सारांश

प्रस्तुत लघु-शोध सामान्य व्यक्ति के जीवन में आध्यात्मिकता के अर्थ को समझने का प्रयास किया गया है। आध्यात्मिकता, विभिन्न धर्मों के बीच पायी जाने वाली एक साझा प्रत्यय के रूप में जुड़ी भावनाओं, व्यवहारों एवं विचारों के परिणाम स्वरूप होने वाले अनेक शारीरिक व मानसिक स्वास्थ्यगत लाभ के रूप में देखा जा रहा है। आध्यात्मिकता को अभौतिक वास्तविकता के अभिगम के रूप में कहा जा सकता है। यह एक आंतरिक मार्ग है जो व्यक्ति को उसके अस्तित्व के सार की खोज में सक्षम बनाती है। भारतवर्ष में आदिकाल से ही आध्यात्मिकता की परम्परा रही है। समय-समय पर यहाँ कई ऐसे आध्यात्मिक गुरू हुए हैं, जिन्होंने लोगों को ध्यान और आंतरिक शांति के पथ पर अग्रसर होने को प्रेरित किया। कहीं न कहीं इन्हीं के द्वारा दुनिया भर के लोगों को योग और ध्यान या साधना के माध्यम से सर्वोच्च सत्ता से संवाद करना सिखाया गया, जिससे हम स्वस्थ और सुखी जीवन जी सकें। आध्यात्मिकता को जीवन में प्रायः प्रेरणा अथवा दिशा-निर्देश के एक स्रोत के रूप में अनुभव किया जाता है। आध्यात्मिकता से संबंधित शोध कार्य प्रायः संकीर्ण अर्थों; धार्मिक या कर्मकांडीय गतिविधियों, तक ही सीमित रहे हैं। प्रस्तुत शोध के आधार पर आध्यात्मिकता के अर्थ को सामान्य व्यक्ति के जीवन में मनोवैज्ञानिक रूप से समझने का प्रयास किया गया। प्रस्तुत शोध अध्ययन के अंतर्गत प्रतिभागियों के रूप में वाराणसी जनपद (उत्तर-प्रदेश) के कबीर-मठ व कबीर कृति-मंदिर, महिला आश्रम-लंका, द्वारिकाधीश मंदिर (अस्सी-घाट), मंदिर और मस्जिद से वहां रहने वाले 40 व्यक्तियों (महिला/पुरुष) को प्रतिभागी के रूप में सम्मिलित किया गया। मुक्त उत्तर वाले प्रश्नों के द्वारा प्रतिभागियों से आध्यात्मिकता का अर्थ जाना गया। प्रतिभागियों का चयन साधारण यादृच्छिक प्रतिदर्शन विधि द्वारा किया गया। अध्ययन का उद्देश्य सामान्य जीवन में आध्यात्मिकता के अर्थ को जानना, आध्यात्मिकता के प्रति लोगों में जागरूकता तथा व्यक्ति के जीवन के लिए एक उपयोगी तत्व के संबंध में अध्ययन करना है। प्राप्त प्रदत्त के विश्लेषण में आवश्यकतानुसार गुणात्मक शोध विधियों का प्रयोग किया गया है। प्राप्त परिणाम से ज्ञात होता है कि हिन्दू धर्म से संबंधित वृद्ध प्रतिभागियों का कहना है कि आध्यात्मिकता, ईश्वर के प्रति पूर्ण आस्था, मानव एवं जीवों के प्रति करुणा-भाव, स्व को जानना, जीवन के अर्थ तथा सुख-शांति और आनंदमय बनाना है। जबकि इस्लाम धर्म एवं कबीर-पंथ से संबंधित वृद्ध प्रतिभागियों का कहना हैं कि आध्यात्मिकता, ईश्वर को अपने अंदर होना तथा उनके शक्ति का बोध होना, आत्म का अध्ययन, मानव व जीव पर चिंतन तथा प्रकृति की वास्तविकता को जानने से है।

मुख्य विन्दु :- आध्यात्मिकता, वृद्ध प्रतिभागी (हिन्दू ,इस्लाम, कबीर पंथ)