



---

## छात्रों की भावनात्मक बुद्धिमत्ता पर ध्यान के प्रभाव का अध्ययन

**PURAN MAL RAIGER**

Research Scholar, Sunrise University, Alwar

**PREM CHAND GURJAR**

Associate Professor, Sunrise University Alwa

सारांश

छात्रों की भावनात्मक बुद्धिमत्ता में सुधार और मनोदशा स्थिति को विनियमित करने के लिए एक अस्थायी समाधान के रूप में धर्मनिरपेक्ष ध्यान शब्द तैयार करने में मदद की। कभी-कभी ध्यान की प्रथाओं में शास्त्र शामिल होते हैं, जनता और विभिन्न धर्मों के छात्रों के अभिभावक ऐसी प्रथाओं का स्वागत नहीं कर सकते हैं। सांप्रदायिक प्रथाओं और शास्त्रों से रहित एक प्रकार का ध्यान उन सभी लोगों के लिए स्वीकार्य होगा जो धर्मनिरपेक्षता के समर्थक हैं। इसलिए अन्वेषक एक ऐसी प्रथा पर विचार कर रहा था जो व्यवस्थित, नियमित, वैज्ञानिक और धार्मिक प्रभाव से मुक्त भी हो। इस संदर्भ में अन्वेषक धर्मनिरपेक्ष ध्यान के प्रभाव का अध्ययन करने का अनुमान लगाता है जो मानसिक प्रक्रियाओं को अधिक स्वैच्छिक नियंत्रण के तहत लाने के लिए प्रशिक्षण ध्यान और जागरूकता पर ध्यान केंद्रित करने वाले स्व-नियमन प्रथाओं के एक परिवार को संदर्भित करता है। यह सामान्य मानसिक कल्याण और शांति, स्पष्टता और एकाग्रता जैसी विशिष्ट क्षमताओं के विकास को बढ़ावा देता है। धर्मनिरपेक्ष ध्यान ध्यान का एक रूप है जो धार्मिक सामग्री से रहित है। यह पश्चिम में शारीरिक और मानसिक कल्याण को बढ़ावा देने के तरीके के रूप में विकसित किया गया है, हालांकि उनका उपयोग आध्यात्मिक संदर्भ में किया जा सकता है।

मुख्यशब्द:- छात्र, भावनात्मक बुद्धिमत्ता, ध्यान के प्रभाव, मनोदशा स्थिति, धर्मनिरपेक्ष ध्यान, मानसिक प्रक्रिया

## प्रस्तावना

धर्मनिरपेक्ष ध्यान में विभिन्न प्रकार के लक्ष्यों के साथ कई अलग-अलग तकनीकों के माध्यम से जागरूक विचारों को नियंत्रित करने के लिए उपयोग की जाने वाली प्रथाओं की एक श्रृंखला शामिल है। जबकि तकनीकें भिन्न हो सकती हैं, ध्यान किसी व्यक्ति के ध्यान और जागरूकता को प्रशिक्षित करने के सामान्य लक्ष्य को साझा करता है। ताकि चेतना वर्तमान में घटनाओं और अनुभवों के प्रति सूक्ष्म रूप से अभ्यस्त हो जाए। मनुष्य शरीर, मन और आत्मा से बना है। ध्यान में इन सभी पहलुओं को शामिल किया गया है। सभी धर्मों में प्रार्थना प्रथाओं को ध्यान का एक रूप माना जा सकता है। 1960 के दशक से ध्यान कठोरता और गुणवत्ता के वैज्ञानिक अनुसंधान को बढ़ाने का केंद्र रहा है। धर्मनिरपेक्ष शब्द को 42वें संशोधन (1971) द्वारा प्रस्तावना में जोड़ा गया था। इसके अनुसार भारत में धार्मिक सहिष्णुता और सम्मान के साथ-साथ सभी धर्मों की समानता होगी। यहाँ तक कि धर्म के अखाड़ों के पुराने युग दर्शन का उल्लेख उपनिषदों के नाम से जाने जाने वाले हिंदू शास्त्रों में किया गया है। उपनिषद "सर्व धर्म संभव" का उपदेश देते हैं जिसका अर्थ है सभी विश्वास प्रणाली का सम्मान। भारत के लोगों को धर्म की स्वतंत्रता है और आधार सभी व्यक्तियों को उनके धर्म की परवाह किए बिना समान नागरिकों के रूप में मानता है। भारत एक धर्मनिरपेक्ष राष्ट्र होने के नाते एक ध्यानपूर्ण पैकेज के बारे में सोचता है, अर्थात् धर्मनिरपेक्ष प्रकृति का। किसी की विश्वास प्रणाली में हस्तक्षेप किए बिना धर्मनिरपेक्ष ध्यान का अभ्यास किया जा सकता है क्योंकि यह विचारों और सोच से परे उन गुणों के संपर्क में आने का एक साधन है।

