



# International Journal of Engineering, Science and Humanities

An international peer reviewed, refereed, open-access journal  
Impact Factor 8.3 [www.ijesh.com](http://www.ijesh.com) ISSN: 2250-3552

## संवेगात्मक विकास, अधिगम प्रक्रिया और ध्यान का अंतर्संबंधमानसिक स्वास्थ्य, संज्ञानात्मक प्रदर्शन और समग्र व्यक्तित्व विकास का समेकित गुणात्मक अध्ययन

मदनलाल टेम्भरें

(सहायक प्राध्यापक), शिक्षा विभाग, डी. पी. चतुर्वेदी विज्ञान, वाणिज्य, कला एवं शिक्षा महाविद्यालय,  
सिवनी, मध्य प्रदेश।

### सार

वर्तमान शोधपत्र का उद्देश्य संवेगात्मक विकास, अधिगम प्रक्रिया तथा ध्यान के मध्य अंतर्निहित अंतर्संबंधों का गुणात्मक एवं सैद्धान्तिक विश्लेषण करना है। आधुनिक जीवन-परिस्थितियों में बढ़ते मानसिक तनाव, संज्ञानात्मक अधिभार तथा भावनात्मक असंतुलन ने शिक्षा, कार्यक्षमता और व्यक्तित्व विकास के पारंपरिक प्रतिमानों को चुनौती दी है। इस संदर्भ में ध्यान-सजगता आधारित अधिगम, संवेगात्मक जागरूकता तथा मानसिक संतुलन को एक समेकित मनो-शैक्षिक ढाँचे के रूप में प्रस्तुत किया गया है। अध्ययन यह प्रतिपादित करता है कि ध्यान न केवल मानसिक स्वास्थ्य का संवर्धन करता है, अपितु स्मृति-निर्माण, निर्णय-क्षमता, आत्म-नियमन तथा नैतिक विवेक को भी सुदृढ़ करता है। यह शोधपत्र मानव व्यक्तित्व के समग्र विकास हेतु एक वैकल्पिक, समन्वित एवं मानव-केंद्रित दृष्टिकोण प्रस्तुत करता है।

**मुख्य शब्द:** संवेगात्मक विकास, ध्यान-सजगता, अधिगम प्रक्रिया, मानसिक स्वास्थ्य, संज्ञानात्मक प्रदर्शन, व्यक्तित्व विकास

### 1. प्रस्तावना

मानव जीवन का मूल लक्ष्य केवल भौतिक उपलब्धियों की प्राप्ति नहीं, बल्कि मानसिक संतुलन, भावनात्मक परिपक्वता एवं नैतिक विवेक का विकास भी है। किंतु आधुनिक तकनीकी सभ्यता में मनुष्य निरंतर सूचना-प्रवाह, प्रतिस्पर्धा, प्रदर्शन-दबाव और समय-संकट से घिरा हुआ है। इस परिस्थिति में अधिगम प्रक्रिया यांत्रिक, संवेगहीन एवं परिणामोन्मुख बनती जा रही है।

शिक्षा का वर्तमान ढाँचा प्रायः संज्ञानात्मक उपलब्धियों (अंक, रैंक, दक्षता) पर केंद्रित है, जबकि संवेगात्मक विकास और मानसिक स्वास्थ्य को गौण माना जाता है। परिणामस्वरूप शिक्षार्थी स्मृति-आधारित ज्ञान तो अर्जित कर लेते हैं, परंतु आत्म-नियंत्रण, तनाव-प्रबंधन और विवेकपूर्ण निर्णय-क्षमता में पिछड़ जाते हैं।

