

यौगिक अभ्यासों का दृष्टिहीन विद्यार्थियों के भावनात्मक बुद्धिमत्ता स्तर पर प्रभाव

केवल राम चक्रधारी एवं विजय कुमार सिंह

सारांश

प्रस्तुत शोध अध्ययन में यौगिक अभ्यासों का दृष्टिहीन विद्यार्थियों के भावनात्मक बुद्धिमत्ता स्तर पर पड़ने वाले प्रभाव का अध्ययन किया गया। इस शोध की पूर्ति के लिए छत्तीसगढ़ के रायपुर जिले के दृष्टि एवं श्रवण बाधित विद्यालय से उद्देश्यपूर्ण प्रतिचयन विधि द्वारा 30 दृष्टिहीन विद्यार्थियों का चयन किया गया। प्रयोज्यो को 3 महीनो तक प्रतिदिन 50 मिनट प्रज्ञायोग व्यायाम, नाडीशोधन प्राणायाम, ओ३म् उच्चारण एवं नादयोग साधना का अभ्यास कराया गया। भावनात्मक बुद्धिमत्ता स्तर को मापने के लिए ए. के. सिंह एवं श्रुति नारायण द्वारा निर्मित 'भावनात्मक बुद्धिमत्ता स्केल' का प्रयोग किया गया। इस शोध में 'एकल समूह पूर्व-पश्चात् परीक्षण शोध अभिकल्प' का प्रयोग किया गया। प्राप्त आंकड़ों का विश्लेषण टी-टेस्ट सांख्यिकीय विधि द्वारा किया गया। सांख्यिकीय विश्लेषण से प्राप्त 't' का मान 0.01 स्तर पर सार्थक पाया गया। परिणाम यह प्रदर्शित करता है कि यौगिक अभ्यास से दृष्टिहीन विद्यार्थियों के भावनात्मक बुद्धिमत्ता स्तर में वृद्धि हुई। इससे यह निष्कर्ष निकलता है कि यौगिक अभ्यासों का दृष्टिहीन विद्यार्थियों की भावनात्मक बुद्धिमत्ता स्तर पर सकारात्मक प्रभाव पड़ता है।

कूट शब्द : प्रज्ञायोग, नाडीशोधन प्राणायाम, नादयोग साधना, भावनात्मक बुद्धिमत्ता एवं दृष्टिहीन विद्यार्थी

आधुनिक युग में मानवता विखण्डित भावनाओं के दौर से गुजर रही है। इस युग को विखण्डित भावनाओं का युग कहा जा सकता है। मनोवैज्ञानिकों के आधुनिक आंकड़े दर्शाते हैं कि क्षत-विक्षत भावनाएँ, शारीरिक एवं मानसिक रोगों का आधार हैं। भावनाओं की अतृप्ति मन, बुद्धि, इंद्रिय तथा देह किसी को भी संतुष्टि नहीं दे सकती है। 'डिस्ट्रक्टिव इमोशन' के लेखक डेनियल गोलमैन का कहना है कि अतृप्त एवं असंतुष्ट भावनाएँ ही सभी मनोरोगों का स्रोत हैं (Goleman, 1995, p. 266)।

आधुनिक समय की प्रतिस्पर्धाओं, चुनौतियों एवं व्यापक सामाजिक परिवर्तन के दौर ने व्यक्तियों, विशेषकर विकलांगों को काफी पीछे छोड़ दिया है। जीवन के विभिन्न पक्षों में व्यक्ति आज निराश एवं असफल होता हुआ दिखलाई पड़ता है, विशेषकर विकलांग व्यक्ति। आज यह बड़ा विचारणीय विषय है कि विकलांग व्यक्तियों की क्षमता एवं प्रतिभा समाज के सामने उभर नहीं पा रही है। इस मानवीय संसाधन का सुनियोजित परिमार्जन नहीं हो पा रहा है। यदि इस संसाधन को खोजकर सही तरीके से पोषित व प्रशिक्षित किया जाय तो वह अपने अन्दर छुपी क्षमताओं एवं प्रतिभाओं का सदुपयोग कर समाज उत्थान के कार्य में महत्वपूर्ण भूमिका निभा सकते हैं।

जो बच्चे शारीरिक रूप से विकलांग होते हैं उन्हें शारीरिक, मानसिक, भावनात्मक एवं सामाजिक समस्याओं का सामना करना पड़ता है (Hamm, 1989)। तब ऐसा लगता है जैसे जीवन का प्रवाह रुक गया है। मनोवैज्ञानिकों का मानना है कि किसी अपंग व्यक्ति के अपने इस दोष के प्रति अपनाये गये दृष्टिकोण तथा अन्य व्यक्तियों द्वारा प्रदर्शित व्यवहार पर उसका अपना स्वयं का व्यवहार निर्भर करता है। यदि माता-पिता तथा

