

मनो-यौगिक अभ्यासों का नवयुवाओं के संवेगात्मक बुद्धि स्तर पर पड़ने वाले प्रभाव का अध्ययन

प्रणव तिवारी

शोधार्थी, नैदानिक मनोविज्ञान

देव संस्कृति विश्वविद्यालय, हरिद्वार, उत्तराखण्ड।

Email – pranav.tewari24@gmail.com

सारांश: प्रस्तुत शोध कार्य में नवयुवाओं के संवेगात्मक बुद्धि के स्तर 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। संवेगात्मक बुद्धि के स्तर के मापन हेतु इमोशनलइंटिलिजेन्स स्केल (Emotional Intelligence scale by Upender dher, Sanjot and Anukool) प्रयुक्त किया गया। पूर्व परीक्षण-पश्चात् परीक्षण विधि द्वारा आँकड़ों का संग्रह किया गया। सांख्यिकीय विश्लेषण हेतु स्टुडेन्ट टी-टेस्ट का प्रयोग किया गया। 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 संवेगात्मक बुद्धि स्तर पर सार्थक प्रभाव पड़ता है।

मुख्य बिन्दु: मनो-यौगिक अभ्यासों का नवयुवाओं के संवेगात्मक बुद्धि स्तर पर सार्थक प्रभाव पड़ता है।

१ परिचय :

मनुष्य का संपूर्ण जीवन भावनाओं एवं संवेदनाओं से संचालित होता है। दुःख और आनंद, घृणा और प्रेम, क्रोध और सहिष्णुता, कृपणता और उदारता, संदेह और विश्वास आदि भावनाएँ अंतःकरण में उपजती हैं तथा मन मस्तिष्क को प्रभावित कर मनुष्य की विभिन्न गतिविधियों को संचालित प्रेरित करती हैं। इन भावनाओं का मानव जीवन के शारीरिक और मानसिक स्थिति पर गहन प्रभाव पड़ता है।

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। **नेशनल इन्स्टीट्यूट आफ मेन्टल हेल्थ एण्ड न्यूरो साइन्सेज बैंगलूरु** 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- चिंता, तनाव, कुण्ठा और संवेगात्मक असंतुलन आदि। **विश्व स्वास्थ्य संगठन** 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 बढ़े 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 है। यही कारण है कि आधुनिक यांत्रिक जीवन में व्यक्ति का आन्तरिक जीवन तनाव, चिन्ता, असुरक्षा, अवसाद, भावनात्मक विक्षोभ, 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 भावनात्मक विक्षोभ 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 संवेगात्मक बुद्धि के 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 मानसिक बीमारी को दूर करने तथा संवेगात्मक बुद्धि के स्तर में वृद्धि करने के लिये एक ऐसी चिकित्सा पद्धति की आवश्यकता है, जिसमें मनोवैज्ञानिक तकनीकों के साथ-साथ यौगिक तकनीकों का भी समावेश हो, जिनसे व्यक्ति में जीवन के प्रति रचनात्मक दृष्टिकोण विकसित हो सके।

नवयुवाओं के संवेगात्मक बुद्धि के स्तर के प्रबंधन में कुछ मनो-यौगिक अभ्यासों जैसे-सूर्यनमस्कार, प्राणाकर्षण प्राणायाम, हनुमान चालीसा और आध्यात्मिक परामर्श अत्यन्त प्रभावी तथा उपयुक्त है, 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 है (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; Huaying, 2008)। योग शरीर एवं मन को अत्यधिक तनाव, चिंता एवं अवसाद से मुक्ति दिलाने में सहायता करता है (Harinath, et al., 2004; Javnbakht, et al., 2009)। योग व्यक्ति को यौगिक दिनचर्या, संतुलित आहार एवं प्राकृतिक जीवन की ओर अग्रसर करने का कार्य करता है (Ros & Thomas, 2010)। योग का लक्ष मनुष्य की समस्त क्षमताओं, प्रतिभाओं का समरसतापूर्वक जागरण करना है। विभिन्न अध्ययनों से पता चलता है कि योग व्यक्ति के शारीरिक, मानसिक एवं भावनात्मक स्वास्थ्य को बढ़ाने का कार्य करता है (Manoj, 2004; Telles, et al., 2013)।

