



छात्रों की मनोदशा पर धर्मनिरपेक्ष के प्रभाव का अध्ययन

PURAN MAL RAIGER

Research Scholar, Sunrise University, Alwar

PREM CHAND GURJAR

Associate Professor, Sunrise University Alwar

सारांश

वर्तमान अध्ययन का उद्देश्य एक धर्मनिरपेक्ष ध्यान विकसित करना और उच्च माध्यमिक विद्यालय के छात्रों की भावनात्मक बुद्धिमत्ता और मनोदशा की स्थिति को विनियमित करने में इसकी प्रभावशीलता का आकलन करना है। उच्च माध्यमिक विद्यालय के छात्र किशोरावस्था के प्रारंभिक चरण में हैं। आज के किशोर जिन समस्याओं का सामना कर रहे हैं, वे पहले की तुलना में अधिक कठिन और जटिल हैं। सकारात्मक और नकारात्मक कारकों के इतने अधिक जोखिम के साथ, किशोर अनिर्णय और अस्वस्थता की स्थितियों का सामना करते हैं जहां वे शांतिपूर्ण जीवन के लिए आवश्यक भावनात्मक और सामाजिक कौशल और दक्षताओं को संतुलित करने में असमर्थ होते हैं। शिक्षा का मुख्य कार्य एक सराहनीय भावनात्मक बुद्धिमत्ता और मनोदशा की स्थिति के साथ व्यक्ति का विकास है। शिक्षा का लापता तत्व एक प्रभावी पद्धति है जो दिमाग को तेज करेगी और जीवन की सभी स्थितियों से प्रभावी ढंग से निपटने के लिए पूरी क्षमता हासिल करने की क्षमता का विस्तार करेगी।

मुख्यशब्द:- छात्र, मनोदशा, धर्मनिरपेक्ष, माध्यमिक विद्यालय, भावनात्मक बुद्धिमत्ता, किशोरावस्था, सकारात्मक और नकारात्मक कारक

प्रस्तावना



भारत दुनिया के सबसे धार्मिक रूप से विविध देशों में से एक है। पारंपरिक भारतीय संस्कृति को अपेक्षाकृत सख्त सामाजिक पदानुक्रम द्वारा परिभाषित किया गया है। कम उम्र में ही बच्चों को समाज में उनकी भूमिकाओं और स्थानों की याद दिला दी जाती है। संवैधानिक रूप से भारत एक धर्मनिरपेक्ष आधार है। फिर भी आजादी के बाद से भारत में बड़े पैमाने पर सांप्रदायिक हिंसा हुई। हाल के समय में साम्प्रदायिक तनाव और धर्म और राजनीति का मिश्रण अधिक प्रचलित हो गया है। एक समुदाय का दूसरे समुदाय के प्रति आक्रामक रवैया तनाव और संघर्ष पैदा करता है। साम्प्रदायिक दंगों में सैकड़ों लोग मारे जाते हैं। साम्प्रदायिक हिंसा घृणा और आपसी संदेह को जन्म देती है। समुदाय के भीतर अस्थिरता का युवाओं के व्यवहार पर प्रतिकूल प्रभाव पड़ता है। नतीजतन युवा पीढ़ी राजनीतिक और सामाजिक हिंसा, आत्महत्या, विचारधाराओं में संघर्ष और अपहरण और बलात्कार जैसे गंभीर अपराधों की ओर आकर्षित होती है। साम्प्रदायिकता एक ऐसा मुद्दा है जिससे निपटने और उन्मूलन की आवश्यकता है। यह लोकतंत्र और देश की एकता के लिए एक बड़ी चुनौती है। यह राष्ट्र की प्रगति के मार्ग में एक बड़ी बाधा भी बन जाता है। मुंबई दंगे, गुजरात में नरसंहार और सामूहिक बलात्कार, कर्नाटक में चर्चों पर हमले और उड़ीसा में आदिवासियों, ननों और पुजारियों पर हमले। युवा लोगों में हिंसा के प्रति आकर्षण विकसित होने की संभावना होती है। युवाओं द्वारा आतंकवाद में हालिया वृद्धि याद दिलाती है कि हमारे युवाओं को लोकतांत्रिक संवादों के माध्यम से सामाजिक न्याय, बहुलवाद और धर्मनिरपेक्षता के मूल्यों का पाठ पढ़ाने की आवश्यकता है।