समाज ऐसे लोगों की आवश्यकता से अधिक देखभाल करते हैं अथवा उन्हें हेय समझते हैं तो व्यक्ति में अनेक मानसिक समस्याएँ घर कर जाती हैं तथा नकारात्मक सोच उत्पन्न करती हैं (Goleman, 1995, p.266)। दृष्टिहीन विद्यार्थियों में नकारात्मक सोच के पाये जाने से उनका शैक्षिक, सामाजिक एवं मानसिक विकास प्रभावित होता है। इन सब कारणों से दृष्टिहीन व्यक्तियों में भावनात्मक असंतुलन की समस्या सर्वाधिक पायी जाती है (Sharma, 2008, p.226)। जिससे उन्हें सामान्य बच्चों की तुलना में शारीरिक, मानसिक, सामाजिक और शैक्षिक क्रियाओं में भाग लेने में अत्यधिक कठिनाईयों का सामना करना पड़ता है। शारीरिक अक्षमता एवं दृष्टिहीनता के कारण उन्हें डर, असुरक्षा एवं अकेलापन जैसे अनेक समस्याओं का भी सामना करना पड़ता है (Halder et al., 1983, p.279)। वह स्वयं को प्रत्येक परिस्थिती या वातावरण के साथ जोड़ने में असमर्थ महसूस करते हैं। विकलांगता का प्रभाव उनके न सिर्फ शारीरिक एवं मानसिक क्रियाओं पर पड़ता है बल्कि उनके सामाजिक एवं सांस्कृतिक क्षेत्रों को भी प्रभावित करता है (Gairala, 2003; Cohen & Ainley, 2000)।

Dharitri et al., (1987) ने अपने शोध के लिए विभिन्न प्रकार के विकलांगों तथा 10 सामान्य व्यक्तियों के मध्य उनके व्यवहारिक समस्या पर शोध किया। अपने शोध में उन्होंने पाया कि विकलांग बच्चों की बुद्धि तीव्र होती है पर उनका व्यवहार नकारात्मक होता है। जिसका मुख्य कारण है उनकी नकारात्मक मनोवृत्ति है। यही नकारात्मक मनोवृत्ति उनमें भावनात्मक असंतुलन का कारण बनती है।

आज मनुष्य को बुद्धि के साथ-साथ भावनात्मक संतुलन एवं भावनात्मक बुद्धिमत्ता की भी आवश्यकता है (पण्ड्या, 2006, पृ. 45)। भावनात्मक बुद्धिमत्ता की अवधारणा वस्तुतः मनुष्य की बुद्धि और भावनाओं के बीच उचित संबंध स्थापित करने वाली वृत्ति को परिलक्षित करता है। भावनात्मक बुद्धि अपने भावों एवं दूसरे के भावों को बड़े अच्छे से समझने एवं नियंत्रण करने तथा हमारे सर्वाधिक महत्वपूर्ण व्यवसाय एवं व्यक्तिगत सम्बन्धों को बढ़ाने की एक क्षमता है। अपनी व दूसरों की भावनाओं को उचित व उपयुक्त मात्रा में समझना उनके अनुरूप व्यवहार व उन्हें उत्प्रेरित करना एवं उनका उचित ढंग से प्रबंधन करना तथा उन्हें व्यवहार द्वारा अभिव्यक्त करना ही भावनात्मक बुद्धिमत्ता है (Goleman, 1955, p.266)। भावनात्मक बुद्धि को उस योग्यता के रूप में परिभाषित किया है, जो भावना में शक्ति व कुशाग्रता को मानवीय ऊर्जा, सूचना, जुड़ाव तथा प्रेरणा समझकर प्रभावी तरीकों से कारगर होता है जिसे संवेग कहते हैं।

भावनात्मक बुद्धिमत्ता मानसिक क्षमताओं, प्रतिस्पर्धाओं और प्रवीणताओं की क्रमबद्ध प्रक्रिया है, जो परिस्थितियों की मांग और दबाव के अनुसार संवेगों को प्रदर्शित करने की क्षमता को प्रभावित करती है। असंतुलित भावनाएँ, अव्यवस्थित कल्पनाएँ शरीर एवं मन पर घातक प्रभाव डालती हैं (Baron, 1996, p.125)। भावनात्मक उतार-चढ़ाव की स्थिति में व्यक्ति के स्नायु-मण्डल तंत्रिका-तंत्र की वैद्युतीय सक्रियता में भारी परिवर्तन होता है। विचारणा एवं भावना का उत्कृष्ट-निकृष्ट जैसा भी स्तर होगा, स्वास्थ्य भी तदनु रूप ही होगा (Dalal *et al.*, 1994)।

