

पण्डित श्रीराम शर्मा आचार्य प्रतिपादित मनो—आध्यात्मिक अभ्यासों द्वारा साइबर प्रयोक्ताओं के दुश्चिन्ता स्तर का प्रबंधन

कृष्णा अग्रवाल

सहायक प्राध्यापक, योग विज्ञान विभाग, देवसंस्कृति विश्वविद्यालय, गायत्रीकुंज—शांतिकुंज, हरिद्वार,

Email – krishna378b@gmail.com

सारांशः प्रस्तुत शोधकार्य में साइबर प्रयोक्ताओं के दुश्चिन्ता स्तर पर पण्डित श्रीराम शर्मा आचार्य प्रतिपादित मनो—आध्यात्मिक अभ्यासों (आत्मबोध—तत्त्वबोध की साधना, प्रार्थना, प्रज्ञायोग, प्राणार्कषण प्राणायाम, अमृतवर्षारसानुभूति ध्यान एवं आध्यात्मिक परामर्श) के प्रभाव का अध्ययन किया गया है। इस हेतु भारत के चार शहरों हरिद्वार, ऋषिकेश, मेरठ एवं दिल्ली से 18–40 वर्ष के उम्र प्रसार के 50 प्रयोज्यों का चयन किया गया। जिसमें 25 स्त्री एवं 25 पुरुष दोनों को शामिल किया गया। प्रयोज्यों के चयन हेतु असंभाव्यता प्रतिचयन की आकस्मिक विधि का प्रयोग किया गया। चयनित प्रयोज्यों पर छः माह तक नियमित रूप से मनो—आध्यात्मिक अभ्यासों का परिचालन किया गया। दुश्चिन्ता स्तर के मापन हेतु सिन्हा काम्प्रहेन्सिव एंजायटी टेस्टका प्रयोग किया गया। पूर्वपरीक्षण—पश्चात्परीक्षणविधि द्वारा ऑंकड़ों का संग्रह किया गया। सांख्यिकीय विश्लेषण हेतु स्टुडेन्ट टी—टेस्ट का प्रयोग किया गया। प्रस्तुत शोधकार्य 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—आध्यात्मिक अभ्यासों का साइबर प्रयोक्ताओं के दुश्चिन्ता स्तर पर सार्थक प्रभाव पड़ता है।

कूटशब्द : दुश्चिन्ता, साइबर प्रयोक्ता, मनो—आध्यात्मिक अभ्यास।

१ प्रस्तावना:

पिछले दशक में न केवल भारत में बल्कि दुनिया भर में इंटरनेट के उपयोग में अत्यधिक वृद्धि हुयी है। पिछले 20 वर्षों में इंटरनेट के उद्भव ने हमारे संचार, हमारे व्यवसाय का संचालन करने और अपना खाली समय व्यतीत करने के तरीके को बदल दिया है। कुछ लोगों द्वारा इंटरनेट का उपयोग अनुसंधान के लिये, पारस्परिक संचार के लिये और व्यापारिक लेन—देन के लिये किया जाता है, वहीं दूसरी ओर कुछ लोग अश्लील साहित्य, लम्बे समय तक चैटिंग एवं गेम खेलने और जुआ खेलने के लिये भी इंटरनेट का उपयोग करते हैं।

सन् 2000 में शहरी भारत में 5 मिलियन लोग इंटरनेट का उपयोग करते थे, जिनकी संख्या सन् 2008 में बढ़कर 42 मिलियन हो गई। संयुक्त राज्य अमेरिका में लगभग आधे वयस्क स्मार्टफोन के बिना अपने जीवन की कल्पना करने में असमर्थ है। अमेरिकन साइकोलॉजिकल एसोसिएशन की अमेरिका सर्वे 2017 की एक रिपोर्ट के अनुसार 99 प्रतिशत वयस्कों के पास एक इलेक्ट्रॉनिक उपकरण है, लगभग 86 प्रतिशत के पास खुद का कम्प्यूटर है, 74 प्रतिशत के पास एक स्मार्टफोन है और 55 प्रतिशत के पास एक टेबलेट है। सर्वेक्षण में यह भी बताया गया है कि 2005 और 2015 के बीच, सोशल मीडिया का उपयोग करने वाले वयस्कों का प्रतिशत 7 प्रतिशत से 65 प्रतिशत तक पहुँच गया, जिसमें 18 से 29 वर्ष की आयु के वयस्कों की उपयोग दर उस अवधि में 12 प्रतिशत से बढ़कर 90 प्रतिशत हो गई। अकेले फेसबुक और इंस्टाग्राम का उपयोग करने वाले लोगों की संख्या 2 बिलियन है।

यद्यपि इंटरनेट ने कई मायनों में हमारे जीवन को बहुत आसान बना दिया है, लेकिन साथ ही इसने कई जटिलताओं और स्वास्थ्य संबंधी समस्याओं को भी जन्म दिया है। कुछ समय तक ऑनलाइन रहना अर्थात् इंटरनेट का उपयोग करना एक शौक नहीं है, बल्कि हम यह समझ ही नहीं पाते कि कब यह एक व्यसन का रूप ले लेता है। ऐसा माना जाता है कि जो लोग अपने कार्यों पर नियंत्रण खो देते हैं और सप्ताह में 38 से अधिक घंटे ऑनलाइन व्यतीत करते हैं, वे इंटरनेट की लत या व्यसन से पीड़ित हैं। इंटरनेट की लत को आमतौर पर एक आवेग नियंत्रण विकार के रूप में वर्णित किया जाता है, जिसमें नशीली दवाओं का उपयोग शामिल नहीं है और यह रोग जुआ के समान है। इंटरनेट का व्यसन आधुनिक समाजों की एक अत्यन्त विकट समस्या है। इंटरनेट पर अधिक समय बिताना अनेक प्रकार की मनोदैहिक समस्याओं को जन्म दे रहा है।

पेनिसिलवेनिया में पिट्सबर्ग स्कूल ऑफ मेडिसिन विश्वविद्यालय के वैज्ञानिकों के नेतृत्व में किये गये एक राष्ट्रीय विश्लेषण के अनुसार 19 से 32 वर्ष की आयु के ऐसे वयस्क जो सोशल मीडिया पर बहुत ज्यादा समय व्यतीत करते हैं, उनमें सामाजिक अलगाव की अत्यधिक संभावना पायी गयी। पिट्स स्कूल ऑफ मेडिसिन द्वारा किये गये एक अन्य अध्ययन

में यह भी पाया गया है कि सोशल मीडिया पर विस्तारित अवधि बिताना युवा वयस्कों में अवसाद से जुड़ा हुआ है। ऐसे लोगों की तुलना में, जिन्होंने सोशल मीडिया की कम बार जांच की अक्सर चेक करने वालों में अवसाद विकसित होने की संभावना 2.7 गुना अधिक थी। जॉन्स हॉपकिन्स ब्लूमबर्ग स्कूल ऑफ पब्लिक हेल्थ, बाल्टीमोर के एक अध्ययन के अनुसार 4 घंटे तक लगातार वीडियोगेम खेलने से किशोरों में अवसाद के लक्षण पैदा हो सकते हैं। क्राउट और उनके सहयोगियों द्वारा किये गये एक शोध के अनुसार इंटरनेट का अत्यधिक उपयोग वयस्कों में अकेलेपन, अवसाद एवं तनाव को बढ़ाता है। उन्होंने इसे 'इंटरनेट विरोधभास' कहा है, जिसका आशय यह है कि यह एक ऐसी तकनीक है जो सैद्धांतिक रूप से संचार में वृद्धि करेगी और सामाजिक जीवन तथा मानसिक स्वास्थ्य को नकारात्मक ढंग से प्रभावित करेगी। यंग द्वारा किये गये एक अध्ययन के अनुसार वास्तविक जीवन के सार्थक रिश्तों की उपेक्षा करना या उनसे दूरी बनाना पैथोलॉजिकल इंटरनेट उपयोग का ही परिणाम है। निमिज और उनके सहयोगियों ने ब्रिटिश विश्वविद्यालय के विद्यार्थियों पर एक शोध अध्ययन किया और परिणाम में पाया कि इंटरनेट का समस्याग्रस्त उपयोग करने वाले विद्यार्थियों में कम आत्मसम्मान की भावना तथा वे सामाजिक रूप से अलग-थलग थे (2005)। दीपक गोयल एवं उनके सहयोगियों द्वारा किये गये एक अध्ययन के अनुसार समस्याग्रस्त इंटरनेट का उपयोग करने वाले भारतीय किशोरों में अत्यधिक चिंता और अवसाद के लक्षण पाये गये (2013)।

यद्यपि यह एक निर्विवाद तथ्य है कि इंटरनेट हमारे हाथों में एक शक्तिशाली उपकरण है, लेकिन यदि इसका सदुपयोग नहीं किया जाता है तो यह किसी को भी बहुत जोखिम की स्थिति में डाल सकता है। इंटरनेट और स्वास्थ्य को लेकर विश्वभर में अब तक जिसने भी शोधकार्य हुये हैं। उन सभी में इंटरनेट का लम्बे समय तक उपयोग उपयोगकर्ताओं के लिये समस्याग्रस्त होना दिखाया गया है। यद्यपि ऑनलाइन बिताया गया समय बेहद उत्पादक भी हो सकता है, किन्तु बाध्यकारी या पैथोलॉजिकल इंटरनेट का उपयोग दैनिक जीवन, कार्य और रिश्तों में हस्तक्षेप कर नकारात्मक प्रभाव डालता है। जब कोई व्यक्ति वास्तविक मित्रों की तुलना में आनलाइन दोस्तों के साथ अपने आपको अधिक सहज महसूस करता है अथवा अपने आपको ऑनलाइन गेम, जुआ खेलने से नहीं रोक पाता है या अनिवार्य रूप से किसी के स्मार्टफोन, टेबलेट या अन्य मोबाइल डिवाइस की जांच करता है, तब इसका मतलब है कि वह इंटरनेट व्यसन से पीड़ित है, जो उसके जीवन और स्वास्थ्य के लिये घातक हो सकता है।

