



Kavya Setu

A Multidisciplinary Open Access, Peer-Reviewed Refereed Journal

Impact Factor: 7.2

ISSN No: 3049-4176

समकालीन समाज में आध्यात्मिकता का बदलता स्वरूप, सामाजिक प्रभाव एवं मानव कल्याण में उसकी भूमिका

प्रतिभा शंकरराव साबले

रिसर्च स्कॉलर, समाजशास्त्र विभाग, मालवांचल यूनिवर्सिटी, इंदौर

डॉ. सोनाली पंडित

सुपरवाइज़र, समाजशास्त्र विभाग, मालवांचल यूनिवर्सिटी, इंदौर

सारांश

प्रस्तुत शोध-पत्र दो प्रश्नों का विश्लेषण करता है—प्रथम, आध्यात्मिक पद्धतियाँ मानव कल्याण के मानसिक, शारीरिक, सामाजिक तथा विकासात्मक आयामों को किस प्रकार प्रभावित करती हैं; तथा द्वितीय, वैश्वीकरण, शहरीकरण, उपभोक्तावाद, डिजिटल प्रौद्योगिकी तथा व्यावसायीकरण जैसी समकालीन शक्तियाँ आध्यात्मिकता के स्वरूप तथा उसके कल्याण-प्रभाव को किस प्रकार बदल रही हैं। निष्कर्ष दर्शाते हैं कि योग एवं ध्यान तनाव, चिंता, अवसाद, पीठ-दर्द तथा हृदय-रोग के जोखिम-कारकों में मध्यम सुधार से जुड़े हैं, जबकि सामुदायिक आध्यात्मिक सहभागिता सामाजिक विश्वास तथा सामाजिक पूँजी को सुदृढ़ करती है। साथ ही, आध्यात्मिकता का बाज़ारीकरण तथा डिजिटल उपभोग उसके नैतिक एवं सामुदायिक आधार को क्षीण कर सकता है। शोध-पत्र संतुलित, सामुदायिक तथा साक्ष्य-आधारित आध्यात्मिक अभ्यास के संवर्धन हेतु सुझाव प्रस्तुत करता है।

मुख्य शब्द : आध्यात्मिक कल्याण, मानव कल्याण, वैश्वीकरण, डिजिटल आध्यात्मिकता, व्यावसायीकरण, सामाजिक पूँजी, योग एवं ध्यान

1. प्रस्तावना

समकालीन समाज में आध्यात्मिकता का स्वरूप निरंतर परिवर्तनशील है। प्राचीन भारतीय परंपरा में आध्यात्मिकता को आत्मज्ञान, ईश्वर-प्राप्ति, नैतिकता, त्याग, करुणा तथा जीवन के परम उद्देश्य की खोज से जोड़कर देखा जाता था। भारतीय दर्शन में आध्यात्मिकता केवल धार्मिक अनुष्ठानों अथवा पूजा-पद्धतियों तक सीमित नहीं रही, बल्कि इसे व्यक्ति के आंतरिक विकास, आत्मानुशासन, सत्य, अहिंसा और समस्त प्राणियों के प्रति सद्भाव की भावना के रूप में भी स्वीकार किया गया है। उपनिषदों, भगवद्गीता, बौद्ध दर्शन तथा जैन दर्शन में आत्मचिंतन, मानसिक शांति, करुणा और नैतिक आचरण को विशेष महत्त्व प्रदान किया गया है। किंतु आधुनिक युग में औद्योगीकरण, नगरीकरण, वैश्वीकरण, वैज्ञानिक दृष्टिकोण और तकनीकी विकास के कारण मनुष्य की जीवनशैली, विचारधारा तथा सामाजिक संबंधों में व्यापक परिवर्तन आए हैं। आज का व्यक्ति भौतिक उपलब्धियों, आर्थिक प्रतिस्पर्धा और व्यक्तिगत सफलता की आकांक्षा के साथ-साथ मानसिक शांति, भावनात्मक संतुलन तथा जीवन के वास्तविक अर्थ की खोज भी कर रहा है। ऐसी परिस्थितियों में आध्यात्मिकता का महत्त्व पुनः उभरकर सामने आया है



Kavya Setu

A Multidisciplinary Open Access, Peer-Reviewed Refereed Journal

Impact Factor: 7.2

ISSN No: 3049-4176

और इसका स्वरूप पारंपरिक धार्मिक मान्यताओं से आगे बढ़कर आत्मविकास, सकारात्मक चिंतन, मानवीय संवेदनाओं तथा जीवन के संतुलित दृष्टिकोण से जुड़ने लगा है।

वर्तमान सामाजिक परिवेश में आध्यात्मिकता को मानव कल्याण का एक महत्वपूर्ण आधार माना जा सकता है। तीव्र प्रतिस्पर्धा, पारिवारिक विघटन, सामाजिक असमानता, उपभोक्तावाद और बढ़ते मानसिक दबाव ने व्यक्ति के जीवन को जटिल बना दिया है। इन परिस्थितियों में आध्यात्मिक चिंतन व्यक्ति को आत्मनिरीक्षण, धैर्य, सहिष्णुता तथा परिस्थितियों का संतुलित सामना करने की प्रेरणा प्रदान करता है। ध्यान, योग, प्रार्थना, स्वाध्याय और सकारात्मक चिंतन जैसी गतिविधियाँ व्यक्ति को मानसिक एकाग्रता विकसित करने तथा अपनी भावनाओं को समझने में सहायता कर सकती हैं। इसके अतिरिक्त, आध्यात्मिक मूल्यों के माध्यम से सामाजिक सद्भाव, पारस्परिक सहयोग, सहानुभूति और नैतिक उत्तरदायित्व को प्रोत्साहन मिलता है। जब व्यक्ति अपने व्यक्तिगत हितों से आगे बढ़कर समाज के व्यापक हितों के विषय में विचार करता है, तब आध्यात्मिकता सामाजिक कल्याण का माध्यम बन सकती है। भारतीय परिप्रेक्ष्य में वसुधैव कुटुम्बकम्, सर्वे भवन्तु सुखिनः और परोपकार जैसे आदर्श आध्यात्मिक चेतना तथा मानव कल्याण के पारस्परिक संबंध को स्पष्ट करते हैं। इस प्रकार आध्यात्मिकता का प्रभाव व्यक्ति के आंतरिक जीवन के साथ-साथ उसके सामाजिक व्यवहार और सामुदायिक संबंधों पर भी पड़ सकता है।