धर्मनिरपेक्ष ध्यान में विभिन्न प्रकार की तकनीकें शामिल हैं जैसे नृत्य, संगीत, ड्राइंग, रंग, चलने आदि द्वारा ध्यान। नृत्य द्वारा ध्यान एक शरीर मन संतुलन तकनीक है जो एकाग्रता, समन्वय और अभिव्यक्ति में मदद करता है। संगीत का उसकी भावनात्मक शक्ति से गहरा संबंध प्रतीत होता है। किशोर संगीत को जीवन का एक महत्वपूर्ण हिस्सा मानते हैं। वॉकिंग मेडिटेशन अभ्यासियों को अपने से बाहर की चीजों के प्रति सचेत होने की अनुमति देता है। ध्यान के लिए किसी महान कौशल और समझ की आवश्यकता नहीं होती है और केवल श्वास, पदचाप और जमीन पर मन का ध्यान केंद्रित करने की आवश्यकता होती है। चित्र द्वारा ध्यान मन को खाली करने और मन को केंद्रित करने के उद्देश्य को पूरा करता है। धर्मनिरपेक्ष ध्यान अभ्यास सामान्य प्रथाओं से पूरी तरह से अलग हैं जो काफी हद तक आध्यात्मिकता से भरे हुए हैं।

धर्मनिरपेक्ष ध्यान: ध्यान कई धर्मों का एक अविभाज्य अंग है। यह धार्मिक परंपराओं के बाहर भी प्रचलित है। अनादि काल से इसका अभ्यास किया जाता रहा है। धर्मनिरपेक्ष ध्यान ध्यान के कुछ रूपों पर बनाया गया है जो धार्मिक सामग्री से रहित हैं। किसी की विश्वास प्रणाली में हस्तक्षेप किए बिना धर्मनिरपेक्ष ध्यान का अभ्यास किया जा सकता है क्योंकि यह विचारों और सोच से परे उन गुणों के संपर्क में आने का एक साधन है। पश्चिम में शारीरिक और मानसिक कल्याण को बढ़ावा देने के तरीके के रूप में धर्मनिरपेक्ष ध्यान विकसित किया गया था। हार्वर्ड विश्वविद्यालय ने विश्राम के लिए धर्मनिरपेक्ष ध्यान की रूपरेखा तैयार की। यह तकनीक भारत जैसे धर्मनिरपेक्ष देश में अत्यधिक प्रासंगिक है। वर्तमान अध्ययन में प्रयोग के संचालन के लिए नृत्य, संगीत, ड्राइंग और चलने से ध्यान जैसी धर्मनिरपेक्ष प्रथाओं का चयन किया गया था।

मनोदशा स्थिति: मनोदशा एक लंबी भावनात्मक स्थिति है जो क्षणिक भावनाओं के संचयी प्रभाव के कारण होती है, लेकिन भावनाओं के गायब होने के बाद भी व्यक्ति पर इसका प्रभाव भावनाओं की तुलना में अधिक समय तक रहता है। मनोदशा आमतौर पर भावनाओं से उनकी लंबी अवधि और विशिष्ट कारण की कमी से भिन्न होते हैं। मनोदशा अनुकूल या प्रतिकूल यानी सकारात्मक या नकारात्मक हो सकता है। गंभीरता, अवधि और डोमेन के आधार पर मिजाज की स्थिति को मिजाज से अलग किया जा सकता है। किसी व्यक्ति की विशिष्ट मनोदशा की स्थिति को चिंता, अवसाद, आक्रामकता, शांत स्थिति, आराम की स्थिति, उत्तेजित अवस्था, खुशी, जोश आदि जैसे आयामों में व्यक्त किया जा सकता है।

वर्तमान अध्ययन में मनोदशा की स्थिति (सकारात्मक और नकारात्मक दोनों) का मूल्यांकन मनोदशा स्थिति सूची को प्रशासित करके प्राप्त अंकों के आधार पर किया जा सकता है। सूची में बयालीस आइटम शामिल हैं जो विभिन्न सकारात्मक और नकारात्मक मनोदशा आयामों का प्रतिनिधित्व करते हैं जैसे कि शांत अवस्था, आराम की स्थिति, उत्तेजित अवस्था, चिंता, अवसाद और आक्रामकता।