वर्तमान परिदृश्य में योग व्यक्ति के शारीरिक एवं मानसिक प्रक्रियाओं एवं क्षमताओं को विकसित करने का एक चिकित्सकीय उपाय है। विशेष रूप से योग विकलांग विद्यार्थियों के लिए उनकी विभिन्न शारीरिक एवं मनोवैज्ञानिक समस्याओं जैसे- तनाव, चिंता, कुंठा, असुरक्षा, भावनात्मक असंतुलन एवं निम्न मानसिक स्वास्थ्य से पार पाने के लिए यह सबसे महत्वपूर्ण, प्रभावकारी एवं बेशकीमती औषधि के समान है।

नित्य योगिक अभ्यास व्यक्ति को अपने शरीर, मन एवं आत्म 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 (मकरंद, 2004, पृ.48)। योग के विभिन्न आसन, प्राणायाम एवं ध्यान व्यक्ति को अपने अन्तर्मन एवं 'आत्म' से जागरूक कराती है (Berwal & Gahlawat, 2013)। यह व्यक्तियों में सही मनोवृत्ति का बिजारोपण एवं मांशपेशीय तंत्र में फिर से ताजगी भरने का कार्य करती है (Sethi *et al.*, 1981; Hua-ying, 2008)। योग पूरे शरीर को अत्यधिक तनाव, चिंता एवं अवसाद से मुक्ति दिलाने में सहायता करता है (Parshad, 2004; Javnbakht *et al.*, 2009)। योग व्यक्ति को योगिक दिनचर्या, संतुलित आहार

एवं प्राकृतिक जीवन की ओर अग्रसर करने का कार्य करता है (Ros & Thomas, 2010)। योग का लक्ष्य मनुष्य की समस्त क्षमताओं, प्रतिभाओं का समरसता पूर्वक 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)। गहलावत (2013) ने अपने शोध में दृष्टिहीन बच्चों के मानसिक स्वास्थ्य एवं भावनात्मक परिपक्वता पर योग का प्रभाव देखने के लिए शासकीय विद्यालय में पढ़ने वाले 20 दृष्टिहीन बच्चों का चुनाव किया। उन्हें चार सप्ताह तक योगाभ्यास कराया गया। योगाभ्यास कराने के बाद परिणाम में यह प्राप्त हुआ की योगाभ्यास से दृष्टिहीन बच्चों के मानसिक स्वास्थ्य एवं भावनात्मक परिपक्वता स्तर पर सकारात्मक प्रभाव पड़ता है (Gahlawat, 2013)। सोनिया (2004) ने अपराधी व्यक्तियों पर योगाभ्यास का प्रभाव देखा एवं पाया की नियमित योगाभ्यास से उनके भावनात्मक बुद्धिमत्ता एवं सामाजिक समायोजन में सकारात्मक प्रभाव पड़ता है (Sonia, 2004)।

पं. श्रीराम शर्मा आचार्य 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 (आचार्य, 1998, पृ. 5. 16)। शारीरिक, मानसिक एवं मनोकायिक समस्याओं को योगाभ्यास से दूर किया जा सकता है। अतः वर्तमान समय में भावनात्मक बुद्धिमत्ता के विकास हेतु एक ऐसी संयुक्त पद्धति की आवश्यकता है। इसके लिए विभिन्न प्रकार की साधना पद्धति विकसित हैं, उनमें योगाभ्यास एक सहज और सुलभ प्रक्रिया है।

योग के विषय पर अधिकांश शोध सामान्य व्यक्तियों पर ही हुए हैं। परंतु "योगिक अभ्यास का दृष्टिहीन विद्यार्थियों के भावनात्मक बुद्धिमत्ता स्तर पर प्रभाव" विषय पर भारतीय संदर्भ में कम ही शोध कार्य हुए हैं। इसलिए इस शोध में यह जानने का प्रयास किया गया है कि योगिक अभ्यास का दृष्टिहीन विद्यार्थियों की भावनात्मक बुद्धिमत्ता स्तर पर क्या प्रभाव पड़ता है? वर्तमान समय में दृष्टिहीन व्यक्तियों कि स्थिति को ध्यान में रखते हुए उन्हें सुदृढ़ बनाने के लिए इस शोध की नितान्त आवश्यकता है।

शोध विधि

प्रतिदर्श एवं प्रतिचयन

प्रस्तुत शोध अभिकल्प में उद्देश्यपूर्ण प्रतिचयन विधि द्वारा छत्तीसगढ़ के रायपुर जिले के दृष्टि एवं श्रवण बाधित विद्यालय में पढ़ने वाले 30 दृष्टिहीन विद्यार्थियों का चयन किया गया। जिनकी आयु सीमा 14-17 वर्ष थी।