समकालीन समाज में आध्यात्मिकता के बदलते स्वरूप का अध्ययन इसलिए आवश्यक है, क्योंकि वर्तमान समय में इसके पारंपरिक और आधुनिक दोनों आयाम एक साथ विकसित हो रहे हैं। एक ओर धार्मिक संस्थाएँ और सांस्कृतिक परंपराएँ आध्यात्मिक मूल्यों के संरक्षण में महत्वपूर्ण भूमिका निभा रही हैं, वहीं दूसरी ओर अनेक व्यक्ति आध्यात्मिकता को किसी विशेष धार्मिक पहचान से स्वतंत्र होकर आत्मजागरूकता, मानसिक संतुलन और मानवीय मूल्यों के विकास के रूप में समझ रहे हैं। डिजिटल माध्यमों, ऑनलाइन ध्यान कार्यक्रमों, योग प्रशिक्षण तथा आध्यात्मिक साहित्य की उपलब्धता ने भी इसके प्रसार के नए अवसर उत्पन्न किए हैं। हालांकि आध्यात्मिकता के व्यावसायीकरण, सतही व्याख्या और अंधविश्वास से जुड़े प्रश्न इसकी प्रासंगिकता तथा विश्वसनीयता पर विचार करने की आवश्यकता को भी रेखांकित करते हैं। अतः प्रस्तुत अध्ययन का उद्देश्य समकालीन समाज में आध्यात्मिकता के परिवर्तित स्वरूप, उसके सामाजिक एवं व्यक्तिगत आयामों तथा मानव कल्याण में उसकी संभावित भूमिका का विश्लेषण करना है। यह अध्ययन स्पष्ट करने का प्रयास करता है कि आधुनिक जीवन की चुनौतियों के बीच आध्यात्मिक मूल्य किस प्रकार व्यक्ति के मानसिक संतुलन, नैतिक विकास, सामाजिक समरसता और मानवीय गरिमा को प्रोत्साहित कर सकते हैं।

2. साहित्य समीक्षा

2.1 कल्याण की अवधारणा : हुटा एवं वाटरमैन (2014) ने कल्याण की दो परम्पराओं—सुखवादी तथा सदाचारवादी—के बीच अवधारणात्मक भेद स्पष्ट किया और दिखाया कि सदाचारवादी कल्याण अर्थ, उद्देश्य तथा आत्म-विकास से जुड़ा है। सेलिगमैन (2011) ने कल्याण को सकारात्मक भावना, संलग्नता,



Kavya Setu

A Multidisciplinary Open Access, Peer-Reviewed Refereed Journal

Impact Factor: 7.2

ISSN No: 3049-4176

संबंध, अर्थ तथा उपलब्धि के पाँच तत्वों में परिभाषित किया, जबकि वैंडरवील (2017) ने धार्मिक समुदाय को परिवार, कार्य तथा शिक्षा के साथ मानव उत्कर्ष के चार प्रमुख मार्गों में गिना।

2.2 मानसिक एवं शारीरिक स्वास्थ्य : कॉनिंग (2012) की व्यापक समीक्षा तथा लुकेटी एवं अन्य (2021) की हालिया समीक्षा के अनुसार धार्मिक-आध्यात्मिक सहभागिता अधिकांश अध्ययनों में कम अवसाद, कम आत्मघाती प्रवृत्ति तथा अधिक जीवन-संतुष्टि से जुड़ी है। गोयल एवं अन्य (2014) ने 47 यादृच्छिक नियंत्रित परीक्षणों के मेटा-विश्लेषण में ध्यान कार्यक्रमों से चिंता, अवसाद तथा पीड़ा में मध्यम सुधार पाया। क्रेमर एवं अन्य (2013) ने पीठ के दीर्घकालिक दर्द में योग के अल्पकालिक एवं दीर्घकालिक लाभों के प्रबल प्रमाण पाए, तथा चू एवं अन्य (2016) ने पाया कि योग रक्तचाप, कोलेस्ट्रॉल तथा शरीर-भार जैसे हृदय-रोग जोखिम-कारकों में सुधार लाता है। तंत्रिका-विज्ञान के क्षेत्र में होल्जेल एवं अन्य (2011) ने आठ सप्ताह के ध्यान-कार्यक्रम के बाद मस्तिष्क के स्मृति एवं भावना-नियमन से जुड़े क्षेत्रों में धूसर पदार्थ के घनत्व में वृद्धि दर्ज की, तथा तांग एवं अन्य (2015) ने ध्यान के तंत्रिकीय तंत्रों की समीक्षा प्रस्तुत की। साउथविक एवं चार्नी (2012) ने आध्यात्मिकता को मनोवैज्ञानिक दृढ़ता के दस प्रमुख कारकों में सम्मिलित किया।

2.3 सामाजिक जीवन एवं सामाजिक पूँजी : लिम एवं पटनम (2010) ने दिखाया कि धार्मिक सहभागिता से जीवन-संतुष्टि में वृद्धि का मुख्य स्रोत समुदाय में बने घनिष्ठ मित्रता-संबंध हैं। महोनी (2010) ने पारिवारिक जीवन में “संबंधात्मक आध्यात्मिकता” का ढाँचा दिया, तथा काराकास (2010) ने कार्यस्थल आध्यात्मिकता को कर्मचारी कल्याण, अर्थपूर्णता तथा सामुदायिकता से जोड़ा।

2.4 बदलता स्वरूप : जैन (2014) ने योग के प्रतिसंस्कृति से लोकप्रिय संस्कृति तक के वैश्विक व्यावसायीकरण का, नंदा (2011) ने भारत में वैश्वीकरण-प्रेरित धार्मिक बाज़ार का, तथा पर्सर (2019) ने “मैक-माइंडफुलनेस” के रूप में ध्यान के पूँजीवादी रूपांतरण का आलोचनात्मक विश्लेषण किया। कैपबेल (2013) ने डिजिटल धर्म को ऑनलाइन एवं ऑफलाइन धार्मिक जीवन के मिश्रण के रूप में परिभाषित किया, तथा कैपबेल (2020) ने कोविड-19 के दौरान धार्मिक समुदायों के ऑनलाइन स्थानांतरण का दस्तावेज़ीकरण किया।

3. शोध प्रविधि

3.1 शोध प्रश्न : (क) आध्यात्मिक पद्धतियाँ कल्याण के किन आयामों को तथा किन तंत्रों के माध्यम से प्रभावित करती हैं? (ख) समकालीन सामाजिक परिवर्तन आध्यात्मिकता के स्वरूप को किस प्रकार बदल रहे हैं? (ग) क्या आध्यात्मिकता के डिजिटल तथा व्यावसायिक स्वरूप पारंपरिक स्वरूप जितने ही कल्याणकारी हैं?