भावनात्मक बुद्धिमत्ता (ईआई): ईआई की अवधारणा मेयर और सलोवी द्वारा पेश की गई थी और बाद में गोलेमैन द्वारा विकसित की गई थी। भावनात्मक बुद्धिमत्ता भावनाओं के साथ तर्क करने की क्षमता है। गोलेमैन ने भावनात्मक बुद्धिमत्ता वाक्यांश को गढ़ा और इसे अपनी भावनाओं को समझने, दूसरों की भावनाओं के लिए सहानुभूति और भावनाओं के नियमन के रूप में परिभाषित किया जो जीवन को बढ़ाता है। वर्तमान अध्ययन में ईआई का आकलन ईआई सूची में प्राप्त अंकों के आधार पर किया जाता है।

## ध्यान की अवधारणा

ध्यान का अभ्यास गतिमान होता है, एक ऐसी प्रक्रिया जो व्यक्ति के शारीरिक, मानसिक और आध्यात्मिक कल्याण की बहाली की ओर ले जाती है। ध्यान शब्द का अंग्रेजी अर्थ इसलिए उपचार और विश्राम से अधिक जुड़ा हुआ है। पहले यह माना जाता था कि ध्यान केवल आध्यात्मिक आकांक्षियों के लिए है। अब, सरल तरीकों की उपलब्धता और गहरे अर्थ की बेहतर समझ के साथ, यह सभी श्रेणियों के लोगों के बीच बहुत लोकप्रिय हो गया है। प्रकाशित वैज्ञानिक और चिकित्सीय साक्ष्यों ने इसके लाभ सिद्ध कर दिए हैं, लेकिन अभी भी इसे बहुत समझने की आवश्यकता है। सेंटोरेली, अर्बनोसविस्की, हैरिंगटन, बोनस और शेरिडन (2003) ने मन और मस्तिष्क की अवधारणा का विश्लेषण किया क्योंकि मन मस्तिष्क के समान नहीं है। मस्तिष्क निश्चित रूप से एक जैविक घटक है, लेकिन मन एक व्यापक शब्द है जो एक व्यक्तिगत प्रक्रिया को संदर्भित करता है जो उत्तेजना को देखता है, पहचानता है, सोचता है, अनुभव करता है और प्रतिक्रिया करता है। ध्यान मन का व्यायाम करने का एक तरीका है। ध्यान विचार से मुक्ति है, अ-मन की स्थिति है। यह बिना किसी सामग्री के शुद्ध चेतना की स्थिति है। यह 'स्व' या चेतना की प्राकृतिक 'देखने' की गतिविधि की सक्रियता है। स्रोत से जुड़कर अपनी व्यक्तिगत ऊर्जा को बढ़ाने का यह सबसे अच्छा तरीका है। जबकि बहुत से लोग ध्यान से अद्भुत लाभ अनुभव करते हैं, कोई भी ध्यानी हर समय आनंदित और सतर्क महसूस नहीं करता। ध्यान के दौरान बहुत अधिक बेचैनी और मानसिक गतिविधि का अनुभव हो सकता है। ध्यान किसी निश्चित स्थिति को प्राप्त करने के बारे में नहीं है, यहां तक कि शांति और शांति भी नहीं। यह किसी के साथ रहना और अपने अनुभव को वैसा ही देखना है जैसा वह है। यहां तक कि अगर कोई पहचानता है कि वह विचारों या दिन के सपनों में खो गया है, तो ध्यान देने का कार्य ध्यान का सबसे शक्तिशाली हिस्सा है।

### 1. ध्यान की प्रक्रिया

चिन्मयानंद (1984) के अनुसार, ध्यान तकनीकों में पालन किए जाने वाले कदमों में एकग्रथ, धारणा, ध्यान और समाधि शामिल हैं। सभी प्रकार की ध्यान तकनीकें चाहे पारंपरिक हों या आधुनिक, इन चरणों को अलग-अलग अवधि में शामिल करती हैं। इन कदमों की प्रमुख विशेषताओं में स्वैच्छिक नियंत्रण, विश्लेषणात्मक ध्यान केंद्रित करना और अप्रासंगिक विचारों से पीछे हटना, सहज जागरूकता और शक्तियों का विस्तार शामिल है। ध्यान की प्रक्रिया कई विचारों को एक दिशा में निर्देशित करती है, मन को एक