इस संदर्भ में शांतिपूर्ण जीवन के लिए भावनात्मक बुद्धिमत्ता और उचित मनोदशा की आवश्यकता होती है। पहले भारत में घर का माहौल बच्चों के लिए सुरक्षित होता था। भारत में रूढ़िवादी घर का माहौल उन्हें हिंसा, अधिक खतरनाक पड़ोस, नकारात्मक व्यवहार मॉडल और जीवन के कम

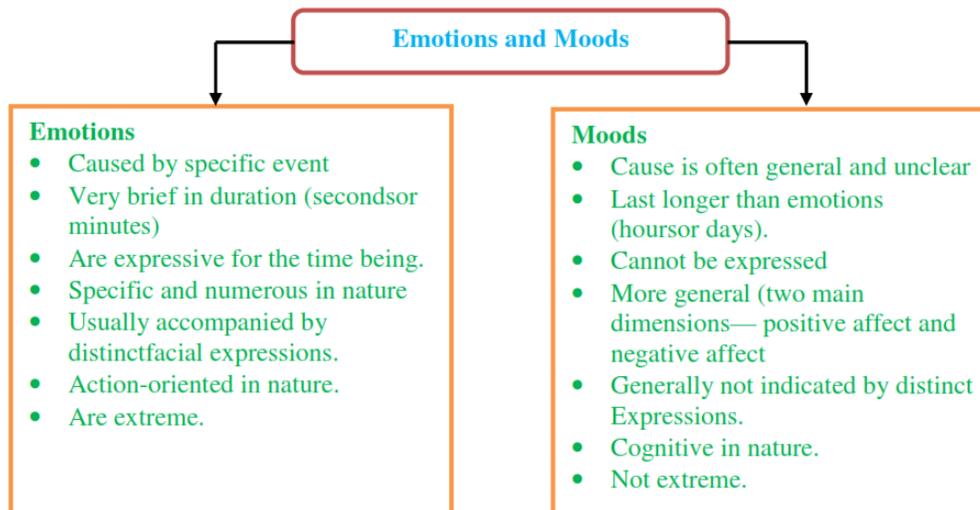


विकल्पों से बचाता है जो उनके स्वास्थ्य और भलाई को खतरे में डाल सकते हैं। लेकिन आज के बच्चे विशेष रूप से किशोरों को प्रतिस्पर्धी और तकनीकी दुनिया में जगह पाने की वास्तविक समस्या का सामना करना पड़ रहा है, जहां वयस्क व्यवहार कम सुसंगत और विश्वसनीय है, जहां माता-पिता का नियंत्रण कम हो जाता है, जहां घर सुखी जीवन के लिए उचित वातावरण प्रदान करने में विफल हो रहा है। जिसका वे एक हिस्सा हैं।