3.2 शोध प्रारूप : यह अध्ययन वर्णनात्मक-विश्लेषणात्मक एवं सैद्धांतिक प्रकृति का है तथा पूर्णतः द्वितीयक स्रोतों पर आधारित है।

3.3 स्रोत एवं चयन : स्रोतों का चयन तीन मानदण्डों पर किया गया—(क) प्रकाशन काल 2010–2021; (ख) समकक्ष-समीक्षित शोध-पत्रिकाएँ, मान्य शैक्षणिक प्रकाशकों के ग्रंथ अथवा राष्ट्रीय सर्वेक्षण; (ग) आध्यात्मिकता तथा कल्याण अथवा आध्यात्मिकता के सामाजिक परिवर्तन का प्रत्यक्ष विवेचन। इस



Kavya Setu

A Multidisciplinary Open Access, Peer-Reviewed Refereed Journal

Impact Factor: 7.2

ISSN No: 3049-4176

आधार पर बीस स्रोत चुने गए, जिनमें मेटा-विश्लेषण एवं व्यवस्थित समीक्षाएँ, तंत्रिका-विज्ञान संबंधी अध्ययन, सैद्धांतिक ग्रंथ तथा समाजशास्त्रीय-आलोचनात्मक कृतियाँ सम्मिलित हैं।

3.4 विश्लेषण विधि : स्रोतों का विषयगत विश्लेषण किया गया। प्रत्येक स्रोत से आध्यात्मिक पद्धति, कल्याण का आयाम, प्रभाव की दिशा तथा प्रस्तावित तंत्र संकेतित किए गए, तत्पश्चात् इन्हें समाजशास्त्रीय सिद्धांतों के आलोक में व्याख्यायित किया गया।

3.5 सीमाएँ : अध्ययन प्राथमिक आँकड़ों पर आधारित नहीं है, अतः इसके निष्कर्ष विश्लेषणात्मक हैं, कारणात्मक नहीं। अधिकांश मात्रात्मक प्रमाण पाश्चात्य नमूनों से प्राप्त हैं, जिनका भारतीय संदर्भ में सामान्यीकरण सावधानी से किया गया है।

4. मानव कल्याण एवं आध्यात्मिक कल्याण की अवधारणा

4.1 सुखवादी एवं सदाचारवादी परम्परा : मानव कल्याण एक बहुआयामी, व्यक्तिनिष्ठ तथा सांस्कृतिक रूप से प्रभावित अवधारणा है। सुखवादी परम्परा कल्याण को सुख, संतोष तथा नकारात्मक भावनाओं की अनुपस्थिति के रूप में देखती है, जिसे व्यक्तिपरक भलाई कहा जाता है। इसके विपरीत, अरस्तू के दर्शन में मूलबद्ध सदाचारवादी परम्परा कल्याण को अपनी क्षमताओं की पूर्ण अभिव्यक्ति, अर्थपूर्ण जीवन तथा सद्गुणयुक्त आचरण के रूप में परिभाषित करती है (हुटा एवं वाटरमैन, 2014)। आध्यात्मिक पद्धतियाँ दोनों परम्पराओं को स्पर्श करती हैं—ध्यान तात्कालिक शांति देता है, जबकि सेवा तथा नैतिक साधना दीर्घकालिक अर्थ एवं उद्देश्य प्रदान करती हैं। समकालीन बाज़ार-आधारित आध्यात्मिकता प्रायः सुखवादी पक्ष—तात्कालिक शांति तथा तनाव-मुक्ति—पर अधिक बल देती है, जबकि पारंपरिक आध्यात्मिक साधना सदाचारवादी पक्ष—चरित्र-निर्माण तथा जीवन के उद्देश्य—को केन्द्र में रखती है। यह भेद आगे के विश्लेषण के लिए महत्वपूर्ण है।

4.2 समग्र स्वास्थ्य का दृष्टिकोण : विश्व स्वास्थ्य संगठन स्वास्थ्य को केवल रोग की अनुपस्थिति नहीं, अपितु शारीरिक, मानसिक तथा सामाजिक कल्याण की संपूर्ण अवस्था मानता है। समग्र दृष्टिकोण इस मान्यता पर आधारित है कि शारीरिक, मानसिक, सामाजिक तथा आध्यात्मिक आयाम परस्पर गहराई से जुड़े हैं, और किसी एक में असंतुलन अन्य आयामों को भी प्रभावित करता है। भारतीय आयुर्वेद एवं योग-दर्शन शरीर, मन तथा आत्मा की इसी एकता पर सदियों से बल देते आए हैं।

4.3 आध्यात्मिक कल्याण : आध्यात्मिक कल्याण को सामान्यतः दो अंतःसंबंधित आयामों में विभाजित किया जाता है—अस्तित्वगत कल्याण, जो जीवन के अर्थ, उद्देश्य तथा दिशा की भावना से संबंधित है, तथा धार्मिक कल्याण, जो किसी उच्चतर सत्ता के साथ संबंध की गुणवत्ता से जुड़ा है। यह द्वि-आयामी मॉडल आध्यात्मिक कल्याण को धार्मिक विश्वास से परे एक समावेशी अवधारणा बनाता है, जो उन व्यक्तियों पर भी लागू होती है जो स्वयं को धार्मिक नहीं मानते परन्तु जीवन में गहन अर्थ का अनुभव करते हैं।

4.4 समाजशास्त्रीय दृष्टि : दुर्खीम के अनुसार सामूहिक अनुष्ठान सामाजिक एकीकरण उत्पन्न करते हैं तथा व्यक्ति को एनॉमी अर्थात् मानकहीनता से बचाते हैं। वेबर के बुद्धिसंगतीकरण तथा विश्व के विमोहन की अवधारणा यह समझाती है कि आधुनिक व्यक्ति अर्थ की पुनर्खोज में आध्यात्मिकता की ओर क्यों



Kavya Setu

A Multidisciplinary Open Access, Peer-Reviewed Refereed Journal

Impact Factor: 7.2

ISSN No: 3049-4176

मुड़ता है। पटनम का सामाजिक पूँजी सिद्धांत बताता है कि नेटवर्क, पारस्परिकता एवं विश्वास सामूहिक कल्याण का आधार हैं (लिम एवं पटनम, 2010)। इन सिद्धांतों के आधार पर प्रस्तुत शोध-पत्र यह मानता है कि आध्यात्मिक पद्धतियाँ चार तंत्रों—आत्म-नियमन, अर्थ-निर्माण, सामाजिक समर्थन तथा सामुदायिक जुड़ाव—के माध्यम से कल्याण को प्रभावित करती हैं, और समकालीन सामाजिक परिवर्तन इन्हीं तंत्रों को सुदृढ़ अथवा क्षीण करते हैं।