वस्तु में स्थिर करती है और विषय, वस्तु और प्रक्रिया को अवशोषित करती है। कई सदियों से कई संस्कृतियों में कई रूपों में ध्यान का अभ्यास किया जाता रहा है। ऐतिहासिक रूप से, यह भारतीय योग की शुरुआत के बाद से कम से कम तीन हजार वर्षों से अभ्यास किया गया है और दुनिया के महान धर्मों में से प्रत्येक के चिंतनशील मूल में एक केंद्रीय अनुशासन है। यह अक्सर योग और बौद्ध धर्म की भारतीय परंपराओं से जुड़ा हुआ है, लेकिन चीनी ताओवादी और नव कन्फ्यूशियस परंपराओं के लिए भी महत्वपूर्ण रहा है। महान एकेश्वरवाद - यहूदी धर्म, ईसाई धर्म और इस्लाम - ने भी विभिन्न प्रकार की ध्यान तकनीकों की पेशकश की है; हालाँकि उन्हें भारत में कभी भी लोकप्रियता और केंद्रीयता नहीं मिली।

## 2. धार्मिक परंपराओं में ध्यान

सभी धर्म ध्यान के विभिन्न रूपों का अभ्यास करते हैं। पांच प्रमुख धर्म - हिंदू धर्म, बौद्ध धर्म, यहूदी धर्म, ईसाई धर्म और इस्लाम और सभी ध्यान के विभिन्न रूपों का अभ्यास करते हैं। हिंदू और भारत शब्द एक ही मूल, सिंधु को साझा करते हैं। माना जाता है कि हिंदू धर्म की उत्पत्ति आर्यों की जनजातियों के साथ हुई थी, जो लगभग 2000 ईसा पूर्व फारस और एशियाई मैदानों से चले गए थे। हिंदू कुश को पार किया और सिंधु और गंगा की घाटियों में बस गए। हिंदू धर्म का एक भी संस्थापक या एक पाठ नहीं है। इसके केंद्रीय पाठ में उपनिषद, भगवद-गीता और रामायण और महाभारत की गाथाएँ शामिल हैं। हिंदू धर्म के प्रभावशाली आधुनिक समर्थक, जिन्होंने पहली बार 19वीं शताब्दी के अंत में पूर्वी दर्शन को पश्चिम में पेश किया, स्वामी विवेकानंद ध्यान का वर्णन करते हैं, "सभी धर्मों द्वारा ध्यान पर जोर दिया गया है। मन की ध्यान अवस्था को योगियों द्वारा सर्वोच्च अवस्था घोषित किया गया है जिसमें मनोदशा मौजूद है।

बौद्ध धर्म में ध्यान बौद्ध धर्म के धर्म और दर्शन से जुड़ी ध्यान संबंधी प्रथाओं को संदर्भित करता है। बौद्ध धर्म सिद्धार्थ गौतम के ध्यान से विकसित हुआ जिन्होंने आठ सिद्धांतों (आठ गुना महान पथ) की पहचान की जो एक व्यक्ति की पूरी तरह से महसूस की गई स्थिति को विकसित करते हैं, सही दृष्टि, सही संकल्प, सही भाषण, सही आचरण, सही आजीविका, सही प्रयास, सही जागरूकता और सही ध्यान। बौद्ध ज्ञान और निर्वाण की ओर मार्ग के भाग के रूप में ध्यान का अनुसरण करते हैं। बौद्ध धर्म के तीन प्रमुख स्कूल जहां ध्यान का अभ्यास किया जाता है वे हैं द हीनयान स्कूल, द महायान स्कूल और द वज्रयान स्कूल। एक और उल्लेखनीय स्कूल जेन बौद्ध धर्म (महायान स्कूल की एक शाखा) है जो 6वीं शताब्दी में बोधिधर्म की

शिक्षाओं के साथ शुरू हुआ था। बुद्ध द्वारा पहचाने गए दो सर्वोपरि मानसिक गुण जो संपूर्ण ध्यान प्रथाओं से उत्पन्न होते हैं, वे हैं शांति या शांति (पालि, समाधि) और अंतर्दृष्टि (पालि, विपश्यना)।