स्कूली शिक्षा जो पर्याप्त रूप से उनकी भावनात्मक बुद्धि का निर्माण नहीं करती है। सभी के पास बुद्धि है लेकिन अपनी भावनाओं और मनोदशा को प्रबंधित करने की बुद्धि नहीं है। उन्हें ज्ञान, स्मृति और प्रतिबिंब को गले लगाने वाले कारण की हानि के लिए अपनी भावनाओं और भावनाओं का उपयोग करने के लिए प्रशिक्षित किया गया था। भारतीय शिक्षा में भावनात्मक साक्षरता गायब तत्व है। शिक्षा का उद्देश्य स्वस्थ दिमाग बनाना होना चाहिए न कि केवल स्वस्थ करियर बनाना। व्यक्ति और उसकी सभी आंतरिक और बाहरी विकास प्रणालियों के बीच एक गतिशील अंतर्संबंध मौजूद होता है। अकेले रहने और दूसरों को शामिल करने की आवश्यकता मानव सुख और अस्तित्व के लिए आवश्यक है। अचेतन को प्रक्रिया करने और समस्याओं को हल करने के लिए एकांत की आवश्यकता होती है। राष्ट्र का भविष्य युवा पीढ़ी की मानसिक शक्ति और स्वास्थ्य में निहित है। किशोरों को समाज के लिए एक संपत्ति के रूप में महत्व दिया जाना चाहिए। उपेक्षित किशोरों को उनकी क्षमता का एहसास करने का अवसर सुनिश्चित करें। राष्ट्र की सहस्राब्दी घोषणा किशोरों के लिए एक उज्ज्वल स्वस्थ, शिक्षित, संरक्षित और सशक्त भविष्य होना चाहिए।

मनोदशा स्थिति

भावनाएँ तीव्र भावनाएँ हैं जो किसी व्यक्ति या किसी चीज़ पर निर्देशित होती हैं। मनोदशा ऐसी भावनाएँ हैं जो भावनाओं की तुलना में कम तीव्र होती हैं। मनोदशा कम तीव्रता वाले होते हैं, विसरित भावना बताती है कि आमतौर पर एक स्पष्ट पूर्ववर्ती (फोर्गस, 1992) नहीं होता है और इसे अपेक्षाकृत अस्थिर अल्पकालिक अंतर-व्यक्तिगत परिवर्तन (टेलजेन, 1985) के रूप में चित्रित किया जा सकता है। लाजर (1991) ने वर्णित मनोदशा "पर्यावरण के साथ विशिष्ट मुठभेड़ों के लिए एक क्षणिक प्रतिक्रिया है, जो विशेष परिस्थितियों के आधार पर आती और जाती है"। मनोदशा को स्वभाविक प्रभाव और भावनाओं (लाजर, 1991) दोनों के द्वारा पैदा किया जा सकता है। भावनाओं के विपरीत, लोगों को यह एहसास नहीं हो सकता है कि वे "मनोदशा" का अनुभव कर रहे हैं और यह भी महसूस नहीं कर सकते हैं कि मनोदशा उनके व्यवहार को प्रभावित कर रहे हैं (फोर्गस, 1992)। ज्यादातर विशेषज्ञों का मानना है कि मनोदशा की तुलना में भावनाएं अधिक क्षणभंगुर होती हैं। लेकिन भावनाएं मनोदशा में बदल सकती हैं जब किसी को उस घटना या वस्तु पर ध्यान केंद्रित करना चाहिए जिससे भावना शुरू हुई (गोल्डस्टीन, 1993)।