समावेशन मापदण्ड

प्रस्तुत शोध में छात्रावास में रहने वाले पूर्णतः दृष्टिहीन पुरुष विद्यार्थियों का ही प्रयोज्य के रूप में चयन किया गया।

अपवर्जन मापदण्ड

इस अध्ययन में उन प्रयोज्यों को सम्मिलित नहीं किया गया जिनमें दृष्टिहीनता के साथ-साथ अन्य विकलांगता थी। जो विद्यार्थी दृष्टिहीनता के साथ-साथ किसी अन्य मानसिक समस्या या गंभीर शारीरिक बिमारी से ग्रसित थे, ऐसे विद्यार्थियों का चयन इस शोध के लिए नहीं किया गया।

योगाभ्यास सारणी

चयनित प्रयोज्यों को नियमित 3 महीने तक प्रतिदिन सायंकाल 5.30 बजे से 6.20 बजे तक निम्नलिखित योगाभ्यास कराया गया-

योगाभ्यास	समय
प्रणव जप	10 मिनट/दिन
प्रज्ञायोग व्यायाम	15 मिनट/दिन
नाडीशोधन प्राणायाम	10 मिनट/दिन
नाद योग साधना	15 मिनट/दिन

शोध अभिकल्प

प्रस्तुत शोध में 'एकल समूह पूर्व-पश्चात् परीक्षण शोध अभिकल्प' का प्रयोग किया गया। इस अभिकल्प के अन्तर्गत अन्तः क्षेप देने

परिणाम

योगाभ्यास कराने के पूर्व एवं पश्चात् परीक्षण के बाद भावनात्मक बुद्धिमत्ता का स्तर निम्नलिखित प्राप्त हुआ-

Test	N	Mean	SD	SE _D	r	t-value	Level of Singnificance
Pre-test	30	19.96	1.83				Significant at 0.01 level
Post-test	30	21.7	1.57	0.37	0.27	4.70	
df= 29							

सारणी से प्रदर्शित है कि आँकलन के द्वारा प्राप्त किये गये t का मान 4.70 है जो 29 df के साथ टी-सारणी में 0.01स्तर सार्थक पाया गया। अतः स्पष्टतः कहा जा सकता है कि दृष्टिहीन विद्यार्थियों के भावनात्मक बुद्धिमत्ता स्तर पर योगाभ्यास का सार्थक प्रभाव पड़ता है।

परिणामों की विवेचना

योग का एक उद्देश्य व्यक्ति की समस्याओं जैसे शारीरिक, मानसिक, सांवेगिक इत्यादि समस्याओं का समाधान करना है। योग ऐसी वैज्ञानिक चिकित्सा पद्धति है जो व्यक्ति को सदैव प्रसन्नचित रखती है, उसमें अन्ततः ज्ञान का भण्डार भरती है तथा मन एवं भावनाओं पर नियंत्रण करने की क्षमता विकसित करती है (मिश्र, 2002, पृ.27)। डेनियल गोलमेन (1995) जो कि भावनात्मक बुद्धिमत्ता क्षेत्र के विशेषज्ञ माने जाते हैं ने व्यक्तियों पर ध्यान के

से पहले पूर्व-परीक्षण लिया जाता है तथा इसके बाद अन्तःक्षेप दिया जाता है और तत्पश्चात् पश्-परीक्षण लिया जाता है।

उपकरण

प्रस्तुत शोध में भावनात्मक बुद्धिमत्ता को मापने के लिए अरुण कुमार सिंह एवं श्रुति नारायण (2014) द्वारा निर्मित 'भावनात्मक बुद्धिमत्ता स्केल' का प्रयोग किया गया। चूँकि प्रयोज्य के रूप में दृष्टिहीन विद्यार्थियों का चयन किया गया है, अतः दृष्टिहीन विद्यार्थियों कि सुविधा के लिए इस प्रश्नावली को 'ब्रेल' लिपि में अनुवाद किया गया तथा उसके आधार पर आंकड़ों का संग्रहण किया गया।

विधि

प्रस्तुत शोध अध्ययन में 30 पुरुष प्रयोज्यों का चयन उद्देश्यपूर्ण प्रतिचयन विधि द्वारा किया गया। प्रयोज्यों को योगाभ्यास कराने से पूर्व 'भावनात्मक बुद्धिमत्ता स्केल' द्वारा पूर्व परीक्षण लिया गया फिर 3 महीने तक निर्धारित योगाभ्यास कराया गया। निर्धारित समयावधि तक योगाभ्यास कराने के बाद इन प्रयोज्यों का पूनः पश्चात् परीक्षण लिया गया। प्राप्त आंकड़ों का विश्लेषण टी-टेस्ट सांख्यिकीय विधि द्वारा किया गया।