ईसाई ध्यान प्रार्थना का एक रूप है जो जानबूझकर मसीह के जीवन के विशिष्ट विचारों, उनके जुनून, उनकी विशेषताओं और उनकी शिक्षाओं पर केंद्रित है। यह एक असंरचित प्रार्थना है जिसमें एक व्यक्ति मसीह के साथ प्रत्यक्ष और व्यक्तिगत संचार स्थापित करता है। ईसाई ध्यान की अधिकांश शैलियाँ मंत्रों के बार-बार उपयोग पर भरोसा नहीं करती हैं, लेकिन इसका उद्देश्य विचार और गहरे अर्थों को उत्तेजित करना है। इस्लाम में ध्यान कुरान और मुहम्मद की शिक्षाओं में निहित है। इस्लाम में ईश्वर की याद जिसे अवधारणा ढिकर से जाना जाता है। सलाह अल्लाह से प्रार्थना करने का इस्लामी तरीका है जिसके लिए कुरान और उनके अर्थों के पाठ पर ध्यान देने या दूसरे शब्दों में ध्यान केंद्रित करने की आवश्यकता होती है। लेकिन इसका उस चीज़ से कोई संबंध नहीं है जिसे विभिन्न स्रोतों और अन्य धर्मों के अनुसार ध्यान के रूप में जाना जाता है।

यहूदी धर्म का केंद्रीय प्रतीक कॉस्मोग्राम है। जीवन का वृक्ष (क्यूटीजेड रसायन) ग्यारह क्षेत्रों (सेफिरोथ) से बना है, जिनमें से एक छिपा हुआ है, जो बाईस रास्तों से जुड़ा हुआ है। प्रत्येक सेफिरा एक अलग भगवान का नाम धारण करता है, जो दिव्य, मुकुट, ज्ञान, समझ, ज्ञान, गंभीरता, दया, सौंदर्य, विजय, महिमा, नींव और आधार के विभिन्न पहलुओं का प्रतिनिधित्व करता है। शीर्षक, नाम, छवि, रंग और संख्या सहित प्रत्येक सेफिरा में प्रतीकों की व्यवस्था की जाती है। ध्यान व्यक्ति के उत्कृष्ट कारण के उच्च संकायों को जागृत करता है और जीवन के प्रतीकों को लाता है। जैन ध्यान में मंत्रों का उच्चारण जोर से या चुपचाप मन में किया जाता है। जैन ध्यान और आध्यात्मिक अभ्यास प्रणाली को तीन रत्नों (रत्नात्रय) सही धारणा और विश्वास, सही ज्ञान और सही आचरण के साथ मोक्ष मार्ग के रूप में संदर्भित किया गया था। सिख धर्म में, सिमरन और नामजापो की प्रथा शांत ध्यान को प्रोत्साहित करती है। यह भगवान के गुणों पर अपना ध्यान केंद्रित कर रहा है। सिख धर्म में, कीर्तन, जिसे अन्यथा भगवान के भजन गायन के रूप में जाना जाता है, को ध्यान की सहायता के सबसे लाभकारी तरीकों में से एक के रूप में देखा जाता है। कई अन्य आध्यात्मिक परंपराओं में ऐसे अभ्यास हैं जो रूप और कार्य में समान हैं। ध्यान कई रूप ले सकता है, सार्वभौमिक सिद्धांत सभी प्रणालियों में पाए जा सकते हैं। जागरूकता, अंतर्दृष्टि और परिवर्तन को विकसित करने के लिए, विभिन्न फोकस बिंदुओं के माध्यम से पूरे अस्तित्व (शरीर, मन और भावना) को सक्रिय रूप से लागू किया जाता है।

## ध्यान में दृष्टिकोण

ध्यान तकनीकों के परिवार को मोटे तौर पर दो समूहों में विभाजित किया जा सकता है, अर्थात्, ध्यान केंद्रित ध्यान और दिमागीपन ध्यान। कुछ ध्यान संबंधी अभ्यास ध्यान केंद्रित करने वाले और दिमागीपन दोनों प्रकार के तत्वों को एकीकृत करते हैं। कबाब (1993) के अनुसार, ध्यान विश्राम प्रशिक्षण से अलग है जो प्रगतिशील मांसपेशी विश्राम और ऑटोजेनिक प्रशिक्षण की विशेषता है। विश्राम प्रशिक्षण में कम स्वायत्त उत्तेजना (शापिरो एंड गिबर, 2002) के एक विशेष मनोविज्ञान आधार की खोज शामिल है। विश्राम ध्यान का प्रतिफल हो सकता है, लेकिन यह अभ्यास का उद्देश्य नहीं है। दूसरे, विश्राम को तनाव प्रबंधन तकनीक के रूप में सिखाया जाता है जिसका उपयोग तनावपूर्ण या चिंता उत्तेजक स्थितियों के दौरान किया जाता है। इसके विपरीत ध्यान तनावपूर्ण स्थितियों में इस्तेमाल की जाने वाली तकनीक नहीं है, बल्कि इसकी कल्पना एक ऐसे तरीके के रूप में की जाती है, जिसे दिन-प्रतिदिन की परिस्थितियों की परवाह किए बिना खेती की जाती है।