ध्यान इस संकट का एक सार्थक समाधान प्रस्तुत करता है। यह न केवल मानसिक चंचलता को शांत करता है, बल्कि अधिगम को अर्थपूर्ण, अनुभूतिपरक एवं आत्मसात् करने योग्य बनाता है। ध्यान, संवेगात्मक जागरूकता और अधिगम प्रक्रिया के मध्य एक गहन, जैव-मानसिक-सामाजिक अंतर्संबंध विद्यमान है, जिसे समझना इस अध्ययन का केंद्रीय लक्ष्य है। मानव जीवन का उद्देश्य केवल भौतिक संसाधनों की उपलब्धि अथवा बौद्धिक दक्षताओं का प्रदर्शन मात्र नहीं है, अपितु मानसिक संतुलन, संवेगात्मक परिपक्वता, नैतिक विवेक तथा सामाजिक उत्तरदायित्व के साथ एक समग्र और संतुलित



# International Journal of Engineering, Science and Humanities

An international peer reviewed, refereed, open-access journal  
Impact Factor 8.3 [www.ijesh.com](http://www.ijesh.com) ISSN: 2250-3552

व्यक्तित्व का निर्माण भी है। किंतु समकालीन विश्व-परिस्थितियों में तीव्र तकनीकी विकास, सूचना-विस्फोट, उपभोक्तावादी संस्कृति तथा निरंतर बढ़ती प्रतिस्पर्धा ने मानव चेतना को जटिल मानसिक दबावों से घेर लिया है। इसका परिणाम यह हुआ है कि व्यक्ति का मन निरंतर अतीत के पछतावे और भविष्य की अनिश्चितताओं के बीच झूलता रहता है, जिससे मानसिक स्वास्थ्य, अधिगम प्रक्रिया तथा संवेगात्मक संतुलन गंभीर रूप से प्रभावित हो रहे हैं।

आधुनिक समाज में शिक्षा और अधिगम को प्रायः यांत्रिक और परिणामोन्मुख दृष्टिकोण से देखा जाता है। शैक्षिक संस्थानों में सफलता को अंक, रैंक, परीक्षा-परिणाम और दक्षता के माध्यम से परिभाषित किया जाता है, जबकि शिक्षार्थी के मानसिक स्वास्थ्य, भावनात्मक स्थिरता और आत्म-नियमन जैसी क्षमताओं को अपेक्षित महत्त्व नहीं दिया जाता। अनेक अध्ययनों से यह स्पष्ट हुआ है कि इस प्रकार की शिक्षा-प्रणाली अल्पकालिक उपलब्धियाँ तो प्रदान कर सकती है, किंतु दीर्घकालिक मानसिक संतुलन और समग्र व्यक्तित्व विकास में सहायक नहीं हो पाती (गोलमैन, 1995)।

संवेगात्मक विकास मानव व्यक्तित्व का एक अनिवार्य और केंद्रीय घटक है। इसका आशय व्यक्ति की अपनी भावनाओं को पहचानने, समझने, नियंत्रित करने तथा सामाजिक परिस्थितियों के अनुरूप अभिव्यक्त करने की क्षमता से है। संवेगात्मक रूप से विकसित व्यक्ति न केवल अपने आंतरिक अनुभवों के प्रति सजग होता है, बल्कि दूसरों की भावनाओं के प्रति सहानुभूति और संवेदनशीलता भी प्रदर्शित करता है। मनोवैज्ञानिक अनुसंधानों ने यह स्थापित किया है कि संवेगात्मक विकास का सीधा संबंध मानसिक स्वास्थ्य, सामाजिक अनुकूलन तथा जीवन-संतोष से होता है (मेयर, सालोवे एवं कारूसो, 2004)। अधिगम प्रक्रिया को यदि केवल सूचना-ग्रहण अथवा स्मृति-आधारित अभ्यास तक सीमित कर दिया जाए, तो वह मानव चेतना के गहन आयामों को स्पर्श नहीं कर पाती। अधिगम वस्तुतः अनुभव के संगठन, अर्थ-निर्माण और व्यवहारिक रूपांतरण की प्रक्रिया है। इस प्रक्रिया में संवेगों की भूमिका अत्यंत महत्त्वपूर्ण होती है। सकारात्मक संवेग, जैसे रुचि, जिज्ञासा और आत्मविश्वास, अधिगम को गहन और स्थायी बनाते हैं, जबकि नकारात्मक संवेग, जैसे भय, चिंता और दबाव, अधिगम की गुणवत्ता को क्षीण कर देते हैं (वाइगोत्स्की, 1978)। इस प्रकार यह स्पष्ट है कि अधिगम और संवेगात्मक विकास एक-दूसरे से पृथक नहीं, बल्कि परस्पर संबद्ध प्रक्रियाएँ हैं।