सांख्यिकीय विश्लेषण

प्रस्तुत शोध में सांख्यिकीय विश्लेषण हेतु सह संबंध 'टी-टेस्ट' सांख्यिकीय विधि का प्रयोग किया गया है।

प्रभाव को जानने के लिए कुछ विशेष अत्याधुनिक न्यूरो-इमेजिन तकनीक की सहायता से शोध किया। जिसमें उन्होंने पाया कि ध्यान मस्तिष्क के प्री-फ्रन्टल कॉर्टेक्स को क्रियाशील करता है। जो कि सकारात्मक इमोशन को बढ़ाता है। लेफ्ट प्री-फ्रन्टल कॉर्टेक्स में हुई क्रियाशीलता से व्यक्ति शांत होता है। वह ज्यादा प्रसन्नता अनुभव करता है और उसमें आशा का भाव जाग्रत होता है। जिससे भावनात्मक बुद्धिमत्ता एवं भावनात्मक स्थिरता में

सकारात्मक परिवर्तन आता है (Goleman, 1995, p.58)। आधिया व अन्य ने अपने शोध में पाया की योगाभ्यास से भावनात्मक बुद्धिमत्ता पर भी सकारात्मक प्रभाव पड़ता है। जिससे व्यक्ति कुशलता के साथ अपनी बुद्धि का उपयोग कर पाने में समर्थ होता है (Adhia *et al.*, 2010)।

भावनात्मक बुद्धिमत्ता एवं भावनात्मक स्थिरता को विकसित करने का एक महत्वपूर्ण उपाय है एकाग्रता। योगाभ्यास से शारीरिक स्थिरता प्राप्त होती है एवं ध्यान हमारे मस्तिष्क को शांत करता है। ध्यान विचारों को एक बिन्दु पर एकाग्र करता है। जब मस्तिष्क शांत होता है तो निर्णय क्षमता बढ़ जाती है और भावनात्मक स्थिति में सन्तुलन स्थापित होता है (Forbes, 2011, p. 96)। टॉकोन व अन्य ने अपने शोध में पाया की योगाभ्यास से भावनाओं में क्रमबद्ध रूप से तेजी आती है जिससे व्यक्ति अपनी भावनाओं के बिखराव को नियंत्रित कर सकते हैं (Tacon *et al.*, 2003)। भावनाओं का बिखराव कम होने से भावनात्मक स्थिरता प्राप्त होती है। जिससे भावनात्मक बुद्धिमत्ता में वृद्धि होती है (Ganpat & Nagendra, 2011)। फेहर व उनके साथियों ने अपने शोध में पाया की ट्रांसडेन्टल मेडीटेशन के नियमित अभ्यास से भावनात्मक स्थिरता में वृद्धि होता है (Fehr *et al.*, 1972)।

विद्यालय में पढ़ने वाले बच्चों को अत्यधिक भावनात्मक एवं व्यवहारिक समस्याओं का सामना करना पड़ता है। योगाभ्यास से उनमें भावनाओं का बिखराव कम होता है। जिससे भावनात्मक स्थिरता में वृद्धि होती है (Steiner *et al.*, 2013)। ध्यान भी मन एवं भावनाओं के बिखराव को कम करता है। ध्यान के नियमित अभ्यास से किशोरों के आत्म-नियमन, भावनात्मक समायोजन एवं आत्म-सम्मान में सकारात्मक परिवर्तन आता है (Wisner *et al.*, 2010) साथ ही तनाव एवं नकारात्मक मानसिक स्वास्थ्य का कम अनुभव होता है जिसके फलस्वरूप भावनात्मक बुद्धिमत्ता में वृद्धि होती है (Chu, 2010)।

मकरंद (2004) लिखते हैं कि भावनात्मक स्थिरता एवं भावनात्मक बुद्धिमत्ता बढ़ानी है तो ध्यान करो। इस बात को जानने के लिए एक प्रयोग का उल्लेख करते हुए लिखते हैं कि तनाव वाले वैज्ञानिकों को आठ सप्ताह ध्यान कराया गया। आठ सप्ताह बाद वैज्ञानिकों ने बताया कि वे अधिक शांत, अधिक ऊर्जावान एवं रचनात्मक महसूस कर रहे हैं। सबसे आश्चर्यजनक बात यह थी कि इन वैज्ञानिकों के लेफ्ट प्रीफ्रन्टल कॉर्टेक्स की गतिविधि बढ़ी हुई थी। अतः निष्कर्षतः कहा गया कि ध्यान के अभ्यास से भावनात्मक स्थिरता एवं भावनात्मक बुद्धिमत्ता बढ़ती है। राजमोहन (2001) ने अपने शोध के माध्यम में पाया की नियमित योगाभ्यास से बच्चों के स्मृति, ध्यान, उपलब्धि एवं संवेग में उन्नति होती है। जिन बच्चों को नियमित योगाभ्यास नहीं कराया गया उन बच्चों में स्मृति, ध्यान, उपलब्धि एवं संवेग में कोई खास परिवर्तन नहीं हुआ (Rajmohan, 2001)।