### 1. ध्यान में दृष्टिकोण

कार्लसन (1992) के अनुसार विभिन्न अभ्यासियों के अनुसार, हिंदू धर्म, ईसाई धर्म और बौद्ध धर्म से विकसित विभिन्न प्रकार की ध्यान तकनीकों को निम्नानुसार वर्गीकृत किया जा सकता है;

- एकाग्रता ध्यान
- चिंतनशील ध्यान
- दिमागीपन ध्यान
- हृदय केंद्रित ध्यान और
- रचनात्मक ध्यान

डेल (2011) के अनुसार, ध्यान तकनीकों को इस प्रकार वर्गीकृत किया गया है:

- दिमागीपन ध्यान

- आध्यात्मिक ध्यान
- केंद्रित ध्यान
- आंदोलन ध्यान और
- मंत्र ध्यान।

## 2. ध्यानात्मक दृष्टिकोण की परिभाषा

विभिन्न ध्यान दृष्टिकोणों को निम्नानुसार परिभाषित किया गया है

- एकाग्र ध्यान: मन को शांत करने के लिए एकाग्र ध्यान एक छवि या ध्वनि पर ध्यान केंद्रित करता है और अधिक जागरूकता और स्पष्टता उभरने देता है। सीएम का सबसे सरल तरीका है चुपचाप बैठना और सांस पर ध्यान केंद्रित करना।
- दिमागीपन ध्यान: इसमें संवेदनाओं और भावनाओं, छवियों, विचारों, ध्वनियों, गंधों आदि के बारे में सोचने में शामिल हुए बिना लगातार गुजरने वाली परेड के बारे में जागरूक होने के लिए ध्यान खोलना शामिल है।
- चिंतनशील ध्यान (विश्लेषणात्मक ध्यान): यह अनुशासित सोच को संदर्भित करता है जो मन पर एक शांत प्रभाव प्रदान करता है। यह परिवर्तनकारी शक्ति को उत्तेजित करता है और जीवन के पाठ्यक्रम को बदलने के लिए महान दृढ़ विश्वास और शक्ति प्रदान करता है।
- हृदय केंद्रित ध्यान: यह भय और उदासी को दूर करने और प्रेमपूर्ण दया और करुणा की चमक में स्नान करने में मदद करता है। इसे हृदय चक्र ध्यान के नाम से भी जाना जाता है। इस तकनीक में एक शांत जगह का चयन करें, सही मुद्रा निर्धारित करें और धीरे-धीरे लेकिन आसानी से सांस लेते और छोड़ते हुए हृदय क्षेत्र पर ध्यान केंद्रित करें।
- रचनात्मक ध्यान (विजुअलाइज़ेशन): मन के विभिन्न गुणों को सचेत रूप से विकसित और मजबूत करें। यह खुशी, करुणा, प्रशंसा, धैर्य, सहानुभूति, प्रेम, कृतज्ञता, विनम्रता, निडरता और दूसरों के बीच कोमलता जैसे गुणों को मजबूत करने पर केंद्रित है।