समकालीन मनोविज्ञान और शिक्षा-विज्ञान में यह स्वीकार किया जा चुका है कि मानसिक स्वास्थ्य के बिना न तो प्रभावी अधिगम संभव है और न ही संतुलित व्यक्तित्व विकास। मानसिक स्वास्थ्य का अभिप्राय केवल मानसिक रोगों की अनुपस्थिति से नहीं है, बल्कि यह भावनात्मक स्थिरता, आत्म-संतोष, तनाव-नियंत्रण तथा जीवन के प्रति सकारात्मक दृष्टिकोण से भी संबंधित है। वर्तमान समय में अवसाद, चिंता, मानसिक थकान और भावनात्मक असंतुलन जैसी समस्याएँ शिक्षार्थियों और कार्यरत व्यक्तियों दोनों में तीव्र गति से बढ़ रही हैं, जिससे अधिगम और निर्णय-क्षमता प्रभावित हो रही है (सीगल, 2010)।



# International Journal of Engineering, Science and Humanities

An international peer reviewed, refereed, open-access journal  
Impact Factor 8.3 [www.ijesh.com](http://www.ijesh.com) ISSN: 2250-3552

इन परिस्थितियों में ध्यान (Meditation) और सजगता (Mindfulness) एक प्रभावी मनोवैज्ञानिक एवं शैक्षिक हस्तक्षेप के रूप में उभरकर सामने आए हैं। ध्यान को प्राचीन काल से आध्यात्मिक साधना के रूप में जाना जाता रहा है, किंतु आधुनिक वैज्ञानिक अनुसंधानों ने इसे एक सशक्त मनो-संज्ञानात्मक प्रक्रिया के रूप में स्थापित किया है। ध्यान का मूल उद्देश्य चित्त-वृत्तियों को शांत करना, वर्तमान क्षण में सजग उपस्थिति विकसित करना तथा मानसिक प्रक्रियाओं का निष्पक्ष निरीक्षण करना है (काबट-ज़िन, 2003)।

ध्यान-सजगता के अभ्यास से व्यक्ति अपनी भावनाओं, विचारों और संवेदनाओं को बिना प्रतिक्रिया के देखना सीखता है। इससे संवेगात्मक जागरूकता विकसित होती है, जो संवेगात्मक विकास की आधारशिला मानी जाती है। जब व्यक्ति अपनी भावनाओं को पहचानने और स्वीकार करने लगता है, तब वह उनके द्वारा नियंत्रित होने के बजाय उन्हें नियंत्रित करने की क्षमता अर्जित करता है। यह प्रक्रिया मानसिक संतुलन, आत्म-नियमन और तनाव-प्रबंधन में सहायक सिद्ध होती है (सीगल, 2010)।

ध्यान का प्रभाव केवल मानसिक स्वास्थ्य तक सीमित नहीं है, बल्कि यह संज्ञानात्मक प्रदर्शन, स्मृति-निर्माण और निर्णय-क्षमता को भी सुदृढ़ करता है। अनुसंधानों से यह स्पष्ट हुआ है कि नियमित ध्यानाभ्यास से ध्यानावधि में वृद्धि होती है, कार्यशील स्मृति सुदृढ़ होती है तथा सूचना-प्रसंस्करण की गति और गुणवत्ता में सुधार आता है (काबट-ज़िन, 2003)। इस प्रकार ध्यान अधिगम प्रक्रिया को अधिक अर्थपूर्ण, स्थायी और प्रयोगशील बनाता है।