पं. श्रीराम शर्मा आचार्य (1998) के अनुसार योग के द्वारा विभिन्न प्रकार की शारीरिक, मानसिक, मनोकायिक एवं आत्मिक वेदनाओं पर काफी हद तक नियंत्रण प्राप्त कर व्यक्ति समग्र स्वास्थ्य को सहज ही प्राप्त कर सकता है। शारीरिक, मानसिक एवं मनोकायिक समस्याओं को तो साधारण योगाभ्यास से ही दूर किया जा सकता है।

चूंकि वर्तमान समय में नवयुवा भावनात्मक असंतुलन एवं विक्रोभ की समस्याओं से ज्यादा आक्रान्त हैं। अतः प्रस्तुत शोध कार्य में परतंत्र चर के रूप में संवेगात्मक बुद्धि का ही चयन किया गया है और स्वतंत्र चर के रूप में एक मनो-यौगिक अन्तःक्षेप, जिसमें सूर्यनमस्कार, प्राणाकर्षण प्राणायाम, हनुमान चालीसा और आध्यात्मिक परामर्श शामिल हैं, का चयन किया गया है।

यदि इस मनो-यौगिक अन्तःक्षेप का प्रभाव चिन्ता एवं संवेगात्मक बुद्धि पर सार्थक पाया गया तो नवयुवाओं के मनोदैहिक रोगों के प्रबंधन में यह शोधकार्य नींव का पत्थर साबित होगा और समस्त मानवजाति इससे लाभान्वित होगी। इसी पृष्ठभूमि को ध्यान में रखकर शोधार्थी ने प्रस्तुत शोधकार्य के विषय का चुनाव किया है।

२ समस्या का कथन (Statement of Problem):

“क्या मनो-यौगिक अभ्यासों कानवयुवाओं के संवेगात्मक बुद्धि स्तर पर कोई सार्थक प्रभाव पड़ता है?”

३ अध्ययन के उद्देश्य (Objectives of the study):

- नवयुवाओं की मनोवैज्ञानिक समस्याओं की पहचान करना।
- नवयुवाओंमें संवेगात्मक बुद्धि के स्तर का मापन करना।
- नवयुवाओंकी मनोवैज्ञानिक समस्याओं के प्रबंधन के लिये मनो-यौगिक मॉडल विकसित करना।

अध्ययन हेतु प्रयुक्त चर (Variables of the study)

स्वतंत्र चर(Independent variables)

मनो-यौगिक अभ्यास(Psycho-Yogic Practices)

- सूर्य नमस्कार(Surya Namaskar)
- प्राणाकर्षण प्राणायाम (Pranakarshan pranayama)
- हनुमान चालीसा (Hanuman Chalisa)
- आध्यात्मिक परामर्श (Spiritual Counselling)

परतंत्र चर(Dependent Variables)

संवेगात्मक बुद्धि (Emotional intelligence)

४ शोध अभिकल्प (Research Design):

प्रस्तुत शोधकार्य में “पूर्व परीक्षण-पश्चात् परीक्षण नियंत्रित समूह अभिकल्प” (Pretest- post test control Group Design) का प्रयोग किया गया है।

प्रतिचयन योजना (Sampling Plan)

प्रतिचयन (Sempling)

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

प्रतिदर्श संख्या

प्रस्तुत शोध कार्य हेतु कुल 240 प्रतिदर्शों का चयन किया गया।

प्रस्तुत शोध कार्य में प्रयोज्यों के समावेशन एवं अपवर्जन हेतु निम्न कसौटियाँ अपनायी गईं—