विशेषज्ञों की राय के अनुसार ऑनलाइन समय बिताना केवल तब एक समस्या या विकार बन जाता है, जब व्यक्ति इंटरनेट पर इतना अधिक समय गुजारने लगे, जिससे उसके वास्तविक जीवन के रिश्तों, व्यवसाय, शिक्षा और अन्य महत्वपूर्ण कार्यों की उपेक्षा होने लगे। अतः आज आवश्यकता इस बात की है कि ऑनलाइन और वास्तविक दुनिया के सामाजिक रिश्तों के बीच एक उचित सामंजस्य स्थापित किया जाये। प्रायः यह देखा गया है कि लोग अपने तनाव, अकेलेपन, चिन्ता, अवसाद एवं अप्रिय घटनाओं को भुलाने के लिये इंटरनेट का सहारा लेते हैं, लेकिन इंटरनेट का बाध्यकारी प्रयोग इन समस्याओं को दूर करने के स्थान पर इनकी तीव्रता को और बढ़ा देता है। अतः स्पष्ट है कि इंटरनेट अपनी समस्याओं को दूर करने का स्थायी समाधान नहीं है।

मनोवैज्ञानिकों के मतानुसार इन सभी समस्याओं का मूल कारण हमारी विकृत जीवनशैली है। इसलिये आजकल जितने भी रोग पनप रहे हैं, उन सभी को "Life style Disorders" की संज्ञा दी गई है। मनोवैज्ञानिक दृष्टिकोण के अनुसार व्यक्ति की विभिन्न समस्यायें उसके सामाजिक परिवेश के साथ कुसमायोजन की मनोवैज्ञानिक समस्यायें हैं। इसी कारण वर्तमान युग के व्यक्ति का आन्तरिक जीवन तनाव, चिन्ता, असुरक्षा, अवसाद, निम्न-आत्मसम्मान, कुण्ठा एवं नैराश्य के भाव से आक्रान्त है। इनके समाधान के लिये मनोचिकित्सक अब मनोचिकित्सा को आध्यात्मिकता के साथ जोड़े जाने की बात कर रहे हैं। अधिकतर शोधकर्ताओं का मानना है कि यदि व्यक्ति को अपने जीवन के सभी आयामों में स्वस्थ रहना है, उचित सामंजस्य स्थापित करना है तो उसे शारीरिक, मानसिक और सामाजिक स्वास्थ्य के साथ-साथ आध्यात्मिक पक्ष को भी गंभीरतापूर्वक समस्या-समाधान में सम्मिलित करना पड़ेगा (किंग और बुशविक, 1994)। कुछ शोध अध्ययनों में यह प्रमाणित भी हो चुका है कि अध्यात्म-उन्मुखी जीवनशैली प्रत्यक्ष रूप से शारीरिक-मानसिक स्वास्थ्य समृद्धि से संबंधित है (कोइंग, 1997)। अधिकांश अध्ययनों के निष्कर्ष यह दर्शाते हैं कि लोगों का आध्यात्मिक 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 तथा आत्मा के एकत्व, समन्वय एवं तारतम्य से सफल एवं सहायक होता है (मैक्कलग एवं उनके सहयोगी, 2000)। अधिकांश व्यक्ति इस तथ्य में विश्वास करते हैं कि आध्यात्मिकता स्वास्थ्य लाभ में सहायक होती है (मैकनिकोल, 1996)। 82 प्रतिशत अमेरिकी रोग के दौरान व्यक्तिगत प्रार्थना और आध्यात्मिक साधना की रोग निवारकशक्ति (हीलिंग पावर) में विश्वास रखते हैं (कैपलान, 1996)।

वॉर्टमैन एवं उनके सहयोगियों ने अपने अध्ययन के निष्कर्ष में प्रतिपादित किया कि किसी व्यक्ति का अपने जीवन के प्रति एवं स्वयं के प्रति जो नजरिया होता है, वह उसके द्वारा परिस्थितियों को तनावपूर्ण समझने या न समझने का निर्धारण करता है (वॉर्टमैन एवं उनके सहयोगी, 1992)।

भारत में इंटरनेट का उपयोग बहुत अधिक है, विशेष तौर पर युवा आबादी में। इसलिये वर्तमान समय में भारतीय सेटिंग में युवा वयस्कों में इंटरनेट के उपयोग के पैटर्न, उनके शारीरिक, मानसिक, सामाजिक, आध्यात्मिक स्वास्थ्य के

साथ इसके संबंधों का अध्ययन करना तथा इंटरनेट के समस्याग्रस्त उपयोग के कारण उत्पन्न होने वाली चिन्ता एवं अवसाद जैसी मानसिक बीमारियों के स्थायी समाधान के विषय में शोध अध्ययन करना अत्यन्त आवश्यक हो गया है।

ऐसा नहीं है कि इस दिशा में प्रयास नहीं किये गये हैं। अनेक अनुसंधानकर्ताओं ने इस दिशा में सराहनीय सार्थक कदम उठाये हैं, किन्तु उनके अध्ययन की दृष्टि मुख्यतः मनोचिकित्सा पर ही केन्द्रित रही है। साइबर प्रयोक्ताओं की चिन्ता की बीमारी का आध्यात्मिक चिकित्सा द्वारा कैसे इलाज किया जा सकता है, इस मुद्दे का प्रायः इनमें अभाव रहा है।

ऐसे में आज साइबर प्रयोक्ताओं की मनोवैज्ञानिक समस्याओं को दूर करने के लिये एसे पैकेज की आवश्यकता है, जिसमें मनोचिकित्सा के साथ-साथ आध्यात्मिकता का भी समावेश हो। जो व्यक्ति के अन्दर जीवन के प्रति आशावादी मनोवृत्ति, विधेयात्मक एवं रचनात्मक चिन्तन को विकसित करे। कुछ ऐसे मनो-आध्यात्मिक अभ्यास, जिनके नित्यप्रति अनुपालन से चिन्ता, अवसाद, कुण्ठा, निराशा, तनाव, भय, असुरक्षा, निम्न आत्मविश्वास से निरन्तर छुटकारा मिलता रहे, इनके स्तर में सार्थक कमी आये।

साइबर प्रयोक्ताओं की चिन्ता की समस्याओं के समाधान में अखिल विश्व गायत्री परिवार के संस्थापक पंडित श्रीराम शर्मा आचार्य द्वारा प्रतिपादित कृतिपय मनो-आध्यात्मिक अभ्यास अत्यन्त प्रभावी एवं उपयुक्त प्रतीत होते हैं। इन अभ्यासों में आत्मबोध-तत्त्वबोध की साधना, प्रार्थना, प्रज्ञायोग, प्राणाकर्षण-प्राणायाम, अमृतवर्षारसानुभूति ध्यान एवं आध्यात्मिक परामर्श को सम्मिलित किया गया है, जो व्यक्ति के समग्र स्वास्थ्य को प्रभावित करती है। मनो-आध्यात्मिक अभ्यासों की खास बात यह है इनमें मानव जीवन के विविध आयामों के विकास का पूर्ण ध्यान रखा गया है। इनके नियमित अनुपालन से न केवल मानसिक स्वास्थ्य उन्नत होता है, अपितु शारीरिक, सामाजिक एवं आध्यात्मिक स्वास्थ्य की भी प्राप्ति होती है। आध्यात्मिक विकास में प्रगति के फलस्वरूप हमें जीवन एवं प्रकृति के सिद्धान्तों का बोध होता है। हम अपनी जिन्दगी को जीवन के सिद्धान्तों के आधार पर जीना सीखते हैं, जिससे हमारा जीवन के प्रति दृष्टिकोण परिवर्तित होने लगता है। हम अपने जीवन में घटित होने वाली सभी प्रिय-अप्रिय घटनाओं को साक्षी भाव से देखते हुये उनके प्रति सकारात्मक रवैया अपनाते हैं एवं उन घटनाओं के परिणामस्वरूप उत्पन्न होने वाली परिस्थितियों को अपने जीवन के समग्र विकास हेतु खाद की तरह उत्पादक-उपयोगी बनाने में सक्षम होते हैं। आध्यात्मिक विकास के फलस्वरूप व्यक्ति में आत्मबल का संचार होता है। चिन्ता से छुटकारे के साथ जीवन के प्रति विधेयात्मक दृष्टिकोण का विकास होता है, जिससे व्यक्ति के समग्र विकास की आधारशिला सुदृढ़ होती है।

यह एक सर्वविदित निर्विवाद तथ्य है कि वर्तमान समय इंटरनेट का है। हम इंटरनेट को अपने जीवन से पूरी तरह अलग नहीं कर सकते किन्तु ऑनलाइन व्यतीत किये जाने वाले समय को समस्याग्रस्त बनने से रोक सकते हैं। हम ऐसे अनेक उपाय कर सकते हैं, जिससे कि हम इंटरनेट के व्यसन से ग्रस्त न हो और इंटरनेट का हमारे शारीरिक, मानसिक, सामाजिक, आध्यात्मिक स्वास्थ्य पर दुष्प्रभाव ना पड़े। अतः वर्तमान समय में इंटरनेट के समस्याग्रस्त उपयोग से उत्पन्न होने वाले मनोरोगों के अध्ययन एवं उनके स्थायी समाधान की नितान्त आवश्यकता है। चूँकि आधुनिक समय में साइबर प्रयोक्ताओं में चिन्ता जैसे मनोविकार ही सर्वाधिक प्रचलित है, अतएव प्रस्तुत शोध अध्ययन में परतंत्र चर के रूप में चिन्ता काही चयन किया गया है। यदि पंडित श्रीराम शर्मा आचार्य प्रतिपादित मनो-आध्यात्मिक अभ्यासों का प्रभाव चिन्ता पर सकारात्मक पाया गया तो साइबर प्रयोक्ताओं की मनोवैज्ञानिक समस्याओं के समाधान में यह शोधकार्य भील का पत्थर साबित होगा और न केवल भारत अपितु समस्त विश्व के अधिकाधिक लोग इसका लाभ उठाने के प्रति आशान्वित हो सकेंगे।

इसी पृष्ठभूमि को ध्यान में रखते हुये शोधार्थी द्वारा प्रस्तुत शोधकार्य के विषय का चयन किया गया है।

२ समस्या का कथन (Statement of Problem):

क्या पंडित श्रीराम शर्मा आचार्य द्वारा प्रतिपादित मनो-आध्यात्मिक अभ्यासों का साइबर प्रयोक्ताओं (साइबर यूजर्स) के चिन्ता स्तर पर कोई सार्थक प्रभाव पड़ता है?