5. आध्यात्मिक पद्धतियाँ एवं कल्याण के आयाम

5.1 मानसिक कल्याण : आधुनिक तनाव कार्यस्थल की प्रतिस्पर्धा, आर्थिक अनिश्चितता तथा सामाजिक अपेक्षाओं से उत्पन्न होता है और दीर्घकाल में कॉर्टिसोल के उच्च स्तर के माध्यम से हृदय रोग एवं प्रतिरोधक क्षमता में कमी का कारण बनता है। ध्यान एवं प्राणायाम विश्रान्ति प्रतिक्रिया को सक्रिय कर इस चक्र को तोड़ते हैं; मेटा-विश्लेषण ध्यान से चिंता एवं अवसाद में मध्यम कमी दर्शाते हैं (गोयल एवं अन्य, 2014)। आध्यात्मिकता आत्म-संतुष्टि तथा जीवन-संतुष्टि को भी बढ़ाती है (कॉनिग, 2012; लुकेटी एवं अन्य, 2021)। मनोवैज्ञानिक दृढ़ता के संदर्भ में आध्यात्मिक विश्वास व्यक्ति को आघात को अर्थपूर्ण ढंग से समझने में सहायता करता है, जिससे कभी-कभी आघात-पश्चात् विकास भी संभव होता है (साउथविक एवं चार्नी, 2012)। अवसाद एवं चिंता के संदर्भ में यह भी उल्लेखनीय है कि आध्यात्मिकता का प्रभाव सदैव सकारात्मक नहीं होता; ईश्वर द्वारा दण्डित किए जाने की भावना जैसे नकारात्मक धार्मिक संघर्ष खराब मानसिक स्वास्थ्य से जुड़े पाए गए हैं (लुकेटी एवं अन्य, 2021)। अतः आध्यात्मिकता की गुणवत्ता उतनी ही महत्वपूर्ण है जितनी उसकी मात्रा।

5.2 शारीरिक कल्याण : नियमित योग अभ्यास रक्तचाप, कोलेस्ट्रॉल तथा शरीर-भार जैसे जोखिम-कारकों में सुधार (चू एवं अन्य, 2016) तथा पीठ के दीर्घकालिक दर्द में कमी (क्रेमर एवं अन्य, 2013) से जुड़ा है। ध्यान मस्तिष्क की संरचना में मापनीय परिवर्तन ला सकता है, जिसे तंत्रिका-प्लास्टिसिटी कहा जाता है (होल्जेल एवं अन्य, 2011; तांग एवं अन्य, 2015)।

5.3 सामाजिक कल्याण : परिवार में साझा पूजा, पर्व तथा संस्कार पीढ़ियों को जोड़ते हैं तथा वैवाहिक संतुष्टि बढ़ाते हैं (महोनी, 2010)। शिक्षा में योग एवं मूल्य-शिक्षा एकाग्रता तथा भावना-नियमन को सुदृढ़ करती हैं, जबकि कार्यस्थल पर आध्यात्मिकता अर्थपूर्णता तथा संगठनात्मक प्रतिबद्धता बढ़ाती है (काराकास, 2010)। सामुदायिक स्तर पर आध्यात्मिक समूह सामाजिक विश्वास, सहभागिता तथा एकजुटता का निर्माण करते हैं (लिम एवं पटनम, 2010)।

5.4 मानव विकास : अधिकांश आध्यात्मिक परम्पराएँ मूलतः आत्म-रूपांतरण की यात्रा हैं, जो व्यक्तिगत तथा नैतिक विकास को प्रोत्साहित करती हैं। सेवाभावी नेतृत्व की अवधारणा नैतिक स्पष्टता तथा दूसरों के प्रति देखभाल को प्रभावी नेतृत्व का आधार मानती है। सादगी, संयम तथा प्रकृति के प्रति श्रद्धा पर आधारित आध्यात्मिक मूल्य सतत विकास के लक्ष्यों से भी स्वाभाविक रूप से जुड़ते हैं (वैंडरवील, 2017)।

5.5 सामाजिक विश्वास एवं सामाजिक उत्तरदायित्व : समाजशास्त्रीय अनुसंधान में सामाजिक विश्वास के दो प्रकार माने जाते हैं—विशिष्ट विश्वास, जो परिचित व्यक्तियों तथा अपने समूह तक सीमित रहता है,



Kavya Setu

A Multidisciplinary Open Access, Peer-Reviewed Refereed Journal

Impact Factor: 7.2

ISSN No: 3049-4176

तथा सामान्यीकृत विश्वास, जो अजनबियों तथा व्यापक समाज तक विस्तृत होता है। आध्यात्मिक समुदाय दोनों प्रकार के विश्वास का निर्माण कर सकते हैं, किन्तु सामान्यीकृत विश्वास तभी विकसित होता है जब आध्यात्मिक शिक्षा करुणा तथा सार्वभौमिक मानवता पर बल देती है। अधिकांश आध्यात्मिक परम्पराएँ सेवा, दान तथा पारस्परिक दायित्व को अपनी शिक्षाओं के केन्द्र में रखती हैं, जिससे व्यक्ति अपने तात्कालिक स्व-हित से परे समाज तथा पर्यावरण के प्रति नैतिक उत्तरदायित्व अनुभव करता है। गुरुद्वारों के लंगर, आश्रमों के सेवा-कार्य तथा आपदा राहत में आध्यात्मिक संगठनों की भूमिका इसके भारतीय उदाहरण हैं।

तालिका 1 : आध्यात्मिक पद्धतियों के कल्याण-प्रभाव एवं प्रमाण

कल्याण का आयाम	प्रमुख पद्धतियाँ	प्रमुख प्रभाव	प्रमुख तंत्र	प्रमुख स्रोत
मानसिक	ध्यान, प्रार्थना, जप	चिंता एवं अवसाद में मध्यम कमी, दृढ़ता में वृद्धि	आत्म-नियमन, अर्थ-निर्माण	गोयल एवं अन्य, 2014; साउथविक एवं चार्नी, 2012
शारीरिक	योग, प्राणायाम, ध्यान	रक्तचाप एवं पीठ-दर्द में कमी, तंत्रिका-प्लास्टिसिटी	शरीर-मन संबंध	चू एवं अन्य, 2016; क्रेमर एवं अन्य, 2013; होल्जेल एवं अन्य, 2011
सामाजिक	सत्संग, सेवा, पारिवारिक अनुष्ठान	जीवन-संतुष्टि, वैवाहिक संतुष्टि, सामाजिक विश्वास	सामाजिक समर्थन, सामुदायिक जुड़ाव	लिम एवं पटनम, 2010; महोनी, 2010
विकासात्मक	नैतिक साधना, सेवा, कार्यस्थल आध्यात्मिकता	नैतिक विकास, सेवाभावी नेतृत्व, सतत जीवन-शैली	अर्थ एवं उद्देश्य	काराकास, 2010; वैंडरवील, 2017