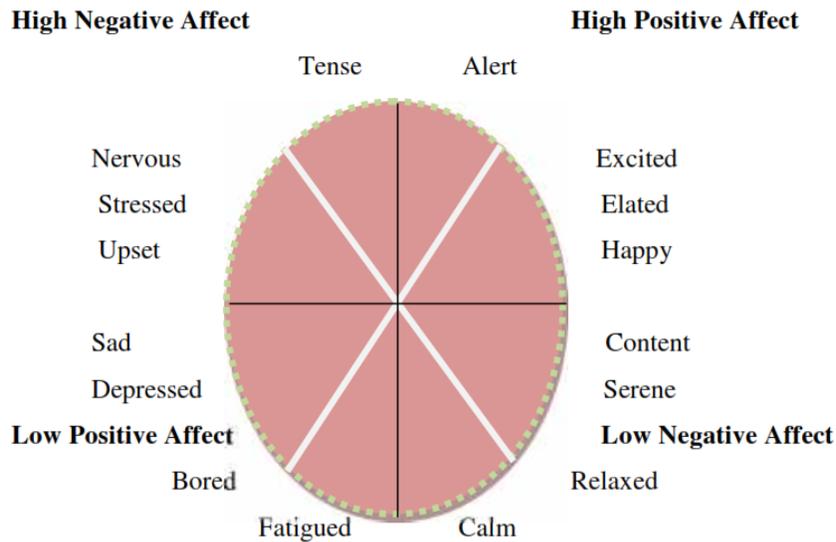
चित्र 1 मनोदशा और भावनाओं के बीच अंतर



इन अंतरों में से कुछ- कि भावनाएँ किसी विशिष्ट घटना के कारण होने की अधिक संभावना होती हैं और भावनाएँ मनोदशा की तुलना में अधिक क्षणभंगुर होती हैं। अन्य अंतर सूक्ष्म हैं। उदाहरण के लिए, मनोदशा के विपरीत, चेहरे के भावों (क्रोध, घृणा) के साथ भावनाओं को अधिक स्पष्ट रूप से प्रकट किया जाता है। साथ ही, कुछ शोधकर्ता अनुमान लगाते हैं कि भावनाएँ अधिक क्रिया-उन्मुख हो सकती हैं - वे हमें कुछ तत्काल कार्रवाई की ओर ले जा सकती हैं - जबकि मनोदशा अधिक संज्ञानात्मक हो सकते हैं, जिसका अर्थ है कि वे हमें कुछ समय के लिए सोचने या परेशान करने का कारण बन सकते हैं। अंत में, प्रदर्शनी से पता चलता है कि भावनाएं और मनोदशा परस्पर एक दूसरे को प्रभावित कर सकते हैं। उदाहरण के लिए, एक भावना, यदि यह काफी मजबूत और गहरी है, तो यह मनोदशा में बदल सकती है।

1. मनोदशा स्थिति- सकारात्मक और नकारात्मक प्रभाव

मनोदशा एक भावनात्मक स्थिति है। मनोदशा भावनाओं से भिन्न होते हैं क्योंकि वे कम विशिष्ट, कम तीव्र होते हैं, और किसी विशेष उत्तेजना या घटना से ट्रिगर होने की संभावना कम होती है। मनोदशा में आम तौर पर या तो सकारात्मक या नकारात्मक वैलेंस होता है। दूसरे शब्दों में, लोग आमतौर पर अच्छे मनोदशा या बुरे मनोदशा में होने की बात करते हैं। विकासवादी मनोविज्ञान पूछताछ का एक क्षेत्र है जो तर्क देता है कि व्यक्ति को भावनाओं का अनुभव करना चाहिए क्योंकि वे एक उद्देश्य की पूर्ति करते हैं। एक सकारात्मक प्रभाव एक मनोदशा आयाम है जिसमें उच्च अंत में उत्तेजना, आत्म-आश्वासन और उत्साह जैसी विशिष्ट सकारात्मक भावनाएं होती हैं, और कम अंत में ऊब, सुस्ती और थकान होती है। एक नकारात्मक प्रभाव एक मनोदशा आयाम है जिसमें उच्च अंत में घबराहट, तनाव और चिंता होती है, और कम अंत में विश्राम, शांति और शिष्टता होती है। स्वास्थ्य और सूचना प्रसंस्करण दोनों पर मनोदशा का गहरा प्रभाव दिखाया गया है। मनोदशा की संरचना आरेखीय रूप से नीचे प्रस्तुत की गई है:



चित्र 2 मनोदशा की संरचना

2. सकारात्मक प्रभाव

संज्ञानात्मक मन पर सकारात्मक भावनाओं के प्रभाव पर कई अध्ययन किए गए हैं और ऐसी अटकलें हैं कि सकारात्मक मनोदशा हमारे दिमाग को अच्छे या बुरे तरीकों से प्रभावित कर सकती है। कुछ अध्ययनों से पता चला है कि प्रभाव भावनाओं और मनोदशा के केंद्र में है। कुछ अध्ययनों से पता चला है कि वैलेंस और उत्तेजना प्रभाव की प्रकृति के लिए मौलिक थे। आम तौर पर, सकारात्मक मनोदशा रचनात्मक समस्या को सुलझाने और लचीली लेकिन सावधान सोच को बढ़ाने के लिए पाया गया है (बेंजिव, 2000)। कुछ अध्ययनों में कहा गया है कि सकारात्मक मनोदशा लोगों को रचनात्मक, स्वतंत्र रूप से सोचने और अधिक कल्पनाशील होने देती है। सकारात्मक मनोदशा व्यक्तियों को उन स्थितियों में भी मदद कर सकती है जिनमें भारी सोच और विचार-मंथन शामिल है। सकारात्मक मनोदशा भी अनुभूति पर नकारात्मक प्रभाव दिखाने के लिए सिद्ध हुई है। मेयर्स के अनुसार, "सकारात्मक मनोदशा व्याकुलता के निहित उपयोग से जुड़ी है", "इस बात के भी प्रमाण हैं कि सकारात्मक मनोदशा में व्यक्ति बाधित प्रदर्शन दिखाता है, कम



से कम जब विचलित करने वाली जानकारी मौजूद होती है"। यह बताता है कि उनके परिधीय विचारों की अन्य चीजें अच्छे मनोदशा वाले लोगों को आसानी से विचलित कर सकती हैं। विशेष रूप से, खुश लोग उदास लोगों (ब्लिस, हैशर और थॉमस, 2010) की तुलना में संदेश प्रसंस्करण के सुखद परिणामों के प्रति अधिक संवेदनशील हो सकते हैं। परिणामस्वरूप, सकारात्मक मनोदशा वाले लोगों को तब और अधिक आश्चर्य होना चाहिए जब उनका सामना किसी भरोसेमंद या पसंद करने योग्य स्रोत के बजाय एक अविश्वसनीय या नापसंद स्रोत से होता है। सकारात्मक मनोदशा की तरह, नकारात्मक मनोदशा का मानव मानसिक और शारीरिक कल्याण के लिए महत्वपूर्ण प्रभाव पड़ता है (ब्लिस एट अल।, 2010)। मनोदशा बुनियादी मनोवैज्ञानिक अवस्थाएँ हैं जो किसी घटना की प्रतिक्रिया के रूप में हो सकती हैं या बिना किसी स्पष्ट बाहरी कारण के सतह पर आ सकती हैं। चूंकि कोई जानबूझकर वस्तु नहीं है जो नकारात्मक मनोदशा का कारण बनती है, इसकी कोई विशिष्ट शुरुआत और समाप्ति तिथि नहीं है। यह घंटों, दिनों, हफ्तों या उससे अधिक समय तक चल सकता है। नकारात्मक मनोदशा हेरफेर कर सकती है कि व्यक्ति अपने आसपास की दुनिया की व्याख्या और अनुवाद कैसे करते हैं, और अपने व्यवहार को भी निर्देशित कर सकते हैं (मारिको, 2014)।

3. नकारात्मक प्रभाव

नकारात्मक मनोदशा किसी व्यक्ति के निर्णय और वस्तुओं और घटनाओं की धारणा को प्रभावित कर सकता है। नीडेन्थल और सेटरलंड (1994) द्वारा किए गए एक अध्ययन में, शोध से पता चला है कि व्यक्तियों को उन चीजों को देखने के लिए ट्यून किया जाता है जो उनके वर्तमान मनोदशा के अनुरूप हैं। नकारात्मक मनोदशा, ज्यादातर कम तीव्र, यह नियंत्रित कर सकता है कि मनुष्य भावना-संगत वस्तुओं और घटनाओं को कैसे देखता है। चिंता जैसे नकारात्मक मनोदशा अक्सर व्यक्तियों को शारीरिक लक्षणों