३ अध्ययन के उद्देश्य (Objectives of the Stud):

- साइबर प्रयोक्ताओं की मनोवैज्ञानिक समस्याओं की पहचान करना।
- साइबर प्रयोक्ताओं में चिन्ता के स्तर का मापन करना।
- साइबर प्रयोक्ताओं की मनोवैज्ञानिक समस्याओं के प्रबंधन के लिये मनो-आध्यात्मिक मॉडल विकसित करना।

अध्ययन हेतु प्रयुक्त चर (Variables of the Study)

स्वतंत्र चर (Independent Variable)

मनो-आध्यात्मिक अभ्यास (Psycho-spiritual Practices)

- आत्मबोध-तत्त्वबोध की साधना

- प्रार्थना
- प्रज्ञायोग
- प्राणाकर्षण प्राणायाम
- अमृतवर्षारसानुभूति ध्यान
- आध्यात्मिक परामर्श

परतंत्र (Dependent Variable)

चिन्ता (Anxiety)

४ शोध अभिकल्प (Research Design) :

प्रस्तुत शोधकार्य में “पूर्व परीक्षण–पश्चात् परीक्षण” शोध अभिकल्प का प्रयोग किया गया है।

प्रतिचयन योजना (Sampling Plan)

प्रतिचयन (Sampling)

प्रस्तुत अध्ययन में असंभाव्यता प्रतिचयन की आकस्मिक प्रतिचयन (Accidental-Sampling) विधि का प्रयोग किया गया है।

प्रतिदर्श संख्या (Sample size)

प्रस्तुत शोध कार्य हेतु कुल 50 प्रतिदर्शों का चयन किया गया।

प्रस्तुत शोधकार्य में प्रयोज्यों के समावेशन एवं अपवर्जन हेतु निम्न कसौटियाँ अपनायी गई—

1. प्रयोज्य प्रतिदिन कम से कम 5–6 घंटे इंटरनेट पर व्यतीत करता हो।
2. प्रयोज्य की उम्र 18–40 वर्ष के उम्र प्रसार के अन्तर्गत होनी चाहिए।
3. प्रयोज्य की शिक्षा का न्यूनतम स्तर हाईस्कूल हो और वे हिन्दी भाषा को पढ़ एवं समझ सकते हों।
4. प्रयोज्य को किसी भी प्रकार का ऐसा कोई गंभीर रोग न हो जिसका की वर्तमान शोध 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 चार शहरों हरिद्वार, ऋषिकेश, मेरठ और दिल्ली से इंटरनेट प्रयोक्ताओं (साइबर यूजर्स) की कुल जनसंख्या में से स्त्री एवं पुरुष दोनों को मिलाकर कुल 100 प्रयोज्यों का चयन किया गया।

प्रतिचयन योजना के दूसरे चरण में इन 100 प्रयोज्यों में से पुनः आकस्मिक प्रतिचयन विधि द्वारा 25 स्त्री एवं 25 पुरुष दोनों को मिलाकर कुल 50 प्रयोज्यों का चयन किया गया।

५ आँकड़ा संग्रहण प्रक्रिया (Data Collection Procedure):

प्रस्तुत शोध कार्य में प्रयुक्त आश्रितचर चिन्ता से संबंधित आँकड़ों के संग्रहण हेतु अध्ययन में शामिल प्रयोज्यों पर चिन्ता से संबंधित मनोवैज्ञानिक परीक्षण प्रशासित किया गया। इस हेतु प्रयोज्यों को दो बार इन परीक्षणों से संबंधित प्रपत्रों को आवश्यक निर्देशानुसार पूर्ण करने के लिए कहा गया। प्रथम बार स्वतंत्र चर मनो-आध्यात्मिक अभ्यासों 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 आँकड़ों का संग्रह किया गया।

६ कार्य योजना (Intervention plan) :

प्रस्तुत शोध कार्य में चिंताग्रस्त साइबर प्रयोक्ताओं पर 6 माह तक प्रतिदिन नियमित रूप से स्वतंत्र चर के रूप में प्रयुक्त मनो-आध्यात्मिक अभ्यासों का परिचालन किया गया, जिनका विवरण निम्नानुसार है:—

चिंताग्रस्त साइबर प्रयोक्ताओं को निम्नानुसार अभ्यास करवाये गये—

मनो-आध्यात्मिक अभ्यास (Psycho-Spiritual Practices)	आवृत्ति एवं समय (Rounds and Time)
1.आत्मबोध-साधना	प्रतिदिन जागरण के साथ
2. प्रार्थना	(10 मिनट) 6:00AM.6रु10AM

3. प्रज्ञायोग	(10मिनट) (3 आवृत्ति) 6:10AM. 6:20AM
4. प्राणाकर्षण प्राणायाम	(10 मिनट) (5 आवृत्ति) 6 : 20AM- 6:30AM
5. अमृतवर्षारसानुभूति ध्यान	(15 मिनट) 6 : 30AM-6:45AM
6. तत्त्वबोध—साधना	प्रतिदिन शयन से ठीक पूर्व
7. आध्यात्मिकपरामर्श	(15 मिनट) सप्ताह में एक बार। (प्रत्येक रविवार)

आत्मबोध साधना

आत्मबोध साधना प्रयोज्यों द्वारा प्रतिदिन जागरण के साथ अपने निवास स्थान पर ही सम्पन्न की गई। इस हेतु आवश्यक निर्देश उन्हें दिये गये।

प्रार्थना

प्रस्तुत शोध कार्य में स्वतंत्र चर के रूप में जिस प्रार्थना का परिचालन किया गया, वह निम्न है—
हे प्रभो! अपनी कृपा की, छाँव में ले लीजिए।

कर दूर खोटी बुद्धि सबको, नेक नियत दीजिए।

करते रहें नित पुण्य हम, बचते रहे हर पाप से।

उजला चरित्र बना हमें, उज्जवल भविष्य दीजिए।

हे प्रभो! अपनी कृपा की, छाँव में ले लीजिए।

हम आपके होकर रहें, शुभ प्रेरणा ले आपसे।

सुख बाँट कर दुःख ले बँटा, प्रभु भाव वह दे दीजिए।

हे प्रभो! अपनी कृपा की, छाँव में ले लीजिए।

प्रज्ञायोग

प्रज्ञायोग आचार्य श्रीराम शर्मा प्रतिपादित विभिन्न आसनों की एक क्रमिक श्रृंखला है, जिसमें कुल 16 चरण है। प्रत्येक चरण में आसन के साथ गायत्री मंत्र का भी उच्चारण किया जाता है, जो निम्नानुसार है—

- ओम् भूः (ताड़ासन)
- ओम् भुवः (पादहस्तासन)
- ओम् स्वः (वज्जासन)
- तत् (उष्ट्रासन)
- सवितुः (योगमुद्रा)
- वरेण्यं (अर्धताड़ासन)
- भर्गो (शशांकासन)
- देवस्य (भुजंगासन)
- धीमहि (तिर्यक् भुजंगासन बाये)
- धियो (तिर्यक् भुजंगासन दाहिने)
- यो नः (शशांकासान)
- प्रचोदयात् (अर्द्धताड़ासन)
- ओम् भूः(उत्कटासन)
- ओम् भुवः (पादहस्तासन)
- ओम् स्वः (ताड़ासन)
- ओम् (बलाकर्षण भाव के साथ शिथिलिकरण)

प्राणाकर्षण प्राणायाम

प्रयोज्यों को प्रतिदिन 10 मिनट तक 5 चक्र प्राणाकर्षण प्राणायामका अभ्यास करवाया गया। प्रत्येक चक्र में प्राणायाम के निम्न चार चरणों का अभ्यास किया गया—

- i j d &श्व) i k. kok; , का अन्दर प्रवेश ।
- vr%dkd& i k. kok; q dks dN nj rd Hkhj j kddaj j [kukA
- j pd& अशुद्ध प्राणवायु का निष्क्रिया
- ckg; dkhd& श्वास ckgj fudkydj dN | e; fcuk शोक्ल ds j guka

अमृतवर्षारसानुभूति ध्यान

अमृतवर्षा रसानुभूति ध्यान हेतु प्रयोज्यों को निम्नानुसार आवश्यक निर्देश दिये गये—

अमृतवर्षारसानुभूति ध्यान : आवश्यक निर्देश एवं विधि

गायत्री मंत्र का उच्चारण एक साथ करें।

भूमिका

- रस—स्नेह, सद्भाव—आत्मभाव ।
- रस—स्वर्ग, स्वर्ग—उत्कृष्ट चिन्तन ।
- रस—मुक्ति, मुक्ति—भवबंधनों से । भवबंधन—लोभ— मोह— दर्प ।
- अमृत—आत्मबोध, आत्मदर्शन, ब्रह्मसंबंध ।
- अमृत—देवत्व, देवत्व—करुणा, उदारता, अनुकंपा ।
- अमृत—श्रद्धा—समर्पण ।
- अमृतमयी अग्रदूत—अवतार, ऋषि, महामानव, सुधारक, शहीद ।
- अमृत—सन्तोष, उल्लास, आनंद ।