- प्रयोज्य की उम्र 18–25 वर्ष के उम्र प्रसार के अन्तर्गत होनी चाहिये।
- प्रयोज्य की शिक्षा का न्यूनतम स्तर हाईस्कूल हो।
- प्रयोज्य हिन्दी भाषा को पढ़ एवं समझ सकते हो।
- 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।

५ आँकड़ा संग्रहण प्रक्रिया (Data Collection Procedure):

प्रस्तुत शोधकार्य में प्रयुक्त परतंत्रचर संवेगात्मक बुद्धि से संबंधित आँकड़ों के संग्रहण हेतु अध्ययन में शामिल प्रयोज्यों परसंवेगात्मक बुद्धि 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 आँकड़ों का संग्रह किया गया।

६ कार्य योजना (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 मनो-यौगिक अभ्यास	Rounds and Time आवृत्ति एवं समय
1. सूर्य नमस्कार	(2 आवृत्ति) (5 मिनट) 6:00AM–6:05 AM
2. प्राणाकर्षण प्राणायाम	10 आवृत्ति, 20 मिनट, 6:05 AM - 6:25 AM
3. हनुमान चालीसा	1 आवृत्ति, 5 मिनट, 6:25 AM –6:30 AM
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—

- पूरक— शुद्ध प्राणवायु का अन्दर प्रवेश।
- अंतःकुंभक— प्राणवायु को कुछ देर तक भीतर रोककर रखना।

- रेचक— अशुद्ध प्राणवायु का निष्कासन।
- बाह्य कुंभक— श्वास बाहर निकालकर कुछ देर तक बिना श्वास के रहना।
- हनुमान चालीसा
प्रस्तुत शोध में प्रयोगात्मक समूह के प्रयोज्यों को प्रतिदिन 5 मिनट तक एक बार हनुमान चालीसा का पाठ करवाया गया।
- आध्यात्मिक परामर्श
प्रयोगात्मक समूह के प्रयोज्यों को सप्ताह में एक बार प्रत्येक रविवार को 15 मिनट तक आध्यात्मिक परामर्श प्रदान किया गया।

अध्ययन हेतु प्रयुक्त उपकरण (Tools selected for the study)

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

- इमोशनलइंटिलेजेन्स स्केल (Emotional Intelligence scale by Upender dher, Sanjot and Anukool)

७ सांख्यिकी विश्लेषण:

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

परिकल्पना

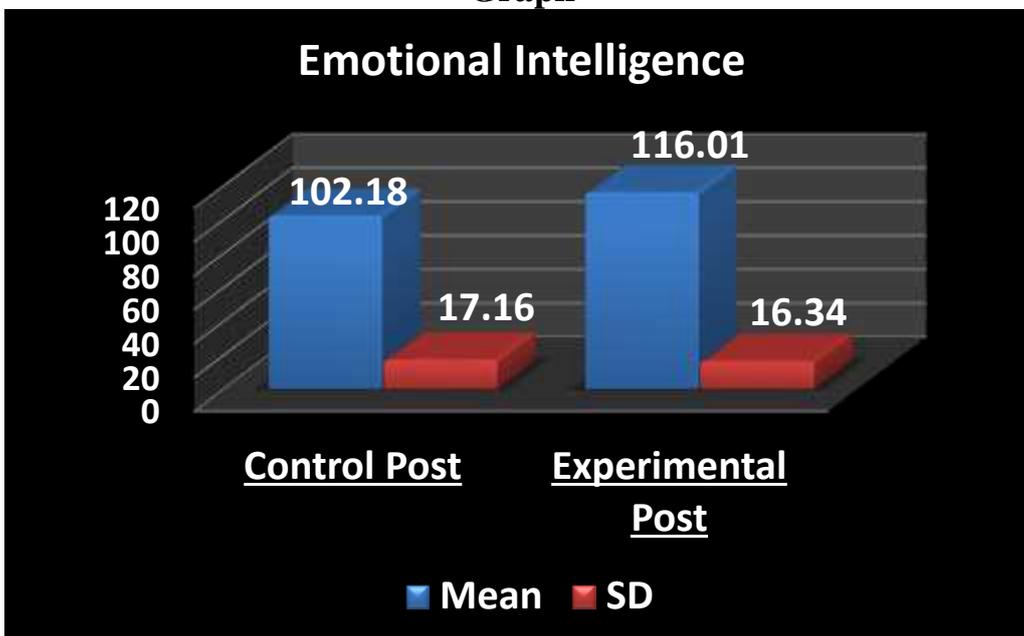
मनो-यौगिकअभ्यासों से नवयुवाओंके संवेगात्मक बुद्धि स्तर में कोई सार्थक अन्तर नहीं आता है।