6. समकालीन सामाजिक परिवर्तन एवं आध्यात्मिकता का बदलता स्वरूप

6.1 वैश्वीकरण : वैश्वीकरण वह प्रक्रिया है जिसके माध्यम से विश्व के विभिन्न भाग आर्थिक, राजनीतिक तथा सांस्कृतिक दृष्टि से अधिकाधिक अंतर्निर्भर होते जाते हैं। इसके सांस्कृतिक प्रभाव पर दो दृष्टिकोण हैं। सांस्कृतिक समरूपीकरण का दृष्टिकोण मानता है कि वैश्वीकरण आध्यात्मिक विविधता को घटाकर एक पश्चिमी-प्रभावित वैश्विक संस्कृति की ओर ले जाता है; भारतीय एवं बौद्ध ध्यान-पद्धतियों को उनके दार्शनिक संदर्भ से अलग कर “माइंडफुलनेस” के धर्मनिरपेक्ष रूप में प्रस्तुत करना इसका उदाहरण है (पर्सर, 2019)। दूसरा, संकरण अथवा स्थानीयकरण का दृष्टिकोण बताता है कि वैश्विक प्रवाह स्थानीय परम्पराओं से मिलकर नए मिश्रित रूप रचते हैं। योग की विश्वव्यापी लोकप्रियता ने भारत की सांस्कृतिक सॉफ्ट पावर को बढ़ाया है, किन्तु उसी प्रक्रिया में योग का स्वरूप भी बदला है (जैन, 2014)।



Kavya Setu

A Multidisciplinary Open Access, Peer-Reviewed Refereed Journal

Impact Factor: 7.2

ISSN No: 3049-4176

6.2 शहरीकरण : ग्रामीण क्षेत्रों से शहरों की ओर बड़े पैमाने पर प्रवास गाँव-आधारित सामुदायिक संरचनाओं—स्थानीय मंदिर समितियों तथा ग्राम-स्तरीय सत्संग—को कमजोर करता है। परिणामस्वरूप शहरी व्यक्ति अधिक व्यक्तिगत, चयनात्मक आध्यात्मिक अन्वेषण की ओर उन्मुख होता है। साथ ही, शहरों में नए प्रकार के आध्यात्मिक समुदाय—ध्यान-केन्द्र, योग-स्टूडियो तथा गुरु-आधारित संगठन—भी उभरे हैं, जो प्रवासी शहरी जनसंख्या को अपनापन तथा सामाजिक नेटवर्क प्रदान करते हैं। इस प्रकार शहरीकरण आध्यात्मिकता को समाप्त नहीं करता, अपितु उसके सामाजिक संगठन को पुनर्गठित करता है—जन्म-आधारित, स्थानीय समुदाय के स्थान पर चयन-आधारित, स्वैच्छिक समुदाय उभरते हैं, जिनमें सदस्यता अधिक लचीली किन्तु प्रायः कम स्थायी होती है।

6.3 औद्योगीकरण : कृषि-आधारित समाज में जीवन की लय ऋतुओं तथा कृषि-चक्र से संरचित थी, जिसमें अनुष्ठान एवं त्योहार स्वाभाविक रूप से गुंथे थे। औद्योगिक एवं उत्तर-औद्योगिक समाज में समय घड़ी द्वारा शासित एक यांत्रिक इकाई बन जाता है, और आध्यात्मिक अभ्यास दिनचर्या का एक पृथक, निर्धारित समय-खण्ड—जैसे “सुबह के पंद्रह मिनट का ध्यान”—बनकर रह जाता है। वेबर के शब्दों में यह आध्यात्मिकता के बुद्धिसंगतीकरण की प्रक्रिया है।

6.4 उपभोक्तावादी संस्कृति : अधिकांश आध्यात्मिक परम्पराएँ अपने मूल सिद्धांतों में सादगी, संयम तथा वैराग्य पर बल देकर उपभोक्तावाद की आलोचना करती हैं। विरोधाभास यह है कि समकालीन आध्यात्मिकता स्वयं उपभोक्तावादी बाज़ार-तर्क द्वारा आकार ले रही है, जहाँ आध्यात्मिक अनुभव, उत्पाद एवं सेवाएँ उपभोग की वस्तुएँ बन गई हैं (नंदा, 2011)। व्यक्ति आध्यात्मिकता को एक “जीवन-शैली विकल्प” के रूप में चुनता है, जिससे उसकी प्रतिबद्धता तथा निरंतरता प्रभावित होती है।

6.5 भारतीय संदर्भ में नवीन प्रवृत्तियाँ : समकालीन भारत में आध्यात्मिकता के कई नए रूप स्पष्ट दिखाई देते हैं। प्रथम, शहरी शिक्षित मध्यवर्ग में “धार्मिक नहीं, किन्तु आध्यात्मिक” पहचान का उदय हुआ है, जो कर्मकाण्ड के स्थान पर ध्यान, योग तथा आत्म-विकास को प्राथमिकता देती है। द्वितीय, गुरु-केन्द्रित आन्दोलन बड़े संस्थागत संगठनों में बदल गए हैं, जो शिक्षा, स्वास्थ्य तथा कल्याण-उत्पादों का विस्तृत तंत्र संचालित करते हैं। तृतीय, तीर्थयात्रा का स्वरूप धार्मिक पर्यटन में बदल रहा है, जहाँ आस्था तथा अवकाश एक साथ जुड़ जाते हैं। ये प्रवृत्तियाँ दर्शाती हैं कि भारतीय आध्यात्मिकता पारंपरिक तथा आधुनिक, स्थानीय तथा वैश्विक तत्वों के जटिल मिश्रण के रूप में विकसित हो रही है।