आरंभ

- सावधान, शांतचित्त, स्थिर शरीर, हाथ गोद में ।
- आंखें बंद, ध्यान मुद्रा, भाव समाधि ।
- दायीं हथेली ऊपर, बायीं हथेली नीचे ।
- गंगा की गोद, हिमालय की छाया ।
- युगतीर्थ का दिव्य वातावरण ।
- प्राणऊर्जा का प्रखर संरक्षण ।
- हिमालय का सर्वोच्च शिखर—हिमाच्छदित, अध्यात्म का ध्रुव केन्द्र ।
- लहरें—साधक तक, हिमालय से साधक तक ।
- प्रवेश हृदय चक्र में—ब्रह्म चक्र में—कारण शरीर में ।
 - अमृतवर्षा— अनन्त अन्तरिक्ष से, घनघोर अमृतवर्षा, घटाटोप अमृतवर्षा ।
 - अमृत—स्नेह—सौजन्य ।
 - साधक रस विभोर, आनन्द से सराबोर ।
 - नस—नस में अमृत., कण—कण में अमृत., रोम—रोम में अमृत ।
 - अमृत—समर्पण, एकत्व, अद्वैत, विलय, विसर्जन, भक्त का भगवान में —विलय —विसर्जन—समर्पण
 - एकत्व —अमरत्व ।
 - पयपान —सोमपान — अमृतपान ।
 - पयपान—सन्तोष, सोमपान—उल्लास, अमृतपान —आनन्द ।
 - रसविभोर, आनन्द से सराबोर, साधक की अन्तरात्मा—अमृतपान से ।
 - परिवर्तन—साधक का, अमृतवर्षा से ।
 - परिवर्तन—कायाकल्प ।
 - परिवर्तन—क्षुद्रता का महानता में ।
 - परिवर्तन—कामना का भावना में ।

- परिवर्तन—नर का नारायण में।
- परिवर्तन— आत्मदर्शन—ब्रह्म दर्शन।
- उपलब्धि — अमृतवर्षा की, त्रुप्ति—तुष्टि—शान्ति।
- पुलकित—प्रमुदित—उल्लसित—अन्तरात्मा साधक की
- अमृतवर्षा— साधक रसविभोर—आनन्द से सराबोर।
- पांचजन्य उद्बोधन, पांच बार ऊँकार।
- ऊँ ऊँ ऊँ ऊँ ऊँ
- तीन शरीर— स्थुल षरीर — सुक्ष्म षरीर — कारण षरीर

तीन शरीर की प्रार्थना

असतो मा सद्गमय ।
तमसो मा ज्योतिर्गमय ।
मृत्योमाऽमृतं गमय ।

समाप्ति—शान्ति ।

ऊँ शान्तिः शान्तिः शान्तिः ।

तत्त्वबोध—साधना

आत्मबोध साधना की तरह ही तत्त्वबोध साधना भी प्रयोज्यों द्वारा प्रतिदिन शयन से ठीक पूर्व अपने निवास पर ही गई। इस हेतु आवश्यक उचित निर्देश उन्हें प्रदान किया गये।

आध्यात्मिक परामर्श

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

अध्ययन हेतु प्रयुक्त उपकरण (Tools selected for the study)

शोध कार्य में प्रयुक्त परतंत्र चर चिन्ता के मापन एवं तदनन्तर उनके विश्लेषण हेतु सिन्हा काम्प्रिहेन्सिव एन्जाइटी टेस्ट (SCAT- Sinha's Comprehensive Anxiety test Created by A.K.P. Sinha and L.N.K. Sinha) का प्रयोग किया गया है।

७ सांख्यिकी विश्लेषण (Statistical Analysis) :

प्रस्तुत शोध में परिकल्पना की जांच हेतु स्टूडेन्ट टी परीक्षण का प्रयोग किया गया है।

परिकल्पना (Hypothesis)

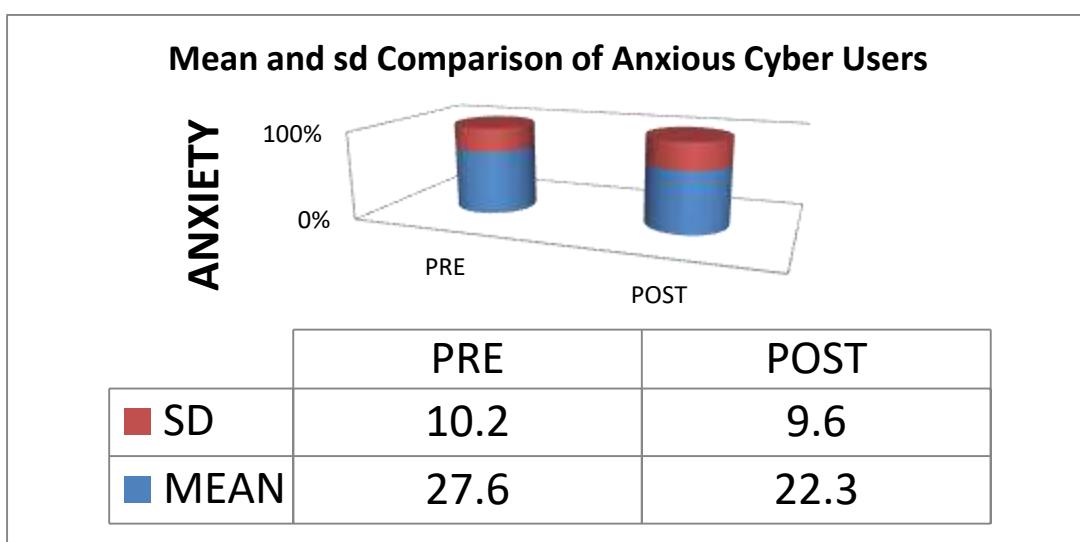
प्रस्तुत शोध में धून्य परिकल्पना का प्रयोग किया गया है।

‘मनो—आध्यात्मिक अभ्यासों से साइबरप्रयोक्ताओं के चिन्ता स्तर में कोई सार्थक अन्तर नहीं आता है।’

परिणाम सारणी (Result Table)

चिन्ता स्तर की मध्यमान तुलना

	Mean	SD	R	t-state	t-Critical	Level of Significance
Pre	27.6	10.2	.60	7.1	2.68	0.01
Post	22.3	9.6				
N=50; df=49						



परिणाम सारणी से स्पष्ट है कि चिन्ता स्तर पर किये गये पूर्व परीक्षणएवं पश्चात् परीक्षण पर प्राप्त मध्यमांकों के बीच अर्जित अंतर (4.47)के स्वतंत्रता के 49 अंशों एवं सार्थकता के 0.01 स्तर पर सार्थक होने के लिये टी अनुपात का ≥ 2.68 होना आवश्यक है, जो कि अभिकलित टी अनुपात 7.1 से काफी कम है। यह इंगित करता है कि इस प्रकार प्रस्तुत शोध में प्रयुक्त धून्य परिकल्पना निरस्त होती है तथा यह कहा जासकता है कि वर्तमान अध्ययन में प्रयुक्त मनो-आध्यात्मिक अभ्यासों का साइबर प्रयोक्ताओं के चिन्ता स्तर पर सार्थक प्रभाव पड़ता है।

८ परिणामों की व्याख्या (Discussion of Results) :

प्रस्तुत शोध अध्ययन में मनो-आध्यात्मिक अभ्यासों के साइबर प्रयोक्ताओं के चिन्ता स्तर पर पड़ने वाले प्रभावों की जांच हेतु 18–40 उम्र प्रसार के (महिला एवं पुरुष दोनों) 50 साइबर प्रयोक्ताओं का आकस्मिक प्रबिधि द्वारा चयन किया गया तथा तदनुरूप परिकल्पना का निर्माण कर उपयुक्त सांख्यिकीय प्रविधि के अन्तर्गत प्राचलिक परीक्षणों के एक प्रकार स्टूडेंट-टी टेस्ट का प्रयोग कर प्राप्त आंकड़ों का सांख्यिकीय विश्लेषण किया गया।

चिन्ता चर से संबंधित परिकल्पना की जाच से यह ज्ञात होता है कि साइबर प्रयोक्ताओं के चिन्ता स्तर पर मनो-आध्यात्मिक अभ्यासों के परिचालन से पूर्व प्रारंभिक परीक्षण पर प्राप्त प्राप्तांकों तथा पश्चात् परीक्षण पर प्राप्त प्राप्तांकों के मध्यमांकों के बीच उपस्थित अन्तर सार्थकता के 0.01 स्तर पर सार्थक है। इससे स्पष्ट होता है कि मनो-आध्यात्मिक अभ्यास साइबर प्रयोक्ताओं के चिन्ता स्तर में सार्थक कमी लाने में महत्वपूर्ण भूमिका का निर्वाह करते हैं।

प्रस्तुत शोध में चिन्ता स्तर के मापन हेतु प्रयुक्त की गई सिन्हा काम्प्रिहेन्सिव एंजाइटी टेस्ट (**SCAT**) की मानक सारणी के अवलोकन से ज्ञात होता है कि मूल प्राप्तांकों के बढ़ते स्तर का अर्थचिन्ता में वृद्धि से है अर्थात् प्रयुक्त मापनी में प्राप्तांकों का बढ़ता स्तर उसी अनुपात में चिन्ता स्तर में बढ़ोत्तरी होने का संकेत करता है। इससे स्पष्ट है कि चूंकि पूर्व परीक्षण पर प्राप्त चिन्ता चर संबंधी मध्यमांकों का मान पश्चात् परीक्षण पर प्राप्त प्राप्तांकों के मध्यमान के मान से अधिक है। इसलिये प्रयोज्यों के चिन्ता स्तर में सार्थक रूप से कमी आयी है। 6 माह तक मनो-आध्यात्मिक अभ्यासों के परिचालन के उपरान्त चिन्ता स्तर पर जो परिणाम प्राप्त किये गये हैं, वे साइबर प्रयोक्ताओं के मानसिक स्वास्थ्य संवर्द्धन की दृष्टि से अत्यन्त सकारात्मक हैं। ये परिणाम चिन्ता स्तर में आयी सांख्यिकीय रूप से सार्थक कमी को दर्शाने के साथ-साथ इसके नैदानिक प्रभावों की भी व्याख्या करते हैं। चिन्ता स्तर के मापन हेतु प्रयुक्त सिन्हा काम्प्रिहेन्सिव एंजाइटी टेस्ट की मानक सारणी के अनुसार मनो-आध्यात्मिक अभ्यासों के परिचालन से पूर्व चिन्ताग्रस्त साइबर प्रयोक्ताओं में से कुछ प्रयोज्य अति उच्च चिंता की श्रेणी में आते थे और कुछ प्रयोज्य उच्च चिंता की श्रेणी में आते थे, किन्तु मनो-आध्यात्मिक अभ्यासों के छ: मास तक लगातार अभ्यास के परिणामस्वरूप वे ही प्रतिभागी सामान्य रूप से चिन्तित व्यक्तियों की श्रेणी में पहुंच गये।