परिणाम सारणी

संवेगात्मक बुद्धिस्तर की मध्यमान तुलना
Result table- (Emotional Intelligence)

Group (Post Data)	Mean	SD	SE _D	t-value	Level of Significance
Control	102.18	17.16	2.16	6.4	0.01
Experimental	116.01	16.34			
N=240; df=238					

Graph



परिणाम सारणी से स्पष्ट है कि प्रयोगात्मक समूह और नियंत्रित समूह के प्रयोज्यों के संवेगात्मक बुद्धिस्तर पर किये गये पश्चात् परीक्षण पर प्राप्त मध्यमानों के बीच अर्जित अंतर (13.83) 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 6.4 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 का नवयुवाओं के संवेगात्मक बुद्धि स्तर पर सार्थक प्रभाव पड़ता है।

८ परिणामों की व्याख्या :

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

परिकल्पना की जांच से ज्ञात हुआ है कि प्रयोगात्मक समूह के नवयुवाओं के संवेगात्मक बुद्धि स्तर पर मनो-यौगिक अभ्यासों के परिचालन से पूर्व प्रारंभिक परीक्षण पर प्राप्त प्राप्तांशों एवं 6 माह बाद किये गये पश्चात् परीक्षण पर प्राप्त प्राप्तांशों के मध्यमानों के बीच उपस्थित अन्तर सार्थकता के 0.01 स्तर पर सार्थक है, जबकि नियंत्रित समूह के नवयुवाओं के संवेगात्मक बुद्धि स्तर में कोई सार्थक अन्तर नहीं पाया गया। ये परिणाम मनो-यौगिक अभ्यासों के संवेगात्मक बुद्धि स्तर में वृद्धि करने में सार्थक योगदान को परिलक्षित करते हैं।

चूंकि संवेगात्मक बुद्धि मानवीय व्यक्तित्व का एक ऐसा प्रमुख गुण है, जिसके स्तर में वृद्धि भावनात्मक क्षमताओं की दृष्टि से अत्यन्त आवश्यक है। अतः निश्चित रूप से प्रस्तुत शोध में नवयुवाओं के संवेगात्मक बुद्धि स्तर में वृद्धि मनो-यौगिक अभ्यासों की स्वास्थ्यपरक महत्ता एवं प्रभावशीलता को इंगित करती है। प्रस्तुत शोध अध्ययन में सम्मिलित प्रयोगात्मक समूह के प्रयोज्यों को छः मास तक नियमित रूप से विविध प्रकार के मनो-यौगिक अभ्यास जैसे सूर्यनमस्कार, प्राणाकर्षण प्राणायाम, हनुमान चालीसा का पाठ करवाये गये और प्रत्येक सप्ताह के अन्त में सामूहिक रूप से आध्यात्मिक परामर्श प्रदान किया गया। इसलिये इन अभ्यासों के अनुपालनोपरान्त प्रयोज्यों के संवेगात्मक बुद्धि स्तर पर पड़ने वाले प्रभावों का कार्य-कारण संबंध की दृष्टि से विवेचन निम्नबिन्दुओं के अन्तर्गत किया गया है-

