



अनुप्रेक्षा का किशोर छात्राओं के आत्मविश्वास पर प्रभाव का अध्ययन

निर्मला भास्कर, अशोक भास्कर एवं विवेक माहेश्वरी

'योग प्रशिक्षिका, योग एवं जीवन विज्ञान विभाग, जैन विश्वभारती संस्थान, लाडनू'
'सहायक आचार्य, योग एवं जीवन विज्ञान विभाग, जैन विश्वभारती संस्थान, लाडनू'
'सहायक आचार्य, योग एवं जीवन विज्ञान विभाग, जैन विश्वभारती संस्थान, लाडनू'



निर्मला भास्कर

सारांश

सर्वांगीण व्यक्तित्व विकास एवं अपनी स्वयं की क्षमताओं के लिए आत्मविश्वास की सुदृढ़ता नितान्त आवश्यक है। जीवन के प्रति सकारात्मक दृष्टिकोण से हमारा आत्म-विश्वास सुदृढ़ बनता है। स्वयं को सकारात्मक दृष्टि से देखने से स्वयं का ज्ञान पुष्ट होता है। स्व-ज्ञान से स्वयं पर विश्वास पुष्ट होता है। इससे आत्मशक्ति का जागरण होता है। आत्मविश्वास का प्रभाव हमारे जीवन के प्रत्येक क्षेत्र पर पड़ता है। अपनी सफलता या असफलता और आपसी सम्बन्धों पर इसका गहरा प्रभाव पड़ता है। आत्म विश्वास अर्थात् स्वयं पर विश्वास। आत्म विश्वास नई सूचनाओं को ग्रहण करने में बाधक या साधक बनता है। नये कार्य को करने, सम्बन्धों के निर्वाह करने या किसी भी समस्या का समाधान करने में भी स्वयं का विश्वास साधक या बाधक बनता है। अतः स्वयं के विश्वास को पुष्ट करना आवश्यक है। स्वयं के विश्वास को सकारात्मक बनाकर ही व्यक्ति जीवन में सफल हो सकता है। आत्म विश्वास अपने आप पर विश्वास का एक स्तर है। इस स्तर का हम मापन भी कर सकते हैं। आत्मविश्वास स्वयं की स्वीकृति है कि हम अपने आप को कितना स्वीकार करते

हैं। हम मानसिक रूप से स्वयं को कितना अच्छा और स्वस्थ अनुभव करते हैं। आज के तनाव भरे वातावरण में व्यक्ति की निर्णय लेने की क्षमता में कमी, असुरक्षा की भावना, भय, चिन्ता आदि से वह प्रभावित है। प्रस्तुत शोध पत्र में आत्म विश्वास पर ध्यान के प्रभाव को देखा गया है। उद्देश्य की पूर्ति हेतु जैन विश्वभारती संस्थान के आचार्य कालू कन्या महाविद्यालय की स्नातक स्तर की ५० छात्राओं का चयन यादृच्छिक विधि से किया गया। प्रयोज्य छात्राओं को मानसिक संतुलन की अनुप्रेक्षा का अभ्यास दो माह तक करवाया गया। आत्म विश्वास क्षमता को मापने हेतु रेखा गुप्ता (अग्निहोत्री) की आत्मविश्वास परीक्षण मापनी का उपयोग किया गया। सांख्यिकीय विश्लेषण के अनुसार शोध के लिए बनाई गई परिकल्पना $p < .1$ स्तर पर सार्थक सिद्ध हुई।

मुख्य बिन्दु :- १. मानसिक संतुलन की अनुप्रेक्षा २. आत्मविश्वास क्षमता

१. परिचय-

स्वस्थ और सुखी जीवन के साथ जीवन में सकारात्मक सफलता का होना आवश्यक है। समाज में रहने वाला व्यक्ति सुखी जीवन के साथ वह अपने क्षेत्र में सफल भी होना चाहता है। जीवन में सफल होने के लिए आत्मविश्वास का होना जरूरी है। हमारे आत्मविश्वास का स्रोत हमारी स्वयं की दृष्टि है। परिस्थिति, तथ्य, और मूल्य को सही दृष्टि से आकलन करने से ही आत्मविश्वास को स्थिर व सुदृढ़ बनाया जा सकता है। आत्मविश्वास केवल इस पर आधारित नहीं है कि व्यक्ति वर्तमान में कितना अच्छा है बल्कि उससे भी आगे वह इस पर निर्भर है कि व्यक्ति भविष्य में कितना अच्छा बनना चाहता है।

भय, चिन्ता, अवसाद, तनाव आदि आत्म विश्वास को कम करते हैं। विश्व स्वास्थ्य संगठन (२०००) की एक रिपोर्ट के अनुसार विश्व की सबसे बड़ी और भयावह चौथी बीमारी अवसाद है।

शोध में पाया कि भावातीत ध्यान के अभ्यास से मानसिक स्वास्थ्य में सुधार होता है। सिरदर्द में भी आशातीत सुधार हुआ। इसके साथ ही चिन्ता, तनाव एवं अवसाद में कमी आयी (डेविस, १९८६)।

योग हमारे नर्वस सिस्टम को नियंत्रित करके हमें शारीरिक व मानसिक परेशानियों से बचाता है। बोस्टन यूनिवर्सिटी के स्कूल ऑफ मेडिसिन के एक शोधकर्ता समूह का कहना है कि हमारे मस्तिष्क से निकलने वाली सबसे बड़ी क्रेनियल नर्व वेगस नर्व का काम है श्वसन, पाचन और नर्वस प्रणाली को नियंत्रित करना। यह एयर कंट्रोलर की तरह काम करती है। योग वेगस नर्व की टोनिंग करके हमारे तन व मन को नई ऊर्जा, उमंग व उत्साह प्रदान करता है। योग हमारी एकाग्रता, याददाश्त व बुद्धि को उन्नत करता है और धैर्य व सहनशीलता बढ़ाता है (राजस्थान पत्रिका, २०१५)।