नादयोग के दैनिक अभ्यास से स्वभाविक रूप से व्यक्ति के अन्दर आत्मजागरूकता बढ़ती जाती है, क्योंकि नादयोग ध्यान साधना के अंतर्गत व्यक्ति अपने अंदर उठने वाली ध्वनितरंगों को शांत एवं एकाग्रचित् होकर सुनता है। व्यक्ति में नादयोग ध्यान साधना के अभ्यास से भावनाओं का बिखराव कम होता है, क्योंकि इसमें व्यक्ति केवल शांत भाव से एक आसन पर ही बैठ कर ध्वनि को सुनने का प्रयास करता है। एक ही भावनाओं में रमण करने से धीरे-धीरे भावनाओं में स्थिरता आने लगती है, भावनात्मक संतुलन से भावनात्मक बुद्धिमत्ता का विकास होता है। नरसिम्हन (2011) शोध अध्ययन में पाया कि नियमित योगाभ्यास करने से स्वस्थ व्यक्ति में नकारात्मक भावनाओं की संख्या में कमी एवं सकारात्मक भावनाओं की संख्या में वृद्धि होती है (Narasimhan *et al.*, 2011)।

द्विवेदी (2011) ने मनोआध्यात्मिक चिकित्सा का प्रभाव अनाथ बच्चों के भावनात्मक बुद्धिमत्ता पर देखने के लिए एक शोध किया एवं परिणाम में पाया कि मनोआध्यात्मिक चिकित्सा का भावनात्मक बुद्धिमत्ता पर सकारात्मक प्रभाव पड़ता है (Dwivedi, 2011)। टैकोन (2003) ने अपने शोध में पाया की योगाभ्यास से व्यक्ति की भावनाओं में क्रमबद्ध रूप से तेजी आती है। जिससे व्यक्ति अपनी भावनाओं के बिखराव को नियंत्रित कर सकते हैं (Tacon *et al.*, 2003)। फेहर (1972) ने अपने शोध में पाया की ट्रांसडेन्टल मेडीटेशन के अभ्यास से भावनात्मक स्थिरता में वृद्धि होती है। भावनाओं का बिखराव कम होने से भावनात्मक स्थिरता प्राप्त होती है। जिससे भावनात्मक बुद्धिमत्ता में वृद्धि होता है। यह शोध इस परिणाम को सार्थक सिद्ध करता है कि यौगिक अभ्यास का भावनात्मक बुद्धिमत्ता पर सकारात्मक प्रभाव पड़ता है (Fehr *et al.*, 1972)।

शरीर क्रिया विज्ञान के अनुसार लिम्बिक सिस्टम भावनाओं का केन्द्र है (Neuwenhuys, 1996)। ध्यान की अवस्था में लिम्बिक एराउजल घट जाता है। इससे पैरासिम्पैथेटिक नर्वस सिस्टम मस्तिष्क एवं शरीर को तनाव से मुक्त कर देता है (Demonte, 1984)। ध्यान की अवस्था में त्वचा की प्रतिरोधकता बढ़ती है तथा चयापचय की दर घट जाती है। जोकि गहन विश्राम तथा भावनात्मक असन्तुलन घटने का सूचक है। भावनात्मक सन्तुलन की अवस्था में भावों का प्रबन्धन ठीक प्रकार से होता है। ध्यान द्वारा रक्त में लाटोनिन का स्तर बढ़ जाता है। ये हार्मोन मस्तिष्क की उच्च क्रियाशीलता के लिए उत्तरदायी है जो व्यक्ति की सोच विचार एवं भावनाओं को सकारात्मक रूप से प्रभावित करता है (Harinath *et al.*, 2004)। गहलावत (2013) ने अपने शोध में दृष्टिहीन बच्चों के मानसिक स्वास्थ्य एवं भावनात्मक परिपक्वता पर योग का प्रभाव का अध्ययन किया। योगाभ्यास कराने के बाद परिणाम में यह प्राप्त हुआ की योगाभ्यास से दृष्टिहीन बच्चों के मानसिक स्वास्थ्य एवं