संवेगात्मक बुद्धि के विकास में सूर्य नमस्कार का अभ्यास अति प्रभावशाली है। सूर्य नमस्कार 24 चरणों में व्यायाम की एक संपूर्ण श्रृंखला है। व्यायाम की इस पद्धति में आसनों, उप-आसनों, मुद्राओं, श्वास-प्रश्वास क्रम तथा शरीर संरचना की लोम-विलोम क्रियाओं का अपूर्व समन्वय है। इसके अभ्यास में व्यायाम श्रृंखला की हर मुद्रा के साथ भगवान सविता की स्तुति में मंत्रों को भी क्रम से जोड़ा गया है। भगवान सूर्य ओजस्विता, तेजस्विता, प्रखरता, विराटता, पवित्रता, गतिशीलता, परोपकारिता के प्रतीक हैं। अतः सूर्य नमस्कार में शरीर के व्यायाम के साथ-साथ मानसिक एकाग्रता, सजगता एवं भावनात्मकता, स्थिरता एवं पवित्रता का अभ्यास भी साथ-साथ चलता रहता है। योगदर्शन के प्रणेता महान मनोवैज्ञानिक 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 सहज-स्थिर स्थिति। 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 सुखपूर्वक स्थिर रहना सत्व गुण का लक्षण है (Natesh, Nagarathna & Nagendra, 2003)। चूंकि 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 स्राव होने लगता है, जो मन की प्रसन्नता के द्योतक है। इसी प्रकार मन के शांत होने पर मस्तिष्क से अल्फा तरंगे निकलने लगती है; इस दृष्टि से शरीर की स्थिरता से, प्रतिपल चंचल मन जो कि जीवन के संघर्षों, चुनौतियों, वातावरणीय प्रभावों के कारण बँटा-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 है- प्रमाण, विपर्यय, विकल्प, निद्रा और स्मृति, जो विलंघ्य और अक्लिंघ्य के भेद से दो प्रकार की है।

चित्तवृत्तियों का क्लिष्ट स्वरूप वह है, जो योग साधना में बाधक है एवं अक्लिष्ट स्वरूप वह है जो योग साधना में सहायक है। भावनात्मक असंतुलन, विक्षोभ तथा अस्थिरता का संबंध चित्तवृत्तियों के क्लिष्ट रूप से है। इन चित्तवृत्तियों को क्लिष्ट से अक्लिष्ट में रूपान्तरित करने में आसन का अभ्यास पहला चरण है। इस प्रकार यौगिक दृष्टिकोण से सूर्य नमस्कार का चित्तवृत्तियों को अक्लिष्ट करने उनके निरोध करने के लक्ष्य से अप्रत्यक्ष रूप से जुड़ा रहने के कारण तनाव, चिन्ता, अवसाद, भावनात्मक विक्षोभ एवं असंतुलन जैसी मानसिक स्थिति को दूरगामी रूप से प्रभावित करने की संभावना बनती है। साथ ही सूर्य नमस्कार में मंत्रों का अभ्यास भी जुड़ा हुआ है, जो नकारात्मकता को दूर करके हमारे विचारों एवं भावनाओं में पवित्रता का संचार करता है, जिससे मानसिक शांति एवं भावनात्मक संतुलन की प्राप्ति होती है।

इससे स्पष्ट होता है कि सूर्य नमस्कार से शारीरिक स्वास्थ्य के साथ-साथ मानसिक एवं आध्यात्मिक लाभ भी प्राप्त होता है तथा भावनात्मक असंतुलन, विक्षोभ एवं अस्थिरता जैसे मनोविकार दूर होकर संवेगात्मक बुद्धि के स्तर में वृद्धि होती है।