- आध्यात्मिक ध्यान: यह उनके लिए है जो नियमित रूप से प्रार्थना में भाग लेते हैं। इस ध्यान में व्यक्ति शांत हो जाता है और फिर किसी प्रश्न या समस्या पर ध्यान केंद्रित करना शुरू कर देता है।
- केंद्रित ध्यान: ध्वनि, वस्तुओं, मंत्र या विचार पर केंद्रित। इस ध्यान में केवल एक चीज पर ध्यान केंद्रित करें और उस चीज के प्रति प्रतिबद्ध रहें।
- आंदोलन ध्यान: इस ध्यान में बस सांस पर ध्यान केंद्रित करें और विभिन्न कोमल, दोहरावदार बहने वाली गति का प्रयास करें। यहां पूरी तरह मूवमेंट पर ध्यान है।
- मन्त्र साधना : मन्त्र वे शब्द हैं जिनका उच्चारण ध्यान के समय जोर से किया जाता है। मंत्र 'ओम' का नियमित रूप से उपयोग किया जाता है क्योंकि यह एक गहरा कंपन देता है जो मन के लिए उस विशेष ध्वनि पर ध्यान केंद्रित करना आसान बनाता है।
- क्रियायोग ध्यान: क्रिया प्राणायाम (जीवन-ऊर्जा नियंत्रण) की एक विधि है। यह आत्मा को जन्म और पुनर्जन्म के चक्र से अंतिम मुक्ति के लिए विकसित करने का एक साधन है।
- सिद्धयोग ध्यान: यह हिंदू आध्यात्मिक परंपराओं में निहित है। व्यक्ति का ध्यान अंदर की ओर मोड़ने के लिए यह एक मंत्र और एकाग्र श्वास का उपयोग करता है। अभ्यासों के माध्यम से सिद्धयोग व्यक्ति को ईश्वर के साथ एकता प्राप्त करने में मदद करता है, दुखों को दूर करता है और सर्वोच्च आनंद की भावना को समाप्त करता है। 1970 के दशक के मध्य में स्वामी मुक्तानंद द्वारा सिद्धयोग का नाम दिया गया था।
- ची गोंग: यह अभ्यास आम तौर पर संतुलन बहाल करने और बनाए रखने के लिए ध्यान, विश्राम, शारीरिक गति और श्वास अभ्यास को जोड़ती है। क्यूई गोंग (ची-गंग) पारंपरिक चीनी चिकित्सा का हिस्सा है।
- ताई ची: यह सौम्य चीनी मार्शल आर्ट का एक रूप है। ताई ची (टाई-ची) में, व्यक्ति गहरी सांस लेने का अभ्यास करते हुए धीमी, सुंदर तरीके से मुद्राओं या आंदोलनों की एक स्व-गति श्रृंखला करता है।
- आनापान ध्यान: नासिका के द्वार पर ध्यान केंद्रित करके आने और जाने वाली सांस को देखें। इस तकनीक में, सांस के प्रवाह को बदलने या सही करने की कोशिश किए बिना बस प्राकृतिक सांस का निरीक्षण करें।

- एकीकृत अमृता ध्यान: यह मठ अमृतानंदमयी द्वारा विकसित ध्यान का एक धर्मनिरपेक्ष रूप है। यह योग, प्राणायाम और ध्यान का एक सरल संयोजन है।
- सुदर्शनक्रिया: यह एक श्वास तकनीक है जिसे श्री रवि शंकर द्वारा विकसित ध्यान के साथ जोड़ा गया है।

## निष्कर्ष

धर्मनिरपेक्ष ध्यान पारस्परिक तनाव, दूसरों के प्रति असहिष्णुता और अलगाव की प्रवृत्ति को कम करने में प्रभावी पाया गया है। यह व्यक्तियों को तनावपूर्ण स्थितियों के लिए स्वचालित भावनात्मक प्रतिक्रियाओं को ध्यान से चुनी गई प्रतिक्रियाओं के साथ बदलने में मदद करेगा। संचार और समाजीकरण के स्वस्थ और अधिक प्रभावी तरीकों के विकास का समर्थन करने के लिए धर्मनिरपेक्ष ध्यान को आंदोलन की एक इंटरैक्टिव प्रक्रिया के रूप में इस्तेमाल किया जा सकता है। इस कार्यक्रम के माध्यम से व्यक्ति दूसरों के संबंध में स्वयं की कठिनाइयों के बारे में जागरूक हो जाता है और स्वयं को अभिव्यक्त करना या स्वीकार करना सीखता है। इससे छात्रों को उन कौशलों के बारे में जागरूक होने में मदद मिलेगी जिनका उपयोग वे तनाव कम करने के लिए कर सकते हैं। धर्मनिरपेक्ष ध्यान सिखाए जाने से बच्चों को बहुत लाभ मिल सकता है। नियमित ध्यान न केवल उनकी एकाग्रता में सुधार करता है बल्कि अवसाद को भी कम करता है और उनकी मानसिक शक्ति को बढ़ाता है और उन्हें मानसिक रूप से मजबूत बनाता है। इससे उन्हें प्रतिक्रिया करने से पहले सोचने में मदद मिल सकती है। अध्ययन से पता चला कि वर्तमान में स्कूलों में अपनाई जाने वाली नियमित विश्राम प्रथाएं छात्रों की मनोदशा और भावनात्मक बुद्धिमत्ता को नियमित करने में प्रभावी नहीं हैं। संबंधित विषयों में अवधारणाओं और सिद्धांतों को सीखने के संबंध में संज्ञानात्मक अभ्यास दिए जाते हैं। लेकिन यह संतोषजनक नहीं पाया गया। नृत्य, संगीत, ड्राइंग और चलने के द्वारा ध्यान जैसे ध्यान के विभिन्न रूपों को एकीकृत या अलग करके अभ्यास किया गया धर्मनिरपेक्ष ध्यान मनोदशा स्थिति और छात्रों की भावनात्मक बुद्धिमत्ता को विनियमित करने में प्रभावी पाया गया। इससे पता चलता है कि बच्चों के भावात्मक व्यवहार में कोई भी परिवर्तन लाने के लिए एक नियमित, व्यवस्थित और वैज्ञानिक अभ्यास आवश्यक है।