चूंकि चिन्ता एक मनोवृत्ति है तथा यह व्यक्ति की मनोदशा से संबंधित है। इसलिये चिन्ता स्तर में वृद्धि मानसिक स्वास्थ्य की दृष्टि से मनोवैज्ञानिकों, मनश्चिकित्सकों एवं स्वास्थ्यशास्त्रियों द्वारा उपयुक्त नहीं मानी गयी है। अतः प्रस्तुत शोध में प्रयोज्यों के चिन्ता स्तर में प्राप्त कमी मनो-आध्यात्मिक अभ्यासों की प्रभावशीलता को इंगित करती है। मनोवैज्ञानिकों के मतानुसार चिन्ता एक ऐसी मनोवृत्ति है, जिसमें अविवेकपूर्ण नकारात्मक विचारों की आशंकायुक्त शृंखला का प्रवाह सतत रूप से जारी रहता है। इसे तनाव के लगातार बने रहने के कारण प्रतिक्रिया स्वरूप उत्पन्न सांघर्षिक प्रभाव के रूप में भी जाना जाता है। (स्टंतने – थ्वसाउंदरे 1984) इसके साथ ही चिन्ता के संज्ञानात्मक प्रभावों से लेकर व्यवहारात्मक, कल्पनात्मक, अन्तःक्रियात्मक एवं शरीरक्रियात्मक प्रभाव होते हैं। (क्तलकमदए 1991) इसलिये यदि चिन्ता के इन प्रभाव श्रेणियों में आने

वाले लक्षणों तथा इनके कारणों को भलीभांति समझकर इनकी क्रियाविधि को समझ लिया जाये एवं इसके साथ ही मनो—आध्यात्मिक अभ्यासों के सैद्धान्तिक और व्यावहारिक क्रियाविधि को भी ठीक प्रकार से जान लिया जाये तो दोनों के बीच कारण—प्रभाव संबंधों की भलीभांति व्याख्या की जा सकती है।

प्रस्तुत शोधकार्य में सम्मिलित प्रयोज्यों को छः माह तक नियमित रूप से विभिन्न प्रकार के मनो—आध्यात्मिक अभ्यास जैसे आत्मबोध—तत्त्वबोध साधना, प्रार्थना, प्रज्ञायोग, प्राणार्कषण प्राणायाम, अमृतवर्षा रसानुभूति ध्यान, आध्यात्मिक परामर्श करवाये गये। अतः इन अभ्यासों के अनुपालनोपरान्त प्रयोज्यों के चिन्ता स्तर पर पड़ने वाले प्रभावों का कार्य—कारण संबंध की दृष्टि से विवेचन निम्नानुसार है—

आत्मबोध—तत्त्वबोध की साधना साइबर प्रयोगकर्ताओं के चिन्ता स्तर को कम करने में प्रभावशाली भूमिका का निर्वहन करती है। पंडित श्रीराम शर्मा आचार्य द्वारा प्रतिपादित आत्मबोध—तत्त्वबोध की साधना जीवनशैली का प्रबंधन करने की एक अत्यन्त उत्कृष्ट, प्रभावशाली साधना पद्धति है। यह साधना हमें अपने एक दिन के जीवन का अधिकतम सार्थक, औचित्यपूर्ण, उद्देश्यनिष्ठ सदुपयोग करके तनावमुक्त जीवन जीने के लिए अभिप्रेरित करती है।

आत्मबोध से अभिप्राय है— अपने उद्गम स्वरूप, उत्तरदायित्व तथा लक्ष्य को भलीभांति समझकर उसके अनुरूप अपने दृष्टिकोण एवं समस्त क्रियाकलापों का निर्धारण करना; तत्त्वबोध का अर्थ है—स्थूल शरीर, इसके उपयोग और अंत के संबंध में समुचित ढंग से परिचित होना। संसार की वस्तुओं एवं उससे संबंधित व्यक्तियों के रिश्तों में मिली हुयी भ्रम तथा भ्रान्तियों को हटाना—मिटाना एवं इसके परिप्रेक्ष्य में बरती जाने वाली नीति का नये सिरे से मूल्यांकन करना— यही इन दोनों साधनाओं का सार है। संक्षिप्त में कहा जाये तो अपने अस्तित्व को यथार्थतः समझना आत्मबोध तथा इसके काम आने वाले पदार्थों एवं प्राणियों के साथ उचित समायोजन स्थापित करना तत्त्वबोध कहलाता है।

आत्मबोध—तत्त्वबोध साधना अपने जीवन के प्रति सजगता के साथ विवेकपूर्ण ढंग से उपयोग करने की सर्वोत्कृष्ट साधना है। आत्मबोध की साधना प्रातःकाल जागरण के तुरन्त बाद आरंभ हो जाती है और रात्रि में सोने के समय तक चलती रहती है। अपने एक दिन के जीवन का श्रेष्ठतम, सार्थक उपयोग ही इन साधना का प्राण एवं सिद्धान्त है। इसमें ऐसा कोई भी कार्य अपनी दिनचर्या में समावेशित नहीं किया जाता, जो व्यक्ति की अन्तरात्मा का स्वीकार्य न हो, उस पर भार स्वरूप हो।

शयन के ठीक पूर्व की जाने वाली तत्त्वबोध साधना में आध्यात्मिक रूप से अपनी मृत्यु की अनुभूति को सघन किया जाता है एवं व्यक्ति स्वयं को परमात्मा का अंश मानकर स्थूल शरीर को आत्मा के उच्च क्रियाकलाप पूरा करने के लिये प्राप्त एक उपकरण मात्र मानने लगता है।

इस भावबोध के नित्यप्रति प्रगाढ़ हो जाने पर व्यक्ति मात्र शरीर की सुख—सविधा जुटाने के कार्य से विरत होकर अन्य सृजनात्मक, लोकोपयोगी, समशिटगतभावसम्पन्न, चेतनात्मक उत्थान के कार्यों में संलग्न होता है।

आत्मबोध—तत्त्वबोध की साधना साइबर प्रयोगकर्ताओं को चिन्ता स्तर को कम करने में नितान्त उपयोगी है, क्योंकि इस साधना का व्यक्ति मात्र अपनी सुख सुविधा जुटाने के कार्यों से विरक्त होकर अन्य सृजनात्मक, लोकोपयोगी समशिटगत भाव सम्पन्न, चेतनात्मक उत्थान के कार्यों में सलंगन होता है।

आत्मबोध तत्त्वबोध की साधनासाइबर उपयोगकर्ताओंके चिन्ता के स्तर को कम करने में नितान्त उपयोगी है, क्योंकि इस साधना का मूल तत्त्व अपने वर्तमान जीवन, वर्तमान क्षण के प्रति पूर्णतया जागरूक होकर विवेकपूर्ण औचित्यपूर्ण उद्देश्यनिश्ठ ढंग से अपने कर्तव्यों का पलन करना और अपने प्रत्येक कार्य को ईश्वर को समर्पित करता है। जब व्यक्ति इस साधना का नियमित अनुपालन करता है तो एक और तो वह भविश्य की चिन्ता से मुक्त हो जाता है, क्योंकि हमारी चिन्ता का मूल कारण ही यह होता है कि हम वर्तमान की उपेक्षा करके भविश्य को लेकर नकारात्मक, सन्देष आषंकायुक्त मिन्न—मिन्न प्रकार की कल्पनायेंक रने लगते हैं, जिनका वास्तविकता से कोई सरोकार नहीं होता। इसके एक तरफ तो व्यक्ति चिन्ताग्रस्त रहने लगता है और दूसरा उसका वर्तमान अमूल्य समय निरर्थक चला जाता है, जिसके कारण वह उचित समय पर अपने कार्यों को पूर्ण नहीं कर पाता है। और इस कारण भी उसमें तनाव उत्पन्न होने लगता है, जो व्यक्ति क्रोध, कुण्ठा, निराषा, आत्मदोष इत्यादि मानसिक समस्याओं को जन्म देता है।

आत्मबोध—तत्त्वबोध की साधना से व्यक्ति अपने प्रतिदिन के कार्यों को सम्यक ढंग से सम्यक् समय पर पूर्ण करता है, जिससे उसमें आत्मविष्वास, आत्मसम्मान की भावना विकसित होती है। वह स्वयं के प्रति, अपने परिवेष के प्रति पूर्णतः सजग रहता है। इस कारण धीरे धीरे उसकी समझ विकसित होने लगती है। जितना वह स्वयं को समझता है, उतनी ही गहराई से दूसरों को समझना भी उसके लिये आसान हो जाता है। इसमें वह सामाजिक जीवन में व्यवहार कुषल हो जाता है। इससे उसे अपने जीवन के विभिन्न क्षेत्रों में सहज ही सफलता प्राप्त होने लगती है।

संक्षेप में कहा जाये तो आत्मबोध—तत्त्वबोध की साधना व्यक्ति के भीतर अनेक सद्गुणों, कुषलताओं का विकास करती है। जैसे—वर्तमान के प्रति पूर्णतः सजगता, अपने उत्तरदायित्वों कापूरी निश्ठा के साथ निर्वहन, औचित्यपूर्ण—उद्देश्यनिश्ठजीवन, ईश्वर—समर्पण, व्यवहारकुषलता, उचित निर्णय लेने की क्षमता, आत्मसम्मान, आत्मविष्वास भावनात्मक बुद्धि इत्यादि।