विवेकपूर्ण निर्णय-क्षमता व्यक्तित्व विकास का एक उच्चतम स्तर मानी जाती है। यह क्षमता तभी विकसित होती है जब व्यक्ति मानसिक रूप से संतुलित, संवेगात्मक रूप से जागरूक और संज्ञानात्मक रूप से स्पष्ट होता है। ध्यान व्यक्ति को तात्कालिक आवेगों से मुक्त कर विवेकपूर्ण, नैतिक और दीर्घकालिक परिणामों पर आधारित निर्णय लेने में सक्षम बनाता है। इस संदर्भ में ध्यान, संवेगात्मक विकास और अधिगम प्रक्रिया के बीच एक क्रमिक और परस्पर-संबद्ध संबंध स्पष्ट रूप से दृष्टिगोचर होता है।

उपरोक्त विवेचन के आधार पर यह कहा जा सकता है कि आधुनिक शिक्षा और मनोविज्ञान के समक्ष सबसे बड़ी चुनौती मानव को केवल दक्ष कर्मी नहीं, बल्कि मानसिक रूप से स्वस्थ, भावनात्मक रूप से संतुलित और नैतिक रूप से जागरूक नागरिक के रूप में विकसित करना है। इस लक्ष्य की प्राप्ति के लिए ध्यान-सजगता आधारित अधिगम एक समग्र और मानव-केंद्रित दृष्टिकोण प्रस्तुत करता है। वर्तमान शोधपत्र इसी दृष्टि से संवेगात्मक विकास, अधिगम प्रक्रिया और ध्यान के अंतर्संबंधों का समेकित गुणात्मक अध्ययन प्रस्तुत करता है, जिससे मानसिक स्वास्थ्य, संज्ञानात्मक प्रदर्शन और समग्र व्यक्तित्व विकास के नए आयामों को समझा जा सके।

## साहित्य की समीक्षा

डैनियल गोलमैन (1995) ने संवेगात्मक बुद्धि की अवधारणा को प्रस्तुत करते हुए स्पष्ट किया कि भावनात्मक आत्म-जागरूकता, आत्म-नियमन और सहानुभूति जीवन की सफलता में संज्ञानात्मक बुद्धि से अधिक निर्णायक भूमिका निभाते हैं। उनका अध्ययन संवेगात्मक विकास और व्यक्तित्व निर्माण के बीच



# International Journal of Engineering, Science and Humanities

An international peer reviewed, refereed, open-access journal  
Impact Factor 8.3 [www.ijesh.com](http://www.ijesh.com) ISSN: 2250-3552