की गलत व्याख्या करने के लिए प्रेरित करते हैं। हालांकि, एक व्यक्ति के भावात्मक आधार दैहिक परिवर्तनों को प्रभावित कर सकते हैं, ये व्यक्ति हाइपोकोन्ड्रिक नहीं हैं। हालांकि नकारात्मक मनोदशा को आम तौर पर खराब माना जाता है, जरूरी नहीं कि सभी नकारात्मक मनोदशा हानिकारक हों। लोग किसी भी मनोदशा को बढ़ाने वाले व्यवहार में शामिल होकर अपने नकारात्मक मनोदशा को कम कर सकते हैं। इस प्रकार नकारात्मक मनोदशा सहायकता को बढ़ाती है क्योंकि दूसरों की सहायता करने से स्वयं की बुरी भावनाएँ कम हो सकती हैं।

4. मनोदशा आधार - इसका दीर्घकालिक प्रभाव

मनोदशा स्वभाव या व्यक्तित्व लक्षणों से भी भिन्न होता है जो लंबे समय तक चलने वाले होते हैं। फिर भी, आशावाद और विक्षिप्तता जैसे व्यक्तित्व लक्षण कुछ प्रकार के मनोदशा का अनुमान लगाते हैं। लंबे समय तक मनोदशा खराब रहने जैसे डिप्रेशन और बाइपोलर डिसऑर्डर को मनोदशा डिसऑर्डर माना जाता है। मनोदशा एक आंतरिक, व्यक्तिपरक स्थिति है, लेकिन इसे अक्सर आसन और अन्य व्यवहारों से अनुमान लगाया जा सकता है। "एक पुराने दोस्त को देखने की खुशी से लेकर एक साथी द्वारा विश्वासघात की खोज के क्रोध तक, एक अप्रत्याशित घटना से मनोदशा में भेजा जा सकता है। कोई मनोदशा में भी आ सकता है।

मानव मनोदशा के समकालीन खाते दो संबंधित अवधारणा प्रस्तुत करते हैं। सबसे पहले, मनोदशाओं को सचेत रूप से अनुभव की गई मुक्त तैरती हुई भावना के रूप में माना जा सकता है, दूसरे, मनोदशाओं को स्वभाव के रूप में सोचा जा सकता है। ये सकारात्मक या नकारात्मक मूल्यांकन करने की प्रवृत्तियाँ हैं और इस प्रकार पूर्वाग्रह व्यवहार संबंधी निर्णय लेते हैं। भावनात्मक मनोदशा की स्थिति का प्रतिनिधित्व करने और अंतर-संबंधित करने के लिए कई प्रयास किए गए हैं। कार्वर एंड शीयर (1990) ने व्यवहार के प्रबंधन से संबंधित मनोदशा की दो द्विध्रुवी प्रणालियों का प्रस्ताव दिया: एक जो मुख्य रूप से फिटनेस बढ़ाने वाले



संसाधनों के दृष्टिकोण को नियंत्रित करता है, और दूसरा जिसका ध्यान खतरे से बचने और वापसी पर है। मानवीय भावनाओं पर आधारित शोध करने वाले कई लेखकों ने तर्क दिया है कि प्रभाव के दो प्रमुख आयाम वैलेंस (सकारात्मकता / नकारात्मकता) और उत्तेजना (मानसिक सतर्कता या सक्रियता की डिग्री) हैं। उन्होंने यह भी प्रमाण पाया है कि इनमें से कई भावनाएँ एक वृत्त की परिधि पर स्थित हैं; इस प्रकार भावनाओं की पूरी श्रृंखला को "भावना परिधि" कहा गया है।