उपर्युक्त चारों परिवर्तनों के प्रभाव को तालिका 2 में सारांशित किया गया है। तालिका स्पष्ट करती है कि प्रत्येक परिवर्तन आध्यात्मिकता के लिए अवसर तथा चुनौती, दोनों प्रस्तुत करता है; अतः इनका मूल्यांकन एकपक्षीय रूप से नहीं किया जा सकता।

तालिका 2 : समकालीन सामाजिक परिवर्तन एवं आध्यात्मिकता पर उनका प्रभाव

सामाजिक परिवर्तन	आध्यात्मिकता में परिवर्तन	कल्याण पर संभावित सकारात्मक प्रभाव	कल्याण पर संभावित नकारात्मक प्रभाव
वैश्वीकरण	योग एवं ध्यान का विश्वव्यापी प्रसार; पद्धतियों का धर्मनिरपेक्ष रूपांतरण	व्यापक पहुँच, सांस्कृतिक आदान-प्रदान, भारत की सॉफ़्ट पावर में वृद्धि	मूल दार्शनिक संदर्भ का क्षरण, सांस्कृतिक समरूपीकरण
शहरीकरण	ग्राम-आधारित सामूहिक अभ्यास से व्यक्तिगत एवं चयनात्मक अभ्यास की ओर	नए स्वैच्छिक समुदाय, प्रवासियों को अपनापन	पारंपरिक सामुदायिक बंधनों का कमज़ोर होना, अकेलापन
औद्योगीकरण	अभ्यास का दिनचर्या के निर्धारित समय-खण्ड में सिमटना	व्यस्त जीवन में भी नियमित अभ्यास संभव	त्योहारों एवं प्राकृतिक चक्र से जुड़ाव में कमी
उपभोक्तावाद	आध्यात्मिकता का “जीवन-शैली विकल्प” बनना	विविध विकल्पों में स्वतंत्र चयन	प्रतिबद्धता एवं निरंतरता में कमी, भौतिकवाद का पुनरुत्पादन

7. डिजिटल युग, व्यावसायीकरण एवं विमर्श

7.1 सोशल मीडिया एवं ऑनलाइन अभ्यास : इंस्टाग्राम, यूट्यूब तथा फेसबुक आज आध्यात्मिक ज्ञान के प्रसार के सबसे व्यापक माध्यम बन चुके हैं। जो व्यक्ति पहले भौगोलिक अथवा सामाजिक बाधाओं के कारण किसी गुरु तक नहीं पहुँच पाता था, वह अब कुछ ही क्लिक में उस ज्ञान से जुड़ सकता है (कैंपबेल, 2013)। कोविड-19 ने ऑनलाइन योग, ध्यान-एप तथा आभासी सत्संग के अंगीकरण को अभूतपूर्व गति दी (कैंपबेल, 2020)। किन्तु सोशल मीडिया पर आध्यात्मिकता प्रायः संक्षिप्त, प्रेरणादायक तथा सतही सामग्री में सिमट जाती है, और सूचना की अधिकता तथा निरंतर कनेक्टिविटी से उत्पन्न “डिजिटल थकान” स्वयं तनाव का नया स्रोत बन गई है।

7.2 आध्यात्मिक उद्योग एवं बाज़ारवाद : पिछले तीन-चार दशकों में योग-स्टूडियो, प्रमाणन कार्यक्रम, ध्यान-एप, आध्यात्मिक रिट्रीट, कल्याण पर्यटन तथा आध्यात्मिक जीवन-शैली उत्पाद एक विशाल वैश्विक उद्योग बन चुके हैं (जैन, 2014)। बाज़ारवाद के अंतर्गत आध्यात्मिक मार्गदर्शन, जो परम्परागत रूप से निःशुल्क सामुदायिक उपहार था, अब भुगतान-आधारित प्रतिस्पर्धी सेवा बनता जा रहा है। पर्सर (2019) का तर्क है कि कॉर्पोरेट ध्यान-कार्यक्रम तनाव के संरचनात्मक कारणों—अत्यधिक कार्यभार तथा असुरक्षा—को व्यक्तिगत समायोजन की समस्या में बदल देते हैं। इससे आध्यात्मिक लाभों तक पहुँच भी असमान हो जाती है, क्योंकि भुगतान-योग्य वर्ग ही इनका पूर्ण उपयोग कर पाता है।

7.3 ऑनलाइन बनाम ऑफलाइन सामाजिक पूँजी : पारंपरिक सामाजिक पूँजी प्रत्यक्ष, आमने-सामने के सामुदायिक जुड़ाव पर आधारित थी। ऑनलाइन आध्यात्मिक समुदाय पहुँच तो बढ़ाते हैं, विशेषकर वृद्धजनों, दिव्यांगजनों तथा प्रवासियों के लिए, किन्तु उनमें बने संबंध प्रायः कमज़ोर तथा अस्थायी होते हैं। लिम एवं पटनम (2010) के निष्कर्ष के अनुसार कल्याण का मुख्य स्रोत घनिष्ठ सामुदायिक मित्रताएँ हैं; अतः डिजिटल आध्यात्मिकता का कल्याण-प्रभाव इस पर निर्भर करता है कि वह प्रत्यक्ष समुदाय का पूरक बनती है अथवा उसका स्थान ले लेती है।

7.4 विश्वास-संकट एवं आध्यात्मिकता : अनेक अध्ययनों में यह प्रवृत्ति दर्ज की गई है कि सरकार, मीडिया तथा अन्य सार्वजनिक संस्थाओं में विश्वास, विशेषकर युवा पीढ़ी में, घट रहा है। इस विश्वास-संकट के पीछे सोशल मीडिया पर गलत सूचना का प्रसार, राजनीतिक ध्रुवीकरण तथा संस्थागत भ्रष्टाचार के प्रति बढ़ती जागरूकता जैसे कारक हैं। ऐसी स्थिति में आध्यात्मिक समुदाय एक वैकल्पिक “विश्वास-स्रोत” के रूप में उभरते हैं, जहाँ व्यक्ति अपनापन, नैतिक मार्गदर्शन तथा सहयोग पाता है। किन्तु यही विश्वास जब किसी करिश्माई व्यक्ति पर अंधनिर्भरता में बदल जाता है, तो शोषण तथा भ्रामक स्वास्थ्य-दावों का जोखिम भी उत्पन्न होता है। अतः आध्यात्मिक विश्वास का कल्याणकारी होना उसकी पारदर्शिता तथा आलोचनात्मक विवेक के साथ संतुलन पर निर्भर करता है।