गहरे संबंध को रेखांकित करता है। जॉन काबट-ज़िन (2003) ने ध्यान-सजगता को एक वैज्ञानिक मनोवैज्ञानिक हस्तक्षेप के रूप में स्थापित किया। उनके अनुसार सजगता-आधारित अभ्यास मानसिक तनाव को कम कर अधिगम और संज्ञानात्मक स्पष्टता को सुदृढ़ करते हैं। मेयर, सालोवे एवं कारूसो (2004) ने संवेगात्मक बुद्धि को एक मापनयोग्य मनोवैज्ञानिक संरचना के रूप में परिभाषित किया और इसे मानसिक स्वास्थ्य एवं निर्णय-क्षमता से जोड़ा। डैनियल जे. सीगल (2010) ने ध्यान और मस्तिष्क की तंत्रिका-प्रक्रियाओं के बीच संबंध को स्पष्ट करते हुए बताया कि ध्यान से मस्तिष्क में तंत्रिका-लचीलापन विकसित होता है, जो संज्ञानात्मक प्रदर्शन को बढ़ाता है। लेव वाइगोत्स्की (1978) ने अधिगम को सामाजिक-सांस्कृतिक प्रक्रिया के रूप में देखा और यह प्रतिपादित किया कि संवेगात्मक वातावरण अधिगम की गुणवत्ता को गहराई से प्रभावित करता है। जीन पियाजे (1972) के संज्ञानात्मक विकास सिद्धांत में यह स्पष्ट है कि भावनात्मक संतुलन संज्ञानात्मक संरचनाओं के विकास में सहायक होता है। कार्ल रॉजर्स (1961) ने मानवतावादी दृष्टिकोण से यह सिद्ध किया कि आत्म-स्वीकृति और भावनात्मक सुरक्षा के बिना सार्थक अधिगम संभव नहीं है। अब्राहम मैसलो (1954) ने आवश्यकता-अनुक्रम सिद्धांत में मानसिक स्वास्थ्य और आत्म-साक्षात्कार को व्यक्तित्व विकास का सर्वोच्च स्तर बताया। थिच न्हात हान (1998) ने ध्यान-सजगता को दैनिक जीवन और अधिगम से जोड़ते हुए इसे मानसिक शांति और नैतिक चेतना का आधार माना। स्वामी विवेकानन्द (1907/पुनर्मुद्रण) ने ध्यान को मन की एकाग्रता और चरित्र-निर्माण का मूल साधन बताया। पतंजलि (योगसूत्र) में चित्त-वृत्ति-निरोध के माध्यम से मानसिक संतुलन और विवेक-विकास की अवधारणा प्रस्तुत की गई है। जॉन डेवी (1938) ने अनुभवात्मक अधिगम पर बल देते हुए कहा कि भावनात्मक संलग्नता के बिना अधिगम निष्प्रभावी रहता है। हावर्ड गार्डनर (1983) ने बहु-बुद्धि सिद्धांत में अंतर्व्यक्तिक और अंतरव्यक्तिक बुद्धि को व्यक्तित्व विकास के लिए आवश्यक माना। एरिक एरिक्सन (1968) ने मनोसामाजिक विकास के प्रत्येक चरण में संवेगात्मक संघर्षों को व्यक्तित्व निर्माण का आधार बताया। मार्टिन सेलिंगमैन (2011) ने सकारात्मक मनोविज्ञान के अंतर्गत सजगता, भावनात्मक संतुलन और जीवन-संतोष के संबंध को रेखांकित किया। रिचर्ड डेविडसन (2003) ने तंत्रिका-विज्ञान के माध्यम से सिद्ध किया कि ध्यान अभ्यास से मस्तिष्क के भावनात्मक नियंत्रण केंद्र सशक्त होते हैं। एलन बैडली (2000) ने कार्यशील स्मृति और ध्यान के संबंध को स्पष्ट किया, जो अधिगम प्रक्रिया में केंद्रीय भूमिका निभाता है। सारास्वत (2012) ने भारतीय संदर्भ में ध्यान और अधिगम के मनोवैज्ञानिक प्रभावों का अध्ययन प्रस्तुत किया। शर्मा (2015) ने छात्रों के मानसिक स्वास्थ्य और संवेगात्मक विकास में ध्यान अभ्यास की प्रभावशीलता को रेखांकित किया। मिश्रा (2019) ने यह निष्कर्ष निकाला कि ध्यान-सजगता आधारित शिक्षा मॉडल छात्रों की निर्णय-क्षमता और व्यक्तित्व विकास को सुदृढ़ करता है।

## 2. अध्ययन की वैचारिक पृष्ठभूमि

### 2.1 संवेगात्मक विकास की अवधारणा



# International Journal of Engineering, Science and Humanities

An international peer reviewed, refereed, open-access journal  
Impact Factor 8.3 [www.ijesh.com](http://www.ijesh.com) ISSN: 2250-3552

संवेगात्मक विकास का आशय व्यक्ति की अपनी भावनाओं को पहचानने, समझने, नियंत्रित करने तथा सामाजिक संदर्भ में उपयुक्त रूप से अभिव्यक्त करने की क्षमता से है। यह विकास केवल बाल्यावस्था तक सीमित नहीं, बल्कि आजीवन चलने वाली प्रक्रिया है।