नियमित साधना से बनैःषनैः ये सभी गुण व्यक्ति में विकसित होने लगते हैं और उसका स्वयं के प्रति दृश्टिकोण सकारात्मक होने लगता है। उसमें बेहतर समायोजन क्षमता का विकास होता है, जिससे तनाव, चिन्ता इत्यादि मनोविकारों से वह सहज हीछुटकारापा लेता है।

अतः इस प्रकार स्पष्ट है कि आत्मबोध—तत्त्वबोध की साधना साइबर प्रयोगक्ताओं के चिन्ता स्तर को कम करने में प्रभावशाली भूमिका का निर्वहन करती है।

प्रार्थना साइबर प्रयोगक्ताओं के चिन्ता स्तर को कम करने में नितान्त उपयोगी है। प्रार्थना तनाव एवं चिन्तामुक्त जीवन जीने की एक अत्यन्त प्रभावशाली साधना है, जो कहीं पर भी किसी के द्वारा भी की जा सकती है। प्रार्थना श्रद्धा की परिपूर्णता है, सम्पूर्णता है। प्रार्थना में हम अपने शरीर, मन, आत्मा सर्वस्व को प्रभु को समर्पित करते हैं और अपने जीवन की बागडोर पूरी तरह परमात्मा को सौंप देते हैं। हमारा प्रत्येक कार्य चाहे वह शरीर द्वारा किया गया है, चाहे मन से, चाहे भावनाओं से पूरी तरह ईश्वर को समर्पित होता है। प्रार्थना में हमारी भावनायें अपने सर्वोच्च शिखर पर होती है। हृदय में जब परमेश्वर के लिये गहरी तड़प होती है, तो प्रार्थना जन्म लेती है। पवित्र भावनायें पवित्र विचारों को उत्पन्न करती हैं और विचार और भावों की पवित्रता व्यवहार शुद्धि के रूप में परिलक्षित होती है। इस प्रकार प्रार्थना, चिन्तन, चरित्र, व्यवहार के रूपान्तरण की अद्भुत प्रक्रिया है। जैसे—जैसे परमात्मा के प्रति हमारी तड़प गहरी होती जाती है वैसे—वैसे हमारी प्रार्थना फलित होने लगती है और हमारा जीवन सहज ही तनाव, चिन्ता अवसाद इत्यादि मनोविकारों से मुक्त हो जाता है। हरबर्ट बेन्सन द्वारा प्रार्थना पर किये गये एक अध्ययन में पाया गया कि प्रार्थना से व्यक्ति की जीवनशक्ति बढ़ जाती है तथा चिन्ता, विषाद, व्यसन, माइग्रेन, उच्चरक्तचाप एवं असाध्य बीमारियों में असाधारण लाभ होता है।

(Benson,1997)

पीटर बोइलेन्स ने चिन्ता एवं अवसाद से पीड़ित 27 स्त्री एवं पुरुषों पर 6 सप्ताहों तक प्रार्थना एवं ध्यान के प्रभाव का अध्ययन करके निष्कर्ष निकाला है कि प्रार्थना एवं ध्यान के नियमित अभ्यास से चिन्ता एवं अवसाद में कमी आती है और आशावादी मनोवृत्ति विकसित होती है। **(Boelens,2008)**

प्रज्ञायोग पंडित श्रीराम शर्मा आचार्य द्वारा प्रतिपादित 16 चरणों में व्यायाम की एक संपूर्ण श्रृंखला है। व्यायाम की इस पद्धति में आसनों, उप—आसनों, मुद्राओं, श्वास—प्रश्वास क्रम एवं शरीर संचालन की लोम—विलोम क्रियाओं का अपूर्व समन्वय है। इसके अभ्यास से व्यायाम श्रृंखला की हर मुद्रा के साथ गायत्री मंत्र के अक्षरों को भी क्रम से जोड़ा गया है। गायत्री मंत्र सविता देवता की उपासना, सद्बुद्धि, विवेक के जागरण का अद्भुत मंत्र है। अतः प्रज्ञायोग में शरीर के व्यायाम के साथ—साथ मन की एकाग्रता एवं भावनात्मक पवित्रता का अभ्यास भी साथ—साथ चलता रहता है।

योगदर्शन के प्रणेता महर्षि पतंजलि ने आसन को “स्थिरसुखमासनम्” के रूप में परिभाषित किया है। इसका आशय है—स्थिरता के साथ सुखपूर्वक बैठने का नाम आसन है अर्थात् सहजता के साथ सहग—स्थिर रिथ्ति। इससे स्पष्ट होता है कि आसन के नियमित अभ्यास से शारीरिक स्थिरता एवं दृढ़ता की प्राप्ति होती है। इसके अतिरिक्त महर्षि पतंजलि सहित सभी आचार्यों ने इस सृष्टि में व्याप्त प्रत्येक रचना को त्रिगुणात्मक माना है अर्थात् इस अखिल विश्व ब्रह्माण्ड में जो कुछ भी विद्यमान है, वह सत्, रज एवं तम इन तीनों के सम्मिश्रण एवं क्रिया—व्यापार की उपज है। इस दृष्टि से शरीर का सुख पूर्वक स्थिर रहना सत्त्व गुण का लक्षण है। (छंजमौए छंहंतंजीदं – छंहमदकतं 2003) चूँकि सतोगुण का संबंध ज्ञान, प्रकाश, आनंद, उल्लास, प्रसन्नता एवं सुख से है, रजोगुण प्रेरक है और तमोगुण अज्ञान, अंधकार, मूढ़ता, जड़ता, दुःख, मोह, भय का प्रतीक है। यह ज्ञान का प्रकाश आसन के अभ्यास से किस प्रकार प्राप्त हो सकता है, इस तथ्य पर चिन्तन करने से इसका प्रत्युत्तर आसनों के नियमित, निरन्तर अभ्यास के परिणामस्वरूप उत्पन्न हुयी स्थिरता से मिलता है। महर्षि पतंजलि के मतानुसार शरीर को सुखपूर्वक स्थिर कर देने के उपरान्त शरीर संबंधी सभी प्रकार की चेष्टाओं का त्याग कर देने का प्रयास ही शिथिलता है। प्रयत्न की इस शिथिलता से मन एकाग्र होने लगता है। यह तथ्य सर्वविदित है कि शरीर एवं मन परस्पर अन्तर्संबंधित हैं। अतः शारीरिक परिवर्तन प्रत्यक्ष—अप्रत्यक्ष रूप से मन की अवस्था को भी सकारात्मक या नकारात्मक ढंग से प्रभावित करते हैं; इसी प्रकार यदि मन की स्थिति में परिवर्तन कर दिया जाये तो उसके प्रभाव शरीर पर भी परिलक्षित होने लगते हैं। जैसे जब हमारा मन प्रसन्न होता है तो शरीर से डोपामाइन, एंडोर्फिन जैसे रसायनों का स्त्राव होने लगता है, जो मन की प्रसन्नता के द्योतक है। इसी प्रकार मन के शांत होने पर मस्तिष्क से अल्फा तरंगे निकलने लगती हैं; इस दृष्टि से शरीर की स्थिरता से, प्रतिपल चंचल मन जो कि जीवन के संघर्षों, चुनौतियों, वातावरणीय प्रभावों के कारण बैंटा—बिखरा रहता है, विभिन्न दिशाओं में चलायमान रहता है, के एकाग्र होने की संभावना बनती है। इससे मन स्थिर होकर सम्मुख विषय—विशेष पर केंद्रित होता है। यौगिक दृष्टिकोण से देखा जाये तो यह प्रत्याहार की अवस्था है, जिसमें चित्तवृत्तियाँ, अन्तर्मुखी होने लगती हैं। मनोविज्ञान की भाषा में हम इन चित्तवृत्तियों का अर्थ मानसिक क्रियाओं से ले सकते हैं। महर्षि पतंजलि के अनुसार चित्तवृत्तियाँ पांच हैं— प्रमाण, विपर्यय, विकल्प, निद्रा और स्मृति, जो विलंब और अविलंब के भेद से दो प्रकार की हैं।

चित्तवृत्तियों का विलष्ट स्वरूप वह है, जो योग साधना में बाधक है और अविलष्ट स्वरूप वह है जो योगसाधना में सहायक है। चिंता का संबंध चित्तवृत्तियों के विलष्ट रूप से है। इन चित्तवृत्तियों को विलष्ट से अविलष्ट में रूपान्तरित करने में आसन का अभ्यास पहला चरण है। इस प्रकार यौगिक दृष्टिकोण से प्रज्ञायोग का चित्तवृत्तियों को अविलष्ट करने,

उनके निरोध करने के लक्ष्य से अप्रत्यक्ष रूप से जुड़ा रहने के कारण चिन्ता जैसी मानसिक स्थिति को दूरगामी रूप से प्रभावित करने की संभावना बनती है। साथ ही प्रज्ञायोग में गायत्री मंत्र का अभ्यास भी जुड़ा हुआ है और गायत्री मंत्र के देवता भगवान् सविता होने के कारण यह व्यक्ति में तेजस्विता, प्रखरता और उत्साह का संचार करता है। गायत्री मंत्र सद्बुद्धि का मंत्र है, जो हमारे भीतर नकारात्मक चिन्तन को दूर कर विवेक का जागरण करता है।

इससे स्पष्ट होता है कि प्रज्ञायोग से शारीरिक स्वास्थ्य के साथ-साथ मानसिक और आध्यात्मिक स्वास्थ्य की प्राप्ति भी होती है और तनाव, चिन्ताजैसे मनोविकारों से सहज ही छुटकारा मिल जाता 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—“चलेवाते, चले चित्तम्” 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 सिम्प्यैथेटिक 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 महान् अद्वितीय ग्रन्थ योगसूत्र में कहा है—“तस्मिन् सति श्वासप्रश्वासयोर्गतिविच्छेदः प्राणायामः” (पातंजलयोग सूत्र—2/49) अर्थात् आसन के सिद्ध हो जाने पर श्वास—प्रश्वास की स्वाभाविक गति का रुकना 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—“ततः क्षीयते प्रकाशावरणम्” (पातंजल योगसूत्र—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 ‘स्वसंकेत’(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।