संवेगात्मक बुद्धि के संवर्द्धन में पंडित श्रीराम शर्मा आचार्य जी द्वारा प्रतिपादित प्राणाकर्षण प्राणायाम की भी महती भूमिका है। यह एक सर्वमान्य तथ्य है कि व्यक्ति की श्वास-प्रश्वास उसकी मनःस्थिति से सम्बद्ध होती है। जैसे ही श्वास की गति में परिवर्तन होता है, वैसे ही मनोदशा में भी परिवर्तन दिखायी देता है। इसी प्रकार जब मनोदशा में परिवर्तन होता है तो तुरन्त श्वास-प्रश्वास की गति भी परिवर्तित हो जाती है। इसी तथ्य का उल्लेख करते हुये हठयोग के प्रसिद्ध ग्रन्थ **हठप्रदीपिका** में कहा गया है—“**चले वाते चले चित्तम्**” अर्थात् वायु के चलायमान होने पर चित्त भी चंचल होने लगता है। शरीर क्रियाविज्ञान की दृष्टि से विवेचन करने पर ज्ञात होता है कि जैसे ही व्यक्ति के विचारों एवं भावनाओं में उत्तेजना होती है, भावनात्मक असंतुलन और विक्षोभ होता है, तो सिम्पैथेटिक तंत्रिका तंत्र सक्रिय हो जाता है, जो श्वसन गति, नाड़ी गति, हृदय गति तथा रक्तचाप में वृद्धि हेतु उत्तरदायी है। इसलिये शरीर एवं मन तथा विचार एवं भावनाओं में एक सुमधुर सामंजस्य स्थापित करने हेतु प्राणायाम की प्रक्रिया को अत्यन्त महत्वपूर्ण एवं प्रभावी माना गया है।

महर्षि पतंजलि ने प्राणायाम को परिभाषित करते हुये अपने महान् अद्वितीय ग्रन्थ योगसूत्र में कहा है—“**तस्मिन् सति श्वासप्रश्वासयोगतिविच्छेदः प्राणायामः**” (पातंजल योगसूत्र-2/49) अर्थात् आसन के सिद्ध हो जाने पर श्वास-प्रश्वास की स्वाभाविक गति का रूकना ही प्राणायाम है। इसके अतिरिक्त संवेगात्मक बुद्धि के विकास हेतु जिसज्ञानरूपी 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 कहा जाये तो प्राणाकर्षण प्राणायाम से बुद्धि एवं भावना, शरीर एवं मन में एक संतुलन स्थापित होता है, जिससे व्यक्ति अपने संवेगों का उचित ढंग से प्रबंधन करने में सक्षम होता है तथा साथ ही दूसरों के संवेगों का अनुभव कर उनके साथ संतोषजनक संबंध स्थापित करता है, जो संवेगात्मक बुद्धि के आधारभूत तत्व हैं।

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 अपितु मनोवैज्ञानिक, दृष्टिकोण से भी स्वसंकेत तथा संज्ञानात्मक पुनर्संरचना द्वारा नकारात्मकता को दूर कर नवयुवाओंके संवेगात्मक बुद्धि के स्तर में वृद्धि करने में अत्यन्त प्रभावशाली और समक्ष तकनीक है।

शरीर क्रियाविज्ञान 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 और शारीरिक समग्र रूप से प्राणाकर्षण प्राणायाम की प्रक्रिया नवयुवाओं के संवेगात्मक बुद्धि स्तर के संवर्द्धन में अत्यन्त प्रभावी है।

