हो रहा है और जो होगा वह भी अच्छा ही होगा। egr"kl vj foln ने कहा है कि-“जो ईश्वरीय विधान और ईश्वरीय कृपा दोनों को एक मानता है वही सच्चा आध्यात्मिक है। अध्यात्म के अनुसार प्रत्येक प्राणी के विकास के लिये जो सर्वोत्कृष्ट परिस्थितियाँ हो सकती हैं, वह परमात्मा ने उसे प्रदान कर रखी है। अब समस्या यह है कि हम उन परिस्थितियों, संभावनाओं का प्रबन्धन नहीं कर पाते हैं और जो चीज, व्यक्ति, परिस्थितियाँ हमारे पास नहीं हैं, उनका रोना रोते हैं, उनके लिये भगवान से शिकायत करते हैं और सबसे बड़ी समस्या अपनी तुलना हम दूसरों से करते हैं; बीमार हम हैं और दवा दूसरे की खाना चाहते हैं, यह समस्या है।

आध्यात्मिक परामर्शदाता हमें इन समस्याओं के समाधान हेतु उचित सलाह एवं मार्गदर्शन प्रदान करता है। अध्यात्म में यह माना जाता है कि मनुष्य परमात्मा का राजकुमार है, हम परमात्मा के अभिन्न अंश हैं; अतः हमारे भीतर मानव से देवमानव एवं देवमानव से महामानव बनने की अपरिमित संभावनायें हैं; हम एक साथ ससीम भी हैं और असीम भी। मनुष्य होने के नाते हमारी सामर्थ्य की एक सीमा है, किन्तु प्रभु की सन्तान होने से हमारी शक्तियाँ भी अनंत हैं। जैसा पिता वैसी उसकी संतान। इस प्रकार आध्यात्मिक परामर्श से हमारे आध्यात्मिक विकास का मार्ग भी प्रशस्त होता है। आज ज्ञान की जितनी भी धारायें हैं, वह सभी अध्यात्म की ओर मुड़ चली हैं क्योंकि आध्यात्मिक जीवनशैली में ही हमारी सभी समस्याओं के समाधान और शांत, सुखी, आनंदमय जीवन का रहस्य समाहित है।

अतः स्पष्ट है कि नवयुवाओंके चिन्ता स्तर को कम करने में आध्यात्मिक परामर्श की महती भूमिका है। tkul , oa muds l g; kfx; k ने चिन्ता एवं अवसाद से ग्रस्त मनोरोगियों पर आध्यात्मिक सहयोग समूह (Spiritual Support group) के प्रभावों का अध्ययन किया और परिणाम में पाया कि आध्यात्मिक समूह के सहयोग से रोगियों के मानसिक स्वास्थ्य में तेजी से सुधार हुआ।

¶Jones et al. Oct. 24, 2017¶

Mkw vt; dpek vkj dpejh T; kfr e\$koky" The effect of spirituality on mental health" ने विषय पर शोध कार्य करके अपने निष्कर्ष में प्रतिपादित किया कि आध्यात्मिक जीवनशैली को अपनाने वाले प्रयोज्यों का मानसिक स्वास्थ्य का स्तर उन प्रयोज्यों से बहुत ज्यादा ऊँचा था, जो आध्यात्मिक जीवनशैली का अनुसरण नहीं करते थे। ¶Kumar, A. and Meghwal, J. 2015)

उपरोक्त विवरण के आधार पर कहा जा सकता है कि शारीरिक, मानसिक, सामाजिक एवं आध्यात्मिक दृष्टि से ऐसे अनेक कारक हैं, जिनके कारण मनो-यौगिकअभ्यासों का नवयुवाओंके चिन्ता स्तर पर सार्थक प्रभाव पड़ता है और उनके मानसिक स्वास्थ्य का संवर्द्धन होता है।

CONCLUSION:

कहा जा सकता है कि प्रस्तुत शोध कार्य में प्रयुक्त मनो-यौगिक अभ्यासों (सूर्य नमस्कार, प्राणाकर्षण प्राणायाम, हनुमान चालीसा एवं आध्यात्मिक परामर्श) में नवयुवाओं के चिन्ता स्तर को न्यून करने की क्षमता विद्यमान है, जिसका विवेचन पूर्व में किया गया है। उपरोक्त अध्ययन के आधार पर कहा जा सकता है कि मनो-यौगिक अभ्यासों के नियमित छः माह तक अनुपालन से नवयुवाओं के चिन्ता स्तर में सार्थक रूप से कमी होती है।

REFERENCES:

1. American Psychiatric Association. (2000). Diagnostic and Statistical Manual for Mental Disorders (DSM-IV-TR) Text Revision (4th ed.). Arlington, VA: American Psychiatric Publishing.
2. American Psychiatric Association (2013). *Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders (Fifth ed.)*. Arlington, VA: American Psychiatric Publishing. p. 189. ISBN 978-0-89042-555-8.
3. Atwater, Leanne; Yammarinol, Francis (1993). "Personal attributes as predictors of superiors' and subordinates' perceptions of military academy leadership". *Human Relations*. 46 (5): 645–668. doi:10.1177/001872679304600504.
4. Bower, G. H. (1981). Mood and memory. *American Psychologist*, 36, 129–148.
5. Bouras, N.; Holt, G. (2007). *Psychiatric and Behavioral Disorders in Intellectual and Developmental Disabilities (2nd ed.)*. Cambridge University Press.
6. Blair Kidwell, David M. Hardesty, and Terry L. Childers. Consumer Emotional Intelligence: Conceptualization, Measurement, and the Prediction of Consumer Decision Making. *Journal of Consumer Research*, June 2008
7. Bhutkar, Pratima M.; Bhutkar, Milind V.; Taware, Govind B.; Doijad, Vinayak; Doddamani, B. R. (2008). "Effect of Suryanamaskar Practice on Cardio-respiratory Fitness Parameters: A Pilot Study". *Al Ameen Journal of Medical Sciences* 1 (2): 126–9. 2154361180Erickson, Millard J. (1998). *Christian theology*. Grand Rapids: Baker Book House. ISBN 0-8010-2182-0.
8. Broad, William (Jan 5, 2012). "How Yoga Can Wreck Your Body". *New York Times*. Retrieved April 27, 2012.
9. Bucksworth, J.; Dishman, R. (2003). "Human Kinetics". *Exercise Psychology*.
10. Bhattacharyya, N. N. (1999). *History of the Tantric Religion*. Second Revised Edition. (Manohar: New Delhi,) p. 174. ISBN 81-7304-025-7
11. Bhattacharya S, Pandey US, Verma NS (2002). "Improvement in oxidative status with yogic breathing in young healthy males". *Indian J. Physiol. Pharmacol.* 46 (3): 349–54
12. Brown RP, Gerbarg PL (2005). "SudarshanKriya Yogic breathing in the treatment of stress, anxiety, and depression. Part II—clinical applications and guidelines". *J Altern Complement Med* 11 (4): 711–7.
13. Connor, K.; Vaishnavi, S. (2009). "Complementary and alternative approaches to treating anxiety disorders". *Oxford handbook of anxiety and related disorders*: 451–460.
14. G. Neera..etal. (2014). Devotional music and cardiovascular system. *Journal of evolution of medical and Dental sciences*. Vol.3, Issue 33 , Aug. 07. Page 8897-8902.
15. Kulkarari DD., Bera T.K.(2008). Yogic exercises and health-A Psycho-Neuro immunological approach.scientific research department kairalyaahara yoga research institute Ionavala -410403
16. Shohani,m.Badfar,G Nasirkandy,m,Kaikhavani,s. ,Rahmati,s Modmell,Y., Solemani,A. ,Azami,m,(2019). The effect of yoga on Stress,Anxiety and Depression in women.*International Junral of Preventive medicine*.Retaired frome.www.ncbi.nlm.nih.gov.