ब्लेस, क्लोर, श्वार्ज़, गॉलिसानो, राबे और वॉक (1996) द्वारा हाल ही में किया गया एक अध्ययन बाद की व्याख्या का समर्थन करने के लिए साक्ष्य प्रदान करता है। आशीर्वाद एट अल। (1996) ने तीन अध्ययन प्रस्तुत किए जिनसे पता चला कि सकारात्मक मनोदशा में, लोगों में सामान्य ज्ञान संरचनाओं (जैसे स्क्रिप्ट) का उपयोग करने की प्रवृत्ति होती है; जबकि नकारात्मक मनोदशाओं में, व्यक्तियों ने अधिक समस्या-समाधान दृष्टिकोण अपनाने की प्रवृत्ति दिखाई। अधिक संक्षेप में, सकारात्मक या नकारात्मक मनोदशा में प्रसंस्करण के बीच अंतर सामान्य ज्ञान संरचनाओं पर भरोसा करने बनाम स्थिति की बारीकियों पर भरोसा करने के बीच का अंतर है। मनोवैज्ञानिकों ने पाया है कि जब कोई व्यक्ति बुरे मनोदशा में होता है, तो वह अपने आप को मुस्कुराने के लिए मजबूर कर तुरंत उत्साह बढ़ा सकता है।

निष्कर्ष

वर्तमान शिक्षा मुख्य रूप से खेल और कला पर कुछ अतिरिक्त जोर देने के साथ अकादमिक उपलब्धि पर केंद्रित है। बच्चों के भावनात्मक विकास पर कम ध्यान दिया जाता है। किसी व्यक्ति के पूर्ण क्षमता के विकास के लिए न केवल शैक्षणिक सिद्धांतों और सिद्धांतों की समझ की आवश्यकता होती है, बल्कि मनोदशा में उतार-चढ़ाव और भावनात्मक असंतुलन को स्थिर करने की क्षमता भी होती है। इसलिए आज की शिक्षा प्रणाली को व्यक्ति के भावनात्मक क्षेत्र पर जोर



देना चाहिए। इस उद्देश्य के लिए, बच्चों की भावनात्मक स्थिरता को बढ़ावा देने वाला एक उदार, लोकतांत्रिक और दिलचस्प स्कूल वातावरण आवश्यक है। वर्तमान अध्ययन के प्रमुख निष्कर्षों से पता चला है कि धर्मनिरपेक्ष ध्यान जो ध्यान के विभिन्न रूपों को एकीकृत करता है जैसे नृत्य, संगीत, डाइंग और पैदल चलना मनोदशा स्थिति और छात्रों की भावनात्मक बुद्धिमत्ता को नियमित करने के लिए एक प्रभावी रणनीति है। स्कूलों में रट्टा सीखने, कथन, कविता पाठ और इसी तरह की संज्ञानात्मक रणनीतियों का पालन किया गया, ये छात्रों के गुस्से के नखरे और मनोदशा में उतार-चढ़ाव को स्थिर करने के साधन के रूप में कार्य करेंगे। लेकिन फिर भी वर्तमान परिदृश्य से पता चलता है कि वे भावनात्मक स्थिरता लाने और मनोदशा स्थिति को नियंत्रित करने के लिए संतोषजनक नहीं थे। यह हस्तक्षेप कार्यक्रमों जैसे धर्मनिरपेक्ष ध्यान की आवश्यकता को आवश्यक बनाता है जो छात्रों को उनके मनोदशा स्थिति और भावनात्मक बुद्धिमत्ता को विनियमित करने में मददगार पाया गया। इस तकनीक के लिए न केवल किसी विशिष्ट कौशल या प्रशिक्षण की आवश्यकता होगी। इसलिए इसे विद्यालय के वातावरण में विशेष रूप से कक्षा में ही लागू करना आसान है। इसमें अधिक समय की आवश्यकता नहीं होती क्योंकि योग का अभ्यास करने में इसकी आवश्यकता होती है। ध्यान योग करने का एक साधन है अर्थात् योग का अभ्यास करने के लिए मन को चेतना में स्थिर करने की आवश्यकता होती है।