संदर्भ ग्रंथ सूची

1. फैडेल, एच।, सुसान, के.जे., ब्रूस, जेडी, झन्ना, डी।, और पाउला, जी। (2019)। माइंडफुलनेस मेडिटेशन अनुभूति में सुधार करता है: संक्षिप्त मानसिक प्रशिक्षण का प्रमाण, एल्सेवियर, [www.elsevier.com/locate](http://www.elsevier.com/locate/S0926641019300014) से पुनर्प्राप्त /concog.
2. गौर, बी.पी., और अंशुमन, एस (2015)। व्यक्तित्व चर और मानसिक स्वास्थ्य पर प्रेक्षा ध्यान का प्रभाव। साइकोलिंग्वा, (33) पृष्ठ 87-92।
3. गेलमैन, एल। (2019)। स्वास्थ्य और कल्याण, ध्यान के सीमित लाभ हैं: द वॉल स्ट्रीट जर्नल, <http://ऑनलाइन से पुनर्प्राप्त। wsj.com/news/article/SB10001424052702304887104579304691799314468>
4. गोलेमैन, डी. (2015)। भावनात्मक बुद्धिमत्ता, न्यूयॉर्क, इंग्लैंड: बेंटम बुक्स, इन क्लेयरऑस्टेन। हस्त मुद्रा, अर्थ, स्पष्टीकरण और लाभ। <http://www.google.com> से लिया गया।
5. गोलेमैन, डी. (2016)। भावनात्मक बुद्धिमत्ता: यह IQ से अधिक महत्वपूर्ण क्यों हो सकता है। लंदन: ब्लूम्सबरी।
6. गौधमन, के., और मुरुगन, बी. (2020)। बी.एड शिक्षक प्रशिक्षुओं के बीच भावनात्मक बुद्धिमत्ता, साइकोलिंग्वा, 39(2), 187-190।
7. ग्रीसन, जे.एम., डेनियल, एम.डब्ल्यू., मेरिया, जे.एस., जेफरी। जी.बी., एंड्र्यू जी.ई., एडवर्ड, सी.एस., और रूथ, जी.डब्ल्यू. (2019)। आध्यात्मिकता में परिवर्तन आंशिक रूप से स्वास्थ्य संबंधी जीवन की गुणवत्ता की व्याख्या करता है - माइंडफुलनेस आधारित तनाव में कमी के बाद परिणाम। जर्नल ऑफ बिहेवियरल मेडिसिन, (34) 508-518।
8. गुसा, जे (2021)। किशोरियों में अवसाद: भावनात्मक बुद्धिमत्ता और बुद्धिमत्ता की भूमिका, एडुट्रैक्स (11) 3 पी 36- 38।
9. गुप्ता, एन., खारा, एस., वेम्पति, आर.पी., शर्मा, एस.आर., और बिजलानी, आर.एल. (2016)। आधार या लक्षण चिंता पर योग आधारित जीवन शैली के हस्तक्षेप का प्रभाव। इंडियन जर्नल ऑफ फार्माकोलॉजी, 50(1), 41-47।

10. हेयरुल, जी. (2021). युवा सॉकर खिलाड़ियों के मनोदशास्थिति पर प्रगतिशील मांसपेशियों में छूट और ऑटोजेनिक छूट का प्रभाव। एशियन जर्नल ऑफ स्पोर्ट्स मेडिसिन, 2(2), 99-105।
11. हॉफमैन, जी।, टेफन, जीपी, और देवेन, ईएच (2020)। मनोवैज्ञानिक हस्तक्षेपों के लिए प्यार भरी दया और करुणा ध्यान क्षमता: क्लिनिकल साइकोलॉजी रिव्यू, 31, 1126-1132।