संवेगात्मक रूप में परिपक्व व्यक्ति—

- तनावपूर्ण परिस्थितियों में संतुलन बनाए रखता है
- सहानुभूति और करुणा विकसित करता है
- आत्म-नियमन एवं आत्म-अनुशासन प्रदर्शित करता है

## 2.2 अधिगम प्रक्रिया का मनोवैज्ञानिक स्वरूप

अधिगम केवल सूचना-ग्रहण नहीं, बल्कि—

- अनुभव का संगठन  
अर्थ-निर्माण  
व्यवहारिक परिवर्तन

की प्रक्रिया है। जब अधिगम संवेगात्मक रूप से अर्थपूर्ण होता है, तब वह दीर्घकालिक स्मृति का हिस्सा बनता है। नकारात्मक संवेग (भय, चिंता) अधिगम में बाधक होते हैं, जबकि सकारात्मक संवेग (रुचि, जिज्ञासा) अधिगम को गहन बनाते हैं।

## 2.3 ध्यान : एक मनो-संज्ञानात्मक साधना

ध्यान को केवल आध्यात्मिक क्रिया मानना इसकी वैज्ञानिक उपयोगिता को सीमित करना होगा। ध्यान वस्तुतः—

- चित्त-वृत्तियों का निरीक्षण
- वर्तमान क्षण में सजग उपस्थिति
- संज्ञानात्मक स्पष्टता का अभ्यास है। यह मस्तिष्क की कार्यप्रणाली को पुनर्गठित करता है और मानसिक ऊर्जा को केंद्रित करता है।

## 3. ध्यान और संवेगात्मक जागरूकता का अंतर्संबंध

ध्यान का प्रथम प्रभाव संवेगात्मक जागरूकता पर पड़ता है। ध्यानाभ्यास से व्यक्ति—

- अपनी भावनाओं को दबाने के बजाय पहचानता है
- प्रतिक्रियात्मकता से मुक्त होकर प्रत्युत्तर देना सीखता है
- भावनाओं को अस्थायी मानसिक अवस्थाओं के रूप में देखता है

यह जागरूकता संवेगात्मक परिपक्वता की आधारशिला है। ध्यान व्यक्ति को भावनाओं का स्वामी बनाता है, दास नहीं।

## 4. मानसिक संतुलन और मानसिक स्वास्थ्य



# International Journal of Engineering, Science and Humanities

An international peer reviewed, refereed, open-access journal  
Impact Factor 8.3 [www.ijesh.com](http://www.ijesh.com) ISSN: 2250-3552

मानसिक संतुलन ध्यान-सजगता का स्वाभाविक परिणाम है। जब मन अतीत के पछतावे और भविष्य की चिंता से मुक्त होकर वर्तमान में स्थिर होता है, तब—

- तनाव हार्मोन का स्तर घटता है
- चिंता और अवसाद में कमी आती है
- आत्म-संतोष और मानसिक स्थिरता बढ़ती है

मानसिक स्वास्थ्य का यह स्वरूप औषधीय नहीं, बल्कि आत्म-नियंत्रित एवं दीर्घकालिक होता है।

## 5. संज्ञानात्मक प्रदर्शन और स्मृति-निर्माण

ध्यान का गहरा संबंध स्मृति और संज्ञानात्मक दक्षता से है। ध्यानाभ्यास—

- ध्यानावधि (Attention Span) को बढ़ाता है
- कार्यशील स्मृति को सुदृढ़ करता है
- सूचना-प्रसंस्करण की गति और गुणवत्ता सुधारता है
- ध्यान से अर्जित ज्ञान केवल स्मरणीय नहीं, बल्कि प्रयोगशील और विवेकयुक्त होता है।

## 6. विवेकपूर्ण निर्णय-क्षमता का विकास

विवेकपूर्ण निर्णय-क्षमता वह बिंदु है जहाँ—

ध्यान → संवेगात्मक जागरूकता → मानसिक संतुलन → सुदृढ़ स्मृति  
एकीकृत होकर व्यवहार में प्रकट होते हैं।