भावनात्मक परिपक्वता स्तर पर सकारात्मक प्रभाव पड़ता है (Gahlawat, 2013)। इसी प्रकार का शोध सोनिया (2004) द्वारा किया गया जिसमें उन्होंने अपराधी व्यक्तियों पर योगाभ्यास का प्रभाव देखा एवं शोध परिणाम में पाया की योगाभ्यास से उनके भावनात्मक बुद्धिमत्ता एवं सामाजिक समायोजन में सकारात्मक प्रभाव पड़ता है। यह शोध इस परिणाम को सार्थक सिद्ध करता है कि यौगिक अभ्यास का भावनात्मक बुद्धिमत्ता पर सकारात्मक प्रभाव पड़ता है (Sonia, 2004)।

निष्कर्ष

शोध परिणाम से स्पष्ट है कि योगाभ्यासों का दृष्टिहीन विद्यार्थियों के 'भावनात्मक बुद्धिमत्ता स्तर' पर सकारात्मक एवं सार्थक प्रभाव पड़ता है। इस प्रकार यह कहा जा सकता है कि यदि इन योगाभ्यासों को नियमित जारी रखा जाए तो दृष्टिहीन व्यक्तियों के भावनात्मक विक्षोभ, भावनात्मक असंतुलन एवं अन्य भावनात्मक समस्याओं से निजात पाया जा सकता है।

केवल राम चक्रधारी, शोधार्थी; विजय कुमार सिंह, पी-एच.डी, सहायक प्राध्यापक, योग एवं स्वास्थ्य विभाग, देव संस्कृति विश्वविद्यालय, हरिद्वार, उत्तराखण्ड, भारत।

संदर्भ सूची

आचार्य, श्रीराम शर्मा (1998). *व्यक्तित्व विकास हेतु उच्च स्तरीय साधनायें (वाङ्. 58)*। मथुरा- अखण्ड ज्योति संस्थान।

पण्ड्या, प्रणव (दिसम्बर, 2006). बदलते क्षणों में संवेदना की महती भूमिका। *अखण्ड ज्योति*, 12, 45। मथुरा- अखण्ड ज्योति संस्थान।

मकरंद, मधुकर (2004). *शरीर विज्ञान और योगाभ्यास*। लोनावाला- गोर कांचन प्रकाशन।

मिश्रा, प्रदीप (2002). *योग तथा मानसिक स्वास्थ्य*। लखनऊ- न्यू रॉयल बुक कम्पनी।

Adhia, H., Nagendra, H.R. & Mahadevan, B. (2010). Impact of adoption of yoga way of life on the emotional intelligence of managers. *IIMB Management Review*, 22, 32-41.

Baron, R. S. & Byrne, D. (1996). *Social Psychology*. New York, NY: Basic books.

Berwal, S. & Gahlawat, S. (2013). Effect of Yoga on Self-concept and Emotional Maturity of Visually Challenged Students: An Experimental study. *Journal of Indian Academy of Applied Psychology*, 39(2), 260-265.

Chu, L. C. (2010). The benefits of meditation vis-à-vis emotional intelligence, perceived stress and negative mental health. *Stress and Health*, 26(2), 169-180.

Cohen, P. & Ainley, P. (2000). In the country of blind: Youth studies and cultural studies in Britain. *Journal of Youth Studies*, 3(1), 79-95.

Dalal, M., Kapoor, M. & Subhkrishna. (1994). Prevalence & Pattern of Psychological disturbance in school going adolescent girls. *Indian Journal of Psychology*, 17, 83-84.

Demonte, M. M. (1984). Factors influencing the regularity of Meditation practice in a clinical population. *British Journal of Medical Psychology*, 57(3), 275-278.

Dharitri, R., Murthy, N. & Vinod. (1987). Handicapped children their abilities and behaviour. *Indian Journal of Clinical Psychology*, 14(1), 13-17

Dwivedi, S. (2011). *A study of the effect of psychospiritual therapy on emotional intelligence and inferiority insecurity feeling of orphans*. (Unpublished PhD Thesis). Dev Sanskriti Vishwavidyalaya: Haridwar, UK, India.

Fehr, T., Nerstheimer, U. & Torber, S. (1972). *Study of personality changes resulting from the Transcendental Meditation program: Freiburger Personality inventory*. (Unpublished Thesis). Maharishi International University: Dormagen, W. Germany.

Forbes, B. (2011). *Yoga for Emotional Balance*. Boston, Massachusetts: Shambhala Publications.

Gahlawat, S. (2013). Effect of yoga on mental health and emotional maturity of visual challenged students. *Dev Sanskriti Interdisciplinary International Journal*, 2, 1-7.