आध्यात्मिकता के इन तीन समकालीन रूपों की तुलना तालिका 3 में प्रस्तुत है। तुलना से स्पष्ट होता है कि पहुँच के मामले में डिजिटल रूप सबसे आगे है, किन्तु घनिष्ठ सामाजिक संबंधों तथा नैतिक आयाम के मामले में पारंपरिक रूप अधिक सशक्त है—और यही दो आयाम दीर्घकालिक कल्याण के प्रमुख आधार हैं।

तालिका 3 : पारंपरिक, डिजिटल एवं व्यावसायिक आध्यात्मिकता की तुलना

आधार	पारंपरिक आध्यात्मिकता	डिजिटल आध्यात्मिकता	व्यावसायिक आध्यात्मिकता
अभ्यास का स्वरूप	सामूहिक, अनुष्ठान एवं गुरु-शिष्य परम्परा पर आधारित	व्यक्तिगत, ऑनलाइन, सुविधानुसार	सेवा-आधारित, कार्यक्रम एवं उत्पाद केन्द्रित
पहुँच	स्थान एवं समुदाय तक सीमित	व्यापक, भौगोलिक बाधाओं से मुक्त	भुगतान-क्षमता पर निर्भर
सामाजिक संबंध	घनिष्ठ, आमने-सामने के, स्थायी	कमज़ोर, आभासी, प्रायः अस्थायी	ग्राहक एवं सेवा-प्रदाता का संबंध
नैतिक आयाम	प्रबल—सेवा, संयम, सदाचार पर बल	परिवर्तनशील, सामग्री पर निर्भर	प्रायः गौण, तनाव-मुक्ति पर बल
कल्याण का प्रमुख तंत्र	सामाजिक समर्थन, अर्थ-निर्माण	आत्म-नियमन, सूचना एवं प्रेरणा	आत्म-नियमन, तात्कालिक विश्रान्ति
प्रमुख जोखिम	रूढ़िवादिता, बहिष्करण	सतहीपन, गलत सूचना, डिजिटल थकान	असमान पहुँच, शोषण, वस्तुकरण



Kavya Setu

A Multidisciplinary Open Access, Peer-Reviewed Refereed Journal

Impact Factor: 7.2

ISSN No: 3049-4176

आधार	पारंपरिक आध्यात्मिकता	डिजिटल आध्यात्मिकता	व्यावसायिक आध्यात्मिकता
प्रमुख स्रोत	लिम एवं पटनम, 2010; महोनी, 2010	कैंपबेल, 2013; कैंपबेल, 2020	जैन, 2014; पर्सर, 2019

7.5 विमर्श : विश्लेषण से तीन प्रमुख निष्कर्ष उभरते हैं। प्रथम, आध्यात्मिक पद्धतियों के कल्याण-लाभ वास्तविक किन्तु मध्यम आकार के हैं, और ये चिकित्सा का विकल्प नहीं, पूरक हैं (गोयल एवं अन्य, 2014; लुकेटी एवं अन्य, 2021)। द्वितीय, कल्याण का बड़ा भाग व्यक्तिगत तकनीक से नहीं, अपितु सामाजिक तंत्रों—समर्थन, अर्थ तथा सामुदायिक जुड़ाव—से आता है। तृतीय, समकालीन परिवर्तन आध्यात्मिकता को अधिक सुलभ तो बना रहे हैं, किन्तु उसे व्यक्तिगत, खण्डित तथा उपभोग-आधारित भी बना रहे हैं, जिससे वही सामाजिक तंत्र क्षीण होते हैं जिन पर उसके कल्याण-लाभ निर्भर हैं। यह एक विरोधाभासी स्थिति है जिसे “पहुँच में वृद्धि, गहराई में कमी” के रूप में समझा जा सकता है।

8. निष्कर्ष एवं सुझाव

प्रस्तुत शोध-पत्र इस निष्कर्ष पर पहुँचता है कि आध्यात्मिक पद्धतियाँ मानव कल्याण के मानसिक, शारीरिक, सामाजिक तथा विकासात्मक—चारों आयामों में सार्थक योगदान देती हैं। इन लाभों का साझा आधार आत्म-नियमन, अर्थ-निर्माण, सामाजिक समर्थन तथा सामुदायिक जुड़ाव है। वैश्वीकरण, शहरीकरण, उपभोक्तावाद, डिजिटल प्रौद्योगिकी तथा व्यावसायीकरण ने आध्यात्मिकता को अधिक सुलभ बनाया है, परन्तु साथ ही उसे व्यक्तिगत उपभोग की वस्तु में बदलने का जोखिम भी उत्पन्न किया है। अतः आध्यात्मिकता का कल्याणकारी भविष्य इस बात पर निर्भर करेगा कि समाज उसकी सुलभता को उसके सामुदायिक तथा नैतिक आधार के साथ किस प्रकार संतुलित करता है।

सुझाव :

- नीतिगत :** राष्ट्रीय मानसिक स्वास्थ्य एवं कल्याण कार्यक्रमों में साक्ष्य-आधारित योग एवं ध्यान को पूरक उपाय के रूप में सम्मिलित किया जाए तथा सरकारी स्वास्थ्य-केन्द्रों में इनकी निःशुल्क उपलब्धता सुनिश्चित की जाए, ताकि इनके लाभ केवल भुगतान-योग्य वर्ग तक सीमित न रहें।
- शैक्षिक :** विद्यालयों एवं विश्वविद्यालयों में पंथ-निरपेक्ष मूल्य-शिक्षा, योग तथा ध्यान को भावनात्मक कल्याण पाठ्यक्रमों से जोड़ा जाए, साथ ही विद्यार्थियों में डिजिटल आध्यात्मिक सामग्री के प्रति आलोचनात्मक दृष्टि विकसित की जाए।
- कार्यस्थल :** संगठन ध्यान-कार्यक्रमों के साथ-साथ कार्यभार, कार्य-घंटे तथा कार्य-संस्कृति जैसे संरचनात्मक कारकों में भी सुधार करें।
- सामुदायिक :** ऑनलाइन आध्यात्मिक मंचों को स्थानीय, प्रत्यक्ष सामुदायिक गतिविधियों—सामूहिक योग, सत्संग तथा सेवा—से जोड़ने वाले मिश्रित मॉडल विकसित किए जाएँ।
- नियामक :** आध्यात्मिक उद्योग में पारदर्शिता, प्रशिक्षकों के मानकीकृत प्रमाणन तथा ऑनलाइन सामग्री में भ्रामक स्वास्थ्य-दावों पर नियंत्रण सुनिश्चित किया जाए।