संदर्भ ग्रंथ सूची



1. आइंस्ली, आर.सी. (2016)। कॉलेज की तैयारी के माहौल में किशोरों के ध्यान लगाने वाले तनाव; टेक्सास, ऑस्टिन, अप्रकाशित डॉक्टरेट शोध प्रबंध, नेशनल लिबर्टी ऑफ मेडिसिन, 831(124) पीपी 913-24।
2. अकबर, एम., असगर, ए.एस., एजाज, ए.के., और अख्तर, एम. (2021)। उच्चतर माध्यमिक विद्यालय के छात्रों के बीच भावनात्मक बुद्धिमत्ता और शैक्षणिक उपलब्धि के बीच संबंध। पाकिस्तान जर्नल ऑफ साइकोलॉजी, 42(2) <http://search> से लिया गया। प्रोक्वेस्ट। कॉम/डॉक्यूव्यू/1015779025? एकाउंटिड=62114.
3. एमी, बी.डब्ल्यू., और केनेथ, आई.पी. (2015)। क्या आध्यात्मिकता ध्यान का एक महत्वपूर्ण घटक है? आध्यात्मिक, मनोवैज्ञानिक, हृदय और दर्द के परिणामों पर आध्यात्मिक ध्यान, धर्मनिरपेक्ष ध्यान और विश्राम के प्रभावों की तुलना करना। जर्नल ऑफ बिहेवियरल मेडिसिन, 28(4)। कार्यों से पुनर्प्राप्त। bepress. कॉम/ए माय वाचोल्डज़/ 14.
4. अराम्बुला, पी। (2021)। कुंडलिनी योग ध्यान के मनोवैज्ञानिक सहसंबंध- योग गुरु का एक अध्ययन, एप्लाइड साइकोफिजियोलॉजी और बायोफीड बैक, 26(2), 149-157।
5. बैजल। एस., झा, ए.पी., कियोंगा, ए., सिंह, आर., और श्रीनिवासन, एन. (2019)। प्रारंभिक किशोरावस्था के दौरान ध्यान के विकास पर ध्यान केंद्रित प्रशिक्षण का प्रभाव। मनोविज्ञान में फ्रंटियर्स, (2)। फिलिपिनो से लिया गया। संगठन / आरईसी / BA TI O-5।
6. बेन्सन, एच।, ड्रायर, टी।, और हार्टले, एल। (2018)। व्यायाम के दौरान CO₂ की खपत में कमी के साथ विश्राम की प्रतिक्रिया। जर्नल ऑफ ह्यूमन स्ट्रेस, 4, 38-42।



7. बोयाल्टिज़, आर.ई., और रती, एफ. (2019)। एक निजी कंपनी और सहकारी समितियों में प्रभावी इतालवी प्रबंधकों और नेताओं को अलग करने वाली भावनात्मक, सामाजिक और संज्ञानात्मक खुफिया क्षमताएं; प्रबंधन विकास जर्नल। 28(9)821- 828.

8. ब्रैडी। आर., ऑगुर, डी., और केसवन, एम. (2017)। द्विध्रुवी विकार में मनोदशा-स्टेट शिफ्ट का न्यूरोबायोलॉजी: एक चयनात्मक समीक्षा और एक परिकल्पना। हरि। Rev.Psychiatry: 22(1):23-30. डीओआई: 10.1097/एचआरपी.0000000000000001

9. ब्राउन, एचएफ, डिफ्रांसेस्को, डी।, नोबल, एसजे (2016)। एड्रेनालाईन हृदय को कैसे तेज करता है? प्रकृति, 280: 235-236।

10. ब्राउन, आर.पी., और गेरबर्ग, पी.एल. (2015)। तनाव, चिंता और अवसाद के उपचार में सुदर्शनक्रिया योगिक श्वास: भाग I -न्यूरोफिजियोलॉजिकल मॉडल। वैकल्पिक पूरक चिकित्सा जर्नल, 11, (1), 189-201।

11. ब्राउन, आरएफ, और शुट्टे, एनएस (2016)। विश्वविद्यालय के छात्रों में भावनात्मक बुद्धिमत्ता और व्यक्तिपरक थकान के बीच प्रत्यक्ष और अप्रत्यक्ष संबंध। जर्नल ऑफ साइकोसोमैटिक रिसर्च, 60, 6, 585-593।