Gairala, L. (2003). Children with the development disabilities need for early detection. *Dev Sanskriti Interdisciplinary Journal of Behaviour Sciences*, 1, 65-72.

Ganpat, T. S. & Nagendra, H. R. (2011). Yoga therapy for developing emotional intelligence in mid-life managers. *Journal of Mid-life Health*, 2(1), 28-30.

Goleman, D. (1995). *Emotional Intelligence*. New York, NY: New York Bantom Books.

Halder, M. R. (1983). *Visual Handicapped in India- Education of the Blind Children*. Bombay: Thaker & Company Limited.

- Hamm, D. (1989).** Blind children: Problems, Opportunities and Tomorrow. *Future Reflections Winter*, 8(1). Retrieved on September 30, 2015 from <https://nfb.org/images/nfb/publications/fr/fr8/issue1/f080106.html>
- Harinath, K., Malhotra, A. S., Pal, K., Prasad, R., Kumar, R., Kain, T.C. & Sawhney, R. C. (2004).** Effects of Hath Yoga and Omkar Meditation on Cardiorespiratory performance, psychological profile and melatonin secretion. *The Journal of Alternative & Complementary Medicine*, 10(2), 261-268.
- Hua-ying, Z. (2008).** The study of the impacts of Yoga on the Emotions and the Quality of Sleep of Female College Students. *Journal of Neijiang Normal University*, 10, 035. Retrieved on November 15, 2015 from http://en.cnki.comcn/Article_en/CJFDTOTAL-NJSG200810035.htm
- Javnbakht, M., Kenari, R. H. & Ghasemi, M. (2009).** Effect of Yoga on depression and anxiety of women. *Complementary Therapies in clinical practices*, 15(2), 102-104.
- Manoj, K. (2004).** *Effect of Yogic exercises on mental health and academic achievement of secondary school students.* (M.Ed. Dissertation). Punjab University: Chandigarh
- Narasimhan, L., Nagrathan, R. & Nagendra, P. (2011).** Effect of integrated yogic practices on negative emotions in healthy adult. *International Journal of Yoga*, 4, 13-19.
- Neuwenhuys, R. (1996).** The greater limbic system and the brain. *Progress in Brain Research*, 107, 551-580.
- Parshad, O. (2004).** Role of yoga in stress management. *West Indian Medical Journal*, 53(3), 191-194.
- Rajmohan, C. (2001).** *Effect of yogasana on memory, attention, achievement motivation and scholastic achievement of primary school children* (Unpublished Thesis). Alagappa University: Karaikudi.
- Ros, A. & Thomas, S. (2010).** The health of Yoga and Exercise: a review of comparison studies. *The Journal of Alternative and Complementary Medicine*, 16(1), 3-12.
- Sethi, B. B., Trivedi, J. K. & Anand, R. (1981).** A Comparative study of relative effectiveness of biofeedback and shavasana (yoga) in tension headache. *Indian Journal of Psychiatry*, 23(2), 109.
- Sharma, R. A. (2008).** *Fundamental of Special Education.* Meerut: R. Lal book depot.
- Sonia, S. (2004).** *Effect of yoga and meditation practices on Self-esteem, Self-disclosure, Emotional Intelligence and social-adjustment of the criminals at a model jail* (Unpublished Ph.D. Thesis). Department of Education, Panjab University: Chandigarh.
- Steiner, N. J., Sidhu, T. K., Pop, P. G., Frenette, E. C. & Perrin, E. C. (2013).** Yoga in an urban school for children with emotional and behavioral disorders: A feasibility study. *Journal of Child and Family Studies*, 22(6), 815-826.
- Tacon, A. M., McComb, J., Caldera, Y. & Randolph, P. (2003).** Mindfulness Meditation, Anxiety Reduction and Heart Dizziness: A Pilot Study. *Family and Community Health*, 26(1), 25-33.
- Tacon, Anna, M., McComb, J., Caldera, Y. & Randolph, P. (2003).** Mindfulness Meditation, Anxiety Reduction and Heart Dizziness: A Pilot Study. *Family and Community Health*, 26(1), 25-33.
- Telles, S., Singh, N., Bhardwaj, A. K., Kumar, A. & Balkrishna, A. (2013).** Effect of yoga or physical exercise on physical, cognitive and emotional measures in children: a randomized controlled trial. *Child and Adolescent Psychiatry and Mental Health*, 7(1), 37.
- Wisner, B. L., Jones, B. & Gwin, D. (2010).** School-based meditation practices for adolescents: A resource for strengthening self-regulation, emotional coping and self-esteem. *Children & Schools*, 32(3), 150-159.