ध्यान व्यक्ति को—

- त्वरित प्रतिक्रिया के बजाय संतुलित निर्णय
- भावनात्मक आवेग के बजाय तार्किक विवेक
- व्यक्तिगत लाभ के बजाय नैतिक दृष्टि प्रदान करता है।

## 7. समग्र व्यक्तित्व विकास का समेकित मॉडल

यह अध्ययन यह निष्कर्ष प्रस्तुत करता है कि व्यक्तित्व विकास का कोई भी आयाम—बौद्धिक, भावनात्मक, नैतिक या सामाजिक—अलग-अलग विकसित नहीं होता। ध्यान इन सभी को एक समेकित ढाँचे में जोड़ता है।

**समेकित प्रवाह:**

ध्यान-सजगता → संवेगात्मक विकास → मानसिक स्वास्थ्य → संज्ञानात्मक उत्कृष्टता → नैतिक एवं सामाजिक परिपक्वता

## 8. गुणात्मक शोध-पद्धति की उपयुक्तता

यह अध्ययन गुणात्मक है क्योंकि—

- यह अनुभवों, अर्थों और आंतरिक प्रक्रियाओं का विश्लेषण करता है



# International Journal of Engineering, Science and Humanities

An international peer reviewed, refereed, open-access journal  
Impact Factor 8.3 [www.ijesh.com](http://www.ijesh.com) ISSN: 2250-3552

- यह मापन से अधिक व्याख्या पर आधारित है
- यह मानव चेतना के सूक्ष्म पक्षों को समझने का प्रयास करता है

## 9. निष्कर्ष

वर्तमान अध्ययन यह स्पष्ट करता है कि ध्यान केवल एक अभ्यास नहीं, बल्कि एक जीवन-दृष्टि है। यह संवेगात्मक विकास, अधिगम प्रक्रिया और मानसिक स्वास्थ्य को एक समेकित मानववादी प्रतिमान में रूपांतरित करता है। आधुनिक शिक्षा और मनोविज्ञान को यदि वास्तव में मानव-केंद्रित बनना है, तो ध्यान-सजगता को इसके मूल में स्थापित करना अनिवार्य है।

## 10. सुझाव एवं भविष्य के शोध की दिशाएँ

- शिक्षा-नीति में ध्यान आधारित अधिगम को सम्मिलित किया जाए
- शिक्षक-प्रशिक्षण में संवेगात्मक दक्षता को अनिवार्य बनाया जाए
- ध्यान और निर्णय-क्षमता पर दीर्घकालिक गुणात्मक अध्ययन किए जाएँ

## संदर्भ सूची

1. बैडली, ए. (2000). कार्यशील स्मृति का एक नया घटक: एपिसोडिक बफर? *संज्ञानात्मक विज्ञान के रुझान*, 4(11), 417-423।
2. डेविडसन, आर. जे. (2003). भावनात्मक तंत्रिका-विज्ञान और मनोभौतिकी: एक संश्लेषण की ओर। *मनोभौतिकी*, 40(5), 655-665।
3. डेवी, जे. (1938). *अनुभव और शिक्षा*. कापा डेल्टा पीआई।
4. एरिक्सन, ई. एच. (1968). *पहचान: युवावस्था और संकट*. न्यूयॉर्क: डब्ल्यू डब्ल्यू नॉर्टन एंड कंपनी।
5. गार्डनर, एच. (1983). *मन के फ्रेम: बहु-बुद्धि सिद्धांत*. न्यूयॉर्क: बेसिक बुक्स।
6. गोलमैन, डी. (1995). *संवेगात्मक बुद्धि: यह आईक्यू से अधिक महत्वपूर्ण क्यों है*. न्यूयॉर्क: बैटम बुक्स।
7. काबट-ज़िन, जे. (2003). सजगता-आधारित हस्तक्षेप: संदर्भ में अतीत, वर्तमान और भविष्य। *नैदानिक मनोविज्ञान: विज्ञान और अभ्यास*, 10(2), 144-156।
8. मैसलो, ए. एच. (1954). *प्रेरणा और व्यक्तित्व*. न्यूयॉर्क: हार्पर एंड रो।
9. मेयर, जे. डी., सालोवे, पी., एवं कारूसो, डी. आर. (2004). संवेगात्मक बुद्धि: सिद्धांत, निष्कर्ष और निहितार्थ। *मनोवैज्ञानिक जांच*, 15(3), 197-215।
10. मिश्रा, एस. (2019). सजगता-आधारित शिक्षा मॉडल और छात्र व्यक्तित्व विकास। *शैक्षिक मनोविज्ञान जर्नल*, 45(2), 112-125।
11. पतंजलि। (अज्ञात काल). *योगसूत्र* (एस. रंगनाथन, अनुवाद; 2003). नई दिल्ली: पेंगुइन क्लासिक्स।
12. पियाजे, जे. (1972). *बुद्धि का मनोविज्ञान*. लंदन: राउटलेज एंड केगन पॉल।