नवयुवाओं के संवेगात्मक बुद्धि के स्तर को बढ़ाने में हनुमान चालीसा का पाठ अत्यन्त प्रभावी एवं सक्षम 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 संवेगात्मक बुद्धि पर हनुमान चालीसा का प्रभाव देखा गया है। हनुमान चालीसा का पाठ करते समय सतत 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 सतत ध्यान करते हैं शनैः शनैः 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, प्रखरबुद्धि, पवित्रता, ओजस्विता, तेजस्विता 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 है—“*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—ऊँ 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। चिन्ता स्तर को कम करने के साथ ही हनुमान चालीसा का नियमित पाठ संवेगात्मक बुद्धि के स्तर में वृद्धि करने में भी अत्यन्त प्रभावी है। जैसा कि स्पष्ट है कि संवेगात्मक बुद्धि से तात्पर्य हमारी भावनाओं की क्षमता से है। हम किस प्रकार अपनी भावनाओं की ऊर्जा को सकारात्मक मोड़ देकर इन्हें अपने व्यक्तित्व के विकास का एक महान साधन बना सकते हैं, यह हमारी संवेगात्मक बुद्धि पर निर्भर करता है। भावनायें हमारे व्यक्तित्व का आधार हैं, जड़ हैं। जब भावनाओं को सींचा जाता है, भावनाओं को पोषण मिलता है तो पूरा व्यक्तित्व हरा-भरा हो जाता है और भावनाओं की इस अदभुत सामर्थ्य को निखारने में हनुमान चालीसा का पाठ अत्यन्त प्रभावी है।

यह तथ्य सर्वविदित है कि श्री हनुमान भक्ति की साकार मूर्ति है। उनका सर्वस्व प्रभु श्रीराम को समर्पित है। श्री हनुमान ने कोई भी कार्य अपने सुख एवं प्रसन्नता के लिये नहीं किया। वे सर्वदा श्रीराम के हाथों का यंत्र बनकर रहे। हनुमान चालीसा का पाठ करते समय जब हम श्री हनुमान के इन कार्यों का स्मरण करते हैं तो हमारे विचारों एवं भावनाओं में भी पवित्रता का, सकारात्मकता का संचार होने लगता है; हम स्वयं के साथ-साथ दूसरों की भावनाओं का भी अनुभव करते हैं और उनका सम्मान करते हैं। अपनी भावनाओं को उचित रीति से, उचित अवसर पर अभिव्यक्त करने की क्षमता का विकास होने लगता है। ये सभी लक्षण संवेगात्मक बुद्धि में वृद्धि को इंगित करते हैं।

सहायक प्रोफेसर वन्दना कठरिया 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।

सहायक प्रोफेसर वन्दना कठरिया 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।

नीरा गोयल और उसके सहयोगियों द्वारा हनुमान चालीसा का प्रभाव रक्तपरिसंचरण संस्थान पर देखा गया और परिणाम में पाया गया कि 10 मिनट तक हनुमान चालीसा को नियमित सुनने से रक्तचाप और हृदय गति सामान्य रहती है तथा जीवनशैली में सुधार होता है (**Neera et al., 2014**)।

उपरोक्त विवरण से स्पष्ट है कि हनुमान चालीसा के नियमित पाठ से नवयुवाओं के संवेगात्मक बुद्धि स्तर में वृद्धि होती है।

नवयुवाओं के संवेगात्मक बुद्धि स्तर में वृद्धिकरने 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 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, 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। 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 अससीम 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 धारयें 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 नवयुवाओं के संवेगात्मक बुद्धि स्तर में वृद्धि 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 मेघवाय "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 से स्पष्ट है कि शारीरिक, मानसिक, सामाजिक और आध्यात्मिक दृष्टि से ऐसे अनेक कारक हैं, जिनके कारण मनोयौगिक अभ्यासों का नवयुवाओं के संवेगात्मक बुद्धि स्तर पर सार्थक प्रभाव पड़ता है और उनकी भावनात्मक क्षमता में वृद्धि होती है।

९ निष्कर्ष:

निष्कर्षतः 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 संवेगात्मक बुद्धिस्तरमें वृद्धि 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 संवेगात्मक बुद्धिस्तर में सार्थक रूप से वृद्धि होती है।

सन्दर्भ ग्रन्थ सूची:

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 E.; Yammarinol, Francis A. (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. Coleman, Andrew (2008). *A Dictionary of Psychology (3 ed.)*. Oxford University Press. ISBN 9780199534067.
8. Cavazotte, Flavia; Moreno, Valter; Hickmann, Mateus (2012). "Effects of leader intelligence, personality and emotional intelligence on transformational leadership and managerial performance". *The Leadership Quarterly*. 23(3):443–455. doi:10.1016/j.leaqua.2011.10.003.
9. Cantor, N., & Kihlstrom, J. (1987). *Personality and Social Intelligence*. Englewood Cliffs, NJ: Prentice-Hall.
10. Corina O. Bondi, Ameer Y. Taha, Jody L. Tock, Nelson K.B. Totah, Yewon Cheon, Gonzalo E. Torres, Stanley I. Rapoport, Bitu Moghaddam. *Adolescent Behavior and Dopamine Availability Are Uniquely Sensitive to Dietary Omega-3 Fatty Acid Deficiency*. *Biological Psychiatry*, 2013; DOI: 10.1016/j.biopsych.2013.06.007
11. Davison, Gerald C. (2008). *Abnormal Psychology*. Toronto: Veronica Visentin. p. 154. ISBN 978-0-470-84072-6.
12. *Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders* American Psychiatric Associati. (5th ed.). Arlington: American Psychiatric Publishing. 2013. pp. 189–195. ISBN 978-0890425558.
13. Forgas, J. P., & Moylan, S. (1987). After the movies: Transient mood and social judgments. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 13, 467–477.
14. Gardner, H. (1983/1993). *Frames of Mind: The Theory of Multiple Intelligences (10th Anniversary Edition)*. New York: Basic Books.
15. Graham, Michael C. (2014). *Facts of Life: ten issues of contentment*. Outskirts Press. p. 268. ISBN 978-1-4787-2259-5.
16. Goleman, D. (1998). *Working With Emotional Intelligence*. New York, NY. Bantum Books
17. 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.
18. Isen, A. M., Shalker, T. E., Clark, M., & Karp, L. (1978). Affect, accessibility of material in memory, and behavior: A cognitive loop? *Journal of Personality and Social Psychology*, 36, 1–12.
19. J. A. Yip, S. Cote. *The Emotionally Intelligent Decision Maker: Emotion-Understanding Ability Reduces the Effect of Incidental Anxiety on Risk Taking*. *Psychological Science*, 2012; 24 (1): 48 DOI: [10.1177/0956797612450031](https://doi.org/10.1177/0956797612450031)
20. Young, P. T. (1943). *Emotion in Man and Animal: Its Nature and Relation to Attitude and Motive*. Oxford, England: Wiley.
21. Yuki Nozaki, Masuo Koyasu. *The Relationship between Trait Emotional Intelligence and Interaction with Ostracized Others' Retaliation*. *PLoS ONE*, 2013; 8 (10): e77579 DOI: [10.1371/journal.pone.0077579](https://doi.org/10.1371/journal.pone.0077579)
22. Zajonc, R. B. (1980). Feeling and thinking: Preferences need no inferences. *American Psychologist*, 35, 161–175.

Web Citations:

- The University of Stavanger. (2010, January 20). Emotions should be taken seriously, researcher urges. *ScienceDaily*. Retrieved March 3, 2017 from www.sciencedaily.com/releases/2010/01/100120085504.htm
- University of Chicago Press Journals. (2008, June 3). Emotional Intelligence Helps Make Better Product Choices. *ScienceDaily*. Retrieved March 3, 2017 from www.sciencedaily.com/releases/2008/05/080530132111.htm
- Virginia Tech. (2005, October 5). Emotional Intelligence May Be Good Predictor Of Success In Computing Studies. *ScienceDaily*. Retrieved March 3, 2017 from www.sciencedaily.com/releases/2005/10/051005072152.htm
- University of East Anglia. (2016, June 27). Study explores emotional intelligence and stress in social work. *ScienceDaily*. Retrieved March 3, 2017 from www.sciencedaily.com/releases/2016/06/160627214253.htm
- The Hong Kong Polytechnic University. (2013, October 6). Association between adolescents' anxiety, depressive symptoms. *ScienceDaily*. Retrieved September 16, 2017 from www.sciencedaily.com/releases/2013/10/131006142705.htm