शरीरक्रिया विज्ञान की दृष्टि से प्राणाकर्षण प्राणायाम के प्रभावों का विश्लेषण करने पर ज्ञात होता है कि प्राणायाम के नियमित अभ्यास से अनुकूली एवं परानुकूली 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, एंडोरफिन, 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 साइबर प्रयोक्ताओं के चिन्ता स्तर को कम करने में अत्यन्त प्रभावी है।

प्रस्तुत शोध कार्य में पंडित श्रीराम शर्मा आचार्य द्वारा प्रतिपादित अमृतवर्षारसानुभूति ध्यान को लिया गया है। ध्यान प्रधान रूप से सूक्ष्म एवं कारण शरीर की साधना है, किन्तु स्थूल शरीर के स्थिर हुये बिना यह साधना संभव नहीं है।

अमृतवर्षा रसानुभूति ध्यान मुख्य रूप से हमारे भावसंवेदनाओं के शरीर कारण शरीर से संबंधित है। भावनाओं का रूपान्तरण, पवित्रीकरण, उर्ध्वगमन ही इस ध्यान साधना का मूल है। ध्यान की इस प्रक्रिया में साधक अपने आप को सम्पूर्ण रूप से परमात्मा के प्रति समर्पित करता है और यह भाव करता है कि परमात्मा का असीम स्नेह, करुणा, कृपा, आशीर्वाद, अनंत उर्जा अमृत के रूप में उस पर बरस रहा है और इस अनुभूति से वह आनंद विभोर हो रहा है।

वस्तुतः ध्यान एक चुम्बकत्व तैयार करता है। साधक या ध्याता के विचार एवं भावनाओं द्वारा यह चुम्बकत्व तैयार होता है। विचार एक भावनाओं में अद्भुत सामर्थ्य होती है। सकारात्मक सोच की प्रभावशीलता के विषय में कहा गया है अगर व्यक्ति विचारों को नियंत्रित करना ना सीखे तो वे सभी नकारात्मक विचार उसके व्यक्तित्व को सदा के लिये नकारात्मक बनाने की पूर्ण सामर्थ्य रखते हैं। जैसे एक सिक्के के दो पहलू होते हैं, वैसे ही विचार भी सकारात्मक एवं नकारात्मक दोनों ही तरह के होते हैं। हम जिस तरह के विचारों को अपनाते हैं उनसे ही हमारे जीवन की दिशाधारा तय होती है। यदि इन विचारों पर संयम कर लिया जाये, अर्थात् मस्तिष्क में यों ही आने वाले विचारों पर रोकथाम लगायी जा सके और अपनी इच्छानुसार विचारों को आमंत्रित किया जा सके तो यह प्रक्रिया हमारे लिये मानसिक शक्तियों एवं क्षमताओं के द्वारा खोल देती है। (**Akhand Jyoti; April, 2018**)

मेडिटेशन वस्तुतः मेडिकेशन है। जिस प्रकार औषधियों के द्वारा हम अपने शरीर में उन तत्वों की पूर्ति करते हैं, जिन तत्वों की हमारे भीतर कमी हो जाती है, ठीक उसी प्रकार ध्यान हम उसका करते हैं जो हमें चाहिये, जिसके जैसा हम बनना चाहते हैं। जो हमारा ध्येय होता है, ध्यान का विषय होता है, वह अपनी प्रकृति के अनुरूप उसी प्रकार की उर्जा तरंगों को ब्रह्माण्ड से खींच लाता है। इस प्रकार शनैः शनैः ध्येय के अनुरूप हमारे व्यक्तित्व का रूपान्तरण होने लगता है।

ध्यान प्रकृति के साथ लय की स्थापना है। हमारे जीवन में एक लय है। इस लय के कारण ही जीवन में मधुरता है, सुगंध है, संगीत है। हमारी नाड़ी की गति, हृदय की गति, श्वास-प्रश्वास की गति, रक्त-संचरण की गति—इन सभी में एक तारतम्य है, एक सामंजस्य है। इसी प्रकार विचार-भावनाओं में भी एक लय है। जब-जब यह लय बिगड़ती है, तब-तब हम रोगग्रस्त होते हैं।

अतः स्वरूप रहने के लिये इस लय को बनाये रखना अनिवार्य है और ध्यान के माध्यम से हम इसी लय की पुर्नस्थापना करते हैं। ध्यान के द्वारा हम अस्तित्व से जुड़ते हैं, अस्तित्व को स्वीकार करते हैं। यहाँ निषेध नहीं स्वीकारोक्ति है, कृतज्ञता है। परमात्मा ने, प्रकृति ने हमें जो कुछ भी, जिस रूप में भी प्रदान किया है, हम उसको श्रद्धापूर्वक, प्रसन्नतापूर्वक स्वीकार करते हैं। शिकायतें नहीं करते। हम जितना-जितना श्रेष्ठता का चिन्तन-मनन करते जाते हैं, उतना-उतना ही हम स्वयं श्रेष्ठ बनते जाते हैं। हमारा शरीर, मन, आत्मा सर्वस्व परमात्मा को समर्पित है, हम पर प्रभु का असीम स्नेह, करुणा, कृपा, शक्ति अमृत बनकर बरस रहा है। हम परमात्मा के साथ एकत्व की अनुभूति करते हैं। इस प्रकार के ध्यान से हमारे भीतर की नकारात्मकता धीरे-धीरे कम होने लगती है। हमारे भीतर यह विश्वास दृढ़ होने लगता है कि हम परमात्मा की सन्तान है, हमारे अन्दर अनंत संभावनायें हैं, अनंत शक्तियों का अथाह भंडार स्वयं के अंदर ही है। इस प्रकार की सोच के कारण हम सभी प्रकार के तनावों से मुक्त होकर निश्चिन्त हो जाते हैं। **डॉ. प्रणव पण्ड्या** ने ध्यान की महत्ता को उजागर करते हुये कहा है—“ध्यान जिसका भी हम करते हैं, वह हमारे इष्ट हो, आराध्य हो, सद्गुरु हो या फिर कोई पवित्र विचार या भाव, उसके प्रति प्यार भरे अपनेपन से सोचने, याद करने तथा नियमित उसके लिये अपनी याद को प्रगाढ़ करने से यह प्रगाढ़ता आस्था, श्रद्धा व प्रेम का रूप ले लेती है। तदुपरान्त हम प्रेम से परिपूर्ण छवि को अपने शरीर के उच्चस्तरीयकेन्द्रों यथा—अनाहत चक्र अथवा आज्ञा चक्र पर दोनों भौहों के बीच स्थापित किया जाता है और भावनायें एवं विचार स्वतः ही उस ओर मुड़ चलते हैं। प्रेम से पुलकित मन स्वतः ही ध्यान में डूबने लगता है और अपने आप ही व्यक्तित्व में सकारात्मक विचारों एवं भावनाओं की सधनता सधने लगती है। सकारात्मक विचारों एवं भावनाओं का यह स्थूल रूप औषधि की भाँति है, जिसका नियमित सेवन व्यक्ति को समस्त विकारों व विषादों से मुक्त कर देता है।

(Pandya,2005)

मनोवैज्ञान की संज्ञानात्मक विचारधारा के अनुसार भी चिन्ता आदि मानसिक समस्याओं का कारण व्यक्ति का नकारात्मक चिन्तन, नकारात्मक विचार, विकृत प्रत्यक्षण, अविवेकपूर्ण धारणायें एवं मान्यतायें ही होती है। इन निषेधात्मक विचारों तथा मान्यताओं को सकारात्मक एवं विद्येयात्मक विचारों और भावों से बदल कर पुनर्स्थापित करने से चिंता जैसी मनोवैज्ञानिक समस्या से छुटकारा पाया जा सकता है। (**Beck et al.,1979;Burns,1980**)

चिन्ता की दशा में व्यक्ति के विचारों में द्वन्द्व एवं भावनाओं में विक्षोभ होता है। इस स्थिति से निपटने में ध्यान की अमृतवर्षा रसानुभूति विधि अति अद्भुत है। इसके प्रथम चरण में अन्तर्चेतना एकाग्र होने लगती है। उस एकाग्रता के सघन होने पर हमारी मानसिक क्षमताओं का विकास होता है। द्वितीय चरण में यह एकाग्र अन्तर्चेतना—अन्तर्मुखी होकर स्वयं की गहराई में प्रविष्ट होती है। ऐसा होने पर अचेतन मन धुलने लगता है। यहीं पर हमें अनुभूतियों के प्रथम दर्शन होते हैं। सर्वप्रथम इन अनुभूतियों में विकार तथा विषाद के स्रोत के रूप में हमारी दमित इच्छायें, वासनायें, भावनायें एवं मनोग्रंथियाँ हमारे अचेतन मन की गहराई से निकलकर विभिन्न प्रकार के रूप धारण करके चेतन मन के स्तर पर प्रकट होती है। इनको निर्मल करने का यही सबसे अच्छा अवसर होता है। इसके द्वारा प्रसिद्ध महान् मनोवैज्ञानिक सिगमण्ड फ्रायड द्वारा

प्रतिपादित मनोचिकित्सा की मनोविश्लेषणात्मक विधि की तरह नियमित रूप से लम्बे समय तक चलने पर व्यक्तित्व की सभी समस्याओं का समाधान होकर एक नये ढंग से व्यक्तित्व की पुनर्संरचना का शुभारंभ होता है। प्रस्तुत शोधकार्य में भी प्रयुक्त की गई ध्यान की प्रक्रिया में उपरोक्त विधि को ही अपनाया गया है। पालसाने तथा उमा पाण्डेय के मतानुसार भी ध्यान आन्तरिक संघर्षों को समाप्त करने एवं जीवन के लक्ष्यों को बेहतर ढंग से स्पष्ट करता है। यह व्यक्ति के विचारों और जीवनशैली को अनुभवजन्य तंत्र तथा विवेक प्रदान करता है। (**Palsane,M.N.1998;Pandey,1998**)