Kavya Setu

A Multidisciplinary Open Access, Peer-Reviewed Refereed Journal

Impact Factor: 7.2

ISSN No: 3049-4176

6. **भावी शोध :** भारतीय नमूनों पर अनुदैर्घ्य तथा मिश्रित-पद्धति अध्ययनों द्वारा पारंपरिक, डिजिटल तथा व्यावसायिक आध्यात्मिक अभ्यास के कल्याण-प्रभावों की तुलनात्मक जाँच की जाए। अंततः, आध्यात्मिकता का सबसे स्थायी कल्याणकारी रूप वही है जो व्यक्तिगत साधना को सामुदायिक जुड़ाव तथा नैतिक आचरण से जोड़ता है, और जो बाज़ार की वस्तु बनने के स्थान पर समाज की साझा धरोहर बना रहता है।

संदर्भ सूची

1. काराकास, एफ. (2010). संगठनों में आध्यात्मिकता एवं कार्य-निष्पादन : एक साहित्य समीक्षा. जर्नल ऑफ़ बिज़नेस एथिक्स, 94(1), 89–106.
2. कैम्बेल, एच. ए. (संपा.). (2013). डिजिटल धर्म : नव मीडिया जगत में धार्मिक अभ्यास की समझ. रूटलेज.
3. कैम्बेल, एच. ए. (संपा.). (2020). दूरस्थ चर्च : ऑनलाइन धार्मिक आयोजन पर चिंतन. डिजिटल रिलिजन पब्लिकेशंस.
4. कॉनिग, एच. जी. (2012). धर्म, आध्यात्मिकता एवं स्वास्थ्य : शोध एवं नैदानिक निहितार्थ. आईएसआरएन साइकियाट्री, 2012, लेख 278730.
5. क्रैमर, एच., लाउखे, आर., हॉलर, एच., एवं डोबोस, जी. (2013). पीठ के निचले भाग के दर्द हेतु योग : एक व्यवस्थित समीक्षा एवं मेटा-विश्लेषण. क्लिनिकल जर्नल ऑफ़ पेन, 29(5), 450–460.
6. गोयल, एम., सिंह, एस., सिबिंगा, ई. एम. एस., एवं अन्य. (2014). मनोवैज्ञानिक तनाव एवं कल्याण हेतु ध्यान कार्यक्रम : एक व्यवस्थित समीक्षा एवं मेटा-विश्लेषण. जामा इंटरनल मेडिसिन, 174(3), 357–368.
7. चू, पी., गोर्टिक, आर. ए., येह, जी. वाई., गोल्डी, एस. जे., एवं हुनिक, एम. जी. एम. (2016). हृदय-रोग एवं चयापचय संलक्षण के जोखिम-कारकों में परिवर्तन हेतु योग की प्रभावशीलता : यादृच्छिक नियंत्रित परीक्षणों की व्यवस्थित समीक्षा एवं मेटा-विश्लेषण. यूरोपियन जर्नल ऑफ़ प्रिवेंटिव कार्डियोलॉजी, 23(3), 291–307.
8. जैन, ए. आर. (2014). योग का विक्रय : प्रतिसंस्कृति से लोकप्रिय संस्कृति तक. ऑक्सफ़ोर्ड यूनिवर्सिटी प्रेस.
9. तांग, वाई.-वाई., होल्ज़ेल, बी. के., एवं पॉस्नर, एम. आई. (2015). सचेतन ध्यान का तंत्रिका-विज्ञान. नेचर रिव्यूज़ न्यूरोसाइंस, 16(4), 213–225.
10. नंदा, एम. (2011). ईश्वर का बाज़ार : वैश्वीकरण भारत को किस प्रकार अधिक हिन्दू बना रहा है. मंथली रिव्यू प्रेस.
11. पर्सर, आर. ई. (2019). मैक-माइंडफुलनेस : सचेतनता किस प्रकार नई पूँजीवादी आध्यात्मिकता बनी. रिपीटर बुक्स.
12. प्यू रिसर्च सेंटर. (2021, 29 जून). भारत में धर्म : सहिष्णुता एवं पृथक्करण. प्यू रिसर्च सेंटर.



Kavya Setu

A Multidisciplinary Open Access, Peer-Reviewed Refereed Journal

Impact Factor: 7.2

ISSN No: 3049-4176

13. महोनी, ए. (2010). परिवारों में धर्म, 1999–2009 : एक संबंधात्मक आध्यात्मिकता ढाँचा. जर्नल ऑफ़ मैरिज एंड फ़ैमिली, 72(4), 805–827.
14. लिम, सी., एवं पटनम, आर. डी. (2010). धर्म, सामाजिक नेटवर्क एवं जीवन-संतुष्टि. अमेरिकन सोशियोलॉजिकल रिव्यू, 75(6), 914–933.
15. लुकेटी, जी., कॉनिंग, एच. जी., एवं लुकेटी, ए. एल. जी. (2021). आध्यात्मिकता, धार्मिकता एवं मानसिक स्वास्थ्य : वर्तमान वैज्ञानिक साक्ष्यों की समीक्षा. वर्ल्ड जर्नल ऑफ़ क्लिनिकल केसेज़, 9(26), 7620–7631.
16. वैंडरवील, टी. जे. (2017). मानव उत्कर्ष के संवर्धन पर. प्रोसीडिंग्स ऑफ़ द नेशनल एकेडमी ऑफ़ साइंसेज़, 114(31), 8148–8156.
17. साउथविक, एस. एम., एवं चार्नी, डी. एस. (2012). दृढ़ता : जीवन की सबसे बड़ी चुनौतियों पर विजय का विज्ञान. कैम्ब्रिज यूनिवर्सिटी प्रेस.
18. सेलिगमैन, एम. ई. पी. (2011). उत्कर्ष : सुख एवं कल्याण की एक नई दूरदर्शी समझ. फ़्री प्रेस.
19. हुटा, वी., एवं वाटरमैन, ए. एस. (2014). सदाचारवादी कल्याण एवं सुखवादी कल्याण से उसका भेद : अवधारणात्मक एवं संक्रियात्मक परिभाषाओं हेतु वर्गीकरण एवं शब्दावली का विकास. जर्नल ऑफ़ हैप्पीनेस स्टडीज़, 15(6), 1425–1456.
20. होल्ज़ेल, बी. के., कारमोडी, जे., वांगेल, एम., एवं अन्य. (2011). सचेतनता अभ्यास से मस्तिष्क के क्षेत्रीय धूसर पदार्थ के घनत्व में वृद्धि. साइकियाट्री रिसर्च : न्यूरोइमेजिंग, 191(1), 36–43.