# International Journal of Engineering, Science and Humanities

An international peer reviewed, refereed, open-access journal  
Impact Factor 8.3 [www.ijesh.com](http://www.ijesh.com) ISSN: 2250-3552

13. रॉजर्स, सी. आर. (1961). *व्यक्ति बनने पर: एक चिकित्सक का मनोचिकित्सीय दृष्टिकोण*. बोस्टन: हॉटन मिफ्लिन।
14. सारास्वत, आर. (2012). भारतीय संदर्भ में ध्यान और अधिगम के मनोवैज्ञानिक प्रभाव। *भारतीय मनोविज्ञान जर्नल*, 30(1), 45–58।
15. सेलिगमैन, एम. ई. पी. (2011). *फ्लोरीश: सुख और कल्याण का एक नया दृष्टिकोण*. न्यूयॉर्क: फ्री प्रेस।
16. सीगल, डी. जे. (2010). *माइंडसाइट: व्यक्तिगत परिवर्तन का नया विज्ञान*. न्यूयॉर्क: बैटम बुक्स।
17. शर्मा, ए. (2015). ध्यान अभ्यास की छात्र मानसिक स्वास्थ्य पर प्रभावशीलता। *भारतीय शिक्षा जर्नल*, 41(3), 78–92।
18. थिच न्हात हान। (1998). *बुद्ध की शिक्षा का हृदय*. कैलिफ़ोर्निया: पैरालैक्स प्रेस।
19. वाइगोत्की, एल. एस. (1978). *समाज में मन: उच्च मनोवैज्ञानिक प्रक्रियाओं का विकास*. कैम्ब्रिज: हार्वर्ड यूनिवर्सिटी प्रेस।
20. विवेकानन्द, स्वामी। (1907). *राजयोग*. कोलकाता: अद्वैत आश्रम। (पुनर्मुद्रण 2015)
21. गोलमैन, डी. (1995). *इमोशनल इंटेलिजेंस*. न्यूयॉर्क: बैटम बुक्स।
22. काबट-ज़िन, जे. (2003). माइंडफुलनेस-आधारित हस्तक्षेपों का संदर्भ. *क्लिनिकल साइकोलॉजी: साइंस एंड प्रैक्टिस*, 10(2), 144–156।
23. मेयर, जे. डी., सालोवे, पी., एवं कारूसो, डी. आर. (2004). संवेगात्मक बुद्धि. *साइकोलॉजिकल इन्कायरी*, 15(3), 197–215।
24. सीगल, डी. जे. (2010). *द माइंडफुल ब्रेन*. न्यूयॉर्क: नॉर्टन।
25. वाइगोत्की, एल. एस. (1978). *माइंड इन सोसाइटी*. कैम्ब्रिज: हार्वर्ड यूनिवर्सिटी प्रेस।