पिंग और उनके सहयोगियों ने कॉलेज जाने वाले विद्यार्थियों के तनाव स्तर पर ध्यान के प्रभाव का अध्ययन किया और परिणाम में पाया कि नियमित ध्यान से तनाव का स्तर घटकर व्यक्ति में समायोजन क्षमता का विकास होने लगता है, जिससे वह तनाव उत्पन्न करने वाले कारकों के साथ बेहतर सामंजस्य स्थापित करने लगता है। (**Ping et al.; December,2009**)

इस प्रकार कहा जा सकता है कि अमृतवर्षा रसानुभूति ध्यान साइबर प्रयोक्ताओं के चिन्तास्तर को कम करने में अत्यन्त प्रभावी एवं सक्षम है।

साइबर प्रयोक्ताओं की 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 पराशर्म 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 है, 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 खूबसूरत 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, सद्व्यवहार 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। महर्षि अरविन्द 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 है क्योंकि आध्यात्मिक जीवनशैली में ही हमारी सभी समस्याओं के समाधान और शांत, सुखी, आनंदमय जीवन का रहस्य समाहित है।

अतः स्पष्ट है कि साइबर प्रयोक्ताओं के चिन्ता स्तर को न्यून करने में आध्यात्मिक परामर्श की महती भूमिका है। जोनस एवं उनके सहयोगियों 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**)

डॉ. अजय कुमार और कुमारी ज्योति मेघवाल “**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-आध्यात्मिक अभ्यासों का साइबर प्रयोक्ताओं के चिन्ता स्तर पर सार्थक प्रभाव पड़ता है और उनके मानसिक स्वास्थ्य का संवर्द्धन होता है।

९ निष्कर्ष (Conclusion):

निष्कर्षतः कहा जा सकता है कि पंडित श्रीराम शर्मा आचार्य प्रतिपादित मनो-आध्यात्मिक अभ्यासों (आत्मबोध—तत्त्वबोध साधना, प्रार्थना, प्रज्ञायोग, प्राणाकर्षण प्राणायाम, अमृतवर्षा रसानुभूति ध्यान एवं आध्यात्मिक परामर्श) में साइबर प्रयोक्ताओं के चिन्ता स्तर को न्यून करने की क्षमता विद्यमान हैं, जिसका विवेचन पूर्व में किया गया है। उपरोक्त अध्ययन के आधार पर कहा जा सकता है कि मनो-आध्यात्मिक अभ्यासों के नियमित छः माह तक अनुपालन से साइबर प्रयोक्ताओं के चिन्ता स्तर में सार्थक रूप से कमी आती है।

सन्दर्भ ग्रन्थ सूची (References):

1. आचार्य, श्रीराम शर्मा (1998)—चेतन, अचेतन एवं सुपर चेतन मन, प. श्रीराम शर्मा आचार्य वाड़्.मय—22, अखण्ड ज्योति संस्थान, धीयामंडी, मथुरा ।
2. आचार्य, श्रीराम शर्मा (2002)— गायत्री महाविज्ञान संयुक्त संस्करण, ब्रह्मवर्चस, शांतिकुंज हरिद्वार।
3. आचार्य, श्रीराम शर्मा (1998 ख)— गायत्री की पंचकोशी साधना एवं उपलब्धियाँ, प. श्रीराम शर्मा आचार्य वाड़्. मय—13 ।
4. आचार्य, श्रीराम शर्मा (1998 च)—मनस्विता, प्रखरता और तेजस्विता, प. श्रीराम शर्मा आचार्य वाड़्.मय—57, अखण्ड ज्योति संस्थान, धीयामंडी, मथुरा ।
5. आचार्य, श्रीराम शर्मा (सितं. 1986)— यौगिक जीवन ही स्वस्थ मन दे सकेगा, अखण्ड ज्योति संस्थान, धीयामंडी, मथुरा ।
6. आचार्य श्रीराम शर्मा (2000)— सांख्य दर्शन एवं योगदर्शन, ब्रह्मवर्चस, शांतिकुंज हरिद्वार।
7. आचार्य, श्रीराम शर्मा (सितं. 1986)— श्रम साधनों का प्रयोग सत्प्रयोजनों के लिए, अखण्ड ज्योति संस्थान, धीयामंडी, मथुरा ।
8. आचार्य, श्रीराम शर्मा (2002)— उपासना के दो चरण जप और ध्यान, युग निर्माण योजना, मथुरा ।
9. आचार्य श्रीराम शर्मा (2001)— युग की मांग प्रतिभा परिशकार, ब्रह्मवर्चस, शांतिकुंज हरिद्वार।
10. अग्रवाल (जुलाई 2005)— मानसिक अस्वस्थता रोग है पागलपन नहीं, निरोगश्रम ।
11. कपिल, एच. के. (1991)— अनुसंधान विधियाँ, एच.पी. भार्गव बुक हाउस।
12. पण्ड्या, प्रणव एवं ब्रह्मवर्चस (2006), अन्तर्जर्गत की यात्रा का ज्ञान विज्ञान, वेदमाता गायत्री ट्रस्ट, शांतिकुंज, हरिद्वार ।
13. पण्ड्या, प्रणव (जन., 2004)— जन—नेतृत्व हेतु विशिष्ट गुण, अखण्ड ज्योति संस्थान धीयामंडी, मथुरा ।
14. पण्ड्या, प्रणव (2006)— युवा कांती पथ, वेदमाता गायत्री ट्रस्ट, शांतिकुंज, हरिद्वार। महर्षि पतंजलिकृत— योग दर्शन, पा.यो.सू. 1/2, गीताप्रेस, गोरखपुर ।
15. महर्षि पतंजलिकृत— योग दर्शन, पा.यो.सू. 1/2, गीताप्रेस, गोरखपुर ।
16. श्रीमद्भगवद्गीता, गीताप्रेस, गोरखपुर ।
17. सिंह, अरूण कुमार (2006)—असामान्य मनोविज्ञान, मोतीलाल बनारसीदास प्रकाशन ।
18. Alavi, MaracyS. S., Eslanl,M. R.(2011).*The effect of psychiatric symptoms on the iriterent addiction disorder in Isfachnis University students.* J res Med sci. 16 (6): 793800.
19. Boelens, P. (2008). *How prayer and meditation changes your brain.* Retrieved from <https://tonic.vice.com>
20. Goel, D. Subramanyam, A.kamath, R. (2013). *A study on the prevalance of internet addiction and its association with psychopathology in indian adelescenti.* Indian Journal of psychiatry, Vol. 55; 2; 140-143.

21. Hagen, I.& Nayar, U. (2014). *Yoga for children and Young People's Mental Health and well-being : Research review and refection on the mental health potentials of Yoga.* Department of psychology,Norwegian University of Science and Technology, NTNU, 7491 Trandtieim, Norwag.
22. Jones, R.F., Stedman, D., Dietzfelbinger, L., Dichmund, P. (2017). *Including the spiritual asithin mental health care in the UL, from the experiences of the people with mental health problems.* Journal of religion and Health, 57 (1) : 384-407.
23. Kulkarni, D.D., Bera, T. K. (2008). *Yogic ezerisies and Health-A psycho-neuro immunological Approach.* Scientific Research Department, Kaivalyoachma Yoga Research Institute, Lonavala-410403 (Pune).
24. Kumar, A. & meghwal, J. (2015). *The effect of spirituality on mental health.* Indian Journal of research, Vol.4, Issue-5^u
25. King, D.E.& Bushwick, B. (1994). *Beliefs and attitudes of hospital inpatients about faith, healing and prayer.*Journal of family practice, 39(4), pp. 349-352.
26. Koenig, G. (1997). *Is religion good for health? The effect of religion on physical and mental health.* New York (Binghampton): Haworth Press.
27. Kaplan, M. (1996). *Ambushed by Spirituality.*Time Magazine, 62.
28. Mahajan, A. (2014) *Role of Yoga in hormonal homeostasis.* Depertment of Physiology, Maulana Azad Medical callege, New Delhi, India.
29. McCullough, M.E., Hoyt, W.T.,& Larson, D.B. (2000). *Religious involvement and mortality: A meta-analytic review.* Health Psychology, 19 (3), pp. 211-222.61.
30. McGuffin, P. & Reich, T. (1984). *Psychopathology and genetics.* In Adams H.E. & press.
31. Nagendra, H. R. (2013).*Integrated Yoga Therapy for Mental Illness.* Indian Journal psychiatry, 55 (Suppl-3) S 3375339.
32. Niemz, K. etal. (2005). *Prevalence of pathological internet use among university student and correlations with self-esteem, the general health questionnoire (GHQ) and duinhibition.*Cyberpsychology behaviour, 8:562-70.
33. Ping, K. Y. etal. (2009).*The effect of meditation on physical and mental health in Janier college students: A quasi-experimental sutudy.* Journal of nursing research. Vol-17, Issue-4- P.261-269.
34. Prathikanti, S., Divera, R., Cochran,A., Tungol, J., Fayazmanesh, N., Weinmann, E. (2017). *Treating Major depression with Yoga : A prospective, randomized, Controlled Pilot trial.*Retrievied from [https://doi.org/10.1371/journal.pone.0173869^u](https://doi.org/10.1371/journal.pone.0173869)
35. Shohani,M., Badfar, G., Nasirkandy,M., Kaikhavani,S., Dahmati,s., Modmeli,Y., Solemani, A. Azami, M., (2019). *The Effect of Yoga on Stress, Anxiety and Depression in Women.* International Journal of Preventive medicine. Retrived from www.ncbi.nlm.nih.gov.
36. Wortman, C.B., Sheedy, C., Gluhoski, V. and Kessler, R. (1992). *Stress, Coping and Health: Conceptual issues and directions for future research.* In H.S. Friedman (ed.) *Hostility, Coping and Health.* Washington, DC: APA.
37. Young, K.S. (1998).*Internet addiction : The evergence of a new clinical disorder cyberpsychological Behaviour;*3 : 237-44.