आत्मविश्वासी मनुष्य के लिए कौनसा कार्य असंभव है? आत्मविश्वास को जागृत करके हम अपना बल दुगुना कर लेते हैं। आत्मविश्वास के बल पर कहे हुए शब्द सहस्रों लोगों में उस विश्वास का संचार कर सकते हैं, जिसके बल पर वे भयानक से भयानक संकट में भी पर्वत के समान अटल रह सकें (गार्डन, 1986)। आत्मविश्वास स्वयं पर भरोसा एवं स्वआत्मा की निहित शक्ति पर विश्वास है। यह व्यक्ति को किसी भी परिस्थिति में उचित निर्णय लेने का साधन प्रदत्त करता है। "आत्मविश्वास प्राथमिक रूप से स्वयं की योग्यताओं के सकारात्मक एवं वास्तविक विचारों को रखने का बोध है।

सकारात्मक आत्मसम्मान बौद्धिक नहीं होता है अपितु यह व्यक्ति की प्रतिभा या उपलब्धियों की व्यक्तिगत आत्म स्वीकृति है। सकारात्मक आत्मसम्मान का विकास केवल स्वयं की खुशी के लिए नहीं है अपितु यह हमारे पूर्ण जीवन निर्माण का आधार होता है (रॉबर्ट, 2003)।

अनुप्रेक्षा में प्रेक्षा के परिणामों को अनुचिंतन करते-करते सत्य का उद्घाटन होने लगता है। इस प्रयोग के द्वारा अनेक मानसिक रोगों का भी उपचार किया जा सकता है। साथ ही इनके द्वारा भावधारा, विचार तथा व्यवहार को परिवर्तित किया जा सकता है। अनुप्रेक्षा की पद्धति स्वभाव परिवर्तन की अचूक पद्धति है। इसके द्वारा जटिलतम आदतों को बदला जा सकता है। अनुप्रेक्षा आत्मसुझाव की प्रक्रिया है (महाप्रज्ञ, 2009)। आत्म सुझाव में वे सारे सुझाव और स्वयं को दिये गये सारे उद्दीपन आते हैं जो हमारी पाँचों इन्द्रियों के माध्यम से हमारे मस्तिष्क तक पहुँचते हैं। यह अवचेतन और चेतन मस्तिष्क के बीच संवाद का प्रमुख माध्यम है (हिल, 2008)।

उद्देश्य-

प्रस्तुत शोध पत्र का उद्देश्य छात्राओं की आत्म विश्वास क्षमता पर मानसिक संतुलन की अनुप्रेक्षा के प्रभाव को देखना है।

2.0 परिकल्पना-

शोध अध्ययन के लिए निम्न परिकल्पना निर्मित की गई-

(H₁)- मानसिक संतुलन की अनुप्रेक्षा के अभ्यास का आत्म विश्वास क्षमता पर सकारात्मक प्रभाव पड़ता है।

3.0 प्रविधि-

3.1 प्रतिदर्श एवं प्रतिचयन विधि

परिणामों एवं तथ्यों की प्राप्ति के लिए जैन विश्वभारती संस्थान, लाडनू (राज.) की आचार्य कालू कन्या महाविद्यालय की छात्राओं का प्रयोज्यों के रूप में चयन किया गया। महाविद्यालय से स्नातक स्तर की कुल 50 छात्राओं का यादृच्छिक विधि से चयन किया गया तथा इस शोध पत्र के लिए की गई परिकल्पना को जांचा गया। सभी प्रयोज्य शारीरिक एवं मानसिक रूप से स्वस्थ एवं समान आर्थिक स्थिति के थे। सभी प्रयोज्यों का शैक्षणिक स्तर समान अर्थात् सभी स्नातक स्तर की छात्राएँ थीं। मानसिक संतुलन की अनुप्रेक्षा का प्रभाव देखने के लिये पश्च प्रायोगिक अभिकल्प का उपयोग किया गया। इस शोध कार्य में सर्वप्रथम आरम्भिक परीक्षण किया गया, उसके दो माह बाद दूसरा परीक्षण किया गया।

3.2 मानसिक संतुलन की अनुप्रेक्षा की अभ्यास विधि

प्रेक्षाध्यान के प्रयोग के लिये प्रयोज्यों को दो माह तक मानसिक संतुलन की अनुप्रेक्षा का अभ्यास करवाया गया। छात्राओं को दो माह तक प्रतिदिन 30 मिनट ध्यान का प्रयोग करवाया गया।

3.3 अनुप्रेक्षा का प्रयोग-

१. कायोत्सर्ग	-	5 मिनट
२. ध्यासप्रेक्षा	-	5 मिनट
३. मानसिक संतुलन की अनुप्रेक्षा	-	15 मिनट
४. महाप्राण ध्वनि	-	5 मिनट

3.4 उपकरण-

प्रस्तुत शोध में आत्मविश्वास के मापन के लिए रेखा गुप्ता (अग्निहोत्री) की आत्मविश्वास परीक्षण मापनी का उपयोग किया गया। आत्मविश्वास परीक्षण मापनी के अन्तर्गत 56 कथन दिए गए हैं जो कि छात्राओं के आत्म विश्वास को मापने से संबंधित हैं। छात्राओं को अपनी आत्म विश्वास संबंधी अनुभूति को पहचान कर सही विकल्प पर सही का चिन्ह अंकित करने को कहा गया। मापनी में "हाँ" तथा "नहीं" के रूप में दो विकल्प दिये गये हैं।

4.0 परिणाम-